

# ねりまの家族の健康を応援します

2015年11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。

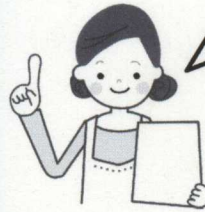
- ごはん
- 鮭の紅葉焼き
- えのきのみそ汁
- れんこんのきんぴら
- 牛乳

### 《栄養価》

エネルギー：602kcal  
たんぱく質：26.9g

11月20日(金)

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と、卵や納豆で、主食+主菜+副菜をそろえて！

- 主食：**ご飯  
**主菜：**目玉焼き（または納豆）  
**副菜：**きゃべつのさっと煮

エネルギー：412～496kcal たんぱく質：14.1～15.3g

## 夕食

- 主食：**ご飯（少なめ1膳～多め）  
**主菜：**鶏肉の甘辛煮  
**副菜1：**小松菜のんにく炒め  
**副菜2：**ゆずこぼし風（常備菜）

エネルギー：497～621kcal たんぱく質：18.8～23.3g

※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！

### きゃべつのさっと煮

【材料 4人分】

- きゃべつ 1/4 個(250g)
- 油揚げ 1 枚
- きのこ 1 パック
- だし汁 1/2 カップ
- 塩 小さじ 1/5
- しょうゆ 小さじ 2

【作り方】

- ① きゃべつはざく切り、油揚げは油抜きをして細切りに、きのこは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁と塩を入れて沸騰させ、油揚げ、きのこを入れて少し煮る。
- ③ きゃべつを加えてさっと煮、最後にしょうゆを加える。



ちよつと昔のねりまの食卓  
～これからのねりまの食卓～より

### ゆずこぼし風

【作り方】

- ① 大根は皮をむき5cm長さの拍子切りにする。
- ② ①に塩を振って重石をして1時間ほど置き、水気を切る。
- ③ ②に調味料を加え混ぜて、ゆずの皮のせん切りを加えしばらく置く。

【材料 作りやすい分量】

- 大根 1 本 (700g)
- 塩 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 酢 大さじ2～3

ゆずのしぼり汁 好みで  
ゆずの皮

冷蔵庫で数日  
保存可能

### 野菜とれとれ！ねりまの食卓より

### 小松菜のんにく炒め

【材料 4人分】

- 小松菜 1 束(300g)
- にんにく 1かけ～好みで
- 油 大さじ1
- 塩 小さじ 2/5
- 酒 小さじ 2
- 水 少々

【作り方】

- ① 小松菜は根を落として5cm長さに切り、にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、にんにくを入れて香りを出し、小松菜を加えて炒め、塩・酒・(水)を加えて少ししんなりするまで炒める。



練馬区内の農地でこの時期収穫される野菜は、白菜・きゃべつ・大根・ブロッコリー・小松菜・人参などです。

★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。





# 美味しく「食事」を食べて健康に

前号は「肥満」についてご紹介しましたが、11月号では「やせ」をテーマにご紹介します。

## 1 「特に女性では現実のBMIも低い、理想(と思う)のBMIはさらに低い」??

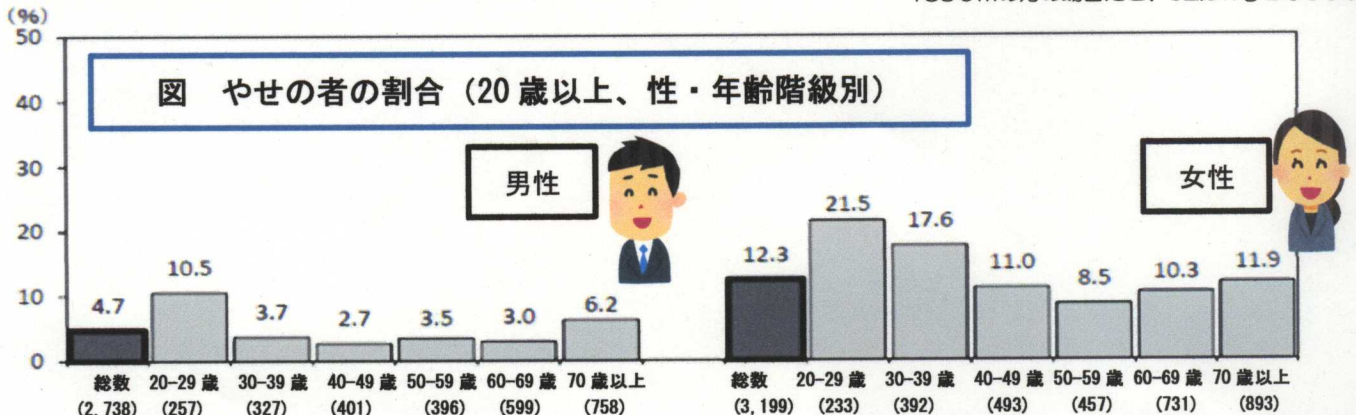
これは、平成10年国民健康栄養調査結果の概要に書かれていたことです。さらに「体重についても女性では15-19歳といった若い世代から、現実と理想の差が大きい。」とも。そして平成25年国民健康・栄養調査結果の概要では、「女性のやせの者の割合は12.3%であり、10年間に増加傾向にある。」との記載が：

「やせ」は、貧血や疲れやすいなどの体調不良や生理不順、低出生体重児の増加などとの関連も深く次世代の健康も含めて真剣に考えたい課題です。

※「やせ」とは体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]で求められるBMI(体格指数)が18.5未満をさします。

## 2 適正体重とは? 身長(m)×身長(m)×22で求められます。

155cmの方の場合だと、52.8kgとなります。



## 3 やっぱり、「食事」が大切!

平成25年国民健康・栄養調査の結果の概要から

食べているのに痩せているという方もいます。痩せている方こそ食事のバランスを大切にしてください。

バランスのとれた食事の基本は「主食」・「主菜」・「副菜」がそろっていることです。

特に今話題の「和食」は、ご飯を中心にして、適量の主菜、そして素材の味を大切にした野菜料理をしっかり食べる栄養バランスに優れた健康食です。

「体重をコントロールしたい」という場合も・・・

ご飯(主食)に野菜たっぷり具沢山みそ汁(副菜)に納豆(主菜)で十分にバランスのとれた食事になります。1日3食バランスの良い食事を心がけて、健康のために適正体重を保ちましょう。



## 栄養室からのご案内

地域の保健相談所をご利用ください

### 健診結果 気になりませんか?

- ◆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)

練馬区公式ホームページ

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。

「ねりま」の食育



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

## 講習会のお知らせ

～糖尿病予防の食事と生活～

「今から考える健康づくり」

日時: 11月25日(水) 午後2時～3時30分

場所: 豊玉保健相談所

お申込は電話で豊玉相談所(3992-1188)

(発行) 豊玉保健相談所 栄養担当係 Tel.3992-1188