

# 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。谷原小学校にご協力をいただき、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。

発行：石神井保健相談所栄養担当係 電話 3996 - 0634

## 【学校の給食献立にあわせた一日の献立例をご紹介します！】

### 子供たちは

学校で給食を食べる



### 昼食

- ご飯
- 豚汁
- 具たくさん卵焼き
- 磯の香り和え
- 牛乳

2月21日（水）の献立

《栄養価》

エネルギー：601kcal

たんぱく質：17.7%（エネルギー比）

脂質：30.2%

塩分：2.4g

谷原小学校 栄養士作成



家族で食べる

### 朝食

主食：ご飯（150～200g）

主菜：納豆

副菜：野菜たっぷりみそ汁

### 夕食

### ダイコンづくしメニュー

主食：ご飯（150～200g）

主菜：ぶり大根

副菜1：大根のステーキ風

副菜2：ひじきのサラダ

### 大根のステーキ風

冬の大根はすぐに煮え、甘味があっておいしい。余すことなく味わいましょう。



- 細かく刻んで炒め物やみそ汁の具に
- 甘くて食感も良いため、生食向き
- 加熱により柔らかくなるため煮物や焼き物に
- 辛みが強いため薬味や漬物に

「大根のステーキ風」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。



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…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

\*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。

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へお気軽にお問い合わせください。

石神井保健相談所  
☎3996-0634

@練馬区

健康推進課

Instagram

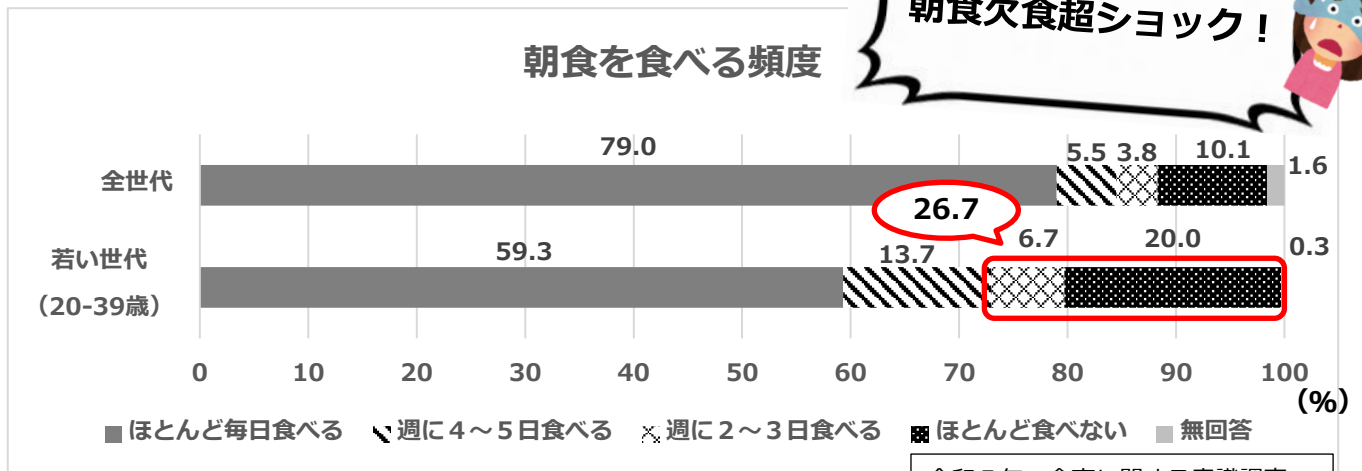
レシピを紹介しています



NERIMAKUKENKOUSUISINHA

3食きちんと食べて生活習慣病予防！

朝食欠食超ショック！



令和5年 食育に関する意識調査

「令和5年 食育に関する意識調査」の結果より、朝食を欠食する（「週に2～3日食べる」および「ほとんど食べない」）若い世代の割合は、26.7%と、近年増加傾向が続いています。

特に若い世代の男性では、33.9%となっており、そのうち「ほとんど食べない」と回答した人の割合は27.0%と、4人に1人が朝食を欠食しているという結果でした。

<朝食を食べるとこんないいこと>

1. 生活習慣病リスク減少

代謝が落ちるのを防ぎ、生活習慣病の原因となる体脂肪の蓄積、コレステロールや中性脂肪の合成を抑えます。

2. 脳が活性化

脳のエネルギー源となるブドウ糖を補給することで、記憶力・集中力アップにつながります。

3. 血糖値の急変動が起きにくくなる

1日3回、欠食なく決まった時間に食事をすることで、食後の急な血糖上昇を抑えます。

4. 体内時計が整う

「朝の光」や「朝食」によって体内時計がリセットされ、自律神経が整います。

<まずは朝食を食べる習慣を>

最初は乳製品や果物など、調理不要ですぐに食べられるものからスタートしましょう。



<忙しい朝でも主食・主菜・副菜を揃えるコツ>

●ごはんはまとめて炊いて冷凍しておくとお便利。忙しい朝でもレンジで温めればすぐに食べられます。



●インスタント食品や冷凍食品、缶詰なども活用しましょう。



いざという時の非常食にもなります。

●みそ汁は前日にまとめて作っておくのがおすすめ。豆腐や卵を入れればたんぱく質もとれます。



余った野菜を入れて具沢山にすれば立派な副菜になります。



情報紙「ねりまの家族の健康を応援します」

アンケートの回答にご協力をありがとうございました。

集計結果をホームページで公開しています



YouTubeで健康情報を配信しています

ねりま健康ちゃんねる

オンライン健康イベント開催中！

『10分でできる！ちゃんとごはん』

『食育応援店と農家さんインタビュー』など

3月にかけて、健康づくりに役立つ動画を順次公開！栄養や食事についての動画もぜひご覧ください！ こちらから→→→



ねりま健康ちゃんねる



朝食に限らず、朝・昼・夕1日3食、まずは欠食をしないことを心がけ、次に栄養バランスを意識しましょう。