

靴の正しい選び方と履き方

自分の足のサイズや正しい靴の履き方を知っていますか？
大人も子どもも、サイズの合った靴を履くとバランスの良い足の育成につながります。

足のサイズと靴のサイズ

靴屋さんに行くと、自分の足の正しいサイズを測ってくれます。
靴の選び方は、**大人の場合は自分の足のサイズから+1cm、子ども
の場合は+0.5cm大きい靴**を選びます。これを捨て寸と言います。

靴の選び方と履き方

**必ず踵で合わせ、足の甲をしっかりと留めら
れる靴**を選びます。甲をしっかりと留めること
で、足指が自由に動かすことができ、しっか
り踏ん張ることができるのです。



参考：IFMEサイト (<https://ifme.jp/pages/puton.html>)

**子どもの足は、春から夏にかけてサイズが大き
くなる**というデータが出ています。

新学期には必ずサイズを測り直し、上履きも新
しいサイズに変えてあげると良いですね。上履
きの場合は、甲が留められないものが多いので、
大きすぎず小さすぎずで、なるべくサイズに合
わせて買い替えることをおすすめします。

**足のサイズに合わせて、5本の指が自由に
動かせられる靴を選びましょう。**

ケアレンジャー

爪ケア技能者上級 小笹寿里



電子レンジでフォンダンショコラ

ホットケーキミックスを使い、電子レンジで簡単にできます。
お子さんと一緒に作っても楽しいですよ♪

【材料】	(紙コップ5個分)
ホットケーキミックス	150g
純ココア	大さじ3
砂糖	10g
牛乳	150cc
サラダ油	大さじ3
板チョコレート	1枚
粉砂糖	適量
紙コップ	5個



【作り方】

1. ボウルにホットケーキミックス、純ココア、砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
2. 牛乳、サラダ油を加え、ダマが無くなるまで混ぜる。
3. 紙コップの5分目まで入れる。
4. 板チョコレートを一口サイズに割り、③の中心に押し込む。
5. 電子レンジで、500W 15分加熱する。※ラップは無しでよい
6. お好みで粉砂糖をふりかける。

【1個当たりの栄養量】

エネルギー	268kcal	炭水化物	33.1g
たんぱく質	4.7g	食塩相当量	0.4g
脂 質	13.7g		

食レンジャー
管理栄養士
高山菜々子



一般社団法人 健康応援隊

健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。

健康ヒーロー紹介 →

