

住み慣れた地域で、いつまでも
健康で暮らすことができるように…

企画・発行：練馬区 健康部 健康推進課
〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6-12-1
TEL.03-3993-1111 (代表)
発行年月日：令和8年(2026)年9月



身近なお店で味わう

ねりまの 食育応援店

～食品ロス削減に取り組むお店
(おいしく完食協力店) もご紹介～

令和8年度版

ねりまの食育応援店とは

住み慣れた地域で、いつまでも健康で暮らすことができるように、下記の4つのテーマに
くわえ、食育に取り組むお店を登録し、皆様に広く利用していただく事業です。

練馬ならではの食材を使っているお店

練馬産野菜 のお店

練馬区は23区内で
農地が一番広いけど、
どこで野菜を
買えるかしら…



旬の練馬産野菜を買える、または練馬産野菜の料理（練馬産野菜が35g以上）が食べられるお店です。
※年に6か月以上提供しています。

例えば

- ・農産物直売所
- ・練馬産野菜の料理がある飲食店
- ・スーパーや八百屋 など



登録証



練馬ならではの食材を使っているお店

練馬特産食材 のお店



頂いた大根を使った
お菓子、美味しかったわ。
今度お土産にしよう。

練馬産の農産物または農産物などを材料とした加工品を使用している、または販売しているお店です。

例えば

- ・ブルーベリー等果物の摘み取り農園
- ・練馬産はちみつ
- ・練馬産の味噌
- ・上記などを使ったお菓子や料理があるお店 など



登録証



あなたの健康的な食生活を応援するお店

ヘルシーごはん のお店



昨日食べ過ぎたから、
量を減らしたいけど
野菜も食べたいし…。
そんなお店あるかなあ。

主食・主菜・副菜（野菜70g以上使用）がそろった食事を提供しているお店で、

- 野菜料理のお替わりができる（有料の場合あり）
- 調味料の調整ができる
- 量の調整ができる

3つのうちいずれかが可能なお店です。

例えば

- ・定食メニューがあるお店
- ・メニューを組み合わせることができるお店 など



登録証



いつまでも地域に残したいお店

あなたのいちおし のお店



あのお店があると
助かるわ。ずっと
営業してほしい
お店だね。

「あなた」（区民）が推薦する、地域にいつまでも残ってほしいお店です。

例えば

- ・できたての豆腐の香りが漂う豆腐屋さん
 - ・地域の食育を支えてくれるお店 など
- 暮らしやすいまちには欠かせないお店



登録証



おいしく完食協力店とは

清掃リサイクル課では、食品ロス削減に取り組む区内飲食店を「おいしく完食協力店」として登録し、区ホームページ等で紹介しています。



登録証



- ・料理の量の調整ができるお店
- ・食べ残し防止の働きかけを行うお店
- ・食材を無駄にしないお店
- ・その他食品ロスやごみ削減に取り組むお店

詳しくは区ホームページをご覧ください



ねりまの食育応援店



おいしく完食協力店

目次

ねりまの食育応援店とは	P.2
おいしく完食協力店とは	P.2

ねりまの食育応援店

1 Food & Bar Red shoes	P.6
2 THE GIANT STEP	P.6
3 titi cafe	P.7
4 としまえん 多喜	P.7
5 図鑑カフェ fumikura	P.8
6 リトルネストカフェ	P.8
7 あんずの家	P.10
8 ヴェンティクワットロ	P.10
10 すのうべる	P.11
11 アンデルセン	P.11
12 パティスリープラネッツ江古田店	P.12
13 湖月庵 芳徳	P.12
14 Pitango	P.13
15 新花	P.14
16 練馬区職員レストラン Ra dish	P.14
17 がむしゃら cafe	P.15
18 練馬展望レストラン (ROYAL)	P.15
19 おはしごはん	P.16
20 CAFE AOKI	P.16
21 一軒家イタリアン Snow goose	P.17
22 栴屋三郎右衛門	P.18
23 ほっとすべす練馬	P.19
24 たべものや ITOHEN	P.19
25 PIZZERIA GTALIA DA FILIPPO	P.20
26 くうのむ ちゃのま	P.20
27 Sweets & Honey Factory	P.21
28 みんなのカフェ すまいる・VIVIFY	P.21
29 伊勢屋 鈴木商店	P.22
30 久保田食堂	P.22
31 石神井友野屋酒店	P.23
32 居酒屋 とおるちゃん	P.23

● ねりまの食育応援店
 ○ ねりまの食育応援店・おいしく完食協力店
 ● おいしく完食協力店

33 くつろぎ処 とりで	P.24
35 エン座	P.25
36 赤井茶店	P.26
37 ネリマ デリ	P.27
38 M's Dining	P.27
39 Ohayodo Bakery	P.28
40 菓子舗 青柳	P.28
41 中華 大勝軒	P.29
42 OPPLA! DA GTALIA	P.29
43 Chinese Tapas hachi	P.30
44 栄泉	P.30
45 東京ワイナリー	P.31
(JA東京あおば)	
9 ふれあいの里	P.32
34 とれたて村石神井	P.32
46 ファーマーズショップこぐれ村	P.32
63 練馬地区アグリセンター	P.32
47 つくりっこの家クラブハウス内 みどりや	P.34
48 パティスリープラネッツ大泉学園本店	P.34
49 和菓子 大吾	P.35
50 あわ家惣兵衛	P.35
51 A MIO AGIO	P.36
52 ナカタヤ	P.36
53 オーチャードカフェ	P.38
54 白石農園	P.39
55 ねりベジや (ネット販売のみ)	P.40
56 nohaco	P.40
57 PLUS ULTRA	P.41
58 bée	P.41
59 とんかつ多酒多彩 地蔵	P.42
60 リストランテ カルド	P.42

61 うま味地酒処 力酔	P.43
62 季節の和菓子 菊屋	P.43
63 楽茶 café KANIN	P.44
64 みんなでハンバーグ	P.44
65 手打うどん長谷川	P.45
66 小料理 石井	P.46
67 魚力	P.47
68 クッキング・チーズ	P.47
69 かど 26	P.48
70 自然がご馳走 かど 36	P.48
71 Pizzeria222	P.49
72 竹紫堂	P.50
73 スノウドロップ	P.50
74 相田米店	P.51
75 旬菜工房 大崙	P.51
76 TrattoriaConTe(トラットリア コンテ)	P.52
77 西原園茶舗	P.52
78 サンライズ・サーカス	P.53
79 のんびり Cafe&Dining rakugaku	P.53
80 カフェレストラン われもこう	P.54
81 寿ぎ乃家	P.54
82 菓子処 あかぎ	P.55
84 春日町 香と	P.56
85 佐久間農園	P.56
(ホテルカデンツァ東京)	
86 日本料理「むさしの」	P.57
87 中国料理「白楽天」	P.57
88 パティスリー「ボンバルファン」	P.58
89 大黒屋	P.58
90 塩野米穀店	P.59
91 伊勢屋 岡本製菓 本店	P.59
92 北町食堂 ひなたぼっこ	P.60
93 肉のあまいけ 北町店	P.61
94 ローヤル洋菓子店	P.61
95 伊勢屋 岡本製菓 支店	P.63

96 居酒屋 むさし乃	P.63
97 足立食品	P.64

おいしく完食協力店

「おいしく完食協力店」をご存じですか？		P.65
98 natural cafe goen		P.66
99 焼肉 ZiON		P.66
100 酒菜と炭火 山海鮮		P.66
101 麺屋黒田		P.66
102 ちゃんこ琴大和 (魚琴)		P.67
103 フードロス削減自販機(株式会社ナムコ)		P.67
104 やすらぎの杜パン屋		P.67
105 青木豆腐店		P.67
106 喫茶ふれんど		P.68
107 鶏からあげ きんどり		P.68
店舗マップ		P.69

コラム

みんなで取り組む食育	P.9
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)	P.17
一緒にごはん食べませんか？	P.24
保健相談所の取組	P.31
区の食育の取組	P.37
練馬の恵みを食卓に! (都市農業課)	P.38
食育実践ハンドブックについて	P.45
フードドライブをご存じですか？	P.49
日本の食文化 (和食)とは	P.55
ねりま健すたぐらむ&	
ねりま健康ちゃんねる	P.60
適正体重とは？	P.62

※店舗の営業時間・休日については、状況により変更となっている場合があります。詳しくは店舗に直接お問い合わせください。

1 Food&Bar Red shoes

ふーどあんどばー れっど しゅーず



住所：練馬 1-34-14 山章興産ビル2F
電話：03-3557-3127
営業時間：18:00～26:00
休日：日曜



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

1982年より営業を開始。現在は2代目が先代より引き継いだ「嵐の中の灯台」「砂漠の中のオアシス」「吹雪の中の避難小屋」をモットーに、お客様の心の拠り所になれるようなお店作りを心がけています。

2 THE GIANT STEP

ざ じゃいあんと すてっぷ



住所：練馬 4-12-17#102
電話：03-6767-1129
営業時間：水・木・金曜・祝日 11:00～16:00
土・日曜 11:00～20:00
最終入店は閉店時間の30分前
休日：月曜・火曜



あなたのいちおし
のお店

お店から

牛肩ロースを中心に使用した粗挽きビーフパティで、毎日食べても飽きないハンバーガーを目指しています。じっくり炒めたキャラメライズオニオンを挟んでいるのが特徴で、玉ねぎの甘みとコクがバーガー全体の味をまとめます。挟む野菜を選べるのも特徴で、ブロックリーを挟めるのは当店ならでは。豊島園で10年目を迎える店主が作る、“小さなアメリカ旅行”のような一皿をぜひお楽しみください。

3 titi cafe

ていてい かふえ



住所：練馬 4-19-7-202
電話：03-6914-5742
営業時間：11:30～17:00
土曜～21:00 日曜～19:00
休日：木曜



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



おいしく完食
協力店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

オーガニックの食材や調味料(入手できる限り)を使用して、心を込めてお料理を提供させていただいています。
心と身体にやさしいお食事と共に楽しいひと時をお過ごしくださいませ。

4 としまえん 多喜

としまえん たき



住所：練馬 4-18-14
電話：03-5946-6937
営業時間：ランチ 11:30～14:30 (L.O14:00)
ディナー 17:00～24:00 (L.O23:00)
休日：不定休



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

昼は「ねりコレ」に選ばれた特製スパイスカレーや定食が人気の食堂です。夜はお酒をゆったり楽しめる居酒屋として営業。地域の皆さまとご縁を大切に、気軽に立ち寄ってあたたかい気持ちになれる場所を目指しています。

5 図鑑カフェ fumikura

ずかんかふえ ふみくら



住所：桜台 1-4-7 仙川ビル 1F
電話：03-6914-5886
営業時間：11:00～22:00 (L.O 21:00)
休日：火曜



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店



おいしく完食
協力店

お店から

「ねりま雪中桜」をはじめ、サラダ、ピクルス、練馬区産ビール麦を使用したビールなど、1年を通して練馬産野菜を「食卓に」という思いでメニューやお弁当を提供しております。

6 リトルネストカフェ

りとるねすとかふえ



住所：桜台 1-6-3
電話：03-6914-6025
営業時間：平日 11:00～19:30
土曜・日曜 11:00～20:30
休日：火曜・水曜



練馬産野菜
のお店



ヘルシーごはん
のお店

お店から

まるで自宅にいるかのように落ち着ける空間と、美味しい食事やスイーツを提供しています。ランチタイムには、スパイスカレーやサンドイッチなど、丁寧に手作りした一品が人気です。

コラム みんなで取り組む食育

「食育」には一言では言い表せない、幅広い取組があります。食育はあらゆる人の健康にとって大切なものです。身近なことから食育をはじめてみませんか？



出典：【農林水産省】食育ピクトグラム <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html>

上記の絵は、農林水産省で作成している「食育ピクトグラム」です。食育に関する様々な幅広い取組をシンプルな絵で表現しています。

一人ひとりが食育に取り組むことは大切ですが、様々な主体が連携して取り組むことで、より大きな効果が期待されます。

区では練馬区食育推進ネットワーク会議を設置し、区民や食育関係団体、区内飲食店、保育・学校関係者、農業・環境・衛生部門等の関係部署と連携しながら食育を進めています。

また、地域で食育活動を行っている食育推進ボランティアは、区の事業への協力活動だけでなく、区民ならではの視点から地域のニーズに応じた活動を行っている方も多く、地域での食を通じたつながりが広がっています。このように様々な主体が連携して、赤ちゃんから高齢者まで、生涯にわたって健康的な食生活を実践するための切れ目のない支援を進めていきます。

7 あんずの家

あんずのいえ



住所：桜台 1-8-2 ニュー桜台ビル 1F
電話：03-6914-8393
営業時間：11:00～17:00
休日：月曜・土曜・日曜・祝日



おいしく完食
協力店



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



ヘルシーごはん
のお店



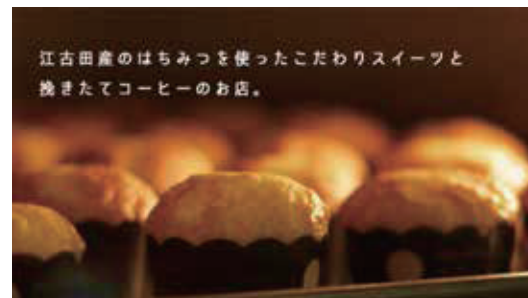
あなたのいちおし
のお店

お店から

国産の食材、手作りにこだわった惣菜、弁当を販売しています。1年を通して「練馬産野菜を食卓に」という思いで料理に使用しています。惣菜の他にも、練馬産野菜で作ったピクルス、漬物も販売しています。

10 すのうべる

すのうべる



住所：旭丘 1-33-4
電話：03-3952-3194
営業時間：10:00～15:30
休日：土曜・日曜・祝日
行事等で定休日以外でも休業あり



練馬特産食材
のお店

お店から

江古田で採れたはちみつをたっぷり使用した「はちみつマドレーヌ」、季節ごとの「シフォンケーキ」、手挽き・ハンドドリップで淹れた「こっくりコーヒー」が自慢の、赤い屋根の小さなカフェです。

8 ヴェンティクワットロ

うぇんていくわっとろ



住所：桜台 1-24-10
電話：03-6914-7129
営業時間：11:30～14:30 (L.O 13:30)
17:30～21:00 (L.O 20:00)
土曜・日曜・祝日 12:00～21:00 (L.O 19:30)
休日：水曜から木曜ランチまで



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

「Venti quattro (ヴェンティクワットロ)」は東京都練馬区桜台のイタリアンレストランです。地産地消にこだわり、地元産の野菜を多く取り入れております。肩ひじを張らず、好きなお酒を片手にリラックスしてお過ごしいただけるお店です。

11 アンデルセン

あんでるせん



住所：旭丘 2-44-2
電話：03-3972-4505
営業時間：10:00～18:30
休日：第1・第3水曜



練馬特産食材
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

江古田の皆様に愛され、50年になります。毎日のおやつに召し上がっていただけるよう、リーズナブルな価格で販売しております。「はちみつプリン」「江古田はちみつバターカステラ」は、地元「武蔵大学」で採れた「百花蜜」を使っています。

12

パティスリープラネット 江古田店

ぱていすりーぷらねっつ えこだてん



住所：栄町 9-13
電話：03-6914-6415
営業時間：10:00～18:00
休日：水曜（不定休あり）



練馬特産食材
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

「日々の幸せに寄り添うお菓子」をコンセプトに、常に探求心を持ち、新しい食材、斬新な食材を組み合わせ、お菓子の無限の可能性に挑戦。特産食材は練馬の百花蜜の美味しさを生かしたアイスクリーム。ねりコレ認定の「キャベツ畑のシュークリーム」を販売。

13

湖月庵 芳徳

こげつあん ほうとく



住所：豊玉上 2-19-9
電話：03-3991-0955
営業時間：9:30～19:00
休日：日曜



練馬特産食材
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

創業以来、機械を使わず手作りにこだわって、季節のお菓子をお作りしています。

看板商品のさくら餅、人気商品の虎やき、その他当店オリジナルのお菓子も土産として大変喜ばれています。普段のおやつから、お出掛けの際の手土産まで幅広くご利用いただけると幸いです。

14

Pitango

ぴたんご



お店から

「粹にとられないものづくり」をモットーに、地元練馬の素晴らしい食材と厳選食材、そして Pitango ならではのエッセンスを加えて、パスタ&グラタンを作っています。食を通じて人と関わり、練馬の素材の良さに目を向けていただけるよう、伝えていきたいと思っています。

こんな食育を
行っています



「地産地消」「地域密着」「お客様に練馬で作られる野菜たちを楽しんでいただきたい」をコンセプトにお店を始めました。野菜はお店から10分ほどの距離から直送された練馬の天然露地野菜を、年間60種以上、季節ごとに楽しむことができます。味噌は都内唯一の味噌蔵である靴屋三郎右衛門の味噌を使用するなど、地元練馬のたくさんのプロフェッショナルに支えられているお店です。



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店



おいしく完食
協力店

住所：豊玉北 5-15-10
大東ビル 2F

電話：03-6914-5513

営業時間：11:30～14:30

(L.O14:00)

17:00～23:00

(L.O22:00)

休日：火曜ディナー定休

15 新花

しんか



住所：豊玉北 5-17-2
電話：03-6914-9833
営業時間：平日 17:00～24:00
金曜・土曜 17:00～26:00
日曜 15:00～24:00
休日：不定休



練馬産野菜
のお店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

当店のシェフが父の四川料理を受け継ぎ、フレンチの経験を活かした華やかな中華酒場です。人と人が集まり、料理とお酒を囲んで過ごす大切なひと時を、楽しい賑わいの時間となるよう全力でご提供します。

17 がむしゃら cafe

がむしゃら かふえ



住所：豊玉北 6-12-1 練馬区役所1階
電話：03-3557-1620
営業時間：10:30～16:00
休日：土曜・日曜・祝日・年末年始



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

練馬区役所西庁舎1階の喫茶コーナーでは、おいしいコーヒーや軽食の提供を行っています。また、区内の農家が生産した新鮮な野菜や、区内の障害者施設で作られた自主生産品も店内にて販売しています。魅力あふれる商品を是非お買い求めください！

16 練馬区職員レストラン Ra dish

ねりまくしゅくいんれすとらん らでいっしゅ



住所：豊玉北 6-12-1 練馬区役所西庁舎地下1階
電話：03-6914-8830
営業時間：モーニング 8:00～10:00
ランチ 11:00～14:30 (L.O14:00)
休日：土曜・日曜・祝日・
年末年始（12月29日～1月3日）



練馬産野菜
のお店



ヘルシーごはん
のお店



おいしく完食
協力店



あなたのいちおし
のお店

お店から

ボリュームランチ、ヘルシーランチ、お弁当の3種類の日替わりに、野菜たっぷりのラーメン、蕎麦、うどんを週替わりでお楽しみいただけます。また、人気の野菜たっぷりの満菜カレー、名物のメガ盛りカツカレーや練馬産の野菜を使用した多彩なメニューを取り揃えております。皆様のご来店を心よりお待ちしております。

18 練馬展望レストラン (ROYAL)

ねりまてんぼうれすとらん



住所：豊玉北 6-12-1 練馬区役所内 20F
電話：03-3948-3315
営業時間：11:30～21:00 (L.O20:00)
休日：第4日曜



おいしく完食
協力店



ヘルシーごはん
のお店

お店から

練馬区役所内20階にあるレストランです。地上80メートルの絶景を見ながら、おいしい料理をぜひご賞味ください。ご来店お待ちしております。

19 おはしごはん

おはしごはん



住所：貫井 5-1-10
電話：050-3557-9522
営業時間：11:00～14:00
15:00～19:00
休日：土曜・日曜・祝日



練馬産野菜
のお店



ヘルシーごはん
のお店



お店から

おいしく完食
協力店



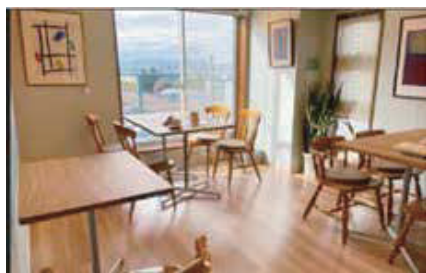
あなたのいちおし
のお店

日本栄養士会認定 認定栄養ケア・ステーション併設のおばんざいカフェ&テイクアウトです。季節の野菜をたくさん使ったおばんざいをお召し上がりいただけます。料理教室やワークショップなども開催しています。

また、練馬産野菜の使用を始めました。メイン料理やおばんざいとして、月1回程度使用しています。

20 CAFE AOKI

かふえあおき



住所：中村北 3-23-6 青木ビル7F
電話：03-3999-2814
営業時間：火曜 11:30～15:00
水曜・木曜・土曜・祝日
11:30～15:00 17:30～22:00
金曜 17:30～22:00
休日：月曜（祝日の場合は営業）、日曜は不定休



練馬産野菜
のお店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

フレンチベースの料理と絵画を楽しめる、中村橋駅目の前のカフェ&レストラン。まるで友人宅に寄ったかのような寛ぎ空間で美しい食事をご堪能いただけます。季節のデザートも豊富にご用意しております。ご家族でのお食事、ママ会にも最適です。

21

一軒家イタリアン Snow goose

いっけんやいたりあん すのーぐーす



住所：中村北 4-10-9
電話：03-6764-7373
営業時間：11:30～14:30 (L.O 14:00)
休日：水曜



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店



お店から

おいしく完食
協力店

メインは、2日間、低温発酵させて500℃の石窯で焼き上げる耳までモチモチのナポリピッツァ。野菜をたくさん使ったパスタも週替わりでお出ししています。お子様からご年配の方まで楽しんでいただけるイタリアンです。手作りデザートもご用意しております。

コラム

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）



「ねりまの食育応援店」が提案するレシピや区内農業者オススの旬の野菜レシピも掲載しています！

Follow me!



二次元コードを読み込む
or
@nerimakuken
kousuisinka
で検索！

22 糰屋三郎右衛門

こうじやさぶろうえもん



練馬特産食材
のお店



あなたのいちおし
のお店

住所：中村 2-29-8
電話：03-3999-2276
営業時間：10:00～17:00
休日：土曜・日曜・祝日

お店から

原材料から厳選し、「日本産、安心安全、美味しさ」にこだわり、伝統の誇りと手法で製麹～熟成～販売まで東京練馬で続いています。

味噌の良し悪しは「こうじ」で決まります。「100%国内産米」にこだわり、世界一のこうじを造っていると自負しています。大豆は国内産のみを使用し、遺伝子組み換え大豆は使用していません。

味噌の熟成・発酵には気候・環境などが深く関係するため、毎回個性豊かな味噌が出来上がります。天然醸造ならではの楽しみです。丹精こめた味噌を「生」のままお届けしています。



こんな食育を
行っています



子どもから大人まで味噌造りを教えています。小学校の国語の教科書に掲載されている「すがたをかえる大豆（3年生）」を通して、稲を育てて、こうじも造り、味噌造りをする学校もあります。保護者にも手伝ってもらって味噌造りは、早くても半年から1年位かかります。発酵・熟成し完成した味噌は、造ったクラスによって味もそれぞれ。味噌造りの奥深さを感じられます。

自分たちで造った味噌の味は格別なようで、原材料に対する興味や価格の違いを意識することもでき、一度体験するとリピーターになる方も多くいらっしゃいます。日本の伝統食でもある味噌は、やはり国産の食材の方が向いていることを感じられると思います。

23 ほっとすぺーす練馬

ほっとすぺーすねりま



住所：富士見台 1-26-19 ロイヤルハイネス笠原ビル 102
電話：03-5848-7730
営業時間：10:00～16:00
休日：土曜・日曜・祝日

お店から

ほっとすぺーす練馬のお菓子は全て丁寧につくったこだわりのお菓子です。店舗で購入する際は、ご来店前に電話連絡をいただくとスムーズにお渡しできます。（商品によっては在庫が無い場合もございます。ご了承ください）



練馬特産食材
のお店



あなたのいちおし
のお店

24 たべものや ITOHEN

たべものや いとへん



住所：石神井町 2-13-5
電話：03-5923-9842
営業時間：11:00～18:30
休日：月曜・日曜・祝日

お店から

十数種類のデリカテッセンから、お好みのものをお選びいただくことができます。季節のもの、旬のものを取り入れながら、毎日が彩り豊かになるように、店内のキッチンでひとつずつ丁寧に作り上げております。



ヘルシーごはん
のお店

25

PIZZERIA GTALIA DA FILIPPO

ぴつつえりあ じたーりあ だ ふいりっぼ



住所：石神井町 2-13-5 グリーンハイム1F
電話：03-5923-9783
営業時間：11:30～14:30 (L.O14:00)
17:30～22:30 (L.O22:00)
休日：水曜・木曜



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店



おいしく完食
協力店

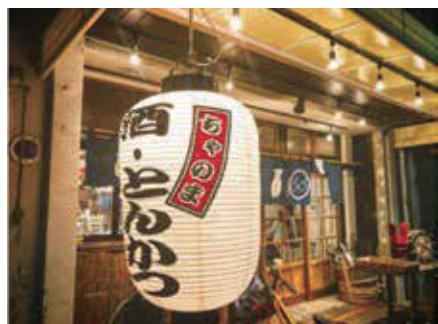
お店から

イタリア伝統工芸の薪窯を輸入し、ナポリの伝統を受け継いで学んだスペシャリストが揃っている正統派の本格的なピッツェリアです。

26

くうのむ ちゃのま

くうのむ ちゃのま



住所：石神井町 2-13-5 グリーンハイムたちばな 102
電話：03-5923-5677
営業時間：17:00～23:00
土曜・日曜・祝日 15:00～23:00
休日：不定休（詳しくはお問合せ下さい）



練馬産野菜
のお店

お店から

地元野菜をふんだんに使ったおばんざい、新鮮なお刺身、とにかくおいしいトンカツ、を中心に季節や流行りをお客さんに感じてもらえるメニューをご用意しております。

27

Sweets & Honey Factory

すいーつ あんど はにーふぁくとりー



住所：石神井町 3-2-8 レイクサイド石神井公園 A101
電話：03-6913-4030
営業時間：平 日 11:00～17:00
土休日 12:00～17:30
休日：月曜・火曜（祝日除く）



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

石神井公園ボート乗り場の目の前にあり、食材にこだわり「おいしいもの」を提供しています。お天気のよい日に商品を持って石神井公園へピクニックへ行こう♪ テラス席ではペットと一緒にくつろげます。

28

みんなのカフェ すまいる・VIVIFY

みんなのかふえ すまいる・うーいうーいふあい



住所：石神井町 3-2-8 レイクサイド石神井公園 A102
電話：03-6310-3034
営業時間：平 日 11:00～17:00 (L.O.16:30)
土日祝 12:00～17:30 (L.O.17:00)
休日：年中無休



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



おいしく完食
協力店



あなたのいちおし
のお店

お店から

ゆったりとした素敵なインテリア空間でお茶してみませんか？
ブース席やWiFiも完備しています。石神井公園のお散歩の時には、皆様ぜひご来店ください♪ 隣の姉妹店「Sweets & Honey Factory」のデリ・スイーツ商品の持込ができます。

29 伊勢屋 鈴木商店

いせや すずきしょうてん



住所：石神井町 3-17-12

営業時間：不定期

※ 営業日・時間については変更になる場合がありますので、
以下問合わせフォームをご覧ください。

<https://forms.gle/sWZ8ZASjZsS99rbaA>



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

区内の身近な安心・安全な食材を通して、季節感や調理法など、食の大切さを伝えています。

区内産ブルーベリーの発砲酒や甘夏リキュールなど、オリジナル商品も取り扱っています。

30 久保田食堂

くぼたしょくどう



住所：石神井町 3-19-14 石神井公園MSPビル3F

電話：03-6794-1573

営業時間：12:00～15:00 18:00～22:00

休日：月曜・火曜



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



ヘルシーごはん
のお店

お店から

美味しく、安全な食材をお客様にお召し上がりいただきたく、地産地消の野菜を多く取り入れ、野菜本来の旨味を活かしたイタリアンを提供しています。

サラダ、野菜が食べたくなったらぜひ当店へ足をお運びください。

31 石神井友野屋酒店

しゃくじいとのやさけてん



住所：石神井町 3-25-8

電話：03-3996-0155

営業時間：8:30～21:00

日曜・祝日 10:00～20:00

休日：元旦

お店から

身体にやさしい自然派ワインを中心に、原材料・製法にこだわり厳選したクラフトビールや日本酒、昔ながらの量り売りの味噌等の商品を取り揃えています。試飲会や勉強会を通じて、安心して豊かな食生活を提案しております。

32 居酒屋 とおるちゃん

いざかや とおるちゃん



住所：石神井町 3-25-21 ライオンズプラザ B108

電話：03-6913-1950

営業時間：火曜～木曜 11:30～14:00 17:00～22:00

金曜・土曜 11:30～14:00 17:00～23:00

休日：年末年始・不定休（詳しくはお問合せください）

お店から

料理はすべて板前の手作りの大衆居酒屋です。揚げ油は、高級天ぷら屋と同等の自動ろ過器で管理しているため、胸やけしない串揚げが自慢です。牛タンステーキ、ホルモン、ピフテキなどの肉料理もおすすです。

33 くつろぎ処 とりで

くつろぎどころ とりで



住所：石神井町 3-26-3
電話：03-3995-9378
営業時間：17:00 ~ 22:00 (今後変更あり)
休日：木曜



練馬産野菜
のお店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

創業から60年引き継いできた
伝統のタレで焼いた、愛知産の
うなぎのほか、旬の魚や練馬産の
野菜などを使った和食料理のお
店です。お一人様からご家族連
れまでご利用いただけます。2階に
は50名様までのお座敷もござい
ます。

コラム 一緒にごはん食べませんか？

家族そろって一緒に同じ食卓を囲むことで、子ども
たちは多くのことを経験し、学び、「食を通して生きる力」
を育んでいきます。家族だけでなく、地域での交流でも
この力は育まれていきます。地域での食を通じたつな
がりに、目を向けてみませんか？

ちゃんとごはんプロジェクト

区では子どもたちが大人になるまでに、自分で「ちゃん
とごはん」を作って食べられるように、地域の大人と一緒に食
事を作って食べる体験をする「ちゃんとごはん」プロジェクト
を進めています。

「ちゃんとごはん」では、区の食育推進の取組に協力してく
ださっている食育推進ボランティアの方々と一緒に、健康的な
食事作りをしています。

ちゃんとごはん

明日の元気のために
ちゃんと食べよう



- 基本のちゃんとごはん
(一汁一菜の食事)を
自分で作って食べる
- だしのおいしさを知る
・ 味わう=和食のおいしさ
を知る
- 地域の大人との共食の機会

35 エン座

えんざ



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



おいしく完食
協力店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

住所：石神井町 5-12-16
石神井公園ふるさと文化館内
電話：03-3995-1577
営業時間：11:00 ~ 15:30 (L.O15:10)
休日：月曜・火曜 ※麺がなくなり次第終了

お店から

「賜物を愛でる空間」

独特な「風土」が問いかける言葉に耳を傾け、真摯な気持ち
で「土地柄」と向き合いました。この「風土」が奏でる粉食文
化の歴史的背景、生産者さんの御心、「風土」と向き合った我々
の「想い」…皆様の前にそれが「糧うどん」として提供された時、
皆様の「想い」の入口になれると信じています。

私が羽織る半纏にぬかれている屋号の「紋」を書いてくださった
恩人曰く、「人と人が御挨拶をできる空間になりますように」。屋
根の中で人々が少し腰を折って、互いに挨拶をしているように見
えます。

賜物は「恵みとしていただいた物」を指す言葉。皆様と恵みを
分かち合う、そんな空間になれるように…。

こんな食育を
行っています



練馬の「風土」から来る「食文化」の必然を感じ、練馬らしさを紹介するため、皆様を知っ
ているようで知らない話も交え、「なぜ練馬でうどんなのか」というストーリーが感じられる
お話をしています。

また、職場体験で子どもたちにうどん打ちの体験などをしてもらいながら、練馬の食文
化のお話もしています。

36 赤井茶店

あかいちゃてん



あなたのいちおし
のお店

住所：石神井町 7-2-7
電話：03-3904-1381
営業時間：9:30～19:00
休日：日曜・祝日



お店から

お茶にこだわって創業から110年。「美味しいお茶を広く皆様に」という志を代々受け継いでまいりました。

お客様とお話をしながら、お茶を選ぶお手伝いや、季節に合わせたお茶をご紹介します。もちろん美味しいお茶の入れ方のワンポイントもお教えできます。

有田焼や清水焼などの茶器も取り揃えておりますので、ひと味違う専門店のお茶を味わいにお立ち寄りください。

こんな食育を
行っています



小学校で「お茶の入れ方教室」を行っています。急須や湯飲み、茶たくなど、お茶に使う道具の名前や使い方を知らない子どもたちが増えていますので、お茶当てゲームなどでお茶の味を感じてもらい、美味しいお茶の入れ方も教えています。

子どもだけでなく、地域の方にも美味しいお茶や水出し茶の入れ方など、お茶に関するお話をしています。

37 ネリマ デリ

ねりまでり



住所：石神井町 8-27 すみれ有料駐車場
電話：090-5337-7243
営業時間：11:00～13:30 (第2、4月水/毎週金)
17:00～19:00 (第2、4月/毎週金)
休日：火曜、木曜、土曜、日曜、祝日



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

住宅街に突如現るキッチンカー！練馬産の野菜や特産品を使った、季節のお弁当やお惣菜を販売しています。地元愛が深いオーナーとシェフ、ぜひ気軽に話かけてください。“街の台所”のような場所を目指しています！営業日や献立はInstagramまたは電話でご確認ください。

38 M's Dining

えむず だいにんぐ



住所：下石神井 4-22-11
電話：03-3904-5927
営業時間：月曜～日曜 17:00～26:00 (L.O24:00)
ランチ貸切 11:00～16:00 要相談
テイクアウト・デリバリー 11:00～24:00
休日：ほぼ無休



おいしく完食
協力店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

「ボトルキープできるダイニングレストラン」年齢層幅広くお楽しみいただける様、「和」を忘れず「優しい美味」を心掛けております。お得な【飲み放題プラン】【季節のお任せコース】【貸し切りプラン】も、是非ご利用ください。

テイクアウトスペース【BIGたこ焼き・鶏のBIG唐揚げ・串焼…その他etc…】も、お立ち寄りお待ちしております。

39 Ohayodo Bakery

おはよーどー ベーカリー



住所：石神井台 6-3-13
電話：03-3922-1250
営業時間：月・金曜のみ 11:00～18:00



練馬産野菜
のお店



練馬産食材
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

週2日だけオープンする小さなパン屋。自家製酵母の食パン、長時間発酵のベーグルやバケット、練馬の野菜や卵で作ったパンや焼き菓子をたくさんご用意しています。

40 菓子舗 青柳

かしほ あおやぎ



住所：石神井台 6-19-28
電話：03-3924-5087
営業時間：10:00頃～19:30頃
休日：木曜（祝祭日等は除く）



練馬産野菜
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

いつも応援してくださり、誠にありがとうございます。

当店では、練馬区産のブルーベリーや栗など、旬の素材を大切に、四季の移ろいを楽しんでいたような和菓子作りに、励んでおります。

皆様の、「ほっ」とするひとときを少しでもお届けできれば、幸いです。

41 中華 大勝軒

ちゅうか たいしょうけん



住所：石神井台 8-22-1
電話：03-3923-7770
営業時間：11:30～15:00 (L.O14:30)
18:00～21:00 (L.O20:30)
休日：第2・4月曜・火曜・完売時終了



練馬産野菜
のお店



ヘルシーごはん
のお店



おいしく完食
協力店



あなたのいちおし
のお店

お店から

練馬産野菜をたくさん使用して作ったアントン餃子がおすすです。特にキャベツは肉の2倍以上入っていて、とってもボリュームがあり、ヘルシーな一品です。

42 OPPLA'! DA GTALIA

おっぷら だじたーりあ



住所：関町北 2-28-7 小澤ビル1F
電話：03-6339-6936
営業時間：12:00～15:00 (L.O14:00)
17:30～22:30 (L.O21:30)
休日：水・木曜



おいしく完食
協力店



練馬産野菜
のお店

お店から

都心に行くよりも身近で、おいしい本物の味を追求し、オップラにしかできないピッツェリアを目指しています。食材の生産者の気持ちがわかるように、顔の見える関係を大切にしています。自分で足を運んで実際に食材を見て、練馬産野菜を仕入れています。

43

Chinese Tapas hachi

ちやいにーず たぱす はち



住所：大泉学園町 1-1-9 1F
電話：03-6311-0672
営業時間：11:30～14:30 17:30～21:30
休日：月曜（不定期の休み有）



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店



おいしく完食
協力店

お店から

地元練馬を中心に、東京都産の食材や旬の野菜を本格中華料理でお召し上りいただけます。

44

栄泉

えいせん



住所：大泉学園町 1-12-2
電話：03-3924-8499
営業時間：8:00～19:00 日曜・祝日のみ 18:30 まで
休日：火曜・不定休あり



練馬特産食材
のお店

お店から

季節の和菓子をはじめ、大根をかたどった「練馬大根最中」を販売しています。大納言つぶし餡、白餡、練馬大根入り白餡の3種類があり、練馬大根入りの餡には大根の甘露煮を、最中の皮には葉を粉末にして入れています。（大根入りは10月～5月の期間限定販売）。

45

東京ワイナリー

とうきょうわいなりー



住所：大泉学園町 2-8-7
電話：03-3867-5525
営業時間：11:00～17:00
休日：水曜（不定休あり）



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店

お店から

無ろ過無清澄のぶどうの味わいを活かした濁りワインを基本とした手作りワインを販売しています。東京産の野菜との食べ合わせを、美味しいワインと共に提供できるワイナリーを目指しています。

コラム

保健相談所の取組

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

保健相談所では健康的な食生活を赤ちゃんから送れるよう「赤ちゃんからの飲む食べる相談」や「1歳からの食事講習会」を開催しています。詳しくは区のホームページをご覧ください。

また、地域の施設などと連携して食育の講座も実施しています。

食事についてのご相談がありましたら、各保健相談所の健康相談などをご活用ください。

保健相談所

保健相談所	電話	保健相談所	電話
豊玉保健相談所	☎ 03-3992-1188	石神井保健相談所	☎ 03-3996-0634
北保健相談所	☎ 03-3931-1347	大泉保健相談所	☎ 03-3921-0217
光が丘保健相談所	☎ 03-5997-7722	関保健相談所	☎ 03-3929-5381



9 34 46 83 JA 東京あおば

じえいえーとうきょうあおば



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



あなたのいちおし
のお店

9 JA 東京あおば ふれあいの里



玄米を店頭精米にて販売しております。花卉類は地域一番の品揃えです。ぜひ一度ご来店ください。

住所：桜台 3-35-18
電話：03-3991-8711
営業時間：10:00 ~ 17:00 休日：火曜

34 JA 東京あおば とれたて村石神井



玄米を店頭精米にて販売しております。季節ごとに違った商品が豊富に店頭に並びますので、ぜひ一度ご来店ください。

住所：石神井町 5-11-7
電話：03-3995-3132
営業時間：9:00 ~ 16:30 休日：祝日

こんな取組
をしています

46 JA 東京あおば ファーマーズショップこぐれ村



地場の農産物を扱った加工品を多数販売しております。SNSで直売所のタイムリーな情報も更新しておりますので、ぜひご覧ください。

住所：大泉学園町 2-12-17
電話：03-3925-3113
営業時間：10:00 ~ 17:00 休日：水曜

83 JA 東京あおば 練馬地区アグリセンター



玄米を店頭精米にて販売しております。時期により、練馬大根など希少価値の高い江戸東京野菜が店頭に並びます。

住所：春日町 1-17-34
電話：03-3999-7851
営業時間：9:00 ~ 16:30 休日：土・日曜・祝日

JA 東京あおば

新鮮な地場野菜・果物・花卉類をはじめ、JA 東京あおばのプライベート商品なども多く取り揃えております。

野菜や果物の旬には、「はしり（旬のはじまり）」や「なごり（旬の終わり）」があります。JA 東京あおばの直売所では、旬の野菜や花卉を見て季節を感じることができます。

農家さんや野菜のことなど、気軽にスタッフにお声かけください。

JA 東京あおばでは、食と農の大切さ、食の安全・安心を伝えるため、さまざまな取り組みをしています。

地産地消を広げるため、練馬産野菜の販売はもちろん、練馬産野菜などを使用したプライベートブランド商品の充実も図っています。練馬大根を使用した「練馬大根シリーズ」では、ドレッシングやゆずポン酢、唐辛子味噌、焼き肉のタレなどがあり、練馬産キャベツを使用したギョウザやシュウマイも販売しています。



小学校の社会科見学や、中学校の職場体験の受入れを行っています。また、JA職員や生産者による出前授業や農業体験も実施しています。

小・中学校の給食食材として、練馬大根やキャベツなどの地場野菜を提供しています。

令和5年3月より練馬区と連携し、「高松みらいのはたけ」の運営を始め、農業体験等のイベントを随時行っております。

47 つくりっこの家 クラブハウス内 みのりや

つくりっこのいえくらぶはうすない みのりや



住所：大泉学園町 4-20-14
電話：03-5387-2477
営業時間：10:00～17:00
休日：土曜・日曜・祝日



練馬産野菜
のお店

お店から

手作りの製品（クッキー、さき織り）の他に、大泉の農家と提携し、仕入れた野菜を販売しております。旬の様々な新鮮野菜は近隣のお客様からも好評を得ています。

49 和菓子 大吾

わがし だいご



住所：大泉学園町 6-28-40
電話：03-5947-3880
営業時間：10:00～18:00
休日：月曜・火曜



練馬特産食材
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

武蔵野銘菓「爾比久良（にいくら）」をはじめ、伝統的な季節の和生菓子から、創作和洋折衷菓子を作っています。

小さなお店ですが、ここしかない唯一無二のお菓子をお客様にお届けするべく頑張っています。

48 パティスリープラネット 大泉学園本店

ぱていすりーぶらねっつ おおいずみがくえんほんてん



住所：大泉学園町 5-8-20
電話：03-5933-1233
営業時間：10:00～18:00
休日：水曜（不定休あり）



練馬特産食材
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

「日々の幸せに寄り添うお菓子」をコンセプトに、常に探求心を持ち、新しい食材、斬新な食材を組み合わせ、お菓子の無限の可能性に挑戦。特産食材は練馬の百花蜜の美味しさを生かしたアイスクリーム。ねりコレ認定の「キャベツ畑のシュークリーム」を販売。

50 あわ家惣兵衛

あわやそうべい



住所：大泉学園町 7-2-25
電話：03-3922-3636
営業時間：9:00～18:00
休日：年中無休



練馬特産食材
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

ねりまの食育応援店の老舗和菓子店として、お客様のお役に立てるように、手みやげ、ご進物、お茶菓子として喜ばれ、歴史を感じられる美味しい和菓子作りを心掛けております。

51 A MIO AGIO

あ みお あーじょ



住所：大泉学園町 7-15-13
電話：03-6795-3000
営業時間：11:30 ～ 13:30 (L.O12:30)
18:00 ～ 21:00 (L.O20:00)
休日：火曜・水曜



練馬産野菜
のお店

お店から

農家から直接仕入れた練馬産野菜をはじめとする新鮮な野菜を使った料理を提供しています。ピッツアは薪窯で焼いています。

52 ナカタヤ

なかたや



住所：大泉学園町 7-19-11
電話：03-3924-8102
営業時間：10:00 ～ 18:00
休日：木曜



練馬特産食材
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

1959年開業の老舗の洋菓子店です。お客様の喜びと感動と笑顔をご褒美として、日々頑張っています。素材や美味しさにこだわり、旬の時期には練馬産のブルーベリーを使ったお菓子などもお出ししています。

コラム

区の食育の取組

農地が身近にある区の特徴を活かした「練馬ならではの食育」を推進し、赤ちゃんから高齢者まで生涯を健康で豊かに暮らすために食の環境を整備する事業を進めています。



練馬区食育推進ネットワーク会議

区民・食育関係団体等と連携しながら食育を推進していくために、練馬区食育推進ネットワーク会議を設置し、練馬ならではの食育の実践活動に向けた検討を進めています。

練馬区食育推進講演会

食の大切さを理解していただき、広く食育を普及・啓発するため、毎年1回、食育推進講演会を開催しています。日程や詳しい内容については区報や練馬区公式ホームページをご覧ください。

食育実践ハンドブックによる「ねりまの食育」の推進

区の食生活の課題や、農地が身近にある練馬ならではの食育を進めるため、食育実践ハンドブックを作成し、保健相談所等で冊子を使った食育事業を展開しています。



食育推進ボランティアの活動支援

地域で食育活動を進める人を増やすことを目的に、食育推進ボランティア講座を実施しています。

練馬区公式ホームページ 「ねりまの食育」をご覧ください

ねりまの食育



農地が身近にある「練馬」で、ずっと健康に暮らしたい…
練馬ならではの豊かな環境を大切に、食事は楽しく、適量をバランスよくとることを実践できるように、練馬区公式ホームページの「ねりまの食育」をご活用ください。

53 オーチャードカフェ

おーちゃーどかふゑ



住所：大泉学園町 8-22-17
営業時間：10:00～15:00
休日：月曜・火曜・日曜



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



おいしく完食
協力店



ヘルシーごはん
のお店

お店から

お店の畑でとれた旬の野菜や果実を使った、身体にやさしいメニューでお待ちしています。個室スペースがあります。テラス席では、ペットも OK です。

コラム 練馬の恵みを食卓に!

農地が身近にある「ねりま」ならではの地産地消を推進

アプリ「とれたてねりま」は、庭先直売所や地産地消のお店、マルシェなどの情報を掲載しています。

農に関する情報が満載のアプリを使って練馬の新鮮な食材を楽しみましょう。



(問合せ先)練馬区都市農業担当部都市農業課 ☎03-5984-1403

54 白石農園

しらいしのうえん



お店から

新鮮な野菜の直売では、旬を楽しむことができます。農業体験農園「大泉風のがっこう」では農業と食を学べ、他、さつまいも掘り、アスパラ狩りなど各種収穫体験ができます。



こんな食育を行っています

小中学校の農業体験や社会科見学、職場体験などを受け入れ、学校給食に食材も提供しています。練馬大根の種うえでは実感の湧かなかった子どもたちも、大根の育つ過程を見ると変化してきます。収穫した練馬大根でたくわん漬け講座を開催し、大根感謝祭を行う学校も。種まきから食べるところまで体験できるのも、地域の中に農業がある練馬ならではの取り組みです。

また、農業体験農園「大泉風のがっこう」ではリピーターの方も多く、自然と付き合いながらさまざまな技を駆使する農業の奥深さを感じて、理解を深めていくようです。

食材を育てる体験をすることで、作っている人や産地に思いを馳せ、食材を選ぶ選択肢が広がっていきます。旬を楽しむ意識を農業体験から身近に感じられるようになります。

55 ねりベジヤ

ねりベジヤ



ねりベジヤ事業所
(販売店舗なし)
住所：大泉町 4-11-7
営業時間：10:00～18:00
休日：不定休
連絡先：nerivege@gmail.com
HP：https://nerivege.wixsite.com/nerivegeya

お店から

練馬のお野菜で地域に根ざした食育活動を展開中。「食育インストラクターが作った野菜パウダー：ピーツ」が「ねりコレ2024」認定。ドライフルーツやジャム・シロップ等の農産加工品も随時商品化中。ネット販売・イベント販売・委託店販売がごぞいます。食育教室やおやつお届け詳細はHPよりお問い合わせ下さい。(ネット販売 <https://nerivege.thebase.in>) (石神井観光案内所・ねりま観光案内所) (CAFE CLOVER 他)



練馬特産食材
のお店



あなたのいちおし
のお店

57 PLUS ULTRA

ぶるす うとら



住所：東大泉 1-20-39 大川ビル 1F
電話：03-5935-9255
営業時間：11:30～15:00 (L.O 13:30)
17:30～23:00 (L.O 20:00)
休日：水曜

お店から

「従来の常識や既存概念にとられず、勇気や情熱をもって未知の世界に挑戦する」屋号にはそんな意味が込められています。料理やアテンドを通してこそ、飲食店でないとできない、新しい幸せを創造できる、私たちはそう信じています。



練馬産野菜
のお店



あなたのいちおし
のお店

56 nohaco

のはこ



住所：大泉町 3-9-12
電話：080-2395-5963
営業時間：月曜～土曜 17:30～22:00
日曜・祝日 17:00～21:00
休日：火曜

お店から

「毎日に寄り添うごはんとお酒」をテーマに大人も子供も楽しめる料理を作っています。昼は定食、夜は居酒屋として営業しておりますがお食事メニューも多いので、小さなお子様連れのご家族も楽しんでいただけます。



練馬産野菜
のお店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

58 bèe

ベー



住所：東大泉 1-27-28 グラングリシーヌ A号室
電話：03-5387-3522
営業時間：10:00～19:00 売り切れ次第閉店
休日：月曜・日曜

お店から

ハード系を中心に、ブレッド、クロワッサン、菓子パン、サンドイッチ、タルト、焼菓子など50種類ほどの品物を揃えています。手作りをモットーに、スタッフ一同心を込めてパン作りをしています。また、近隣の農家さん直送の新鮮野菜も販売しております。



練馬特産食材
のお店



あなたのいちおし
のお店

59 とんかつ多酒多彩 地蔵

とんかつたしゅたさい じぞう



住所：東大泉 1-30-9 TKビル1F
電話：03-3923-7939
営業時間：11:30～22:00 (L.O21:30)



練馬産野菜
のお店



あなたのいちおし
のお店



おいしく完食
協力店

お店から

地元で愛されるお店を目指して頑張っております。食材にこだわり、キャベツなど練馬産野菜を入手できる時は使用しています。テイクアウトもできますので、ぜひご利用ください。

61 うま味地酒処 力酔

うまあじざけどころ りきすい



住所：東大泉 2-9-21 宮田ビル 1F
電話：03-3921-5119
営業時間：月・火・金曜 17:00～23:00
土・日曜 16:00～23:00
休日：水曜・木曜（不定休あり）



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



おいしく完食
協力店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

地域の農家さんの旬の野菜と果物を使い、全てが手作り。全ての食にこだわっています。生きる事のエネルギーとなる食が如何に大切かを実感できるように心掛けています。

60 リストランテ カルド

りすとらんで かろど



住所：東大泉 1-35-14 2F
電話：03-5387-4129
営業時間：11:30～14:30 (L.O13:30)
17:00～22:00 (L.O21:00)
休日：年中無休



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



おいしく完食
協力店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

契約農家直送の大泉野菜、豊洲直送の魚介、厳選したお肉を使用した本格イタリアンを温かな空間で、素材の美味しさを引き出した料理をお召し上がりください。お一人様やご家族連れも大歓迎！アラカルトメニューも豊富で、ちょい飲みやパスタだけでもお気軽にどうぞお越しください。

62 季節の和菓子 菊屋

きせつのはがし きくや



住所：東大泉 3-4-1
電話：03-3922-1421
営業時間：10:00～18:30
休日：不定休



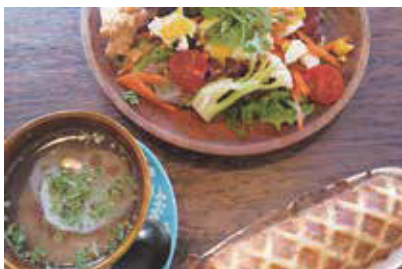
練馬特産食材
のお店

お店から

季節の和菓子をはじめ、お赤飯、紅白まんじゅう等の慶弔用菓子のご注文も承っております。北海道産白いんげんを使用した、当店いちおしの「ちょこどら」は、練馬と石神井それぞれの観光コーナーでも取り扱っております。

63 楽茶 café KANIN

らくちゃかふえ かにん



住所：東大泉 3-7-8
電話：03-6794-1496
営業時間：
火曜・水曜 11:30～18:00
木曜・土曜 11:30～16:00
金曜 18:30～22:00(夜 cafe のみ)
休日：月曜・日曜



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



おいしく完食
協力店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

地元練馬野菜を使用した、野菜多めの café です。地元のママ作家によるハンドメイド雑貨もあります。豆乳を使ったチーズドッグが人気です。

イベント出店等にてスケジュールが変わる場合があります。

※ SNS サイトにてご確認ください。

64 みんなでハンバーグ

みんなではんぱーぐ



住所：東大泉 3-7-8
電話：03-6904-6375
営業時間：月曜・火曜・木曜 11:30～15:00
金曜・土曜 18:00～21:00
休日：水曜・日曜・祝日
※営業時間・定休日は変更となる場合がございますので、ご来店前に店舗にてご確認ください。



練馬産野菜
のお店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

誰でも笑顔でごはんが食べられる、そんな心地よい空間を大切にしながら、美味しい料理をご提供しています。ご来店いただく皆さまに、少しでも幸せな気持ちでお帰りいただけるよう、日々心を込めて努めています。

なお、ワンオペ（一人営業）のため、ご協力をお願いする場面があるかもしれません。ご理解いただけますと幸いです。

65 手打うどん長谷川

てうちうどんはせがわ



住所：東大泉 4-3-18-102
電話：03-3922-2626
営業時間：11:30～14:30
18:00～20:30
休日：毎週平日の月曜・火曜
※月曜が祝日の場合は火曜水曜連休



練馬産野菜
のお店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

大泉学園北口徒歩2分。手打うどんのお店です。店主こだわりの純米酒と、女将手作りの一品家庭料理も人気です。皆様のご来店をお待ちしております。

コラム

食育実践 ハンドブック (令和7年度作成) 「野菜とれとれ! 1日5とれとれ!」

～次の世代に伝えたい 野菜たっぷりの健康的な食生活～



- 野菜たっぷりの健康的な食生活
- 練馬でとれる野菜を作った人気レシピ

～季節の野菜レシピを紹介～

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) で人気の野菜を使ったレシピを紹介しています。また、健康的な食事のとり方や練馬区の食育の取組も掲載しています。



©2011 練馬区ねり丸

1とれとれ
= 野菜 70g

66 小料理 石井

こりょうり いいい



お店から

2015年9月にオープンした和食店です。築地田村の田村隆氏とのご縁で和食の世界に入り、赤坂などで修行を積みました。

また、15年前から地元の大泉で体験農園に挑戦し、練馬野菜に惚れこみました。年間を通して野菜は練馬産を中心に、魚は自ら豊洲に仕入れに行き、食材を調達。和食の基本である「かつおだし」を丁寧にとり、料理を作っております。

ランチタイムは4種類の弁当形式、ディナータイムはおまかせコースと、日本の四季に寄り添いながら、年間を通して旬のものを中心に料理を提供しています。最近ではマルシェへの出店や、料理教室、お節の販売なども始めました。

今後はさらに当店の魅力を広げて大泉の素晴らしさ、練馬の素晴らしさをこの地で発信し続けていきたいと思っております。

こんな食育を行っています



季節に合った料理教室を行っています。和食の基本である、「だし」を取って味わい、天ぷら講座やお節の料理教室、みそ作りなども行っています。

東京野菜をはじめ、練馬産野菜をお店でも紹介しています。中学生の職場体験の受け入れでは、自分の言葉で味を表現する大切さも感じてもらっています。



おいしい完食
協力店



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

住所：東大泉 5-36-14
電話：03-4283-1430
営業時間：11:30～14:00
17:30～22:00
休日：日曜・祝日
第1・第3月曜

67 魚力

うおりき



住所：東大泉 4-29-33
電話：03-3923-0164
営業時間：10:00～18:15
休日：日曜・祝日



あなたのいちおし
のお店

お店から

昭和39年2月より大泉学園で営業しております。

毎日豊洲に行き、新鮮でおいしい魚を仕入れていきます。お客様とのコミュニケーションをとりながら、地域密着の対応をしております。

68 クッキング・チーズ (Cooking Cheese)

くっきんぐ・ちーず



住所：東大泉 5-38-20-1F
電話：03-5935-4428
営業時間：11:00～19:30
休日：月曜

※月曜が祝日の場合は営業、翌火曜休み



練馬特産食材
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

練馬唯一のチーズ専門店。チーズプロモーション筋約35年のオーナーが生み出す、チーズ加工品のチーズガレット、チーズ屋さんのピザセットが話題に。地域密着型のお店です。

69 かど 26

かどにじゅうろく



住所：東大泉 5-40-28
電話：03-3921-5535
営業時間：11:10～完売まで
休日：日曜・月曜



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

「自然がご馳走 かど 36」が手がけるお弁当・惣菜屋さんです。

材料にこだわって美味しく1つ1つ丁寧にヘルシーに作っています。

皆様に愛されるようリーズナブルにご提供できる努力をしています。

70 自然がご馳走 かど 36

しぜんがごちそう かどさんじゅうろく



住所：東大泉 5-40-36 勤労福祉会館内
電話：03-3921-5535
営業時間：11:30～15:00 夜の席：ご予約のみ
休日：日曜・月曜・火曜



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店



おいしく完食
協力店

お店から

自然国産、旬の食材をたっぷり使い、全て手作りで料理しています。栄養バランス、免疫力アップ、体を温める等、食べる方の健康を考えたメニューを作り、思いを込めて提供しています。

71 Pizzeria222

ピッツェリア ドゥエチェント ヴェンティ ドゥエ



住所：東大泉 6-47-11
電話：03-6882-4138
営業時間：12:00～14:00 17:30～21:00
休日：火曜・不定休



練馬産野菜
のお店



おいしく完食
協力店

お店から

2019年4月にオープンした、薪窯で焼く本格的なナポリピッツァとイタリア料理のお店です。新鮮な旬の練馬産野菜を使った料理を提供しています。

コラム

フードドライブをご存じですか？

● フードドライブとは？

ご家庭で余っている未利用食品を持ち寄り、必要としている団体に提供する活動です。

お持ちいただきたい食品

■賞味期限まで2か月以上 ■未開封 ■常温保存が可能

- ・缶詰
- ・インスタント食品
- ・レトルト食品
- ・乾物
- ・嗜好品
- ・調味料 など



お引き受けできない食品

■冷蔵 ■冷凍 ■生鮮食品 ■瓶詰 ■お酒

● 集まった未利用食品は？

集まった未利用食品は、区内のこども食堂等に提供し、活用していただいています。

● 受付場所：区内リサイクルセンター

(午前9時から午後5時 ※水曜、年末年始は原則休館)

- ①豊玉リサイクルセンター (豊玉上2-22-15)
- ②大泉リサイクルセンター (大泉学園町1-34-10)
- ③春日町リサイクルセンター (春日町2-14-16)
- ④関町リサイクルセンター (関町北1-7-14)



この旗が目印！



▲詳しくは、区HPをご確認ください

72 竹紫堂

ちくしどう



住所：東大泉 7-31-26
電話：03-3925-2495
営業時間：10:00～18:00
定休日：火曜



練馬特産食材
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

四季の移ろいと旬にこだわり、四代に渡って手作り和菓子を販売しております。自慢の逸品「いちご餅」の「いちご」は、地元かとちゃんファームのいちごを使った期間限定商品です。

73 スノウドロップ

すのうどろっぷ



住所：南大泉 1-33-5
電話：090-7843-0443
営業時間：11:30～16:30
休日：月曜・火曜・水曜・日曜



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



ヘルシーごはん
のお店

お店から

店の周りには美味しい野菜を作っている沢山の農家さんがおられます。その力のある野菜を主として献立を決めランチをお出ししています。夏は天然氷のかき氷をお楽しみ頂けます。イベントも企画しております。皆さまのご来店をお待ちしております。

74 相田米店

あいだこめてん



住所：南大泉 2-3-7
電話：03-3922-2835
営業時間：8:00～18:00
(祝日 8:00～14:00)
休日：水曜・木曜



おいしく完食
協力店



練馬産野菜
のお店



ヘルシーごはん
のお店

お店から

米屋ならではのおいしいゴハン(低農薬特別栽培新潟コシヒカリ 100%使用!)と、野菜をたっぷり使った健康的な手作りおかずを販売しています。日替わりおかずのお弁当のメニューはブログで見られます(「米屋のゴハン」で検索)。おにぎりの具は常時 20 種類以上あり、握りたてをお出ししています。

ホームページを開設しました。ご覧ください。<https://www.aidakometen.com>

75 旬菜工房 大崑

しゅんさいこうぼう だいき



住所：南大泉 3-31-29
電話：03-3925-0263
営業時間：11:00～14:00 17:00～22:00
休日：火曜・日曜



練馬産野菜
のお店



ヘルシーごはん
のお店

お店から

保谷駅1分の落ち着いた雰囲気のお店です。個室もあり、お子様連れにも好評です。練馬の旬の野菜を使ったおすすめの料理でお待ちしております。

76

TrattoriaConTe (トラットリア コンテ)

とらっとりあ こんて



住所：西大泉 1-1-16 リバーサイド本橋 1 階
電話：03-6904-6843
営業時間：11:30 ~ 15:00 (L.O14:00)
18:00 ~ 22:00 (L.O21:00)
休日：日曜
※臨時休業などInstagramを要確認

練馬特産食材
のお店あなたのいちおし
のお店

お店から

練馬の旬の食材と佐賀の器の
イタリアン。季節ごとに料理が
変わるので、どの季節でも楽し
むことができます。

78

サンライズ・サーカス

さんらいず・サーかす



住所：西大泉 4-20-17
電話：03-5935-7406
営業時間：10:00 ~ 17:00
休日：月曜

ヘルシーごはん
のお店あなたのいちおし
のお店

お店から

Cafeではコーヒー・紅茶をはじ
め、お食事にもこだわっています。
なかでも当店自慢の逸品、数
量限定ごちそうロールキャベツ
は即完売する大人気メニューで
す。大切な人と芝庭のテラスを眺
めておしゃべりを楽しんだり、お
一人様でもゆっくりお過ごしいた
だけます。

77

西原園茶舗

にしはらえんちゃほ



住所：西大泉 1-2-8
電話：03-3922-1644
営業時間：9:00 ~ 18:00
休日：不定休

あなたのいちおし
のお店

お店から

地元根付き、おいしいお茶を
選りすぐって仕入れています。
何種類かの茶葉を配合して、
味、香り、水色(すいしょく)※を
調べて販売しているお店です。
※湯のみに注がれたお茶の色

79

のんびり Cafe&Dining rakugaku

のんびりかふえ あんど だいにんぐ らくがく



住所：旭町 1-15-11 タマイハウス光が丘 202
電話：070-8530-7792
営業時間：
月曜・火曜・水曜 8:00~17:00 (L.O16:30)
木曜・金曜・土曜 11:00~21:00 (L.O20:00)
日曜 11:00~15:00 (L.O14:00)
休日：不定休
※行事・予約等により変更あり

ヘルシーごはん
のお店あなたのいちおし
のお店

お店から

美味しい料理と素敵な眺めが自
慢のcafeです。新鮮なお野菜を
ふんだんに使い、栄養バランスの
取れたお食事を提供しています。
お弁当やテイクアウトも充実して
おり、暖かい時期は光が丘公園でピ
クニックもお楽しみ頂けます。ど
うぞゆったりとした店内で光が丘
公園の四季の移ろいをおのんびりと
お楽しみ下さいませ。コースプ
ランや貸切等はお相談下さい。
皆様のお越しを心よりお待ちしております。

80 カフェレストラン われもこう

かふえれすとらん われもこう



住所：光が丘 4-1-4 練馬区立光が丘体育館内
電話：03-6904-0990

営業時間：11:00～15:00

土曜・日曜・祝日 11:00～16:00

休日：第2月曜（祝日の場合は、翌火曜）

※ このほか、年末年始や設備保守点検等による臨時休館のためお休みする場合があります。



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



おいしく完食
協力店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

四季折々の光が丘公園の景色を楽しみながらゆっくり食事のできるお店です。テラス席では、ワンちゃんの散歩途中に寄られる方が多くいらっしゃいます。店内が広いので、謝恩会など大勢で集まる時にもぜひご利用ください。

81 寿ぎ乃家

すぎのや



住所：田柄 1-2-20
電話：03-3975-5712
営業時間：17:00～22:00
休日：水曜・第1・3火曜



ヘルシーごはん
のお店

お店から

鶏肉専門店が経営する鳥料理店。人気の鳥唐揚げは柔らかくて絶品。

ご飯は新潟産コシヒカリをガス釜で炊くのでつやつや。漬物は店主が代々引き継いできたぬかみそ。こだわりの焼き鳥も大人気で。ぜひお試しください！

82 菓子処 あかぎ

かしどころ あかぎ



住所：田柄 3-26-9
電話：03-3998-3527
営業時間：9:00～18:00
休日：水曜



練馬特産食材
のお店

お店から

四季折々の和菓子といろいろな焼き菓子を取り扱っております。
お赤飯は新潟産の黄金餅、岡山備中産だるまさぎを使用しております。

コラム 日本の食文化(和食)とは

和食のよさ、だしのおいしさを、次の世代の子どもたちに伝えましょう

平成25年12月、和食はユネスコの無形文化遺産に登録されました。

和食の4つの柱として、食材の豊かさ、健康、季節感、年中行事 とのかかわりが挙げられています。ごはんを中心とした一汁三菜の食事スタイルが健康的な日本の食事の特徴といわれ、次の世代に伝えていくことが大切です。

次の世代を担う子どもたちが、健康な大人になれるように、小さい頃からだしのうまみと日本型の食事のおいしさを伝えていきましょう。



84 春日町 呑と

かすがちょう どんと



住所：春日町 3-34-21- 1F
電話：03-3926-9139
営業時間：ランチ 11:30～14:30 (L.O14:00)
ディナー 17:00～24:00 (L.O23:00)
休日：不定休



練馬産野菜
のお店



練馬特産食材
のお店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

新鮮な練馬野菜を使った料理や大人気のランチ定食、そしてディナーには豊富なお酒やアラカルト、コース料理をご提供しています。広々とした座敷もあり、家族や友人との楽しい時間を過ごしていただけます。

86 ホテルカデンツァ東京 日本料理「むさしの」

ほてるかでんつあとうきょう にほんりょうり むさしの



住所：高松 5-8 J.city
電話：03-5372-4501
営業時間：水 11:30～14:30 (L.O14:00) 17:30～20:30 (L.O20:00)
木・金 11:30～14:00 (L.O13:30) 17:30～20:30 (L.O20:00)
土休日 11:30～15:00 (L.O14:30) 17:00～21:30 (L.O21:00)
休日：月曜・火曜（祝日除く）

※商品はイメージです



練馬産野菜
のお店

お店から

四季折々の食材を使用した会席料理を、庭の見えるお席でお楽しみください。20名様まで利用できる個室もご用意していますので、慶事・法事各種ご宴席にご利用ください。

85 佐久間農園

さくまのうえん



住所：高松 2-10-3
電話：03-3999-9959
営業時間：不定期
休日：不定休



練馬産野菜
のお店

お店から

農園の前のコインロッカー式の農産物直売所では、旬の採れたての新鮮野菜を販売しています。直売所では珍しい、釣銭が出る販売機で対応しています。

87 ホテルカデンツァ東京 中国料理「白楽天」

ほてるかでんつあとうきょう ちゅうごくりょうり はくらくてん



住所：高松 5-8 J.city
電話：03-5372-4500
営業時間：平 日 11:30～14:00 (L.O13:30) 17:30～20:30 (L.O20:00)
土休日 11:30～15:00 (L.O14:30) 17:00～21:30 (L.O21:00)
休日：水曜・木曜（祝日除く）

※商品はイメージです



練馬産野菜
のお店

お店から

本格的中国料理をリーズナブルな価格で提供しております。また、江戸東京野菜や練馬区産の野菜を使用した期間限定のメニューもご用意しております。

88

ホテルカデンツァ東京 パティスリー「ボンパルファン」

ほてるかでんつあとうきょう ぱていすりー ぼんぱるふあん



※商品はイメージです

住所：高松 5-8 J.city

電話：03-5372-4518

営業時間：金 11:00～18:00

土休日 11:00～19:00

休日：月曜～木曜（祝日除く）

お店から

旬の食材を生かしたスイーツやブレッドをご用意しております。また、練馬区産のブルーベリーやハチミツを使用した商品も販売しております。



練馬特産食材
のお店

90

塩野米穀店

しおのべいこくてん



住所：北町 1-25-13

電話：03-3933-0273

営業時間：9:30～18:00

休日：日曜・祝日・年末年始

（行事等により休みが変更になる場合あり）

お店から

取り扱っているのは、最高品質の一等米の8～12月に収穫された新米のみ。実際に産地に足を運び、本当に良いお米だけを仕入れています。全国各地の高級米は玄米で仕入れられ、店内の精米機で精米しています。玄米の量り売りもしており、その場で精米します。



あなたのいちおし
のお店

89

大黒屋

だいこくや



住所：北町 1-25-12

電話：03-3932-0735

営業時間：11:30～売り切れ次第終了

休日：木曜・金曜

お店から

47年前に脱サラし、修行経験ゼロで開業した、北一商店街のたい焼きのお店です。モットーは、お客様に「美味しい」と言ってもらえるものを提供すること。「品質・対話・感謝」を念頭に、大盛のあんが入ったたい焼き、新製品のチーズたい焼きでご来店をお待ちしています。



あなたのいちおし
のお店

91

伊勢屋 岡本製菓 本店

いせや おかもとせいか ほんてん



住所：北町 1-30-1

電話：03-3932-3425

営業時間：7:00～15:00

休日：火曜（行事等により休みが変更になる場合あり）

お店から

毎日、手作りの和菓子、おにぎり等を製造販売しております。

おにぎりの人気商品は、しゃけ、天むす、鶏から。和菓子の人気商品は、豆大福、みたらし団子、おはぎです。皆様のご来店を心よりお待ち申し上げております。



あなたのいちおし
のお店

92 北町食堂 ひなたぼっこ

きたまちしょくどう ひなたぼっこ



住所：北町 1-32-1
電話：03-3933-2510
営業時間：11:30～15:30
休日：水曜・土曜・日曜・祝日



練馬産野菜
のお店



ヘルシーごはん
のお店



あなたのいちおし
のお店

お店から

毎日いらしてくださるお客様から「体の調子が良くなりました」と嬉しいお言葉をいただきました。その言葉を励みに、これからも栄養バランスの良いお食事を提供できるよう頑張っております。

93 肉のあまいけ 北町店

にくのあまいけきたまちてん



住所：北町 1-35-4
電話：03-3931-7681
営業時間：10:00～18:30
休日：年始・お盆



あなたのいちおし
のお店

お店から

牛、豚、鶏など、国内産の商品を中心に販売。特に評判がとて良いのは銘柄の黒毛和牛です(メスの上州和牛をメインで販売)。お客様の要望にも対応します。

コラム



ねりま健すたぐらむ



あなたにきっと役立つ
健康情報や
キャンペーン情報
をお伝えします！



健康推進課公式YouTubeチャンネル
動画を視聴して、あなたの毎日にちょっといい健康習慣を

ねりま健康 ちゃんねる



1:35 / 3:40

94 ローヤル洋菓子店

ろーやろうがしてん



住所：北町 2-17-17
電話：03-3931-2873
営業時間：10:00～19:00 日曜 9:00～19:00
休日：月曜・火曜



あなたのいちおし
のお店

お店から

お客様に美味しい物を食べてほしいという思いで、作りたてを提供することにこだわっています。焼き菓子も「きたまちおとめ」をはじめ、さまざまなものを提供しています。

コラム 適正体重とは？

生涯にわたって心身の健康を保つためには、なにより健康的な食生活を実践することが大切です。まずはご自身の体格と適正体重を確認してみましょう。

● あなたの体格指数(BMI)は $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ で計算できます

目標とする BMI の範囲 (18 歳以上)

年齢(歳)	目標とする BMI(kg/m ²)
18 ～ 49 歳	18.5 ～ 24.9
50 ～ 64 歳	20.0 ～ 24.9
65 歳～	21.5 ～ 24.9

(参考) 日本人の食事摂取基準 (2025 年版)

BMI 18.5 未満が「やせ」
25 以上は「肥満」

やせすぎも肥満も
注意が必要 !!

● 適正体重とは？ $\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$ で求められます

155cm の方の場合だと、52.9kg となります。

ご飯(主食)に野菜たっぷりのみそ汁(副菜)に、肉や魚、卵、納豆など大豆製品(主菜)でおおよそのバランスがとれた食事になります。おかずを増やすときは、なるべく野菜(副菜)に。このような食事を1日3食心がけて健康のために適正体重を保ちましょう。特に朝食の欠食や遅い夕食の過食をしないことが大切です。



65 歳を過ぎたら…

高齢期のやせは肥満よりも死亡率が高くなります。65 歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替えどきかもしれません。
※まずはかかりつけ医に相談しましょう。

95 伊勢屋 岡本製菓 支店



あなたのいちおし
のお店

いせや おかもとせいかにしてん



住所：北町 2-35-1
電話：03-3933-8578
営業時間：7:00 ～ 15:00
休日：火曜

お店から

毎日、手作りの和菓子、おにぎり等を製造販売しております。

おにぎりの人気商品は、ちりめん、たらこ、いなり。和菓子の人気商品は、季節商品として、桜もち、かしわもち、いもようかんなどです。皆様のご来店を心よりお待ちしております。

96 居酒屋 むさし乃



あなたのいちおし
のお店

いざかや むさしの



お店から

常に新鮮な食材を使い、健康を考えたバランスの良い料理、体に活力を与える料理を提供できるように努力しています。自家製ピザ、みょうが玉子とじ、キュウリとみょうがの梅和え、手作り餃子などがあります。

住所：北町 2-36-12
電話：03-6767-7880
営業時間：16:00 ～ 24:00
休日：日曜

97 足立食品

あだちしょくひん



住所：北町 1-5-20
電話：03-3931-1124
営業時間：8:00～17:00
休日：土曜・日曜・祝日



あなたのいちおし
のお店

お店から

ユネスコの無形文化遺産に登録された『和食』に欠かせない物のひとつに『だし』があります。そのだしに必要な『かつおぶし・昆布・椎茸・煮干し』を、料亭・そばうどん店・学校給食に業務用として販売している会社です。

かつおぶしの販売を通じて、区内の保育園に食育事業を行い、かつおぶしの削り体験やだしの試飲などで、お子さんたちにかつおぶしの良さを知ってもらいたいと思っています。小売りもしています。皆様のお越しをお待ちしております。

こんな食育を
行っています



保育園でかつおぶし削りの体験などを行っています。昔ながらのカンナ削りではなく、安全を考慮した「おかか削り」の機械を使い、小さなお子さんでも安心して体験できるようにしています。

子どもたちは、削られたかつおぶしに興味深々。自分たちの削ったかつおぶしでだしをとり、試飲するとその美味しさにおかわりをするお子さんも。

かつおぶしに興味を持ってもらえるように取り組みをしています。

「おいしく完食協力店」をご存じですか？

おいしく完食協力店とは

食品ロスを減らすためには、家庭だけでなく、食べ物を買うお店、食べるお店でも食品ロスを減らしていくことが大切です。

清掃リサイクル課では、以下の取組を1つ以上実践している区内飲食店を「おいしく完食協力店」として登録し、区ホームページ等で紹介しています。現在、登録店舗数は35店舗です。そのうち25店舗は「ねりまの食育応援店」にも登録しています。



▲おいしく完食協力店 登録証ステッカー



小盛メニューの導入や料理の量の調整ができる
(例)小盛メニューの設定、ごはんの量の調整ができる 等



食べ残しを防止するための働きかけを行っている
(例)持ち帰り用の容器を用意、ポスターの掲示 等



食材を無駄にしない取組を行っている
(例)大根の葉を細かく切って味噌汁の具材にする 等



上記の取組以外の食品ロス削減の取組を行っている
(例)規格外の野菜を購入して活用する 等



上記の取組その他ごみ削減の取組を行っている
(例)提供時の容器の削減に取り組んでいる 等

店舗の登録は随時募集しています。取組にご協力いただける区内飲食店のご登録をお待ちしております。

おいしく完食協力店の詳細や
店舗の登録はこちらから！



区ホームページ

98 natural cafe goen

なちゅらる かふえ ごえん



住所：練馬1-10-13
電話：03-6755-3053
営業時間：11:00～（食材なくなり次第終了）
休日：不定休

お店から 3日以上寝かせて作る酵素玄米が女性に人気で、キャリア層からお年寄りまで日々の健康管理の一環として訪れる方多数。



99 焼肉 ZiON

やきにく しおん



住所：桜台1-4-2 1階
電話：03-6915-8988
営業時間：17:00～23:00
休日：不定休

お店から 桜台駅すぐ！七輪で焼く絶品炭火焼肉×本場韓国料理×レゲエmusicをお楽しみいただけます。



100 酒菜と炭火 山海鮮

さかなとすみび さんかいせん



住所：桜台1-8-4 丸菱ビルB1
電話：03-6915-8841
営業時間：11:30～14:00
17:00～23:00
休日：月曜

お店から 新鮮なお刺身と炭火焼きをメインとしたお店です！季節の逸品料理も多彩に取り揃えております。



101 麺屋黒田

めんや くらだ



住所：豊玉北5-17-1
電話：03-5912-1435
営業時間：昼の部 11:30～16:30
(火曜・水曜は11:30～15:00)
夜の部 18:00～翌6:00

お店から 博多中洲の本場の豚骨ラーメンを練馬で！アルコール・サイドメニューも豊富です。



102 ちゃんこ琴大和（魚琴）

ちゃんこことやまと うおきん



住所：豊玉北6-13-3 池添ビル2階
電話：03-3992-8582
営業時間：11:30～14:00
17:00～22:00
休日：水曜、冬季は不定休あり

お店から 佐渡ヶ嶽部屋直伝の本格的なちゃんこ鍋をお楽しみいただけます！広々とした店内で寛ぎながらお食事をお楽しみください！



103 フードロス削減自販機(株式会社ナムコ)

ふーどろすさくげんじはんき



住所：高野台2-27-3
電話：03-5372-6131
営業時間：11:00～18:00
休日：土曜、日曜、祝日、お盆期間、年末年始

お店から 賞味期限の近い商品ですが、全品30円のおつとめ品となります。是非ご利用いただき、一緒に食品ロスを減らしましょう。



104 やすらぎの杜パン屋

やすらぎのもりぱんや



住所：関町北5-7-10
電話：03-3928-3315
営業時間：11:30～16:30
休日：日曜、火曜、水曜、土曜

お店から 人気の定番商品から季節の限定商品まで美味しいパンを作っています。



105 青木豆腐店

あおきとうふてん



住所：大泉町3-33-32
電話：03-3925-5572
営業時間：9:00～19:30
休日：日曜、不定休あり

お店から 美味しいお豆腐やお惣菜をお楽しみください。おからドーナツもお子様から大人の方まで大人気です。地域密着型のお店です。



106 喫茶ふれんど

きさふれんど



お店から 光が丘区民センターの3階にある喫茶店です。お客様がくつろいでお茶やお食事の時間を楽しんでいただけるようお出迎えいたします。ぜひお立ち寄りください。

住所：光が丘2-9-6 光が丘区民センター3階
電話：03-5997-7705
営業時間：10：00～15：30
休日：土曜、日曜、祝日（不定休あり）



107 鶏からあげ きんどり

とりからあげ きんどり



お店から 皆様の食卓に当店で作った料理を並べていただくことで、皆様の日々の食事を少しでも豊かにできるよう尽力しています。

住所：北町1-26-13 多田ビル1階
電話：03-6906-5661
営業時間：11：00～20：00
休日：月曜



食品ロスとは

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、一年間で461万トン(※)もの食べ物が捨てられており、一人あたりおにぎり1個分の食べ物を毎日捨てていることになります。

(※)出典：農林水産省、環境省 食品ロス量（令和6年度推計値）

家庭での取り組み

買い物

・買い物前に食材をチェック、必要な分だけ買う、期限表示を知って賢く買う

ご家庭

・適切に保存する、食材を上手に使い切る、食べ切れる量を作る

また、毎年9～11月に、おいしく完食協力店とねりまの食育応援店を利用した方を対象としたイベント「ねりま食べきりキャンペーン」を実施しています。

下のステッカーが貼ってあるお店が対象店舗です。



店舗マップ

● ねりまの食育応援店
● ねりまの食育応援店・おいしく完食協力店
● おいしく完食協力店

- | | | | |
|-----------------------------------|------|------------------------------|------|
| 1 Food & Bar Red shoes | P.6 | 38 M's Dining | P.27 |
| 2 THE GIANT STEP | P.6 | 39 Ohayodo Bakery | P.28 |
| 3 titi cafe..... | P.7 | 40 菓子舗 青柳 | P.28 |
| 4 としまえん 多喜..... | P.7 | 41 中華 大勝軒 | P.29 |
| 5 図鑑カフェ fumikura..... | P.8 | 42 OPPLA! DA GTALIA | P.29 |
| 6 リトルネストカフェ | P.8 | 43 Chinese Tapas hachi | P.30 |
| 7 あんずの家 | P.10 | 44 栄泉 | P.30 |
| 8 ヴェンティクワットロ | P.10 | 45 東京ワイナリー | P.31 |
| 10 すのうべる | P.11 | (JA東京あおば) | |
| 11 アンデルセン | P.11 | 9 ふれあいの里 | P.32 |
| 12 パティスリープラネット江古田店..... | P.12 | 34 とれたて村石神井 | P.32 |
| 13 湖月庵 芳徳 | P.12 | 46 ファーマーズショップこぐれ村..... | P.32 |
| 14 Pitango..... | P.13 | 83 練馬地区アグリセンター | P.32 |
| 15 新花 | P.14 | 47 つくりっこの家クラブハウス内 みのりや... | P.34 |
| 16 練馬区職員レストラン Ra dish | P.14 | 48 パティスリープラネット大泉学園本店... | P.34 |
| 17 がむしゃら cafe | P.15 | 49 和菓子 大吾 | P.35 |
| 18 練馬展望レストラン (ROYAL) | P.15 | 50 あわ家惣兵衛..... | P.35 |
| 19 おはしごはん | P.16 | 51 A MIO AGIO | P.36 |
| 20 CAFE AOKI | P.16 | 52 ナカタヤ | P.36 |
| 21 一軒家イタリアン Snow goose ... | P.17 | 53 オーチャードカフェ | P.38 |
| 22 靴屋三郎右衛門..... | P.18 | 54 白石農園 | P.39 |
| 23 ほっとすぱーす練馬 | P.19 | 55 ねりベジや (ネット販売のみ) | P.40 |
| 24 たべものや ITOHEN | P.19 | 56 nohaco | P.40 |
| 25 PIZZERIA GTALIA DA FILIPPO ... | P.20 | 57 PLUS ULTRA | P.41 |
| 26 くうのむ ちゃのま | P.20 | 58 bée | P.41 |
| 27 Sweets & Honey Factory | P.21 | 59 とんかつ多酒多彩 地蔵..... | P.42 |
| 28 みんなのカフェ すまいる・VIVIFY ... | P.21 | 60 リストランテ カルド | P.42 |
| 29 伊勢屋 鈴木商店 | P.22 | 61 うま味地酒処 力酔 | P.43 |
| 30 久保田食堂 | P.22 | 62 季節の和菓子 菊屋 | P.43 |
| 31 石神井友野屋酒店 | P.23 | 63 楽茶 café KANIN | P.44 |
| 32 居酒屋 とおるちゃん | P.23 | 64 みんなでハンバーグ..... | P.44 |
| 33 くつろぎ処 とりで | P.24 | 65 手打うどん長谷川 | P.45 |
| 35 エン座 | P.25 | 66 小料理 石井 | P.46 |
| 36 赤井茶店 | P.26 | 67 魚力 | P.47 |
| 37 ネリマ デリ..... | P.27 | 68 クッキング・チーズ | P.47 |

店舗マップ

- ねりまの食育応援店
- ねりまの食育応援店・おいしく完食協力店
- おいしく完食協力店



※各店舗の位置は目安となります

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 69 かど 26 P.48 | 77 西原園茶舗 P.52 |
| 70 自然がご馳走 かど 36 P.48 | 78 サンライズ・サーカス P.53 |
| 71 Pizzeria222 P.49 | 79 のんびり Cafe&Dining rakugaku ... P.53 |
| 72 竹紫堂 P.50 | 80 カフェレストラン われもこう P.54 |
| 73 スノウドロップ P.50 | 81 寿ぎ乃家 P.54 |
| 74 相田米店 P.51 | 82 菓子処 あかぎ P.55 |
| 75 旬菜工房 大塚 P.51 | 84 春日町 吞と P.56 |
| 76 TrattoriaConTe(トラットリア コンテ) ... P.52 | 85 佐久間農園 P.56 |

(ホテルカデンツァ東京)

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 86 日本料理「むさしの」 P.57 | 98 natural cafe goen P.66 |
| 87 中国料理「白楽天」 P.57 | 99 焼肉 ZiON P.66 |
| 88 パティスリー「ボンバルファン」 ... P.58 | 100 酒菜と炭火 山海鮮 P.66 |
| 89 大黒屋 P.58 | 101 麺屋黒田 P.66 |
| 90 塩野米穀店 P.59 | 102 ちゃんこ琴大和(魚琴) P.67 |
| 91 伊勢屋 岡本製菓 本店 P.59 | 103 フードロス削減自販機(株式会社ナムコ) ... P.67 |
| 92 北町食堂 ひなたぼっこ P.60 | 104 やすらぎの杜パン屋 P.67 |
| 93 肉のあまいけ 北町店 P.61 | 105 青木豆腐店 P.67 |
| 94 ローヤル洋菓子店 P.61 | 106 喫茶ふれんど P.68 |
| 95 伊勢屋 岡本製菓 支店 P.63 | 107 鶏からあげ きんどり P.68 |
| 96 居酒屋 むさし乃 P.63 | |
| 97 足立食品 P.64 | |