ねりまの家族の健康を応援します

2016年9月号

南が丘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。南が丘小学校にご協力をいただき、保護者の方に向けた健康づくりのメッセージをお届けします。

【学校の給食献立にあわせた家族で食べる「朝食」「夕食」例をご紹介します！】

子どもたちは？

昼食　学校で食べる

9月27日(火)の給食

- ●ごはん
- ●豚肉の生姜焼き
- ●小松菜の胡麻和え
- ●果物（梨）
- ●牛乳

≪栄養価≫
エネルギー：603 kcal
たんぱく質：24.7g

南が丘小学校　栄養士作成

家族で食べる

ご飯を中心にして、適量の主菜、副菜(野菜料理)をたっぷり食べるのが健康的な食事です。

朝食
- 主食：ご飯(150～200g)
- 主菜：納豆
- 副菜：具だくさんみそ汁

夕食
- 主食：ご飯(150～200g)
- 主菜：鮭の照り焼き
- 副菜1：野菜炒め
- 副菜2：さつま芋と切り昆布の煮物

【主食】ご飯…必ず1膳(150g程度)は食べる
【主菜】1食に1品(魚なら1切れ、肉なら80g程度)で十分
【副菜】2皿(2とれとれ)以上の野菜料理

＊3食のどこか、もしくは間食として牛乳1杯と果物100g程度(りんごなら約1/2個分)をとりましょう。

大人の現実は？

昼食

午後3時。忙しくてまたお昼がこんな時間。もうお腹すいた感じもしない。とりあえず食べて、夕食をゆっくり、たっぷり食べたいなあ。

油が多いの？　バランス悪いのかなあ？

野菜食べられない？

こんなことはありませんか？

昼食は一人だし、カップ麺で済ませて、買い物の時に好きな菓子パン買ってこよう。そしてコーヒータイムもいいな。

【健康診断は受けていますか？　受けて結果を活かしていますか？】

生活習慣病の多くは、ほとんど自覚症状がなく、症状があらわれた時にはかなり病状が進んでいることも考えられます。疲れていても、まだまだ元気に頑張れると思っている「今」が、大切です。まず、健康診断を受けましょう。そして受診を機会に少し身体を思い遣りましょう。運動・食事・禁煙・休養は大丈夫でしょうか。

日々のちょっとした習慣の改善が、生活習慣病の発症を抑えたり、進行や悪化を防ぐことにつながります。食事は、生活の楽しみの大きな要素です。子どもたちが、良い食習慣で食事を楽しめるような家族の食卓が大人の生活習慣病を予防することにもつながります。

1日3回、おいしいごはん(主食)とたっぷりの野菜(副菜)、そしておかず(主食)ひとつで食卓を。

【健康づくりのメッセージ】　9月は「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動」の期間です。

「健康増進月間」の統一標語」

1に運動　2に食事　しっかり禁煙　最後にクスリ　～健康寿命の延伸～

〈食生活改善普及運動のテーマ〉

「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、

「おいしく減塩１日マイナス 2g」「毎日プラス１皿の野菜」

練馬区食育実践ハンドブック
野菜とれとれ！１日５とれとれ！より

もう１品の野菜料理：これでプラス１皿の野菜を

なすの炒め煮

【材料２人分】

なす	2個（140g）
油	少々
しょうゆ	小さじ１（6g）
みりん	大さじ１（18g）
だし汁	適宜

【作り方】

② なすは乱切りにし水につけてあくを抜く。
③ ①をざるにあけ、水を切る。
④ フライパンに油を熱し、なすを焼き付け軽く焦げ目をつける。
⑤ しょうゆ・みりん・だし汁を加え、軽く煮る。

なすは雨が降らないときは、半日天日で干してセミドライにしてもおいしい。

キャベツのごま煮

【材料２人分】

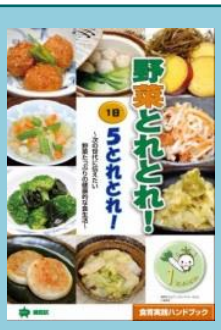
キャベツ	4 枚（280g）
だし汁	100ml
酒	大さじ１（15g）
みそ	大さじ１（18g）
みりん	小さじ１（6g）
すりごま	大さじ１（5g）

【作り方】

①キャベツは軸をとってざく切りにする。
②鍋にだし汁と酒を入れ①を煮る。
③キャベツがしんなりしたら、みそ、みりんを加えよく混ぜ、すりごまも混ぜる。

練馬産のキャベツは、
10 月末くらいから収穫されます。

練馬区内の農地で９～10 月に収穫される野菜は、
なす・オクラ・小松菜
ほうれん草・じゃが芋
さつま芋・里芋
カリフラワー・キャベツ
などです。
身近な所で野菜の育ちが見ることができます。



★「とれとれ」とは？
１とれとれは
野菜料理
１品
（野菜 70gくらい）
のことです。
１日５とれとれ（5 皿）分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。

石神井保健相談所からのご案内

健診結果 気になりませんか？

◆管理栄養士が栄養相談をお受けします！（無料）
◇健康相談（予約制） ◇電話相談（随時）

講習会のお知らせ

保健相談所では食生活に関する講習会を実施しています。

健診結果気になりませんか？
今日からできる！食事と運動

ご自分、ご家族の**気になる**健康診断の結果から、**今日からできる食事**と**運動**の**ポイント**をご紹介します。

日程 **１０月４日（火）**
時間 **10：00～11：30**
場所 **石神井保健相談所**

お申込は… **9/11** から上記 QR コードより**電子申請**または
9/12 から**電話**で**石神井保健相談所**まで

（発行）石神井保健相談所 栄養担当係 TEL **3996-0634**

練馬区公式ホームページ

「ねりま」の食育

農地が身近にある「ねりま」でずっと健康に暮らしたい…ねりまならではの豊かな環境を大切に、 食事は楽しく、適量をバランスよくとることを実践できるように練馬区公式ホームページの**「ねりま」の食育**をご活用ください。

◆野菜たっぷりの健康的な食生活については
食育実践ハンドブック
「野菜とれとれ！１日５とれとれ！」
◆ふだんの健康づくりと災害時の食の備えについては
リーフレット「いざという時の食に備えて」

他にも…野菜レシピ、講習会など、食育に関する情報をご紹介しています。

平成 28 年度食育推進講演会
次の世代に伝えたい和食～地域で広げる、伝える和食文化～

日時：10 月８日（土）14～16 時
場所：ココネリホール
※申込み方法など詳しくは右の QR コードから。