

食育ヤングリーダー支援助成事業

小学生への朝食摂取の啓発を目的と した親子セミナーの実施

大阪体育大学大学院

スポーツ科学研究科運動栄養学研究室

目的

成長期の子どもの食事

栄養バランスを整える



必要なエネルギー量を補う
(2000~2500kcal/日)

しかし

カロリーでの表現では必要な食事の量をイメージしにくい

弁当箱を用いて食事の必要量を可視化

朝食の必要性を実感させる



セミナー内容①

①食事の栄養バランス

食事は主食：主菜：副菜の比率が3:1:2が望ましく、果物と乳製品を加えると栄養素のバランスが整う。

栄養バランスよく食事をするには・・・



セミナー内容②

②エネルギー（キロカロリー）の可視化

3:1:2の比率で食品を弁当箱に詰めると弁当箱の容量（ミリリットル）がおよそのエネルギー（キロカロリー）になる。

〔 3・1・2弁当箱法 〕



主食：主菜：副菜＝3：1：2



セミナー内容③

③小学生に必要なエネルギー量の説明

小学生が1日に必要なエネルギー量は**2000～2500キロカロリー**
(1食当たり700～800キロカロリー)である。

朝食の量は

700～800ミリリットル

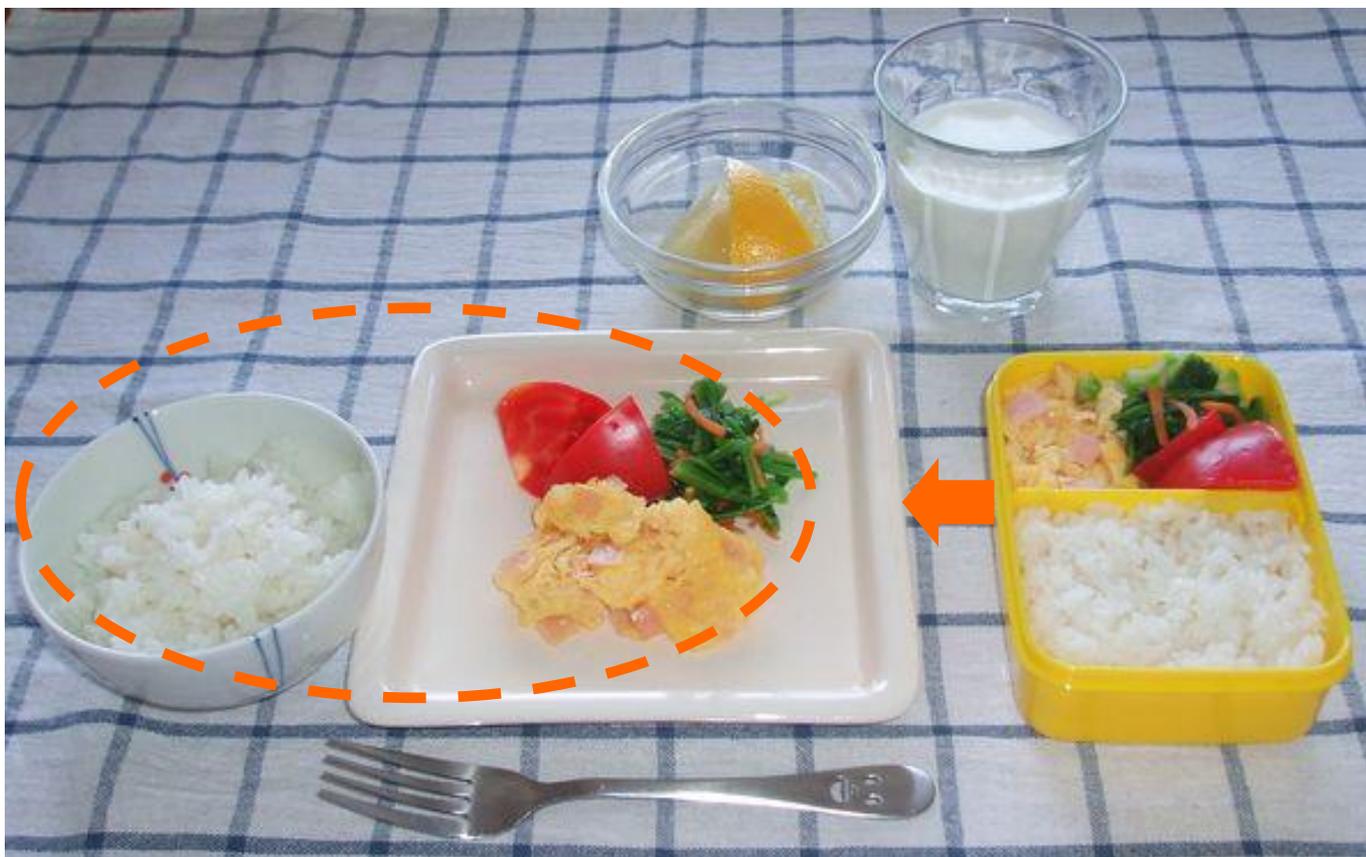
小学生の胃の容量では、この量のエネルギーを3回の食事で摂ることは簡単ではない



セミナー内容④

④食事量を実感

内容量が500、650、800、1000ミリリットルの4種類の弁当箱の実物を見せて食事量を実感させる。



5つのカテゴリーのバランス
2時間ほど運動したときに使う
お弁当箱はどれでしょう？



アンケート
結果

アンケートの実施⑤

「エネルギー量（キロカロリー）といわれてもピンとこなかったけど、実物大の大きさを見るととても分かりやすかった」

「お弁当×3が1日分、とてもイメージしやすく考えることができました」

「お弁当箱の中身をおさらに移してみると摂取量が分かってよかった」

「意外に大きなお弁当箱だったので驚いた」

「思ったよりエネルギーが必要なんだと驚きました」

「子どもが食べる量でお弁当箱の大きさを選んでいました。実際にお弁当箱を見せてもらい大きいなと感じた。普段の食事もたまにはお弁当に詰めて量を見てみたい」

「子どもにどのくらいの高さのお弁当箱が適当かわからなかったのでもよくわかりました」

など



“1日の必要なエネルギーや栄養素を摂るために朝食が重要である”
という朝食の必要性の理解に繋がった