

# 三つ子の魂百まで・・・

## 小さい頃から本物の味を教えてあげましょう

人の味覚は、いろんな食物を摂取することで発達しますが、実際に食物による味覚形成は、離乳期から始まります。外食や中食に頼らず家庭の味を大切に。

偏った食事やインスタント食品の摂りすぎは味覚の形成を阻害します。離乳期から幼児期、学童期の間多くの種類の食物を経験させて、味覚のトレーニングをし、食生活の幅を広げましょう。



味覚のトレーニングをしよう

塩蔵わかめ



しよっぱい(塩味)

タラの芽



にがい(苦味)

すだち



すっぱい(酸味)

和三盆糖



あまーい(甘味)

5つの味覚

にぼし



うまいっ!(旨味)

地元で採れた旬の食材は、栄養価も高く食品本来の味・おいしさを体験することができます。

エネルギーマンのきいろ

からだを動かす元気のもとになるんだよ



おやさいマンのみどり

かぜなど病気にならないようにするんだよ

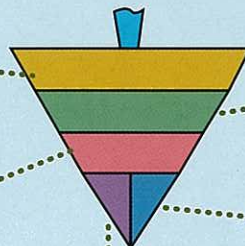


幼児用 (3~5歳)



もりもりマンのあか

からだの血や筋肉や骨をつくるんだよ



果物

季節の果物はおいしいね



牛乳 おやつのときにのもうね

# 菓子・嗜好飲料の摂取は適量に

お菓子や嗜好飲料は、

- ① 勉強や仕事の合間の気分転換に
- ② スポーツの休憩時間の疲労回復に

というような時に摂取するとよいでしょう。

ジュースや清涼飲料水などの飲料は、いろんな種類のものが市販されています。  
果汁飲料や炭酸飲料は、1缶(350ml)で 140~210kcal、砂糖になおすと35~52gにもなります。

いずれも質・量を考えてとりすぎないようにしましょう。

## 酒は百薬の長

なんていうけれど、飲み過ぎはいけませんよ！

適量ならば ……食欲増進、ストレス解消、人づきあいの潤滑油

飲み過ぎると ……肥満、ビタミン吸収阻害、体内のミネラル減少、  
脂肪肝の発生、肝硬変の進行



- ① 適量を  
(1日にビール1缶350ml、または日本酒1合180ml)
- ② 主菜・副菜と一緒に
- ③ 週に2度は休肝日を



### ▼ 幼児は1日4食もあたりまえ

幼児の胃は小さいために、大人と同じように1日3回の食事だけでは十分な栄養量がとれません。そこで、1~2回の間食(おやつ)が必要です。

### ▼ 間食(おやつ)にはどんなものがいいの？

- ① 朝・昼・夕食に出ない楽しみのある食品
- ② タンパク質、ビタミン、ミネラルを補給できる食品
- ③ 塩分や糖分の多い菓子や粘稠性のある食品などは控えめに  
(食欲不振や肥満、虫歯の原因となる)

### ▼ どのグループに入るか、間食(おやつ)の主な材料から判断します

#### 主食

うどん、たこ焼き(小麦粉)

#### 副菜

大学芋(さつまいも)

★おやつの中でも、お菓子や清涼飲料水など5つのグループに入らないものは摂りすぎないように注意しましょう！！

幼児1日のエネルギーは1250~1400kcalです。おやつからの摂取は10~20%が目安。それ以上は食べ過ぎだよ。