

1歳6か月

幼児食のスタートです(大人と同じ生活になります)

1 どの時間にどの位食べる?

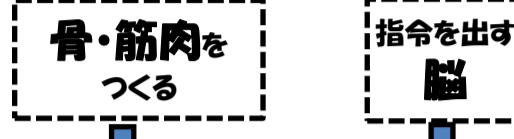
2 身長 80.5cm 体重 10.5kgになりました

からだの組成は?



1日に必要なエネルギー 1050kcal

4 走ったり、階段をのぼれるようになります  
そのために エネルギーが必要です



○は200mlを表わす ● 食事 ○ 牛乳

時間	内容	量(ml)
6:00	起床 (カーテンをあげ、起こす)	
7:00	食事+牛乳	●
9:30	間食 牛乳+果物	○
	遊び・散歩	
12:00	食事+牛乳	●
	ねんね	
15:00	間食 牛乳+果物	○
	遊び・散歩	
18:00	食事+牛乳	●
	入浴	
20:00	ねんね	

1 歯は16本

2 胃の大きさは250mlになります

3 すい臓はまだ未熟です

食べられる条件がそろいました

3 一日に必要な三大栄養素の配分

総エネルギー 1050kcal		炭水化物	たんぱく質	脂質
エネルギー比率		57%	13%	30%
必要量	1050kcal	150g	35g	35g
食事	770kcal	127g	23g	19g
牛乳	280kcal	23g	12g	16g

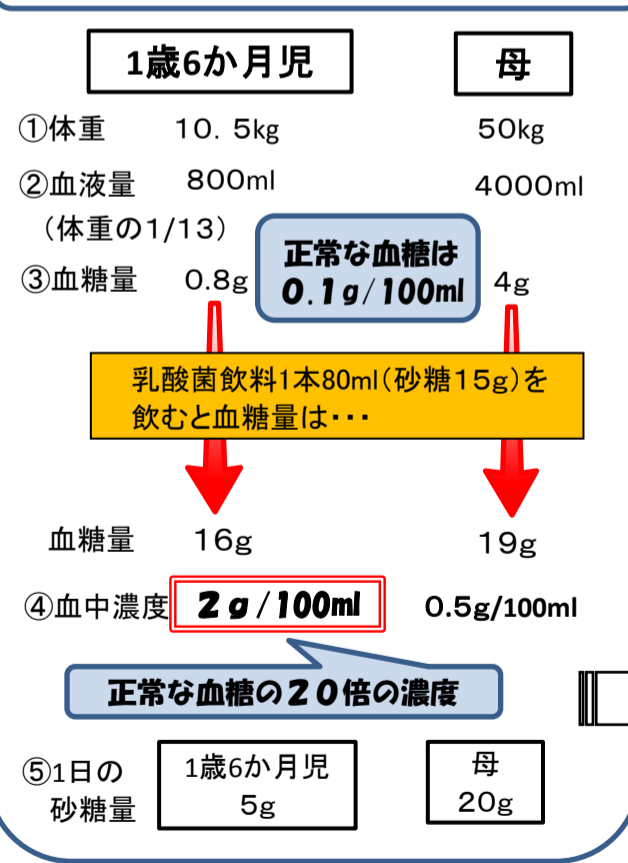
6 何をどれだけ食べたらよいのでしょうか?(組み合わせ例)

		ごはん	たんぱく質の食品	野菜類	牛乳	
胃の大きさ 250ml	朝食	80g	卵 50g	納豆 15g	野菜 40g	50ml
	昼食	スパゲティ 30g	肉 20g	野菜 45g	50ml	
	夕食	80g	魚 20g	いも 50g	野菜 45g	50ml
残りの牛乳と果物を間食で取ります		間食		食品	牛乳	果物
				午前10時	100	50
				午後3時	150	50

忙しい朝にお勧め  
ごはん、納豆、ゆで野菜をのせて、  
どんぶり風に

体での役割	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンB6	ビタミンB12	エネルギー源		エネルギーを作る時に必要		
						脂質	炭水化物	ビタミンB1	ビタミンB2	
骨・筋肉・ホルモンを作る	神経刺激伝達	細胞の増加・入れ替え時のコピー機	脳の神経細胞の働きに必要	神経伝達物質を作る	中枢神経維持	細胞膜、神経細胞の材料	エネルギー源	エネルギー源	正常な発育に不可欠	発育ビタミン
1日の食品の目安量										
牛乳	400cc	47%	75%	45%	23%	57%	63%	13%	30%	74%
卵	1個	5%	5%	5%	5%	5%	5%	0%	5%	5%
魚	20g	0%	0%	0%	30%	43%	14%	0%	28%	8%
肉	20g	27%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	8%
大豆製品(豆腐)	40g	8%	8%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	5%
緑黄色野菜	60g	0%	0%	43%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
淡色野菜	70g	8%	9%	0%	31%	0%	0%	11%	20%	13%
じゃが芋	50g	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
海藻(焼き海苔)	2g	0%	0%	9%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
ごはん	80g × 3回	15%	1%	0%	7%	0%	0%	60%	8%	2%
油	6g	0%	0%	0%	0%	0%	0%	19%	0%	0%
砂糖	5g	0%	0%	0%	0%	0%	0%	3%	0%	0%
果物	100g	0%	0%	0%	6%	0%	0%	11%	0%	0%

すい臓で作られる、血糖を下げるインスリンというホルモンの分泌がまだ未熟です



血液中に糖が多いと、糖はくっつく性質があり、血液中のたんぱく質とくっついてしまい、本来のたんぱく質の仕事ができなくなります。  
⇒ **糖毒性**といえます。  
そのためインスリンは素早くすい臓から分泌されます。すい臓の機能が未熟な1歳6か月の子どもの体の中は大変。だから砂糖の量も大人の量と違います

**糖は大事なエネルギー**  
糖は脳の大事なガソリンです。すい臓が未熟な子どもたちは、砂糖でなく、穀類(ごはん、パン、麺類)の方が、上手く、ガソリンとして使われます。

**牛乳と果物の糖はインスリンを節約**  
牛乳と果物の中の主な糖分は、体の中でインスリンを使わずに細胞に入ることができます。牛乳と果物の組合せは、子どもの未熟な体の働きを補います。

※昼間に必要量が食べられるので、夜のおっぱいはいらなくなります。