

ちゃんどごはん、
食べてる？



これならできる

ちゃんどごはん

GOHAN



自分のためのちゃんごはん

食事や健康って気になるけど、忙しいし、今は元気だから大丈夫!って思っていますか?

ヒトは、食べたものをエネルギーにして生きていく動物です。食べなければ生きていきません。自分で食べたもので、自分の身体をつくっていきます。

今日の食事が明日の力になり、その積み重ねが、その人の身体となっていきます。

この冊子は子どもから大人まで、「食の自立」を目的に作成しました。

だれもが自分の健康のための食事をつくって(準備して)食べられるようにまとめたものです。

目次



ちゃんと食べよう!

自分のためのちゃんごはん	1
基本のちゃんごはん	2
主食はごはん	3
おかず(主菜)を準備します	4
副菜は野菜のみそ汁	5
自炊って大変?!	6
自炊に必要なグッズは?	7
ごはんを炊こう・野菜のみそ汁をつくろう	8
朝食でもちゃんごはん	9
買ってきてもちゃんごはん	10
1品でもちゃんごはん	11
レンジで簡単! ちゃんごはんレシピ	12~14
キャベツ丸々使い切りレシピ	15~16
レンジで簡単! 多めに作って常備菜に! 副菜レシピ	17
練馬区の食育の取組	18

／ 基本のちゃんごはん ／

基本の食事は一汁一菜



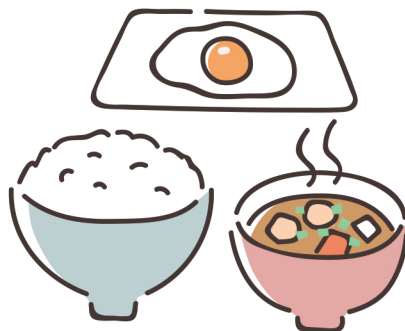
ごはん 主食



おかず 主菜



野菜がいっぱい
入った汁もの 副菜



この3つがそろえば、
健康的な食事の基本「ちゃんごはん」です。

ちゃんごはンを**1日3回**食べる。

生涯を健康で暮らすための基本の食生活です。

もっと食べるのなら、野菜の料理（副菜）を増やします。

そして、**1日のどこかで牛乳（乳製品）と果物もとりましょう。**



● 和食

平成25年12月「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。

和食とは、一汁三菜（一汁一菜や一汁二菜でも）の日本人の健康的な食事スタイルです。

ごはんを中心として、魚などのおかず、野菜の煮物やお浸し、みそ汁や漬物などの発酵食品がある食事です。

1970年（昭和45年～）ころの一汁二菜の食事が健康的な栄養バランスのとれている食事です。





主食はごはん

ごはんのよいところ

日本でずっと昔から食べられてきたごはん。

どんなおかずでも、
おいしく食べられる



まとめて炊いておけば、
いつでも食べられる

粒食なので腸でゆっくりと
消化され、腹持ちがよい

脂質が少なく、食物繊維も
含まれる



でも、炊くのが面倒…時間もかかるし…

そんな時はまとめて炊いて冷凍しておくとう便利!

炊きあがるまでにおかずを作っておこう



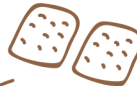
まとめて炊いて色々食べよう

炊き立てのごはん



もちろん
そのまま食べる。

残ったごはん



茶碗1杯分ずつラップで
包んで冷凍する。

レンジで温めて
そのまま食べる

雑炊・チャーハン
にして食べる

冷凍するときおにぎりにしても



冷凍するときおにぎりの具は、明太子などの生ものやツナマヨなどのマヨネーズを使ったものではないものにして、食べる時には電子レンジで温めましょう。

／ おかず(主菜)を準備します ／

ごはんのみそ汁は、どんなおかずとも相性抜群!



そのまま食べられるおかずや焼くだけ、煮るだけと簡単に食べられるおかずもたくさんあります。

そのまま 食べられる おかず

ハム・刺身・生卵・豆腐・納豆・
肉や魚の缶詰など



肉(焼き鳥缶・スパムなど)や魚の缶詰(さけ・さば・いわし・さんま・ツナなど)は、買い置きしておくで、時間がないときや買い物に行けないときにも便利です。



焼くだけで 食べられる おかず

肉・魚・ウインナー・卵・
生揚げなど



オーブントースターで簡単に焼けるものもあります。



煮るだけで 食べられる おかず

肉・魚・卵・生揚げなど



電子レンジでも煮物ができます。



おかず(主菜)は1皿で十分、多くても2皿までが目安です。
もっと食べるなら、主菜ではなく副菜(野菜料理)をつけましょう。

副菜は野菜のみそ汁 //

野菜のみそ汁のよいところ

昔から、ごはんと一緒に汁(みそ汁)を食べてきました。

おかず(主菜)の種類や量が変わっても、基本は「ごはん」と「みそ汁」です。

おかずがなくても、
ごはん野菜のみそ汁
があれば、最低限の栄
養がとれる

意外と簡単に作れる

季節の野菜を使うと
旬が味わえる

具だくさんのみそ汁に
すると、減塩できる

おかずがなくても、みそ汁の
中にたんぱく質(肉・魚・豆腐・卵
など)を加えるとさらに栄養
バランスがアップ



煮るとかさが減るので、
野菜がたくさん食べられる



でも、野菜って高いし、皮をむいたり、
切ったりするのが面倒…

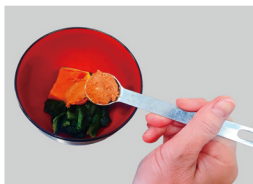
旬の野菜はコスパが良い!
そして、とにかくおいしい! ぜひ味わってみて



簡単! 即席みそ汁の作り方



① 冷凍野菜を耐熱容器に入れ
てレンジで解凍



② だし入りみそを入れる



③ お湯を入れてかきまぜる
→完成

乾燥わかめ・ネギ(小口切り)・切り干し大根などはお椀に入れてお湯を注ぐだけでもOK



自炊って大変?!



「ちゃんとごはん」食べるのはわかったけど…
自炊ってハードル高い!!

自炊のメリット

- ✓ 自分の気分や身体の調子にあったものを食べられる!



自分好みのものが食べられ、味の調整もしやすいです

- ✓ 栄養バランスを整えやすい!



自炊だと外食や買ってきたもので不足しがちな野菜も取り入れやすいし、味を薄めに作ることもできます

- ✓ 料理のスキルがつく!



生涯にわたって必要なスキル。料理しない時期があってもすぐに思い出して活用できます

自炊のデメリット

- ✓ 手間・時間がかかる



手間や時間はかかります。
最初は簡単に作れるものからスタートして、慣れたら手間のかかるものにチャレンジしては?

- ✓ 必要な道具を揃えなきゃいけない



初期投資は必要ですが、長い目で見ると、外食よりも安くなりますよ。

自分のやる気があれば、とってもメリットがある自炊!
簡単にできるものから始めてみませんか?

自炊に必要なグッズは？

調理器具・キッチン家電



- ・冷蔵庫
- ・電子レンジ
- ・炊飯器

オーブンやトースターの機能がついているものを選んでおくと料理の幅は広がります

- ・包丁・まな板
- ・ボウル・ザル
- ・鍋 (16~18cmの片手鍋)
- ・フライパン (20cm程度)
- ・お玉・フライ返し
- ・計量スプーン・計量カップ

熱源 (IHかガス) の確認を!
フタも忘れずに

あると便利な調味料

- ・砂糖
- ・しょうゆ
- ・塩
- ・みそ
- ・めんつゆ
- ・酒
- ・油

その他、この冊子で使用している調味料

- ・顆粒コンソメ
- ・こしょう
- ・白すりごま
- ・ポン酢
- ・マヨネーズ
- ・オリーブオイル
- ・おろししょうが
- ・おろしにんにく
- ・鶏ガラスープの素
- ・ごま油
- ・削り節
- ・輪切り唐辛子 など

必要なものから揃えてみよう

あると便利



【調理器具】

- ・ピーラー
- ・キッチンバサミ
- ・菜箸
- ・トング

こんなものもあったら便利!

【キッチン家電】

- ・電子ケトル
- ・オーブントースター



自炊すると、必要なグッズや調味料が増えていきます。
使用頻度やスペースを考えて増やしていきましょう。



ごはんを炊こう

① お米をはかる

(炊飯器の計量カップで)
一人分の目安は1/2カップ(1/2合)



② お米をとぐ

無洗米だったら必要なし



③ 水を入れる

炊飯器の目盛りに
合わせて



④ スイッチオン



⑤ 炊きあがり

炊きあがったら
全体をかき混ぜる



⑥ 盛り付け

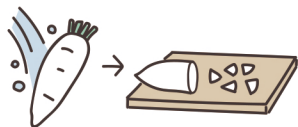
器に盛り付けて
いただきます



野菜のみそ汁をつくらう

① 野菜を準備

よく洗って(皮をむく)
→食べやすく切る



② 鍋に水を入れる



③ 加熱

②を加熱し、野菜を
入れる



④ 煮る

野菜が柔らかくなるまで
煮る



⑤ みそ(だし入り)を入れる



1人分の目安は…
大さじ2/3程度入れて味見
足りなければ追加する

⑥ 盛り付け

器に盛り付けて
いただきます



みそ汁は少し多めに作って、冷蔵庫に入れ、翌日温め直して食べるのも
オススメです。

朝食でもちゃんとごはん

朝はギリギリまで寝たい! 時間がない! 準備が面倒…
朝食を食べない20~30歳代の方が近年増加しています。



朝食を食べると
こんなメリットが。



メリット1

体や脳のエネルギーを
補給できる

メリット2

体温を上げて、体を目覚めさせる

メリット3

1日に必要なエネルギー
や栄養素を補いやすい

メリット4

生活習慣病を予防できる

☐ 朝食を食べていない人 → まずは食べる習慣をつけよう

まずは食べる!の朝ごはん

バナナ+ヨーグルト



シリアル+牛乳



おにぎり+野菜ジュース



パン+ヨーグルト



※シリアルやパンは甘くないものを選ぶのがオススメです。

☐ 朝食を食べている人 → 栄養バランスをチェック ☒

☐ 主食がある ☐ 主菜がある ☐ 副菜がある

● チェック3つ → 栄養バランスOK!

● チェック1か2つ → 栄養バランスのとれた朝食まであと1歩。

チェックできなかったものをそろえると、栄養バランスがよりよくなります。

ステップアップの朝ごはん

おにぎり+即席スープ
+ヨーグルト



マグカップに冷凍野菜、水、コンソメを加えてレンジで加熱

納豆ごはん
+即席みそ汁



お椀に冷凍野菜、水、みそを加えてレンジで加熱 (P.5参照)

パン+チキンサラダ
+ヨーグルト



カット野菜やちぎったレタスなどにサラダチキンを加えて

買ってきてもちゃんとごはん

忙しかったり、疲れていたりと自炊が難しいとき、外食や中食(買ってきて食べる)は強い味方です。

そんな中、自分の体や健康を考えて、外食や中食でも栄養バランスがとりやすい方法を知っておきましょう。



こんな選び方していませんか？

おにぎり+カップ麺



菓子パン+スイーツ



パスタ+スイーツ



これでは、エネルギーや炭水化物、脂質のとり過ぎに。
主食+主菜+副菜をそろえて「買ってきてもちゃんとごはん」にしましょう。



おにぎり+卵サラダ



パスタ+サラダ



買ってきても
ちゃんとごはん



普段食べている料理でも主食・主菜・副菜はそろいます。

焼きそば



カルボナーラ+野菜スティック



ごはん+肉野菜炒め



主食	中華麺	スパゲティ	ごはん
主菜	豚肉	卵、ベーコン	豚肉
副菜	キャベツ・人参など (カット野菜を使うと便利!)	大根、きゅうり、人参	キャベツ、人参など

● 栄養成分表示を確認してみましょう

加工食品には栄養成分表示がされています。基本、熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量が掲載されています。料理を選ぶ基準にもなりますので、確認する習慣をつけてみましょう。

栄養成分表示
(100g当たり)

熱量	250kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	10.1g
炭水化物	35.0g
食塩相当量	0.4g

1品でもちゃんとごはん

1品でも主食・主菜・副菜をそろえることができます。

外食の時でも、自炊の時でも、1品料理を食べる際は、次のことをチェックしてみましょう。



- ☐ 主食（米・パン・麺類）がある
- ☐ 主菜（肉・魚・卵・大豆および大豆製品）がある
- ☐ 副菜（野菜・きのこ類・海藻類・芋類）がある



この3つのチェックがつけばちゃんとごはんの完成です。

例えば…

カレー



- ☒ 主食 → ごはん
- ☒ 主菜 → 豚肉
- ☒ 副菜 → にんじん、玉ねぎ、じゃが芋

1品でも
ちゃんとごはん

まとめ

朝食でも、作っても、買ってきても、1品でも、外食でも、自炊でも、
主食・主菜・副菜のそろった食事が大切です。



● 自分の適正体重を知っていますか？

BMI（ボディマスインデックス）は国際的に使われる肥満度を表す指数で、この数値で
適正体重を知ることができます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

で計算され、BMI 22が適正体重（標準体重）とされ、統計的に最も病気になりにくい
体重とされています。

【18～49歳の場合】

18.5未満 ----- やせ（低体重）

18.5以上25未満 ----- ふつう

25以上 ----- 肥満

肥満はもちろん、やせていればよいということはありません。
ボディイメージを正しくもちましょう。



適正体重？

レンジで
簡単!

ちゃんとごはんレシピ

● カレーライス ㊤ 15分 (ごはんの炊飯時間は除く) お鍋より時短!

材料
(1人分)

・豚薄切り肉	70g
・玉ねぎ	小1/2個
・にんじん	1/6本
・じゃがいも	小1個
・水	150ml
・カレールウ	1かけ
・ごはん	1人分

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱ボウルに野菜を入れ、その上に肉を広げてのせる。
水を加え、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で8分加熱する。
- ③ カレールウを入れて溶かし、ラップをかけて電子レンジで4分さらに加熱し、全体を混ぜる。
- ④ ごはんと共に皿に盛り付ける。

● ナポリタン ㊤ 15分

材料
(1人分)

- ・スパゲティ ----- 100g
- A 水 ----- 200ml
- └ ・オリーブオイル -- 小さじ1
- └ ・顆粒コンソメ ----- 小さじ1
- B ケチャップ ----- 大さじ3
- └ ・おろしにんにく ----- 3cm
- └ ・バター (あれば) ----- 8g

- ・ソーセージ ----- 2本
- ・玉ねぎ ----- 小1/2個
- ・ピーマン ----- 1個



作り方



- ① 野菜・ソーセージを切る



- ② 耐熱容器にAを入れる(スパゲティは半分に折って入れる)



- ③ ②に①を加える



- ④ 電子レンジで加熱する
(パスタの茹で時間+3分~
3分30秒程度加熱する)

ポイント!
スパゲティは重ならないようにのせる



- ⑤ 余分な水をすててBを加えて混ぜる

レンジで
簡単!

ちゃんごはんレシピ



● スパニッシュオムレツ



材料(2回分)

- ・ブロッコリー(冷凍) ----- 60g
- ・ミニトマト ----- 2個
- ・コーン缶 ----- 40g
- ・ピザ用チーズ ----- 40g
- ・卵 ----- 2個
- ・牛乳 ----- 大さじ1
- ・砂糖 ----- 小さじ1
- ・顆粒コンソメ ----- 小さじ1/2
- ・塩、こしょう ----- 少々

作り方



① 冷凍ブロッコリーは解凍して小さめにさく。ミニトマトは4等分に切る。コーン缶は水気をきっておく。



② 耐熱容器に卵、牛乳、砂糖、顆粒コンソメ、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。

野菜は好きなものをいれてもOK
野菜をたっぷり入れたみそ汁と一緒に食べるとバランスがよくなります

電子レンジ
(600W)
3分



③ ②に①とピザ用チーズを加えてよく混ぜ、ラップをふんわりとかけて加熱する。

電子レンジ
(600W)
2分



④ 取り出してよく混ぜ、再度ラップをかけて加熱する。



⑤ 少し冷まし、食べやすい大きさに切る。

● 豚肉ともやしのポン酢かけ



材料(1人分)

- ・もやし ----- 1/2袋
- ・豚薄切り肉 ----- 100g
- ・こしょう ----- 少々
- ・ポン酢 ----- 適量

- ① もやしを洗い、耐熱皿に入れる。
- ② ①の上に豚肉を重ならないように広げてのせる。
- ③ ②にふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ④ 食べるときにポン酢をかける。

もやしの代わりにキャベツ
やレタスでもおいしい

レンジで
簡単!

ちやんとごはんレシピ

ごはんがあればできるちやんとごはん

● 野菜たっぷり鍋



材料(1人分)

・白菜	2枚
・長ねぎ	1/2本
・えのき	50g
・豆腐	小1パック
・豚薄切り肉	150g
┌・ごま油	大さじ1
A・めんつゆ	大さじ1
└・鶏がらスープの素	大さじ1/2

作り方

- ① 野菜、豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に①を入れ、豚薄切り肉を重ねないように広げてのせ、Aを加える。
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で6分程度加熱する。
- ④ 一度取り出し、豚肉をひっくり返して電子レンジでさらに3分30秒程度加熱する。

少量ずつ野菜をそろえるのが難しければ、カット野菜が便利!

好きな野菜や魚を入れてもOK。
キムチを入れてキムチ鍋、大根おろしをいれておろし鍋など味を変えるとバリエーションが広がります。



野菜の切り方

いちょう切りや拍子木切り、乱切りなど、料理によって切り方はさまざまです。切り方をそろえると見た目がきれいなだけでなく、味も均一に仕上がります。



いちょう切り



拍子木切り



短冊切り



乱切り



せん切り



一口大

キャベツ丸々

練馬区で一番作られている野菜でもあるキャベツ。

地元でとれた野菜は、新鮮でおいしい!

丸々1個買った方が安いけど、どうやって使い切ったらいいかわからない方へ、おすすめのキャベツレシピのご紹介です。



包丁
いらず!

●レンジで!!焼きそば



材料(1人分)

- ・焼きそば麺 ----- 1袋
- ・もやし ----- 1/2袋
- ・キャベツ ----- 1枚
- ・豚小間肉 ----- 50g~100g程度
- ・付属のソース ----- 1袋

電子レンジ
(600W)
4分



作り方



① 耐熱皿に焼きそば麺、洗ったもやしをのせ、その上にキャベツをちぎってのせる。



② 豚肉を広げてのせ、ラップをふんわりかける。



③ 付属のソースを混ぜ合わせる。

一人分ならレンジで簡単に。
豚肉がなければツナなどでもOK。
カット野菜を使うと便利!。



●切るだけ!レンジで!!簡単ポトフ



材料(2回分)

- ・キャベツ ----- 1/8個
- ・玉ねぎ ----- 1/4個
- ・にんじん ----- 1/3本
- ・ソーセージ ----- 2本
- ・ブロッコリー ----- 3房程度(冷凍でも)
- ・顆粒コンソメ ----- 小さじ2/3
- ・水 ----- 1カップ
- ・塩、こしょう ----- 各少々

作り方

① キャベツはざく切り、玉ねぎは縦半分に、にんじんは厚めのいちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分ける(冷凍の場合はそのままOK)。

② 耐熱ボウルに①の野菜とソーセージ、水、顆粒コンソメを入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(600W)で10分加熱する。

③ 野菜がやわらかくなったら、塩とこしょうを加える。

使い切りレシピ //

● レンジで!!簡単ペペロンチーノ



材料(1人分)

・スパゲティ	100g
・キャベツ	1枚
・しめじ	50g
・ベーコン	2枚
└・おろしにんにく	5g
A・顆粒コンソメ	小さじ2
└・輪切り唐辛子	適量
・オリーブ油	小さじ2
・水	240ml

作り方

- ① 耐熱皿に半分に折ったスパゲティを重ねないようにのせ、その上にちぎったキャベツ、ほぐしたしめじ、ベーコンをのせてAを加える。さらに水を入れてラップをふんわりかける。
- ② 電子レンジ(600W)でスパゲティの袋に表示されている時間+3分加熱する。
- ③ よく混ぜる。

● レンジで!!サバ缶キャベツ



材料(1人分)

・キャベツ	1/8個
・サバの水煮缶	1/2缶
・めんつゆ	小さじ1
・おろししょうが	小さじ1
・ごま油	大さじ1/2

作り方

- ① キャベツは適当な大きさにちぎる。
- ② 耐熱皿にキャベツを入れ、サバ缶を汁ごと入れてふんわりラップをかける。
- ③ 電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ④ ③にめんつゆ、おろししょうが、ごま油を加えて混ぜる。

P.15-16に掲載しているキャベツレシピを全て作ると、キャベツ1個使い切ることができます!

その他のキャベツ丸々使い切りレシピはこちらをご覧ください!



定番!お好み焼き



豚肉とキャベツのレンジ蒸し



ツナキャベツ



キャベツとチキンののり和え

レンジで
簡単！

多めに作って常備菜に！副菜レシピ

● 小松菜のおかか和え



材料

- ・小松菜 ----- 1束
- ・めんつゆ ----- 大さじ1
- ・削り節 ----- 適量

作り方

- ① 小松菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱のボウルに小松菜を入れ、ふんわりとラップをして、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③ めんつゆと削り節を加えて和える。

キャベツ、ブロッコリー、人参、ピーマンなどでもおいしい

● もやしのナムル



材料

- ・もやし ----- 1袋
- ・おろしにんにく ----- 小さじ1
- ・白すりごま ----- 大さじ1
- ・ごま油 ----- 小さじ2
- ・しょうゆ ----- 小さじ1
- ・鶏ガラスープの素 ----- 小さじ1

作り方

- ① もやしは洗って耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ② 水気を切り、調味料を加えてよく混ぜる。



Instagram (P.18参照) で
簡単野菜料理レシピ動画を
紹介しています！

小松菜・人参・ピーマンなど、
2種類の野菜をあわせてもおいしい

ブロッコリーのチーズ焼き



詳しいレシピは
こちらから

かぶの温野菜サラダ



野菜に興味を持ったら…



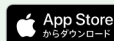
練馬区公式アプリ

とれたてねりま

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。

配信中！

iPhone



Android



料理に興味が出た

もっと野菜料理を作ってみたい!

農家さんって、どうやって野菜を食べてるの?

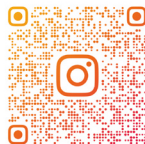


そんな方は、ぜひご活用ください!



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)



@NERIMAKUKENKOUSUISINKA

旬の野菜を取り入れたレシピや食育の情報が満載!
区内農業者がおススメする野菜レシピや、食のプロである「ねりまの食育応援店」が提案するレシピも掲載しています!

ねりまの食育応援店



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、4つのテーマに沿って、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ことを目的としています。



ねりまの食育応援店登録店舗の情報はこちらから▶

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

旬の練馬産野菜を買い取る、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。



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

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。



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

主食・主菜・副菜(野菜70g使用)がそろった食事を提供しているお店で
①野菜料理のお替りができる ②調味料の調整ができる ③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。



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。



区の食育の取組については「ねりまの食育」ホームページをご覧ください。

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/hoken/shokuiku/index.html>



ちゃんごはん
食べようね

