

# ねりまの家族の健康を応援します

2015年11月号

## 大泉第四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。大泉第四小学校にご協力をいただき、食事をテーマにした健康づくりのメッセージをお届けします。

- 麦ごはん
- 鮭のくわ焼き
- 練馬キャベツのごまあえ
- とうふのみそ汁
- 牛乳

### 《栄養価》

エネルギー：572kcal

たんぱく質：30.1g

11月19日(木)

大泉第四小学校 栄養士作成



区内で生産された、旬の秋キャベツを使った献立です。

## 朝食

野菜たっぷりの汁物と、卵や納豆で、主食+主菜+副菜をそろえて！

主食：ご飯

主菜：目玉焼き（または納豆）

副菜：きゃべつのさっと煮

エネルギー：412～496kcal たんぱく質：14.1～15.3g



## 夕食

主食：ご飯（少なめ1膳～多め）

主菜：鶏肉の甘辛煮

副菜1：小松菜のんにんにく炒め

副菜2：ゆずこぼし風（常備菜）

エネルギー：497～621kcal たんぱく質：18.8～23.3g

※上記の朝食・夕食は、保護者の方が昼食に、一般的な定食(800kcal 前後)を摂取した設定で献立を作成しました。

年齢・性別・身体活動に合わせて主食・主菜の量を調節します。

※3食のどこか、もしくは間食として牛乳1杯と果物をとりましょう。

## 練馬区食育実践ハンドブックから…

# おすすめのレシピを紹介します！

### きゃべつのさっと煮

【材料 4人分】

きゃべつ 1/4 個(250g)  
油揚げ 1 枚  
きのこ 1 パック  
だし汁 1/2 カップ  
塩 小さじ 1/5  
しょうゆ 小さじ 2

【作り方】

- ① きゃべつはざく切り、油揚げは油抜きをして細切りに、きのこは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁と塩を入れて沸騰させ、油揚げ、きのこを入れて少し煮る。
- ③ きゃべつを加えてさっと煮、最後にしょうゆを加える。



ちょっと昔のねりまの食卓  
～これからのねりまの食卓～より

### ゆずこぼし風

【作り方】

- ① 大根は皮をむき5cm長さの拍子切りにする。
- ② ①に塩を振って重石をして1時間ほど置き、水気を切る。
- ③ ②に調味料を加えて混ぜて、ゆずの皮のせん切りを加えしばらく置く。

【材料 作りやすい分量】

大根 1本 (700g)  
塩 大さじ2  
砂糖 大さじ2  
酢 大さじ2～3

ゆずのしぼり汁 好みで  
ゆずの皮

冷蔵庫で数日  
保存可能

### 野菜とれとれ！ねりまの食卓より

### 小松菜のんにんにく炒め

【材料 4人分】

小松菜 1束(300g)  
にんにく 1かけ～好みで  
油 大さじ1  
塩 小さじ2/5  
酒 小さじ2  
水 少々

【作り方】

- ① 小松菜は根を落として5cm長さに切り、にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、にんにくを入れて香りを出し、小松菜を加えて炒め、塩・酒・(水)を加えて少ししんなりするまで炒める。



練馬区内の農地でこの時期収穫される野菜は、白菜・きゃべつ・大根・ブロッコリー・小松菜・人参などです。



★今回は、朝食の副菜と、夕食の副菜1・2の作り方を掲載します。  
1とれとれの、1は野菜料理1品(野菜70gくらい)のことで、  
1日5品の野菜料理を食べると、1日に必要な野菜350gを  
摂取することができます。

# 美味しく食べて健康に

前号は「肥満」についてご紹介しましたが、11月号では「やせ」をテーマにご紹介します。

## 1 20代の女性に「やせ」が多い。

平成25年の国民健康・栄養調査の結果で、女性のやせの割合は12.3%でした。平成15年の10.1%と比べて10年間で増加傾向にあります。依然として、20代の女性の「やせ」が多い状態にあります。

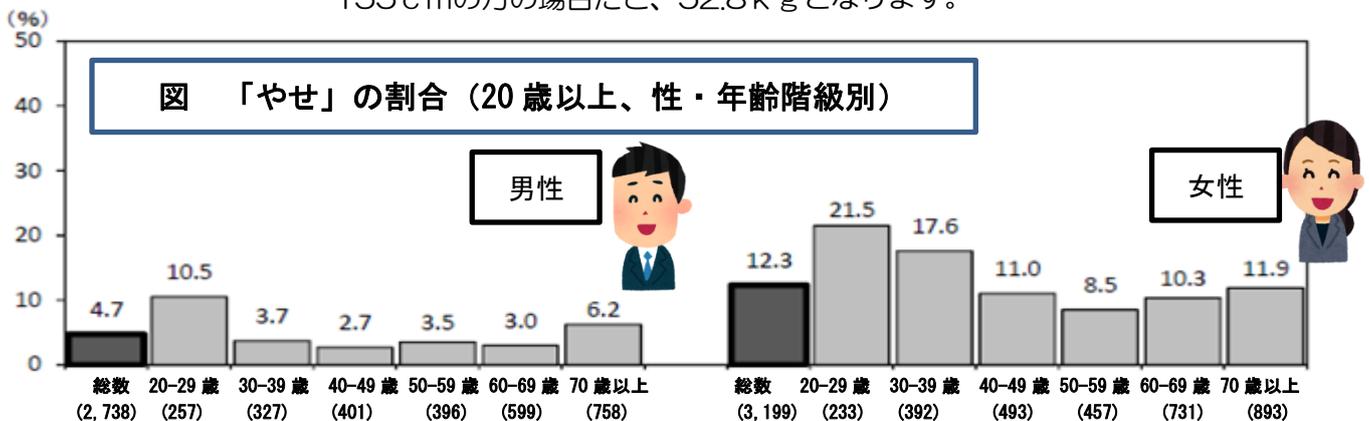
### 体調はいかがですか？

「やせ」の状態が続くと、貧血や、疲れやすいなどの体調不良がおこる場合があります。

※「やせ」とは体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]で求められるBMI(体格指数)が18.5未満の場合です。

適正体重は？ 身長(m)×身長(m)×22で求められます。

155cmの方の場合だと、52.8kgとなります。



平成25年国民健康・栄養調査の結果の概要から

## 2 おやつもいいけど食事が大切!

しっかり食べてもやせている方もいます。やせている方こそ食事のバランスが大切です。バランスのとれた食事の基本は「主食」・「主菜」・「副菜」がそろっていることです。特に今話題の和食は、白いご飯を中心に、ほどほどに油を使った適量の主菜、そして素材の味を大切にしたり、野菜料理をしっかり食べる栄養バランスに優れた健康食です。

「体重をコントロールしたい」という場合も・・・

ご飯(主食)に野菜たっぷり具沢山みそ汁(副菜)に納豆(主菜)で十分にバランスのとれた食事になります。1日3食バランスの良い食事を心がけて、健康のために適正体重を保ちましょう。



## 保健相談所栄養室からのご案内

### 健診結果 気になりませんか？

- ◆管理栄養士が栄養相談お受けします(無料)
- ◇健康相談(予約制) ◇電話相談(随時)
- \*お申込みは、大泉保健相談所栄養士まで  
(TEL) 3921-0217

練馬区公式ホームページ

「ねりま」の食育



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。

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