

# ～幼児期の食生活のポイント～



《2月のテーマ》

## うす味は子どものころから

子どもも塩分を摂り過ぎているの？

➔目標量の1.5倍も摂っています。

子どもの1日の  
食塩摂取量  
(3歳男子)  
5.3g



子どもの1日の  
食塩摂取目標量  
(3歳男子)  
3.5g未満

食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究（平成27年度）

乳幼児期に味覚や食嗜好の基礎が培われます。生涯を通じた健康、特に生活習慣病予防という長期的な視点から考えると、うす味に慣れておく方が良いでしょう。

### ★減塩のポイント！

①かけじょうゆや振り塩は味をみてから。  
「かけ」ずに「つけ」てみる。



②汁やスープは具たくさんに。  
めん類の汁は全部飲まない。



④だしや薬味・スパイス  
酸味などを活用する。



⑤減塩食品を上手に利用する。



### 節分にご家庭で豆まきをするときに気をつけること



奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもは、硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類などを、のどや気管に詰まらせて窒息したり、小さなかけらが気管に入り込んで肺炎や気管支炎を起こしたりするリスクがあります。また、物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、不意に吸い込んでしまい、窒息・誤嚥(ごえん)(食べ物又は異物が気管に入ること)するリスクがあります。

#### ●食品の与え方

- ①食品を小さく切り、食べやすい大きさにして与えましょう。
- ②一口の量は子どもの口に合った無理なく食べられる量にし、飴やタブレットなどのどに詰まりやすい食品を食べさせる場合は大きさに注意しましょう。
- ③誤って気管支に入りやすいピーナッツなどの硬い豆・ナッツ類は、3歳頃までは食べさせないようにしましょう。
- ④年長の子どものが、乳幼児にとって危険な食品を与えないよう注意しましょう。

#### ●食事中に注意すること

- ①遊びながら、歩きながら、寝ころんだまま食品を食べさせないようにしましょう。
- ②急いで飲み込まず、ゆっくりとよくかみ砕いてから飲み込むよう促しましょう。
- ③食事の際は、お茶や水などを飲んでのどを湿らせましょう。
- ④食品を口に入れたまま話したり、何かをしながら食事をしたりさせないようにしましょう。
- ⑤食事中に眠くなっていないか、正しく座っているかに注意しましょう。また、食事中に驚かせないようにしましょう。

参考：（消費者庁）食品による子供の窒息事故に御注意ください！－6歳以下の子供の窒息死事故が多数発生しています－

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/release/pdf/170315kouhyou.1.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/release/pdf/170315kouhyou.1.pdf)

## ～おすすめレシピ紹介～



「ハヤシ汁」と「コーンとかにかまのサラダ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
牛肉	120g	A	ケチャップ 大さじ2
塩	0.8g		トマトピューレ 大さじ2
バター	24g		水 320ml
玉ねぎ	320g		スープの素 小さじ4/5
薄力粉	大さじ1 と 2/3	B	砂糖 小さじ2/3
グリーンピース	12g		ウスターソース 小さじ1と1/3
			こしょう 少々

### ◆ハヤシ汁

#### 【作り方】

- ① 牛肉に塩を振る。鍋にバターを熱し、肉の表面を焼くように強火で炒めて取り出す。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。①の鍋に玉ねぎを加えて、薄く色づくまで炒める。
- ③ ②に薄力粉を加えて炒める。
- ④ ③に①とAを加えて煮込む。
- ⑤ グリーンピースを加え、Bで味を調える。
- ⑥ 器に盛る。

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:195kcal  
食塩相当量:1.0g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
きゅうり	120g	A	サラダ油 小さじ2
カニ風味 かまぼこ	60g		酢 大さじ1/2
スイート コーン(缶)	60g		砂糖 小さじ1 と1/3
			塩 小さじ1/5

### ◆コーンとかにかまのサラダ

#### 【作り方】

- ① きゅうりは輪切りにする。
- ② カニ風味かまぼこはさつと茹で、ほぐす。
- ③ スイートコーンは水けを切っておく。
- ④ A を合わせてドレッシングを作り、①②③を和える。
- ⑤ 器に盛る。

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:51kcal  
食塩相当量:0.7g



小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

\*分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」分です。