



先月、厚生労働省から、平成 25 年に実施した「国民健康・栄養調査」の結果が公表されました。

## 【概要より】

### ◇体格の状況

- ・肥満：40 歳代男性が最も高い
- ・やせ：女性の割合が過去最高

やせは男女ともに 20 歳代で最も高い。

### ◇3 食ともに、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べている者の割合

- ・男女ともに若いほど、組み合わせて食べる割合が低い傾向。

### ◇エネルギー及び栄養素等摂取量、食品群別摂取量の状況

- ・エネルギー摂取量に占める脂質の割合は、若い世代ほど高い。
- ・魚介類の摂取量は減少傾向、肉類は増加傾向に。

お父さん大丈夫？

お姉さんちゃんと  
食べている？

- 肥満は心臓に負担をかけます。
- 食事には、野菜と一緒に食べていますか？
- すこやかなお子さんを産み育てるために、お母さんになる方は、適正な体重が必要です。

お子さんを元気に育てるために、まず、おとなが健康であることが大切です。体重や食事の組み合わせに気をつけ、家族みんなで健康に過ごしましょう。

## 「ねりまの家族の健康を応援します」について アンケートを実施しました

ご協力ありがとうございました

【アンケート結果より(一部抜粋)】

昨年 9 月、練馬区内 4 校の保護者の皆様にご協力頂きアンケートを実施しました。その結果の一部をお伝えします。

このリーフレットは、**地域に食を通じた家族の健康づくり情報**をお届けするために、4 年前にスタートしました。

今後も、アンケートで頂いた貴重なご意見を反映させるとともに、家族が健康に過ごすために役立つ情報を、学校を通してお届けしていきます。



### ●リーフレットをみて食生活を工夫してみたこと

- ・おすすめレシピを参考に作ってみた。
- ・3 食真似をして作ってみた。
- ・簡単なものでも一食分の食事がしっかり栄養を考えたものになることが分かった。
- ・旬のものを取り入れてみた。

### ●健康や食生活のことでもっと知りたいこと

- ・生活習慣病予防の食事について。
- ・レシピ、メニュー、調理方法について。
- ・食と健康に関すること。・食の安全について。

## 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～

詳しい内容については

保健相談所にお気軽にお問い合わせください。

### ◆ 練馬区公式ホームページをご覧ください → 「保健・医療・健康・衛生」

- \* 「ねりまの食育」 さまざまな食情報や野菜レシピを掲載しています。
- \* 「健康づくり」 → 講習会・講演会・教室 練馬区報にも掲載しています。
- \* 「各種相談」 → 健康相談

### ◆ 管理栄養士が栄養相談をお受けします！(無料)

- ◇ 健康相談(予約制) 電話にてお申込みください。
- ◇ 電話相談(随時)

