

# 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。橋戸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。

近年、子供も生活習慣病が増えてきているようです。予防のためには、子供も運動や食生活など生活習慣を整えることが大切です。家族みんなが元気で過ごすために、「食生活」を見直してみませんか？

ご家族の健康で気になることなどございましたら、保健相談所の「健康相談」をぜひご利用ください。

発行：石神井保健相談所栄養担当係 電話 3996 - 0634

## 【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！】

### ★ 大人の食事の目安量とポイント ★

【主食】 ご飯1膳（150g～200g）  
（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1切れ、肉80g程度）

【副菜】 小鉢1～2皿の野菜料理

◎1品料理になる場合にも、主食・主菜・副菜を意識して。

◎1日の中で調理方法が重ならないように。



1日のどこかで



牛乳1杯(200ml)と、  
果物100g程度(りんごなら  
約1/2個分)

朝食



主食：ご飯（150～200g）  
主菜：納豆  
副菜：ブロッコリーとコーンのソテー



子供は学校で



前日の鍋物の  
残りを活用して

そのころ大人も



主食+副菜：野菜たっぷり  
味噌煮込みうどん  
主菜+副菜：ゆで卵・ゆでほうれん草  
（うどんのトッピングにしてもよい）  
果物：みかん  
乳製品：牛乳

鍋物だけでなく、前日のみそ汁や豚汁などを活用して麺類はいかがでしょう？  
具が寂しいときは、白菜やねぎ、もやしなどを追加してもOK！

昼食

- ごはん
- いかしゅうまい
- てっかみそ
- せんべいじる
- 牛乳

《栄養価》 エネルギー：637kcal  
たんぱく質：16.5%（エネルギー比）

## 【今日の夕食何にする？ 夕食は給食と重ならないように献立を見ておきましょう】

夕食



主食：ご飯  
主菜：れんこん入りつくね  
副菜：水菜のごま和え



「水菜のごま和え」  
シャキシャキと歯切れがよく癖のない水菜。鍋物だけでなく、茹でて和え物でもお試しください。



詳しいレシピはこちら⇒

（練馬区健康推進課 Instagram）

●練馬区健康推進課 Instagram●

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！ご利用ください。



～11月は「全国糖尿病週間」がある月です～  
生活習慣病の予防のためにも、日々の食生活は大切です。  
家族みんなで「食生活」を見直してみませんか？

～野菜たっぷりの健康的な食生活～

<1日に必要な野菜の量を知っていますか？>

1日に必要な野菜の量は **350g以上**！

～350gの野菜は **小鉢5皿分** が目安です～



厚生労働省が策定している健康日本21（第3次）では、生活習慣の改善のために、**1日の野菜摂取量を350g以上に**することを目標にしています。

しかし、令和4年の国民健康栄養調査の結果によると、**野菜の摂取量（20歳以上）の平均値は270.3g**で、目標である350gには小鉢1皿分（70g）以上足りていない状況です。

<野菜を食べるとなぜ良いの？>

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。

野菜に含まれる栄養素は、身体の調子を整えるだけでなく、循環器疾患やがんなど生活習慣病の予防に役立ちます。

◆カリウム

腎臓から食塩を排泄しやすくする働きがあり、**血圧を下げる**効果があります。

◆食物繊維

糖の吸収を緩やかにし、**食後の血糖値の上昇を抑える**効果があります。

<1日に必要な量を無理なく食べるために>

ポイント1 「**主食・主菜・副菜をそろえる**」

食事の中に、主食・主菜・副菜をそろえることで、野菜をバランス良く食べることができます。

ポイント2 「**1日3回食べる**」

朝・昼・夕の食事を食べる習慣が大切です。

ポイント3 「**食べ方を工夫する**」

◆加熱する

野菜は、加熱することでカサが減るため、たくさんの量を食べることができます。

◆カット野菜や冷凍野菜を活用する

洗ったり切ったりする下処理の手間を省き、忙しい時でも手軽に食べることができます。

◆お弁当を買う時や外食の時も野菜を意識する

コンビニやスーパーのお弁当や丼物、外食のメニューは野菜が少ないことがあります。そんな時は、サラダや野菜のそうざいを1皿追加したり、サイドメニューで野菜をプラスしましょう。

農地面積は  
23区最大

<ねりまの野菜をおいしく食べよう！>

練馬区では、身近なところで野菜が育つのを見て、とれたての野菜を買える・食べることができます。ねりまの野菜をおいしく食べて、家族みんなで健康的な食生活を送りましょう。

練馬区公式アプリ

**とれたてねりま** 配信中！

新鮮な練馬産農産物を販売している直売所を スマホで検索できるアプリ「とれたてねりま」がリリースされました。直売所情報のほか、練馬産農産物を活用した飲食店や店舗などの情報、マルシェや商店街イベントなどの情報も発信しています。

iPhone App Store からダウンロード

Android Google Play で手に入れよう

令和6年度 練馬区食育推進講演会

「子供のころからの環境がはぐくむ食育～フードロス・ものを大切に作る心～」

子供のころから土にふれる環境がある練馬ならではの食育!!ぜひお申し込みください。食育のテーマの一つであるフードロスについて、東京農業大学教授 上岡美保先生からお話を伺います。

日時：令和6年12月19日(木) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場)

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！  
申込開始 11月11日(月) から