

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

からだ Plus

プラス



幼児期の食事



幼児期の食事



心も体も大きく成長する幼児期は、成長のためにたくさんの栄養が必要です。
食生活の基礎がつけられる大切な時期ですので、日々の食生活を見直してみましょう。

食事の目安について

離乳食が完了した頃より、味や固さを調節すれば、家族の食事から取り分けて食べることができます。取り分ける場合には子どものおおよその食事量を把握しておく必要があります。

1食の目安量 (幼児と大人の比較)			
	1～2歳	3～5歳	大人(女性)
 主食	ごはん なら 80g パン なら 50g 麺(ゆで) なら 120g	ごはん なら 110g パン なら 70g 麺(ゆで) なら 170g	ごはん なら 200g(茶わん1膳) パン なら 120g(6枚切り2枚) 麺(ゆで) なら 200g(1玉)
 主菜	卵 なら 30g 肉・魚 なら 25g 豆腐 なら 60g	卵 なら 50g 肉・魚 なら 40g 豆腐 なら 100g	卵 なら 60g(1個) 肉 なら 70g(薄切り3枚) 魚 なら 70g(切り身1切れ) 豆腐 なら 150g(1/2丁)
 副菜	野菜、きのこ類、いも類、海藻 として 60g	野菜、きのこ類、いも類、海藻 として 90g	野菜、きのこ類、いも類、海藻 として 140g

- ❗ 主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。
- ❗ 乳製品・果物は1日のうちにとりたい食品です。目安量は下記(間食について)を参考にしましょう。
- ❗ 食べる量には個人差がありますので、おおよその目安として考えましょう。疾患など、食事制限がある場合は医師の指示に従いましょう。

授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版)実践の手引き参考

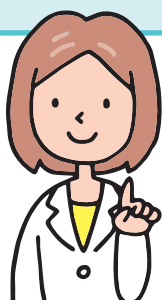
間食(おやつ)について

乳幼児は胃の容量が小さいので、1日3回の食事ではエネルギーや栄養が不足することがあります。
朝食と昼食の間、昼食と夕食の間などに間食で栄養を補うようにしましょう。

おすすめのおやつ

 おにぎり 1回量: 小1個	 サンドイッチ 1回量: 2切れ	 乳製品 1日の目安: 250g 例 牛乳100mL + ヨーグルト50g + チーズ1個	 果物 1日の目安: 100g 例 ぶどう1/4房 + バナナ1/2本 カットして 冷凍庫で凍らせても おいしいです
----------------------	------------------------	--	--

気をつけたいおやつ



糖分が含まれる飲み物や、塩分や油の多い菓子類は食事に影響しやすいので気をつけましょう。

 炭酸飲料	 清涼飲料水	 スナック菓子
----------	-----------	------------

体調が悪いときの食事について



！ 症状別の食事のポイント

発熱・かぜのとき

食欲があれば、食事は普段と同じでも大丈夫です。脱水予防のために十分な水分補給を心がけましょう。かぜをひくと胃腸の働きも弱くなりやすいです。食欲がない時は、水分が多く、のどごしの良い食事にしましょう。



例 おかゆ、うどん、そうめん、あんかけごはん、スープなど



下痢や吐いてしまうとき

下痢のときは、食欲があれば、消化の良い食事をとりましょう。

例 おかゆ、そうめん、とり肉、白身魚、豆腐、繊維の少ない野菜など



吐き気、吐いてしまうときは、まずは少量ずつこまめに水分補給を心がけましょう。尿の色が濃い、トイレの回数が少ない場合は経口補水液を利用しましょう。症状が改善したら、水やお茶で水分をとりましょう。



口やのどに痛みがあるとき

口内炎、ヘルパンギーナ、手足口病などは、口腔粘膜に水泡ができます。多くの場合、食べると痛みを感じるため、食欲が低下しやすいです。酸味のある食品は避け、体温に近い温度で、口当たりの良いものにしましょう。

例 卵豆腐、茶わん蒸し、マッシュポテト、プリン、ゼリーなど



便秘のとき

食事に原因がある便秘は、食事量や水分が少ないこと、食物繊維不足などで起こることが多いです。排便を促す食品をとるように心がけましょう。

例 かぼちゃ、もち麦、オートミール、雑穀入りのシリアル、ヨーグルト、寒天、油脂類など



じゃがいもとチーズの和風ガレット

手軽にカルシウムやたんぱく質がとれます。
子どものおやつや副菜におすすめです！



材料(2人分)

- じゃがいも 中1個
- にんじん 10g
- 青のり 小さじ1/2
- ピザ用チーズ 40g
- 塩 少々
- 小麦粉 大さじ1
- 油 小さじ2
- ミニトマト(付け合わせ) 4個

作り方

- 1 じゃがいもとにんじんは皮をむき、千切りスライサーで千切りにします。(じゃがいもは水にはさらさず使用します)
- 2 ボウルにじゃがいもとにんじんを入れ、青のり、塩、小麦粉を加え混ぜ合わせます。
- 3 熱したフライパンに油をひき、2の生地を入れ、全体に広げます。フタをして弱火で焼き色がつくまで焼き、うら返して反対の面もしっかりと焼き色がつくまで焼きます。
- 4 焼いたらピザ用チーズを全体に散らし、フタをしてチーズが溶けるまで加熱します。食べやすい大きさに切り分けて、お皿に盛り、青のり(分量外)を振りかけ、ミニトマトを添えたらできあがり。

ひとり分
あたりの
栄養価

エネルギー
161
kcal

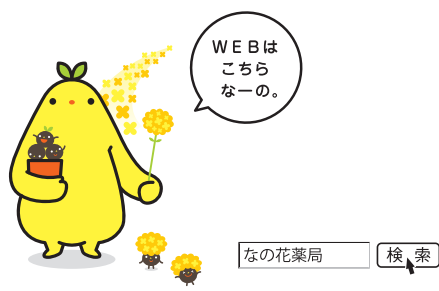
カルシウム
134
mg

たんぱく質
6.4
g

鉄
0.6
mg



MEDICAL
SYSTEM
NETWORK
GROUP



取り扱い薬局