

～食事管理のヒントに～

# 適正なエネルギー量を知りましょう

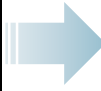
学校 年 組 氏名

## ステップ1

身体状況を確認してみましょう！



性別		年齢(歳)	
身長(cm)		体重(kg)	



肥満度(※ 1)	%
-------------	---

(※1)児童生徒等の健康診断マニュアル(平成 27 年度改訂)による肥満度に基づく判定

	やせ傾向 -20%以下		普通	肥満傾向 20%以上		
判定	高度やせ	軽度やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	-30%以下	-30%超 -20%以下	-20%超～ +20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

自分手帳(健康4・5)の身長・体重成長曲線を記入して、お子さんの成長を確認しましょう。

### ● 身体活動の量でエネルギーの必要量が変わります。

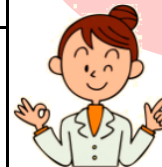
日常生活の中でどれくらい活動しているかで、エネルギーの消費量は変化します。たくさん活動すればその分エネルギーが消費されます。

1日にどのくらいの活動をしているのか、ふりかえってみましょう。



1日あたりの活動時間	
* 身体を動かす活動(分)	
* 歩行時間(分)	

肥満を解消するには、普段の生活の中でできるだけ身体を動かして、エネルギーを消費することが大切です。



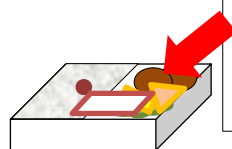
## ステップ2

1日分のエネルギー量のめやすを知りましょう！



1日分のエネルギー量のめやす： \_\_\_\_\_ kcal  
(1食分： \_\_\_\_\_ kcal ÷ 3食 = \_\_\_\_\_ kcal)

この数値は、食事管理のめやすとしてお考えください。外食やコンビニ等を利用するときには、栄養成分表示を見るようにしましょう。



栄養成分表示:1食あたり  
エネルギー:〇〇〇kcal  
たんぱく質:〇〇g  
脂質:〇〇g  
食塩相当量:〇g

食事管理の適否は、定期的に体重を測定し、その変化で判断します。

また、お子さんの発育が適正かどうかを確認するために、定期的に成長曲線や肥満度の推移をみる必要があります。

