

～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5年 11 月発行：関保健相談所管理係

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： 豚肉のくわ焼き
副菜1： キャベツのごま煮(※)
副菜2： ブロッコリーとわかめの和え物(※)

休日の昼食献立

家にあるもので、いろいろ
入れて作ってみよう



●ピザ風トースト

●あったかサラダ



<材料>

- ・多めに作っておいたおかず(焼き魚、焼き肉、から揚げ等どれか1品)
- ・野菜(じゃがいも、ブロッコリー、小松菜、キャベツ、人参…等)
- ・ドレッシング

<作り方>

おかずの残りは適当な大きさに切るかほぐします。

野菜は適当な大きさに切ります。

野菜を電子レンジで加熱し、おかずの残りと一緒にドレッシングで和えてできあがりです。

(電子レンジ調理の際は、ラップはふんわりとかけるのがコツです)



「キャベツのごま煮」

キャベツを丸ごと買ったときは、外側の葉はコクのある煮物にしてはいかがでしょうか。だし汁で煮ることで柔らかく仕上がります。

※印のレシピは「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」に掲載しています。
二次元コードは裏面をご参照ください。



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)を1日のどこかでとりましょう。

【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。

関保健相談所
管理係

☎3929-5381



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！

@練馬区健康推進課

Instagram

レシピを紹介しています



NERIMAKUKENHOUSUISINHA

～11月は「全国糖尿病週間」がある月です～

保護者の方への健康づくりメッセージ

11月14日の「世界糖尿病デー」を含む1週間に啓発活動が行なわれています

糖尿病とは、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖(血糖)が増えてしまう病気です。免疫の働き異常によって生じる“1型糖尿病”と、遺伝や生活習慣の乱れによって生じる“2型糖尿病”があります。一般的に生活習慣病と称されるタイプの糖尿病は2型糖尿病です。

厚生労働省の「令和元年 国民健康・栄養調査」によると、20歳以上の「糖尿病が強く疑われる人」の割合は、男性19.7%、女性10.8%でした。年齢が高い層で、その割合が高くなっています。

今は元気だし、まだ若いし・・・自分には関係ない!とっていませんか?

初期の段階では自覚症状がないため、気づかないまま過ごしている人も多いと考えられます。

いつまでも元気で過ごすために、成長期の子供たちはもちろん、家族みんなで、「食習慣」を見直してみませんか。

糖尿病を予防する食生活

近年では子供の生活習慣病も増えていると言われています。
子供の頃から正しい食習慣を!

● 1日3食、規則正しく

規則的な食事の習慣は、急激な血糖値の変化を避けられるため、血糖値を安定させます。



● 腹八分目を心がける

適正な体重を維持しながら、日常生活に必要なエネルギーはしっかりとることが大切です。食べ過ぎないように注意しましょう。



● ゆっくりよく噛んで

食事をしてから満腹感が得られるまでには、ある程度の時間がかかります。ゆっくりとよく噛んで食事することで、必要以上に食事を防ぐことができます。



食物繊維を積極的に

食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、きのこなど)は、腸からの炭水化物の吸収を遅らせたりすることから、血糖値の急上昇も抑えます。野菜、海藻類、きのこ類、こんにやくなどを使った副菜を小鉢にして1品、1日の食事にプラスしていきましょう。食育実践ハンドブック「野菜とれとれ! 1日5とれとれ!」をぜひ参考にさせていただきます。

+ プラス運動



食事とともに、体を動かすことも生活に取り入れましょう。



①食育実践ハンドブック

「野菜とれとれ! 1日5とれとれ!」



令和5年度 練馬区食育推進講演会

「災害時の食に備えて～自助・共助・公助・3つの輪をつなぐもの～」

災害時に役立つ日頃の食事の普及と、区と災害協定を結んでいる JDA-DAT (日本栄養士会災害支援チーム) の周知・啓発を目的に、区在住の講師2名による区民のための「災害時の食」について講演を行います。

日時: 令和5年12月20日(水)
午後2時～4時(午後1時30分開場)

会場: 練馬区立区民産業プラザ3F **Coconeri** ホール
申込み方法など詳しい内容は区ホームページまで



こちらからも
申込みが
できます!