02

栄養バランスの良い献立はどうつくる？

「栄養バランスが良い」とは

五大栄養素＋食物繊維を身体にとって良い比率でとれている状態のこと

特にエネルギー（カロリー）をもつ三大栄養素のバランスを「PFC比率」といい、このバランスが良い食生活を送ることで健康的な身体をつくることができる

3つのエネルギーの比率

P　たんぱく質　13〜20%
F　脂質　20〜30%
C　炭水化物　50〜65%

※1歳以上は基本的に2の年齢でも同じ比率



1〜2歳の子どもでいうと、どのくらいの量を取ればいいのか



1〜2歳の子で必要な1日のエネルギーは
約900kcal

たんぱく質　900×15%＝135kcal
脂質　900×25%＝225kcal
糖質　900×60%＝540kcal

グラム換算すると....

たんぱく質　135kcal÷4＝34g
脂質　225kcal÷9＝25g
糖質　540kcal÷4＝135g



ママでいうと…
女性（身体活動 I）で必要な1日のエネルギーは
約1750kcal

たんぱく質　1750×15%＝263kcal
脂質　1750×25%＝438kcal
糖質　1750×60%＝1050kcal

グラム換算すると....

たんぱく質　263kcal÷4＝66g
脂質　438kcal÷9＝49g
糖質　1050kcal÷4＝263g



パパでいうと…
男性（身体活動 I）で必要な1日のエネルギーは
約2300kcal

たんぱく質　2300×15%＝345kcal
脂質　2300×25%＝575kcal
糖質　2300×60%＝1380kcal

グラム換算すると....

たんぱく質　345kcal÷4＝86g
脂質　575kcal÷9＝64g
糖質　1380kcal÷4＝345g

例えば、たんぱく質66g、脂質49g、糖質263gをとりたい場合、どんな食事を摂ったらいいのか？
まず大前提として、注意すべきなのは、
糖質 263gは、ごはん263gではないということ！

食品あたりに含まれる栄養の量

ごはん 100g

100gあたりの約1/3が糖質



子ども用お茶碗1杯は 約100g
大人用お茶碗1杯は 約120-160g

総カロリーと三大栄養素　1食あたりの目安

エネルギー	156kcal	536-751kcal
タンパク質	2.5g	15-34g
脂質	0.3g	13-20g
炭水化物	37.1g	75-105g

鶏むね肉 100g

100gあたりの約1/5がタンパク質

鶏むね肉1枚は 約250-300g
子ども用は皮をとって

総カロリーと三大栄養素　1食あたりの目安

エネルギー	133kcal	536-751kcal
タンパク質	21.3g	15-34g
脂質	5.9g	13-20g
炭水化物	0.1g	75-105g

豚バラ肉 100g

100g食べたら約1/3が脂質
約1/7がタンパク質

大人の量だと1人前 約100-150g

総カロリーと三大栄養素　1食あたりの目安

エネルギー	366kcal	536-751kcal
タンパク質	14.4g	15-34g
脂質	35.4g	13-20g
炭水化物	0.1g	75-105g

オリーブオイル 12g（大さじ1）

100%脂質



炒め物の油も揚げ物などカロリーを変わります！

総カロリーと三大栄養素　1食あたりの目安

エネルギー	107kcal	536-751kcal
タンパク質	0g	15-34g
脂質	12g	13-20g
炭水化物	0g	75-105g

https://calorie.slism.jp/より

**これらを都度計算するのは大変なので、
主食・主菜・副菜をそろえるとだいたい
「いい感じ」になると言うことを知っておこう。**

例えば、1皿ごろの食事

主食　軟めし：90g
主菜　牛肉のビューレのハンバーグ：40g
副菜　ブロッコリー：40g

エネルギー　228kcal (25%/日)
タンパク質　14.8g (43%/日)
脂質　3.3g (13%/日)
糖質　33.7g (19%/日)
食物繊維　3.58g (25%/日)

おやつにバナナを食べたりすると、だいたいちょうど良い糖質量になる。

**毎日細かく計算をするより、
日常生活においては主食・主菜・副菜を
バランスよくとることを意識することが大事。**

上記の食事から、
カロリーを減らしたい / 増やしたい時はこうしよう！

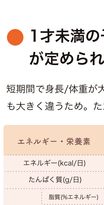
カロリーを減らしたい場合
・ごはんを減らす
・豆腐でカサ増し
・蒸す・グリルで油を落とす
・牛肉を鶏肉に

基準

カロリーを増やしたい場合
・ごはんを増やす
・ハンバーグを増やす
・ブロッコリーをじゃがいもに
・デザートをつける

市販の加工食品(ベビーフード)に記載がある、栄養成分表を読めるようにしよう。

栄養成分表示とは、食品の中に含まれる、それぞれの栄養素の量を表したもの（1個 or 100g当たり）



1才未満の子どもは『PFC比率が定められていません』

短期間で身長/体重が大きく変化し子どもによって体格も大きく違うため。ただし、目安はあります。

エネルギー・栄養素		月齢	0~5（月）	6~8（月）	9~11（月）			
		策定項目	男児	女児	男児	女児	男児	女児
エネルギー(kcal/日)		推定エネルギー必要量	550	500	650	600	700	650
たんぱく質(g/日)		目安量	10		15		25	
脂質	脂質(%エネルギー)	目安量	50		40			
	飽和脂肪酸(%エネルギー)	―	―		―			
	n-6系脂肪酸(g/日)	目安量	4		4			
	n-3系脂肪酸(g/日)	目安量	0.9		0.8			
炭水化物	炭水化物(% エネルギー)	―	―		―			
	食物繊維(g/日)	―	―		―			

日本人の食事摂取基準（2020年版）

40グラムで満すと約27g

まだ消化できる食品が限られるので、
食事は食べられるものの範囲で＋咀嚼・消化できる調理法で。

！ SNS上の広告に惑わされないで！

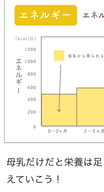
とある「高純度たんぱく」と記載のあるタンパク質補助食品の内容…

※栄養成分表示 1包（2g）あたり
熱量：7.26kcal / たんぱく質 1.8000g
脂質：0.0060g / 炭水化物：0.0000g
食塩相当量：0.1132g / ビタミンD：4.66μg

鶏ささみ一口分(1/10)本分と同じ量ほどしか入っていない。

SNS上の広告に惑わされず、たんぱく質がどれだけ入っているかを、しっかり見極める必要がある。

どれくらいをミルクから？どれくらいを食事から？



母乳だけだと栄養は足りないので食べ物からの栄養も考えていこう！

生後７ヶ月の食事例

the kindestのベビーフードも活用して、
バランスの良い献立を作ってみましょう。

鶏ささみと野菜のあんかけにゅうめん



材料
- ●鶏ささみと野菜のあんかけ・・・30g
- ●茹でた素麺・・・50~80g

作り方
①茹でた素麺をみじん切りにする。
②器に盛った素麺に「鶏ささみと野菜のあんかけ」を上からかける。

アレルゲン：小麦、鶏肉

納豆とえだまめの丼



材料
- ★ひきわり納豆・・・20g
- ★えだまめのピューレ・・・10g
- ●7倍がゆ・・・50g

作り方
①★を混ぜる。
②おかゆにのせる。
※ひきわり納豆の大きさ、おかゆはお子さまの発達に合わせて調整してください

アレルゲン：大豆

レバーペーストのフレンチトースト風パンがゆ

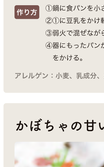


材料
- ●レバーとカツオ節のポテトサラダ・・・30g
- ●食パン（耳は取り除く）・・・50~80g
- ●豆乳（またはお湯で溶いた粉ミルク）・・・適宜

作り方
①鍋に食パンを小さくちぎって入れる。
②①に豆乳をかけ軽くスプーンで押し、パンに豆乳を吸わせる。
③弱火で混ぜながらパンがまろかくなるまで軽く煮る。
④器にもったパンがゆに「レバーとカツオ節のポテトサラダ」をかける。

アレルゲン：小麦、乳成分、鶏肉、大豆

かぼちゃの甘いミネストローネ



材料
- ●ツナのミネストローネ・・・30g
- ●茹でたかぼちゃ・・・15g

作り方
①すり鉢でかぼちゃをつぶす。
②器に盛ったかぼちゃに「ツナのミネストローネ」をかけて混ぜる。

アレルゲン：なし

毎日100点満点の食事じゃなくてもOK！

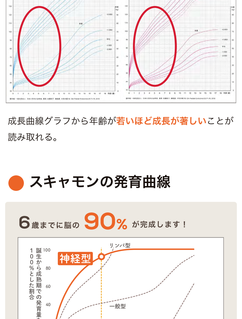
1日ごとで考えるのではなく
1週間単位で考えればOK。
とくに子どもは体調や気分によって
食べムラがでたりすることもあるが、
身体が元気で、お腹がすけば、
必ず食欲はでるので長い目でみよう。

毎日完璧！を目指すとママパパも苦しいし、
子どもをその様子をみて
食べることが楽しみにくくなる。
食事ばっちりピラミッドを思い出そう！

03

子どもの成長と栄養

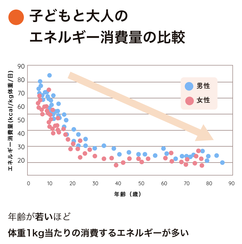
赤ちゃん〜18歳までの成長曲線



成長曲線グラフから年齢が**若いほど成長が著しい**ことが読み取れる。

スキャモンの発育曲線

6歳までに脳の90%が完成します！



出典：スキャモンの発育/発達曲線

6歳までに

・**脳神経系は90%**

・**リンパ系は80%** が完成する

↓

この時期に必要な栄養が十分に摂れているか？が

超重要になってきます！

子どもと大人のエネルギー消費量の比較



年齢が**若い**ほど

体重1kg当たりの消費するエネルギーが多い

↓

身体は小さくても

たくさんのエネルギーが必要！

参考元：加齢とエネルギー代謝 | e-ヘルスネット(厚生労働省) (mhlw.go.jp)

つまり…子どもの成長を考えると？

赤ちゃん〜子どもは大人と比べて、必要なエネルギー量や脳・体の成長において多くの栄養素が必要である。

子どもは**『食べられる量が少ないけどたくさんの栄養が必要』**

↓

ひと口でたくさんの栄養が摂れるメニューをつくることが大事！



「ひと口で栄養満点！」メニューの5つのコツ

① 消化能力・咀嚼能力に合ったメニュー

子どもは咀嚼能力・噛下能力・消化酵素の分泌などがまだ未発達なため、**その時の能力に合わせた食事内容にする**必要がある！



② 濃度・密度を高める

子どもは胃の容量や噛下力、集中力にも限りがあるため**一口に含まれるエネルギーや栄養素を凝縮するのが◎**

③ 栄養たっぷりの市販の離乳食を上手につかう

手づくりではなかなか補いきれない栄養は市販の離乳食を上手く使おう！

（アメリカ小児科学会では鉄添加された市販の離乳食が必須とされている）

④ 栄養を補助する食品をプラス！

いつものごはんにプラスするだけで手軽に栄養アップできる食品はつねにお家にストック！（栄養補助食品も上手く使おう！）

- [ ] 青のり 5mg〜
- [ ] しらす 5mg〜
- [ ] かつお節 7mg〜
- [ ] カッテージチーズ 7mg〜
- [ ] ブロッコリースプラウト 7mg〜
- [ ] すりごま 10mg〜

⑤ おやつでも栄養補給！

乳児期のお子さまにとって「おやつ＝第四の食事」

おやつ＝お菓子ではなく

- [ ] さつまいも
- [ ] フルーツ
- [ ] ベビーフード

などを取り入れよう！

04

よくある質問

子どもの鉄不足って どうやって見分ける？

うちの子、鉄不足ではない？チェックポイント

- ☑ 早産だった
- ☑ 低出生体重児だった
- ☑ ママが貧血で、完全母乳
- ☑ ママが貧血と診断された
- ☑ 離乳食を食べ始めたのが遅い
- ☑ 小食であまり量を食べない
- ☑ 肉、魚などのたんぱく質をあまり食べない
- ☑ 顔色や瞼のうらが白い

ビタミン・ミネラルは サプリメントじゃダメなの？

結論、まずは食事を土台に考えるのがオススメ

理由①：過剰症の危険がある

理由②：食事を”食べる”ことで咀嚼力・代謝が高まる

理由③：満足度や食べ過ぎ防止などトータルで考えると食事の方が◎

講義を見て下さった ママ・パパへメッセージ

栄養に振り回されるのではなく、ピラミッドを思い出しながら栄養をうまく使いこなして毎日3回ある食事を健康的で楽しいものにしていきましょう！

