

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大切。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



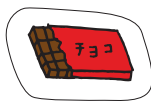
あめ・キャンデー
3個 (1個 2.5g)
29kcal



ポテトチップス
1袋 85g
460kcal



スナック菓子
1個 60g
309kcal



チョコレート
1箱 42g
231kcal

■ 果物



バナナ
1本 150g
140kcal



りんご
1/2個 150g
80kcal



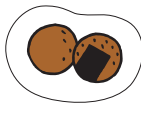
チョコレート菓子
1枚 18g
88kcal



スナック菓子
1箱 70g
326kcal



クッキー・ビスケット
5枚 (1枚:10g)
230kcal



しょうゆせんべい
5枚 (1枚:10g)
184kcal



みかん
1個 100g
49kcal

■ デザート



ショートケーキ
1個 100g
318kcal



ドーナツ
1個 50g
190kcal



プリン
1個 170g
197kcal



アイスクリーム (ラクトアイス)
1個 200ml
434kcal



ソフトクリーム
1個 100g
146kcal



ヨーグルト (脱脂加糖)
1個 170g
111kcal

■ 軽食



フライドポテト
Sサイズ 80g
183kcal



カップラーメン
1個 80g
338kcal



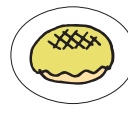
肉まん
1個 100g
242kcal



おにぎり (サケ)
1個
178kcal



おにぎり (ツナマヨネーズ/直巻き)
1個
232kcal



メロンパン
1個 100g
349kcal



チョココロネ
1個 80g
257kcal



とうもろこし(ゆで)
1本 150g
143kcal

■ 飲料



水
200ml
0kcal



牛乳
200ml
126kcal



緑茶
500ml
0kcal



紅茶 (加糖)
500ml
80kcal



ジュース (濃縮還元)
500ml
230kcal



炭酸飲料 (果実色入り)
500ml
255kcal

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！

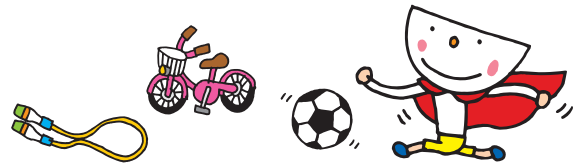
体重30kgの人の場合

歩く（ゆっくり）	15 kcal	テニス	38 kcal
歩く（速く）	23 kcal	なわとび	46 kcal
走る（ランニング）	32 kcal	自転車	39 kcal
階段（上り）	21 kcal	テレビ	7 kcal
サッカー	32 kcal	読書	7 kcal

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」をもとに作成

おやつだって、 からだところの「元氣のもと」

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

	参照体位（参照身長、参照体重）※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・授乳婦を除く		男性			女性		
	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)	身体活動レベル			身体活動レベル		
				I	II	III	I	II	III	
3～5歳	103.6	16.5	103.2	16.1	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7歳	119.5	22.2	118.3	21.9	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9歳	130.4	28.0	130.4	27.4	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11歳	142.0	35.6	144.0	36.3	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14歳	160.5	49.0	155.1	47.5	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17歳	170.1	59.7	157.7	51.9	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29歳	171.0	64.5	158.0	50.3	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49歳	171.0	68.1	158.0	53.0	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350

※1 0～17歳は、日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会による小児の体格評価に用いる身長、体重の標準値をもとに、年齢区分に応じて、当該月齢並びに年齢階級の中央時点における中央値を引用した。ただし数値が年齢区分と合致しない場合は、同様の方法で算出した値を用いた。18歳以上は、平成22年、23年国民健康・栄養調査における当該の性及び年齢階級における身長・体重の中央値を用いた。

※2 活用に当たっては、食事摂取状況のアセスメント、体重及びBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は、体重の変化またはBMIを用いて評価すること。身体活動レベルIの場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要があること。

身体活動レベル 出典：「日本人の食事摂取基準」（2020年版）

低い（I）

生活の大部分が座位で、
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