

ねりまの家族の健康を応援します

2013年11月号

大泉南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のメッセージをお届けします。

ごはん
白身魚の南蛮漬け
れんこんのきんぴら
豆腐とわかめのみそ汁
牛乳

栄養価
エネルギー: 609kcal
たんぱく質: 26.7g

11月28日(木)

大泉南小学校 栄養士作成

11月28日(木)の学校給食献立に合わせた健康的な3食のとり方の一例をご紹介します。



朝食

ご飯
みそ汁
キャベツの卵とし煮

～ポイント～
基本は野菜をたっぷり入れたいみそ汁ですが、お手軽な具として切干大根がおすすめです。5分ほど水で戻し、食べやすい大きさに切って入れると食感も楽しい栄養満点みそ汁に！

エネルギー: 433～601kcal たんぱく質: 15.4～17.9g

夕食

主食: ご飯 (少なめ1膳～多め)
主菜: 鶏肉の幽庵焼き (70g～90g)
副菜1: (付け合せ) 焼きさつま芋
副菜2: まいたけと水菜のだし浸し

エネルギー: 513～721kcal たんぱく質: 20.4～26.1g

上記の朝食・夕食は、保護者の方が昼食で一般的な定食(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食のどこかで牛乳1杯と果物をとりましょう。

おすすめのレシピを紹介します！

まいたけと水菜のだし浸し

【材料(4人分)】

まいたけ 2袋(200g)
水菜 1袋(200g)
しょうゆ 大さじ2
だし汁 1/2カップ
酢 小さじ1
すりごま 少々

【作り方】

1. 水菜は3cmの長さ、まいたけは小房に分けておく。
2. 鍋にだし汁としょうゆ、酢を合わせて煮立て、1を入れさっと煮る。
3. 小鉢に煮汁ごと盛りつけ、上からすりごまを振る。

鶏肉の幽庵焼き

【材料(4人分)】

鶏もも肉から揚げ用 300g
しょうゆ 大さじ1と1/2
酒 小さじ2
みりん 小さじ2
ゆずの輪切り 1個分

*ゆずが無ければ酢大さじ1でも可。

【作り方】

1. 鶏肉はaの調味料に30分以上漬け込む。
2. 魚焼き網を熱し、皮の付いている方を下にして1の鶏肉を両面焦げ目がつくまで、何回か漬け汁をかけながら焼く。

「食育推進協力サポーター25」からの紹介レシピ
旬の野菜を食べよう！

根菜の和風ポトフ

【材料(4人分)】

大根 1/4本
人参 1/2本
ごぼう 1/4本
蓮根 中1/2本
里芋 小3個
かつおだし汁 4カップ
塩 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1/2

【作り方】

1. 大根、人参、ごぼう、蓮根は大きめの乱切りにする。ごぼうは水にさらしてアクを抜き、ザルにあけて水気を切る。
2. 里芋は半分～1/4に切り、塩でもみ流水でぬめりを取る
3. 鍋にだし汁を煮立て1の野菜を入れて火にかけて、柔らかくなったら調味料で味を調える。
4. 3に里芋を加え柔らかくなるまで煮る。



練馬区内の農地でこの時期収穫される野菜は、水菜・里芋・きゃべつ・大根・白菜・ほうれん草などです

「食育推進協力サポーター25」とは...練馬区で開催している「健康づくりサポーター育成講座の食コース」「健康づくり食育リーダー育成講座」の修了生の有志です。食を通じた健康づくりを広めるボランティアです。



自分に関係ない！と思っていないですか？

糖尿病は、かかる人が急速に増えてきた生活習慣病の一つです。平成19年に行われた国民健康栄養調査によると、糖尿病が強く疑われる人は890万人、糖尿病の可能性を否定できない人は1,320万人いると推定され、合計すると2,210万人（国民の6人に1人）もいることになります。

糖尿病とは、エネルギー源であるブドウ糖を体の細胞の中に取り込めなくなり、血糖が高くなってしまふ病気です。食べ過ぎや運動不足等の生活習慣が原因となっています。はじめのうちは**自覚症状がありません**。知らず知らずのうちに太ってしまった方、ご家族の中で、糖尿病の人がいる方は、いつまでも元気で過ごすために、今から、生活習慣を見直しましょう。

糖尿病予防は、**1に食事！2に運動！**です。



運動も生活に
取り入れましょう

糖尿病をふせぐ食生活

食べ過ぎない事と栄養のバランスをとることが大切。それにはまず、普段の食事でこんなことに気を付けましょう。

主食・主菜・副菜を
そろえたバランスの良い食
事をとる回数を増やす



野菜の摂取量を増やす

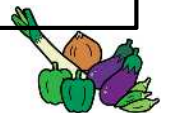


・甘い飲み物や菓子・アルコール・
脂っぽい物はとり過ぎない



・食事は決まった時間に、出来るだけ
ゆっくり良く噛んで食べよう

栄養室からのご案内



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。

今月の「講習会」のお知らせ
「血管を健康に保つ上手な塩分の取り方」

11月20日(水) 午後2:00～4:00

申込:電話で大泉保健相談所

☎03-3921-0217

健康相談

管理栄養士が無料でご相談をお受けします！

～食生活・食事療法について知りたい方

食事・食生活でお困りの方～

健康相談（予約制）

電話相談（随時）

30歳代健診・特定健診・がん検診の
年間日程を確認できます。

練馬区ホームページトップ
保健・医療・健康・衛生
「健康診査・がん検診・検査」

「ねりまの食育」
ホームページをごらんください！

練馬区ホームページトップ
保健・医療・健康・衛生
「ねりまの食育」



ご自身の健康チェックのために1年に1回、健診を受けましょう！