

## だいすきな、おやつ。エネルギーはどのくらい？

育ちざかりのみんなが大きくなるには、たくさんの栄養やエネルギーが必要です。からだの栄養には、朝昼晩の食事をしっかり食べることがたいせつ。おやつばかり食べていてはバランスがとれません。

8～9歳の子どもは、1日約1800kcalが必要。おやつからのエネルギーは1日約200kcalが目安です。

### みんながだいすきなおやつ、どのくらいのエネルギーがあるのかな？

#### ■ スナック菓子

#### ■ 果物

あめ・キャンデー 3個 (1個 2.5g) <b>30kcal</b>	ポテトチップス 1袋 85g <b>476kcal</b>	スナック菓子 1個 60g <b>298kcal</b>	チョコレート 1箱 42g <b>234kcal</b>	バナナ 1本 150g <b>77kcal</b>	りんご 1/2個 150g <b>69kcal</b>
チョコレート菓子 1枚 18g <b>99kcal</b>	スナック菓子 1箱 70g <b>222kcal</b>	クッキー・ビスケット 5枚 (1枚:10g) <b>260kcal</b>	せんべい 5枚 (1枚:10g) <b>114kcal</b>	みかん 1個 100g <b>37kcal</b>	

#### ■ デザート

ショートケーキ 1個 100g <b>344kcal</b>	ドーナツ 1個 50g <b>194kcal</b>	プリン 1個 170g <b>236kcal</b>	アイスクリーム 1個 200ml <b>374kcal</b>	ソフトクリーム 1個 100g <b>146kcal</b>	ヨーグルト (加糖) 1個 170g <b>136kcal</b>

#### ■ 軽食

フライドポテト Sサイズ <b>249kcal</b>	カップラーメン 1個 <b>411kcal</b>	肉まん 1個 100g <b>259kcal</b>	おにぎり (鮭) 1個 <b>176kcal</b>	おにぎり (ツナマヨネーズ/直巻き) 1個 <b>231kcal</b>	メロンパン 1個 <b>435kcal</b>	チョココロネ 1個 80g <b>246kcal</b>	とうもろこし 1本 110g <b>109kcal</b>

#### ■ 飲料

水 200ml <b>0kcal</b>	牛乳 200ml <b>134kcal</b>	緑茶 500ml <b>0kcal</b>	紅茶 (加糖) 500ml <b>80kcal</b>	ジュース (果汁入り) 500ml <b>265kcal</b>	炭酸飲料 (果実色入り) 500ml <b>240kcal</b>

## おなかがすくのは、どんな遊び？

からだを動かすとエネルギーがつかわれます。  
 どんな遊びがどのくらいのエネルギーをつかうのかな？  
 10分間遊んだときのカロリーをみてみよう！

体重30kgの人の場合

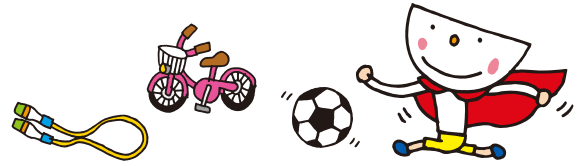
歩く（ゆっくり）	13.1kcal	テニス	36.8kcal
歩く（早く）	20.0kcal	なわとび	26.3kcal
走る（ランニング）	36.8kcal	自転車	26.3kcal
階段	15.8kcal	テレビ観賞	5.3kcal
サッカー	36.8kcal	読書	6.8kcal

『身体活動のメッツ（METs）表』

（国立健康・栄養研究所 健康増進プログラム エネルギー代謝プロジェクト）をもとに作成

### おやつだって、からだところの「元気のもと」

たくさん遊んだらエネルギーを使います。朝昼晩の食事で必要な栄養やエネルギーをとることが基本です。おやつはエネルギーになります。でも、1日約200kcalが目安。多くとり過ぎたら、次の日は少なめにしましょう。



## あなたの一日に必要なエネルギーは？

一日に必要なエネルギーは、年齢、性別、どのような生活をしているかによって違います。年齢、性別と身体活動レベルから、エネルギー必要量の目安がわかります。

### 推定エネルギー必要量

	基準体位（基準身長、基準体重）※1				エネルギー：推定エネルギー必要量（kcal/日）※2					
	男性		女性※妊婦を除く		男性			女性		
	基準身長（cm）	基準体重（kg）	基準身長（cm）	基準体重（kg）	身体活動レベル			身体活動レベル		
					I	II	III	I	II	III
3～5歳	103.4	16.2	103.2	16.2	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7歳	120.0	22.0	118.6	22.0	1,350	1,550	1,700	1,250	1,450	1,650
8～9歳	130.0	27.5	130.2	27.2	1,600	1,800	2,050	1,500	1,700	1,900
10～11歳	142.9	35.5	141.4	34.5	1,950	2,250	2,500	1,750	2,000	2,250
12～14歳	159.6	48.0	155.0	46.0	2,200	2,500	2,750	2,000	2,250	2,550
15～17歳	170.0	58.4	157.0	50.6	2,450	2,750	3,100	2,000	2,250	2,500
18～29歳	171.4	63.0	158.0	50.6	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49歳	170.5	68.5	158.0	53.0	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300

※1 11歳以上は平成17年及び18年国民健康・栄養調査における当該年齢階級における中央値（17歳以下は各年齢の加重が等しくなるように調整）

※2 成人では、推定エネルギー必要量＝基礎代謝量（kcal/日）×身体活動レベルとして算定した。18～49歳では、身体活動レベルはそれぞれⅠ＝1.50、Ⅱ＝1.75、Ⅲ＝2.00とした。

### 身体活動レベル 出典：「日本人の食事摂取基準 2010年版」（厚生労働省）

低い（Ⅰ）	生活の大部分が座りで、 静的な活動が中心の場合	ふつう（Ⅱ）	座位中心の仕事だが、職場内での移動 や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	高い（Ⅲ）	移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合
-------	----------------------------	--------	---	-------	--