幼児期の健やかな成長を応援する

食事（しょくじ）アドバイスブック

ノートルダム清心女子大学　食品栄養学科

目　次

1 はじめに ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

2 幼児の食事で困っています ・・・・・・・・・・・・・・・・ 3〜4

3 幼児の食事献立の立て方 ①〜食育の活用〜 ・・・・・・・・・・ 5

みてみよう 3色食品群を活用した1日献立例 ・・・・・・・・・・・・・ 6

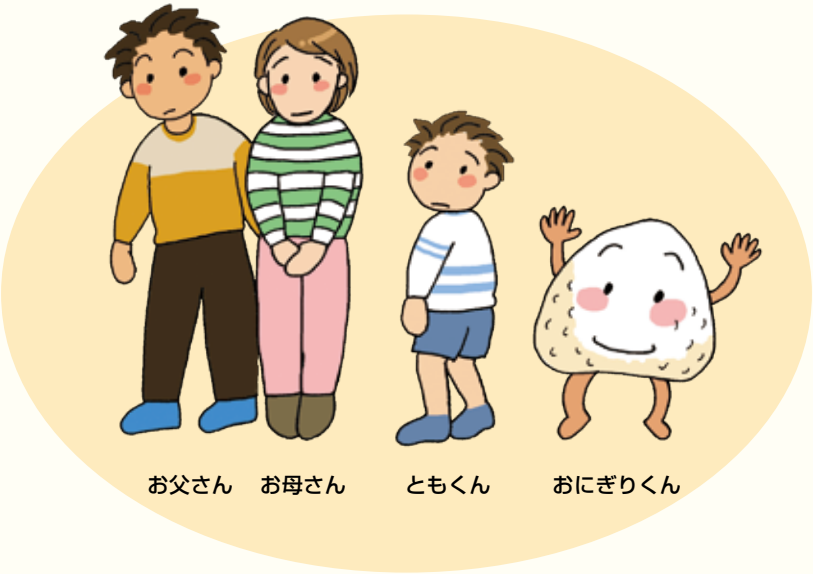
4 幼児の食事献立の立て方 ②〜食事摂取基準の活用〜 ・・・・・ 7

みてみよう 食事摂取基準と見比べるかんたん1日献立例 ・・・・・・・ 8

5 いろいろな困りごとへの対応例 ・・・・・・・・・・・・・ 9〜13

6 身体発育の評価 ―成長曲線の利用― ・・・・・・・・・・ 14〜15

登場人物



1 はじめに

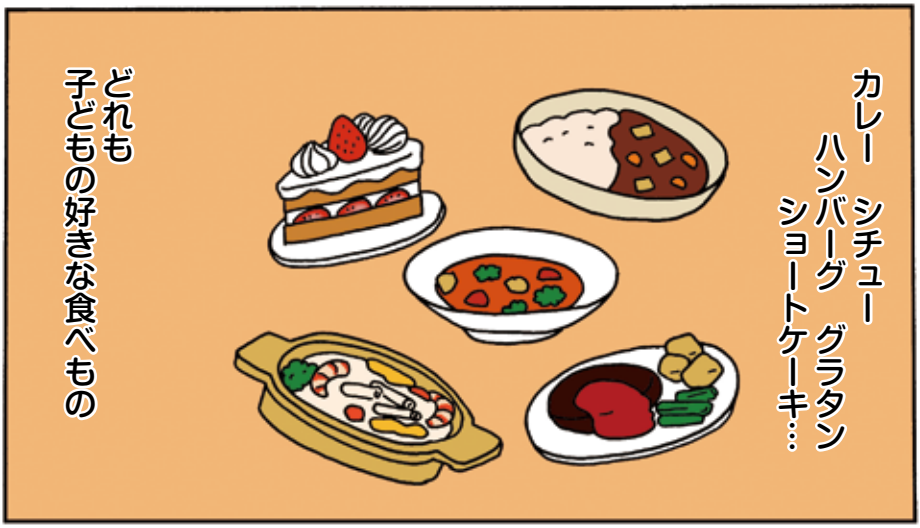
このアドバイスブックは、2〜6才の約80名の幼児の保護者の方にお話を聞かせていただき、ご協力をいただいて作成することができました。かつて、「子どもの偏食は大きくなればなおる」と言われていた時代がありました。今も、「そのうち食べられるようになる」「大人になればなくなる」と言われることもあるかと思います。たしかに食べられるようになる子もいるのですが、やっぱりどうしても食べられない子もいるのです。一方、お菓子をたくさん食べたり、コントロールが効かずに食事を食べ過ぎてしまう子もいます。それぞれに、子どもの成長や体の機能に問題は出ないのか、心配される保護者の方もいらっしゃると思います。

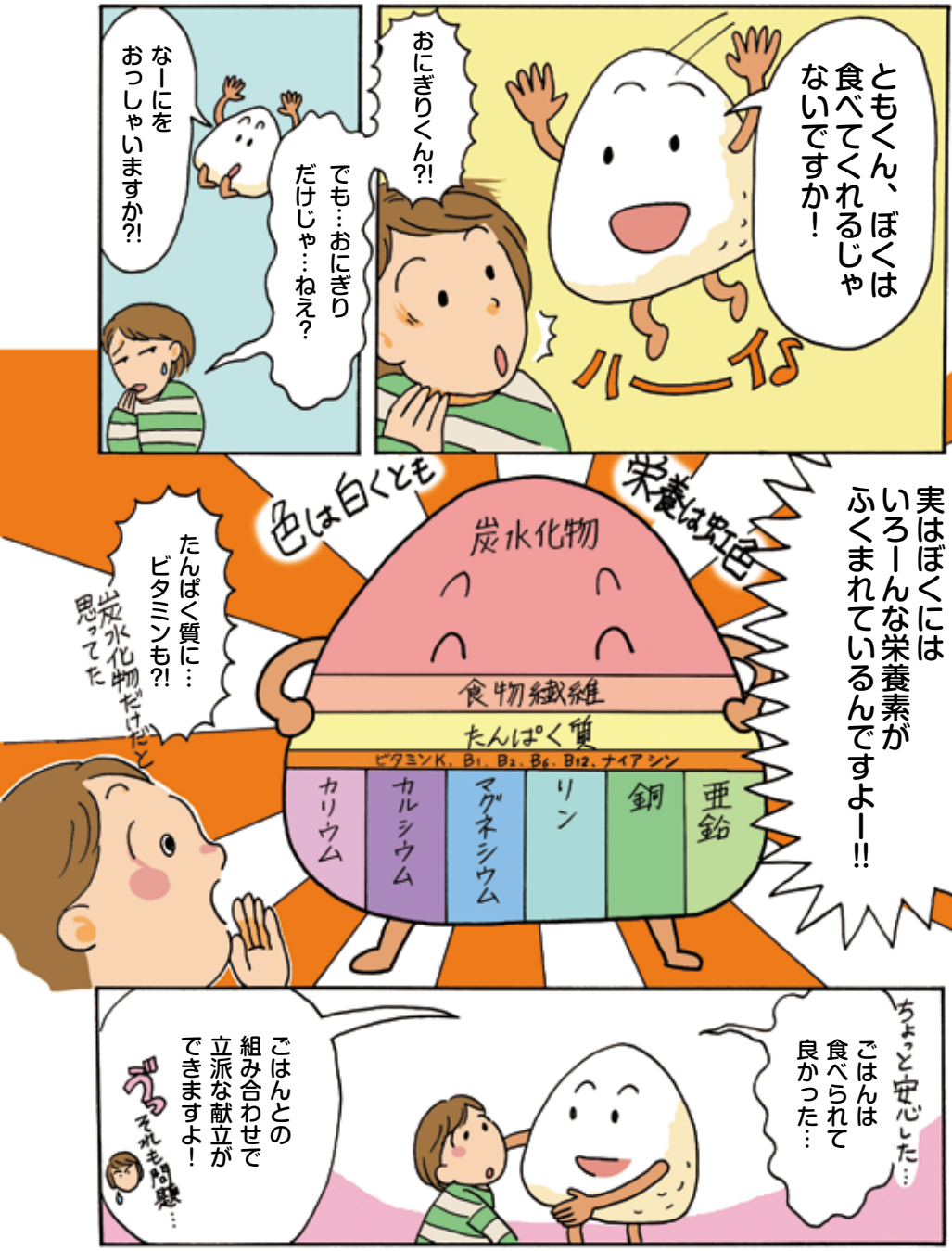
体に関しては、顕著な栄養不足や慢性的なエネルギー過剰によって、ほってはおけない状態になることもあります。けれども重要なことは、子どもによって苦手な食べものや苦手な理由、苦手のていども実にさまざまである、ということです。まずは、その子の苦手の特徴を知りましょう。そして年長になるほどし好は動かしがたくなるので、できれば幼児期の間にその子にとっての具体的な対策を考えましょう。日本は食材や料理の大変豊富な国ですから、代わりとなる食べ物もたくさんあります。必要な場合は、医師や管理栄養士などの専門家にご相談下さい。

週に何回、月に何回かのことならはりきることができても、毎日毎日3回もあることを頑張り続けるのはしんどいことです。毎日の献立に悩まれている保護者の皆さまと個性豊かな子どもたちが、少しでも無理なく食事に向かい合えますよう、お役に立てれば幸いです。

ノートルダム清心女子大学　食品栄養学科
山下　美保

2 幼児の食事で困っています

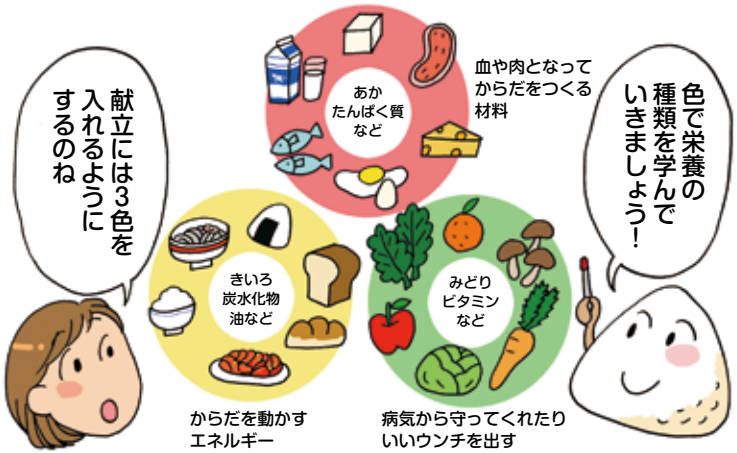



ともくん、ぼくは食べてくれるじゃないですか！
ハーイ
おにぎりくん?!
でも…おにぎりだけじゃ…ねえ?
なーにをおっしゃいますか?!
実はぼくにはいろーんな栄養素がふくまれているんですよー!!
色は白くとも
栄養は玄米
炭水化物
食物繊維
たんぱく質
ビタミンK、B1、B2、B6、B12、ナイアシン
カリウム
カルシウム
マグネシウム
リン
銅
亜鉛
炭水化物だけだと思ってた
たんぱく質に…ビタミンも?!
ちょっと安心した…
ごはんは食べられて良かった…
ごはんとの組み合わせで立派な献立ができますよ!
それも問題…

3 幼児の食事献立の立て方 ①～食育の活用～

「食育」の目標は、“健全な食生活を実践することができる人間を育てること”とされています。この目標にもとづいて、保育園や幼稚園でも子どもたちが色で食品の種類について学ぶ取り組みが行われるようになってきました。これらは子どもが理解しやすいだけでなく、大人にとっても献立のバランスを考える上でとても便利な考え方です。子どもたちだけでなく、大人も食育を活用していきましょう。

＜3色食品群＞



5才児の描いた3色食品群

みてみよう 3色食品群を活用した1日献立例

ななこちゃんの場合

しろいものしかたべたくない

ななこちゃん

食べられるもの（3色食品群別）

献立例

ほかにもたべられるものができた

ななこちゃん

食べられるもの（3色食品群別）

献立例

4 幼児の食事献立の立て方 ②～食事摂取基準の活用～

食事摂取基準は、厚生労働省が国民の健康のために摂取することが望ましいエネルギーおよび栄養素の量の基準を定めたものです。そんなに手をかけた献立でなくても、食材の選び方に少し気をつけることで、基準に近づけることができます。右の献立を参考にしてみて下さいね。

＜幼児（3～5才）の食事摂取基準＞

●推定エネルギー必要量（1日に必要なエネルギーの量）

男の子　1,300kcal/日

女の子　1,250kcal/日

主な栄養素の量				男の子			女の子		
				推定平均必要量[1]	推奨量[2]	目安量[3]	推定平均必要量	推奨量	目安量
たんぱく質			(g/日)	20	25	−	20	25	−
脂質		脂質	(%エネルギー)	−	−	−	−	−	−
		飽和脂肪酸	(%エネルギー)	−	−	−	−	−	−
		n-6系脂肪酸	(g/日)	−	−	7	−	−	6
		n-3系脂肪酸	(g/日)	−	−	1.3	−	−	1.1
炭水化物		炭水化物	(%エネルギー)	−	−	−	−	−	−
		食物繊維	(g/日)	−	−	−	−	−	−
ビタミン	脂溶性	ビタミンA	(μgRAE/日)	350	500	−	300	400	2.5
		ビタミンD	(μg/日)	−	−	2.5	−	−	4.5
		ビタミンE	(mg/日)	−	−	4.5	−	−	−
		ビタミンK	(μg/日)	−	−	70	−	−	−
	水溶性	ビタミンB_1	(mg/日)	0.6	0.7	−	0.6	0.7	−
		ビタミンB_2	(mg/日)	0.7	0.8	−	0.6	0.8	−
		ビタミンB_6	(mg/日)	0.5	0.6	−	0.5	0.6	−
		ビタミンB_{12}	(μg/日)	0.8	1	−	0.8	1	−
		葉酸	(μg/日)	80	100	−	80	100	−
		ビタミンC	(mg/日)	35	40	−	35	40	−
ミネラル	多量	カリウム	(mg/日)	−	−	1,100	−	−	1,100
		カルシウム	(mg/日)	500	600	−	450	550	−
		マグネシウム	(mg/日)	80	100	−	80	100	−
		リン	(mg/日)	−	−	800	−	−	600
	微量	鉄	(mg/日)	4	5.5	−	3.5	5	−
		亜鉛	(mg/日)	3	4	−	3	4	−
		銅	(mg/日)	0.3	0.4	−	0.3	0.4	−
		ヨウ素	(μg/日)	45	60	−	45	60	−

＜指標となる基準量の種類＞

1 推定平均必要量：半数の人が必要量を満たす量。

2 推奨量：ほとんどの人が充足する量。

3 目安量：「推定平均必要量」「推奨量」の設定ができない栄養素について設定された量。

※栄養素によっては幼児の基準量が設定されていないものもあります。

みてみよう 食事摂取基準と見比べるかんたん1日献立例

牛乳が飲めると
カルシウムやビタミンが
とりやすくなりますね

・スティックパン・きゅうり
・ソーセージ　・トマト
・チーズ　・牛乳

あさ

サケはビタミンDが
豊富☆

・おにぎり・フライドポテト
・サケ　・ブロッコリー、トマト
・玉子焼き・お茶

ひる

おやつ

・おせんべい
・ぶどうジュース

おやつは
水分とエネルギーの
補充ができます
食品によってはビタミン等も

よる

・ごはん　・枝豆・味のり
・焼きトリ（皮）・ちりめんじゃこ
・冷ややっこ　・れんこんチップス
・お茶

のりはビタミンA、B_{12}や
葉酸も豊富☆

栄養素は毎食ではなく
1日の中のどこかで
摂れたらOKです！

だいたいOK！

ちょっと足りない…

主な栄養素の量	あ さ	ひ る	おやつ	よ る	1日量	食事摂取基準の推奨量（または目安量）
エネルギー量　(kcal/日)	436	309	113	461	1319	1250-1300
たんぱく質　(g/日)	19.7	15	0.9	16.2	51.8	25
ビタミンD　(μg/日)	0.7	11.9	0	6.2	18.8	2.5
ビタミンC　(mg/日)	12	35	0	11	58	40
カルシウム　(mg/日)	327	31	12	104	474	550-600
鉄　(mg/日)	0.9	1	0.5	1.7	4.1	5-5.5

カルシウムと鉄は
幼児期に不足しやすいので
意識して摂りたいですね！

5 いろいろな困りごとへの対応例

少食

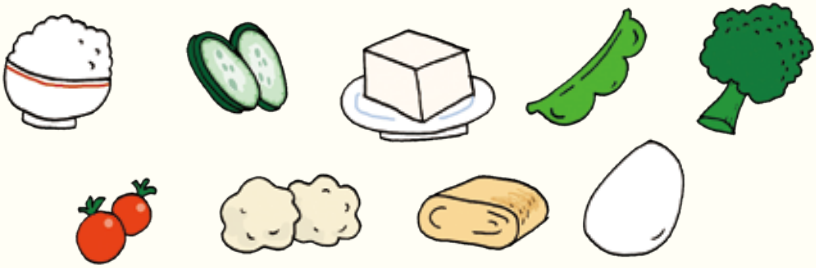
少食の子には少しでも多く食べてもらいたいのですが、いたずらに時間をかけても席をおりてしまったり…。1回の食事時間の目安を朝・昼なら20分、夕食で30分前後くらいにして、少ないなりに完食することを目指しましょう。少ない食事量を補うために間食（おやつ）をとるのがオススメです。間食は、エネルギーや水分、ときにビタミンの補給もできるチャンスといえるでしょう。

食べ過ぎる

幼児期の食べ過ぎが学童期以降の肥満につながらないよう、食習慣と環境を整えていきます。間食はむしろ制限し、糖分を多く含み、ハイカロリーなお菓子やジュース（ポテトチップス，アイスクリーム，炭酸飲料など）は家に置かない，もしくは見えない所にしまっておくようにします。食事量のコントロールが難しい場合は、ごはんはいつも使うお茶わんに1杯，おかずは３個までなど、あらかじめ子どもと数を決めておく方法もあります。

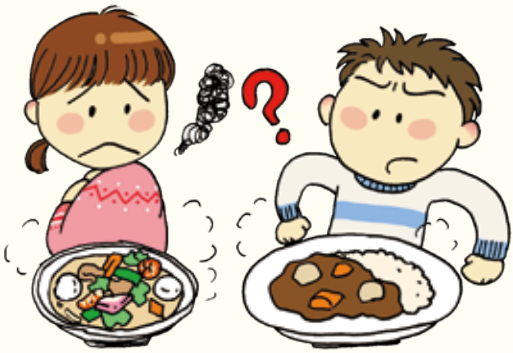
使われている食材が少ない料理を好む

好まれる料理・食材の例としては、白ごはんやフライドポテト、唐揚げ、冷やっこ、ゆでたまご、たまご焼き、目玉焼き（白身または黄身のみ）などが良くあげられます。野菜ならキュウリ、トマト、ブロッコリー、えだ豆などを、他の食材と混ぜず、食材そのものを切ったり焼いたり揚げたりしただけのものであることがポイントといえます。



使われている食材が多い料理が苦手

シチュー、カレーライス、焼きそば、チャーハン、具の多いみそ汁、炊き込みご飯、八宝菜など、複数の食材が混ざっている料理が苦手という子がいます。具だけ取って別のお皿に取ってあげると、具は食べられることもあるようです。チャーハンなどの場合、最初は少ない具で作ってみて、食べられそうだったら次から具の量や種類を増やしていくのも方法の一つです。



特定の食材の食感（感触・舌触りなど）が苦手

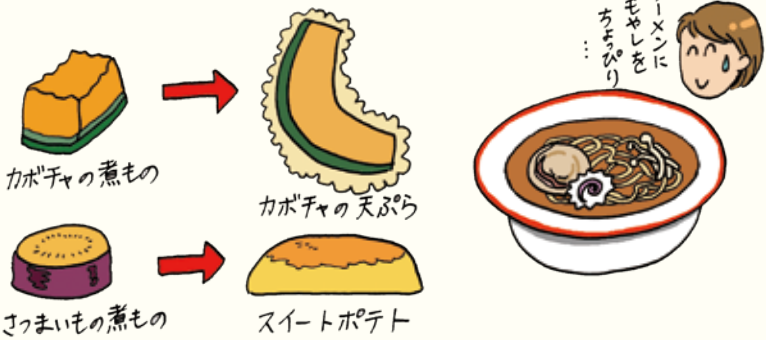
苦手な食材としてあげられるものは、椎茸、里芋、ナス、もやし、エノキ、ニラ、あんこ、イカ、エビなどさまざまです。食材が苦手というより、ドロドロ、トロトロした食感やシャキシャキ、キュッキュッとした歯触り、ザラザラした舌触りが苦手、という子もいます。献立は食べられるものを中心に立てて、食べられないものと同じ食品群（p5.3色食品群参照）の中で代わりに食べられそうなものを探してみましょう。

特定の食材や料理の見た目やにおいが苦手

苦手なものが「白いもの以外全部」、「緑色の野菜全部」と広い子もいれば、「白ごはん」、「魚料理」や「野菜が混ざっているもの」、「煮崩れたもの」が苦手という子もいます。ピーマンや納豆のにおいが箸についたらもう使わない、という子もいます。まず献立は食べられるものを中心に立てて、量を増やしていったり、調理法を変えてみたり、好きな料理に少量ずつ混ぜたりしてみて下さい。苦手の範囲が広い場合は、医師や管理栄養士にご相談下さい。

初めて食べる食材や料理が苦手

初めて食べる食材でも、保育園や幼稚園で自分が育ててきた野菜であったり、食べるとき友達と一緒だと、苦手のハードルが下がることがあるようです。ただいつもそのような機会があるとは限らず、年長になるほど新しく食べられるようになることが難しい場合もあります。できれば年少の頃から食べられるものの幅を広げられないか、食べやすい調理法や好きな料理に少量入れることから試してみてはどうでしょうか。



調理法によって食べたり食べなかったりする

白ごはんは食べられても炊き込みご飯は食べられない、玉子焼きはOKでも茶碗蒸しや生卵は食べられない、鶏の唐揚げはOKでも煮込みは食べられない、フライドポテトはOKでも味噌汁の具のじゃがいもは食べられない…などなど食材は同じでも調理法によって食べられる食べられないは良くみられます。比較的好まれやすい調理法は、焼く・揚げるなどで、苦手な魚や野菜であっても、焼いたり揚げたりしたものなら食べられることも。

身体発育の評価 —成長曲線の利用—

横断的標準身長・体重曲線（0－6歳）男子（SD表示）
（2000年度乳幼児身体発育調査・学校保健統計調査）

本成長曲線は、LMS法を用いて各年齢の分布を正規分布に変換して作成した。そのためSD値は2値を示す。
-2.5SD、-3.0SDは、小児慢性特定疾病の成長ホルモン治療開始基準を示す。

身長（cm）

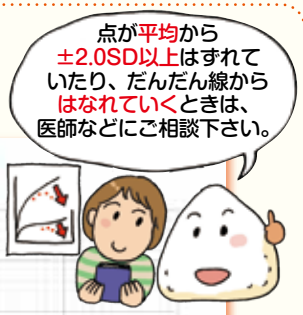
体重（kg）

年齢（歳）

身長
+2.0SD
+1.0SD
平均
-1.0SD
-2.0SD
-2.5SD
-3.0SD

体重
+2.0SD
+1.0SD
平均
-1.0SD
-2.0SD

著作権：一般社団法人 日本小児内分泌学会。著者：加藤則子、磯島豪、村田光範 他：Clin Pediatr Endocrinol 25:71-76, 2016



横断的標準身長・体重曲線（0 - 6 歳）女子（SD表示）

（2000年度乳幼児身体発育調査・学校保健統計調査）

本成長曲線は、LMS法を用いて各年齢の分布を正規分布に変換して作成した。そのためSD値はZ値を示す。
-2.5SD、-3.0SDは、小児慢性特定疾病の成長ホルモン治療開始基準を示す。

身長（cm）

体重（kg）

年齢（歳）

身長 +2.0SD +1.0SD 平均 -1.0SD -2.0SD -2.5SD -3.0SD

体重 +2.0SD +1.0SD 平均 -1.0SD -2.0SD

著作権：一般社団法人　日本小児内分泌学会、著者：加藤則子、磯島豪、村田光範 他：Clin Pediatr Endocrinol 25:71-76, 2016

ー関連情報へのリンク先ー

- 日本人の食事摂取基準（2015年版：厚生労働省）
  https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/syokuji_kijyun.html
- 日本小児内分泌学会～♥お子さまの病気が気になる方、患者さんおよび保護者の方へ～
  http://jspe.umin.jp/public/index.html
- 東京都幼児向け食事バランスガイド（東京都福祉保健局健康推進課）
  http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/ei_syo/youzi.html

この冊子は岡山県小児保健助成により作成しました。

本書の無断複写はご遠慮下さい。ご不明な点は下記にお問い合わせください。

発行：2019年2月20日　第1版第1刷

発行者：ノートルダム清心女子大学　人間生活学部　食品栄養学科　山下美保
〒700-8516 岡山市北区伊福町2丁目16-9　TEL：086-252-1155

マンガ・イラスト：山下美保