

ねりまの家族の健康を応援します

2015年6月号

豊玉東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。豊玉東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。

- 麦ごはん
- 豚肉の生姜焼き
- 野菜のごま酢和え
- 大根のみそ汁
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー: 614kcal

たんぱく質: 23.8g

6月22日(月)

豊玉東小学校 栄養士作成



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

野菜たっぷりの汁物を用意し卵や納豆で、主食+主菜+副菜をそろえてもいいですね。

主食: ご飯

主菜: 目玉焼き (または納豆)

副菜: 新玉ねぎの田楽 トマト

エネルギー: 333~501kcal たんぱく質: 11.3~13.8g



夕食

主食: ご飯 (少なめ1膳~多め)

主菜: アジのかば焼き風 (塩焼きでも)

副菜1: 新じゃが芋のおかか煮

副菜2: キャベツの香り漬け

エネルギー: 444~612kcal たんぱく質: 22.9~25.4g

※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。

おすすめのレシピを紹介します!



新玉ねぎの田楽

【作り方】

【材料(4人分)】

新玉ねぎ 2個
味噌 小さじ2
砂糖 小さじ2

- ①新玉ねぎは1cmくらいの厚さの輪切にする。(バラバラにならないように切る。)
- ②味噌と砂糖をよく混ぜておく。
- ③オーブントースターに①の玉ねぎを並べ、②の味噌を塗り半透明になるまで6~7分程度焼く。

キャベツの香り漬け

【作り方】

【材料(4人分)】

キャベツ 4枚(200g)
人参 80g
塩 少々
青じそ 少々
みょうが 少々

キャベツは1cm幅に切り、人参は千切りにし合わせ塩をふって混ぜる。青じそやみょうがを添える。

新じゃが芋のおかか煮

【作り方】

【材料(4人分)】

新じゃが芋 280g
かつお節 2袋(6g)
だし汁 200ml
砂糖 小さじ2
きぬさや 少々
油 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ2

- ①新じゃが芋は皮つきのままよく洗い、小さければ丸ごと、大きければ食べやすく切り水気を拭く。
- ②きぬさやは色よくゆでて、せん切にする。
- ③鍋に油を熱し、芋を入れてよく炒め、ひたひたになるまで汁をいれ、調味料を加え、中火で煮る。
- ④別の鍋にかつお節を入れ、弱火にかけて乾煎りしからめる。
- ⑤盛り付けてから②を飾る。

練馬区内の農地でこの時期収穫される野菜は、キャベツ、じゃが芋、玉ねぎ、ネギ、トマトなどです。



★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!」から、季節に合わせた野菜の副菜料理をご紹介します。

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、

1日5品の野菜料理を食べていただくと、1日に必要な野菜350gを摂取することができます。

昆布とかつお節の混合だし

和食のよさ、だしのおいさを、次の世代の子供たちに伝えましょう

【材料】

水 3カップ(600ml)
昆布 5g~
かつお節 10g~

【作り方】

- ① 昆布はぬらしたペーパータオルで軽くふき、水につける。(30分くらい)
- ② 鍋に1を入れ弱火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出し、かつお節を一気に加えて手早く箸でほぐし、ぐらっと沸いたら火を止めてこす。(一番だし)

今年度は、生活習慣病予防シリーズで、BMI・肥満・やせをテーマに健康メッセージをお届けします。さて、今回のテーマはBMIです。BMI（体格指数）は、カロリーの摂取量と消費量のバランスの維持を示す指標です。

今はまだ大丈夫…とっていませんか？ 現在の健康状態を知って、生活習慣を見直すことが将来の生活習慣病の発症リスクの軽減につながります。

1 20歳の時から体重は何kg増えましたか？



20歳以降からの約30年間で平均5Kg以上増えた人は、体重増加が5Kg未満の人に比べて、男性では2.61倍、女性では2.56倍糖尿病を発症しやすいことが日本人を対象とした研究で示されています。

2 あなたの体格指数(BMI)は？

$$\frac{\text{体重 (Kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

目標とするBMIの範囲（18歳以上）

年齢（歳）	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9

（参考）日本人の食事摂取基準(2015年版)

25以上は
要注意!



目標とする範囲は、疫学研究で報告された総死亡率が最も低かったBMI範囲、日本人がBMIの実態などを総合的に検証し、目標とするBMIの範囲が提示されています。あくまでも、参考として使用します。

豊玉保健相談所からのご案内

～地域の保健相談所をご利用ください～

詳しい内容については

保健相談所にお気軽にお問い合わせください。

◆ 練馬区公式ホームページをご覧ください → 「保健・医療・健康・衛生」

* 「ねりまの食育」 ささまざまな食情報や野菜レシピを掲載しています。

◆ 健康相談・電話相談をご利用ください。(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

健康相談(予約制) ◇ 電話相談(随時) ⇒ 電話 03-3992-1188 豊玉保健相談所へお問い合わせ下さい。

◆ 生活習慣病予防教室「血管年齢を下げて若さを保つ食生活」日時:7月28日(火)午後2時～4時

場所:豊玉保健相談所 申込:電話 03-3992-1188 豊玉保健相談所へお申し込みください。