

おいしい!

楽しい!

北九州っ子

幼児期の食生活ガイド

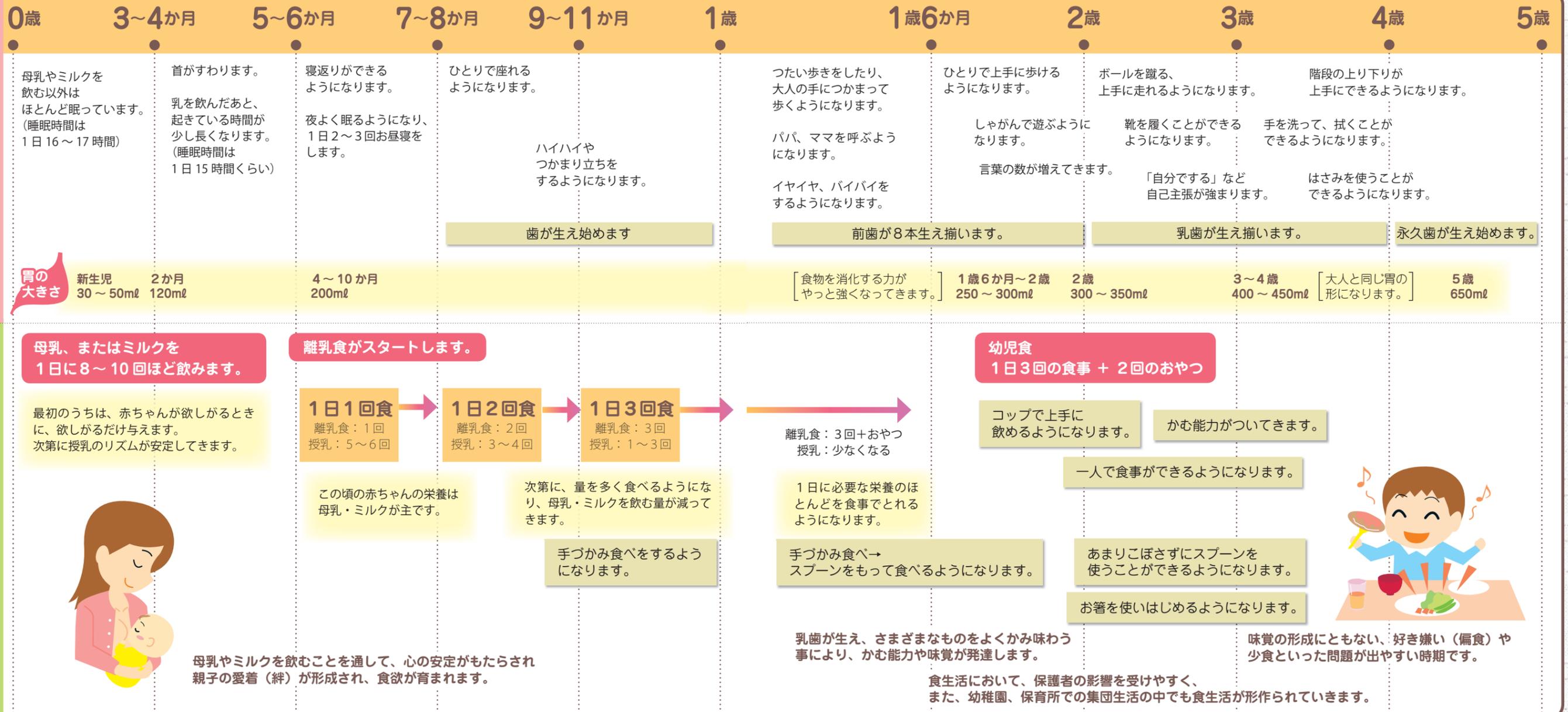


北九州市 子ども家庭局

子どもの成長と食事

子どもの成長

食事のポイント



食物アレルギー

食物アレルギーは、特定の食物を食べたときに、体を守る免疫のシステムが過敏に働き、アレルギー症状(皮膚症状やショック症状)が起きることです。

アレルギー症状を起こしやすい食品

食物アレルギーの原因となっている食品で、乳幼児の発症件数の多いものは、**鶏卵・乳製品・小麦**です。

落花生(ピーナッツ)や甲殻類(えび・かに)、そばなども食物アレルギーの原因となります。

その他にも、イクラ・エビ・キウイ・カニ・くるみ・バナナ・さば・やまいもなどでアレルギー症状を起こすことがあります。

アレルギーの症状

- ①皮膚の症状 (かゆみ、じんましん、発赤、湿疹)
- ②目の症状 (結膜の充血、かゆみ、涙、まぶたの腫れ)
- ③口・のどの症状 (口の中の違和感、のどのつまった感じ、声がれ、のどのかゆみ、イガイガ感)
- ④消化器症状 (腹痛、はきけ、嘔吐、下痢、血便)
- ⑤鼻の症状 (くしゃみ、鼻水、鼻づまり)
- ⑥気管支・肺の症状 (息が苦しい、せき、ゼーゼーする)
- ⑦循環器症状 (頻脈、血圧低下)
- ⑧神経症状 (ぐったり、意識障害)



食物アレルギーは予防できる?

● 妊娠中に、母親が生まれてくる子どものアレルギー発症を予防することを目的に食物の摂取制限を行っても、効果はないといわれています。

● 母乳を飲んでる赤ちゃんの中には、母乳に混入したたんぱく質成分を介してアレルギー症状がでることがあります。しかし、授乳中の食物除去が子どものアレルギー疾患を予防するという科学的な証拠はありません。

食物アレルギーかな?と思ったときは...

正しい診断を受けましょう。

食物アレルギーの治療の基本は、正しい診断に基づいた必要最小限の原因食品の除去です。思い込みや、自己判断で食品の除去を行うことは、栄養不足や、偏りにつながる可能性があります。

インターネットでの情報や、お友達からの情報は、必ずしも全員に当てはまるものではありません。食品の種類、摂取量、症状はそれぞれ異なりますので、まずは、かかりつけ医に相談するようにしましょう。

『うす味』に慣れる・続ける

乳幼児期は味覚が敏感です。食品本来の味を覚えるのに適しています。調味料は必要最小限、食品の味を活かせるうす味にしましょう。うす味は、「いつまで」というものではなく、家族全員がうす味に慣れることが、健康の秘訣です。

お父さん、お母さんの食生活は大丈夫!?

幼児期は良い意味でも悪い意味でも保護者の影響を受けやすい時期です。まず、家族が何でもおいしく食べて、見本を見せてあげましょう。



- ・朝ごはんを食べる
- ・好き嫌いをしない
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする

1~2歳

1歳のお誕生日を迎えるころには、身長は生まれたときの約1.5倍、体重は約3倍になります。自我が芽生え、何でも自分でやりたがる好奇心旺盛な時期です。

1~2歳児の食事

母乳やミルクを飲んで栄養をとっていた赤ちゃんは、「食事」で栄養をとるようになります。

食事で栄養がとれるようになって、まだ胃は小さく、消化吸収能力も大人と同じではないので、1日に必要な栄養を1日3回の食事では十分にとることができません。そこで、1日1~2回の「おやつ」で栄養を補います。



授乳はいつまで？

3回の食事がしっかり食べられるようになり、コップで飲み物が飲めるようになれば、栄養面での授乳の必要はなく、授乳をやめる時期といえます。

ただし、親子のコミュニケーションという意味では、赤ちゃんが自然と吸わなくなる（卒乳）まであげてもかまいません。

哺乳びんは、虫歯予防の観点からも、1歳~1歳半でやめるようにしましょう。

こんなことが言になる...

手づかみ食べ

好奇心旺盛なこの時期は、何でも自分でやりたがります。

手づかみ食べは、食事を「自分で食べる」ための練習ですので、少し汚しますが、子どもの「自分でやりたい」という意欲を尊重してあげましょう。

「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめ、手指でつかんで、口まで運び口に入れるという、目と手と口の協調運動で、食べる機能の重要な役割をします。手づかみ食べが上達することで、スプーンやおはしを上手に使えるようになっていきます。

遊び食べ

食事中、他の事が気になったり、席を立ったりして、食事に集中できない子どももいます。

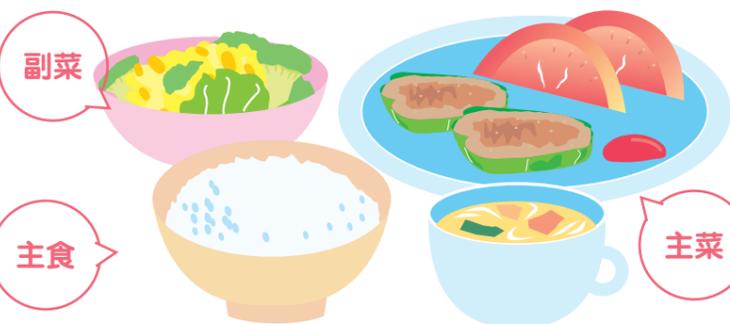
●食事に集中するようにします。
(テレビは消し、テーブルのおもちゃなどは片付ける)

●食事がだらだらと長くなるようなら、時間を決めて切り上げるようにします。

●食前におやつを与えないようにしましょう。



食事の基本は、主食・主菜・副菜



朝ごはんは毎朝しっかり食べましょう

朝ごはんは、これから始まる1日の活力のもと。体温を上げ、午前中の頭や体の働きを良くします。

朝ごはんを毎日食べることで、健康的な生活のリズムを整えることができます。

朝ごはんを食べた刺激で腸が動き出し、排便を促します。



ごはん・パンなどの「主食」、肉・魚・卵・大豆などを主食材とした「主菜」、野菜を主材料とした「副菜」の3種類を一食ごとに組み合わせると、栄養のバランスもうまくとれます。

好き嫌い(偏食)

1~2歳ごろの好き嫌いにはムラがあり、今日食べなくても翌日は食べる...ということもあります。

無理に食べさせず、日をおいて食卓へ。また、切り方や味付けを工夫してみると食べることも。

●幼児期に食べづらい食品に気をつけて

奥歯が生え揃っていない1~2歳児には、食べづらい食品があります。

食事が食べづらいと食べる意欲がなくなり、少食や偏食につながりやすいので、工夫が必要です。

【1~2歳児が食べづらい食品の特徴】

- ①べらべらしたもの: レタス、わかめ、のり
- ②皮が口に残るもの: 豆、トマト
- ③弾力のあるもの: こんにゃく、かまぼこ、きのこ
- ④口の中でまとまらないもの: ブロッコリー、ひき肉
- ⑤唾液を吸うもの: パン、ゆで卵、さつまいも
- ⑥匂いの強いもの: にら、しいたけ
- ⑦誤嚥しやすいもの: こんにゃくゼリー、もち

食が細い(少食)

食べる量が少ない、食がすすまないといった食の細い子どもの中にはもともと胃が小さく、その上からだをあまり動かさないの、お腹がすかないことがあります。

毎日の生活の中で、食事に興味を持たせるような工夫が必要です。

●おやつは適量に。食事の前に与えないように。



●からだを動かす遊びをさせましょう。

●ひとりで食べやすいように、調理用法を工夫してみましょう。

体重1kgあたりに必要な栄養は大人以上!

幼児期は、乳児期に次いで発育が盛んです。体は小さいけれど、たくさんの栄養素が必要になります。

毎日の健康を維持するための栄養



成長に必要な栄養

1~2歳児の1回の食事量はこのくらいをめやすにします。

ご飯

子ども茶わん1杯前後。パンなら8枚切り1枚。

肉・魚・卵・大豆製品

これらのどれかを中心にしたおかずを毎回1皿。

野菜

色のこい野菜と色のうすい野菜を組み合わせる。

そのほかに、1日のうちどこかで食べましょう

牛乳・乳製品

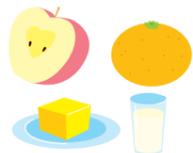
牛乳ならコップ1杯。代わりにチーズやヨーグルトでも。

果物

みかんなら1個、りんごなら半分。

油脂類

バター、マーガリン、サラダ油、マヨネーズのどれか。



何でも食べられる子どもに

人間は、初めて食べる食べ物に対して恐怖心を持ち、警戒する行動様式が備わっています。(新奇性恐怖といいます。)

子どもも、新しい食べものを食べるときに、「食わず嫌い」になることがあります。

食わず嫌いからくる偏食を避けるには、子どもに向かないもの、食べづらいものは別にして、離乳食の頃から、できる限りたくさんの食品を経験することが大切です。

また、周囲の大人と一緒に食卓を囲み、おいしそうに食べると、恐怖心が薄らぎ安心して食べることができます。

おやつ(間食)は食事の一部です

1日の食事内容をおやつも含めて考え、栄養バランスのとれたものを与えることはもちろん、おやつを食べすぎて食事が食べられないといったことのないように、量や時間も考えて与えましょう。

午前中のおやつと午後のおやつ



朝食と昼食の間に与えます。食間が短いので、消化がよく胃の負担の少ないものを選びましょう。朝食・昼食をしっかり食べれるようになったら、飲み物だけでもOK!



昼食と夕食の間に与えます。食間が長いので、たんぱく質などの栄養素のあるものを与えましょう。

を、**食事**でとることが必要です。

3~5歳

日常生活や遊びを通して、人間がおこなう基本的な動きがどんどんできるようになります。3歳ごろまでのぼっちゃんしたいわゆる「幼児体型」も、3~5歳の頃には活動量も多くなり、いくらかスリムになってきます。

3~5歳児の食事

食習慣の基礎ができる時期です。

3歳ごろまでに乳歯が生えそろう、まだまだ発達過程ではありますが、かむ能力が高まります。いろいろな食品が食べられるようになるので、嗜好の幅が広がり、味覚も発達します。

胃の大きさは大人に比べて小さく、消化吸収の能力も未熟ですが、いろいろな食品を食べることで消化酵素の種類が増え、分泌もよくなります。



1日3回しっかり食べて規則正しい生活のリズムを

子どもの健全な成長は、しっかり食べ（栄養）、よく遊び（運動）、ぐっすり寝ること（休養）です。

早起きをする

朝ごはんをしっかり取るためにも、早起きの習慣をつけます。朝の光を浴びて、気持ちよく1日のスタートを迎えましょう。

朝ごはんを毎朝食べる

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、体温も上昇して、スムーズに元気に活動ができるようになります。



朝ごはんを脳にエネルギーを補給しよう

ごはんやパンに含まれる「ブドウ糖」は、脳の働きに必要な成分です。集中力や記憶力を高めます。朝ごはんを食べて、脳に「ブドウ糖」を補給しましょう。

昼間はたっぷり動く・遊ぶ

子どもは、遊びを通して色々なことを学び、成長します。元気に動くことで、おなかが減り、食事もしっかりとることができます。

早寝の習慣をつけ、ぐっすり眠る

成長に必要なホルモンは、夜寝ているときに集中的に分泌されます。寝入ってすぐ、深く眠っているときに特にたくさん分泌されることが分かっています。

早起きの習慣をつけ、生体リズムを整えるためにも、夜更かしは禁物です。



夜に浴びる光は「メラトニン」を出しにくくします

「メラトニン」は、細胞を守る働きをするホルモンです。5歳くらいまでに最も多く分泌されるといわれています。暗くなると出てくるホルモンなので、夜更かしをしていつまでも光を浴びていると、メラトニンが出にくくなってしまいます。



朝ウンチ、出ますか？

夜ぐっすり眠ると、「副交感神経」の働きで、ウンチが肛門の近くまでやってきます。翌朝、朝ごはんを食べることで、腸が刺激をうけ、朝ウンチが出ます。



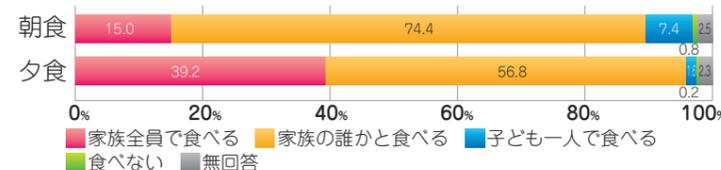
家族そろって食事をしましょう

幼児の食生活は「楽しく食べる」ことが基本です。家族みんなで食事を味わい、会話を楽しみながら食卓を囲みましょう。食事をとおして、親子の絆を育みましょう。

食事中はテレビを消し、ゆっくり味わって食べることでできる環境を作りましょう。



普段の食事は誰と食べますか



「子ども一人で食べる」家庭が、朝食では7.4%、夕食では1.6%ありました。夕食では、おおよそ4割の家庭で家族そろって食事をしているようです。

平成21年 北九州市乳幼児等食生活実態調査結果より

食事のしつけ

幼児期の食事は、栄養素をとることの他に、基本的な生活習慣をマスターすることも大切です。

2歳以降

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ



2歳半以降

スプーンやフォークを使って上手に食べる箸を使い始める



3~4歳以降

食事の準備や後片付けなどのお手伝い



上手に食べたり、挨拶ができたなら、しっかりとほめて、やる気を育てましょう。

こんなことが気になる...

好き嫌い（偏食）

味覚が形成され、味の違いが分かるようになり、「好み」がはっきりするようになります。

無理に食べさせず、でも時々調理法を工夫して食卓に出すようにし、少量でも食べさせるようにしましょう。

食べたらほめてあげましょう。

食物の栽培や収穫、料理や買い物など食事の準備を一緒にするのも良いでしょう。

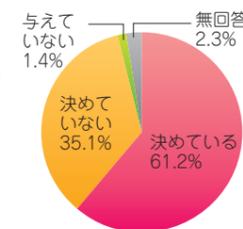


おやつは時間を決めて

おやつは、胃が小さく消化吸収能力の未発達な子どもに、3度の食事では取りきれない栄養を補うことが目的です。おやつは、時間と量を決めて与えましょう。次の食事に影響しないように、高エネルギーのものや、甘すぎるものなどは注意が必要です。

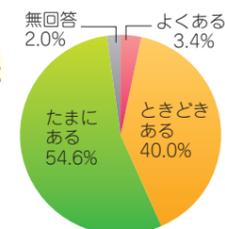
おやつを時間を決めていますか

3人に1人はおやつ時間が決まっていないようです。



おやつを食べすぎて食事が食べれなかったことがありますか

4割以上の方がよくある、ときどきあると答えています。



平成21年 北九州市乳幼児等食生活実態調査結果より

体重の増え方に注意しましょう

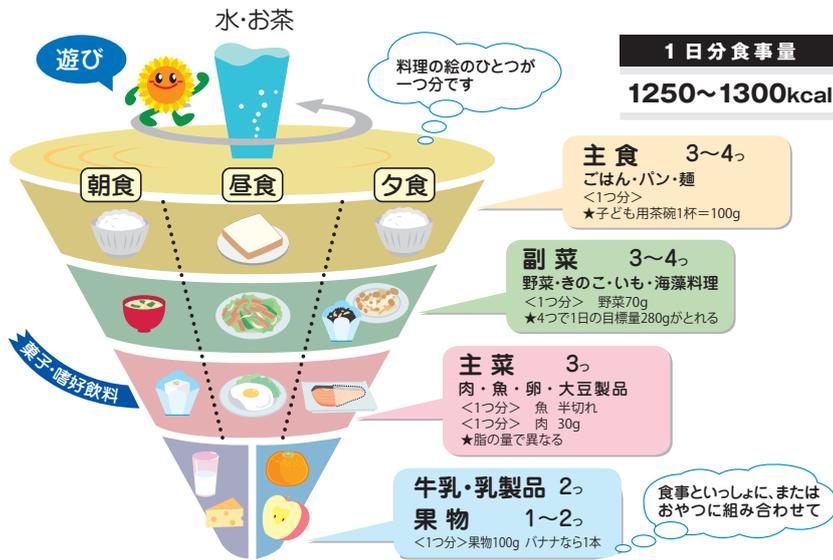
3歳ごろからの肥満は、学童期、思春期、さらには大人になってからの肥満につながりやすいということがわかってきています。

心がけたいこと

生活のリズムを規則正しく整え、バランスのとれた食事をし、体を動かす（全身を使った遊び）機会をつくりましょう。

3～5歳児の1日の食事量の目安

毎食、主食、主菜、副菜をそろえましょう



1つ分の目安	
主食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん小盛り1杯(100g) 食パン1枚(60～90g) おにぎり1個(100g) ロールパン2～3個
副菜	<ul style="list-style-type: none"> 生の重量で70g程度 野菜サラダ きゅうりわかめの酢の物 ほうれん草のお浸し きのこのソテー 貝だくさん味噌汁 ひじきの煮物 きんぴらごぼう
主菜	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐100g(1/4丁) 魚介類30g(切り身1/2切) 納豆1パック 卵1個 肉類30g
牛乳製品	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 コップ半分(90ml) スライスチーズ1枚(20g) チーズ1かけ(20g) ヨーグルト 1パック(100g)
果物	<ul style="list-style-type: none"> りんご 半分 みかん(大)1個 かき1個 なし 半分 桃(小)1個 バナナ(小)1本

このコマは、厚生労働省、農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、北九州市が作成したものです。

楽しく食べる子どもに



気になることや心配事があったら

食事が、子どもにとって楽しみの一つになることは、とても大切なことです。気になること、心配なことがあったら、気軽に相談してみましょう。

食生活に関する相談

門司区役所	保健福祉課	331-1888
小倉北区役所	保健福祉課	582-3440
小倉南区役所	保健福祉課	951-4125
若松区役所	保健福祉課	761-5327
八幡東区役所	保健福祉課	671-6881
八幡西区役所	保健福祉課	642-1444
戸畑区役所	保健福祉課	871-2331



食育スマッキー©北九州市