



練馬区公式アニメ
キャラクターねり丸
©練馬区

和食の基本

「一汁三菜の食事」



健康のために、ダイエット。まずは主食を減らして…と思っていませんか？
主食を減らすと、主菜の量が増えて、高脂肪の食事となり生活習慣病の原因ともなります。

現在、**糖尿病** **高血圧症** **脂質異常症** **脳血管疾患** **心臓病** **肥満** などの

生活習慣病は、日本人の死因の約6割を占めます。“生活習慣”の積み重ねによって、
ひき起こされる病気で、日頃の食生活を見直すことで予防できるものもあります。

忙しい現代社会の中で食生活は、外食や中食など、ついつい“あぶら”多めになりがちです。
そんな方に、今、是非お勧めしたいのが“和食”です。“ちょっと昔”的日本の“和食”は、
“だし”をきかせることで、“あぶら”少なめの食事でも満足感が得られるものでした。
旬の野菜がたっぷりと入った日本型の食生活を今一度、見直してみてはいかがでしょうか。



◆ 成人個別栄養相談 管理栄養士が無料でご相談をお受けします！

～食生活・食事療法について知りたい方 食事・食生活でお困りの方～

◇ 健康相談（予約制） ◇ 電話相談（随時）

生活習慣病予防のため、運動も

生活に取り入れましょう

散歩 60 分=約 200kcal 消費

ビール 500m 1 本分



栄養室からのご案内

詳しい内容・日時については
保健相談所にお気軽に問い合わせください。

◆ 講習会のお知らせ
「血管年齢の若さを保つ食生活」

11月20日(木) 14:00~15:30

講義と献立紹介

場所: 北保健相談所

申し込み開始は 11月4日より

お申込: 北保健相談所 Tel 3931-1347

「まさかの時も、
備蓄食品の利用で健康に過ごせるように！」

12月12日(金) 14:00~15:30

講義と献立紹介

場所: 光が丘保健相談所

申し込みの開始は 12月1日より

お申込: 光が丘保健相談所 Tel 5997-7722

◆ 「ねりまの食育」ホームページをごらんください！

さまざまな健康情報や野菜レシピが
掲載されています。

練馬区ホームページトップ→
保健・医療・健康・衛生→
「ねりまの食育」

