

～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すると、柔らかく誤嚥しにくくなります。

豚汁やポトフ、具たくさんみそ汁など、味つけや具材はお好みで。絞りだした生地はスプーンで鍋の中に入れても、お子さんと一緒に手でちぎっても楽しいです。

こねたい！ちぎりたい！  
たくさん食べたい！



### ○牛乳

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～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】

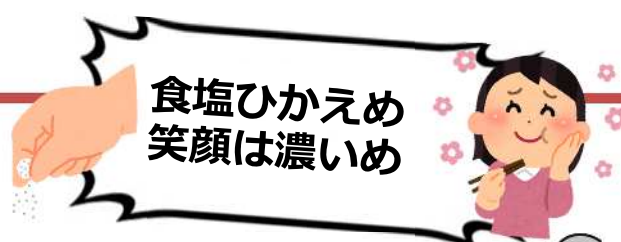
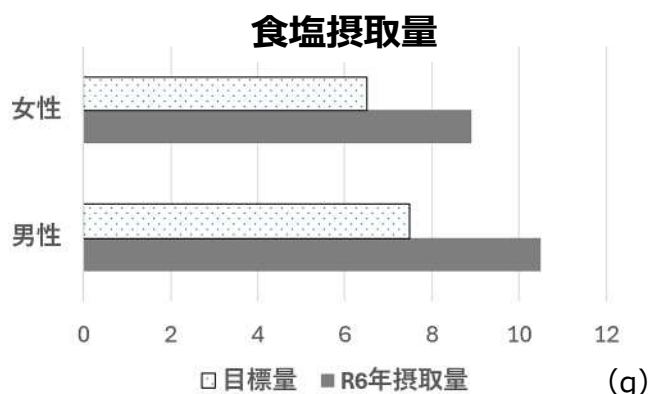
ご家族の食生活についてのご相談は、保健相談所の管理栄養士へお気軽にお問合せください。

石神井保健相談所 栄養担当係  
☎3996-0634



# 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。



## 食塩をとりすぎるとどうなるの

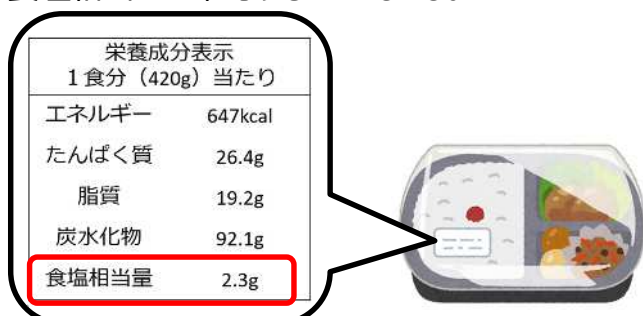
- ①食塩をとりすぎると血液中の食塩濃度が高くなります。
- ②食塩濃度を戻そうとして、血管内に水分が増加します。
- ③血液量が増加し、血圧が上昇します。
- ④高血圧状態が続くと、血管や心臓に負担がかかり、様々な疾病を引き起こします。



## <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



### ●汁物は具たくさんにする

みそ汁やスープは、具たくさんにすることで汁の量が少なくなり、食塩を減らすことができます。また、野菜に含まれるカリウムは血圧を下げる働きがあります。



### ●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)



### ●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にしましょう。

