

～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6年2月発行：石神井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：納豆
副菜：野菜たっぷりみそ汁

ダイコンづくしメニュー

夕食

主食：ご飯（大人は150～200g）
主菜：ぶり大根
副菜1：大根のステーキ風
副菜2：ひじきのサラダ

冬の大根はすぐに煮え、甘味があっておいしい。余すことなく味わいましょう。



細かく刻んで炒め物やみそ汁の具に
甘くて食感も良いため、生食向き
加熱により柔らかくなるため煮物や焼き物に
辛みが強いため薬味や漬物に

「大根のステーキ風」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！」P14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。

休日の昼食献立

～お昼ご飯を一緒に作ってみよう～



こんなことならできるかも？

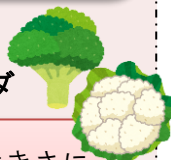
- ・キャベツの葉をちぎる
- ・パンに具材を挟む
- ・ブロッコリーとカリフラワーを和える

○ホットドッグ



ホットドッグはウインナーと好きな野菜を挟んでみましょう。今が旬の冬キャベツは加熱することで甘味が増すので、オススメです。さっと炒めるとかさも減るので、たくさん食べられます。

○ブロッコリーとカリフラワーのサラダ



ブロッコリーとカリフラワーは好みの大きさに切って、レンジでチン！茹でずにレンジを使うことで水に溶けやすいビタミンの流出も抑えられます。マヨネーズで和えたり、お好みのドレッシングをかけたりして食べてみましょう。

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へお気軽にお問合せください。

石神井保健相談所
栄養担当係

☎3996-0634



@練馬区健康推進課

Instagram

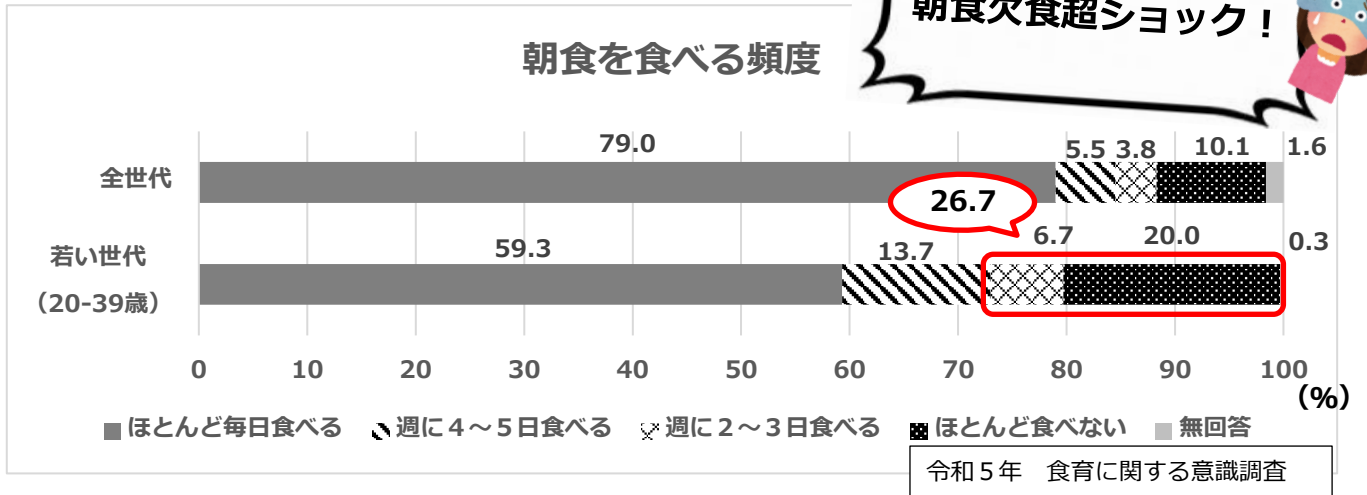
レシピを紹介しています



NERIMAKUKENKOUSUISINHA

3食きちんと食べて生活習慣病予防！

朝食欠食超ショック！



「令和5年 食育に関する意識調査」の結果より、朝食を欠食する（「週に2～3日食べる」および「ほとんど食べない」）若い世代の割合は26.7%と、近年増加傾向が続いています。

特に若い世代の男性では、33.9%となっており、そのうち「ほとんど食べない」と回答した人の割合は27.0%と、4人に1人が朝食を欠食しているという結果でした。

＜朝食を食べるとこんないいこと＞

1. 生活習慣病リスク減少

代謝が落ちるのを防ぎ、生活習慣病の原因となる体脂肪の蓄積、コレステロールや中性脂肪の合成を抑えます。

2. 脳が活性化

脳のエネルギー源となるブドウ糖を補給することで、記憶力・集中力アップにつながります。

3. 血糖値の急変動が起きにくくなる

1日3回、欠食なく決まった時間に食事することで、食後の急な血糖上昇を抑えます。

4. 体内時計が整う

「朝の光」や「朝食」によって体内時計がリセットされ、自律神経が整います。

＜まずは朝食を食べる習慣を＞

最初は乳製品や果物など、調理不要ですぐに食べられるものからスタートしましょう。



＜忙しい朝でも主食・主菜・副菜を揃えるコツ＞

- ごはんはまとめて炊いて冷凍しておくとう便利。忙しい朝でもレンジで温めればすぐに食べられます。
- インスタント食品や冷凍食品、缶詰なども活用しましょう。いざという時の非常食にもなります。
- みそ汁は前日にまとめて作っておくのがおすすめ。豆腐や卵を入れればたんぱく質もとれます。余った野菜を入れて具沢山にすれば立派な副菜になります。



ねりま健康ちゃんねる



YouTubeで健康情報を配信しています！

＼オンライン健康イベント開催中！／

『10分でできる！ちゃんとごはん』
『食育応援店と農家さんインタビュー』
『罪悪感のない〇〇の選び方！』など



ねりま健康ちゃんねる



3月にかけて、健康づくりに役立つ動画を順次公開！栄養や食事についての動画も♪ぜひご覧ください！



朝食に限らず、朝・昼・夕1日3食、まずは欠食をしないことを心がけ、次に栄養バランスを意識しましょう。