

～子育て世代の皆様へ～

ねり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9月発行：光が丘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
（大人は 150～200g）
主菜： 豆腐のもずく和え
副菜： 野菜たっぷりスープ

夕食

主食： ご飯（大人は 150～200g）
主菜＋副菜1： 鶏肉のトマト煮
副菜2： ズッキーニのソテー

休日の昼食献立

- ツナ入り和風パスタ
- トマトときゅうりのサラダ

～パッキングに挑戦～

<材料：1袋(1人分)の分量>

パスタ(乾麺) 80g、水 120g

ツナ缶 1缶(70g)※ノンオイルの場合は油小さじ1追加、
人参・玉ねぎなど(せん切り) 70g、しょうゆ 大さじ1弱

アウトドアでも
使える！



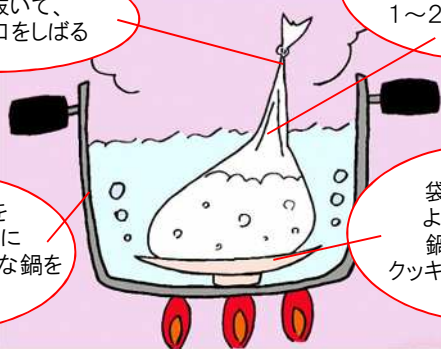
<作り方>

- ① パスタを半分に折り、ポリ袋に入れる。※穴をあけないように注意
- ② ①に水・ツナ缶・野菜・しょうゆを入れ、空気を抜いて上の方で口をしぼる。
- ③ 鍋の中に皿を敷いておき、湯を沸かし、②を入れ、中火で20分湯煎する。
- ④ 袋の縛り口を切り、皿に移す。

空気を抜いて、
上の方で口をしぼる

・ポリ袋は耐熱性のも
・1袋に入れる量は、
1～2人分が目安

吹きこぼれを
防止するために
余裕をもった大きな鍋を
使用する



袋が破れない
ようにするため
鍋の底に皿や
クッキングシートを敷く

「豆腐のもずく和え」

火を使わずに、豆腐ともずく酢を和えるだけのおかずです。そのまま食べられる食品なので、忙しい朝だけでなく、災害時の食にも役立ちます。

「豆腐のもずく和え」のレシピは「食と防災」P25をご覧ください。



ご飯を中心にして、適量の主菜、副菜(野菜料理)を
たっぷり食べるのが健康的な食事です

【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)を1日のどこかでとりましょう。

【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合せください。

光が丘保健相談所
栄養担当係
☎5997-7722



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ご紹介します！

@練馬区健康推進課

Instagram

レシピを紹介しています



NERIMAKUKENKOUSUISINNA

～健康的な食事の基本は主食・主菜・副菜がそろったごはんです～

主菜
肉、魚、卵、大豆製品など
身体を作る基になるもの

主食
ご飯、パン、めんなど
エネルギー源になるもの

副菜
野菜、海藻、きのこなど
身体の調子を整えるもの

練馬区で実施している 30 歳代健康診査の結果(令和3年度)では、血圧・血糖・脂質の3項目のいずれかで要注意・要医療となった方が、男性で 64.0%、女性で 45.1% いました。

生活習慣病の発症や進行には、食事・運動・休養などの日々の習慣が関係しています。

小さなお子さんから高齢者まで、健康的な食事の基本は、主食・主菜・副菜がそろったごはんを1日3回食べることです。忙しい日々の中でも、簡単に用意できるご飯と納豆、野菜たっぷりのみそ汁などで、バランスの良い食事になります。

～災害のための備蓄でも、主食・主菜・副菜を意識しましょう～

●災害時の備えは出来ていますか？

大きな災害が発生し、物流機能が停止した場合、スーパーマーケットやコンビニの店頭で食品が手に入りにくくなります。また、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止した場合、日常生活とはかけ離れた環境で生活しなければなりません。そんな時、いつもと変わらない、温かく栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされます。

災害時の備えは、最低3日分、できれば7日分家族みんなの水や食品を準備しましょう。主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものをローリングストックしながらバランスよく備えることが大切です。

～主食～



パックご飯、精白米・無洗米
ロングライフパン、缶詰パン
乾麺、即席麺、カップ麺
小麦粉、餅、米粉、乾パン 等

～主菜～



肉・魚・豆などの缶詰
レトルト食品、充てん豆腐
乾物(かつお節・桜エビ・煮干し)等

～副菜～



日持ちする野菜(根菜類)
冷凍野菜、野菜の缶詰(トマト・コーン)
即席スープ、野菜ジュース
乾物(わかめ・ひじき・切干大根)等

**簡単！
ローリングストック**

「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、常に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。

災害時の備蓄でも、まずは主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。
果物(缶詰・100%ジュース)や、乳製品(スキムミルク・粉チーズ)、調味料や嗜好品などもいつも食べるもので準備出来ると良いでしょう。

日頃から主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけていると、家庭での備蓄を考える時にもイメージしやすくなります。まずは日頃の食事から意識してみましょう。




食事に特別な配慮が必要な方がいる家庭の備蓄

乳幼児、妊産婦、高齢者、食べる機能が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方など、食事に特別な配慮が必要な方がいる家庭では、一般家庭の備えにプラスして準備しておく良いものがあります。

「パッキング」についても紹介されています。

農林水産省
要配慮者のための災害時に備えた
食品ストックガイド



食事に特別な配慮が必要な方がいる
家庭の備蓄を詳しく知りたい方はこちら