

ねいまの家族の健康を応援します

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、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。

発行：大泉保健相談所管理係 電話 03-3921-0217

子供たちは

学校で給食を食べる **昼食**



6月30日(金)の献立

- 麦ご飯
- チキンカツ
- キャベツと小松菜の生姜浸し
- 和風きのこスープ
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー：625kcal

たんぱく質：15.2%(エネルギー比)

大泉学園小学校 栄養士作成

【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！】



ご飯を中心にして、主菜を適量、副菜（野菜料理等）をたっぷり食べると健康的な食事になります

朝食

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



忙しい朝でも朝食抜き
ということが無いように
まずは一汁一菜！

主食・主菜・副菜のそろった食事は
健康的な食事の基本です。

牛乳1杯(200ml)と、
果物 100g 程度
(りんごなら約 1/2 個
分)を1日のどこかで
とりましょう。



夕食

- 主食：ご飯（150～200g）
 主菜+副菜1：玉葱入り
豚肉の生姜焼き
 副菜2：新じゃがの
シャキシャキサラダ



@練馬区健康推進課 Instagram

他にも旬の食材を使った
レシピや健康的な食事の
とり方をご紹介します！
新じゃがのシャキシャキサラダの
レシピはこちらから！



NERIMAKUENKOUSUISINHA

- 【主食】ご飯…必ず1膳(150g程度)は食べる
(パンの場合は6枚切り食パン 1.5枚、麺の場合はゆで麺1袋程度)
 【主菜】1食に1品(魚なら1切れ、肉なら80g程度)
 【副菜】1～2皿の野菜料理を食べる

「ちょうどよい」バランスの食生活

生活習慣病予防のためにも「ちょうどよい」体重を維持しよう！

生活習慣病予防は、**主食・主菜・副菜がそろった食事を1日3回適量食べ、適正体重を維持**することが大切です。国民健康・栄養調査の結果では、若い女性のやせ、中高年男性の肥満が健康課題の1つになっています。

練馬区でも、30歳代健康診査(令和元年度)では、女性の19.1%がやせ、男性の40%が内臓脂肪型肥満有りの結果が出ています。



●「ちょうどよい」体型の目安は？

ご自身の体型チェックに便利なのが**体格指数(BMI)**です。20~39歳の目標とするBMIの範囲は、**18.5~24.9(kg/m²)**です。この範囲の体重を維持している人は、維持していない人より**生活習慣病のリスクが低い**といわれています。

BMIの計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

●「太る」「痩せる」食事のとり方を見直そう！

ご自身の必要量を
計算してみよう！



出典：日本医師会
「1日に必要なカロリー
推定エネルギー必要量」より

体重の増減は、エネルギーの**摂取量と消費量**のバランスによります。

増加傾向なら、アルコールやお菓子等の嗜好品や食事の量、油を使った料理のとり方を見直します。**減少傾向なら**、欠食はしていないか、食事の量が少なくないか、主食を抜く等の極端なダイエットをしていないかを見直します。理想とするボディイメージと「ちょうどよい」体重がかけ離れないようするには注意が必要です。



●食生活は、生涯を通じて健康づくりの基本です

幼少期から健康的な食習慣を身につけることは、将来の生活習慣病のリスクを低減させます。健康的な食事のとり方を意識して、適正体重を維持し、家族みんなで健康に過ごす環境を維持しましょう。

6月は食育月間です

食育月間は、国、地方公共団体、関連団体などが協力し、食育をテーマとした取り組みやイベントが実施されます。

家庭での食育は、基本の食習慣やマナーを身につけることです。

ご家族みんなで確認してみませんか？

●食習慣

1日3回食事をする。主食・主菜・副菜をそろえた食事をする等

●マナー

「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をする。箸や茶わんの持ち方、置き方を覚える等



練馬区公式ホームページ「ねりまの食育」をご覧ください

区では赤ちゃんから高齢者まで、生涯を健康に過ごすために、農地が身近にある「ねりま」ならではの食育を推進しています。食育実践ハンドブックでは、旬の野菜を使ったおすすめレシピなどを紹介しています。



【健康相談】

ご家族の食生活についてのご相談は、保健相談所の管理栄養士へお気軽にお問い合わせください。

大泉保健相談所
☎03-3921-0217