

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

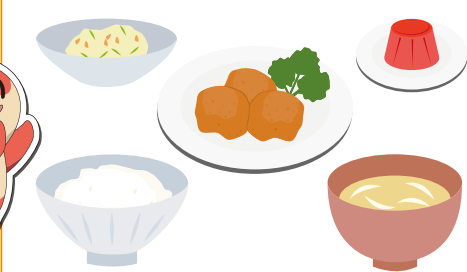


間食

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^{ていりょう}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。



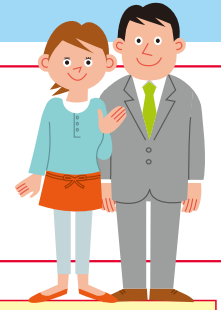
お菓子は時間と量を決めてとりましょう。

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



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

- ごはん(小盛り1杯) — 主食1つ
- じゃがいものみそ汁 — 副菜1つ
- さんまの塩焼き — 主菜2つ
- ウインナーのソテー(★) — 主菜1つ
- キャベツの炒め物(★) — 副菜2つ

約 850kcal 脂質 50g

B

- ごはん(小盛り2杯) — 主食2つ
- じゃがいものみそ汁 — 副菜1つ
- さんまの塩焼き — 主菜2つ
- 野菜の煮しめ — 副菜2つ

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^{ていりょう}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。



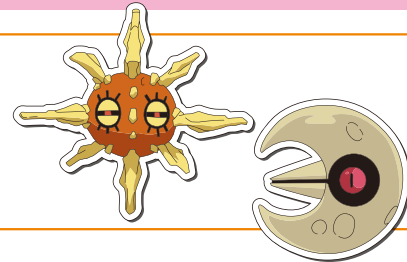
毎食、ちょうどいい量だけ食べるのもむずかしいですね。3日~1週間でバランスをとるようにしましょう。食べ過ぎたり、不足したりしたものを次の日に少し意識してとるだけで、今よりもっとコマが回っていきます。

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でいると、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 70歳以上	1,800 kcal (±200kcal)	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは 2~3つ)	2つ
10~11歳	基本形 2,200 kcal (±200kcal)	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは 2~3つ)	2つ
12~17歳 18~69歳	2,600 kcal (±200kcal)	7~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ (子どもは 2~4つ)	2~3つ

活動量低い
活動量ふつう以上

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」:座っている時間もあるけれど、休み時間に体を使って遊ぶなど、歩行や軽いスポーツを1日5時間程度
行う人はここです。さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

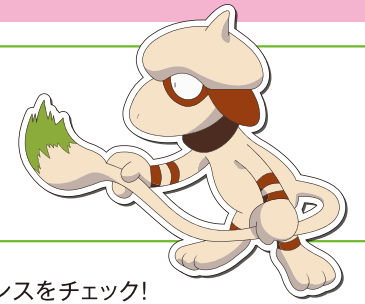
- ◎牛乳・乳製品の子ども向けの摂取目安は、成長期にとくに必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせて1日に2~3つ、また基本形よりもエネルギーが多い場合では、4つ程度までを目安にするのが適当です。
- ◎激しいスポーツなどを行っている人は、もっと多くのエネルギーを必要とするので、身体活動の程度に応じて必要量を摂取しましょう。
- ◎成人で、BMI[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]が25以上の人は、日ごろの体重や腹囲の変化をみながら、コマのかたちが「寸胴」にならないよう、主食および主菜を少なめにするなど、「つ(SV)」を調整したり、揚げ物や炒め物などカロリーの高い料理は1日1品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 つ(SV)	副菜 つ(SV)	主菜 つ(SV)	牛乳・乳製品 つ(SV)	果物 つ(SV)
-------------	-------------	-------------	-----------------	-------------

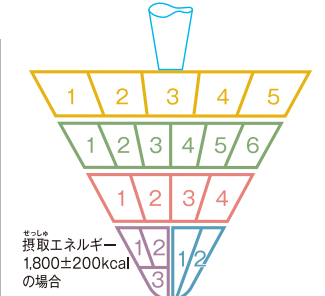
家族みんなの 1日の食事バランスをチェック!



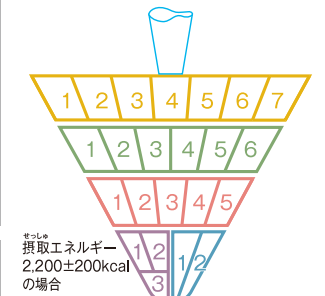
P.22~23の主な料理・食品の「つ(SV)」早見表を参考に、家族の食事バランスをチェック!
コマを回すにはどうしたらよいか、次のページから一緒に考えてみましょう。

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	つ	つ	つ	つ	つ

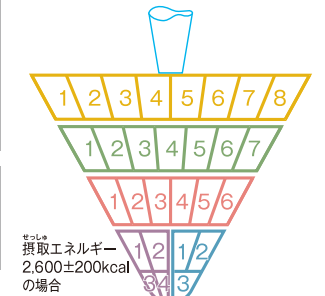
自分の適量に合ったコマを選んで合計の数「つ」をぬってきましょう。



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。



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。



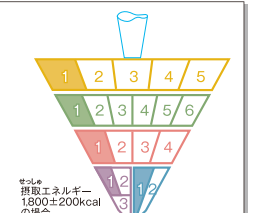
たくさん運動している人は、このコマが目安になります。

※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

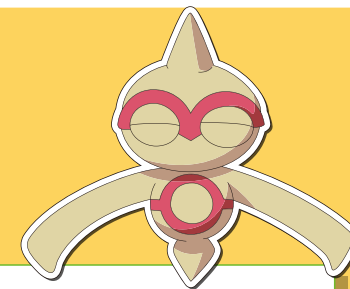
ママ(30歳、活動量低い)の場合

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					
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日のバランスを考えて上手にコマを回そう。

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 to 食べれば、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。



おにぎり…主食2つ ミネストローネ…副菜1つ



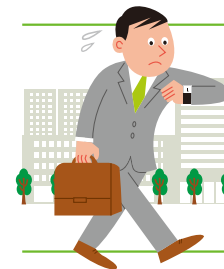
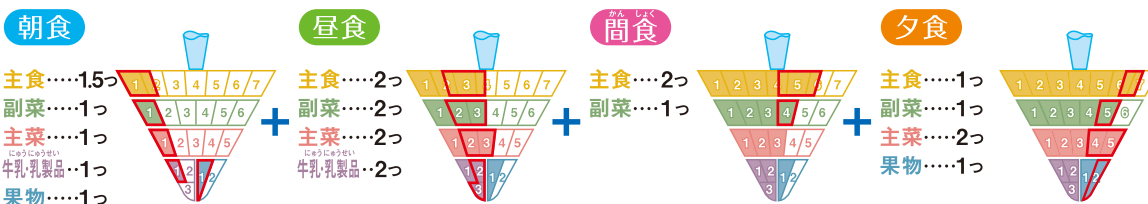
ごはん…主食1.5つ
大根と大根の葉のみそ汁…副菜1つ いり卵…主菜1つ
ヨーグルト…牛乳・乳製品1つ ぶどう…果物1つ



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



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



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。



天ぷらそば…主食2つ 主菜1つ



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



飲むヨーグルト…牛乳・乳製品2つ



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

