栄養プリント　乳幼児　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　2年　　組　　番　氏名

**乳幼児期の栄養**

１　乳幼児期の生理的・身体的特徴

２　乳幼児期の栄養

①母乳栄養　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　★母乳栄養の利点と欠点をまとめよう

②人工栄養

③離乳食

★離乳食の与え方

|  |  |
| --- | --- |
| 離乳食の段階 | 離乳食の内容 |
| 初期（５～６か月） |  |
| 中期（７～８か月） |  |
| 後期（９～11か月） |  |
| 完了期（１２か月） |  |

④幼児食

栄養プリント　幼児食の栄養バランス　　　　　　　　　　　　2年　　組　　番　氏名

幼児に必要な栄養について考えよう

・エネルギー所要量（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） 参考:１５～１７歳男２８００kcal 女２３００kcal

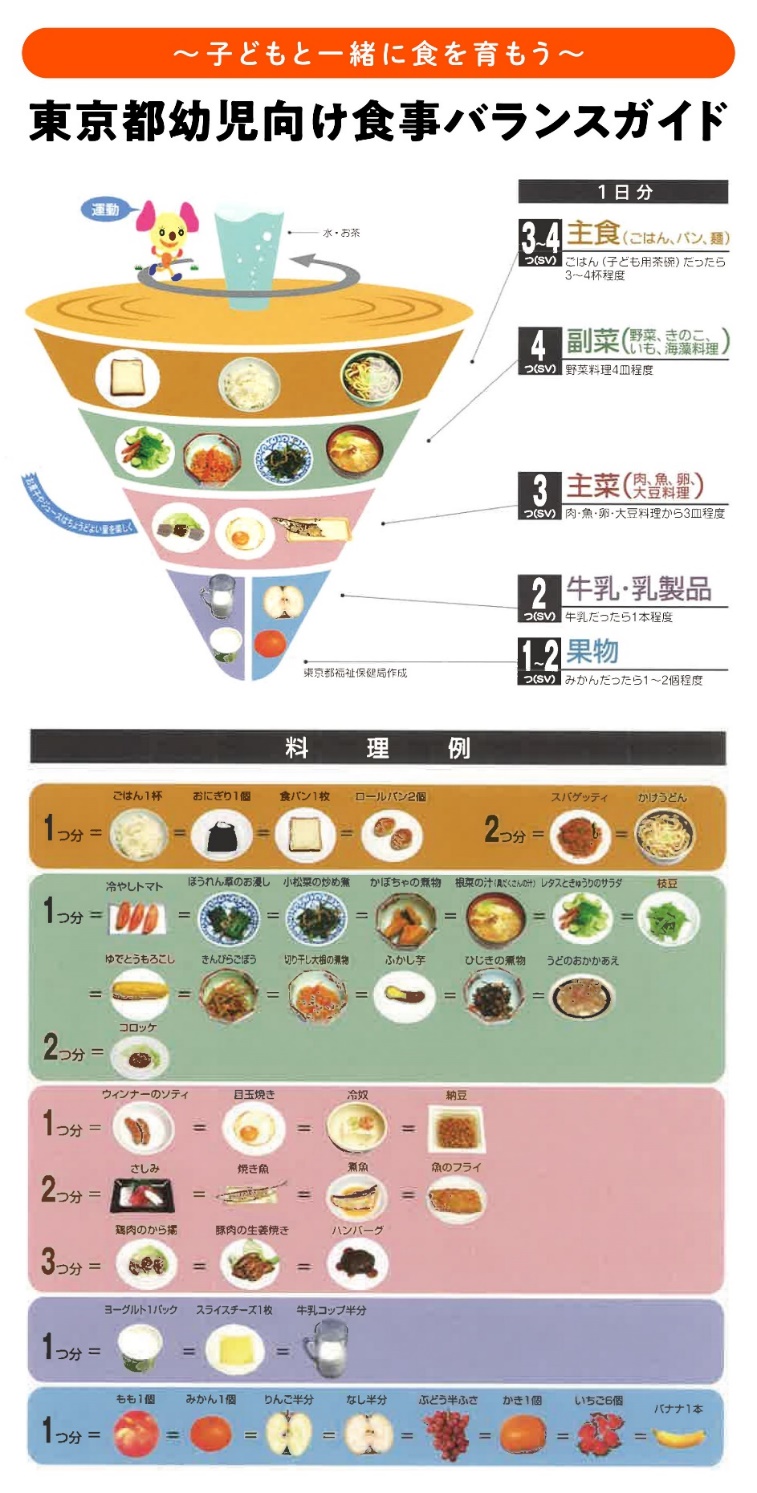
・ミネラル

　・幼児期は骨や細胞をどんどん作る時期なので、（　　　　　　　　　　　　　　　）どのミネラルが特に必要

　・特にカルシウムや鉄を積極的に多くとるよう心掛ける（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

・一度にたくさん食べられないが、カロリーなどの栄養が必要→（　　　　　　　　）

・理想のおやつ・・・（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）



【食事バランスガイド】

・食事のバランスが悪くなると、（①　　　　　）が倒れてしまい、（②　　　　　　　　　　　　）することで安定するということを意味し、また1日の食事に欠かせない水･お茶をコマ（③　　　）で、お菓子･ジュースを（④　　　　　　）で表現。  
・お菓子やジュースなどの嗜好品は、食事全体の中で量的なバランスを考え、「楽しく、ちょうどよい量」をとることが大切！

**【ポイント】**

**①**　　　　　　　　　　　　　　　　  
**②**  
**③菓子･嗜好飲料は楽しく適度に**  
**④コマが適切で安定した回転をしている**

=良好な栄養摂取状態であること

## ****「まごわやさしい」食材****

**（　　）　=豆類**（大豆･小豆･みそ･豆腐･納豆など）  
**（　　　）　=種実類**（ごま･アーモンド･ナッツなど）  
**（　　　）　=海藻類**（わかめ･ひじき･海苔など）  
**（　　　）　＝緑黄色野菜、淡色野菜、根菜  
（　　　）　＝魚介類**（さかな、えび、貝類など）

**（　　　）　＝きのこ類**

（しいたけ･えのきたけ･マッシュルームなど） **（　　　）　＝いも類**（じゃが芋･里芋･さつま芋など）

**3～5歳児**



## ****【1食に食べる量の目安】****

**＜3～5歳児の場合＞  
主食：**ごはん（子ども茶碗1杯強110～130g）  
**主菜：**鮭の照り焼き（1/2切れ）  
**副菜：**ほうれん草と椎茸のお浸し（ほうれん草1茎、椎茸スライスしたもの6枚）  
**汁もの：**大根とわかめの味噌汁（大根35g、乾燥わかめ小さじ1）

## ****【幼児食で特に気を付けたいこと】****

**・薄味を心がける**🔸（　　　　）の摂りすぎには注意。  
🔸調味料に頼ることなく、**素材が持つ本来の「（　　　　　）」を味わうことが大切**。

**・次の子にはどんなおやつがいいか考えてみよう。**🔸肉や魚を好まない子には　　　　　🔸野菜嫌いな子には　　　　　　　　　🔸おなかが空いている子には

幼児の食事について学び、初めて知ったこと、考えたことをまとめよう

栄養プリント　青年期　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　2年　　組　　番　氏名

**青少年期の栄養**

１　青少年期の生理的・身体的特徴

・思春期成長促進現象、思春期スパート

・発達年齢の性差

・思春期のからだと心

２　青少年期の栄養

（１）栄養面での特徴

（２）栄養のアンバランス

(3)事例を読んで考えよう

事例１　　　　 　　　　　　　　　　　　　　　　事例２

Ａ子さんは、高校1年生161㎝、52kg。友達との会話から「自　高校2年生のＢ子さんは、友達に自分の足が太いことを指摘さ

分は太り気味かな」と体重が気になりだしました。目標は48　 れて、ダイエットをすることを決意した。食事は菜食中心で、

ｋｇ。もともと食べることが好きなA子さんは、朝食を抜き、　158㎝53kgの体重を47kgまで減らした。しかし、無性にたく

昼は小さな弁当箱に換え、夕食もご飯は一口だけ、おかずも少　さん食べたくなることもあり、夜中にこっそり部屋で食べる

しという食事に変更しました。３か月後、体重は48kg。しか　　こともあった。食べた後は、「ああ　たくさん食べてしまった」

し、その後もズルズルと食べなくなった。半年後、目に見えて　と後悔し、憂うつな気分になる。３年になり、望む進路に進む

痩せてきたＡ子さんに母親が体重を尋ねたところ、42kgという　ために授業に励む日々は忙しい。どちらかというと友達作りも

返事。「これ以上減ったら困るわよ」と母親は言うが、「食べれ　苦手なＢ子さんは、意味もなくイライラしたり、落ち込んだり

ばすぐ太る」と、気にしない。月経も３か月前からすでに止ま　することが増えた。その頃から、夜自分の部屋でたくさん食べ

っており、母親は病院に行くことを勧めるが、本人は応じな　　ることも増えた。普段はできるだけ食べないようにしているご

い。しかし、本人にも変化があらわれる。最近は、身体が疲れ　はんや食パン、スナック菓子などを普段の5倍から10倍もの

やすく立ち眩みがするようになった。夜、わけもなく落ち込ん　量を短時間に一度に食べてしまうこともあった。食べ終わると、

だりむしゃくしゃしたりするようにもなってきた。学校には　　後悔と憂うつと不安が一緒に押し寄せてきて、食べたものを吐

行きたくない、でも家にいて何もしないと太るのではないかと　いたりするようになった。それだけでは安心できず、下剤も飲む。

心配になり、暇な時間ができると食べることなどいろいろ考え　自分が何か別の生き物になったような恐怖もわいてきた。毎日

て、かえって落ち着かないこともある。　　　　　　　　　　　やめておこうと思うが、やめられない。

★上記を読み、気づいたこと、考えたことをまとめよう。

栄養プリント　成人期　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　2年　　組　　番　氏名

**成人期の栄養**

１　成人期の生理的・身体的特徴

ウエスト周囲径(おへその高さの腹囲)が

　男性　85cm以上

　　女性　90cm以上

または、

BMI（身長と体重の体格指数）が

　　25kg/m2以上

　　BMI＝体重÷身長÷身長

（１）身体的特徴

高血圧　：

　最大血圧　130mmHg以上

　最小血圧　85mmHg以上

高血糖　：

血中グルコース　100mg/dl以上

脂質代謝異常　：

中性脂肪　150mg/dl以上

HDLコレステロール　40mg/dl以下

（２）成人期の肥満

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　BMIを計算してみよう

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　体重（　　　　）ｋｇ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　BMI＝

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　身長（　　　　）２ｍ

２　成人期の栄養

３　生活習慣病の予防　　　(参考）３０～４９歳　男2700kcal 女2050kcal

　Ａさんのある一日の食事　　　　　　　　　　　　　（１）Ａさんの食事の問題点を考えよう

　朝：なし

　昼：半熟てりたまバーガー、フレンチフライポテト(M)

若鳥の骨なしチキン、アイスカフェラテ、ビックプッチン

プリン（1304kcal）

夜：カレーライス、唐揚げ、ポテトサラダ、ビール500ml

×2(1702kcal)

（２）Aさんの食事をよりよくするために、献立を改善しよう。

　朝：

　昼：

　夜：

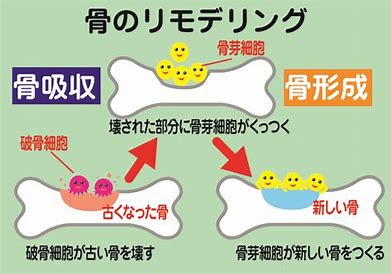
★成人期の栄養を学び、初めて知ったことや考えたことを記入しましょう。

栄養プリント　高齢期　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　2年　　組　　番　氏名

**４節　高齢期の栄養**

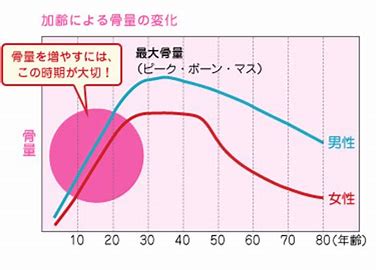
１　高齢期の生理的・身体的特徴

（１）身体的特徴

（２）骨粗鬆症の予防

　　骨　・・・

　　骨粗鬆症　　・・・・



　　予防

（３）　動脈硬化の予防

２　高齢期の栄養と食生活

　・低栄養・・・　エ

・高齢期に起きやすい健康上の問題に対応した食生活の注意点

|  |  |
| --- | --- |
| 高齢期に起きやすい問題 | 食生活における対応 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

★高齢期の調理で気を付けたいことをまとめよう

Q)高齢期の献立例「豆腐ハンバーグ、キノコソース」で、工夫されているポイントをあげてみよう

栄養プリント　妊娠・授乳期　　　　　　　　　　　　　　　　　　2年　　組　　番　氏名

**５　妊娠・授乳期の栄養**

**妊娠した女性が食べたら良いと思うものをあげてみ　　乳期の女性が食べたら良いと思うものをあげてみよう**

**よう**

**１　妊娠・授乳期の生理的特徴**

**（１）生理的変化**

**（２）妊娠中の体調**

**２　妊娠・授乳期の栄養**

**（１）妊娠期の栄養摂取の留意点　　　　　　　　　　　　（２）授乳期の栄養摂取の留意点**

**考えてみよう**

**妊娠した女性が食べたら良いと思うものをあげてみ　 授乳期の女性が食べたら良いと思うものをあげてみよう**

**よう**

**★妊娠・授乳期を学んで、初めて知ったことや考えたことを記入しよう**