

～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7年9月発行：豊玉保健相談所栄養担当係

## 休日の昼食献立

### 〇具たくさん肉うどん

買い置きを活用して

### 〇わかめとコーンのツナサラダ

【材料（2人分）】

乾燥わかめ 5g、ホールコーン缶 50g、  
ツナ缶 1/2 缶（35g）  
マヨネーズ 大さじ1（12g）

【作り方】

- ① 乾燥わかめは水につけて戻し、水気を切る。
- ② ①にコーンとツナを入れ、マヨネーズを加えて和える。

乾物と缶詰を使ったシンプルなサラダです。  
アレンジしやすいので、きゅうりを足したり、  
ドレッシングで和えてもおいしく召し上がれます。  
ポリ袋を使えば、袋の中で混ぜるだけ！お子さんと一緒に作るのもおすすめです。

### 〇牛乳

ご飯を中心に、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1膳(150g～200g)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～200g（みかんなら約2個分）を1日のどこかでとりましょう。

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  
主菜：スクランブルエッグ  
副菜：野菜たっぷりスープ

## 夕食

主食：ご飯  
主菜＋副菜：鮭のちゃんちゃん焼き  
副菜：かぼちゃのさっぱり焼きびたし  
果物：梨

### 「かぼちゃのさっぱり焼きびたし」



いつものかぼちゃがさっぱりさわやか！  
ポイントは、焼いたかぼちゃを熱いうちに  
調味液へ浸すこと。  
冷やしてもおいしい！作り置きにもピッタリ  
な一品です。

詳しいレシピはこちら⇒



管理栄養士発信！Instagram

ねりま de 野菜レシピ（練馬区健康推進課）

季節の野菜を使ったレシピや、区内農業者の方の「農家メシ」、ねりまの食育応援店が提案するレシピ等を投稿しています。  
毎日の献立の1品にご活用ください。

## 【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。

豊玉保健相談所 栄養担当係  
☎3992-1188



## ～非常時の食事は日頃の健康的な食事から～

令和5年度「練馬区健康実態調査」の結果では、災害時のための食の備えについて、「水を備蓄している」が63.0%、「食品を備蓄している」が54.1%、「食品をローリングストックしている」が21.5%でした。

普段の食品を少し多めに買い置きしておくことで災害時の助けになり、日頃からの主食・主菜・副菜のそろった健康的な食事が、災害時の栄養バランスにもつながります。

### どのくらいの備蓄が必要？

災害時は物流機能の停滞により、食品が手に入らなくなることが想定されるため、日頃から備蓄しておくことが大切です。

最低3日分～1週間分×人数分



自分に合った

備蓄を調べてみませんか？

東京都「東京備蓄ナビ」⇒



災害時でも温かい食事が食べられるように、カセットコンロやガスボンベも備えましょう。

### ～「日常食」を「非常食」に～ ローリングストック法

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、備蓄してある食品を古いものから順に食べ、食べた分を買い足す、「食べながら備蓄を回していく」という方法です。

主食



主菜



副菜



## 時短&災害時にも活かせる！バッククッキング

### バッククッキングとは

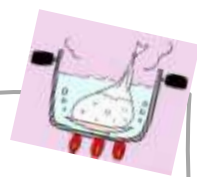
食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、湯せんで火を通す調理法です。洗い物を出さずに、簡単に温かい料理が作れるため、災害時でも役立ちます。

### メリットは？

- 1つの鍋で複数の料理を同時に加熱できる（時短）
- 水の使用が少なくすむ（節水）
- 少量でも作ることができる（食物アレルギー対応・離乳食などの個別調理が可能）

### 基本的な調理方法

- ① ポリ袋に食材と調味料を入れ、中の空気をしっかり抜き、袋の上の方でしっかりと結ぶ。
- ② 水の入った鍋に耐熱皿等を敷き、湯を沸かす。沸騰したら①を入れ、加熱する。
- ③ 鍋から取り出して、袋の結び目を切り、盛り付ける。



### ポイント

- ポリ袋は耐熱性で湯せん調理が可能なものを使う（高密度ポリエチレン製）
- 1袋の目安は1～2人分にする
- 鍋底に直接ポリ袋が触れないようにする

## 食事に特別な配慮が必要な方がいる家庭の備蓄

乳幼児、高齢者、食べる機能が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方など、食事に特別な配慮が必要な方がいる家庭では、一般家庭の備えにプラスして準備しておくといよいものがあります。

農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

詳しくはこちら⇒

「バッククッキング」についても  
紹介されています

