

子どもの栄養について

どうして（おやつ）が子どもには必要か？

子どもは、身体は小さいが多くの栄養量を必要としています。

しかしながら、子どもの胃の容量はそれほど大きくはないので、三回食で必要なエネルギーを支えられない。例えば体重1kgに対し、子どもは80kcal、大人は40kcalと大人よりも2～2.5倍のエネルギーが必要になるのです。これだけのエネルギーを摂るために、（おやつ）という4回目の食事、あるいは食事と食事の間をおぎなう物（間食）が必要になってくるのです。

1日の食事の配分例

食 事	幼児全体	1～2歳	3～5歳
朝食	20～30%	30%	20%
昼食	25～30	30	30
夕食	25～30	25	30
間食	10～20	15	20

間食15%のエネルギーは

1～2歳児	140kcal	150kcal
2～3	170	180kcal
3～4	200	210kcal
4～5	220	230kcal
5～6	230	240kcal

では、どんな（おやつ）が適しているのか？

質的には、その日の食事で不足している物を組み込むのが望ましいといえます。

例えば、ご飯の食べが悪かったなら、残してしまったご飯をおにぎりにしてあげたり、ビタミンの不足なら果物をとりいれたり、不足しがちな野菜を用意してあげると一日の栄養のバランスも取れてきます。大切なのは、子どもの身体が必要とするものを大人がきちんと知ることです。

表4-5 成長期および生活活動強度II

年 齢 (歳)	身長推計基準値 (cm)		体重推計基準値 (kg)		エネルギー (kcal)		タンパク質 (g)		脂肪エネルギー 率(%)	カルシウム (g)	
	男	女	男	女	男	女	男	女		男	女
0 (0～(月) 2～(月) 6～(月))					120/kg 110/kg 100/kg		3.3g/kg 2.5g/kg 3.0g/kg		45 45 30-40	0.4 0.4 0.4	
3～	97.3	96.6	15.04	14.70	1,400	1,350	40	40	25-30	0.4	0.4
6～	117.0	116.5	21.35	21.04	1,700	1,600	55	50	25-30	0.5	0.5
11～	144.6	146.5	37.26	38.46	2,150	2,100	75	75	25-30	0.7	0.7
15～	168.5	157.6	57.98	51.99	2,700	2,250	85	70	25-30	0.8	0.6
18～	171.3	158.1	62.18	52.52	2,650	2,100	75	65	25-30	0.7	0.6
20-29	171.1	157.7	64.00	51.83	2,250	2,000	70	60	20-25	0.6	0.6
40-49	167.8	154.6	65.10	55.14	2,400	1,950	70	60	20-25	0.6	0.6
60-64	162.1	149.8	59.41	52.49	2,100	1,750	70	60	20-25	0.6	0.6
80～	157.6	142.4	52.38	44.53	1,650	1,400	65	55	20-25	0.6	0.6

(中等度)における栄養所要量

鉄 (mg)	ビタミンA (IU)		ビタミンB ₁ (mg)		ビタミンB ₂ (mg)		ナイアシン (mg)		ビタミンC (mg)	ビタミン (IU)
	男	女	男	女	男	女	男	女		
6		1,300		0.2		0.3		4	40	400
6		1,300		0.3		0.4		5	40	400
6		1,000		0.4		0.5		6	40	400
8	8	1,000	1,000	0.6	0.6	0.9	0.8	11	10	40
9	9	1,200	1,200	0.7	0.7	1.0	1.0	12	11	40
10	10	1,500	1,500	0.9	0.8	1.2	1.2	14	14	40
12	12	3,000	1,800	1.1	0.9	1.5	1.2	17	15	50
12	12	2,000	1,800	1.1	0.8	1.5	1.2	17	14	50
10	12	2,000	1,800	1.0	0.8	1.4	1.1	17	14	50
10	12	2,000	1,800	1.0	0.8	1.3	1.1	16	13	50
10	10	2,000	1,800	0.8	0.7	1.2	1.0	14	12	50
10	10	2,000	1,800	0.8	0.7	1.2	1.0	14	12	100

(厚生省・日本人の栄養所要量, 1990)

このように、本来の間食として意味をなす（おやつ）であれば、虫歯になりやすい甘いもの（アメ・ガム・ジュースetc・・・）は、自然と食べる時間がなくなります。

「子どもが喜ぶから・・・」「欲しがるから・・・」ではなくて、子どもの身体が欲しがるものは大人が選んであげないといけません。欲しがるままに甘いものをあげて虫歯にしていくのか、子どもの身体を思っておやつの内容を変えていけるのかは、大人の考え方ひとつでかわってきます。