



魚嫌い克服！

魚が苦手な理由と対策



魚はカルシウムやDHA・EPAが含まれていることが多く欠かせない食品ですが、食の欧米化など魚離れが進んでいる現状…

☑ 骨を取るのが面倒

対策：小骨の多い魚は柔らかく煮込む、缶詰、練り物など加工品もおすすめ！

☑ 生臭く感じる

対策：①生姜やネギなど香味野菜やトマト、梅干しで臭みを和らげる。



②鮮度が良いうちにすぐ調理する。

☑ 食感 ボソボソ、パサパサ感、皮の食感は…

対策：他の具材と混ぜ込む。
炊き込みご飯、肉団子がおすすめ！





子どもの栄養 生活編



体格指数を用いた成長評価



体格指数は、体型や栄養状態を評価するために、体重や身長を用いて算出する指標です。ライフステージによって評価に用いる指標は異なります。

○カウプ指数 乳幼児（生後3か月～5歳）に使用

$$\{ \text{体重 (g)} \div \text{身長 (cm)}^2 \} \times 10$$

- ・ 判定基準は年齢で異なります。
- ・ 男女差はありません。



○ローレル指数 学童期（6～12歳）に使用

$$\{ \text{体重 (g)} \div \text{身長 (cm)}^3 \} \times 10^4$$

または

$$\{ \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (cm)}^3 \} \times 10^7$$

- ・ 160 ≦ 肥満、99～120 やせ



成長ホルモンは夜間に分泌??



成長ホルモンは昼夜のリズムができてくる生後4ヶ月頃から夜間睡眠時に分泌されます。早寝早起きといった規則正しい生活リズムを整えるのに大切な時期です。

成長には**食事・運動・睡眠**が重要となります！

子どもの栄養 食事編

子どもの成長のために…

子どもの健やかな成長のためには偏食をせず、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。特に身体が大きく成長する時期に意識することが大切です。



基本の食事として、三大栄養素である**炭水化物**、**脂質**、**たんぱく質**はしっかり摂取しましょう。

また、以下の栄養素は、特に子供の成長に必要な栄養素です。

鉄分

酸素を全身に運搬する重要な栄養素。

10歳～14歳の推奨量は大人よりも多いため、積極的な摂取が必要です。



カルシウム

骨や歯の形成にかかわる大事な栄養素。

強い骨を育てるためには、**20歳まで**に十分なカルシウムを蓄えておくことが重要です。



ビタミン

全部で13種類あり、体の機能を正常に保つために必要です。

ビタミンC

皮膚や骨の健康を維持する栄養素。12歳からは大人と同じ量を摂ることが推奨されています。



ビタミンD

主にカルシウムの吸収を助けてくれます。食事だけでなく日光に当たることも大切です。



朝食 も大事！



朝起きてご飯を食べることで胃腸が動き出し、1日の身体のリズムを整えてくれます。炭水化物やたんぱく質などを摂取して、今日1日を過ごすエネルギーを蓄えましょう！





今月のおすすめレシピ



鯖缶でとろ〜り チーズミートボール



まるでお肉！？
チーズやケチャップで
お子様が好きな味付けに♪

嫌いを
克服！



川口エルザタワー店が担当しました！