



- 子どもの栄養 -
便利食材編

～プログラム～

1. ちょい足し食材とは？
2. エネルギーUP
3. ミネラルUP
(鉄、マグネシウム、亜鉛、カルシウム)
4. たんぱく質
5. 白米の栄養UP

1. ちょい足し食材とは？

1. ちょい足し食材とは？

- ・ **ちょっと足すだけ**で栄養価UP

→ **ちょっとかけるだけ、ちょっと入れるだけ**で
栄養価が上がる食材をご紹介します。

→ **毎日、栄養のために何品も作らなくても
大丈夫！！**



1. ちょい足し食材とは？

→ 家にあるものや、近くのスーパー、
ネットで**気軽に買える**。

→ 『**食べない**』 『**食べムラ**』 『**少食**』 でも
もう悩まない！

→ 朝の忙しい時間もこれで**解決！**



1. ちょい足し食材とは？

→ 料理に合わせてアレンジも可能

→ 子どもに違和感を抱かれることも少ない



気持ちを**楽**に栄養のことを考えることができる

2. エネルギーUP

2. エネルギーUP

- 『**食べない**』 『**食べムラ**』 『**少食**』 なお子さんにぜひ！

- バター

- ラード

- ココナッツオイル

- MCTオイル：非加熱

- マヨネーズ

- エゴマ油



2. エネルギーUP



脂質の難点は

下痢や**軟便**を引き起こしやすくなること。

まずは **1回量は数滴**から。

1日の量は**小さじ1杯**ほど



3. ミネラル

(鉄、マグネシウム、亜鉛、カルシウム)

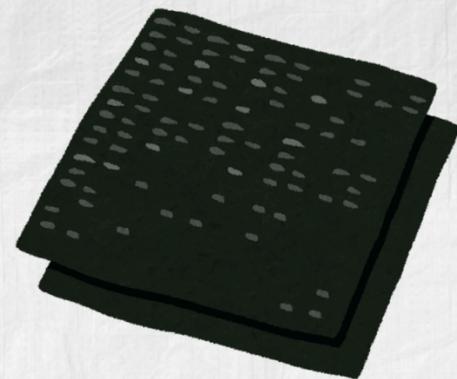
3. ミネラル（鉄、マグネシウム、亜鉛、カルシウム）

<鉄①>

- ・ バジル

- ・ パセリ

- ・ 焼き海苔



- ・ 青ネギ

- ・ 煮干し粉

- ・ かつお節粉



3. ミネラル（鉄、マグネシウム、亜鉛、カルシウム）

<鉄②>

- ・ 青のり
- ・ ごま
- ・ きな粉
- ・ レバーパウダー



3. ミネラル（鉄、マグネシウム、亜鉛、カルシウム）

<マグネシウム>

- ・ 青のり
- ・ あおさ
- ・ アマランサス
- ・ 焼き海苔
- ・ 桜エビ
- ・ にがり

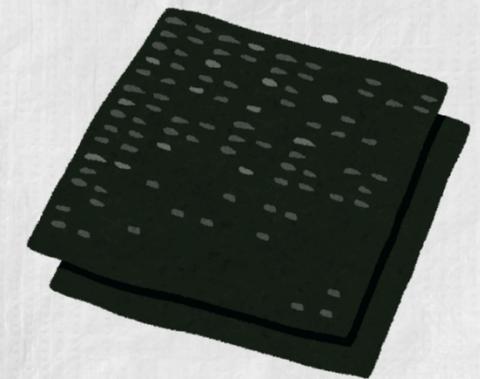
⚠ 摂りすぎは、軟便・下痢の原因に
便の状態を見ながら数滴ずつ



3. ミネラル（鉄、マグネシウム、亜鉛、カルシウム）

<亜鉛>

- ・ 煮干し粉
- ・ レバーパウダー
- ・ きな粉
- ・ ごま
- ・ しらす
- ・ のり
- ・ パルメザンチーズ



3. ミネラル（鉄、マグネシウム、亜鉛、カルシウム）

<カルシウム>

・ 煮干し粉

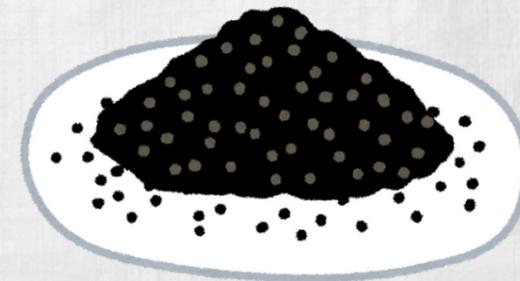
・ 干しエビ

・ 桜エビ



・ パセリ

・ ごま



・ ナチュラルチーズ

4. たんぱく質

4. たんぱく質

・ 豆乳

・ きな粉

・ パルメザンチーズ

・ アマランサス



・ しらす干し

・ 桜えび

・ 干しエビ

・ コラーゲンペプチド



5. 白米の栄養UP

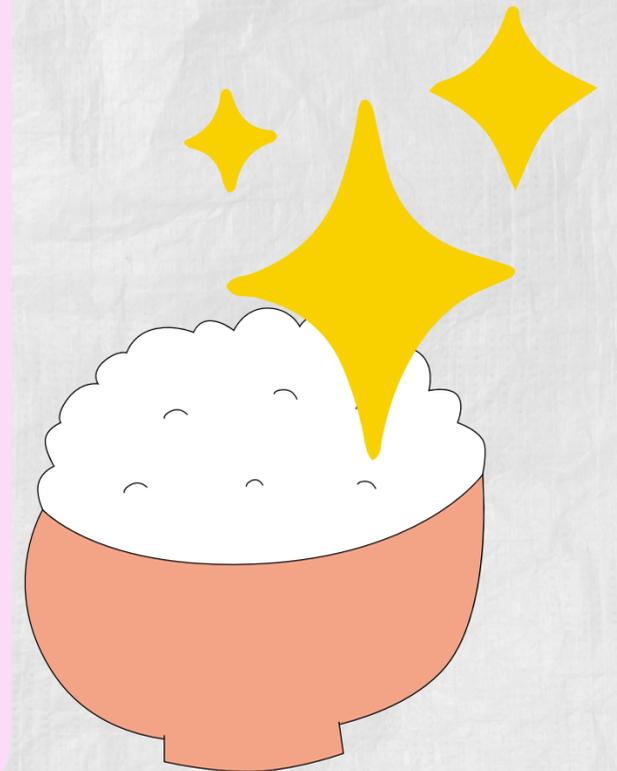
5. 白米の栄養UP

- ・ アマランサス
- ・ にがり：数滴
- ・ もち麦
- ・ あわ

<お米の炊き方>

～アマランサスの場合～

- ①お米を研ぐ
- ②アマランサスを入れる
- ③水を少し多めに入れる
- ④にがりを数滴垂らす
- ⑤少しかき混ぜて、炊く



無理せず

できることから

はじめていきましょう



最後まで

ご視聴いただき

ありがとうございました

てんこ

