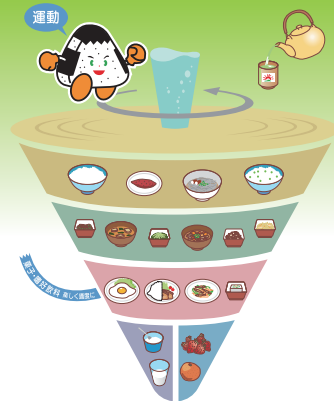


かごしま版

# 食事バランスガイド



## 幼児期は食の力で心と体を健やかに！

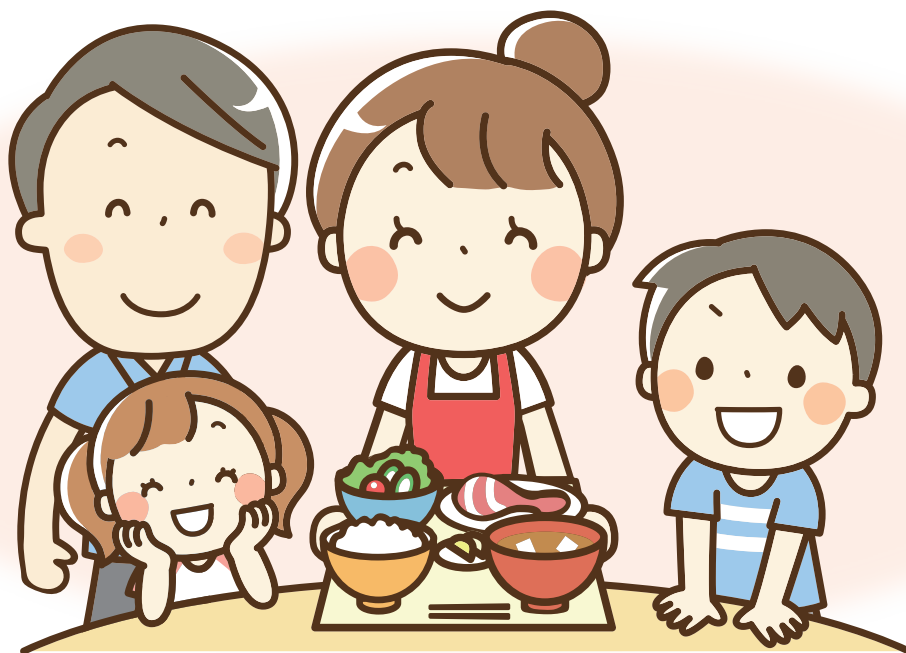


©鹿児島県ぐりばー

幼児期は、食習慣が作られる大切な時期です。  
規則正しい食生活が続けられるよう、家族はもちろん  
みんなで考えましょう。

- いろいろなメニューで、いろいろな食材を体験する機会を！
- 楽しい食卓を作る工夫を！
- 食べやすい工夫と一緒に、食べるトレーニングも！
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を！
- 味付けは、大人より少し控えめに！

※このパンフレットでの幼児期は、概ね 3～5 歳を指します。



 鹿児島県・かごしまの“食”交流推進会議

お問合せ先：鹿児島県 農政部農政課 ☎099-286-3093

監修：公益社団法人 鹿児島県栄養士会

※この資料は、農林水産省「食料産業・6次産業化交付金」を受けて作成しました。

## 幼児期食生活の問題点

### 味覚が発達、好き嫌いが出てくる

3歳は、大人とほぼ同じ食事が食べられるようになります。いろいろな食材の美味しさや食感、香りなどに触れさせてあげましょう。子どもの好きなもの優先は、好き嫌いや偏食、食わず嫌いの原因に！



### 顎や脳の働きが、大きく成長

よく噛む食習慣は、顎や舌の運動機能を発達させ、脳も活性化します。必ず1品はよく噛むメニューに。

### 個人差が大きく、食事量にむらがある

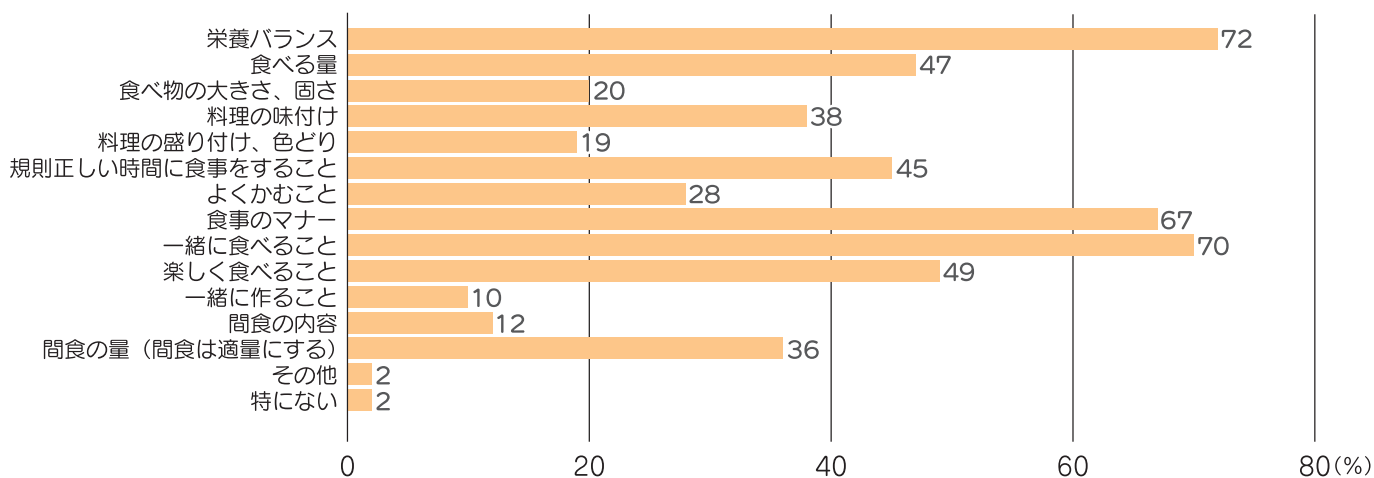
成長や運動量には個人差があります。体格や運動量に合わせた食事量を。食べ方に時々むらが出ますが、楽しい食事の雰囲気作りが大切。



### 間食（おやつ）も食事の一部です

ひとりで食事ができる頃には、毎食の食事量では足りず、間食が必要になります。間食も食事の一部と考えて、甘いものに偏らないように注意！

## 子どもの食事で特に気をつけていること(2～6歳)



引用：平成27年度乳幼児栄養調査（厚生労働省）

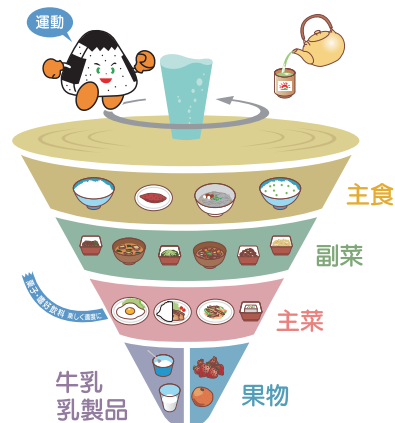
## 食事バランスガイドが健康管理のお手伝い！ あなたの1日に必要な食事の量とは？

### 『食事バランスガイド』とは…

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、わかりやすくコマのイラストで示したものです。食事を作らない人や外食が多い人でもわかりやすいように、「料理」で示されているのが特徴です。バランス良く食べるためには、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループを、それぞれどのくらい食べているかを数えます。

基本は、料理の量と、そこにどんな食材が主に入っているかをみることです。

運動・水分補給・睡眠を十分に！  
ストレス解消も取り入れよう！



かごしま版食事バランスガイド

## 『あなたの適量』とは…

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかは、年齢・性別・運動量によって違います。自分の1日の適量を知りましょう。

## 男性

## 1日に必要なエネルギーと食事量の目安

## 女性

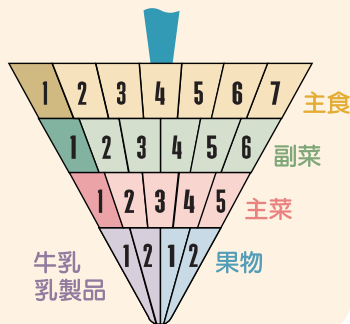
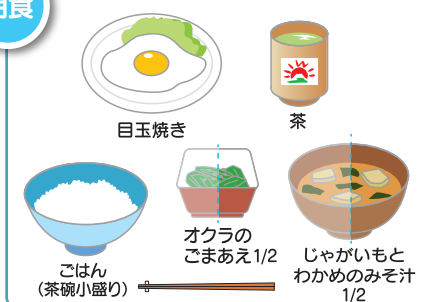
|        | エネルギー                   | 主食  | 副菜  | 主菜  | 牛乳乳製品 | 果物  |
|--------|-------------------------|-----|-----|-----|-------|-----|
| 3～5歳   | 1250～1400kcal           | 3～4 | 4   | 3   | 2     | 1～2 |
| 6～9歳   | 1400～2000kcal           | 4～5 | 5～6 | 3～4 | 2     | 2   |
| 70歳以上  | 基本形 2200kcal [±200kcal] | 5～7 | 5～6 | 3～5 | 2     | 2   |
| 10～11歳 |                         |     |     |     |       |     |
| 12～69歳 | 2400～3000kcal           | 6～8 | 6～7 | 4～6 | 2～3   | 2～3 |

①活動量 低い ②活動量 ふつう以上 ○「低い」……一日中座っていることがほとんど。○「ふつう以上」……「低い」にあてはまらない人

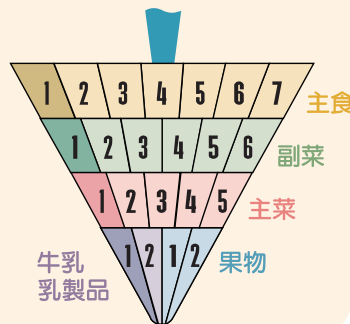
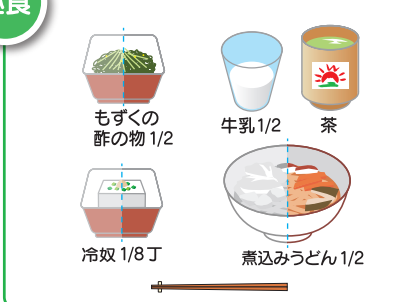
## 幼児期（1日の総エネルギー 1250～1400kcal）の食事例 ～食事を作るとき、選ぶときの目安にしましょう～



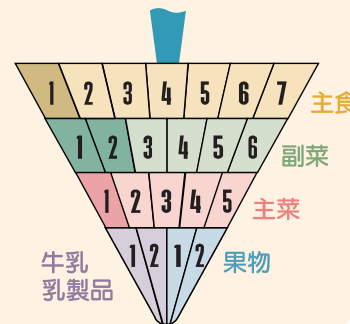
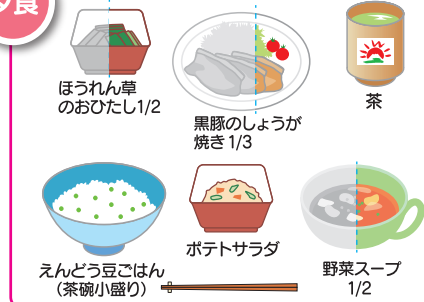
### 朝食



### 昼食



### 夕食



できるだけ5つの料理グループのマスを埋まるように、お料理を組み合わせさせていきましょう。

朝は、なるべく手間暇をかけず、上手に取りたいものです。

1週間を1サイクルと考えて、バランスよく食事がとれるように工夫してみましょう。

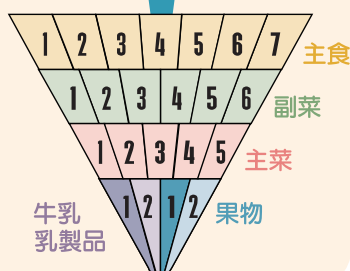
## 間食は食事に影響のないよう、時間・量・食材などを考えて！

幼児期の消化機能は成人に比べて未熟であり、一度にたくさんの量を食べられないため、間食が必要です。

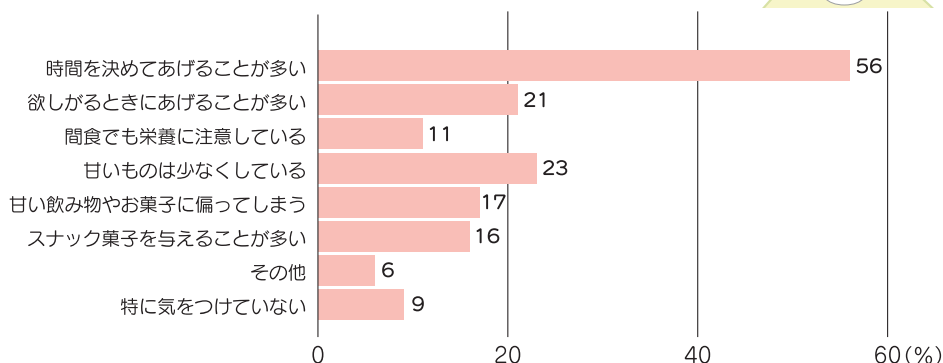
幼児期の間食は楽しみや気分転換だけでなく、栄養補給の役割があります。



### 間食



### 間食の与え方(2～6歳)



引用：平成27年度乳幼児栄養調査（厚生労働省）

## 忙しい方へ

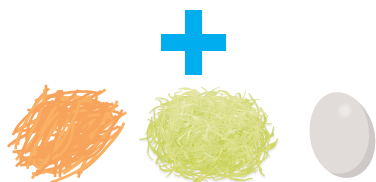
たまには便利な食材を利用して調理の“時短”を！  
これらインスタント食品や調理済み食品などは便利ですが栄養がアンバランス。  
何が足りないのか、何を加えれば良いのかを考えて、楽しい食卓にしましょう！

### インスタント食品を使って

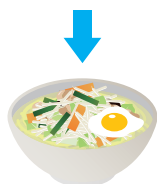


袋ラーメン 1/2

※付属の調味料は、1/3 以下に！



ニンジン、キャベツ、卵 1 個

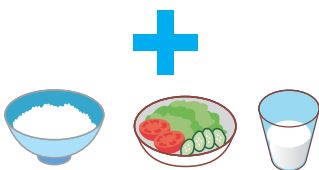


### レトルト食品を使って

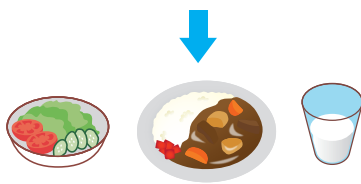


レトルトカレー 1/2

※大人用は味が濃く脂肪が多く  
たんぱく質が不足



ごはん、野菜サラダ、牛乳 1/2

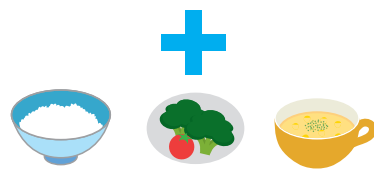


### 冷凍食品を使って

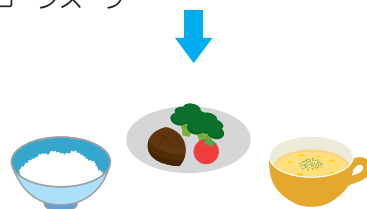


冷凍ハンバーグ 1/3

※主食・副菜を組み合わせる



ごはん、茹でブロッコリー、ミニトマト、  
コーンスープ



## ちょっと気になる子どもの食べ方

好き嫌い・偏食

小食・食欲不振

遊び食い・むら食い

改善策を探してみましょう

- ①間食も食事、毎日できるだけ決まった時間に。
- ②しっかり遊んで、おなかを空かせて、しっかり食べる。
- ③嫌いなものを無理強いせず、代替食（代わりの食品）を考える。
- ④家族と一緒に、おしゃべり（声かけ）しながら。
- ⑤食事の後も間食の後も、きちんと歯磨きを。



幼児期のお子さんの保護者へ、メッセージ！

健やかな成長は毎日の食卓から

早寝・早起き・朝ご飯

一緒に食べると美味しいね！

