

～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4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  
（大人は150～200g）  
主菜： 目玉焼き  
副菜： 野菜たっぷりみそ汁

夕食

主食： ご飯（大人は150～200g）  
主菜＋副菜1： 肉野菜炒め  
副菜2： かぶの千枚漬け風

### 休日の昼食献立

残りご飯で作ってみよう！

#### ●ライスピザ

具はハム、ゆで卵、  
コーン等お好みで！

#### ●冷やしトマトとキュウリ

具をのせるの  
やりたい！



#### 作り方（2枚4人分）

- ①ご飯 400g に塩少々と片栗粉大さじ1（9g）を加えて混ぜる。
- ②①の半量を2枚のラップの間に生地をはさみ、綿棒で薄くのばす。残りの半量も同様にのばす。
- ③フライパンに油を熱し両面をこんがり焼く。
- ④ケチャップを塗り、具材をのせ、ピザチーズをかけて、再度加熱する。

練馬区の畑では、春のみずみずしい  
小かぶが旬を迎えます。

かぶの千枚漬け風のレシピは、  
食育実践ハンドブック「野  
菜とれとれ！1日5とれと  
れ！」P10 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個分）を1日のどこかでとりましょう。

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！

#### 【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合  
せください。

豊玉保健相談所  
栄養担当係

☎3992-1188



@練馬区健康推進課

Instagram 始めました！



NERIMAKUKENKOUSUISINRA



今年度も情報紙「ねりまの家族の健康を応援します」を年4回(6月・9月・11月・2月)お届けします。

## 日々の食事があなたの健康につながる

昨年度は「朝食摂取率の向上」「主食・主菜・副菜のそろった食事の大切さ」を家族みんなで取り組めるよう、身近な実践例をあげてメッセージをお届けしました。

今年度は、過去の国民健康栄養調査から衝撃的な数字をキーワードとして取り上げ、家族の食生活をもう1度振り返っていただき、今だけでなく生涯にわたって継続・実践していただきたいと考えています。

第4次食育推進基本計画でも「依然として成人男性には肥満者が多いこと、若い女性にはやせの者が多いこと、高齢者では

男女とも低栄養傾向の者の割合が高いこと等、食生活に起因する課題は多い」と記載されています。



忙しい日々、とにかく食べるので精いっぱい！そんなご家庭が多いかと思えます。でも「今」こそチャンスです。少しの工夫で私の子どもの家族みんなの生涯の健康に役立つ食生活のヒントをつかんでみませんか。

### ◎忙しい子育て中の今がチャンス～子どもの食育、私の健康～

では、どうしたらよいのでしょうか？

そこで小学校の「給食献立」を参考に考えてみましょう。かつて子どもだった自分たちも食べてきた、これから子どもが小学校に入学して食べるであろう、なじみのある栄養バランスが考慮された食事＝健康的な食事の組み合わせ。

次号からは、なぜ給食献立には、主食・主菜・副菜が必ずそろっていて、野菜たっぷりのおかずに牛乳がついてくるのか？そんな疑問をライフステージごとの食の課題と国民健康栄養調査の数字を絡めて、皆さんにお伝えしていきます！

キーワード

45.4

「45.4%」約2人に1人。

これは、主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせた食事を1日2回以上食べることが「ほとんど毎日」と回答した男性の割合です。

年代別にみると男女とも若い世代ほどその割合が低い傾向にあります。やはり国全体でみるとまだまだ改善が必要です。

キーワード

25

「25%」4人に1人。

食生活の改善の意思について「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した女性の割合です。

その理由は、「仕事や家事、育児で忙しくて時間が無い」いう方が半数を占めています。まさに、皆さんの世代ど真ん中ですね。

