

～子育て世代の皆様へ～

ねい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5年6月発行：豊玉保健相談所栄養担当係

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（150～200g）
主菜：納豆
副菜：野菜たっぷりみそ汁

夕食

主食：ご飯（150～200g）
主菜＋副菜1：玉葱入り豚肉の
生姜焼き
副菜2：新じゃがの
シャキシャキサラダ

休日の昼食献立

～お昼ご飯を一緒に作ってみよう～

○ 残りごはんの、お好み焼き



作り方（2枚4人分）

- ① ご飯 400g に片栗粉大さじ1（9g）を加えてチーズ2個をちぎったもの、しらす干し 30g を混ぜる。
- ② ラップをひき①の半量をのせる。その上にラップをかけ、綿棒で生地を薄くのばす。残りの半分も同様にする。
- ③ フライパンに油を熱し両面をこんがり焼く。好みで、あおのり、けずり節、ソースなどをかける。

○ きゃべつのスープ



きゃべつや小松菜は、包丁を使わなくても手で細かくちぎっても、スープの具材になります。コンソメでスープを作り、野菜が柔らかくなったら、塩・コショウを加え、味を調えます。ウインナーやハムを加えても、良いですね。

@練馬区健康推進課
Instagram

他にも旬の食材を使ったレシピや健康的な食事のとり方をご紹介します！
新じゃがのシャキシャキサラダのレシピはこちらから！



NERIMAKUKENKOUSUISINKA



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

【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

*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。

「ちょうどよい」バランスの食生活

生活習慣病予防のためにも「ちょうどよい」体重を維持しよう！

生活習慣病予防は、**主食・主菜・副菜がそろった食事を1日3回適量食べ、適正体重を維持**することが大切です。国民健康・栄養調査の結果では、若い女性のやせ、中高年男性の肥満が健康課題の1つになっています。
練馬区でも、30歳代健康診査(令和元年度)では、女性の19.1%がやせ、男性の40%が内臓脂肪型肥満有りの結果が出ています。



●「ちょうどよい」体型の目安は？

ご自身の体型チェックに便利なのが**体格指数(BMI)**です。20~39歳の目標とするBMIの範囲は、**18.5~24.9(kg/m²)**です。この範囲の体重を維持している人は、維持していない人より**生活習慣病のリスクが低い**といわれています。

BMIの計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

●「太る」「痩せる」食事のとり方を見直そう！

ご自身の必要量を
計算してみよう！



出典：日本医師会
「1日に必要なカロリー
推定エネルギー必要量」より

体重の増減は、エネルギーの**摂取量と消費量**のバランスによります。
増加傾向なら、主食やアルコールやお菓子等の嗜好品の量、油を使った料理のとり方を見直します。**減少傾向なら**、欠食はしていないか、食事の量が少くないか、主食を抜く等の極端なダイエットをしていないか見直します。理想とするボディイメージと「ちょうどよい」体重がかけ離れないようするには注意が必要です。



●食生活は、生涯を通じて健康づくりの基本です

幼少期から健康的な食習慣を身につけることは、将来の生活習慣病のリスクを低減させます。健康的な食事のとり方を意識して、適正体重を維持し、家族みんなで健康に過ごす環境を維持しましょう。

6月は食育月間です

食育月間は、国、地方公共団体、関連団体などが協力し食育をテーマとした取り組みやイベントが実施されます。

家庭での食育は、基本の食習慣やマナーを身につけることです。

ご家族みんなで確認してみませんか？

●食習慣

1日3回食事をする。主食・主菜・副菜をそろえた食事をする等

●マナー

「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をする。箸や茶わんの持ち方、置き方を覚える等



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にお気軽にお問い合わせください。

豊玉保健相談所
☎03-3992-1188