

# ねい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。小中一貫教育校大泉桜学園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：大泉保健相談所管理係 電話 03-3921-0217

## 子供たちは

学校で給食を食べる

### 昼食



## 6月22日(木)の献立

<栄養価>

- チャーハン
- 中華風コーンスープ
- 豆あじのから揚げ
- パンサンスー
- 牛乳

エネルギー	たんぱく質(エネルギー比)
649Kcal	18.8%
833Kcal	18.8%

上段：3～4年生(1～2年生は0.9倍、5～6年生は1.1倍)  
下段：7～9年生

小中一貫教育校大泉桜学園 栄養教諭作成

## 【学校の給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！】

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



### 朝食

- 主食：ご飯（150～200g）  
主菜：納豆  
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+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



- 【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！



NERIMAKUKENKOUSUISINHA

## 「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/m<sup>2</sup>)**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**、アルコールやお菓子等の嗜好品や食事の量、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、食事の量が少なくないか、主食を抜く等の極端なダイエットをしていないかを見直します。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へお気軽にお問い合わせください。

大泉保健相談所  
☎03-3921-0217