

大きくなあれ

グングン育つ幼児期の体を十分な栄養で支えましょう

平均体重
平均身長

体重 9 kg
身長 74 cm



1歳児

体重 10 kg
身長 80 cm



1歳6か月児

体重 13 kg
身長 90 cm



2歳児

幼児食のスタートです

★ 1歳6か月児の成長を支える食事の目安量を、大人と比べてみました。

1歳6か月の体重は大人の約5分の1でも栄養は5分の1ではないですね

★ 必要な栄養は多いのに、子どもの身体はまだ未熟です。

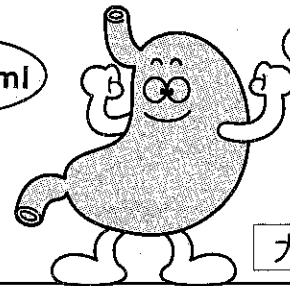
食品の目安量		1歳半	大人
1群	牛乳	400g	200g
	卵	50g	50g
2群	肉	20g	50g
	魚	20g	50g
	豆腐	40g	110g
3群	緑黄色野菜	60g	150g
	淡色野菜	70g	250g
	芋	50g	100g
	果物(りんご)	100g	150g
	きのこ	4g	50g
	海藻	2g	5g
4群	ごはん	240g	人によって
	砂糖	5g	20g
	油脂	3g	人によって
塩分		3g 未満	男 7.5g 女 6.5g

胃の容量



1歳6か月児

約 250ml



大人

約 1.2L

★ 目安量の食品を食べられるようにするには？

1日3回の食事は絶対必要です。

食事の一部として、**栄養を補える**おやつを。

生活リズムを整え、食事時には**空腹**で。

好き嫌いなく、何でも食べられる子に。

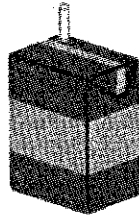
大人と子どもの体では・・・

同じジュースを飲んだら大人と子どもでは、体の中でいったいどのようになっているのでしょうか。

大人も子どもも、
すい臓からインスリンを出して
血液中の糖の量を正常に
保っています。
【正常な血糖値 0.1g/100ml】
(大人も子どもも同じ)

体重50kgの大人
血液量4000ml

体重10kgの子供
血液量800ml



10gの砂糖が含まれた
ジュースを飲むと・・・

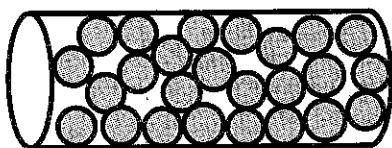
10gの糖が吸収されると血液
100ml中の糖の量は・・・

1.25g

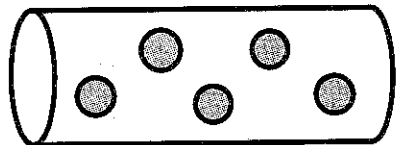
高くなった血糖値を正常に戻すため
たくさんのインスリンが必要になります。

10gの糖が吸収されると血液
100ml中の糖の量は・・・

0.25g



子どものすい臓には
大人の5倍もの
負担がかかります!!



糖には、吸収の早い種類（砂糖）と遅い種類（穀類）があります。吸収の早い砂糖では、血糖値が急に高くなり、まだまだ未熟な子どものすい臓には大きな負担がかかります。

そのため、子どもには1日に使える砂糖の量は、5gまでが限界なのです!!

糖は大事なエネルギー源ですが、子どもには穀類（ご飯・パン）のほうが体の中で上手に使われます。

将来の糖尿病予防のためにも、今から砂糖のとり方には注意しましょう。