

～子育て世代の皆様へ～

ねりまの家族の健康を応援します

令和4年2月発行：石神井保健相談所 電話 3996-0634

【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

あんかけ焼きそば

焼きそばのあんは、トロツとしていて、豚肉も野菜も食べやすく、麺にあんがからんで、冷めづらい利点があります。しょうがとにんにくの風味で食欲も増し、体が温まります。

みかん

この献立だと、野菜もたくさん食べられるよ！



朝食

主食：ご飯（大人は150～200g）
主菜：納豆
副菜：野菜たっぷり味噌汁

夕食

主食：ご飯（大人は150～200g）
主菜：豚肉の生姜焼き
副菜1：白菜と油揚げの煮浸し
副菜2：ブロッコリーのポン酢かけ

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。



白菜は11月～2月頃、甘みを蓄え、よりおいしくなります。葉の外側からはがしながら使い、鍋物、煮物、和え物、浅漬け等で食べつくしましょう。

「白菜と油揚げの煮浸し」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。



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。 3996-0634

@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！

「主食」「主菜」「副菜」のそろった朝食で家族の健康をランクアップ！

今年度の7月号から11月号まで「朝食」をテーマに、主食・主菜・副菜のどれもが大切であることをお伝えしてきました。家族のひと声やひと工夫で、朝食がランクアップ！

働き盛りの忙しい世代の家族の朝食を見直すきっかけになったのではないのでしょうか。

～栄養バランスに気を付けて食べると
こんないいこと～

パンフレット【農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと】より



今月は、主食・主菜・副菜がそろった食事も含め、**栄養バランスに配慮した食生活が私たちの健康とどのように関係しているのか**、日本人を対象とした研究からわかってきたことをお伝えします。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養バランスのとれた食生活と関係しています
病気のリスク低下に関係している食事パターンがあります
バランスのよい食事は長寿と関係しています



実践例紹介！

朝が楽しみな「朝食セット」

朝起きてきて子どもから一言、「おはよう。朝食セットをテーブルに置くね。冷蔵庫の下の段にあるから、私、届くよ。」「納豆に、鶏そぼろ、鮭フレークに、チーズ、今日はどれをたべようかなー。」忙しい朝は、子どもが自分でできることをしてもらえると私も大助かり。

あとは、ごはんがたくさん作っておいいた味噌汁をみんなで準備すれば、主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんもあっという間にできあがりますね。



実践例紹介！

時短レンジと冷凍食品活用術

友人から「うちは、香ばしくて歯ごたえがあるものが好きみたい。冷凍の焼きおにぎりと、厚揚げをカリッと焼いて醤油をつけて食べているよ。野菜は、前日の夜に多めに切っておいた、スティックきゅうりと、ミニトマトを準備しているんだ」

私のところは、どうもやわらかいものが食べやすいみたい。レトルトの卵粥とチーズ、野菜は冷凍野菜のブロッコリーをチンしたものが好きだけど、今度は焼きおにぎりも試してみようかな。



朝から、主食・主菜・副菜をそろえた食事を、家族一緒に食べることで、家族全員の生活リズム・栄養バランスも整います。寒い日こそ、からだを温めて、一日をスタートさせましょう！