

食欲の秋！

特集 1

おいしく食べてカラダを整える 「食」のSTEP 1・2・3



コンビニ・スーパー
の総菜や冷凍食品で
できる簡単レシピも
紹介します！

食欲の秋！おいしいものがいっぱいですが、毎日の
食事づくりや栄養バランスを考えるのはちょっと大変…。

今回の特集では、忙しい人や料理の苦手な人でも今日からす
ぐに実践できる「食のアイデア」を紹介します。総菜や冷凍食品
を上手に組み合わせて、手軽においしくカラダを整えましょう！



料理初心者
マサさん

STEP 1

自分のカラダにより良い選択 “食選力”を身に付けよう！

食選力が身に付くと
料理にも興味が出ます

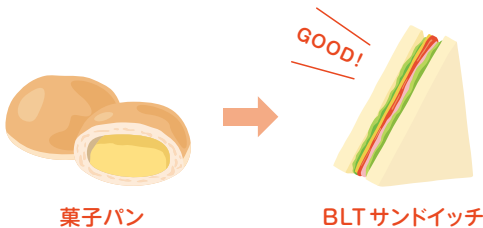


時間がない時の食事は、ついおにぎりやパンだけで済ませがち。

でも、カラダをつくる「たんぱく質」や調子を整える「野菜」も大切です。

ここでは食品の組み合わせを見つける“食選力”のポイントを紹介します。

こんな選び方がおすすめ！

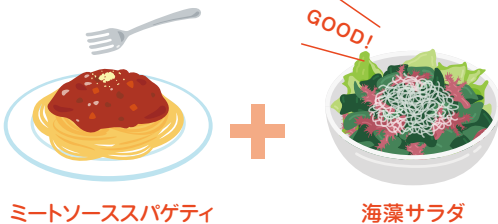


菓子パン

BLT サンドイッチ

POINT

カラダづくりの要となる、質の良いたんぱく質がたっぷり入った総菜パンをセレクトしましょう。さらに野菜も入っているとベスト。野菜ジュースやトマトジュースと一緒に飲むのも一つの選択です。デザートにはカルシウムの多いヨーグルトがおすすめ。

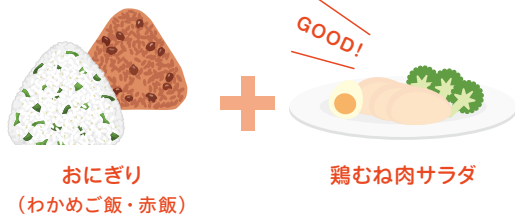


ミートソースパゲティ

海藻サラダ

POINT

ミートソースパゲティでは、野菜がまだまだ足りません。あと一品にサラダがおすすめです。海藻が入っているとかむ回数が増えるので満腹感があります。野菜が入ると全体の色もキレイになるので、見た目も華やかに。



おにぎり
(わかめご飯・赤飯)

鶏むね肉サラダ

POINT

具の少ないおにぎりは、たんぱく質も野菜もほとんどありません。あと一品は、迷わずたんぱく質源となる鶏むね肉や卵の入ったサラダ。野菜は1食当たり120g以上が理想です。

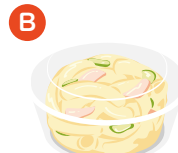
Q. どの組み合わせが良いか選んでみよう！



チキン南蛮弁当



豚汁



マカロニサラダ



野菜サラダ

正解は5ページで確認！

STEP 2

冷凍食品やコンビニ総菜を 使った楽チンレシピで 一食作ってみよう！

買ってきた総菜を少しアレンジするだけで、おいしさも栄養もアップ！冷凍野菜をちょい足したり、サッと混ぜるだけの簡単アレンジメニューに挑戦してみませんか。

ぎょうざスープ

材料 (2人分)

- ・冷凍ぎょうざ 1パック
- ・野菜炒め用カット野菜 1パック
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・水 500ml
- ・ごま油 適量

手順

- ① 鍋に水と鶏ガラスープの素、カット野菜を入れて煮る
- ② 冷凍ぎょうざを加えて加熱する
- ③ 仕上げにごま油を加える



豚角煮丼

材料 (2人分)

- ・市販の豚の角煮 1パック
- ・冷凍ほうれん草 100g
- ・ご飯 2膳分

手順

- ① 角煮とほうれん草を器に出して電子レンジで加熱する
- ② ご飯に載せる

ひじきの^{しらあ}白和え

材料 (2人分)

- ・市販のひじき煮 1パック
- ・絹ごし豆腐 50g
- ・すりごま 適量

手順

- ① 材料を混ぜるだけ



包丁いらずの
簡単レシピで
おいしい一食
できました！



参考になるレシピは クックパッド「武蔵野市の公式キッチン」で！

日本最大の料理レシピサービス「クックパッド」に、武蔵野市公式キッチンを開設しています。市こだわりの学校・保育園給食、高齢者向け、健康、食品ロス削減など、皆さんの食生活が楽しく豊かになるような栄養士監修レシピを発信しています。レシピはキーワードで絞り込み検索もできるので、ぜひ活用してください。



武蔵野市の
公式キッチン

STEP 3

自分に理想のお弁当設計をしよう！

お弁当作りに挑戦！お弁当は「作る」だけでなく「設計」が大事。総菜や冷凍食品を設計した通りに詰めてみれば、自分に合うお弁当箱が見つかります。

お弁当箱はお皿に盛る感覚とは違うため、最初は量のイメージがつかみにくいかもしれません。いつも食べているご飯の量は詰めるとどのくらい？おかずの量は？自分にとっての最適設計を探してみましょう。

まずはお弁当箱選び。いろいろなお弁当箱がある中で、ちょうどいいサイズは人それぞれ異なります。自分にとって必要なエネルギー量（多すぎず少なすぎず、健康を維持できるだけの量）を詰められるサイズを選びましょう。目安として、500ml容量のお弁当箱にご飯やおかずを詰め込むと、400～500kcalのボリュームになります。

基本の構成は「ご飯（主食）+ おかず（主菜・副菜）」で、おかずの割合はたんぱく質1/3、野菜2/3を目指して設計するのがおすすめです。

お弁当箱の大きさはさまざま。お弁当設計をして、自分に合ったお弁当箱の大きさを知りましょう。



主食・主菜・副菜は市販の総菜・冷凍食品でお手軽に

主菜



冷凍ハンバーグ



冷凍焼売



チルド焼き鳥

主食



白米



冷凍チャーハン



冷凍ピラフ

主菜は肉、魚などのメインとなるおかず。カラダでは血や筋肉のもとになる、たんぱく質が豊富です。

POINT

ハンバーグや焼売、焼き魚、焼き鳥など、主食・副菜との組み合わせや好みに合わせてチョイスします。

主食はエネルギー源となるので、どの世代でも必要。150g程度は確保したいところです。

POINT

白米にすると、肉、魚、野菜などおかずの選択肢が広がります。冷凍のピラフやチャーハンもストックしておく、忙しい時にとても便利。

実践！お弁当設計

1食に最低でもご飯を150g（茶碗1杯分）は入れたいところ。180ml+320mlのお弁当箱は、小さい容器にご飯を150g、大きい容器におかずを4品詰めました。たんぱく質は主菜の焼き鳥やだし巻き玉子で取れます。おかずを隙間なく詰め込んでおよそ490kcal。500ml容器2個のお弁当箱にはご飯をたっぷり250g、おかず6品をギュッと詰めておよそ690kcal。焼き鳥を唐揚げなどの揚げ物に替えるとエネルギー量をもう少し増やせます。中学校の給食1食が「平均700kcal超」と考えると、お弁当箱は想像以上に大きいものが必要で、ギュッと詰めなければ必要エネルギーに満たないことが分かります。

〔180ml+320mlのお弁当箱〕

詰めた量：ご飯150gで全体が約490kcal



〔500mlのお弁当箱2個〕

詰めた量：ご飯250gで全体が約690kcal



■ 今回のおかず（いずれも冷凍・チルド食品） ■



焼き鳥



だし巻き玉子



ブロッコリー



ほうれん草



ひじき煮



きんぴらごぼう

これからはどんどんチャレンジしたいです！

今回学んだことで料理やお弁当作りのハードルが下がりました



副菜



ひじき煮



きんぴらごぼう



冷凍ほうれん草



冷凍ブロッコリー

栄養バランスを考えると、野菜のおかずは思ったよりたくさん必要。野菜が足りない時のために冷凍野菜もストックしておくとう便利。

POINT

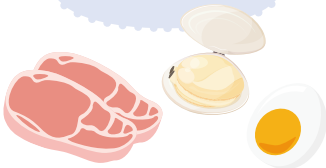
出来上がっている総菜はそのまま使えるので使い勝手◎。冷凍野菜は、電子レンジで加熱して味付け、または総菜に添えて。

普段の食事で意外と取れていない!?

不足しがち… だけど大切な栄養素

主菜・副菜をバランスよくしっかり食べることができたら、ぜひ栄養素まで意識してみましょう。健康を維持するための大事な栄養素が、意外と不足しているかもしれません。

鉄



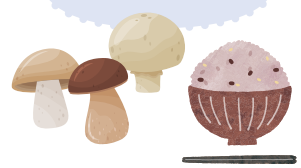
鉄が不足すると体内で酸素を運ぶ機能が低下して、動悸や息切れ、立ちくらみなどの症状につながります。運動パフォーマンスにも直結するので、運動をしている人、育ち盛りの中高生世代には特に大切。赤身などの色の濃い肉、レバー、アサリなどの貝、青魚、卵などに多く含まれています。まずはおかずをしっかり食べることから心掛けていきましょう。

カルシウム

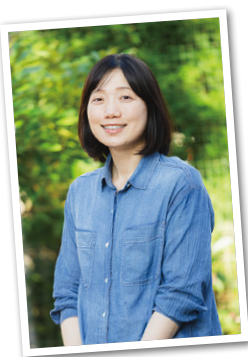


骨や歯の主成分となるカルシウムは、筋肉の収縮や神経伝達に大切な栄養素です。不足すると骨から補われるため、骨中のカルシウムが減ってしまい、骨粗しょう症などにつながります。給食を卒業すると牛乳を飲まなくなる人も多く、不足しがち。乳製品や骨ごと食べられる魚(サバ缶などが手軽でおすすめ)を意識して食べるようにしましょう。

食物繊維



糖質の吸収を穏やかにして、血糖値の急な上昇を抑えてくれる食物繊維。コレステロール値を下げる働きも。1食の中で野菜をしっかり食べることが心掛けましょう。このほか、きのこ類、果物、海藻は食物繊維を手軽に取れ、雑穀米や全粒粉パンは食物繊維が豊富です。特に果物は調理なしでそのまま食べられるので、食事やお弁当などに果物を添えるのがおすすめです。



自分の体と食べるものに興味を持ってほしい

学校給食北町調理場 管理栄養士 坂本花子さん

子ども時代の給食がある時期というのは、毎日栄養バランスの考えられた食事に触れ、自然と食育がされている期間です。給食を卒業する中高生以降の世代にいかに食事に興味を持ってもらい、意識を高めてもらうかというのは一つの課題です。

自分で作るのはハードルが高いと感じたら、ぜひ食事を「選ぶ」ことから始めてみてください。例えばお総菜を買うのに「こっこのほうがバランスがいいかな」など関心が高まってくると、「自分でも作ってみようかな」と次のステップに進みやすくなります。

生涯を通して、日々の生きる力を食事が支える面はとても大きいです。一つの食材でいろいろな栄養素が取れること、そして何よりおいしく食べられることが、サプリメントにはない食事だからこそ良さ。ぜひ多くの世代に食べることの楽しさを知ってほしいです。

武蔵野市給食・食育振興財団の取り組み



給食は、食材本来の味を生かす手作り調理、安全に配慮した食材の厳選、和食献立など多くのこだわりを持って提供。給食を通した栄養指導などの食育活動をさまざまな形で行っています。保護者に向けては、おたよりや給食試食会などで情報を発信しています。

さらに、地域での取り組みとして「むさしの食育フェスタ」で給食試食会や調理実習、「夏休みコミュニティ食堂」で給食を通じた交流の機会づくりなど、幅広く活動しています。

市民の食を支えるイベントや情報発信

10/31
開催

第6回 むさしの食育フェスタ 「五感で感じよう むさしのの食」

武蔵野市では、毎年「五感で感じよう むさしのの食」をテーマに、子どもから大人まで楽しみながら食について学べる「むさしの食育フェスタ」を開催しています。

今年で6回目を迎える今回は、「農業」がテーマです。採れたてならではのおいしさや、生産者との距離が近いことは、地場野菜ならではの魅力です。地元の野菜を選ぶことは、地域の農業を応援することにもつながります。食育フェスタでは、市内産野菜の販売をはじめ、生産者や食育関係団体による体験コーナー、試食、クイズなど、楽しみながら農業の魅力を知ることができる企画を予定しています。「武蔵野で育った野菜って、こんなにおいしいんだ」。そんな新しい発見に出会える一日です。

ぜひ会場で、見て、触れて、味わって、武蔵野の“旬”を感じてみませんか。



市民向け食育講習会 お弁当設計術



毎日のお弁当作りで悩んでいませんか？市では、学校給食のノウハウから学ぶ「お弁当設計術」の講習会を開催しています。次の開催予定は令和9年2月13日（土）と3月20日（土）。

市公式VTuber七転さらさが 健康情報を発信！



市公式VTuber「七転さらさ」による動画で健康情報を発信しています。「七転さらさ」は、さまざまな時代を転生してきた経験を基に、健康に関する知識を楽しく伝えてくれる女の子です。食習慣のヒントも見つかるかも？ぜひチェックしてみてください。