

ナチュラループラス 健康まなび通信



食育の推進②

ライフステージに合った食事を選びましょう

私たちは毎日食事をして生活をしています。その食事は、生涯にわたって大切な心とからだを育み、次の世代を育てていきます。それぞれのライフステージによって必要な栄養バランスも異なりますので、今の自分に合った食事を選びましょう。



乳幼児期
(0~5歳)



学童期
(6~11歳)



思春期



成人・壮年期



高齢期

【乳幼児期 0~5歳】

身体が発育し、味覚や感覚機能、咀嚼機能なども著しく発達します。生活リズムも形成されるこの時期は、保護者や周りの大人との関わり方が大きく影響してきます。

子どもの身長、体重は母子健康手帳の乳幼児身体発育曲線を使って、チェックしましょう。

授乳時はなるべく静かな環境で。しっかり抱いて、優しく声をかけるようにしましょう。

離乳食を通して食べ物に親しみながら、噛むこと、飲み込むことを体験させましょう。

いろいろな食べ物を見る、触る、味わう、体験を通して、自分で進んで食べようとする力を育てましょう。

たくさん遊んで、規則正しく食事をとり、おなかが空くリズムをつくりましょう。また、おやつ(間食)の内容、量、食べる時間も気を付けましょう。

なるべく薄味を心掛け、いろいろな食材を使った献立を心掛けましょう。

家族や先生、友達と一緒に楽しく食べ、感謝の気持ちやマナーを身に付けましょう。

食事前には手洗いやうがい、食後は歯磨きの習慣を身につけましょう。

【学童期 6~11歳】

心身の発達が著しく、歯も永久歯へ生えかわり、骨や筋肉も発達します。食生活の基礎が完成する時期なので、家族や友人と一緒に食事を楽しみ、望ましい食習慣を身に付けることが大切です。

朝ごはんをしっかりと食べ、生活リズムを整えましょう。

おやつは、量や食べる時間、回数、種類などにも気を付けましょう。

食事は家族そろって、コミュニケーションを取りながら楽しく食べましょう。

買物や食事づくりの準備、後片付けなどのお手伝いをしましょう。

給食などを通じ、望ましい食事の量やバランス、マナーを身に付けましょう。

食に関わる学習や活動を通じて、食や健康を大切にする心、食を自分で選ぶ力を身に付けましょう。

歯磨き、手洗いを習慣づけましょう。

なぜ朝ごはんを毎日しっかり食べた方が良いの？

↓↓ ↓ 朝ごはんを毎日食べる人は、そうでない人と比較すると・・・

栄養バランス

大学生、成人を対象にした研究では、たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB1、ビタミンB2などの栄養素の摂取量が多いことが報告されています。また、中学生・大学生・成人対象の研究では、穀類、野菜類、卵類などの食品摂取量が多いことが報告されています。



生活リズム

幼児から高校生までを対象にした研究では、早寝・早起きの人が多いことが報告されています。幼児や中学生、成人を対象とした研究では、睡眠の質が良い人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。



心の健康

中学生、成人を対象とした研究では、ストレスを感じていない人が多いことが報告されています。また小学生～大学生を対象とした研究では「イライラする」「集中できない」という訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていることが分かりました。小学生、中学生を対象とした研究では、家族や友人について「大切」「楽しい」という肯定する気持ちも報告されています。

学力・学習習慣や体力

中学生を対象とした研究では、学校の成績や学力テストの点数が良いことが、また小学生～高校生を対象の研究では学習時間が長いと報告されています。また、小学生～成人を対象とした研究は、体力測定の結果が良いという報告もあります。



<理想的な朝ごはんとは？>

- 温かい飲み物があること。
- ごはんやパンなどの主食を食べること。
- 卵や豆類、乳製品などたんぱく質のおかずを食べること。
- 野菜や果物で、ビタミン・ミネラルをプラスすること。

簡単な朝食レシピの参考はこちら



朝ごはんネット(米穀機構 米ネット)

<http://www.komenet.jp/asagohannet/asagohan.htm>

朝ごはんは
とても大切なのね！



<朝ごはんのポイント>

- ① まずは食べる習慣をつける。
- ② 毎日きまった時間に食べる。
- ③ 誰かと一緒に食べる。



—こどもの食事とサプリメントについて—

乳児期の離乳食が過ぎると食べられるものが少しずつ増えていき、学童期で給食が始まると、新しい食べ物や苦手な食べ物に挑戦する機会も多くなります。このような毎日の食事から、甘い、辛い、苦いなどの味覚を覚え、食べ物のおいしさを知り、食べることの楽しさを学んでいきます。

サプリメントは特定の成分を濃縮したもので、数粒で多くの栄養素を取ることができますが、こどもは成人と異なり代謝機能が未発達なため、かえって負担になる場合があります。基本は食事からバランス良く栄養を取るようこころがけ、サプリメントを使用する場合は補助的にしましょう。

※ただしカプセルの飲み込みが出来ない場合は摂取を控えてください。



※参考資料：食育ガイド／内閣府・共生社会政策、食育ってどんないいことあるの？／農林水産省

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室



0120-936-329

平日10時～17時（土・日・祝日休み）

