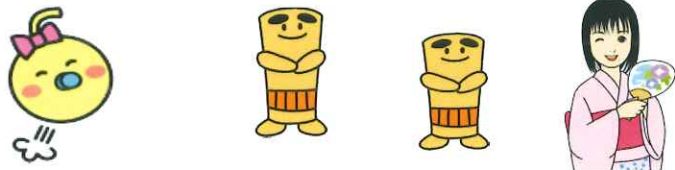


## おやつとの与え方

「おやつ」には食事とは違う楽しみや夢があります。楽しくおやつがとれるように工夫してあげましょう。

- ① おやつ回数と時間は午前1回、午後1回の2回が基本です。  
ただし、食事の様子や食欲等を見て1日1回でもいいこともあります。
- ② 食事の前はおなかがすくことが大切です。食事の1時間前は少量でもおやつは禁物です。
- ③ 食事で十分栄養がとれた時や遊びが少ない時は、水分補給程度にします。
- ④ 子供の頃からの生活習慣はとても大切です。「はじめ」をつけておやつを機嫌とりの交換条件にしないようにしましょう。
- ⑤ 食べた後は、水や麦茶などの甘くない飲み物をとる習慣をつけ、口の中を清潔にしましょう。
- ⑥ スポーツドリンク・乳酸菌飲料などの虫歯をつくりやすい飲み物を水代わりに飲ませるのはやめましょう。



### 2歳児のおやつ適量(200kcal位)と上手な組み合わせ方

例) 牛乳: 150cc.....90キロカロリー (これだけでもよい場合もある)  
果物やお菓子.....50キロカロリー

バナナ	1/2本
みかん	大1個
りんご	中3/4個
カステラ	1/4切れ
ヨーグルト(プレーン)	2/5カップ
アイスクリーム(高脂肪)	1/3個
クッキー	1枚半
せんべい薄焼き	5枚
ポテトチップ	6枚

\* 牛乳や果物を  
中心として、  
お菓子はおまけ  
と考えましょう！

## 2歳6か月児歯科健診

子供の歯を大切にしましょう

～虫歯予防を心がけましょう～

- ① 歯磨きで歯垢を取り除く
- ② 砂糖分を多くとらない
- ③ おやつは決まった時間にとる～だらだら食べない

～虫歯になりやすいおやつ～

- ① 糖分を多く含むもの **アイス・ケーキ・ジュース**
- ② 食べるのに時間がかかるもの **ガム・アメ**
- ③ 歯にくっついて残るもの **チョコレート・クッキー**

### ☆大仙市歯科健診状況☆

#### 1歳6か月児健診

	令和元年度	令和2年度	令和3年度
虫歯罹患率(%)	1.4	3.1	1.5
一人あたりの虫歯本数(本)	0.03	0.08	0.04

#### 2歳6か月児健診

	令和元年度	令和2年度	令和3年度
虫歯罹患率(%)	7.6	—	5.4
一人あたりの虫歯本数(本)	0.21	—	0.18

#### 3歳児健診

	令和元年度	令和2年度	令和3年度
虫歯罹患率(%)	21.0	18.9	16.4
一人あたりの虫歯本数(本)	0.75	0.59	0.5



大仙市健康増進センター



# 食事バランスガイドって？

「食事バランスガイド」は1日に何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすく示したものです。

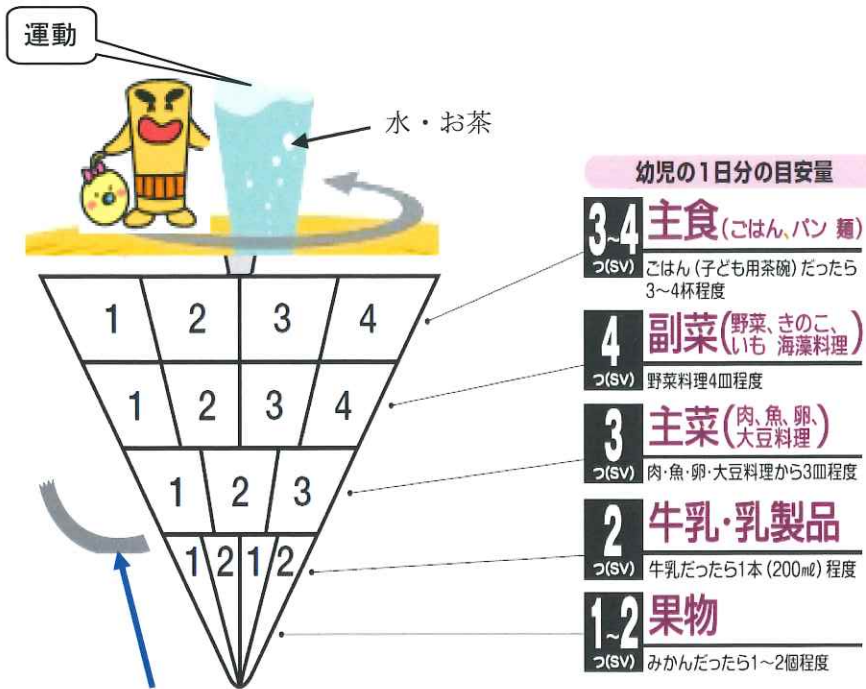
バランスよく食事がとれるように、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをコマの形のイラストで示しています。

どれかが多すぎたり少なすぎたりするとコマは倒れてしまいます。

○コマの軸は水とお茶、コマのひもは菓子や嗜好飲料を表現しています。コマが回転しているのは、しっかり身体を動かすことの必要性を表現します。

○しっかり食べてほしい順番に5つのグループをコマの上から並べています。「いくつ」という数え方は、それぞれのグループごとに数えます。したがって主食を減らした分、主菜を多く食べていいということにはなりません。図が数え方の目安です。

## 各料理区分別 1日分の摂取目標量分



### 菓子・嗜好飲料

お菓子やジュースは食事の楽しみとして大切ですが、栄養素をとることだけから考えれば必ずしも食べなくてもいいものです。ですから、「いくつ」食べましょうと推奨量は示していませんが、1日200キロカロリーくらいが目安になります。

### 図1

#### 主食 ごはん、パン、麺、パスタ

1つの基準=主材料の穀物に含まれる炭水化物40g  
おにぎり1個が「1つ」の基準です。大盛りごはんは2つくらい。めんやパスタは2つくらいです。

1つ

ごはん小盛り1杯  
おにぎり(1個)  
食パン(1枚)

1.5つ

ごはん1杯  
(お茶碗中盛り)

2つ

うどん、もりそば、ラーメン、パスタ 1杯

#### 副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理

1つの基準=主材料の野菜などの重量約70g  
小皿の小鉢に入った野菜料理は1皿分が1つくらい。中皿や中鉢に入ったものは2つくらい(サラダだけはこの量1つ)  
野菜ジュース(100%)1本(のみぎりサイズ)は1つくらいです。

1つ

野菜サラダ、ほうれん草のおひたし、具たくさん味噌汁  
(一皿) (小鉢1つ) (一杯)

2つ

野菜の煮物、野菜炒め  
(中皿一皿)

#### 主菜 肉、魚、卵、大豆料理

1つの基準=主材料の肉、魚、卵、大豆製品に含まれるたんぱく質6g  
卵1個の料理は1つくらい、魚料理は2つくらい、肉料理は3つくらいがおおよその目安です。

1つ

目玉焼き、冷やっこ  
(小鉢1つ)

2つ

焼き魚(1尾)、刺身  
(魚料理1人前くらい)

3つ

ハンバーグステーキ、豚肉しょうが焼き  
(肉料理1人前)

#### 牛乳・乳製品

1つの基準=主材に含まれるカルシウム約100mg

1つ

ヨーグルト(1パック)、スライスチーズ(1枚)

2つ

牛乳 約200ml

#### 果物

1つの基準=重量約100g

1つ

みかん1個 パナナ1本、りんご半分、ぶどう 半房

#### 1皿に主食と副菜、主菜が盛られた料理

カレーライスなどの、ごはんも野菜も肉も入っている料理は、主食、副菜、主菜にわけて数えます。

\* 上の各料理グループの数え方と比べて、自分の食べたカレーのごはん、野菜、お肉の量を考えてみましょう!

(例)カレーライス

- ごはんが大盛り1杯(小盛り2杯)分くらいなら → **主食2つ**
- 具の野菜が全部で小鉢一皿分くらいなら → **副菜1つ**
- 肉が全部で普通の肉料理の約3分の一人前くらいなら → **主菜1つ**

