

～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8年2月発行：石神井保健相談所栄養担当係

## 休日の昼食献立

こねて楽しい  
食べておいしい

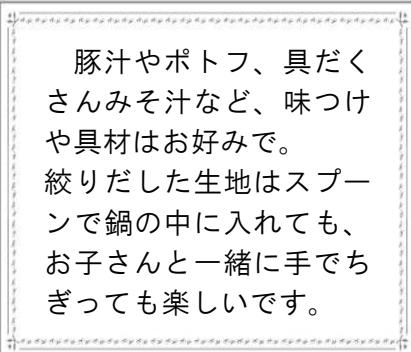


### ○すいとん（お好みのスープで）

ポリ袋に小麦粉と水を入れて、耳たぶ程度の柔らかさになるまでこねます。ポリ袋の端を切って、スープに絞りだし、生地が浮き上がってくるまで煮たら、器に盛り付けて完成。

-小さいお子さんがいる場合-

すいとんの生地を作る時に、ポリ袋の切り口から流れる程度の水分量になると、柔らかく誤嚥しにくくなります。



### ○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～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：スクランブルエッグ

副菜：ブロッコリーとコーンのソテー

## 夕食

主食：ご飯

主菜：ぶりの照り焼き

副菜：春菊とカリカリベーコンのサラダ

果物：みかん



## 「春菊とカリカリベーコンのサラダ」

春に花を咲かせる春菊ですが、旬は冬。鍋物やおひたしだけではなく、旬の新鮮な春菊は茎まで柔らかく、苦みやえぐみも少ないので、お子さんも食べやすいです。レモン汁や粒マスタードの風味で薄味でも美味しく、春菊のさわやかな香りが味わえる一品です。



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

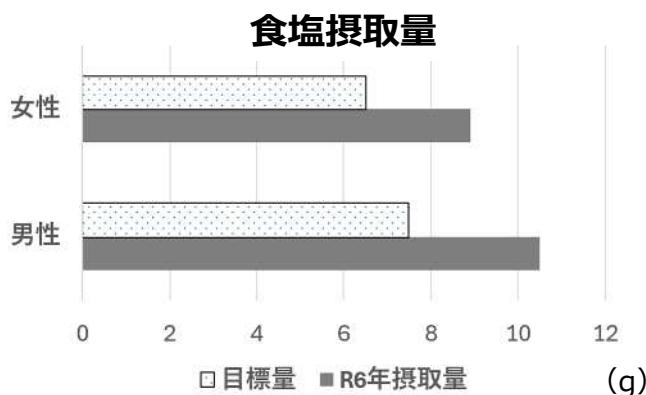
☎3996-0634



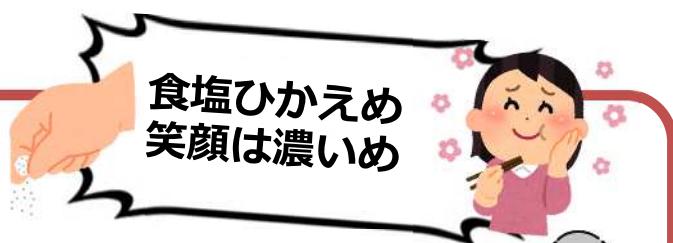
## 保護者の方への健康づくりメッセージ

### 塩 どのくらいとっていますか？

厚生労働省が行った「令和6年国民健康・栄養調査」の結果によると、食塩摂取量の平均値は**男性 10.5g、女性 8.9g**と、国が定める目標量である**男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満**と大きく離れています。



～毎年2月は「生活習慣病予防月間」です～



### 食塩をとりすぎると どうなるの

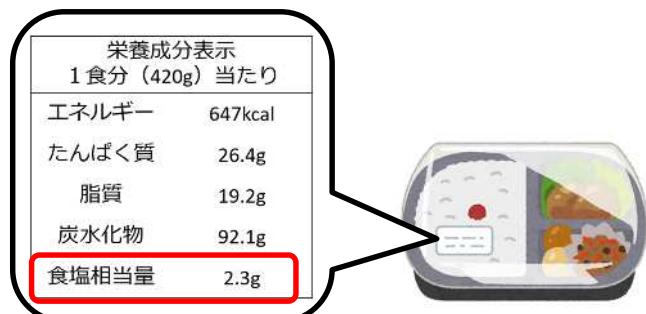
- ①食塩をとりすぎると血液中の食塩濃度が高くなります。
- ②食塩濃度を戻そうとして、血管内に水分が増加します。
- ③血液量が増加し、血圧が上昇します。
- ④高血圧状態が続くと、血管や心臓に負担がかかり、様々な疾病を引き起します。



### ＜食塩を適切にとる工夫＞

#### ●栄養成分表示を確認する

お弁当やお総菜を選ぶときは、栄養成分表示の食塩相当量を確認するようにしましょう。



#### ●主食はごはんを選ぶ



#### ●ラーメンはスープを残す



#### ●主食・主菜・副菜を心がける

健康的な食事の基本は主食・主菜・副菜のそろった食事です。

食塩の摂りすぎに気を付けながら、1日3食しっかり食べるようしましょう。



#### ●調味料の使い方を変える (お刺身 3切れに使うしょうゆの場合)



#### ●使う調味料を変える (小さじ 1 あたりの食塩相当量)

