

# ねりまの家族の健康を応援します

2015年9月号

## 向山小学校の保護者の方へ 保健相談所からのメッセージ

地域の保健相談所では赤ちゃんから大人までの健康づくりのお手伝いをしています。向山小学校にご協力をいただき、食事をテーマにした健康づくりのメッセージをお届けします。

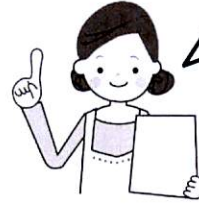
- ごはん
- シューマイ
- わかめサラダ
- 青梗菜と豆腐のスープ
- 牛乳

### 《栄養価》

エネルギー：576kcal  
たんぱく質：24.7g

向山小学校 栄養士作成

9月28日(月)



学校給食献立に合わせた家族で食べる健康的な朝食・夕食のとり方の一例をご紹介します。

## 朝食

朝食の副菜の定番は野菜たっぷりの汁物でも！

- 主食：ご飯  
主菜：納豆（または目玉焼き）  
副菜：切干大根の松前漬け



常備菜

エネルギー：335～503kcal たんぱく質：11.0～13.5g

## 夕食

- 主食：ご飯（少なめ1膳～多め）  
主菜：さんまの塩焼き  
副菜1：なすとみょうがの卵とじ  
副菜2：もやしの磯辺和え

エネルギー：470～700kcal たんぱく質：22.1～28.3g

※上記の朝食・夕食は、保護者の方が昼食に、一般的な定食（800kcal 前後）を摂取した設定で献立を作成しました。

年齢・性別・身体活動に合わせて主食・主菜の量を調節します。

※3食のどこかもしくは、間食として牛乳1杯と果物をとりましょう。

## 練馬区食育実践ハンドブックから...

## おすすめのレシピを紹介します！

### 野菜とれとれ！1日5とれとれ！ より



### なすとみょうがの卵とじ

#### 【材料(4人分)】

なす 4本(280g)  
みょうが 2～4本  
だし汁 200ml  
しょうゆ 小さじ4  
みりん 小さじ2  
卵 2個

#### 【作り方】

- ① なすはへたを落とし、縦半分にして斜め薄切りにし、水にさらす。
  - ② みょうがは縦半分にして斜め薄切りにする。
  - ③ 鍋にだし汁と調味料を入れ、水気を切ったなすを入れて3～4分煮る。
  - ④ みょうがを加えて溶き卵を回し入れ、火が通るまで煮る。
- \*好みに青じそのせん切りを天盛りにする。

### もやしの磯辺和え

#### 【材料(4人分)】

もやし 1袋(200g)  
だし汁 大さじ3  
しょうゆ 小さじ2  
焼き海苔 1/2枚

#### 【作り方】

もやしはさつと茹でて、水気を切る。しょうゆとだし汁で和え、ちぎった海苔を混ぜる。

### ちょっと昔のね・り・まの食卓 ～これからのね・り・まの食卓～ より



### 切干大根の松前漬け

#### 【材料(作りやすい分量)】

切干大根(乾) 20g  
切り昆布(乾) 10g  
にんじん 1/4本(25g)  
◆漬け汁  
水 100cc  
しょうゆ 大さじ1と1/2  
みりん 大さじ1  
酒 大さじ1

#### 【作り方】

- ① 切干大根は水でよく洗って好みの硬さに茹で、水気を切って食べやすく切る。
- ② 切り昆布は洗って短く切る。
- ③ にんじんは3～4cmのせん切りにする。
- ④ 漬け汁を合わせてひと煮立ちさせ、冷ましてから①②③を漬ける。

練馬区内の農地でこの時期収穫される野菜は、なす・小松菜・オクラ・ほうれん草などです。



★今回は、朝食の副菜と、夕食の副菜1・2の作り方を掲載します。

1とれとれの、1は野菜料理1品(野菜70gくらい)のことです。

1日5品の野菜料理を食べると、1日に必要な野菜350gを摂取することができます。





今回のテーマは「肥満」です。カロリー（エネルギーの単位 kcal）の摂取量が消費量を上回った状態を言い、『BMI（体格指数）2.5以上は要注意!』についてのお話です。

## 1 食事と運動で肥満を予防しよう!

体重 1 kg分をエネルギーに換算すると、7000kcal に相当します。体重を減らす必要のある方は、食事と運動を組み合わせ、1 か月に 1 kgのペースで減らしていくことがおすすめです。

できることからコツコツと生活を見直してみませんか?

## 2 あなたの好物 運動で消費しようとする...

	→	早歩き 25分			→	早歩き 1時間20分	
ビール 1 缶 (350ml) 140kcal				メロンパン 1 個 (120g) 460kcal			
	→	早歩き 30分			→	早歩き 1時間	
チョコレート 1/2 枚 (30g) 160kcal				ポテトチップス 1 袋 (60g) 320kcal			

(商品によって量が異なります。確認してみましょう) (参考) 保健指導における学習教材集 体重 70 kg の場合を想定

## 3 妊娠中に血糖値が高かった方も 注意が必要です

妊娠中に血糖値が高かった方は、糖尿病にならないために、肥満に特に注意が必要です。

糖尿病になると将来の心筋梗塞や脳梗塞などの発症リスクが男性並みに跳ね上がります。中年以降も肥満にならない注意が必要です。

### ~やっぱり和食で健康に!~

和食は、白いご飯を中心にして、適量の主菜、素材の味を大切にした野菜料理をたっぷり食べる『健康的な食事』です。旬の食べ物が豊富に出回る食欲の秋、身体にやさしい生活を心がけてみませんか?



## 豊玉保健相談所からのご案内

~地域の保健相談所をお気軽にご利用ください~

◆ 健康相談（予約制）・電話相談（随時）をご利用ください。(無料) 保健師・管理栄養士・歯科衛生士が病気や健診結果の見方、栄養、歯科についての相談をお受けしています。豊玉保健相談所 ☎03(3992)1188

◆ 食生活応援講習会~ ねりまの家族の健康を応援します「ほねぶとの人生をめざそう!」  
(日時)10月27日(火)午後2時~3時半(会場)豊玉保健相談所(問い合わせ)豊玉保健相談所 栄養士へ

◆ 「ねりまの食育」ホームページをご覧ください! 練馬区ホームページトップ→「保健・医療・健康・衛生」→「ねりまの食育」\*さまざまな食情報や野菜レシピを掲載しています。