

体重管理に困ったときの

# Food Guide Book

## 体重管理に困ったときの Food Guide Bookについて

体に筋肉がつきにくく基礎代謝量が低いため体重が増えやすい体質のお子さまがいます。  
体重が増えてしまった場合、生活習慣病を予防するため、食事のコントロールと運動療法を行い適切な体重に近づけることが必要になります。

このフードガイドブックでは、自分に合った食事量を知ること、調理方法や食材選択の工夫、運動を行うためのヒントなどをまとめ、日々の生活に生かせるよう作成いたしました。

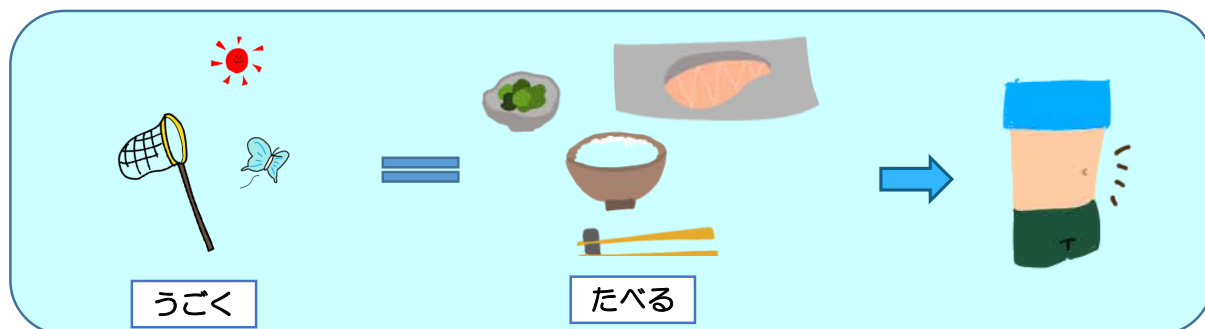
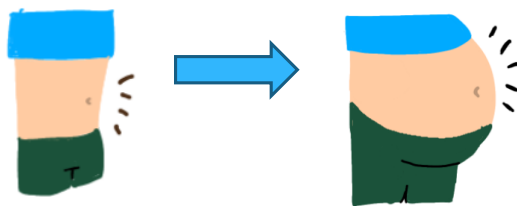
フードガイドブックをご活用いただき、お子さまの成長のお役に立てれば幸いです。

埼玉県立小児医療センター  
栄養部



## 体重が増える仕組みについて

### 体重が増える仕組み



からだを動かして使うエネルギーよりも、食べものから摂取するエネルギーが多いと体重が増加します。

思春期が過ぎる頃までは身長も伸びて、体重も増えていきますが、身長の伸びるスピードよりも、体重が増えるスピードが早いと肥満になっていきます。

※体重をコントロールするうえで重要なのは、エネルギーの調整ですが、育ち盛りの子供が必要な栄養素は十分に摂取する必要があります。

成長過程の時期に体重が増えてしまった場合は、身長が伸びる間体重を維持し、肥満度を減らす方法があります。成長期に減量することは、身体にも負担がかかることなので、生活習慣や食事内容を見直し徐々に肥満度を減少させていきます。

## 理想体重はどの位でしょうか？体重の目安はどのように判断しますか？

体格を判定する指標として肥満度の算出や、成長曲線を確認していく方法があります。  
肥満度は、身長別の標準体重に対する過体重の割合を算出し判定します。

$$\text{肥満度 (\%)} = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重} \times 100$$

|           |   |       |        |
|-----------|---|-------|--------|
| ±20%以内    | … | 標準体重  |        |
| +20～30%未満 | … | 軽度肥満  |        |
| +30～50%未満 | … | 中等度肥満 |        |
| +50%以上    | … | 高度肥満  | と判定します |

肥満度は、一般社団法人日本小児内分泌学会【<http://jspe.umin.jp/public/himan.html>】に掲載されている肥満度判定曲線のグラフに、身長、体重を記入することで現在の肥満度がわかります。

また、次のページの男女別標準身長・体重表を参考に肥満度を算出することもできます。  
お子さまの身長を測定し、一番近い数値を表の標準身長から探します。隣の標準体重の数値を参考に、上の計算式にあてはめ肥満度を算出します。

【例】 男子 身長100.5cm 体重20.5kg  
男児 標準身長・体重表より暦年齢4歳0月100.4cmから標準体重15.6kg

$$\text{肥満度 (\%)} = (20.5\text{kg} - 15.6\text{kg}) / 15.6\text{kg} \times 100$$
$$\text{肥満度} = 31.5\%$$

成長曲線では、身長、体重ごとに標準成長曲線、その上下に基準曲線が描かれています。  
これは体格には個人差があるためです。それぞれの基準曲線のカーブに沿っているかを確認していくことで、体重の増えすぎがないか、体重が適度に増えているかを確認できます。

学校などで実施した身体測定結果を活用し、身長の伸び方や体重の増え方に問題がないかを確認していきましょう。

# 食 品 構 成 表

～ 食事の目安量を確認しましょう ～



ラッパッパ



シンバルン

食品構成表から自分にあった食事量の目安を確認し、日々のお食事にいかしていきましょう。

自分に必要なエネルギー量は、身長から確認することができます。

ここでの食品構成表は、エネルギー産生栄養素バランスをたんぱく質20%：脂質30%：炭水化物50%としています。

# 毎食 主食 主菜 副菜 のそろった食事を心がけましょう♪

食事量の目安（身長120 cm）

エネルギー：1200kcal

## 主菜（たんぱく源・1日の総量）

肉（皮無し）：70g

魚：70g

卵：Lサイズ1個（60g）

豆腐：80g（1/4丁）

副菜に少量使用する場合も含まれます。  
種類は偏りなく摂るようにしましょう。

## 果物（1日の総量）

60g程度



## 副菜（1日の総量）

緑黄色野菜と淡色野菜をいろいろ  
とりまぜて300g位摂取しましょう。

その他、きのこ類や海藻類は、  
エネルギーが少ないので、味付けや  
調理法（油）に注意して上手に使え  
ば、食事にボリュームがでます。

## 乳製品（1日の総量）

牛乳、乳製品（ヨーグルト等）は  
合わせて200ml程度。  
（おやつも含む）

ヨーグルトは甘味のないものを選びま  
しょう。  
料理に使う分も含まれます。  
水分補給は水やお茶類にしましょう。

## 主食（1食あたり）×3食

ごはん：90g

パン：60g（6枚切り1枚）

うどん（ゆで）：140g

そうめん（ゆで）：120g

そば（ゆで）：110g

やきそば：75g

スパゲティ（ゆで）：90g（乾麺40g）

パンや麺類など主食単品の食事に  
ならないようにしましょう。

## 調味料、おやつについて

油：12g（小さじ3）

ドレッシング：10g（小さじ2）

味噌：10g（大さじ1/2 お味噌汁1杯）

砂糖：9g（小さじ3）

塩やしょうゆなどの調味料は制限はありませんが、  
適量を心がけましょう。

お菓子には炭水化物が多く含まれます。おやつは、  
乳製品（1日の範囲内）や0kcalのお菓子にしましょう。  
炭水化物を含むお菓子を食べるときは、主食で炭水  
化物量を調整しましょう。

## 汁物、漬物、塩蔵品

塩分制限がない場合でも、とり過ぎな  
いように注意しましょう。  
汁物は天然だしを利用したり、具だく  
さんにするなど工夫しましょう。  
漬物、塩蔵品は少量にしましょう。

# 毎食 主食 主菜 副菜 のそろった食事を心がけましょう♪

食事量の目安（身長140 cm）

エネルギー：1400kcal

## 主菜(たんぱく源・1日の総量)

肉（皮無し）：80 g  
魚：80g  
卵：Lサイズ1個（60 g）  
豆腐：100g（1/3丁）

副菜に少量使用する場合も含まれます。  
種類は偏りなく摂るようにしましょう。

## 主食（1食あたり）×3食

ごはん：110g  
パン：60g（6枚切り1枚）  
うどん(ゆで)：180g  
そうめん(ゆで)：150g  
そば(ゆで)：140g  
やきそば：95g  
スパゲティ(ゆで)：110g（乾麺50g）

パンや麺類など主食単品の食事にならないようにしましょう。

## 果物（1日の総量）

60g程度

りんご、グレープフルーツは1/4個  
桃、柿、バナナは1/2個、  
キウイ、みかんは1個



## 調味料、おやつについて

油：12 g（小さじ3）  
ドレッシング：10 g（小さじ2）  
味噌：10 g（大さじ1/2） お味噌汁1杯）  
砂糖：9 g（小さじ3）

塩やしょうゆなどの調味料は制限はありませんが、  
適量を心がけましょう。

お菓子には炭水化物が多く含まれます。おやつは、  
乳製品(1日の範囲内)や0 kcalのお菓子にしましょう。  
炭水化物を含むお菓子を食べるときは、主食で炭水  
化物量を調整しましょう。

## 副菜（1日の総量）

緑黄色野菜と淡色野菜をいろいろ  
とりまぜて300g位摂取しましょう。

その他、きのこ類や海藻類は、  
エネルギーが少ないので、味付けや  
調理法（油）に注意して上手に使え  
ば、食事にボリュームがでます。

## 乳製品（1日の総量）

牛乳、乳製品（ヨーグルト等）は  
合わせて300ml程度。  
（おやつも含む）

ヨーグルトは甘味のないものを選びま  
しょう。  
料理に使う分も含まれます。  
水分補給は水やお茶類にしましょう。

## 汁物、漬物、塩蔵品

塩分制限がない場合でも、とり過ぎな  
いように注意しましょう。  
汁物は天然だしを利用したり、具だく  
さんにするなど工夫しましょう。  
漬物、塩蔵品は少量にしましょう。

肉の栄養成分値 重量( g )は約80kcalを目安に設定しています

| 肉   | 食 品 名       | 目 安 | ( g ) | エネルギー | たんぱく質 | 脂 質 | 炭水化物 | 備考 |
|-----|-------------|-----|-------|-------|-------|-----|------|----|
| 牛 肉 | 牛もも(あぶら身無し) |     | 40    | 72    | 8.2   | 4.0 | 0.2  |    |
|     | 牛ひき肉        |     | 40    | 108   | 6.8   | 8.4 | 0.1  |    |
| 豚 肉 | 豚もも(あぶら身無し) |     | 60    | 89    | 12.9  | 3.6 | 0.1  |    |
|     | 豚ひき肉        |     | 40    | 94    | 7.1   | 6.9 | 0    |    |
| 鶏 肉 | 鶏ささみ        |     | 80    | 87    | 19.1  | 0.6 | 0.1  |    |
|     | 鶏もも(皮無し)    |     | 60    | 76    | 11.4  | 3.0 | 0    |    |
|     | 鶏ひき肉        |     | 40    | 74    | 7.0   | 4.8 | 0    |    |

脂質含有量別・魚の栄養成分値 重量( g )は約80kcalを目安に設定しています

| 魚               | 食 品 名     | 目 安    | ( g ) | エネルギー | たんぱく質 | 脂 質 | 炭水化物 | 備考        |
|-----------------|-----------|--------|-------|-------|-------|-----|------|-----------|
| 脂 質 の 少 な い 魚   | きす        | 4尾     | 100   | 80    | 18.5  | 0.2 | 0    |           |
|                 | たら        | 大1切れ   | 100   | 77    | 17.6  | 0.2 | 0.1  |           |
|                 | あゆ(天然)    | 1尾     | 80    | 80    | 14.6  | 1.9 | 0.1  |           |
|                 | かれい       | 中1切れ   | 80    | 76    | 15.7  | 1.0 | 0.1  |           |
|                 | ひらめ(天然)   | 中1切れ   | 80    | 82    | 16.0  | 1.6 | 微量   |           |
| 脂 質 の や や 多 い 魚 | あじ        | 中1尾    | 60    | 76    | 11.8  | 2.7 | 0.1  |           |
|                 | いさき       | 半身     | 60    | 76    | 10.3  | 3.4 | 0.1  |           |
|                 | かじき       | 小1切れ   | 60    | 92    | 11.5  | 4.6 | 0.1  |           |
|                 | かます       | 小1尾    | 60    | 59    | 7.6   | 2.9 | 0.1  |           |
|                 | かんぱち      | 小1切れ   | 60    | 77    | 12.6  | 2.5 | 0.1  | 刺身5切れ     |
|                 | きんめだい     | 小1切れ   | 60    | 96    | 10.7  | 5.4 | 0.1  |           |
|                 | さけ        | 中2/3切れ | 60    | 80    | 13.4  | 2.5 | 0.1  | 中1切れ100 g |
|                 | すずき       | 小1切れ   | 60    | 74    | 11.9  | 2.5 | 微量   |           |
|                 | たい        | 小1切れ   | 60    | 85    | 12.4  | 3.5 | 0.1  |           |
|                 | ほっけ       |        | 60    | 69    | 10.4  | 2.6 | 0.1  | 半身100 g   |
| 脂 質 の 多 い 魚     | まぐろ       | 小1切れ   | 60    | 75    | 15.8  | 0.8 | 0.1  | 刺身5切れ     |
|                 | あなご       |        | 40    | 78    | 7.0   | 5.1 | 微量   |           |
|                 | いわし(まいわし) | 1尾     | 40    | 68    | 7.7   | 3.7 | 0.1  |           |
|                 | かつお       | 2切れ    | 40    | 66    | 10.0  | 2.5 | 0    |           |
|                 | ぎんだら      |        | 40    | 93    | 5.4   | 7.4 | 0    | 中1切れ100 g |
|                 | さば        |        | 40    | 99    | 8.2   | 6.7 | 0.1  | 1切れ80 g   |
|                 | さわら       |        | 40    | 89    | 10.1  | 4.9 | 0.1  | 中1切れ100 g |
|                 | うなぎ(かばやき) |        | 30    | 88    | 6.9   | 6.3 | 0.9  | 1/2串60 g  |
|                 | さんま       |        | 30    | 95    | 5.4   | 7.7 | 0.1  | 半身50 g    |
|                 | ぶり        |        | 30    | 77    | 6.4   | 5.3 | 0.1  | 中1切れ100 g |
|                 | まぐろ (とろ)  | 2切れ    | 30    | 103   | 6.0   | 8.3 | 0.1  |           |

肉はあぶら身や皮をとって使用しましょう。魚は種類によって含まれる脂質の量が異なりエネルギーに幅があります。脂質含有量別・魚の栄養成分値を参考に脂質の多い魚に偏らないようにします。



# 給食について



フエール

給食は、エネルギー・産生栄養素バランスがたんぱく質：13～20%、脂質：20～30%、炭水化物：50～65%を目安につくられています。

そのため、PWSのお子さんにとっては主食の量が多く、全量を摂取してしまうと、朝、夕の食事だけでは調整がうまくいきません。

担任の先生とご相談いただき、主食量の調整をしていきましょう。

# 給食の調整について

学校給食は、学校に通う児童や生徒の平均身長から求めた標準体重をもとに、栄養量の基準を決めて給食を提供しています。

そのため、小柄な場合はエネルギーが過剰になったり、大柄な場合には不足の可能性があります。小柄なお子さまの場合、年齢相当の給食を全量摂取するとエネルギーの過剰摂取につながります。下図の栄養基準を参考に自分の身体に合ったエネルギーの調整をしましょう。調整方法としては、主食量を調整する（半分にする、〇〇gとするなど）などの方法があります。

保育園の場合、おやつも提供されるので、おやつの内容を考慮したほうがよい場合もあります。

放課後デイサービスに通う場合、施設によりおやつボリュームに差があります。おやつの内容を施設に確認してみましょう。おやつの内容によって、夕食の調整が必要になる場合があります。

| 【 給食の主食量（目安） 】                                                                      |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 幼 児                                                                                 | 小学生低学年                                                                              | 小学生中学年                                                                              | 小学生高学年                                                                               | 中学生                                                                                   |
|    |    |    |    |    |
| 米 50 g<br>ごはん 110 g                                                                 | 米 50 g<br>ごはん 110 g                                                                 | 米 70 g<br>ごはん 150 g                                                                 | 米 90 g<br>ごはん 200 g                                                                  | 米 100 g<br>ごはん 220 g                                                                  |
|  |  |  |  |  |
| 小麦40 g<br>食パン6枚切り1枚                                                                 | 小麦40 g<br>食パン6枚切り1枚                                                                 | 小麦50 g<br>食パン8枚切り2枚                                                                 | 小麦70 g<br>食パン6枚切り2枚                                                                  | 小麦80 g<br>食パン6枚切り2枚                                                                   |
| ※地域によって盛り付け量は異なります。ごはんの目安は米の重量に2.2倍した重量です。                                          |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |

## 学校給食の栄養基準について

文部科学省において、児童・生徒の家庭での食事内容及び発育状況を検討し、学校給食摂取基準を次の通り定めています。  
令和3年2月12日告示「学校給食実施基準の一部改正について」より

| 区 分                |         | 基 準 値                   |                     |                       |                       |                   |                  |                  |
|--------------------|---------|-------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|------------------|------------------|
|                    |         | 児童<br>(6～7歳)<br>の場合     | 児童<br>(8～9歳)<br>の場合 | 児童<br>(10～11歳)<br>の場合 | 生徒<br>(12～14歳)<br>の場合 | 夜間課程を置く<br>高等学校生徒 | 特別支援学校の<br>幼稚部幼児 | 特別支援学校の<br>高等部生徒 |
| エネルギー              | (kcal)  | 530                     | 650                 | 780                   | 830                   | 860               | 490              | 860              |
| たんぱく質              | (%)     | 学校給食による摂取エネルギー全体の13～20% |                     |                       |                       |                   |                  |                  |
| 脂質                 | (%)     | 学校給食による摂取エネルギー全体の20～30% |                     |                       |                       |                   |                  |                  |
| ナトリウム<br>(食塩相当量)   | (g)     | 1.5未満                   | 2未満                 | 2未満                   | 2.5未満                 | 2.5未満             | 1.5未満            | 2.5未満            |
| カルシウム              | (mg)    | 290                     | 350                 | 360                   | 450                   | 360               | 290              | 360              |
| マグネシウム             | (mg)    | 40                      | 50                  | 70                    | 120                   | 130               | 30               | 130              |
| 鉄                  | (mg)    | 2                       | 3                   | 3.5                   | 4.5                   | 4                 | 2                | 4                |
| 亜鉛                 | (mg)    | 2                       | 2                   | 2                     | 3                     | 3                 | 1                | 3                |
| ビタミンA              | (μgRAE) | 160                     | 200                 | 240                   | 300                   | 310               | 190              | 310              |
| ビタミンB <sub>1</sub> | (mg)    | 0.3                     | 0.4                 | 0.5                   | 0.5                   | 0.5               | 0.3              | 0.5              |
| ビタミンB <sub>2</sub> | (mg)    | 0.4                     | 0.4                 | 0.5                   | 0.6                   | 0.6               | 0.3              | 0.6              |
| ビタミンC              | (mg)    | 20                      | 25                  | 30                    | 35                    | 35                | 15               | 35               |
| 食物繊維               | (g)     | 4以上                     | 4.5以上               | 5以上                   | 7以上                   | 7.5以上             | 3以上              | 7.5以上            |



# 食材の選択と調理の工夫



マラッカ

食材の選び方や調理方法を工夫することで、料理のエネルギーをおさえることができたり、見た目のボリュームアップにつながり満足いく食事内容にすることができます。

色々なアイデアをご紹介したのでぜひチャレンジしてみてください。

## 調理方法や調味料をかえるとエネルギー量が変わります



- ・油を多く使う調理ほどエネルギーが高くなります
- ・油脂を使用していない調味料を使用するとエネルギーが低くなります



- ・油脂の使用が少ないドレッシングを使用するとエネルギーが低くなります



## 低エネルギーでも満足できる食材や調理の工夫

### ○海藻・きのこ・こんにゃくを利用する



わかめの酢の物、きのこのホイル焼き、刺身こんにゃくなどをおかずのもう1品に。和え物などの料理に加えてかさ増しに利用するのもおすすめです。

### ○低エネルギーの付け合わせを添える



料理の付け合わせには、レタス、胡瓜、大根、ブロッコリーなど野菜をたっぷり添える。

### ○尾頭付きの魚や魚介類を料理する



焼き魚は、切り身よりも尾頭付きのほうが見た目のボリュームもあり、食べるのにも時間がかかるのでおすすめです。魚介類も殻をむくのに手間がかかるのでゆっくり食べることに繋がります。

### ○材料の切り方を大きくする



煮物や和え物は、材料を大きめに切ったほうが盛り付けたときに量が多く見えます。調理しても硬さを保つ材料を取り入れるとかがさが減りません。

### ○器は小さいものに変更する



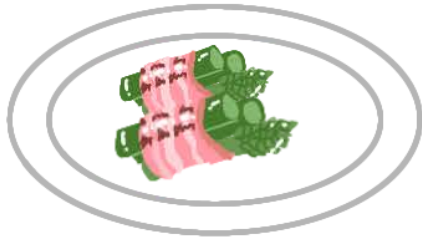
お茶碗などを一回り小さいものに変えると、見た目が多く見えて満足感が増します。

### ○具だくさんの汁物をつける



食事のはじめに具だくさんのスープを食べることで、食べすぎを防ぎましょう。食物繊維をはじめに摂取すると血糖値の上昇も緩やかになります。

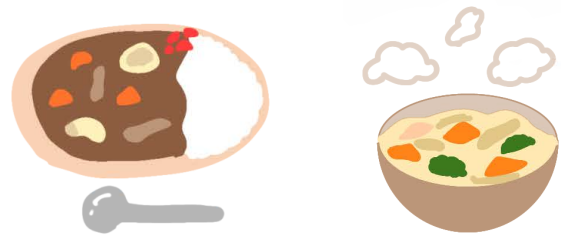
## ○薄切り肉や挽肉料理は野菜を加えて料理する



薄切り肉で低エネルギーの野菜を巻くと満足感のある1品になります。

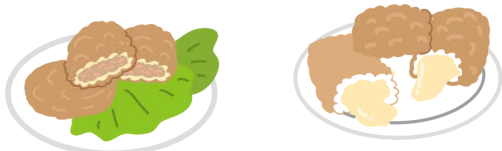
挽肉料理は野菜、きのこ、豆腐を加えると少ないお肉でもボリュームがでます。

## ○カレー、シチュー



牛肉や豚肉はロース肉ではなくもも肉を使い、鶏肉なら皮を除いて使いましょう。  
材料を油で炒めずに煮込むと、その分エネルギーも減らせます。

## ○カツ、フライ



フライパンでから煎りしたパン粉を衣にしてオーブンで焼けば、低エネルギーに。

## ○チャーハン



きのこ、野菜の具を多くしてごはんの量を控える。  
具だけ炒めて、温かいご飯と混ぜるようになると油の量が減らせます。

## ○肉は脂肪分の少ない種類や部位を選ぶ

|    |                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 牛肉 | <br>牛ヒレ<br>195kcal  | <br>牛もも(脂身つき)<br>209kcal | <br>牛肩ロース(脂身つき)<br>318kcal | <br>牛バラスライス<br>426kcal  |
| 豚肉 | <br>豚ヒレ<br>130kcal  | <br>豚もも(脂身つき)<br>183kcal | <br>豚ロース<br>263kcal        | <br>豚バラスライス<br>395kcal  |
| 鶏肉 | <br>鶏ささみ<br>109kcal | <br>鶏むね(皮無)<br>116kcal   | <br>鶏もも(皮無)<br>138kcal     | <br>鶏もも(皮つき)<br>253kcal |

可食部100g 当たり

埼玉県立小児医療センター

# 低糖質料理のアイデア



モッキー

行事が続いていつもよりボリュームのある食事が続いて、体重が増えてしまった…。

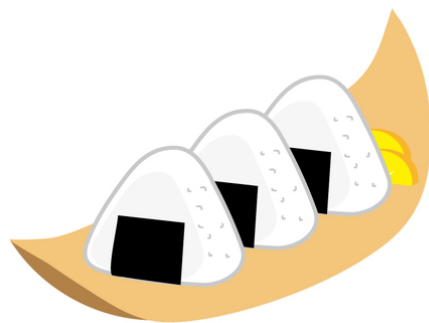
そのような時は、主食を低糖質の料理に変えてエネルギーダウンしてみましょう。



## ★しらたきごはん（炊飯器使用）★

### （材料）

米 3 合  
しらたき 440g（2P）



### （作り方）

- ①洗米し水加減を調整して浸漬する。  
（水加減は、炊飯器のすしめしラインを選び、やや少なめの水加減で調整する）
- ②しらたきは下処理し水気を切ってから、チョッパーでみじん切りにする。ざるにあけ再度水気を切る。  
（あくぬき不要タイプは水洗い後そのままみじん切りにして大丈夫です）
- ③浸漬した米の上に②のしらたきをのせ炊飯する。
- ④炊き上がったら、しらたきとごはんをよく混ぜて出来上がり。

- ★炊きあがり直後は、ややしらたきのにおいがしますが、混ぜたあとは気になりません。
- ★冷凍もできますが、冷凍するとしらたきの食感がやや変わります（しらたきがかたく感じます）
- ★普通に炊いたご飯は100g 160kcalですが、しらたきごはんは100g 115kcalです。（エネルギー3割カット）



ごはん 100g 160kcal      しらたきごはん 100g 115kcal



ごはん 100g 160kcal      しらたきごはん 137g 160kcal

もっと手軽にエネルギーカットしたい場合は、市販の商品を利用してみましょう

#### 大塚食品

マンナンヒカリ  
(75g×7袋)×5袋  
大塚食品公式通販  
5, 670円(税込)

#### 水の量の合わせ方

水の量はお好みで調節してください。お米や炊飯器によりやわらかく炊きあがる場合があります。やわらかすぎる場合や新米の場合は、水の量をやや少なめに炊飯するのがコツです。

#### ヨコオデイリーフーズ

#### 【つぶこんにやく】

1P=150g オープン価格

しらたきごはんと同じように調理できます。粒タイプのこんにやくなのでカット不要です。

## ★しらたきのペペロンチーノ★

### (材料) 1人分

|            |      |       |
|------------|------|-------|
| しらたき       | 1P   | 220 g |
| ブロッコリー     | 60 g |       |
| マッシュルーム缶   | 20 g |       |
| にんにく       | 1/2片 | 3 g   |
| 赤唐辛子(水で戻す) | 1/2本 |       |
| オリーブオイル    | 小2   | 8 g   |
| 顆粒コンソメ     | 小1   | 3g    |
| 塩          | 少々   |       |
| こしょう       | 少々   |       |



### 栄養価(1人分)

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 118 kcal |
| たんぱく質 | 3.7 g    |
| 脂質    | 8.5 g    |
| 糖質    | 2.7 g    |

### (作り方)

- ①しらたきは水洗いし水気を切る。フライパンでから炒りして水分をとばす。
- ②にんにくはみじん切り、赤唐辛子は細い輪切りにする。ブロッコリーはゆでておく。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、たまねぎを香りが出るまで炒める。
- ④③にしらたきを加え炒め、ブロッコリー、マッシュルームを加える。
- ⑤④にコンソメを加え、塩、こしょうで味を調える。

## ★カリフラワーとポテトのサラダ★

### (材料) 2人分

|                |      |
|----------------|------|
| カリフラワー(冷凍でもOK) | 80 g |
| じゃが芋(皮をむいて)    | 20 g |
| ブイヨン(顆粒状)      | 小1/3 |
| A カロリーカットマヨネーズ | 大1/2 |
| からし            | 小1/4 |
| 胡瓜(1/2本)       | 50 g |
| 塩              | 少々   |
| 人参             | 20 g |
| 玉ねぎ            | 10 g |
| ブイヨン(顆粒状)      | 少々   |



### 栄養価(1人分)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 35kcal |
| たんぱく質 | 1.8g   |
| 脂質    | 0.6g   |
| 糖質    | 4.6g   |

### (作り方)

- ①胡瓜は薄い輪切りにし、塩少々でもむ。水気を切る。
- ②人参と玉ねぎは1 cmの角切りにする。人参を水からゆで火が通ったら、玉ねぎを加えてひと煮する。水気を切り、ブイヨン少々をふりかけ下味をつける。
- ③カリフラワーは小房に分け、じゃが芋は薄切りにし、ゆでる。
- ④③が熱いうちにチョッパーに入れ、Aを加えてマッシュ状にする。
- ⑤③に①と②を加え混ぜる。お皿に盛り付ける。

★栄養計算では、マヨネーズは、キューピーライト(80%カロリーカット)の値を使用しました。



★糖質0g 麺のナポリタン風★

(材料) 1人分

|            |        |       |
|------------|--------|-------|
| 糖質0g 麺 丸麺  | 1P     | 180 g |
| 玉ねぎ        | 20 g   |       |
| ピーマン       | 20 g   |       |
| 人参         | 10 g   |       |
| サラダ油       | 小1     | 4 g   |
| ④ トマトピューレ  | 大1 1/2 | 22 g  |
| ④ トマトケチャップ | 小2     | 10 g  |
| 顆粒コンソメ     | 小1     | 3g    |
| 塩          | 少々     |       |
| こしょう       | 少々     |       |



| 栄養価(1人分) |        |
|----------|--------|
| エネルギー    | 96kcal |
| たんぱく質    | 2.2g   |
| 脂質       | 4.6g   |
| 糖質       | 8.4g   |

(作り方)

- ①糖質0g 麺は水気を切りフライパンでから炒りして水分をとばす。
- ②玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切り、人参は短冊切りにする。
- ③④の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、ピーマン、人参を入れ炒める。しんなりしたら、麺を加える。
- ⑤④に③の調味料を加え、汁けがほどよくなるまで炒める。塩、こしょうで味を調える。

★こんにゃく麺の冷やし中華★

(材料) 1人分

|              |      |       |
|--------------|------|-------|
| こんにゃく麺の冷やし中華 | 1P   | 170 g |
| 付属の冷やし中華スープ  | 1P   | 30 g  |
| ハム           | 1枚   | 10 g  |
| 胡瓜           | 1/3本 | 30 g  |
| トマト          | 1/4個 | 35 g  |



| 栄養価(1人分) |        |
|----------|--------|
| エネルギー    | 94kcal |
| たんぱく質    | 4.0g   |
| 脂質       | 2.6g   |
| 糖質       | 12.8g  |

(作り方)

- ①胡瓜は千切り、ハムは短冊切り、トマトはくし形に切る。
- ②こんにゃく麺は良く冷やしておく。適当な長さに切り、ざるにあけ、サッと水洗いし、よく水を切る。
- ③こんにゃく麺を器に盛り、具材をのせる。冷やし中華スープをかけて出来上がり。

★糖質0g 麺 丸麺はこちらの商品を使用

【のどごしつるつる【丸麺】糖質0g 麺】

紀文食品

| 栄養成分表示 | 1包装180g 当たり |
|--------|-------------|
| エネルギー  | 15kcal      |
| たんぱく質  | 0.9g        |
| 脂質     | 0.5g        |
| 糖質     | 0g          |

紀文食品ホームページより2025.7

★冷やし中華のこんにゃく麺はこちらの商品を使用

【月のうさぎ 冷し中華こんにゃく醤油 】

ヨコオデリーフーズ

| 栄養成分表示 | こんにゃく麺170g | 冷し中華スープ |
|--------|------------|---------|
| エネルギー  | 22kcal     | 49kcal  |
| たんぱく質  | 1.0g       | 0.6g    |
| 脂質     | 1.5g       | 0.8g    |
| 糖質     | 0.4g       | 9.8g    |

ヨコオデリーフーズホームページより2025.7

# 外食・おやつについて



ドラムーチョ

おでかけすると食事は外食になることも多くなりますね。

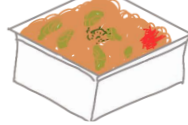
今は、大手のチェーン店ならホームページに栄養成分表示が掲載されていることが多いです。

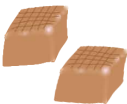
でかける前にチェックしておく、事前に食事内容を考えられ、安心して食事ができるのでおすすめです。

年齢があがるとおやつを食べる機会も増えていきます。

時間を決めて食べる、どのくらいの量が適量なのかを覚えていきましょう。

そのためにも市販品のおやつは、栄養成分表示をチェックすることを習慣化しましょう。

|                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 主 食              |     |     |     |     |     |
|                  | スパゲッティミートソース<br>麺240g + ソース140g                                                     | 中華丼<br>八宝菜280g + ごはん250g                                                            | 親子丼<br>具200g + ごはん250g                                                              | 牛丼<br>具200g + ごはん250g                                                                | カレーライス<br>ルー200g + ごはん250g                                                            |
| 丼・麺<br>など        | 360 + 134 = 494kcal                                                                 | 179 + 420 = 599kcal                                                                 | 202 + 420 = 622kcal                                                                 | 244 + 420 = 664kcal                                                                  | 262 + 420 = 682kcal                                                                   |
| パン<br>カップ麺<br>など |    |    |    |    |    |
|                  | えびグラタン<br>250g / 1皿<br>320kcal                                                      | エビピラフ<br>220g / 1皿<br>321kcal                                                       | ざるそば (ゆで)<br>250g / 1皿<br>325kcal                                                   | お好み焼き<br>300g / 1枚<br>408kcal                                                        | チャーハン<br>220g / 1皿<br>453kcal                                                         |
| パン<br>カップ麺<br>など |    |    |    |    |    |
|                  | クロワッサン(レギュラータイプ)<br>30g / 1個<br>122kcal                                             | ベーグル<br>85g / 1個<br>230kcal                                                         | カップラーメン<br>85g / 1個<br>267kcal                                                      | カップうどん<br>100g / 1個<br>437kcal                                                       | カップ焼きそば<br>135g / 1個<br>564kcal                                                       |
| 主 菜              |    |    |    |    |    |
|                  | クリームコロッケ<br>80g / 2個<br>230kcal                                                     | 合いびきハンバーグ<br>120g / 1個<br>236kcal                                                   | 麻婆豆腐<br>250g / 1皿<br>260kcal                                                        | 鶏唐揚げ<br>150g / 5個<br>306kcal                                                         | メンチカツ<br>2個160g + 揚げ油19g<br>314 + 168 = 482kcal                                       |
| 主 菜              |  |  |  |  |  |
|                  | 厚焼きたまご<br>60g / 1人前<br>88kcal                                                       | えびフライ<br>65g / 3本<br>153kcal                                                        | アジの南蛮漬け<br>150g / 1皿<br>164kcal                                                     | 餃子<br>80g / 4個<br>167kcal                                                            | 肉じゃが<br>250g / 1皿<br>195kcal                                                          |
| 副 菜              |  |  |  |  |  |
|                  | 切り干し大根の煮物<br>60g / 小鉢<br>29kcal                                                     | もやしのナムル<br>60g / 1皿<br>42kcal                                                       | ひじきのいため煮<br>60g / 小鉢<br>45kcal                                                      | いんげんのごま和え<br>60g / 小鉢<br>46kcal                                                      | きんぴらごぼう<br>60g / 小鉢<br>50kcal                                                         |
| スープ類             |  |  |  |  |  |
|                  | トマトミックスジュース<br>160g / 1缶<br>29kcal                                                  | とん汁<br>180ml / 1杯<br>47kcal                                                         | 卵豆腐<br>100g / 1人前<br>76kcal                                                         | コーンスープ<br>140ml / 1杯<br>87kcal                                                       | かぼちゃのクリームスープ<br>140ml / 1杯<br>102kcal                                                 |

|          |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 洋菓子      |     |     |     |      |     |
|          | レッドケーキ(バター・メープル付き)<br>50g/1ター8g・7° 120g/1枚                                          | バイクドチーズケーキ<br>100 g / 1個                                                            | いちごショートケーキ<br>110g/1個                                                               | メロンパン<br>100 g / 1個                                                                   | アップルパイ<br>185g/ 1 個                                                                   |
|          | 237kcal                                                                             | 299kcal                                                                             | 345kcal                                                                             | 349kcal                                                                               | 544kcal                                                                               |
| 和菓子      |    |    |    |     |    |
|          | ソフトビスケット<br>16 g / 2 枚                                                              | ワッフル(ｶｽﾀｰﾄﾞ入り)<br>40 g / 1 個                                                        | ホットケーキ<br>50g/1枚                                                                    | シュークリーム<br>70 g / 1 個                                                                 | ケーキドーナツ (プレーン)<br>50 g / 1 個                                                          |
|          | 82kcal                                                                              | 96kcal                                                                              | 127kcal                                                                             | 148kcal                                                                               | 184kcal                                                                               |
| 和菓子      |    |    |    |     |    |
|          | しょうゆせんべい<br>23 g / 1枚                                                               | くし団子 (みたらし)<br>60 g / 本                                                             | かりんとう<br>42 g / 5 個                                                                 | どらやき (こしあん入り)<br>90g/1個                                                               | ケーキドーナツ (こしあん入り)<br>75g/1個                                                            |
|          | 85kcal                                                                              | 116kcal                                                                             | 176kcal                                                                             | 254kcal                                                                               | 265kcal                                                                               |
| スナック菓子など |    |    |    |     |    |
|          | ポップコーン<br>30 g / 1 人前                                                               | とうもろこし<br>300 g (正味210 g )/1本                                                       | フライドポテト<br>中サイズ130g/1個                                                              | 成形ポテトチップス<br>550 g / 1個                                                               | ポテトチップス<br>60g/袋                                                                      |
|          | 142kcal                                                                             | 187kcal                                                                             | 199kcal                                                                             | 258kcal                                                                               | 325kcal                                                                               |
| デザート類    |  |  |  |   |  |
|          | シャーベット<br>40 g (75ml)/1個                                                            | ヨーグルト脱脂加糖<br>80 g / 1個                                                              | アイスクリーム(普通脂肪)<br>40 g (75ml)/1個                                                     | オレンジゼリー<br>100 g / 1個                                                                 | カスタードプリン<br>100g / 1 個                                                                |
|          | 51kcal                                                                              | 52kcal                                                                              | 71kcal                                                                              | 80kcal                                                                                | 116kcal                                                                               |
| ラムネチョコなど |  |  |  |   |  |
|          | ラムネ<br>10 g                                                                         | マシュマロ<br>18 g / 5個                                                                  | キャラメル<br>20 g / 4個                                                                  | アーモンドチョコレート<br>20 g / 5個                                                              | ミルクチョコレート<br>50 g / 1枚                                                                |
|          | 37kcal                                                                              | 58kcal                                                                              | 85kcal                                                                              | 112kcal                                                                               | 275kcal                                                                               |
| 飲み物      |  |  |  |  |  |
|          | サイダー<br>200ml/1杯                                                                    | りんごジュース(濃縮還元)<br>200ml/1本                                                           | スポーツドリンク<br>500ml/1本                                                                | 牛乳<br>200ml/1本                                                                        | コーラ<br>500ml/1本                                                                       |
|          | 82kcal                                                                              | 94kcal                                                                              | 105kcal                                                                             | 122kcal                                                                               | 230kcal                                                                               |



# 身体活動と運動について



チェロット

運動を習慣化することは、筋肉が減少することを防止し、太りにくい体を作るために大切です。

学校を卒業し、社会に出ると運動する機会が減ってしまうため、幼少の頃から運動習慣を持つことが大切です。

でも、毎日運動するなんてちょっと大変そう・・・。

まずは、身近な身体活動を増やすことから始めてみましょう。

お手伝い、犬の散歩、ラジオ体操など・・・、簡単にできることから実行していきましょう。



# 身体活動と運動について

身体活動を増やしたり習慣的に運動をすることで、エネルギー消費量が増加し、全身の脂肪（内臓脂肪や皮下脂肪）がエネルギー源として利用され体重が減少します。

また、運動を継続することで骨格筋量が減少することを抑え、太りにくい身体を作ります。  
子供のころから運動習慣を持つことは、今後の生活習慣病を防止する大きな役割があります。

## 【 身体活動の量からエネルギー消費量への換算方法 】

### メッツとは？

メッツとは、身体活動や運動の強度の単位です。横になったり、座って楽にしている安静時の状態を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。  
身体活動の量（メッツ・時）に体重（kg）を乗じるとエネルギー消費量（kcal）に換算できます。

### 【例】

体重50kgの人が普通歩行（平地、67m/分）を30分行った場合のエネルギー消費量

$$3.0 \text{メッツ} \times 0.5 \text{時間} \times 50 \text{kg} = 75 \text{kcal}$$

※ただし、体重減少を目的とし、体脂肪燃焼に必要なエネルギー消費量を求めるには、安静時のエネルギー消費量を引いた値を算出する必要があります。

### 【前述の例なら・・・】

$$(3.0 \text{メッツ} - 1.0 \text{メッツ}) \times 0.5 \text{時間} \times 50 \text{kg} = 50 \text{kcal}$$

身体活動量を増やし、消費エネルギー量を増やしていきましょう

1メッツ



安静時

2.3メッツ



ストレッチ

2.5メッツ



軽いモップがけ

2.5メッツ



テーブルから  
皿を片付ける

3メッツ



犬の散歩

3.2メッツ



窓掃除

3.3メッツ



掃除機をかける

3.5メッツ



庭の草むしり

3.5メッツ



風呂掃除

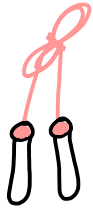
4メッツ



階段をゆっくり

運動を習慣化することで消費エネルギー量を増やしていきましょう

8.8メッツ



ゆっくりめの  
縄跳び

7.5メッツ



ローラーブレード

7.0メッツ



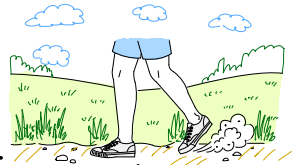
サッカー

6.3メッツ



山登り(荷物無)

6メッツ



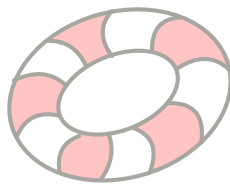
ゆっくりとした  
ジョギング

6メッツ



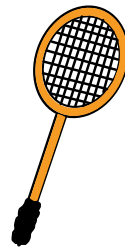
バスケットボール

6.0メッツ



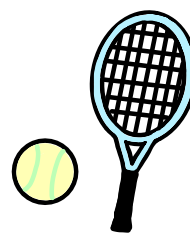
のんびり泳ぐ

5.5メッツ



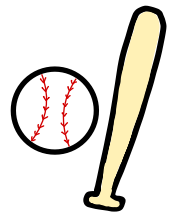
バドミントン

5.0メッツ



テニス

5.0メッツ



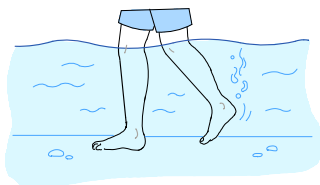
野球

5メッツ



よさこいソーラン

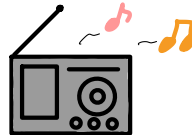
4.5メッツ



水中歩行  
(やや速め) (ゆっくり)

2.5メッツ

4.5メッツ



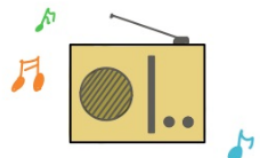
ラジオ体操第2

4.3メッツ



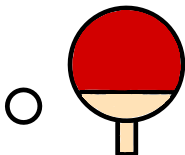
ハイキング  
(やや速め)

4.0メッツ



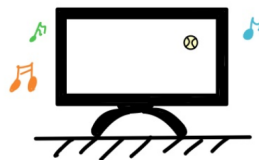
ラジオ体操第1

4.0メッツ



卓球

3.8メッツ



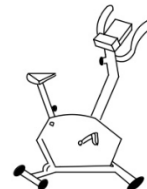
全身を使った  
テレビゲーム

3.5メッツ



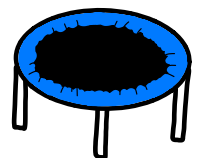
楽に自転車に乗る

3.5メッツ



自転車エルゴメータ

3.5メッツ



家での  
トランポリン

# 長期休暇を楽しく過ごすために



ピアノ

長期休暇は楽しい行事もたくさんありますね。

でも、登校しているときよりも活動量が減少し、体重が増えてしまうことも…。

長期休暇中は、規則正しい食事と、適度にからだを動かすようにしましょう。

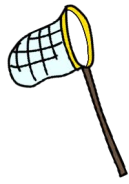
そして、体重が増えていないか体重測定を実施することが大切です。

体重が増えた場合は、1週間を目安に体重をもとに戻せるように食事の調整と活動量を増やしましょう。

生活の記録を活用して体重をコントロールしていきましょう。

# 春休み・夏休み・冬休みは・・・

たのしいことが



いっぱいですね

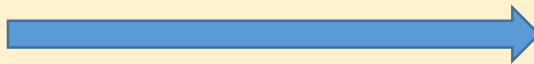


でも・・・

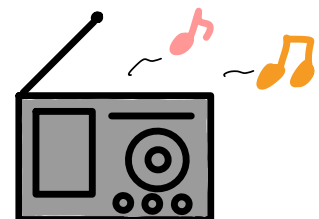


だらだら  
しすぎると

体重が増えて  
いるかも



体重測定の実施・規則正しい食生活・適度な運動を心がけましょう



埼玉県立小児医療センター 栄養部

〒 330-8777

埼玉県さいたま市中央区新都心1-2

☎ 048-601-2200