

こどもの栄養 ハンドブック



レオニダスランニングクラブ稲城

1. 栄養素の復習

炭水化物

いわゆる糖類・食物繊維

米、麦、いも、豆、砂糖など

脂質

脂肪酸とグリセロールから構成

植物油、バター、ラード、
牛脂、魚油など

基礎代謝や身体の活動のエネルギー（熱）になる

タンパク質

アミノ酸でできている

肉・魚・たまご・大豆など

一部のミネラル

カルシウム・鉄分

乳製品・魚・レバーなど

筋肉や骨、血液などをつくるもとになる

ミネラル

カリウム・ナトリウム

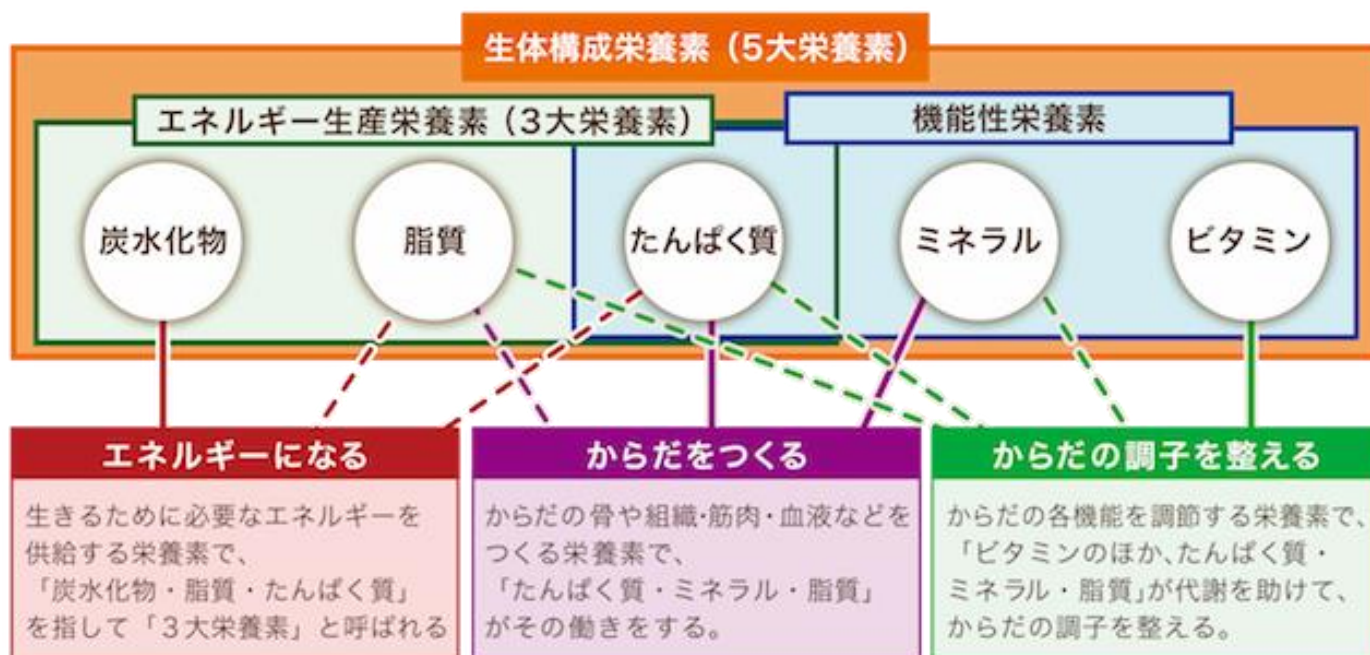
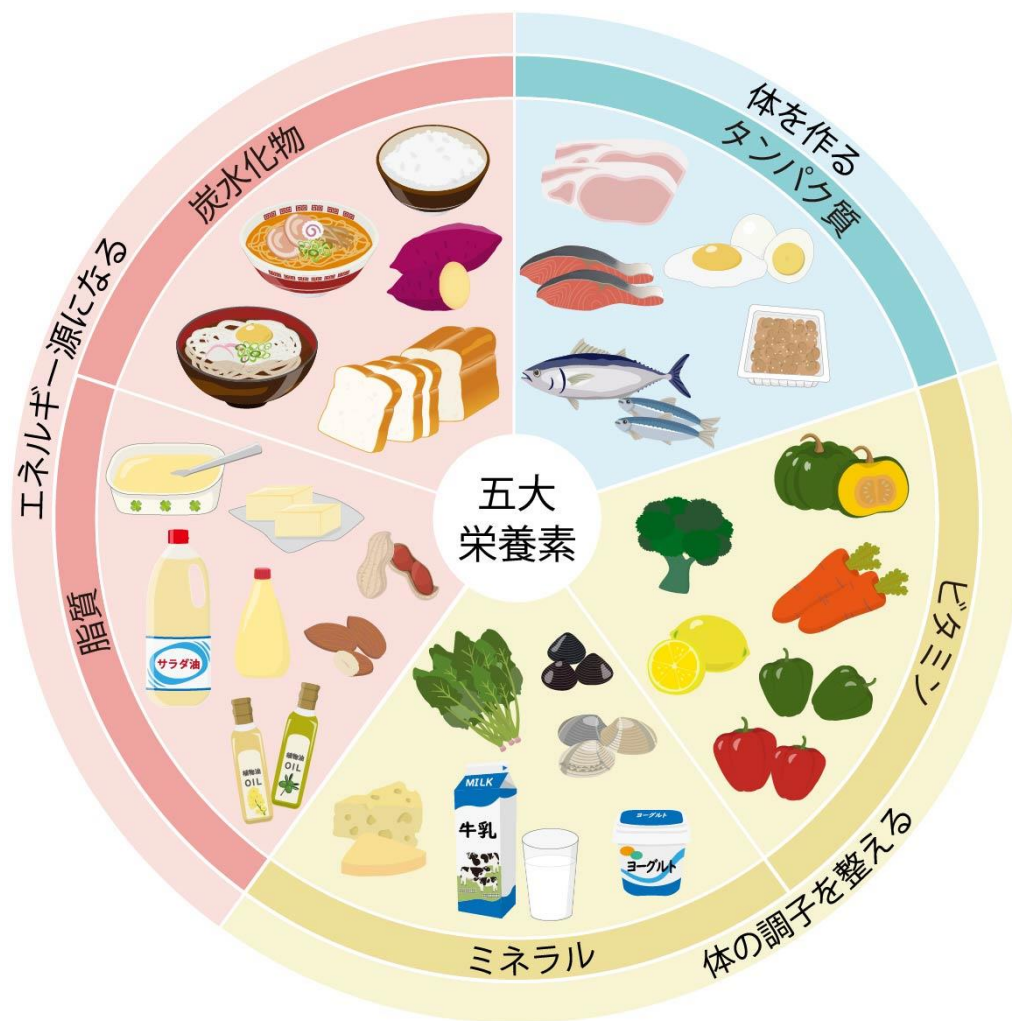
野菜・果物・魚など

ビタミン

B1・C・Dなど

野菜・果物・肉など

筋肉や骨、血液などをつくるもとになる

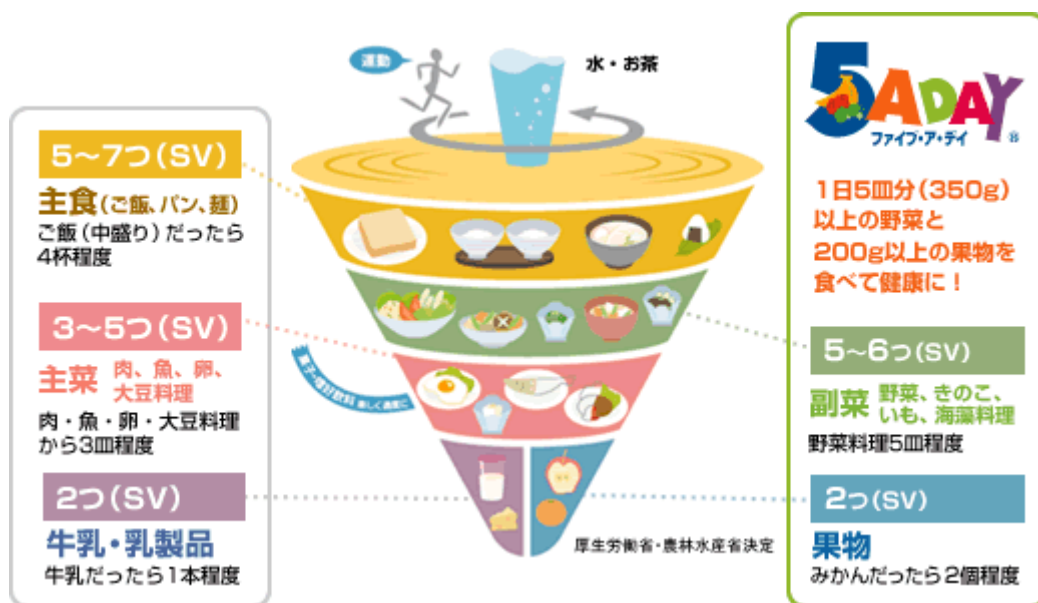


2. 食事のバランスは??

こどもは1日に炭水化物5つ、副菜（野菜類）6つ、

肉類4つ、乳製品2つ、果物2つが目安！

男性		単位:つ(SV)						女性	
		エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物		
6才~9才 70才以上	活動量 低い	1,800 kcal (±200kcal)	4~5	5~6	3~4	2 ※2~3	2	6才~9才 70才以上	活動量 低い
10才~11才	活動量 低い	基本形 2,200 kcal (±200kcal)	5~7	5~6	3~5	2 ※2~3	2	12才~17才 18才~69才	活動量 ふつう以上
12才~17才 18才~69才	活動量 ふつう以上	2,600 kcal (±200kcal)	7~8	6~7	4~6	2~3 ※4	2~3		



3. カロリー-の摂取量

エネルギーの摂取基準は改正後、減少しています
→肥満・生活習慣病への懸念から低く設定されたと考えられる

性別 身体活動レベル ¹	男性			女性			
	I	II	III	I	II	III	
0~5 (月)	—	550	—	—	500	—	
6~8 (月)	—	650	—	—	600	—	
9~11 (月)	—	700	—	—	650	—	
1~2 (歳)	—	950	—	—	900	—	
3~5 (歳)	—	1,300	—	—	1,250	—	
6~7 (歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650	
8~9 (歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900	
10~11 (歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350	
12~14 (歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700	
15~17 (歳)	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550	
18~29 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200	
30~49 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300	
50~69 (歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200	
70以上 (歳) ²	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000	
妊婦 (付加量) ³	/						
初期					+50	+50	+50
中期					+250	+250	+250
後期					+450	+450	+450
授乳婦 (付加量)				+350	+350	+350	

(厚生労働省：日本人の食事摂取基準：2015版)

- I 一日座っていて活動が少ない
- II 座ることが多いが、移動、軽いスポーツをする
- III 移動やスポーツ・運動量が多い

1日の摂取カロリー-計算をするのはめんどくさいので→

3~5歳：親御さんの半分

6~7歳：親御さんの60%

8~9歳：親御さんの70%

10~11歳：親御さんの85%

12~14歳：親御さんとほぼ一緒

こんなイメージで👍

4. こどもが特に取るべき栄養素！

①カルシウム

牛乳や乳製品を積極的にとって今のうちに骨を作りましょう！コ
ーチの背が高い友達の中には、一人で毎日1本飲んでいた子も・・・



②タンパク質

骨もそうですが、筋肉もつけるには肉・魚も必要！

さらには細胞など、人間の体の多くの組織はタンパク質でできて
います 🍗



③鉄分

血液の赤血球の原料で、**レバー・赤身肉・ほうれん草**などに含ま
れます。全身に血液が酸素や栄養を届けてくれるので、こどもの
成長につながります。不足すると貧血の危険が・・・



④ビタミンD

骨の原料カルシウムの吸収をサポートしてくれます。

鮭・さば・卵・キノコなどに含まれます！

ちなみにビタミンCは風邪予防などの免疫力アップ効果があるの
で、こちらもしっかりとりましょう♪

