

ねりまの家族の健康を応援します

2016年2月号

大泉学園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。大泉学園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。

- ひじきご飯
- 大判煮
- かぼちゃの甘煮
- 牛乳

《栄養価》
エネルギー：582kcal
たんぱく質：20.8g

2月24日(水)

大泉学園小学校 栄養士作成



ひじきは食物繊維やカルシウムが豊富に含まれています。大判焼きは、鶏挽き肉に人参、ごぼう、椎茸を入れて煮たヘルシーな主菜です。

朝食

朝食に野菜たっぷりのみそ汁！寒い朝には体が温まります。

- 主食：ご飯 (150~200g)
主菜：納豆
副菜：野菜たっぷりのみそ汁



エネルギー：377~461kcal たんぱく質：12.8~14.0g

夕食

- 主食：ご飯 (150~200g)
主菜：ぶり (80g) のなべ照り焼き
副菜1：大根のステーキ風
副菜2：キャベツの甘酢漬け

エネルギー：634~718kcal たんぱく質：23.6~24.8g

※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!

野菜とれとれ! 1日5とれとれ! より



大根のステーキ風

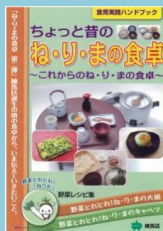
【材料(2人分)】

- 大根 2cm厚さの輪切り 4枚(420g)
油 小さじ2(8g)
昆布 10cm
とろろ昆布 10g
ゆずこしょう 適量

【作り方】

- ① 大根は2cm厚さの輪切りにし、鍋にひたひたの水、昆布を入れ、弱火で約20分ゆでる。(裏側に隠し包丁を入れ、電子レンジで3分程度、加熱してもよい。)
 - ② フライパンに油を熱し、水気をふいた大根を入れ、両面に焼き色がつくまで焼き、塩少々をふる。
- * 好みで大根おろし、ゆずこしょう、小ねぎ、とろろ昆布等をそえる。
* ごま油で焼いてもおいしい。

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



キャベツの甘酢漬け

【作り方】

- 【材料(作りやすい分量)】
キャベツ 3枚(240g)
きゅうり 1本(100g)
かぶ 1個(80g)
にんじん 1/3本(30g)
(セロリ 1/2本)
塩 小さじ1弱
砂糖 大さじ1と1/2
酢 大さじ3
油 大さじ1/2

- ① キャベツは3cmの角切り、きゅうりは縦4等分で3cmの長さ、かぶは皮をむき、6等分のくし切りにする
- ② にんじん3cm長さの厚めの短冊切りで硬めにゆでる。
- ③ ボウルに野菜を入れ、塩をしてしばらくおき、水気を絞る。
- ④ 調味料を合わせて火にかけ、冷ましてから③を漬ける。

★今回は、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)のことです。

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。

練馬区内の農地でこの時期収穫される野菜は、小松菜・ネギ・ほうれん草・大根などです。



健康に過ごすための 「これからのねりまの食卓」

今年度は、生活習慣病予防シリーズとして、「BMI(体格指数)」「肥満」「やせ」をテーマに健康メッセージをお届けしてきました。健康に過ごすためには、適正体重を維持することがとても重要です。

肥満の中でも特に「内臓脂肪の蓄積による肥満からくる代謝機能の不調から起こる高血糖、高血圧、脂肪異常の状態(内臓脂肪症候群)」が糖尿病や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病の発症と大きく関連しています。お伝えしてきたように「肥満」も「やせ」も注意が必要です。

練馬区では食育実践ハンドブック「ちょっと昔のね・り・まの食卓～これからのね・り・まの食卓～」を平成25年1月に発行しています。今回は、その文中の一節をご紹介します。

「肥満」も「やせ」も普通の食事が大切

昭和40年代後半頃の平均的な食生活は、「ご飯、野菜の汁物、魚や肉などの主菜一品、お浸しなどの野菜」という、ご飯を中心とした一汁二菜の食事です。これは栄養バランスに優れた、世界に誇る日本型の食事です。

外食や中食では主菜中心のおかずや高脂肪の食事になりがちですが、家庭で毎日、普通に食べてほしい、健康的な食事はシンプルなものです。



これからのねりまの食卓

身近なところでとれた、本物の味がする、旬の野菜がたっぷり入った日本型の食事は、心にも体にも優しい食事です。そういう食事を自分で作って食べる人が増え、こうした繰り返しの中で、我が家の味や地域の食文化を次の世代に伝えていきたいと思えます。

(「食育実践ハンドブック」は保健相談所で配布しています)



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

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)

練馬区公式ホームページ 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。

「ねりま」の食育



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

講習会のお知らせ

地域で診療する医師だから話せる！
「生活習慣病予防」

日時：3月4日(金)午前10時～11時30分

場所：練馬駅前「ココネリ」3階研修室

お申込はお電話で豊玉相談所栄養担当係

TEL：03-3992-1188