

# 離乳食卒業からの 幼児食の基本

## ■食べ方に合った固さ・形にして『噛む力』を付けよう

離乳食を卒業しても、噛む力・消化機能が未熟なためすぐに大人と同じ食事では食べられません。噛む力を付けられるようにお子さんに合わせて調節しましょう。

### 1才

#### ●大きさ・形

手づかみしやすいスティック状や3~5mm厚さの半月切りなどに。

#### ●かたさ

前歯で噛み切れる奥歯でつぶせる煮物くらいの固さ。

### 2才

#### ●大きさ・形

スプーンやフォークで食べやすいよう一口大に切ったものを。

#### ●かたさ

しんなりした炒め物や噛み応えのあるものを加えて。

### 3才

#### ●大きさ・形

せん切りや乱切りなど、いろいろな形や大きさに挑戦させて。

#### ●かたさ

大人のものよりやや軟らかめが目安。

手づかみ食べを十分に⇒ スプーン・フォーク ~ お箸

## ■薄味を心がけて

濃い味のあるものは味覚が育ちにくくなり、塩分の摂り過ぎは将来、生活習慣病にむすびつきます。味付けは大人の1/3~1/2を心がけましょう。

## ■いろいろな食品を食べよう



離乳食を卒業すると、栄養のすべてを食事から摂るようになります。主食・主菜・副菜・汁物とそろった「一汁二菜」の献立にすると、自然にバランスのよい食事内容になります。

### 一汁二菜

#### 汁物

子どもの味覚を育てる、かつお節・昆布・干しいたけなどからとった、だしを使ったみそスープ。



#### 副菜

体の調子を整える 野菜・果物・海藻



#### 主菜

体の血や肉を作り成長を促す 肉・魚・卵・大豆 乳製品



#### 主食

活動するためのエネルギー源

ごはん・麺・パン

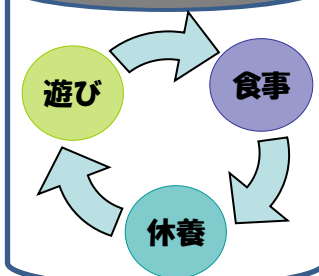


## 健康で楽しい食生活を送るために

離乳食を卒業しても、3歳ころまでは、かむ力は未熟なのでいきなり大人の食事では食べられません。歯の生える時期や体の発育に合わせた内容で幼児食を作ることが大切です。離乳食から幼児食に

### 3食+おやつ (補食)

#### 健康を守る3本柱



### 規則正しい生活リズム

#### 理想的な生活リズム

7:00	起床
8:00	朝ごはん
10:00	遊び
12:00	昼ごはん
15:00	おやつ
18:00	夕ごはん
21:00	就寝

## おやつの考え方

おやつ=甘い物やお菓子類と考えがちですが、幼児期のおやつは食事では摂りきれない栄養と水分を補うものです。第4の食事と考え、必ず時間を決めてあげましょう。

### 規則正しい生活リズムをしよう

#### 生活リズムを身につけるポイント

- 1 早起きをして、朝ごはんをしっかり。
- 2 夜更かしをしない。
- 3 食事は毎日同じ時間に。
- 4 昼寝やおやつの時間を一定に。
- 5 外遊びで体を動かす。

## 楽しい食卓を作るには

### お腹を空かせてから食事の時間に

「空腹は最高の調味料です」食事の前の間食をしない習慣を付けましょう。

### 家族そろって食事をしましょう

幼いころからみんなで、食卓を囲んで同じものを食べる楽し

### ゆったりとした気持ちで見守りましょう

幼児期は食べる量・好き嫌い・食べ方など、思うように進まなくてもあせることはありません。決して無理強いしないで。

## 不足しがちな栄養素

### 1日の食品の目安量

	1～2才	3才～5才
<b>穀類</b>	270g 子ども用茶わん1杯80g + 食パン 8枚切り1枚 + うどん 1/2玉	280g ごはん100g + 食パン 6枚切り1枚 + うどん 2/3玉
<b>いも類</b>	40g じゃがいもなら 小1/2個 さといもなら 小3個 さつまいもなら 小1/5個	60g じゃがいもなら 2/3個
<b>牛乳・乳製品</b>	250g 牛乳コップ1杯 + ヨーグルト(小)1/2個	250g 牛乳コップ1杯 + ヨーグルト(小)1/2個
<b>卵類</b>	25～30g 鶏卵なら 大1/2個	50g 鶏卵なら 中1個
<b>肉類</b>	15～20g ひき肉なら 大さじ1 薄切り肉なら 2/3枚	30～35g ひき肉なら 大さじ2 薄切り肉なら 1+1/3枚
<b>魚類</b>	30g 切り身なら 大2/3切れ わかさぎなら 3尾	40g 切り身なら 1/3切れ
<b>大豆・豆製品</b>	35～40g 豆腐なら 1/10 納豆なら 小1パック	40～50g 豆腐なら 1/6 納豆なら 小1パック
<b>野菜類</b>	180g 淡色野菜 100g 緑黄色野菜 80g トマト(小)1個が100g見当	230g 淡色野菜 130g 緑黄色野菜100g
<b>海藻きのこ類</b>	10g しいたけ1枚 10g見当	10g しいたけ1枚 10g見当
<b>果物類</b>	100g りんごなら 1/3 バナナなら 1本	150g りんごなら 1/2 バナナなら 1+1/2本
<b>油脂類</b>	5～8g バターなら 小さじ1 サラダ油なら 小さじ1	5～8g バターなら 大さじ1 サラダ油なら 大さじ1

#### カルシウム

どんな食品にふくまれているの？	不足するとどうなるの？
モロヘイヤ、小松菜、水菜、大根・かぶの葉、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品、小魚、ひじき、ごまなど。	骨折、骨粗しょう症、骨軟化しょう、などになる可能性が高くなります。また、神経が過敏になり、イライラすることがあります。

#### 鉄

どんな食品にふくまれているの？	不足するとどうなるの？
小松菜、ほうれんそう、レバー、肉や魚の赤身、ひじき、あさり、しじみ、プルーン、大豆、大豆製品。	めまい、動悸、息切れなどを引き起こします。また、冷え性や食欲不振になったり、疲れやすくなって集中力や思考力の低下を招きます。

#### 食物繊維

どんな食品にふくまれているの？	不足するとどうなるの？
さつまいも、さといも、かぼちゃ、ごぼう、セロリ、グリーンピース、わかめ、ひじき、きのこ類、穀類など。	便秘になったり、動脈硬化を招いたり、高血圧症や大腸がんなどになる可能性が高くなります。

### 加工食品が子どもの体に与える影響

Case 1

たんぱく加水分解物は  
味覚の麻痺を引き起こす



たんぱく加水分解物が使われている食品

- インスタントラーメン
- スナック菓子
- だしの素(粉末)
- お吸物の素(粉末) など

Case 2

ブドウ糖果糖液糖は  
急激に血糖値をあげる

ほとんどのジュースにブドウ糖果糖液糖が使われています。ブドウ糖果糖も、すぐに体内に吸収される糖の形なので、インシュリンの分泌に影響して糖尿病になる子どもが増えています。また、ジュースを飲むことでカロリーの過剰摂取になるおそれもあります。

### 脂質の摂り過ぎに注意しましょう。

#### 和食とファストフードの栄養成分比

