

# ねりまの家族の健康を応援します

2017年11月号

上石神井北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。  
上石神井北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21日(火)の給食

はいがごはん  
のりの佃煮  
さんまのポウポウ焼き  
こづゆ  
牛乳

栄養価

エネルギー: 638kcal

たんぱく質: 31.0g

上石神井北小学校 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: 卵と青梗菜の炒め物  
副菜: 大根漬け

夕食

主食: ご飯(150~200g)  
主菜: 鶏肉の塩麴焼き  
副菜1: 芋煮風汁  
副菜2: ほうれん草のおひたし

【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)  
【副菜】1~2皿の野菜料理を食べる

パンの場合はロールパン2個~3個、麺の場合は、ゆでうどん1袋位の量です。  
大根漬けは、サラダ感覚でパンにもあいます。

\*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(野菜)レシピ

### 芋煮風汁(山形県庄内地域)

【材料 4人分】  
里芋 中6個 板こんにゃく 小1枚  
だし汁 適量  
ささがきごぼう 50g 舞茸 50g  
豚肉(こま切れ) 100g  
長ねぎ 1本  
厚揚げ 1/2枚  
味噌 適量

前の晩に作り置きおかずです

芋煮汁は、主に里芋を使います。地域によって牛肉や豚肉、味付けもしょうゆ味やみそ味、具材もごぼうや大根、人参、油揚げや豆腐など入れるものなど様々な種類があります。

舞茸の他にしめじ、しいたけなどほかの種類のきのこでもよいです  
多めに作って、翌日の朝食に食べてもよいでしょう。

寒い時期に体の温まるおかずです。

【作り方】

里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る。こんにゃくは1口大にスプーンでちぎる。

鍋にだし汁を入れ とささがきごぼうを入れて煮る。里芋が少しやわらかくなったら、豚肉、舞茸を入れてアクをとりながら煮る。

最後に、斜め切りにした長ねぎと一口大に切った厚揚げを入れて、ひと煮立ちしたら、味噌を入れて味を整える。

味噌の他に酒粕を少量煮汁でといて加えるとコクが出ておいしいです。

### 大根漬け

大根・砂糖・塩・酢(昆布) 食育実践ハンドブック野菜とれとれ! 1日5とれとれ! P16より

【作り方】大根は皮をむき、食べやすい大きさに切って、調味料に漬ける。(保存袋が便利)  
半日から1日で漬ける。調味料の代わりに塩昆布でもできます。



冊子のPDFは裏面のQRコードから! 携帯電話からでもご覧いただけます。





# 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

HbA1c(ヘモグロビンA1c)は過去1~2か月前の血糖値の状態がわかります。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】

	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

特定保健指導の対象となる項目には、他に腹囲等も含まれます。

## 糖尿病を予防する食生活のポイント！



### ☑ 食事は抜かない

朝食を抜き、昼食をしっかりとるといった、欠食をする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。

### ☑ 間食を見直す。お菓子や飲酒 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、甘い飲み物や100%の果汁、アルコールも要注意です。

### ☑ 食事は質・量ともにバランスよく

巷では、主食を抜くダイエットも流行っていますが、主食を抜くとおかずが増えて脂肪のとり過ぎになったり、間食が増えてしまったなんて事もあります。また、血糖値の急激な上昇を防ぐためにも、食事は主食・主菜・副菜をそろえて3食とることがおすすめです。

## 健康的な家族の食事のとり方は...?

保健相談所では生活習慣病予防の講座を開催しています。ねりま区報やホームページでお知らせしています。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。

## 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。

「ねりま」の食育

練馬区公式ホームページ

「ねりま」の食育



をご覧ください

## 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) 関保健相談所

栄養担当係

3929-5381