

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。本紙は谷原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。

11月は全国糖尿病週間がある月です。区でも本庁舎アトリウムにて糖尿病に関するパネル展示を実施しています。年に一度健診を受けていますか。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：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。



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：納豆
副菜：野菜たっぷりみそ汁

昼食



子供は学校で

11月25日（火）の谷原小学校の献立

- ごはん
- 魚の紅葉焼き
- 野菜のからし和え
- 豚汁
- 牛乳

《栄養価》 エネルギー：581kcal
たんぱく質：20.4%（エネルギー比）
脂質：29.0%（エネルギー比）
塩分：2.0g



そのころ大人も

主食+主菜+副菜

：具だくさん

ミートソーススパゲティ

副菜：ボイルブロッコリー

乳製品：牛乳

市販のミートソースをベースに、ウインナーやきのこ、なす、玉ねぎなどを加えて、深めのフライパンにソースの2倍程度の水を入れ、煮立ったらスパゲティを半分に折りお好みの固さになるまで煮る。塩こしょうで味を調えて出来上がり！

フライパン1つで
簡単！

【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】

夕食



主食：ご飯
主菜+副菜：鶏大根
副菜：にんじんの和風マヨサラダ
果物：柿

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。

「にんじんの和風マヨサラダ」

練馬産のにんじんは今が旬！

甘くて新鮮なにんじんでいつものサラダもグレードアップ！

めんつゆとマヨネーズ、かつお節で、にんじんが苦手でもモリモリ食べられそう！

詳しいレシピはこちら⇒



ごはんをおいしく、健康に！「糖」の正しい知識

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、日々の食事や運動、睡眠などの積み重ねが大きく関係しています。

特に食事は家族みんなで取り組める予防の第一歩です。

糖尿病予防を考えると、糖質のとりすぎにも注意は必要ですが、「糖質は悪者」と思ってとらなすぎることにもまた、注意が必要です。

そもそも 糖質って何だろう・・・？



炭水化物は「糖質」と「食物繊維」からできています。

糖質は体内でブドウ糖に変わり、脳や神経のエネルギー源です。いわば私たちの体や脳を動かすための「ガソリン」のような役割を持っています。

ごはん、パン、麺類、果物などに多く含まれていて、毎日の生活に欠かせません。

「糖」とつくものに「糖分」「糖質」「糖類」など、似た言葉がたくさんあって混乱しがちです。

用語	意味
糖質	炭水化物から食物繊維を除いたもの エネルギー源になります
糖類	糖質の中でも、単糖類（ブドウ糖、果糖など）と二糖類（砂糖、麦芽糖など）のこと



※「糖分」には栄養学的な定義はありません

糖質をとりすぎると・・・	糖質が少なすぎると・・・
・とりすぎた糖質は、中性脂肪に変わり肥満につながる	・集中力が落ちる
・血糖値が急上昇しやすく糖尿病の原因になる	・疲れやすくなる
	・筋肉量が減る
	・主食不足で食物繊維が少なくなり便秘につながることも

成長期の子供だけでなく活動量の多い大人にとっても、糖質は必要不可欠な栄養素です。大切なのは、量を減らすことなく、必要な量をバランスよくとることです。むやみに糖質を減らすのではなく適切にとりましょう。

親子でできる！

糖質との上手なつきあい方



適切な量って？

一日の摂取エネルギーの **50～65%**を炭水化物からとるようにします。

- ☒ ごはんやパンは抜かずに、適量をしっかり食べよう
- ☒ 「ごはんやパンだけ」にしないで主菜も食べよう
- ☒ 野菜・海藻・豆などの副菜で食物繊維を一緒にとろう
- ☒ 糖類を多く含むおやつやジュースは「たまに・すこしだけ」に毎日控えめに
(習慣化しやすくなったり、とる時間や量によっては食事に影響が出ることも・・・)
- ☒ よく噛んで、ゆっくり食べる習慣をつけよう



バランスのとれた食事が大切！

1日3回食事をとること、そして主食・主菜・副菜の3つをそろえることが、バランスのよい食事の基本です。

- 主食（ごはん・パンなど）
- 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）
- 副菜（野菜・きのこ・海藻など）

日々の食事で「そろえること」を意識することで、自然と食のリズムが整っていきます。

お子さんと一緒に、健やかな食生活を育んでいきましょう。

詳細は区ホームページ
「ねりまの食育」でご確認ください

令和7年度 練馬区食育推進講演会 「食べることは 生きること」

「はなちゃんのみそ汁」著者である安武信吾氏から「食べること」を通して受け継がれていく“味”について、お話を伺います。ぜひご参加ください。

日時：令和7年12月16日(火) 午後1時30分～3時30分

会場：練馬区立区民・産業プラザ3F Coconeri ホール

こちらからお申込みができます！

【申込期間】 11/11(火)～12/2(火)

抽選

