

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。

今年度、大泉南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メッセージを年4回お届けしました。今後とも健康づくりに関して、保健相談所をご利用くださいますよう、よろしくお願い致します。

学校の給食献立に合わせた健康的な朝食・夕食のとり方の例の紹介



大人の昼食は一般的な定食(800kcal)を食べた設定で作成しています。

【3月15日(金)の給食献立】

茶飯
おでん
野菜のごまみそあえ
牛乳

栄養価
エネルギー: 601kcal
たんぱく質: 23.4g

大泉南小学校 栄養士



【朝食の定番メニュー】

ごはん(1~2膳)
いろいろ野菜の
ミックススープ
目玉焼き

エネルギー:
389~473kcal
たんぱく質:
11.4~12.6g

【夕食献立例】

ごはん(1~2膳)
さばの塩焼き
かぼちゃのレンジ蒸し
小松菜とキャベツの
梅おほか和え

エネルギー:
502~626kcal
たんぱく質:
22.1~27.4g
(少なめ~多め)

朝食に野菜たっぷりの汁物を



脳を目覚めさせ、午前中からしっかり活動するためには、朝食から主食・主菜・副菜をそろえることが大切。忙しい朝に、野菜を手軽にたっぷり食べるためにはやっぱり汁物がおすすです。

*電子レンジで野菜を加熱してから作ると時間短縮に!

いろいろ野菜のミックススープ

- ・長ネギ 1本(斜め切り)
 - ・キャベツ 2枚(せん切り)
 - ・にんじん 1/2本(せん切り)
 - ・ごぼう 1/2本(ささがき)
 - ・固形コンソメ 1個
- 冷蔵庫の中で中途半端に残っている野菜は何でもOK!
洋風のさわやかなスープです

夕食献立のポイント

- *年齢・性別・身体活動量に合わせて、主食・主菜の量を調整します。
- *油を使った料理は、1食に1品程度を目安にしましょう。

【主食】 <ごはん>

必ず1膳は食べる。多くても2膳まで。



【主菜】 <さばの塩焼き>

さば1切れ 60~80g



<かぼちゃのレンジ蒸し>

*分量は4人分

かぼちゃ 中1/8個
(約300g)
ごま塩 適宜

- 1.かぼちゃは2cm位の薄切りにし、耐熱皿に平らに並べてラップをふんわりかけ、電子レンジで3~4分加熱する。
- 2.器に盛り付け、ごま塩をふる。

【副菜1】 <かぼちゃのレンジ蒸し>

小鉢1杯



主菜で魚1切れ分を食べるので、副菜は野菜だけで十分です

【副菜2】 <小松菜とキャベツの梅おほか和え>

小鉢1杯



<小松菜とキャベツの梅おほか和え>

小松菜 1/2束(80g)
キャベツ 3枚(200g)
梅干 2個
削り節 15g
*だしをとる削り節
しょうゆ 小さじ1/4
ごま油 大さじ1/2

- 1.小松菜は3cm程度の長さ、キャベツはざく切りに、梅干は種を除き包丁でたたく。
- 2.小松菜とキャベツを耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで3分30秒~4分加熱し、ごま油を混ぜる。
- 3.削り節は電子レンジで10秒ほど加熱して手でもみ、2・梅干・しょうゆと和える。

練馬産の野菜を食べよう

区内の農地で、3月～5月に収穫される春のおすすめ野菜はおもに菜の花・ねぎ・たけのこ・カリフラワー・キャベツ・玉ねぎなどです。



健康づくりサポーター（食コース）から提案！旬の野菜を使ったおすすめレシピ

菜の花とたけのこの煮物

材料(4人分)

菜の花 100g

たけのこ(水煮) 1袋

わかめ(乾) 5g

だし汁 1カップ

みりん 大さじ2

しょうゆ 大さじ1・1/2

木の芽 適量

1 菜の花は塩茹でし、水をしばって3cm長さに切る。

2 たけのこは5mm程度の厚さに薄切りにし、わかめは水で戻して食べやすい大きさに切る。

3 鍋にだし汁・みりん・しょうゆを入れて火にかけ、1・2を加えてひと煮たちさせる。

4 器に盛り、木の芽を散らす

ねぎの焼きびたし

材料(4人分)

長ねぎ 3本(240g)

【調味液】

ポン酢 大さじ2

水 大さじ1

砂糖 小さじ1/2

赤唐辛子 1/4本分

1 長ねぎは3cm程度の長さに切って、グリルまたはトースターでこんがりとし、焦げ目が付くまで焼く。

2 調味液を合わせ、焼いたねぎを漬ける。

健康づくりサポーター（食コース）とは？

区で開催している健康づくりサポーター育成講座の食コース修了生です。

家庭や地域で食生活の改善などを自主的に継続して進めるための方法を広めるボランティアです。

保護者の方への健康づくりメッセージ ～「あぶら」少なめの食生活をお勧めします～

「あぶら」はカロリーが高く効率のよいエネルギー源で、脂溶性ビタミンの吸収を高めたり腹持ちをよくするなどの利点がありますが、とりすぎるとエネルギー過剰になり、メタボリックシンドローム、脂質異常症、高血糖などの原因にもなります。

「あぶら」料理というと揚げ物のイメージがありますが、次の朝食献立例のように、いろいろな料理に「あぶら」を使って洋風献立にすると高脂肪・高エネルギーになります。

朝食献立を「あぶら」を使った料理にすると

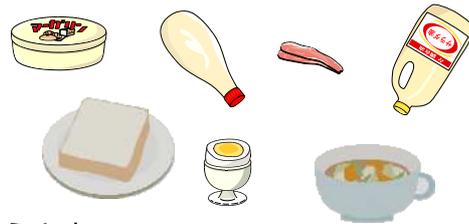
食パンにマーガリン（小さじ2）をつける + 脂質 6.5g

スープにベーコン 1/2枚を加える + 脂質 3.9g

油小さじ1/2で炒めてから煮る + 脂質 2g

ゆで卵にマヨネーズ（大さじ1）をつける + 脂質 9g

これだけで脂質が21.4g増え、エネルギーも204キロカロリー増えます。



生活習慣病を予防するためには、「あぶら」を使った料理は1食に1品までにし、できるだけお浸しや煮物など、「あぶら」を使わない料理を多く食べましょう。

また、脂の多い肉や肉の加工品、洋菓子やスナック菓子なども脂質を多く含みます。食品の選び方を見直しましょう。

脂の多い肉類

バラ肉・ベーコン・

ウィンナー類



洋菓子・スナック菓子

チョコレート・ケーキ・クッキー・アイスクリーム・

スナック菓子等



練馬区の20～40歳代の脂肪エネルギー比率(総摂取エネルギーに占める脂肪からのエネルギーの割合)は31.3%で、目標とする25%以下よりも高く、東京都や全国の値(26.7%)よりも高い摂取量となっています。(平成21年度練馬区健康実態調査)

「あぶら」少なめの食生活を目指しましょう!

お食事のご相談は保健相談所管理栄養士まで、お問い合わせください。

詳しくは練馬区ホームページ内サイト
「ねりまの食育」をごらんください!

(発行) 関保健相談所管理係栄養担当
健康推進課栄養指導担当係

3929-5381
5984-4679