

～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のが見て、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

申し込み方法など詳しい内容は区ホームページまで



こちらからも申し込みができます!  
申込開始 11月11日(月) から