

～子育て世代の皆様へ～

ねい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9月発行：石神井保健相談所栄養担当係

意外な美味しさ！？
災害時にも大活躍！

休日の昼食献立



○サバカレー（『食と防災』より引用）

【材料：2人分】

ご飯 300g、サバみそ煮缶1缶、きゅうり1本、カレー粉小さじ3（カレー粉の量は調整してください）

【作り方】

きゅうりは輪切りにして塩もみする。

サバ缶をほぐし、きゅうりの塩もみとカレー粉を加えて混ぜる。

炊きたてのご飯の上へのせ、紅しょうががあれば添える。

きゅうりをコーンに変える等、お好みで具材をアレンジしても美味しく召し上がれます。

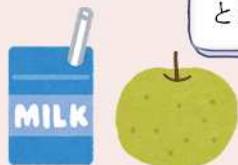
休みの日でも乳製品と果物を忘れずに！



○野菜スープ

○梨

○牛乳



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

【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：卵焼き

副菜：白菜と油揚げの煮浸し



副菜の「白菜と油揚げの煮浸し」は前日に作り置きがオススメ！

レシピは、食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」P14をご覧ください。



秋のきのこづくしメニュー

夕食

主食：きのこご飯

主菜：鮭のホイル焼き

副菜：しいたけとネギの塩麹和え

「しいたけとネギの塩麹和え」

秋に旬を迎えるきのこ。しいたけとネギを電子レンジで加熱して調味するだけのクイック副菜です。

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、ねいまの食育応援店が提案するレシピ等を投稿しています。

これから旬を迎える秋の味覚「きのこ」。旨味や食感だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維と、どの世代にも不足しやすい栄養素が豊富に含まれています。

天気の良い日にざるに広げて風通しのよいところに2～3日置いておけば、旨味と栄養がギュッと濃縮された干しきのこに。

災害時の非常食としても活用できるので、是非つくってみてください。



【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。

石神井保健相談所栄養担当係

☎3996-0634



普段食べ慣れている食品が大活躍！

内閣府の調査()によると「食料・飲料水について」家族や身近な人と話し合うことが重要と考えている人は 64.7% でしたが、実際に「食料・飲料水、日用品、医薬品などを準備している」人は 40.8% という結果でした。

備蓄と聞くと難しく考えがちですが、備えのコツを知ることによって災害時の助けになります。

令和4年度 防災に関する世論調査



< どれくらいの備蓄が必要？ >

災害時は物流機能の停止により、食品が手に入らなくなることが想定されるため、下記の量の備蓄が必要になります。

最低 3日分 ~ 7日分 × 人数分

乳幼児や食物アレルギーの方など普通の食事が食べられない方がいる場合は少なくとも **2週間分**

備蓄は食品だけではなく、食品を調理するためのカセットコンロやガスボンベ、飲料水や調理用水も含まれます。

< 備蓄はローリングストックを意識して >

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つための方法です。



備蓄食品といっても、長期保存可能な非常食専用の食品ではありません。特に大きなストレスがかかる災害時には、普段食べ慣れているものが安心につながることもあります。

~ 9月は「防災週間」がある月です ~

**ショック！
どうする非常食**



災害時の備蓄も日頃の食事でも、まずは**主食・主菜・副菜**を揃えることを意識しましょう。



< 食生活別選び方のヒント >

普段料理をしない方でも、レトルトやフリーズドライ等、食べ慣れたものの中で日持ちするものを多めにストックしておくことで安心です。

	普段料理をする	あまり料理をしない
主食		
主菜		
副菜		

< 実は優秀！？お菓子も大切な非常食 >

手軽にエネルギーが摂取でき、日持ちするものが多く、持ち運びしやすいお菓子は実は優秀な非常食です。普段の食生活では食べすぎに気を付けながら、ご飯系の非常食とは別にローリングストックしていきましょう。



いざという時の食に備えて

ライフラインが停止しても、家にある食材を使って温かく栄養バランスのとれた食事が作れる知恵や工夫を紹介しています！

詳細はコチラ⇒

