

# ねりまの家族の健康を応援します

2016年9月号

## 大泉東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。大泉東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。

### 【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！】

## 子どもたちは？

### 昼食

学校で食べる



### 9月12日(月)の給食

- ご飯
- さんまのかば焼き風
- 大根と人参の和風サラダ
- アオサの味噌汁
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー:621kcal

たんぱく質:21.2g

大泉東小学校 栄養士作成



家族で食べる

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。

### 朝食

- 主食:ご飯(150~200g)
- 主菜:納豆
- 副菜:具だくさんみそ汁

### 夕食

- 主食:ご飯(150~200g)
- 主菜:鶏の照り焼き
- 副菜1:野菜炒め
- 副菜2:さつまいもと切り昆布の煮物

【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】2皿(2とれとれ)以上の野菜料理

\*3食のどこか、もしくは間食として牛乳1杯と果物100g程度(りんごなら約1/2個分)をとりましょう。

## 大人の現実とは？

### 昼食



午後3時。忙しくてまたお昼がこんな時間。もうお腹すいた感じもしない。とりあえず食べて、夕食をゆっくり、たっぷり食べたいなあ。



### こんなことはありませんか？

昼食は一人だし、カップ麺で済ませて、買い物の時に好きな菓子パン買ってこよう。そしてコーヒータイムもいいな。



### 【健康診断は受けていますか？ 受けて結果を活かしていますか？】

生活習慣病の多くは、ほとんど自覚症状がなく、症状があらわれた時にはかなり病状が進んでいることも考えられます。疲れていても、まだまだ元気に頑張れると思っている「今」が、大切です。まず、健康診断を受けましょう。そして受診を機会に少し身体を思い遣りましょう。運動・食事・禁煙・休養は大丈夫でしょうか。

日々のちょっとした習慣の改善が、生活習慣病の発症を抑えたり、進行や悪化を防ぐことにつながります。食事は、生活の楽しみの大きな要素です。子どもたちが、良い食習慣で食事を楽しめるような家族の食卓が大人の生活習慣病を予防することにもつながります。

1日3回、おいしいごはん(主食)とたっぷりの野菜(副菜)、そしておかず(主菜)ひとつで食卓を。



### 【健康づくりのメッセージ】 9月は「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動」の期間です。

「健康増進月間」の統一標語

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ~健康寿命の延伸~



## 〈平成28年度食生活改善普及運動のテーマ〉

「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、

「毎日プラス1皿の野菜」「おいしく減塩1日マイナス2g」

### 練馬区食育実践ハンドブック

野菜とれとれ！1日5とれとれ！より **もう1品の野菜料理：これでプラス1皿の野菜を**

#### なすの炒め煮

##### 【材料2人分】

なす 2個(140g)  
油 少々  
しょうゆ 小さじ1(6g)  
みりん 大さじ1(18g)  
だし汁 適宜



##### 【作り方】

- ① なすは乱切りにし水につけてあくを抜く。
- ② ①をざるにあけ、水を切る。
- ③ フライパンに油を熱し、なすを焼き付け軽く焦げ目をつける。
- ④ しょうゆ・みりん・だし汁を加え、軽く煮る。

なすは雨が降らないときは、半日天日で干してセミドライにしてもおいしい。

#### キャベツのごま煮

##### 【材料2人分】

キャベツ 4枚(280g)  
だし汁 100ml  
酒 大さじ1(15g)  
みそ 大さじ1(18g)  
みりん 小さじ1(6g)  
すりごま 大さじ1(5g)



##### 【作り方】

- ①キャベツは軸をとってざく切りにする。
- ②鍋にだし汁と酒を入れ①を煮る。
- ③キャベツがしんなりしたら、みそ、みりんを加えよく混ぜ、すりごまも混ぜる。

練馬産のキャベツは、10月末くらいから収穫されます。

練馬区内の農地で9～10月に収穫される野菜は、**なす・オクラ・小松菜**  
**ほうれん草・じゃが芋**  
**さつまいも・里芋**  
**カリフラワー・キャベツ**などです。  
身近な所で野菜の育ちが  
見ることができます。



##### ★「とれとれ」とは？

1とれとれは  
野菜料理  
1品  
(野菜70gくらい)  
のことです。

1日5とれとれ(5皿)分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。

## 大泉保健相談所からのご案内

### 講習会「高血圧の方の食生活」

日時：平成28年9月30日(金)午前10時～正午

講師：保健相談所 管理栄養士

会場：大泉保健相談所

申込：電話で同所 TEL 03-3921-0217

### 練馬区食育推進講演会「次の世代に伝えたい和食」

日時：平成28年10月8日(土)午後2時～4時

会場：区民・産業プラザ3階ココネリホール

講師：東京家政学院大学名誉教授 江原 絢子

お申込み方法：電話、FAX、または区ホームページ

「電子申請」にて下記内容をお申込み下さい。

①食育推進講演会②住所③氏名(ふりがな)④電話番号

⑤参加人数⑥保育室希望の有無

健康推進課栄養指導担当係

TEL 03-5984-4679 FAX 03-5984-1211

### 練馬区公式ホームページ

「ねりま」の食育



農地が身近にある「ねりま」ですと健康に暮らしたい…ねりまならではの豊かな環境を大切に、食事は楽しく、適量をバランスよくとることを実践できるように練馬区公式ホームページの「ねりま」の食育をご活用ください。

◆野菜たっぷりの健康的な食生活については  
**食育実践ハンドブック**

**「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」**

◆ふだんの健康づくりと災害時の食の備えについては  
リーフレット「いざという時の食に備えて」

他にも…

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。

