



木々の緑が目まぶしい季節となりました。新しい環境に慣れたでしょうか？  
緊張感がゆるみ、疲れが出てきていませんか？連休もあり、生活のリズムを崩し  
やすい時期なので栄養と休養を十分とって体調を整えましょう。

## ～カウプ指数を使ってお子さんの体格を確認してみましょう～



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

体重はkgをgに、身長はcmの単位にして計算します。  
カウプ指数は3カ月～5歳の乳幼児が対象の指数になります。

発育状態	カウプ指数
やせすぎ	13未満
やせぎみ	13以上～15未満
標準	15以上～19未満
太りぎみ	19以上～22未満
太りすぎ	22以上

## 幼児期の1日に食べる量の目安

	1～2歳		3～5歳	
体温を保ち動く力となるもの	ご飯 子ども茶碗1杯 90～100g	1食分の量 (いずれか)	ご飯 子ども茶碗1～1.5杯 110～130g	1食分の量 (いずれか)
	パン 8枚切り1枚		パン 6枚切り1枚	
	麺 1/2袋		麺 2/3～3/4袋	
	じゃが芋 小 1/2個		じゃが芋 中 1/2個	
	砂糖 小さじ2		砂糖 小さじ2	
	油 小さじ1		油 大さじ1	
血や肉になるもの	魚・肉 30～40g	1食分の量 (いずれか)	魚・肉 40～50g	1食分の量 (いずれか)
	卵 1/2個		卵 1個弱	
	豆腐 60～80g		豆腐 80～100g	
	牛乳 200～300ml		牛乳 200～300ml	
調子を整えるもの	緑黄色野菜 60g		緑黄色野菜 90g	
	淡色野菜 120g		淡色野菜 180g	
	きのこ・海藻 少々		きのこ・海藻 少々	
	果物 100g程度		果物 150g程度	
エネルギー 必要量	男子	女子	男子	女子
	950kcal	900kcal	1300kcal	1250kcal

いかがでしょうか？

「うちの子よく食べる！食ない！」と書いていても、実際は目安量ぐらだった！目安量よりも少なかった！多かった！ということもありますので、どれくらい食べているかな？と確認してみてくださいね。

目安量はあくまでも目安なので、体格や体力、運動量によっても異なってきます。

食べる量に多少、差があっても、体調は良好で元気に活動していて、発育・発達に問題がなければ、それほど気にすることはありません。

