

# ねりまの家族の健康を応援します

2016年11月号

南田中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。  
南田中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



### 11月28日(月)の給食

- しめじご飯
- 擬製豆腐
- 大根のもみ漬け
- 根菜のごま汁
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー：622kcal

たんぱく質：27.6g

南田中小学校 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：ぶり大根  
副菜1：青菜のおひたし  
副菜2：さつま芋と切り昆布の煮物

【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。

### 大人の理想は？

#### 昼食



ほとんど外食。だけど！  
定食やけんちんうどんのよ  
うに野菜をとれるものをな  
るべく選んでいる。  
でも毎日は値段もあるし…  
なかなか厳しいな。



昼食はたいてい家で一人。  
なるべく前の晩の煮物な  
どを多めに作っておいて、  
おかずにしたり、鍋物にした  
ときは、雑炊や麺を入れて、  
野菜を足すことも。



### 【健康づくりのメッセージ】

## ～11月は「糖尿病予防月間」11月14日は世界糖尿病デーです～

糖尿病は、血糖をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下することによって、血糖値が高い状態が続き、全身の血管に障害がおき、さまざまな合併症を引き起こします。

糖尿病は健康診断を受けて気づくこともありますが、初期症状が乏しい為、本人が気づかないうちに病状が進行し、合併症が現れてはじめて気づくという事もあります。

平成26年度の国民健康・栄養調査によると、「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、

男性15.5%、女性9.8%となり年代では50歳代から増えていっています。

今は元気だし、まだまだ若いし…

でも、年齢が高くなればなるほど生活習慣を変えるのは、なかなか難しいものです。これからも健康で過ごすために、この機会に生活習慣を見直してみませんか。

糖尿病を予防する為にもまず健康診断を受けましょう。

世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」がシンボルマークです。



# ずっと健康で過ごすために、主食・主菜・副菜のそろった食事を

11月は「糖尿病予防月間」です。

食事は ○食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、きのこなど)を毎食とる

○朝・昼・夕食は規則正しい時間で ○とくに遅い夕食の過食をしないを心がけていきましょう。

## 練馬区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～より

#### ぶり大根

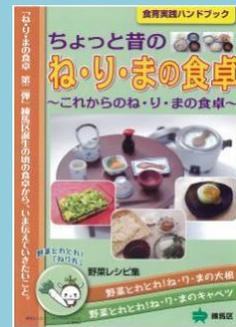
※表面のぶり大根のレシピです

##### 【材料4人分】

|         |        |
|---------|--------|
| 大根      | 1/3本   |
| ぶり      | 3切     |
| しょうが薄切り |        |
| だし汁     |        |
| しょうゆ    | 大さじ2   |
| みりん     | 大さじ2   |
| 酒       | 大さじ2～3 |

##### 【作り方】

- ① 大根は皮をむき、3cmくらいの厚さの半月切りにして下ゆでする。
- ② ぶりは1切れを3等分に切り、沸騰したお湯に入れて霜降りし、水にとって洗う。
- ③ 鍋に①の大根とだし汁をひたひたまで加え、みりん、しょうゆ、酒を加えてことこと煮る。
- ④ 大根が煮えたら、②のぶりとしょうがを加え、煮立ったらアクをとり、落し蓋をして煮る。



練馬区誕生の頃のねりまの食卓を振り返り、今も受け継がれ、地域に伝わる豊かな食文化をまとめています。練馬区に住んでいる人たちが

がどんな食生活を経て、今の食卓があるかを知ることで、これからの食生活を考えるきっかけになるハンドブックです。

#### ふうふき大根のきのこあん

※大根まるごと1本、上手に使って野菜たっぷり

##### 【材料2人分】

|              |       |
|--------------|-------|
| 大根           | 適量    |
| 昆布           | 適量    |
| きのこ(お好みで)    | 100g  |
| だし汁          | 100ml |
| みりん          | 小さじ1強 |
| しょうゆ         | 小さじ1  |
| 水溶き片栗粉       | 適量    |
| みつば          | 適量    |
| お好みでゆずの皮をそえる |       |

##### 【作り方】

- ① 大根は厚さ3cmの輪切りにして皮をむき、角を面取りして米のとぎ汁で下ゆでする。大根がほぼ煮えたら水洗いし、鍋に昆布を敷いて大根を並べ、水をひたひたに加えて、弱火で軟らかくなるまで煮る。
- ② きのは食べやすく切るか、小房にほぐす。
- ③ だし汁を煮たて、きのこを加えてから調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、①で煮た大根の上からかけて、みつばを散らす。

練馬区内の農地で11月に収穫される野菜は…

キャベツ・にんじん・ネギ・小松菜・練馬大根・白菜・ほうれん草・みずな・ブロッコリー・さつま芋・里芋・なす・じゃが芋・カリフラワー・春菊などで。

身近な所で野菜の育ちを見ることができます。



## 石神井保健相談所からのご案内

### 健診結果 気になりませんか？

- ◆管理栄養士が栄養相談をお受けします！（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

「ねりま」の食育

農地が身近にある「ねりま」でずっ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！」

## 講習会のお知らせ

保健相談所では食生活に関する講習会を実施しています。

楽しく食べて健康に！ **食生活応援講習会**  
～秋から冬の食養生～

もうすぐ寒い季節がやってきます！  
風邪をひかずに元気に冬を乗り切るための食生活についてご紹介します。

日程 11月29日（火）  
時間 10:00～11:30  
場所 石神井保健相談所



お申込は… 11/1 から上記 QR コードより電子申請  
または電話で石神井保健相談所まで

（発行）

石神井保健相談所 栄養担当係 Tel.3996-0634