

ねりまの家族の健康を応援します

地域の保健相談所では、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。本紙は光が丘夏の雲小学校にご協力いただき、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ます。

毎年2月は生活習慣病予防月間です。生活習慣病は放っておくと命に関わる病気や様々な後遺症につながる場合があります。生活習慣を振り返り、できることから改善していきましょう。また、ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、保健相談所の「健康相談」をぜひご利用ください。

発行：光が丘保健相談所栄養担当係 電話 5997-7722

【学校の給食献立にあわせた1日の献立例をご紹介します！】

★ 大人の食事の目安量とポイント ★

【主食】 ご飯1膳（150g～200g）
（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1切れ、肉80g程度）

【副菜】 小鉢1～2皿の野菜料理

- ◎ 1品料理になる場合にも、主食・主菜・副菜を意識して。
- ◎ 1日の中で調理方法が重ならないように。

やってみよう!



1日のどこかで



牛乳1杯(200ml)と、
果物 100g～200g
(みかんなら約2個分)

朝食



主食：ご飯（150～200g）
主菜：スクランブルエッグ
副菜：ブロッコリーとコーンのソテー

昼食



子供は学校で

2月25日（水）の光が丘夏の雲小学校の献立

- ご飯
- 牛乳
- 豚肉の柳川風
- 練馬大根のべったら漬け
- ちゃんこ鍋

《栄養価》 エネルギー：620kcal
たんぱく質：17.5%（エネルギー比）
脂質：29.9%（エネルギー比）
塩分：2.3g



そのころ大人も

心も身体も温まる

主食+主菜+副菜

：すいとん

（お好みのスープで）

乳製品：牛乳



ポリ袋に小麦粉と水を入れて、耳たぶ程度の柔らかさになるまでこねます。ポリ袋の端を切って、スープに絞りだし、生地が浮き上がってくるまで煮たら、器に盛り付けて完成。

【今日の夕食何にする？ 夕食は給食と重ならないように献立を見ておきましょう】

主食：ご飯
主菜：ぶりの照り焼き
副菜：春菊とカリカリベーコンのサラダ
果物：みかん

「春菊とカリカリベーコンのサラダ」

春に花を咲かせる春菊ですが、旬は冬。鍋物やおひたしだけではなく、旬の新鮮な春菊は茎まで柔らかく生で食べても美味しいです。レモン汁や粒マスタードの風味で薄味でも美味しく、春菊のさわやかな香りが味わえる一品です。



詳しいレシピはこちら⇒



夕食



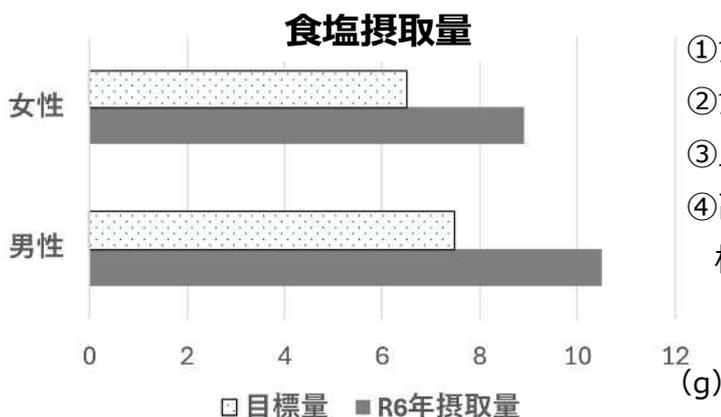
管理栄養士発信！Instagram

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。

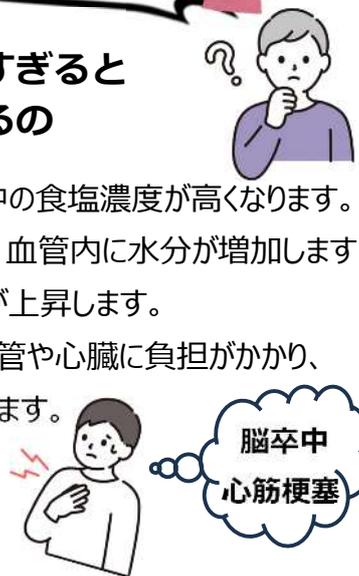
塩 どのくらいとっていますか？

厚生労働省が行った「令和6年国民健康・栄養調査」の結果によると、食塩摂取量の平均値は**男性10.5g、女性8.9g**と、国が定める目標量である**男性7.5g未満、女性6.5g未満**と大きく離れています。



食塩をとりすぎるとどうなるの

- ①食塩をとりすぎると血液中の食塩濃度が高くなります。
- ②食塩濃度を戻そうとして、血管内に水分が増加します。
- ③血液量が増加し、血圧が上昇します。
- ④高血圧状態が続くと、血管や心臓に負担がかかり、様々な疾病を引き起こします。



<食塩を適切にとる工夫>

●栄養成分表示を確認する

お弁当やお総菜を選ぶときは、栄養成分表示の食塩相当量を確認するようにしましょう。

栄養成分表示 1食分(420g)当たり	
エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.3g

●主食はごはんを選ぶ

食パン (6枚切)	中華麺	ごはん
0.8g	0.5g	0g

●ラーメンはスープを残す

ラーメン	汁を残すと
6.0g～7.0g	4.0g～5.0g

●汁物は具だくさんにする

みそ汁やスープは、具だくさんにする事で汁がなくなり、食塩を減らすことができます。また、野菜に含まれるカリウムは血圧を下げる働きがあります。

一般的なみそ汁	具だくさんみそ汁
1.5g	1.0g

●調味料の使い方を変える

(お刺身3切れに使うしょうゆの場合)

かける	つける	スプレーする
1.2g	0.9g	0.5g

●使う調味料を変える (小さじ1あたりの食塩相当量)

しょうゆ	減塩しょうゆ	めんつゆ (2倍濃縮)	ぽん酢
0.9g	0.5g	0.4g	0.3g

●主食・主菜・副菜を心がける

健康的な食事の基本は主食・主菜・副菜のそろった食事です。食塩の摂りすぎに気を付けながら、1日3食しっかり食べるようにしましょう。

