

〈参考6〉 1日の食事量の目安について

－「食事バランスガイド」を活用して、家族（成人）の食事量から1日の食事量の目安を考える－

1日の食事量を表すものとしては、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示した「食事摂取基準」^{注1)}とともに、「なにを」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすく、実際に食卓で口にする「料理」等のイラストで示した「食事バランスガイド」がある。

一方、「離乳食の進め方の目安」では、乳汁から固形食への移行過程において、その大部分を乳汁から摂取している時期もあることから、食事の目安としては「1回あたりの量」として示されている。

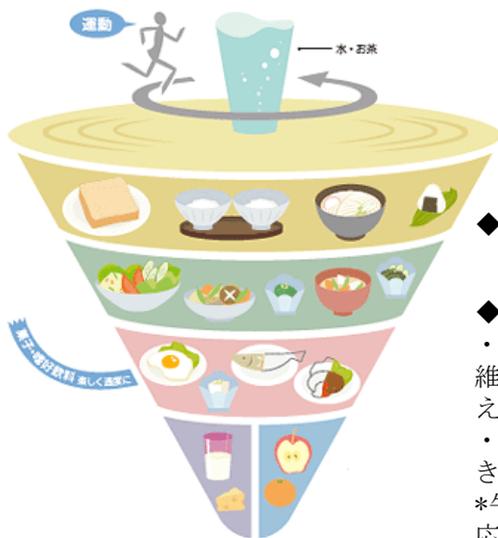
離乳が進むにつれ、離乳食は3回になり、乳汁以外からエネルギーや栄養素を摂取するようになる。また、家族一緒の食事の機会が増え、家族の食事からの取り分けも容易となってくる。その時期（12～18か月頃）に、1日の食事量としておおよその目安を知り、3回の食事や間食のそれぞれの時間や量を調整することは、望ましい食習慣を身につけていく上で重要なことである。

ここでは、「食事バランスガイド」を活用し、家族（成人）の1日の食事量を基に考えた時に、子どもの1日の食事量がそのどれくらいの量にあたるのかを整理してみた。成人の食事量と対比させて、子どもの1日の目安となる量を具体的にイメージすることにより、その子どもと他の家族の食事全体について見直す良い契機になると考えられる。

間食は食事のひとつ

- ◆ 離乳期の子どもの食事の楽しさは、新しい食材や家族と一緒に食事から
大人の食事で楽しく適度に摂取する「菓子類・嗜好飲料」は、離乳期を完了してから。
- ◆ 食事でとりきれないものをプラスしておにぎり、ふかしもち、牛乳・乳製品、果物など、食事の素材を活用して。
- ◆ 与えるなら時間を決めて、1日1～2回3回の食事を規則的にして、間食は与える時間と量を決めて。

家族（成人）の1日の食事量の目安



- ◆ 主食、副菜、主菜はそれぞれ 1/2 弱程度。

- ◆ 果物は 1/2 程度。
 - ・まだ十分に咀嚼ができないので繊維質のかたい葉物や肉類などは控えて。薄味で。
 - ・主菜として乳製品を使うこともできる。
- *牛乳は離乳の進行（完了）状況に応じて個別対応。牛乳を与えるのは1歳以降が望ましい。

成人の料理の組合せ例はおおよそ 2,200kcal。エネルギー及び主要な栄養素の試算から、子ども（1歳）の食事量を検討すると、主食、副菜、主菜をそれぞれ 1/2 弱、果物を 1/2 程度の割合が、1日の目安となる量と考えられた。

子どもの1日の食事量の目安



注1) 食事摂取基準：〈資料4〉参照