

～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7年2月発行：豊玉保健相談所栄養担当係

## 休日の昼食献立



前日のおかずの残りや冷凍食品を活用して

### 〇くるっと！海苔巻き

おにぎりより簡単！

ラップの上に焼きのり1枚を置き、ご飯の上に焼肉や豚カツ、レタスやナムル、ゆで野菜等をのせて、くるっと巻いて輪切りにして出来上がり！

小さなお子さんには、安全のため、ちぎったのりをご飯につけてあげると食べやすいです。

唐揚げが  
いいな～

- 〇ポイルブロッコリー
- 〇牛乳

のりを巻くの  
やってみたい！



ご飯を中心に、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1膳(150g～200g)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～200g（みかんなら約2個分）を1日のどこかでとりましょう。

## 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！

2月3日は「立春」。春野菜を使った1品で食卓に春の訪れを感じてみませんか？

### 朝食

主食：ご飯

主菜：コーン入り

スクランブルエッグ

副菜：キャベツのスープ煮

### 夕食

主食：ご飯

主菜+副菜：玉ねぎ入り生姜焼き

副菜：菜の花と桜えびのポン酢和え

果物：いちご

### 「菜の花と桜えびのポン酢和え」

菜の花の緑と桜えびの赤が目にも美しい1皿。菜の花はゆで過ぎに注意し、温かいうちに調味料と合わせるのがポイントです。



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、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品にご活用ください。

### 【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。

豊玉保健相談所 栄養担当係  
☎3992-1188



年に1回、健康診査を受けて、ご自身の食事や生活を見直しましょう。

### ご飯食べていますか？

厚生労働省の2024年の発表（令和5年簡易生命表の概況）によると、日本人の男性の平均寿命は**81.09歳**、女性が**87.14歳**になりました。国際比較でも日本人の平均寿命は世界的に高い順位となっています。

しかし、平均寿命が延びたのは歴史的にみればごく最近のことです。1947（昭和22）年の平均寿命は、男性は**50.06歳**、女性は**53.96歳**でした。

寿命の延びと食生活の変化をみていくと、1970年代、ご飯を中心とした一汁三菜（または二菜）の栄養バランスに優れた「**日本型食生活**」の食事を、多くの人が食べていたことが関係しています。



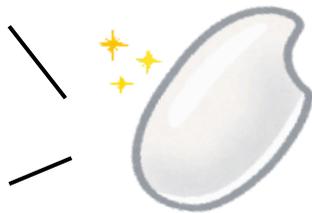
さて、現代はどうでしょう。食の多様化、ライフスタイルの変化によって、以前ほどご飯を食べなくなってきました。

1人1年当たりの米の消費量の推移（農林水産省）は、1962（昭和37）年度の**118.3kg**をピークに減少し、2022（令和4）年度は**50.9kg**と約半分です。

ご飯の量が減ると、おかずがたっぷり、間食も多めの食事になり、脂質や塩分が高くなります。このような食事を続けていると肥満や高血圧、脂質異常などの原因にもなります。

また、「食育に関する意識調査（令和6年3月 農林水産省）」によると「**日本型食生活**」を実践しているか聞いたところ、「**実践していない**」と答えた若い世代（20～39歳）は**44.5%**と、他の世代に比べて高い傾向にあります。

### 生活習慣病予防と ご飯の素敵な関係



#### ● 脂質が少ない

パンに比べると脂質が少ないことや、腹持ちがよいので、食べすぎや間食を防ぐことで肥満の予防につながります。

#### ● 食物繊維が多い

玄米に多く含まれる食物繊維は、糖の吸収を緩やかにしてくれます。また、ご飯のでんぷんは、甘いお菓子やジュースと違い、血糖値の上昇が緩やかなため、糖尿病予防にもつながります。

#### ● 塩分0g

ご飯は、パンやうどんと違い、塩分0gです。白いご飯は減塩の強い味方です！ただし、味の濃いおかずを多食しないように注意しましょう。

さらに知りたい方はコチラ！

農林水産省「お米と健康・食生活」



### 日本型食生活は心と体に優しい食事

ご飯を中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など多様な副食を組み合わせた、栄養バランスに優れた食生活です。また、旬の食材で季節を感じ、心にも豊かな食生活ができることも日本型食生活のメリットです。

ご家庭でも意識して取り入れ、我が家の味を子どもたちも含めた、次の世代にも伝えていきましょう。

令和7年2月  
リニューアル！

食育実践ハンドブック  
「ちょっと昔のねりまの食卓

食生活の変化や、区健康課題、  
区民の食卓を知りたいなら！

～これからのねりまの食卓～

詳しくはコチラ→



練馬区誕生の頃のねりまの食卓を振り返り、今も受け継がれ、地域に伝わる豊かな食文化をまとめました。練馬区に住む人たちがどんな食生活を経て、今の食卓があるかを知ることで、これからの食生活を考えるきっかけにいただければ幸いです。

冊子については保健相談所へ  
お問い合わせください