

# 健康に過ごすための 「これからのねりまの食卓」

今年度は、生活習慣病予防シリーズとして、「BMI(体格指数)」「肥満」「やせ」をテーマに健康メッセージをお届けしてきました。健康に過ごすためには、適正体重を維持することがとても重要です。

肥満の中でも特に「内臓脂肪の蓄積による肥満からくる代謝機能の不調から起こる高血糖、高血圧、脂肪異常の状態(内臓脂肪症候群)」が糖尿病や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病の発症と大きく関連しています。お伝えしてきたように「肥満」も「やせ」も注意が必要です。

練馬区では食育実践ハンドブック「ちょっと昔のね・り・まの食卓～これからのね・り・まの食卓～」を平成25年1月に発行しています。今回は、その文中の一節をご紹介します。

## 「肥満」も「やせ」も普通の食事が大切

昭和40年代後半頃の平均的な食生活は、「ご飯、野菜の汁物、魚や肉などの主菜一品、お浸しなどの野菜」という、ご飯を中心とした一汁二菜の食事です。これは栄養バランスに優れた、世界に誇る日本型の食事です。

外食や中食では主菜中心のおかずや高脂肪の食事になりがちですが、家庭で毎日、普通に食べてほしい、健康的な食事はシンプルなものです。



## これからのねりまの食卓

身近なところでとれた、本物の味がする、旬の野菜がたっぷり入った日本型の食事は、心にも体にも優しい食事です。そういう食事を自分で作って食べる人が増え、こうした繰り返しの中で、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。

(「食育実践ハンドブック」は保健相談所で配布しています)



## 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

地域で診療する医師だから話せる！  
「生活習慣病予防」

日時：3月4日(金)午前10時～11時30分

場所：練馬駅前「ココネリ」3階研修室

お申込はお電話で豊玉相談所栄養担当係

TEL：03-3992-1188