

～子育て世代の皆様へ～

# ねりまの家族の健康を応援します

練馬区保健相談所では、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。

その一環として、地域の幼稚園にご協力をいただき、若い世代の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ています。

令和6年11月発行：大泉保健相談所 管理係

## 休日の昼食献立



前日の鍋物の残りを活用して

### ○野菜たっぷり味噌煮込みうどん

具が寂しいときは、白菜、ねぎ、もやしなどを追加してもOKです。

<アレンジ>

\*うどんの味つけいろいろ

しょうゆ、カレーなど

\*麺をパスタにして洋風に

トマト、チーズ、牛乳、豆乳など

味つけや具を何にするか、お子さんと相談して決めても楽しいですね。

白菜ちぎるの  
お手伝いする！

しょうゆ味が  
いいな～



### ○ゆで卵・ゆでほうれん草

(うどんのトッピングにしてもよい)

### ○みかん

ご飯を中心に、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

【主食】 ご飯1膳(150g～200g)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

\*量は大人の目安(子どもは2/3～3/4量)

\*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。

休日の昼食献立にあわせた

家族で食べる

「朝食」「夕食」例をご紹介します！

## 朝食

主食：ご飯

主菜：納豆

副菜：ブロッコリーとコーンのソテー



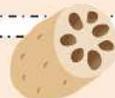
## 夕食

主食：ご飯

主菜：れんこん入りつくね

副菜：水菜のごま和え

乳製品：牛乳



## 「水菜のごま和え」



シャキシャキと歯切れがよく癖のない水菜。

鍋物だけでなく、茹でて和え物でもお試しください。

詳しいレシピはこちら⇒



## ●練馬区健康推進課 Instagram●

季節の野菜を使ったレシピや、区内農業者の方の「農家メシ」、ねりまの食育応援店が提案するレシピ等を投稿しています。毎日の献立の1品に！ご活用ください。

## 【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合せください。

大泉保健相談所 管理係

☎3921-0217



## 保護者の方への健康づくりメッセージ

### ～野菜たっぷりの健康的な食生活～

< 1日に必要な野菜の量を知っていますか? >

1日に必要な野菜の量は **350g以上** !

～350gの野菜は **小鉢5皿分** が目安です～



厚生労働省が策定している健康日本21（第3次）では、生活習慣の改善のために、**1日の野菜摂取量を350g以上にすることを目標**にしています。

しかし、令和4年の国民健康栄養調査の結果によると、**野菜の摂取量（20歳以上）の平均値は270.3g**で、目標である350gには小鉢1皿分（70g）以上足りていない状況です。

< 野菜を食べるとなぜ良いの? >

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。

野菜に含まれる栄養素は、身体の調子を整えるだけでなく、循環器疾患やがんなど生活習慣病の予防に役立ちます。

#### ◆カリウム

腎臓から食塩を排泄しやすくする働きがあり、**血圧を下げる**効果があります。

#### ◆食物繊維

糖の吸収を緩やかにし、**食後の血糖値の上昇を抑える**効果があります。

～11月は「全国糖尿病週間」がある月です～

生活習慣病の予防のためにも、日々の食生活は大切です。家族みんなで「食生活」を見直してみませんか？

< 1日に必要な量を無理なく食べるために >

ポイント1 「**主食・主菜・副菜をそろえる**」

食事の中に、主食・主菜・副菜をそろえることで、野菜をバランス良く食べることができます。

ポイント2 「**1日3回食べる**」

朝・昼・夕の食事を食べる習慣が大切です。

ポイント3 「**食べ方を工夫する**」

#### ◆加熱する

野菜は、加熱することでカサが減るため、たくさんの量を食べることができます。

#### ◆カット野菜や冷凍野菜を活用する

洗ったり切ったりする下処理の手間を省き、忙しい時でも手軽に食べることができます。

#### ◆お弁当を買う時や外食の時も野菜を意識する

コンビニやスーパーのお弁当や丼物、外食のメニューは野菜が少ないことがあります。そんな時は、サラダや野菜のそうざいを1皿追加したり、サイドメニューで野菜をプラスしましょう。

農地面積は

23区最大

< ねりまの野菜をおいしく食べよう! >

練馬区では、身近なところで野菜が育つを見て、とれたての野菜を買える・食べることができます。ねりまの野菜をおいしく食べて、家族みんなで健康的な食生活を送りましょう。

練馬区公式アプリ

### とれたてねりま

配信中心!

新鮮な練馬産農産物を販売している直売所をスマホで検索できるアプリ「とれたてねりま」がリリースされました。直売所情報のほか、練馬産農産物を活用した飲食店や店舗などの情報、マルシェや商店街イベントなどの情報も発信しています。

■ iPhone

■ Android

## 令和6年度 練馬区食育推進講演会

### 「子供のころからの環境がはぐくむ食育～フードロス・ものを大切に作る心～」

子供のころから土にふれる環境がある練馬ならではの食育!!ぜひお申し込みください。食育のテーマの一つであるフードロスについて、東京農業大学教授 上岡美保先生からお話を伺います。

日時：令和6年12月19日(木) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場)

会場：練馬区立区民・産業プラザ3F Coconeri ホール

申込み方法など詳しい内容は区ホームページまで



こちらからも申込みができます!  
申込開始 11月11日(月) から