

～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7年11月発行：石神井保健相談所栄養担当係

休日の昼食献立

〇具たくさん

ミートソーススパゲティ

フライパン1つで簡単！

市販のミートソースをベースに、ウインナーやきのこ、なす、玉ねぎなどを加えて、深めのフライパンにソースの2倍程度の水を入れ、煮立ったらスパゲティを半分に折り好みの固さになるまで煮る。塩こしょうで味を調えて出来上がり！



- 〇ボイルブロッコリー
- 〇フルーツヨーグルト



ヨーグルトを和えるのやりたい！



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～200g（みかんなら約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：野菜たっぷりみそ汁

夕食

主食：ご飯
主菜＋副菜：鶏大根
副菜：にんじんの和風マヨサラダ

「にんじんの和風マヨサラダ」



練馬産のにんじんは今が旬！
甘くて新鮮なにんじんでいつものサラダもグレードアップ！
めんつゆとマヨネーズ、かつお節で、にんじんが苦手でもモリモリ食べられそう！

詳しいレシピはこちら⇒



管理栄養士発信！Instagram

ねりま de 野菜レシピ（練馬区健康推進課）

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。

石神井保健相談所 栄養担当係
☎3996-0634



ごはんを美味しく、健康に！「糖」の正しい知識

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、日々の食事や運動、睡眠などの積み重ねが大きく関係しています。

特に食事は家族みんなで取り組める予防の第一歩です。

糖尿病予防を考えると、糖質のとりすぎにも注意は必要ですが、「糖質は悪者」と思ってとらなすぎることにもまた、注意が必要です。

そもそも… 糖質って何だろう…？



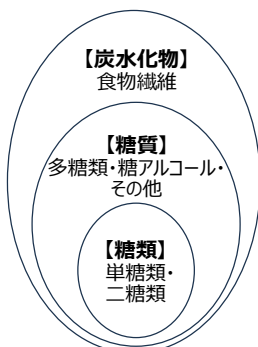
炭水化物は「糖質」と「食物繊維」からできています。

糖質は体内でブドウ糖に変わり、脳や神経のエネルギー源です。いわば私たちの体や脳を動かすための「ガソリン」のような役割を持っています。

ごはん、パン、麺類、果物などに多く含まれていて、毎日の生活に欠かせません。

「糖」とつくものに「糖分」「糖質」「糖類」など、似た言葉がたくさんあって混乱しがちです。

用語	意味
糖質	炭水化物から食物繊維を除いたもの エネルギー源になります
糖類	糖質の中でも、単糖類（ブドウ糖、果糖など）と二糖類（砂糖、麦芽糖など）のこと



※「糖分」には栄養学的な定義はありません

糖質をとりすぎると…	糖質が少なすぎると…
・とりすぎた糖質は、中性脂肪に変わり肥満につながる	・集中力が落ちる
・血糖値が急上昇しやすく糖尿病の原因になる	・疲れやすくなる
	・筋肉量が減る
	・主食不足で食物繊維が少なくなり便秘につながることも

成長期の子供だけでなく活動量の多い大人にとっても、糖質は必要不可欠な栄養素です。大切なのは、量を減らすことなく、必要な量をバランスよくとることです。むやみに糖質を減らすのではなく適切にとりましょう。

親子でできる！

糖質との上手なつきあい方



適切な量って？

一日の摂取エネルギーの **50～65%** を炭水化物からとるようにします。

- ☒ ごはんやパンは抜かずに、適量をしっかり食べよう
- ☒ 「ごはんやパンだけ」にしないで主菜も食べよう
- ☒ 野菜・海藻・豆などの副菜で食物繊維を一緒にとろう
- ☒ 糖類を多く含むおやつやジュースは「たまに・すこしだけ」に毎日控えめに
(習慣化しやすくなったり、とる時間や量によっては食事に影響が出ることも…)
- ☒ よく噛んで、ゆっくり食べる習慣をつけよう



バランスのとれた食事が大切！

1日3回食事をとること、そして主食・主菜・副菜の3つをそろえることが、バランスのよい食事の基本です。

- 主食（ごはん・パンなど）
- 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）
- 副菜（野菜・きのこ・海藻など）

日々の食事で「そろえること」を意識することで、自然と食のリズムが整っていきます。

お子さんと一緒に、健やかな食生活を育んでいきましょう。

令和7年度 練馬区食育推進講演会 「食べることは 生きること」

「はなちゃんのみそ汁」著者である安武信吾氏から「食べること」を通して受け継がれていく“味”について、お話を伺います。ぜひご参加ください。

日時：令和7年12月16日(火) 午後1時30分～3時30分 **こちらからお申込みができます！**

会場：練馬区立区民・産業プラザ3F Coconeri ホール

【申込期間】 11/11(火)～12/2(火)

詳細は区ホームページ

「ねりまの食育」でご確認ください

抽選

