

～幼児期の食生活のポイント～



《9月のテーマ》

幼児期からの生活習慣病予防



幼児期に培われた味覚や食事の嗜好は、その後の食習慣にも大きな影響を与えます。将来の健康のために、幼児期からより良い生活習慣を身に付けましょう。

また、お子さんの生活習慣は保護者・家族の影響を大きく受けるので、家族全員で取り組むことが大切です。

日本人は塩をとりすぎている?! ～1日の食塩摂取目標量と平均摂取量～

男性	
1日の摂取目標量	1日の平均摂取量
1～2歳 3.0g未満	1～6歳 5.4g
3～5歳 3.5g未満	
6～7歳 4.5g未満	
8～9歳 5.0g未満	7～14歳 8.9g
10～11歳 6.0g未満	
12～14歳 7.0g未満	
15歳～ 7.5g未満	
	20～29歳 10.6g
	30～39歳 10.4g
	40～59歳 10.6g
	60～79歳 11.5g
	80歳～ 10.3g

女性		
1日の摂取目標量	1日の平均摂取量	
1～2歳 3.0g未満	1～6歳 5.0g	
3～5歳 3.5g未満		
6～7歳 4.5g未満		
8～9歳 5.0g未満	7～14歳 8.2g	
10～11歳 6.0g未満		
12歳～ 6.5g未満		15～19歳 8.8g
		20～29歳 8.3g
	30～39歳 8.5g	
	40～49歳 8.9g	
	50～59歳 9.2g	
	60～69歳 10.0g	
	70～79歳 9.8g	
	80歳～ 9.0g	

出典:日本人の食事摂取基準(2020年版)
令和元年度国民健康・栄養調査

見ていますか?～栄養成分表示～

加工食品や外食のメニューなどに記載されている「栄養成分表示」に含まれているエネルギーや食塩の量がわかります。食品や料理を選ぶときは、「栄養成分表示」を参考にしましょう。

栄養成分表示	
エネルギー	△△kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

「食塩相当量○g」もしくは「ナトリウム量○mg (食塩相当量○g)」と表示されます。



その他の減塩のポイントはこちら



～おすすめレシピ紹介～



「凍豆腐の卵とじ」と「ひじきサラダ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
凍豆腐(乾)	32g	サラダ油	小さじ1	
干しいたけ	4g	A	だし汁	120ml
にんじん	40g		砂糖	大さじ1と1/3
ピーマン	20g		しょうゆ	小さじ1と1/3
じゃがいも	100g		塩	小さじ1/4
鶏ひき肉	80g		酒	小さじ1/2弱
卵	120g			

◆凍豆腐の卵とじ

【作り方】

- ① 凍豆腐は湯で戻し、水気を絞った後、食べやすい大きさに切る。
- ② 干しいたけは水で戻し、細切りにする。
- ③ にんじん・ピーマン・じゃがいもは3cm長さの短冊切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、鶏ひき肉、③を炒め、①・②・Aを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 溶き卵をまわし入れ、火が通ったら器に盛る。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:178kcal
食塩相当量:0.9g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
ひじき(乾)	3.6g	A	砂糖	小さじ1
キャベツ	80g		しょうゆ	小さじ1強
きゅうり	60g		酢	小さじ1強
にんじん	40g		ごま油	小さじ3/4

◆ひじきサラダ

【作り方】

- ① ひじきは水から茹で、水気を切って冷ます。
- ② キャベツ・きゅうり・にんじんは千切りにしてさっと茹で、冷ます。
- ③ ①・②を合わせ、Aを加えて和える。
- ④ 器に盛る。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:23kcal
食塩相当量:0.2g



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。