

# 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。早宮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。

9月は防災の日・防災週間がある月です。また、食生活改善月間でもあります。いざという時に安心できるように備えつつ、ローリングストックを活用しながら日頃の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：北保健相談所栄養担当係 電話 3931 - 1347

## 【学校の給食献立にあわせた1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。



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：卵焼き  
副菜：白菜と油揚げの煮浸し

副菜の「白菜と油揚げの煮浸し」は前日に作り置きがオススメ！  
レシピは、食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」P14をご覧ください。



## 昼食



### 子供は学校で

### 9月17日(火)の早宮小学校の献立

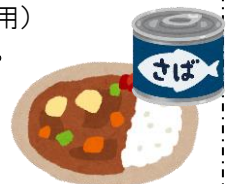
- わかめご飯
- チーズタッカルビ
- 春雨サラダ
- 牛乳

《栄養価》 エネルギー：576kcal  
たんぱく質：15.1% (エネルギー比)  
脂 質：29.4% (エネルギー比)  
塩 分：2.4g



### そのころ大人も

主食+主菜：サバカレー  
(『食と防災』より引用)  
副菜：野菜スープ  
乳製品：牛乳



意外な組み合わせが癖になる！？  
サバのみそ煮缶とカレー粉を混ぜるだけで作れるサバカレー。火を使わずに簡単にできるので、災害時だけでなく忙しい時の時短ご飯にもオススメです。

## 【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】

### 秋のきのこづくしメニュー

主食：きのこご飯  
主菜：鮭のホイル焼き  
副菜：しいたけとネギの塩麴和え  
果物：梨

「しいたけとネギの塩麴和え」  
秋に旬を迎えるきのこ。しいたけとネギを電子レンジで加熱して調味するだけのクイック副菜です。  
詳しいレシピはこちら⇒



### ●練馬区健康推進課 Instagram●

季節の野菜を使ったレシピや、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。

## 夕食

普段食べ慣れている食品が大活躍！

内閣府の調査(※)によると「食料・飲料水について」家族や身近な人と話し合うことが重要と考えている人は **64.7%** でしたが、実際に「食料・飲料水、日用品、医薬品などを準備している」人は **40.8%** という結果でした。

備蓄と聞くと難しく考えがちですが、備えのコツを知ることで災害時の助けになります。

※令和4年度 防災に関する世論調査

〈どれくらいの備蓄が必要？〉



災害時は物流機能の停止により、食品が手に入らなくなることが想定されるため、下記の量の備蓄が必要になります。

- 最低 **3日分～7日分×人数分**
- 乳幼児や食物アレルギーの方など普通の食事が食べられない方がいる場合は少なくとも **2週間分**

備蓄は食品だけではなく、食品を調理するためのカセットコンロやガスボンベ、飲料水や調理用水も含まれます。

〈備蓄はローリングストックを意識して〉

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つための方法です。



備蓄食品といっても、長期保存可能な非常食専用の食品ではありません。特に大きなストレスがかかる災害時には、普段食べ慣れているものが安心につながることもあります。

～9月は「防災週間」がある月です～

ショック！  
どうする非常食



災害時の備蓄も日頃の食事でも、まずは主食・主菜・副菜を揃えることを意識しましょう。



〈食生活別選び方のヒント〉

普段料理をしない方でも、レトルトやフリーズドライ等、食べ慣れたものの中で日持ちするものを多めにストックしておくで安心です。

	普段料理をする	あまり料理をしない
主食		
主菜		
副菜		

〈実は優秀！？お菓子も大切な非常食〉

手軽にエネルギーが摂取でき、日持ちするものが多く、持ち運びしやすいお菓子は実は優秀な非常食です。普段の食生活では食べすぎに気を付けながら、ご飯系の非常食とは別にローリングストックしていきましょう。



いざという時の食に備えて

ライフラインが停止しても、家にある食材を使って温かく栄養バランスのとれた食事が作れる知恵や工夫を紹介しています！

詳細はコチラ⇒

