

お子さんの食事は大丈夫？ おやつ^すの食べ過ぎに注意して！



小学5年生の男の子、ある日の休日

朝食



メロンパン—**ヒモ**
ヨーグルト1パック—牛乳・乳製品1つ

昼食



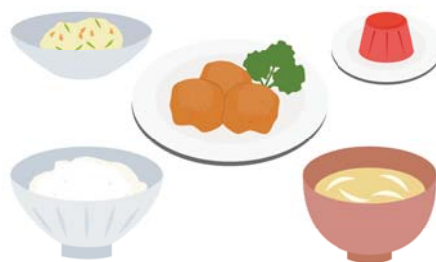
ナポリタンスパゲッティ—主食2つ、副菜1つ
りんご半分—果物1つ

間食



ショートケーキ約1/2個とジュース2杯—**どちらもヒモ**

夕食



ごはん(普通盛り1杯)—主食1.5つ
鶏肉のから揚げ—主菜3つ
ポテトサラダ—副菜1つ
みそ汁(具少なめ)—副菜0つ
ゼリー—**ヒモ**

→ お菓子や菓子パンが多くて、とくに副菜の不足が目立ちます。

*菓子・嗜好飲料は、コマを回すためのヒモ

副菜を適量とるポイント

- 毎食、副菜の料理を1品とるようにしましょう。出された野菜は残さず食べましょう。
- みそ汁やスープを具たくさんにしたり、料理ができないときは野菜ジュース(100%)を利用すると「1つ」分とることができます。
- 野菜は火を通すことによってカサが減り、たくさん食べやすくなります。副菜が少なかったときの次の食事は、おひたしや炒め物、煮物など、加熱した野菜料理を積極的にとりましょう。

お菓子は時間と量を決めてとりましょう。

お菓子を食べ過ぎると、きちんとした食事がとりにくくなるので、1日200kcal以内を目安にしましょう。

200kcal(キロカロリー)の目安



どら焼き
1個



せんべい
3~4枚



ショートケーキ
約1/2個



ポテトチップス
約1/2袋



アイスクリーム
小1個



板チョコレート
約1/2枚



パパとママは、ダイエットを気にして、ごはんを減らし過ぎていませんか？



カロリーが高いのはどっち？

A	B
 ごはん(小盛り1杯) — 主食1つ	 ごはん(小盛り2杯) — 主食2つ
 ジャがいものみそ汁 — 副菜1つ	 ジャがいものみそ汁 — 副菜1つ
 さんまの塩焼き — 主菜2つ	 さんまの塩焼き — 主菜2つ
 ウィンナーのソテー(★) — 主菜1つ	 さんまの塩焼き — 主菜2つ
 キャベツの炒め物(★) — 副菜2つ	 野菜の煮しめ — 副菜2つ
 約 850kcal 脂質 50g	 約 750kcal 脂質 22g

「ごはんを食べると太る」は誤解！

主食の数「つ(SV)」と主菜の数「つ(SV)」、油を使った料理(★)の数に注目してみましょう。ごはんをおかわりしても、主菜と油料理が少ない(B)の食事の方が低カロリー。カロリーの高い脂質を減らすことが、カロリーコントロールのポイントです。ごはんだけが太る原因ではありません。ただし、チャーハンなど油で調理した主食は控えめに。1食の白飯(ごはん)の目安は、活動量が低いパパで大盛り1杯、ママでも普通盛り1杯くらいと考えましょう。

主菜を適量とるポイント

- 主菜は原則1食に1品にしましょう。
- 油を使った料理はカロリーが高くなります。揚げ物など油を多く使う料理は1日1品以下に抑えるようにしましょう。
- 1日に肉料理1人前を2回食べると「6つ」で適量をオーバーしてしまいます。肉料理が続いたら、翌日は魚や大豆料理を中心にするなど、上手に組み合わせて食べましょう。

毎食、ちょうどいい量だけ食べるのもむずかしいですね。3日~1週間でバランスをとるようにしましょう。食べ過ぎたり、不足したりしたものを次の日に少し意識してとるだけで、今よりもっとコマが回っていきます。

- **気をつけて! お酒はごはんのかわりにはなりません!**
- お酒を飲むからといってごはんを食べないと、主食が不足して
- 食事全体のバランスを崩してしまいます。お酒などの嗜好飲料は、1日200kcal以内が目安。
- 日本酒なら1合、ビールならロング缶1本(500ml)までにしましょう。



1日に「何を」「どれだけ」 食べればよいのでしょうか？

食事量の目安は、性別、年齢、活動量によって違ってきます。

運動などで体を動かしているかどうかにも注目しながら、1日に必要な量をチェックしてみてください。

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性 6～9歳	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは 2～3つ)	2つ
70歳以上 「低い」						
10～11歳 「ふつう以上」						
女性 6～11歳 70歳以上						
12～17歳 18～69歳	2,200kcal (±200kcal)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ (子どもは 2～3つ)	2つ
「低い」						
12～17歳 18～69歳 「ふつう以上」						
女性 12～17歳 18～69歳						
男性 12～17歳 18～69歳	2,400kcal ～3,000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ (子どもは 2～4つ)	2～3つ
「ふつう以上」						
「ふつう以上」						

身体活動量の見方

「低い」：1日中座っていることがほとんど、という人はここです。

「ふつう以上」：「低い」にあてはまらない人はここです。

◎牛乳・乳製品の子どもの摂取目安は、成長期にとくに必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせて1日に2～3つ、また基本形よりもエネルギーが多い場合では、4つ程度までを目安にするのが適当です。

◎激しいスポーツなどを行っている人は、もっと多くのエネルギーを必要とするので、身体活動の程度に応じて必要量を摂取しましょう。

◎成人で、BMI[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]が25以上の人は、日ごろの体重や腹囲の変化をみながら、コマのかたちが「寸胴」にならないよう、主食および主菜を少なめにするなど、「つ(SV)」を調整したり、揚げ物や炒め物などカロリーの高い料理は1日1品までとするなどして摂取エネルギー量を控え、消費エネルギーとのバランスに気をつけましょう。

あなたの適量は？

年齢： 歳	性別：	エネルギー：	kcal		
主食 	副菜 	主菜 	牛乳・乳製品 	果物 	
つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	

家族みんなの 1日の食事バランスをチェック!

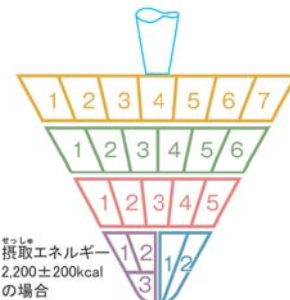
P.22~23の主な料理・食品の「つ(SV)」早見表を参考に、家族の食事バランスをチェック!
コマを回すにはどうしたらよいか、次のページから一緒に考えてみましょう。

月 日()		主食 「つ」	副菜 「つ」	主菜 「つ」	牛乳・ 乳製品 「つ」	果物 「つ」
料理						
朝食						
昼食						
夕食						
間食・おやつ						
合計						

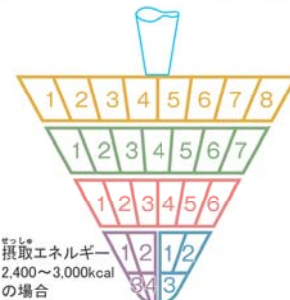
自分の適量に合ったコマを選んで合計の数「つ」をぬってきましょう。



主に小学1~3年生のお子さん、活動量の低いママは、このコマが目安になります。



主に小学4年生以上のお子さん、活動量の低いパパは、このコマになる人が多いです。



たくさん動いている人は、このコマが目安になります。

※コピーして使いましょう。家族みんなの分をチェック!

記入例



ママ(30歳、活動量低い)の場合

6月 19日(金)		主食 「つ」	副菜 「つ」	主菜 「つ」	牛乳・ 乳製品 「つ」	果物 「つ」
料理						
朝食	トースト1枚	1				
	卵入りサラダ		1	1		
	カフェオレ(牛乳コップ1/2杯)				1	
	りんご1/2個					1



偏りがちな食事でも、1日のバランスを考

それぞれのライフスタイルに合わせて、コマを回す食べ方を知っておきましょう！
食生活のリズムさえつかめば、とってもカンタンです。



子どもが塾などで、夕食の時間が遅くなる時。1日どんなふうに使えば、コマはうまく回るのかな？

間食を上手にとって、夜遅くの食べ過ぎを防ぎましょう。

夜遅くに食べると、寝てる間にエネルギーが消費されず、体の中に脂肪としてため込まれてしまうため、肥満の原因になります。また、翌朝に食欲がなく、朝ごはんを抜いてしまうことも。おやつはお菓子と決めつけず、野菜たっぷりのスープなどで、上手に栄養をとりましょう。残業で夕食の時間が遅くなるパパも参考に。

間食



おにぎり…主食2つ ミネストローネ…副菜1つ

朝食



ごはん…主食1.5つ
大根と大根の葉のみそ汁…副菜1つ いり卵…主菜1つ
ヨーグルト…牛乳・乳製品1つ ぶどう…果物1つ

昼食



ごはん…主食2つ いろいろ野菜のソテー…副菜1つ
さつまいもの甘煮…副菜1つ
さけのムニエル…主菜2つ 牛乳…牛乳・乳製品2つ

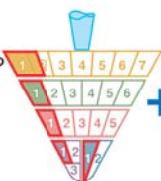
夕食



ごはん…主食1つ
豆ときのこのサラダ…副菜1つ
鶏肉ハンバーグ…主菜2つ 夏みかん…果物1つ

朝食

主食…1.5つ
副菜…1つ
主菜…1つ
牛乳・乳製品…1つ
果物…1つ



昼食

主食…2つ
副菜…2つ
主菜…2つ
牛乳・乳製品…2つ



間食

主食…2つ
副菜…1つ



夕食

主食…1つ
副菜…1つ
主菜…2つ
果物…1つ



えて上手にコマを回そう。



忙しいパパは、立ち食いそばなどで、お昼を簡単にすませがち。夜にはお酒を楽しみたい。こんな食生活でも、バランスはとれるかな？

朝と夕で、副菜をとりましょう。
お酒のおつまみも副菜中心に。

「昼食はいつも単品料理で、副菜がとれない」。そんな食事が多い人は、朝食と夕食で、それぞれ副菜を2つ分以上とるようにしましょう。お酒を飲むときのおつまみも、カロリーの低い野菜や海藻の副菜料理がおすすめ。また、足りない分は、間食で補うようにすると、1日のバランスがよくなります。



昼食

天ぷらそば…主食2つ 主菜1つ

朝食

ごはん…主食2つ
ブロッコリーの黒ごま和え…副菜1つ いも汁…副菜1つ
納豆…主菜1つ みかん…果物1つ

間食

飲むヨーグルト…牛乳・乳製品2つ

夕食

ごはん…主食1.5つ 里芋と人参とれんこんの煮物…副菜2つ
小松菜のおひたし…副菜1つ めだいのレンジ蒸し…副菜1つ 主菜2つ
ぶどう…果物1つ ビール…ヒモ

