

# ねりまの家族の健康を応援します

2016年9月号

開進第三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。  
 開進第三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26日(月)の給食

- ごはん
- 豚しゃぶのごまだれ
- ごぼうの甘辛煮
- にらのみそ汁
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー:639kcal

たんぱく質:22.2g

開進第三小学校 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:ごはん(150~200g)
- 主菜:納豆
- 副菜:具だくさんみそ汁

### 夕食

- 主食:ごはん(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】ごはん…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。

### 大人の現実とは？

#### 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(主菜)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、

「毎日プラス1皿の野菜」「おいしく減塩1日マイナス2g」

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】

- ① なすは乱切りにし水につけてあくを抜く。
- ② ①をざるにあけ、水を切る。
- ③ 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。
- ④ しょうゆ・みりん・だし汁を加え、軽く煮る。

秋なすは実が締まっておいしくなります。  
和・洋・中どんな調理法にも利用できますよ。

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  
さつまいも・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。



### 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。

★「野菜とれとれ！  
5とれとれ！」では、  
地元で栽培(収穫)  
された「とれたての  
野菜」という意味と、  
「野菜をたくさんとりましょう(トレ・トレ)」  
という思いを込め、野菜が70g程度  
とれる野菜料理を「1とれとれ」と表示  
しています。



## 豊玉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。

### 「食生活応援講習会」

～ちょっと昔のねりまの食卓～

日時：11月8日(火)午後1時30～3時

### 「生活習慣病予防教室」

～血糖値が高めと言われた方に～

日時：11月25日(金)午前10時～11時30分

いずれも

場所：豊玉保健相談所

申込み・問い合わせ：電話で豊玉保健相談所へ

(発行)

豊玉保健相談所 栄養担当係 Tel.3992-1188

## 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。



### 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」です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。

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ます。

- ◆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」