

# ねりまの家族の健康を応援します

地域の保健相談所では、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。練馬小学校にご協力をいただき、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ます。

発行：光が丘保健相談所栄養担当係 電話 03-5997-7722

## 【学校の給食献立にあわせた一日の献立例をご紹介します！】

### 子供たちは

学校で給食を食べる **昼食**



### 11月21日(火)の献立

ご飯  
鮭のちゃんちゃん焼き  
きのこサラダ  
なめこのみそ汁  
牛乳

#### 栄養価

エネルギー：589kcal  
たんぱく質：21.3% (エネルギー比)  
脂質：27.4% (エネルギー比)  
塩分：2.8g

練馬小学校 栄養士作成

ご飯を中心にして、主菜を適量、副菜（野菜料理等）をたっぷり食べると健康的な食事になります

### 家族で食べる

#### 朝食

主食：ご飯（150～200g）  
主菜：目玉焼き  
副菜：野菜たっぷりみそ汁

忙しい朝でも朝食抜き  
ということが無いように  
まずは一汁一菜！

主食・主菜・副菜のそろった食事は健康的な食事の基本です。

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。



#### 夕食

主食：ご飯（150～200g）  
主菜：豚肉のくわ焼き  
副菜1：キャベツのごま煮（ ）  
副菜2：ブロッコリーとわかめの  
和え物（ ）



キャベツを丸ごと買ったときは、外側の葉はコクのある煮物にはいかがでしょうか。印のレシピは「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」に掲載しています。二次元コードは裏面を参照ください。

【主食】ご飯...必ず1膳(150g程度)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

練馬区公式ホームページ「ねりまの食育」をご覧ください

区では赤ちゃんから高齢者まで、生涯を健康に過ごすために、農地が身近にある「ねりま」ならではの食育を推進しています。食育実践ハンドブックでは、旬の野菜を使ったおすすめレシピなどを紹介しています。



#### 【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い合わせください。

光が丘保健相談所  
☎5997-7722

@練馬区  
健康推進課  
Instagram

レシピを紹介しています



NERIMAKUKENKOUSUISIHMKA

～ 11 月は「全国糖尿病週間」がある月です～

## 保護者の方への健康づくりメッセージ

11月14日の「世界糖尿病デー」を含む1週間に啓発活動が行なわれています

糖尿病とは、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖(血糖)が増えてしまう病気です。免疫の働きの異常によって生じる「1型糖尿病」と、遺伝や生活習慣の乱れによって生じる「2型糖尿病」があります。一般的に生活習慣病と称されるタイプの糖尿病は2型糖尿病です。

厚生労働省の「令和元年 国民健康・栄養調査」によると、20歳以上の「糖尿病が強く疑われる人」の割合は、男性19.7%、女性10.8%でした。年齢が高い層で、その割合が高くなっています。

今は元気だし、まだ若いし… **自分には関係ない!** と思っていませんか?

初期の段階では自覚症状がないため、気づかないまま過ごしている人も多いと考えられます。

いつまでも元気で過ごすために、成長期の子供たちはもちろん、家族みんなで、「食習慣」を見直してみませんか。

### 糖尿病を予防する食生活

近年では子供の生活習慣病も増えていると言われていて、  
子供の頃から正しい食習慣を!

#### 1日3食、規則正しく

規則的な食事の習慣は、急激な血糖値の変化を避けられるため、血糖値を安定させます。



#### 腹八分目を心がける

適正な体重を維持しながら、日常生活に必要なエネルギーはしっかりとることが大切です。食べ過ぎないように注意しましょう。



#### ゆっくりよく噛んで

食事をしてから満腹感が得られるまでには、ある程度の時間がかかります。ゆっくりよく噛んで食事をするので、必要以上に食べることを防ぐことができます。



食物繊維を積極的に

食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、きのこなど)は、腸からの炭水化物の吸収を遅らせたりすることから、血糖値の急上昇も抑えます。野菜、海藻類、きのこ類、こんにゃくなどを使った副菜を小鉢にして1品、1日の食事にプラスしていきましょう。食育実践ハンドブック「野菜とれとれ! 1日5とれとれ!」をぜひ参考にしてください。

+ プラス運動



食事とともに、体を動かすことも生活に取り入れましょう。



📖 食育実践ハンドブック

「野菜とれとれ! 1日5とれとれ!」



## 令和5年度 練馬区食育推進講演会

### 「災害時の食に備えて～自助・共助・公助・3つの輪をつなぐもの～」

災害時に役立つ日頃の食事の普及と、区と災害協定を結んでいる JDA-DAT (日本栄養士会災害支援チーム) の周知・啓発を目的に、区在住の講師2名による区民のための「災害時の食」について講演を行います。

日時: 令和5年12月20日(水)

午後2時～4時(午後1時30分開場)

会場: 練馬区立区民産業プラザ3F Coconeri ホール

申込み方法など詳しい内容は区ホームページまで



こちらからも申込みができます!