

ねりまの家族の健康を応援します

令和3年11月発行：関保健相談所管理係 電話 3929 - 5381

【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！】



ちょっと豪華な！休日の昼食献立

●キャベツとツナのスパゲティー

一年中出回るキャベツですが、冬のキャベツは葉が厚く、火をとおして食べるのにぴったり。にんにくと塩・こしょうで味付けて。ツナが入ってボリューム満点です。

この献立だと、キャベツもたくさん食べられるよ！



●花野菜サラダ（ブロッコリー・カリフラワー等）

朝食

主食：ご飯

（大人は 150～200 g）

主菜：目玉焼き

副菜：大根の葉の炒り煮

夕食

主食：ご飯

（大人は 150～200 g）

主菜＋副菜 1：大根と豚肉の煮物

副菜 2：野菜たっぷり味噌汁

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 *量は大人のめやす

*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。



葉付き大根を多く見かける時期です。

葉付きで買った大根は葉から根まで様々な味で楽しみましょう。「大根の葉の炒り煮」のレシピは、食育実践ハンドブック「ちょっと昔のねりまの食卓～これからのねりまの食卓～」P22をご覧ください。

「大根1本食べつくす！」としてほかの大根レシピもご紹介しています。



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い合わせください。 ☎3929 - 5381

@練馬区健康推進課

Instagram 始めました！

朝食の質を向上させよう！

～副菜（野菜等）を使ったおかずを食べて
朝食をランクアップ！～

まずは、前日の煮物やレトルトなどの備蓄品を活用して、朝食に野菜を使ったおかずを取り入れてみましょう。

副菜

野菜・海藻・きのこを使ったおかず



野菜のおかずに困ったら、野菜たっぷりの汁物を用意してはいかがでしょうか。

実践例紹介！

おかずのリメイクで 野菜たっぷりの汁物をプラス

昨日の味噌汁はもう残ってないし、忙しい朝に、味噌汁を一から作るのは大変。

そんな時、インスタントの味噌汁に『ほうれん草のおひたし』の残りをたっぷり入れてみたら、おかかの風味も出て、旨味アップ！今度は、コーンスープにブロッコリーを入れてみよう。

意外にも、『肉野菜炒め』の残りを味噌汁にした時は、おいしかった！出汁も何もいらなくて味噌を溶くだけ。

「豚汁みたい」と、大好評！



～食物繊維が豊富な野菜や海藻
どのように食べる？～

食品の食べ方について、食物繊維豊富な野菜などを先に食べること（ベジファースト）で、食後の血糖上昇を抑えられることが注目されています。忙しい朝には、野菜たっぷりの汁物が特におすすめです。食物繊維をたっぷり摂ることと、よく噛んで食べることは、糖尿病だけでなく、高血圧・脂質異常症などの生活習慣病予防にもつながります。

実践例紹介！

一緒に食べて朝食の集中力アップ

朝は時間がなくてついつい「早く食べなさい！」って、言ってしまうがち。

子どもからは、「よく噛んで食べないといけないんだよ。」と言われ、「それはそうよね・・・」

でも、言いたいことは、「集中して食べなさい」ってことなのよね。

今まで、子どもだけでテレビを見ながら食べてたけど、大人も一緒に食べるようにしたら、なんだか集中して食べられるようになってきたわ。



成長期の子どもたちはもちろん、家族みんなで、「副菜」（野菜等）までそろった朝食を食べて、生活習慣病予防を心がけましょう。