

わたしたちの食べものに 気をつけよう

せい かつ しゅう かん びょう
～生活習慣病を予防しよう～

「君は一日にどのくらい
食べているかな？」

小学生の好きな食べ物

- すし 1人分
250g / 500kcal
- 焼き肉 1人分
220g / 300kcal
- ハンバーグ 1個
140g / 280kcal
- カレーライス 1人分
400g / 500kcal
- トンカツ 1人分
130g / 350kcal
- ごはん
150g / 250kcal
- ラーメン 1人分
500g / 400kcal
- ステーキ 1人分
130g / 300kcal
- ピザ 1人分
200g / 400kcal
- カップラーメン 1個
80g / 350kcal
- フランクフルト 1本
50g / 150kcal
- フライドポテト 1人分
50g / 120kcal

小学生が1日に必要な食事摂取基準
(身体活動レベルが普通の場合) / 日

| | 男子 | 女子 |
|------------------|------------|------------|
| | 推定エネルギー必要量 | 推定エネルギー必要量 |
| 小学1～2年生 (6～7歳) | 1650kcal | 1450kcal |
| 小学3～4年生 (8～9歳) | 1950kcal | 1800kcal |
| 小学5～6年生 (10～11歳) | 2300kcal | 2150kcal |

- ハンバーガー 1個
100g / 230kcal
- ポテトチップス 1人分
30g / 160kcal
- ドーナツ 1個
50g / 190kcal

おすすめ食品

- スイートコーン (ゆで) 1本
100g / 99kcal
- 牛乳 コップ1杯
200g / 134kcal
- トマト 小1個
100g / 19kcal
- 豆乳 コップ1杯
200g / 46kcal
- 納豆 1パック
50g / 100kcal
- ヨーグルト (全脂無糖) 1個
100g / 62kcal

おやつによいもの (ただし、食べすぎにご用心)

- いちご 中1粒20g
80g / 27kcal
- りんご 中半分
100g / 54kcal
- キウイフルーツ 中1個
60g / 32kcal
- バナナ 1本
100g / 86kcal
- みかん 中1個
80g / 37kcal

歯につきやすい食品・さとうが多い食品

- 炭酸飲料 1本
250g / 115kcal
- ショートケーキ 1個
100g / 340kcal
- ミルクチョコレート 小1枚
40g / 220kcal

