

# カロリーって、いったいなんだろう？

食べ物の栄養の話で、よく「カロリー」って言葉を聞くよね。  
今回は、カロリーについて調べてみよう！

カロリーだけじゃなく、  
栄養のバランスにも  
気をつけよう！

カロリーは、  
取りすぎても  
少なすぎても  
いけないんだね！

## 1 カロリーは命をささえるエネルギー。

カロリーは、体が脳や内臓を動かしたり、  
運動したりするのに必要な  
エネルギーの呼び方です。  
1kcal (キロカロリー)は  
1リットルの水の温度を  
1℃上げるのに必要な  
エネルギー量 (熱量) のことです。



## 2 食べる量と使う量のバランスがだいじ。

私たちは食べ物の炭水化物 (糖分)、脂質 (脂肪)、  
たんぱく質からカロリーをとります。  
食べ物からとるカロリーと、体が使うカロリーの  
バランスがよくないと、  
太り過ぎ・やせすぎ、  
生活習慣病などの  
原因になったりします。



## 3 小学生高学年は一日およそ2200kcal。

小4から小6の人に必要なカロリーのめやすは、  
ご飯もおやつも全部合わせて1日およそ2200kcal。  
1食あたり約700kcal前後ということです。  
朝ご飯もちゃんと  
食べないと、  
足りなくなるから  
注意しましょう。



## 4 おやつの食べ過ぎに注意しよう！

カロリーは三度の食事からとるのが基本。  
おやつからとるカロリーが多すぎると、  
栄養のバランスがくずれます。  
お菓子のパッケージなどに、  
カロリーが書いてあったら、  
よく見てみましょう。

ビスケット	
栄養成分表示	
1袋 (75g) 当り	
熱量	390kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	19.1g
炭水化物	49.1g
ナトリウム	311mg
カルシウム	20mg

ここ▶

# きちんと<sup>えい よう</sup>栄養、とっていますか？

健康な体をつくるには、栄養をバランスよくとることが大切。これはみんな知っているよね？最近子どもでもサプリメント(注)などで、栄養をとっている人もいます。でも、栄養はきちんと食事ですることが基本。そのわけを考えてみよう！

注)ここでは、健康食品の中でカプセルや錠剤、粉末などになっているものをさしています。

サプリメントに  
たよる前に、  
自分に  
ほんとうに  
必要かどうか、  
しっかり考える  
ことがだいじ！

いろいろなものを  
おいしく食べて  
毎日の食事を  
大切にしよう！

## ①<sup>えい よう</sup> 栄養は1日3度の<sup>しよくじ</sup> 食事で、ちゃんととれる！

国がおこなっている栄養調査では、今の子どもたちに栄養不足はあまり見られないことがわかっています。毎日3度の食事を、きちんととり、足りない場合は、おなかにたまりすぎないくらいのおやつを食べれば、特別なサプリメントをとらなくても栄養をとることができます。



## ②<sup>はばひろ</sup> いろいろなものを幅広く<sup>た</sup> 食べよう！

食べられないものがひとつあるからといって、すぐに栄養が不足するわけではありません。いろいろな食品を幅広く食べて、栄養をとることが大切です。栄養不足が心配なら栄養士さんやお医者さんに相談してね。



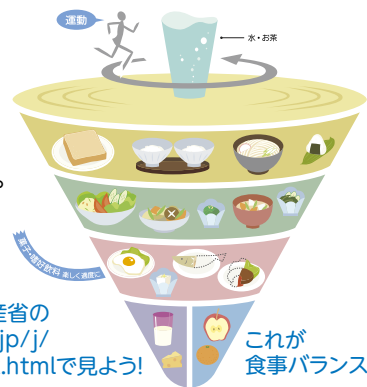
## ③<sup>ちゆうい</sup> サプリメントは注意して！

サプリメントには特定の成分が多量に入っていることが多いので、とりすぎにならないよう注意が必要です。体に必要な栄養成分でも多くとりすぎれば、有害になることがあるので気をつけて！



## ④<sup>えい よう</sup> 栄養の<sup>しよくじ</sup> バランスがとれた食事を！

栄養をきちんととるには、1日に、何をどれだけ食べるのがいいか、知ることがだいじだね。それを表しているのが「食事バランスガイド」。国が作った、じょうずな食事のとり方のめやすなんだ。一度、きちんと調べてみよう！



くわしいことは、農林水産省の  
[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/index.html](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html)で見よう！

これが  
食事バランスガイド。

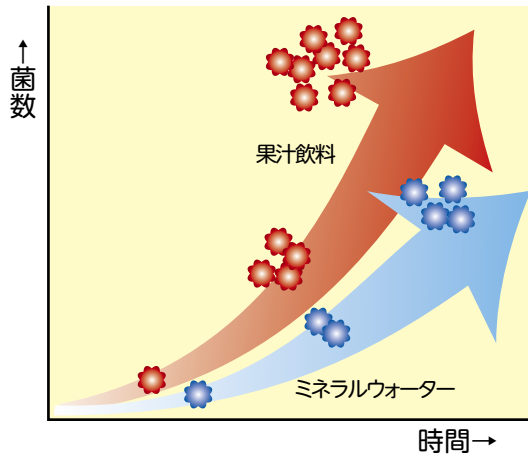
参考資料: 「サプリメントと子どもの食事」(独)国立健康・栄養研究所 情報センター 健康食品情報プロジェクト

# ペットボトル、飲み残しに気を付けよう!

考えよう!

## 便利なペットボトル飲料だけど?

ちびちび飲んで、フタをして、また飲んで、また閉めて。これ、ちょっと問題もあるみたい。どうして?



「清潔に」「早めに飲みきる」「残ったら冷蔵する」ことが大事だね!

飲み残したペットボトルの中では、ばい菌が増えているんだ!

えっ!

答えは?

口をつけて飲んだ飲み物には、口の中の菌が入ります。時間がたつと、ペットボトルの中でその菌が増えて不衛生になります。また、何日も放っておいたボトルは、破裂することもあるのです。

## ■ どうして菌が増えていくの?

何か食べながら、ペットボトル飲料を飲む。みんながよくやっていることですね。でも、食べ物や口からは、いろいろな菌が必ず飲み物に入ります。そして飲み物の栄養を利用して、どんどん増えていくのです。

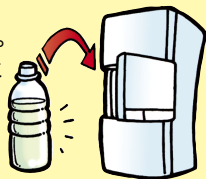
特に高い温度を好む菌にとっては、暑い季節、フタをしたままのボトルの

中は、最高の環境にもなるのです。もちろん、すぐに何かの病気にかかったり、すべてのばい菌が増えていくわけではありませんが、注意したほうがいいことは確かです。きちんと気をつければ、便利でおいしいペットボトル飲料です。じょうずに飲むように心がけてください。

## こんなことに注意しよう!

### 1. 開けたら、早めに飲みきろう!

だらだら時間をおいて飲むのは、やめましょう。飲み残したら、冷蔵庫に入れて、なるべく早めに飲みきりましょう。



### 2. きちんとコップについて飲もう!

外ではムリかもしれないけれど、家ではボトルから直接飲まないで、コップについて飲みましょう。



### 3. 部屋や車の中に置き忘れない!

暑い部屋では、ボトルが破裂することも! 飲み残しはきちんと捨てて、容器はちゃんとリサイクルへ。



# 食べ物での窒息事故に注意して!

食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで、食べよう。

詳しくは [http://www.fsc.go.jp/sonota/yobou\\_syoku\\_jiko2005.pdf](http://www.fsc.go.jp/sonota/yobou_syoku_jiko2005.pdf)

食べ物をのどなどにつまらせて窒息死する人が、毎年4,000人※以上もいることを、知っていましたか?  
体をつくるための食べ物で、悲しい事故を起こさないよう、  
小さな子やお年寄りに限らずみんな食べるときには気をつけましょう!

※厚生労働省人口動態調査による

## ●とくに窒息事故が起きやすい食べ物です!

(消費者庁 窒息事故の詳細分析

[www.caa.go.jp/safety/pdf/100625kouhyou\\_8.pdf](http://www.caa.go.jp/safety/pdf/100625kouhyou_8.pdf))

もち	ご飯
アメ	寿司
お粥	リンゴ

※消費者庁ホームページより抜粋

## ●小さな子は、ここに注意!

赤ちゃんや小さな子は、歯がはえそろってなくて食べ物をよくかめないとか、食べる時に遊んだり泣いたりするため事故が多いものです。あおむけに寝た状態や、歩きながらとか遊びながら、物を食べさせないようにしましょう。  
またピーナッツやこんにやく入りゼリーには特に気をつけましょう。

ピーナッツなどの豆類は3歳までは食べさせない!  
こんにやく入りゼリーも与えない。



## ●いろいろな食べ物で窒息事故は起きる!

食べ物をかんで飲みこむ力が弱くなっているお年寄りでは、ごはんやパン、もちなどの「ねばり気」のある食べ物での窒息が多くなっています。お茶などの水分をとりながら食べることもだいじです。

食事の時は、なるべく誰かがそばで注意して見ていることがだいじ!



こんなことにも気をつけよう!

- 急停車するおそれのある車や、ゆれる乗り物の中では食べない。
- 食べ物を口に入れたまま、おしゃべりをしない。
- 食べ物をほうりあげて、口で受ける食べ方はしない。



保護者の皆様へ

**食べ物がつまった時の応急手当です!** 119番通報も誰かに頼みます。

### ■乳幼児の場合

- 1) 乳児は片腕にうつぶせに乗せて、顔をささえます(図1)。少し大きい子は立て膝をして、太ももが子のみぞおちを圧迫するよううつぶせにします(図2)。
- 2) どちらの場合も頭を低くして、腹部臓器を傷つけないよう、力を加減しながら、背中の中のまん中を平手で何度も連続して叩きます。

図1・乳児の場合



図2・少し大きい子の場合



### ■おとなや年長児の場合

- 1) 後ろから両腕を回し、みぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上方へ圧迫します(図3)。
- 2) 重すぎて持ち上げられない時などは、横向きに寝かせて、または座らせて前かがみにして、背中を叩きます。
- 3) 特に高齢者の場合は、食べ物が見えれば、まず、ハンカチやガーゼなどを巻いた指で、口から、きれいにかきだします。

図3・おとなや年長児の場合



# 食べ方マナーの理由を知ろう！

みんなは家や学校で「行儀が悪い食べ方はダメ！」

ってしかられることはないかな？

食事する時の行儀、つまり食べ方マナーを守ることは、

いっしょに食べる人をいやな気持ちにさせないためだけでなく、

じつは自分の健康を守るためにも大切なんだよ。

食べ方マナーには、  
健康を守るための  
理由もあるんだね！

おいしく食べよう！  
手もばれいにも洗おう！

## 「姿勢が悪い」は、消化にも悪い！

背中をまるめた姿勢だと、おなかが苦しくて、ごはんがおいしく食べられないよね。

きちんと背筋を伸ばしてすわって食べると、見た目もかっこ

いいし、何より消化にいいんだよ。

食事の時は、まず、きちんとすわろう！

## 「早食い」は、肥満のもと！

ガツガツ急いで食べていると、体から脳に「もうおなかいっぱい！」という信号が送られる前に、ついつい食べ過ぎてしまうんだ。

こんな早食いを続けていると、肥満(太り過ぎ)が待っている！食事はゆっくり、よくかんで。

## 「ばっかり食べ」は、栄養がかたよる！

好きなおかずなど「そればかり」を食べきってから、次のものを食べるのが「ばっかり食べ」。

でも、最初のおかずだけでおなかいっぱいになってしまうから、栄養がかたよる原因になるんだよ。

バランスよく食べよう。

## 「口に入れすぎる」のは、いいことなし！

食べ物を口に入れすぎると、味もわかりにくいし、よくかめないよね？

よくかまないと、だ液(つば)が出にくくなって、消化にも悪いよ。

それに食べ物のがのどにつまりやすいから、ぜったいやめよう。

# 消費期限と賞味期限は、どちらがう?

お店で買った食品の袋や容器などに書かれている「消費期限」、「賞味期限」という日付。どちらも食品をつくった人などが期限を示したのですが、意味はちょっとちがいます。そのちがいをきちんと知って、健康を守り、また、食べ物をムダにしないように心がけましょう。

## 消費期限とは?

「安全に食べられます」という期限を示しています。おもに、お弁当やおかずなど、いたみやすい食品につけられます。期限の目安は、つくられた日も含めておおむね5日以内です。

たとえば、こんな食品に表示されます



お弁当やおかず

調理パンやサンドイッチ

パック入りの食肉

生めん

## 賞味期限とは?

「品質が保たれ、おいしく、安全に食べられます」という期限を示しています。消費期限に比べ、いたみにくい食品につけられます(つくられた日から3か月をこえるものは年月で表示し、3か月以内のものは年月日で表示します)。日付を過ぎると、すぐに食べられなくなる、というわけではありませんが、早いうちに食べましょう。

たとえば、こんな食品に表示されます



カップめん

レトルト食品

スナック菓子

バター、ヨーグルト、チーズ

缶詰、缶ジュース、ペットボトル飲料

**ここに注意!**

消費期限も賞味期限も「袋や容器を開けないで」「書かれた保存方法を守って保存している」場合の、安全やおいしさを約束したものです。一度開けたものは、早く食べましょう!

食べ物を安全に、おいしく食べるためには、保存方法を守って、期限のうちに食べよう!  
期限表示も大事だけれど、見た目やにおい、味などでチェックすることも大事ね!