

# 健康に過ごすための 「これからのねりまの食卓」

今年度は、生活習慣病予防シリーズとして、「BMI(体格指数)・「肥満」・「やせ」をテーマに健康メッセージをお届けしてきました。健康に過ごすためには、適正体重を維持することがとても重要です。

肥満の中でも特に「内臓脂肪の蓄積による肥満からくる代謝機能の不調から起こる高血糖、高血圧、脂肪異常の状態（内臓脂肪症候群）」が糖尿病や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病の発症と大きく関連しています。お伝えしてきたように「肥満」も「やせ」も普通の食事が大切です。

練馬区では食育実践ハンドブック「ちょっと昔のね・り・まの食卓～これからのね・り・まの食卓～」を平成25年1月に発行しています。今回は、その文中の一節をご紹介します。

## ちょっと昔の普通の食事

昭和40年代後半頃の平均的な食生活は、「ご飯、野菜の汁物、魚か肉などの主菜一品、お浸しなどの野菜」という、ご飯を中心とした一汁二菜の食事、これが栄養バランスに優れた、世界に誇る日本型の食事です。

外食や中食では主菜中心のおかずや高脂肪の食事になりがちですが、家庭で毎日、普通に食べてほしい、健康的な食事はシンプルなものです。



## これからのねりまの食卓

(「食育実践ハンドブック」は保健相談所で配布しています)

身近なところでとれた本物の味がする、旬の野菜がたっぷり入った日本型の食事は心にも体にも優しい食事です。そういう食事を自分で作って食べる人が増え、こうした繰り返しの中で我が家の味や地域の食文化を次の世代に伝えていきたいと思えます。

## 栄養室からのご案内 講習会のおしらせ

地域の保健相談所をご利用ください

### 健診結果 気になりますか？

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

地域で診療する医師が話す  
「生活習慣病予防」

講師：練馬総合病院院長

日時：3月4日 午前10時～11時30分

場所：ココネリ3階研修会

【申込み】電話で豊玉保健相談所へ

練馬区公式ホームページ

「ねりま」の食育



野菜レシピ、講習会など、  
食育に関する情報をご紹介します。

表面で紹介した冊子  
食育実践ハンドブックもこちらから

(発行)

豊玉保健相談所 栄養担当係 Tel.3992-1188