

こどもの食と栄養

甘味食品・飲料を一日3回とる1~5歳：**14.5%**！

平成21年 1~6歳の補助栄養素・特定保健用食品摂取量

男性：**9.4g** 女性：**7.8g**

必須脂肪酸のうち、リノール酸・リノレン酸は**多価不飽和脂肪酸**

単糖：①グルコース ②フルクトース ③ガラクトース

二糖類：スクロース (①+②)、マルトース (①+①)、ラクトース (①+③)

<離乳食>

生後5,6か月⇒つぶしがゆから始める *なめらかにすりつぶした状態

生後9か月ごろ⇒1日3回食へ

生後12~18か月⇒**歯茎で噛めるかたさ**

★暗記★<食事摂取基準 1~2歳>

タンパク質 **20g/日**、鉄 **5.5mg/日** *男女とも同じ

*3~5歳では鉄 男(5.5mg) > 女(5.0mg)

*たんぱく質の摂取基準が男>女になるのは 12歳以上から！

必要量が「男>女」となるのはいつ？

鉄・・・3歳以上

タンパク質・・・12歳以上

ビタミンB1・・・8~9歳以上

エネルギー・・・生まれた時から

カルシウム・・・1歳以上

5歳児の虫歯：2000年 65%⇒2011年 50%に減少！

*こどもの虫歯は減っている！

ビタミンB1が男>女となるのは**8~9歳以降**

学校給食の栄養

- ・マグネシウムは1日必要量の **50%** を充足させる
- ・ビタミン A、B1、B2 は **40%**
- ・タンパク質は一日エネルギーの **15%** を占めるように
- ・その他の栄養素は1日の **1/3** にする

食育基本法：食育とは知育・徳育・体育の基礎となるべきもの

食育推進会議は「**内閣府**」に置かれている

健康増進法による「国民健康・栄養調査」は毎年行われている

朝食欠食率 2014年調査結果

1~6歳	男	4.4% 6.5%	女	4.9% 4.6%
7~14歳	男	4.7% 3.6%	女	6.3% 4.5%
15~19歳	男	16.2% 12.3%	女	11.5% 10.7%

* 小学校6年生では全体で**[11%]**!

* 小学校6年生以降の朝食欠食率は**[10%]**を超える!

野菜一日 350g 果物 200g 牛乳・ヨーグルト・チーズは1日3回

* 1歳以上で野菜を食べていない子どもは **40%** も! (平成17年乳幼児栄養調査)

2015/H27年度乳幼児栄養調査によると、2歳以上で野菜をほとんど食べない子どもはみられるが、野菜を毎日食べていない子どもは約2割であり、10年前に比べ減少(テキストより)

食塩摂取目標量 成人男性 **8.0g未満** 女性 **7.0g未満**

2001年~2014年「健やか親子21」(SIDS予防、こどもの事故予防、妊婦の喫煙防止など)

2015年~2024年「第二次健やか親子21」

⇒3つの基盤課題「切れ目のない妊産婦・乳幼児への保健対策」「学童期・思春期から**成人期**青年期に向けた保健対策」「子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり」

⇒2つの重点課題「育てにくさを感じる親に寄り添う支援」「**妊娠期からの児童虐待防止対策**」

炭水化物とは：糖質と食物繊維

血糖値は血液中で約**0.1%**に調整される

必須アミノ酸：(頭文字をとって「**リ**ストロバ**フ**メイ+**ヒ**スチ**ジ**ン」と覚える)

リシン、スレオニン(トレオニン)、トリプトファン、ロイシン、バリン、フェニルアラニン、メチオニン、イソロイシン、ヒスチジン

*ヒスチジンは長らく乳幼児のみとされていたが最近では成人でも必須とされている

動物性たんぱくのアミノ酸価は高い。植物性は低い、大豆だけは例外でアミノ酸価 100！

牛乳はカルシウムとリンを 1 : 1 で含む

日本人に不足しがちなミネラルはカルシウムと鉄！

<鉄>

- ① **ヘム鉄**：レバー、赤身肉など（体内に吸収されやすい）
- ② **非ヘム鉄**：ほうれんそう、ひじきなど（ビタミン C も一緒に取ると吸収率 up）

小児の**推定エネルギー必要量** = 基礎代謝量 (kcal/日) × 身体活動レベル + エネルギー蓄積量

*生まれた時から男性の方が多い！

エネルギー源としての炭水化物の割合：**50~60%**（エネルギー） *1歳以上

食物繊維

6~7歳： 男 11g/日 女 10g/日

18~69歳： 男 **20g/日** 女 **18g/日**

☆男性の方が必要な食物繊維多い

<タンパク質> **推奨量**：12歳以上では男性の方が多い *1歳未満は「**目安量**」

<脂質> 1歳未満は「**目安量**」、そのほかは「**目標量**」

脂肪エネルギー比率：**20~30%**（*1歳以上）

<食品群>

赤 第1群：肉・魚・大豆・卵（タンパク質）

第2群：乳製品・小魚・海藻（カルシウム）

緑 第3群：緑黄色野菜（βカロテン>600μg/100g）

第4群：そのほかの野菜・果物・きのこ

黄 第5群：ごはん・いも・砂糖

第6群：油脂

加熱による食中毒予防

- ・O-157：75℃で1分以上
- ・ノロウイルス：85~90℃で90秒以上

特別用途食品マーク（*乳児用ミルクはこれ）



永久歯：6~7歳ごろに「第一大臼歯」から生え始める

新生児が母乳を飲むための4つの反射（要暗記）

①探索反射 ②捕捉反射 ③吸啜反射 ④嚥下反射

妊娠中・授乳期の付加量（4つの栄養素については食事摂取基準で4区分されている）

	ビタミンA	エネルギー	タンパク質	鉄
初期	+0	+50	+0	+2.5mg
中期	+0	+250	+10	+15mg
後期	+80	+450	+25	+15mg
授乳期	+450	+350	+20	+2.5mg

初乳（3~5日目まで）

- ・タンパク質と無機質が多い
- ・乳糖少ない
- ・タウリンが多い

成乳

- ・乳糖と脂質が多い

*母乳はミルクと比較して鉄分とビタミンKが不足している

調製粉乳（粉末状）の定義

- ・乳固形分：5%以上
- ・水分：5%以下
- ・細菌数：5万以下
- ・大腸菌：(-)

調乳は70°C以上のお湯で行い、つくったら2時間以内に使用する

調理の衛生基本

- ・加熱…**75℃**で**1分**以上
- ・保存…**10℃**以下もしくは**65℃**以上
- ・喫食…**調理終了後2時間**以内

保育所給食の3分類：①離乳食 ②1~2歳児食 ③3~5歳児食

こどもの肥満は2011年以降よこばい

*11歳 男：**12人**に**1人** 女：**9人**に**1人**

アレルギー表示義務の7品（暗記）：**卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに**

麻痺のあるこどもの食事介助：**麻痺のない側を下にした半側臥位**

食生活指針は10方針ある 例：野菜と果物でビタミン・ミネラル・食物繊維をとる

<食の悩み>

- ・「偏食する」1歳後半から増えて、最多は**3歳以上**
- ・「よく噛まない」**1歳**が最多
- ・「食べるのに時間がかかる」が最も多い（2~3歳未満児では「遊び食い」41.8%が最も高く、3歳児以上では「食べるのに時間がかかる」の割合が最も高い）～テキストより、2015年度乳幼児栄養調査に基づく

12~14歳の女子の「やせ」は**3%台**で、5~17歳の内で最多。

塩分摂取量は**男性12~14歳、女性10~11歳**で成人と同量になる

障害児の栄養⇒**エネルギー量**をしっかりと確保することが最重要！！