

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* 2015.09

“こどもの食生活”



取り扱い薬局

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。また、色々な経験をとおして、食生活の基礎がつけられる大切な時期です。今回は幼児期の食生活について、食に関する疑問をQ&A形式でご紹介します。

Q. おやつは必要ですか？ 食べるならどんなものが よいでしょう？



A. こどものおやつ＝第4の食事(補食)と考えます。食事で不足しがちな栄養素を補えるものがよいでしょう。

こどもの体は、毎日の生活を維持するだけでなく、体の成長のために多くの栄養を必要としています。しかし、消化機能はまだ未成熟で1回に食べられる食事量も限られるため、「補食」としておやつの必要性が高いものと考えられます。エネルギー、たんぱく質、カルシウム、ビタミンなど、食事だけでは不足しがちな栄養素を補えるものがよいでしょう。

お腹が空くたびに何回もおやつを食べたり、時間を決めずにいたら食べると、お腹がいっぱいになり食事が食べられなくなってしまいます。また、食べすぎは肥満の原因となります。

(例)	7:00	10:00	12:00	15:00	18:00
1日1回なら	朝食		昼食	おやつ	夕食
1日2回なら	朝食	おやつ	昼食	おやつ	夕食

食べるタイミング

時間を決めて規則正しく
(1日1～2回が目安です)

おやつのだらだら食べは、虫歯のリスクにもなるので注意しましょう

おすすめのおやつ

おにぎり・牛乳
パン・チーズ
ふかし芋・小魚など
果物



Q. 好き嫌いがでてきて 困っています。 何か対策はありますか？

A. 楽しく食べる経験を積んでいくことが、好き嫌い克服の第一歩です。

こどもは食体験がまだ少ないために、多かれ少なかれ苦手な食べ物があるものです。色々なものを少しずつ食べて経験すること、食べときの声かけ、調理や盛り付けの工夫など試してみたいかがでしょう。楽しく食べることが、好き嫌い克服につながります。

好き嫌い克服のきっかけ(一例)

- ・好きな料理、慣れ親しんだ味や好みの味つけにする(カレー味、マヨネーズなど)
- ・飾り付けを工夫する(野菜の型抜き、キャラ弁など)
- ・調理方法をかえて食べやすくする(生野菜→柔らかく煮る、大きい食材→小さく切るなど)
- ・食べときの声かけ(一口だけ食べてみよう、一緒に食べよう、頑張ったね!など)
- ・大人たちが美味しそうに食べる。美味しい!!を表現する
- ・料理のお手伝い、食材の収穫体験をする



Q. 風邪をひいたときの 食事について教えてください。

A. バランスのよい食事が体力回復につながります。

たとえば、おかゆに卵と野菜をプラスすると、たんぱく質やビタミンなどの栄養素もとることができます。下記の症状別のポイントも参考にしてください。

症状別の食事のポイント

下痢・嘔吐のとき

食物繊維の多い野菜(ごぼう、たけのこなど)や海藻、油ものや乳製品、香辛料などは胃腸に負担をかけるため控えましょう。柔らかく煮たもの、水分がとれるメニューがおすすめです。酸味の強い柑橘類は吐き気を誘うので控えの方がよいでしょう。

(例) おかゆ、柔らかく煮た野菜、煮込みうどん、豆腐など

鼻がつまっているとき

温かい料理や汁物は、湯気で鼻づまりを一時的に和らげます。

(例) おかゆ、スープ、煮込みうどんなど



喉が痛いとき

刺激(酸味、香辛料)の少ない、なめらかで口当たりのよいものがおすすめです。

(例) 茶わん蒸し、卵豆腐、ゼリー、ポタージュスープなど



熱があるとき

熱を下げようと体から汗が多く出るので、十分に水分を補給しましょう。

(例) おかゆ、煮込みうどん、野菜スープ、ヨーグルト、りんごのすりおろしなど



※具合が悪くなる原因は風邪以外にも様々です。調子が悪いと思ったら、早めに病院で診てもらいましょう。

簡単おやつレシピ

コロコロチーズの コンソメおにぎり

チーズとごまを使って
カルシウムアップ!



●材料: 小3個分

- ・ご飯(炊いたもの).....150g
- ・ベビーチーズ.....1個(18g)
- ・白ごま.....小さじ1(2.5g)
- ・コンソメ顆粒.....小さじ1/2

●つくり方

- ①チーズは5mm程度の角切りにします。
- ②白ごまは、軽くフライパンで炒り、冷ましておきます。
- ③ご飯に②とコンソメを入れて混ぜ、全体が混ざったらチーズを加えて軽く混ぜます。
- ④3等分して形をととのえ、できあがり。

[1個あたりの栄養価]

エネルギー.....110kcal
カルシウム.....49mg
塩分.....0.4g
たんぱく質.....2.8g
脂質.....2.2g
炭水化物.....19.0g

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。