

ねりまの家族の健康を応援します

2017年11月号

旭町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。旭町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。

子どもたちは

学校で給食を食べる

昼食



11月28日(火)の給食

- 吹きよせごはん
- れんこん生揚げバーグ
- わかめのみそ汁
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー:651kcal

たんぱく質:29.5g

旭町小学校 栄養士作成

【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!】



家族で食べる

朝食

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。

主食:ご飯(150~200g)

主菜:納豆

副菜:野菜のみそ汁

夕食

主食:ご飯(150~200g)

主菜:だし巻き卵

副菜1:芋煮

副菜2:キャベツの香り漬け

【主食】ご飯…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】1~2皿の野菜料理を食べる

*3食のどこか、もしくは間食として牛乳1杯(200ml)

と果物100g程度(りんごなら約1/2個分)をとりましょう。

今月のおススメ副菜 のご紹介!

芋煮(庄内地域)

【材料 4人分】

里芋 中2個

板こんにやく 1/6枚

水(またはだし汁)200~300ml

人参 中1/4本

舞茸 1/4パック

豚肉(こま切れ) 100g

ねぎ 1/2本(ななめ切り)

厚揚げ 1/4枚(油抜きして食べやすい大きさ)

砂糖 大さじ1/2 味噌 大さじ2

芋煮は山形県の郷土料理です。県内でも内陸は牛肉でしょうゆ味、庄内は豚肉でみそ味など地域によって味も具材も違います。大根や人参やごぼう、油揚げや豆腐などを入れることもあります。

寒くなるこれからの季節、体の温まる煮込み料理は、朝食にもおススメ。

一晩おくと味がしみてさらにおいしい!

【作り方】

- ① 里芋は食べやすい大きさに切る。こんにやくは1口大に手でちぎる。里芋とこんにやくは茹でておく。
- ② 鍋に①と人参・舞茸、水またはだし汁は具が浸るくらいまで入れて煮る。里芋が少しやわらかくなったら、豚肉を入れてさらに煮る。
- ③ アクを取り、ねぎと厚揚げを入れて、最後に砂糖と味噌を入れて味を整える。

※ 味噌の他に酒粕を加えるところもあります。コクが出ておいしいです。

キャベツの香り漬け

食育実践ハンドブック 野菜とれとれ! 1日5とれとれ! P.16より

あと1品ほしい時に。あつという間にできる小鉢1杯の1とれとれ!

【作り方】キャベツは1cm幅に切り、にんじんはせん切りにして合わせ、塩をふって混ぜる。せん切りしょうがを混ぜてもおいしい。



冊子のPDFは裏面のQRコードから! 携帯電話からでもご覧になれます。

糖尿病 初の1000万人



厚生労働省が9月末に公表した、平成28年の国民健康・栄養調査が概要によると、糖尿病が強く疑われる者・糖尿病の可能性を否定できない者ともに約1000万人と推計されました。「自分がまさか…」と皆様思われるかもしれませんが、20歳以上の人口の5人に1人に迫る人数です。



world diabetes day
14 November

11月14日は世界糖尿病デー

世界では、6秒に1人が糖尿病の合併症などが原因で死亡しているそうです。世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機構)が制定し、2006年に国連総会において「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」が加盟国の全会一致で採択されると同時に、国連により公式に認定されました。11月14日はインスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日です。

健康診断を受けましょう!

糖尿病の対策は、まず発症の予防、そして早期発見、合併症の予防です。肥満の解消や運動不足、食事のとり方などの生活習慣に気を配るとともに、健康診断を受けて、予防に役立てましょう。

【糖尿病に関する検査値】

特定保健指導の対象となる項目には、他に腹囲も含まれます

	空腹時血糖	HbA1c (NGSP)
特定保健指導の対象となる基準値	100以上	又は 5.6以上
特定健康診査における受診勧奨の基準値	126以上	又は 6.5以上

※HbA1c(ヘモグロビン A1c)は過去1~2か月前の血糖値の状態を表す指標です。

糖尿病を予防する食事のポイント

☑ 食事は抜かない

朝食を抜き、昼食をたっぷり…1日2食の食事になっていませんか？食事を抜くと次の食事が過食になり血糖値の上昇幅が大きくなります。この状態が続くと、2型糖尿病に進行することがあります。

☑ 間食・飲酒はほどほどに…

間食はホッとのお楽しみのひとつですが、動いているより座っていることが多いなど、運動はほとんどしていないのに、自分が必要としているエネルギー以上に間食をとり過ぎると徐々に血糖値に影響を与えます。お菓子や菓子パン、アルコール、清涼飲料水はもちろん、100%の果汁や野菜ジュースも要注意です。

☑ 食事は質・量ともにバランスよく

例えば、主食を抜くとお腹が空いてしまい、かえって間食が増えてしまった…。そんな経験ありませんか？エネルギーを多くとりがちな間食のとり過ぎを防ぐためにも、また血糖値の急激な上昇を防ぐためにも、主食・主菜・副菜をそろった食事を1日3回食べましょう。



健康的な食事のとり方は？ 保健相談所では「地域食育講座」を開催しています!

今年度、PTAの教養委員会などの講演会で「地域食育講座」をとりあげいただき、ご好評を得ております。また、健康診断の結果などお困りのことがありましたら個別の健康相談もご利用ください。

光が丘保健相談所からのご案内

練馬区公式ホームページ

身近なところに農地があり、四季折々の野菜が育っている練馬区。旬の野菜をたっぷり使った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。練馬区公式ホームページ

「ねりま」の食育 をご覧ください



「ねりま」の食育



健康相談(予約制)・電話相談(随時)

管理栄養士・保健師・歯科衛生士が健康づくりのご相談にのります

(発行)

光が丘保健相談所 栄養担当係
Tel.5997-7722