

# ねりまの家族の健康を応援します

2017年11月号

富士見台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。富士見台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。

## 子どもたちは

学校で給食を食べる

昼食



### 11月29日(水)の給食

- 五目ご飯
- 大豆とじゃこの揚げ煮
- 野菜のみそ汁
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー: 608kcal

たんぱく質: 21.5

富士見台小学校 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、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。

家族で食べる

朝食

主食: ご飯(150~200g)  
主菜: 納豆  
副菜: 野菜たっぷり味噌汁

夕食

主食: ご飯(150~200g)  
主菜・副菜1: 芋煮  
副菜2: かぶと柿のサラダ  
※食育推進ハンドブック  
『野菜とれとれ! 1日5とれとれ!』  
p27 レシピ



【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】1~2皿の野菜料理を食べる

\*3食のどこか、もしくは間食として牛乳1杯(200ml)と果物100g程度(りんごなら約1/2個分)をとりましょう。

## 今月のおススメ 野菜たっぷりのレシピ

### 芋煮

【材料 4~5人分】

里芋 大4個  
板こんにゃく 1枚  
ごぼう 1/2本  
しめじ 1パック  
水 4カップ程度  
昆布 適宜  
厚揚げ 1枚  
豚肉(こま切れ) 150g  
長葱 1本  
みりん・酒 各大さじ1  
味噌 大さじ4 しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ① 里芋は食べやすい大きさに切る。こんにゃくは1口大に切る。里芋とこんにゃくは茹でておく。厚揚げも油抜きをして切っておく。
- ② ごぼうは笹がきにして水にさらし、長葱はななめに大きく切っておく。
- ③ 鍋に昆布と里芋、笹がきごぼう、こんにゃく、しめじを入れひたひたより少し多めの水(4カップ程度)を入れ、火にかける。アクを取りながら八割がた火が通ったら、厚揚げ、豚肉を入れてみりん・酒を入れて煮る。
- ④ 長葱を入れて、最後に味噌としょうゆを入れて味を整える。

地域や家庭によって、豚肉のところ牛肉のところや、味付けも

みそ味しょうゆ味、そして具材も少しずつ違いがあります。

寒くなっていくこれからの季節、旬の里芋にきのこや肉・厚揚げなどを入れた芋煮はいかがですか。河原で大勢で大鍋を囲む「いも煮会」の光景をテレビで見た方、もちろんご存知の方もいらっしゃるでしょう。

冊子のPDFは裏面のQRコードから! 携帯電話からでもご覧いただけます。





# 糖尿病 初の1000万人！

厚生労働省が9月末に公表した、平成28年の国民健康・栄養調査が概要によると、糖尿病が強く疑われる者・糖尿病の可能性を否定できない者ともに約1000万人と推計されました。「自分がまさか…」と皆様思われるかもしれませんが、20歳以上の人口の5人に1人に迫る人数です。

「世界糖尿病デー」のロゴ



world diabetes day  
14 November

## 11月14日は世界糖尿病デー

世界では、6秒に1人が糖尿病の合併症などが原因で死亡しているそうです。

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機構）が制定し、2006年に国連総会において「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」が加盟国の全会一致で採択されると同時に、国連により公式に認定されました。11月14日はインスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日です。

## 健康診断を受けましょう

HbA1c（ヘモグロビンA1c）は過去1～2か月前の血糖値の状態がわかります。糖尿病の対策は、まず発症の予防、そして早期発見、合併症の予防です。肥満の解消や運動不足、食事のとり方などの生活習慣に気を配るとともに、健康診断を受けて、予防に役立てましょう。

【糖尿病に関する検査値】

	空腹時血糖	HbA1c (NGSP)
特定保健指導の対象となる基準値	100以上 <small>又は</small>	5.6以上
特定健康診査における受診勧奨の基準値	126以上 <small>又は</small>	6.5以上

※特定保健指導の対象となる項目には、他に腹囲等も含まれます。

## 糖尿病を予防する食生活のポイント！



### ☑ 食事は抜かない

朝食を抜き、昼食をしっかりとるといった、欠食をすると次の食事が過食になり血糖値の上昇幅が大きくなります。この状態が続くと、2型糖尿病に進行することがあります。

### ☑ 間食・飲酒 ほどほどに…。

間食はホッとのお楽しみのひとつ♪ですが、動いているより座っていることが多いなど、運動はほとんどしていないのに、自分が必要としているエネルギー以上に間食をとり過ぎると徐々に血糖値に影響を与えます。お菓子や菓子パン、甘いジュースや飲み物や、100%の果汁や野菜ジュース、アルコールも要注意です。

### ☑ 食事は質・量ともにバランスよく

例えば、主食を抜くとお腹が空いてしまい、かえって間食が増えてしまった…。そんな経験ありませんか？ エネルギーを多くとりがちな間食のとり過ぎを防ぐためにも、また血糖値の急激な上昇を防ぐためにも、食事は主食・主菜・副菜をそろえて3食とることがおすすめです。

## 健康的な家族の食事のとり方は…？～保健相談所では「地域食育講座」を実施しています～

今年度、保健相談所ではPTAの教養委員会などの講演会で「地域食育講座」をとりあげていただき、ご好評を得ております。また、健康診断の結果などお困りのことがありましたら個別の健康相談もご利用ください。

## 保健相談所からのご案内

### 練馬区公式ホームページ

身近なところに農地があり、四季折々の野菜が育っている練馬区。旬の野菜をたっぷり使った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っております。

「ねりま」の食育

練馬区公式ホームページ

「ねりま」の食育



をご覧ください

## 健康相談<予約制>・電話相談<随時>

管理栄養士・保健師・歯科衛生士が健康づくりのご相談にのります

(発行) 石神井保健相談所

栄養担当係 TEL3996-0634