



栄養バランスと 子どもの食生活

函館短期大学
食物栄養学科
峯岸 夕紀子



食生活の基本

適正なエネルギーで
バランスよく食べましょう

基本的に食べてはいけないものはありません
食べる量の問題です

規則正しい食生活を心がけましょう





適正エネルギーとは

■ 18～29歳女性 /1日分

1,700Kcal(生活の大部分が座位の方)

1,950Kcal(座位中心の活動だが、通勤や家事、軽いスポーツを行う方)

■ 30～49歳女性 /1日分

1,750Kcal(生活の大部分が座位の方)

2,000Kcal(座位中心の活動だが、通勤や家事、軽いスポーツを行う方)

～日本人の食事摂取基準2010年版～より

数字のマジック



朝食



昼食



夕食



写真(1日分) = 1600Kcal

“バランスのよい食事”とは

主食



+

たんぱく質



+

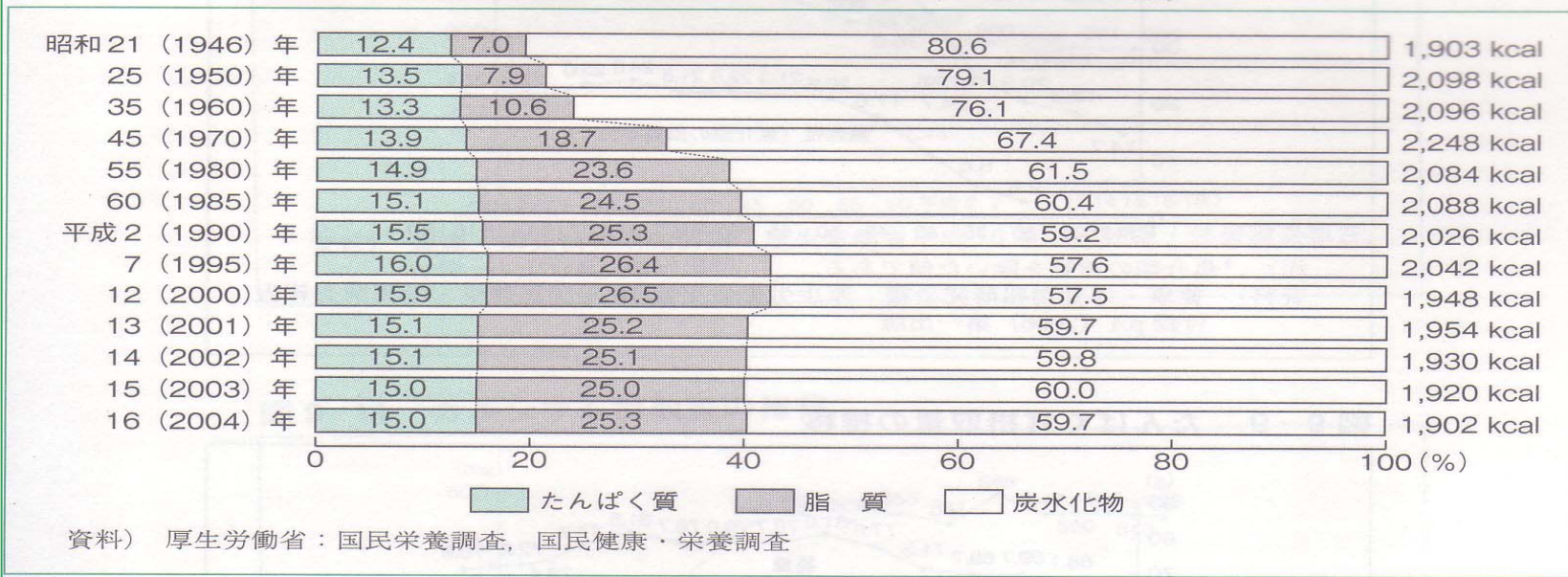
野菜(きのこ海藻)



3点セット

現代の栄養素摂取状況

図 9-7 エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移（1歳以上総数）



- ✪ エネルギー摂取量は、多少増減はあるものの、2,000Kcal 前後で推移してきている。
- ✪ エネルギー比率では、特に脂質エネルギー比率が増加、炭水化物エネルギー比率が減少しており、摂取バランスの質的な変化がみられる。



理想のバランス

- 炭水化物 60%
- たんぱく質 15%
- 脂質 20~25%

(エネルギー比率)

炭水化物 59.3%

たんぱく質 14.9%

脂質 25.8%

(平成19年国民健康・栄養調査)



子どもの食生活の問題点

- ①適正な栄養摂取と望ましい食習慣が身につく食事が提供されていない
- ②食品や食材料についての知識が非常に乏しい
- ③共食機会の減少 ⇒ “孤食”の問題
- ④朝食の欠食
⇒ 食事を含めた生活リズムを見直し、朝食の役割を改めて確認することが大切。
- ⑤食の外部化(外食・中食)



函館市の状況～朝食の欠食～

朝食を欠食する子どもの割合

健康指標	策定時の値	目標値	中間評価時の値	評価
○朝食を欠食する子どもの割合				
幼児	6.4%	4.0%以下	7.2%	C
小学校1・2年生	8.0%	5.0%以下	13.2%	C
小学校3・4年生	7.0%	5.0%以下	11.4%	C
小学校5・6年生	21.0%	14.0%以下	12.3%	A

平成18年度
健康はこだて21
中間評価



地産地消



- 「地域生産・地域消費」を短くしたもので「地元で生産されたものを地元で消費する」という考え方です。消費者と生産者を結び付ける「地産地消」への期待が高まってきています。





本日の道産食材

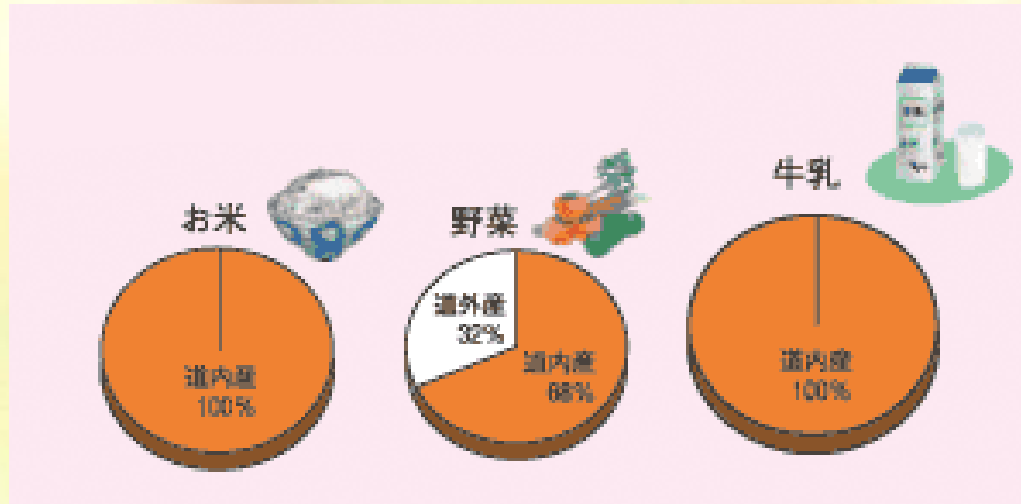
- お米 : 函館産(北斗市)「ふっくりんこ」
- 鮭フレーク: 北斗市にある工場で製造。鮭は北海道近郊のものを使用したもの。
- 豆腐 : 函館市桔梗町で製造。道産大豆100%。
- 桜でんぶ : 旭川産



北海道の地産地消の割合



北海道の学校給食における地産地消の割合



H13年度データ



まとめ

- 摂取不足も摂取過剰もよくありません。
- 自分に合った「量」を把握しましょう。
- 「量」の次は「バランス＋味付け」を考えましょう。



- * 自分の食習慣や食生活を把握した上で、お子さんの食生活について見直してみましょう(子どもの食形成に一番影響を与えるのは、やはり母親です)。
- * 家庭や学校、地域といった社会全体で食育に取り組むことが重要とされています。