

# 運動をしている小学生が1日にとりたい食品の目安量

＜スポーツ栄養士 田中整形外科病院 大坪 豊寿＞

北京オリンピックが閉幕し、北京パラリンピックも、コラムが掲載される頃には終わっているのではないのでしょうか。本当に選手の皆さん、沢山の感動をありがとうございました。そして、お疲れ様でした。

久々のコラムです。いつも何について書こうかと迷うのですが、今回は**運動をしている小学生が1日にとりたい食品とその分量の目安**についてアドバイスしたいと思います。

この内容にした訳は、以前、講習会の中で保護者の方が「どんな食材をどのくらい必要ですか？」との質問があり、私は「年齢で目安量がありますが、あくまでも目安です。成長期は個人差が大きいので、これだけ食べないといけないとか、それ以上食べているとか神経質にならないで下さい。それより、食に興味を持たせる事が大事です。」と話をし、その時にコラムに書きますと約束したからです。



## 目安量より大事な事がある

保護者である私たちが食に興味を持たせるようにしているのでしょうか？子どもが喜ぶものをおなかいっぱいに食べさせたらいいと思っていないのでしょうか？好きな物ばかり買って来て食卓に並べてはいないのでしょうか？ほしがる物ばかり作ると味覚は成長しません。毎日とは言いませんが、いろいろな食材を使った料理をする、嫌いな食材も味を変えるなど工夫してみてもうでしょうか。

## 食に興味をもたせよう

- ★ 時間がない時でも1品は自分で作る。  
(野菜を切る音や調理している匂いは心の栄養にもなります)
- ★ 子どもといっしょに料理する。  
知人や近所の方を招待してみんなで食べる。  
(作る喜び・もてなす喜びは大事な経験です)
- ★ 将来食べてもらいたい料理を作る。  
郷土料理を作る。  
自分が昔食べた懐かしい料理を作る。  
(これがいつかおふくろの味になります)

私も反省しています。























運動している小学生が必要な1日のエネルギー量

小学生（8歳～11歳男子） ※2000～2550kcal

小学生（8歳～11歳女子） ※2000～2400kcal

※日本人の食事摂取基準2005版を参考（第1出版）

☆1日にとりたい食品とその目安量 2200kcal たんぱく質76g

おもな栄養素の役割	食品名	目安量 (g)
体を動かす	ごはん	720g 大茶碗3杯    必要に応じて調整して下さい。
	砂糖	20g 大さじ2杯  
	油脂	25g 大さじ1・2/3杯  
体を作る	肉	60g 1切れ 
	魚	60g 1切れ 
	卵	50g 1個 
	大豆製品	100g 木綿豆腐1/4丁 
	牛乳・乳製品	400ml コップ2杯  
体の調子を整える	緑黄色野菜 (色の濃い野菜)	100g  中1個 100g  中1本 200g
	淡色野菜 きのこ・海草	200g  小1本 80g  中1個 200g  15g 
	いも類	100g  小1個 100g
	果物	200g  1個 250g  1個 100g

食べていない食品がありませんか？  
バランス良く食べられる工夫をして下さい。