

幼児期の食品の目安量（１日分）

幼児期は心身の発達が著しい時期です。

健やかな成長のためにも、いろいろな食品をバランスよく食べるようにしましょう。

子ども達は何をどれだけ食べたらよいのでしょうか（お母さんと比べてみました）

食品（例）／目安となる量			幼児					成人 母 （30代）
			1歳6か月	2歳	3歳	4歳	5歳	
第1群	乳製品	牛乳 （紙パック200ml）	400ml	400	400	400	400	200
	卵	Mサイズ （1個50g）	40	50	50	50	50	50
第2群	魚介類	鮭1/2切れなら （50g）	20	30	30	40	40	50
	肉類	薄切り肉なら （2～3枚50g）	20	25	25	30	40	50
	大豆製品	豆腐なら （1/4丁 110g）	40	40	40	50	50	100
第3群	緑黄色野菜	人参 ほうれん草 トマト など	60	60	80	90	100	150
	淡色野菜	大根 白菜 キャベツ 玉ねぎ など	70	75	90	120	140	250
	いも類	ジャガイモなら （1個100g）	50	50	50	60	60	100
	果物	リンゴなら1/4個と みかん1個で 80kcal	※資料②”果物にも適量があります”で目安量を確認しましょう。					80kcal
	きのこ※1	えのき （小パック・100g）	5	5	10	20	30	50
	海藻※1	のり ひじきなど	2～5	2～5	10	20	20	30～50
第4群	穀類※2	ごはん （おにぎり約100g）	ごはん 80g ×3回	ごはん 100g ×3回	ごはん 100g ×3回	ごはん 110g ×3回	ごはん 120g ×3回	個人 により 異なる
	種子類 油脂※2	油 （大さじ1.5・18g）	6	6	8	10	12	個人 により 異なる
	砂糖類	砂糖 （大さじ1・9g）	5	5	10	10	10	20
調味料	塩分	塩 （小さじ1・6g）	3未満	3未満	3.5未満	3.5未満	3.5未満	6.5未満

（参考：2020年版 日本人の食事摂取基準）

※1 きのこ、海藻類は胃腸が成長することで年齢に従って食べられる量が増えていきます。

※2 ごはん（穀類）と油の量は、体の成長と共に活発に動くようになってくると量が増えます。