

一人暮らしを楽しく過ごすために

うまい! 楽しい! はつらつ毎日!

STEP
1

バランスを考えた 食べ方を知ろう!

一人暮らしを始めるとまず困るのが食べること。
みなさん日頃から食事を作ったり、体にやさしい食べ方を選んでいますか?
毎日の生活を充実させるためにも食事作りに取り組んでみてはどうでしょうか?

朝ごはんを食べていますか?

階段を上がるように
一步一步でも充実した
内容に近づけてみよう!

主食+主菜+野菜の人

具たくさんのみそ汁やスープなどを作ると
不足しがちな野菜の量を増やすことができます。
慣れてきたらもう1品を!

主食+主菜の人

主菜に付け合わせの野菜をプラスしてみよう。

ごはんやパンなど主食のみの人

納豆、チーズなど手軽なたんぱく質の多い食品を組み合わせは?

朝食食べる習慣のない人

パンや牛乳、バナナなどすぐ食べられる食品から食べる習慣を!

ステップアップ!

バランスよく食べるための工夫💡

- 朝、昼、夕食をできるだけ決まった時間に食べよう。
- 主食を毎食食べよう。*主食を抜くと間食が増えて、かえって太る要因!
- 肉や魚、卵、大豆・大豆製品など主菜を毎食食べよう。
- 野菜、きのこ類、海藻類、豆類などを使った副菜を毎食食べよう。
- 野菜は、便通をよくし、腸内の善玉菌を増やすためにも毎食取り入れるように心がけよう。
目安は、1日350g(小鉢で5皿)。そのうち、1/3は緑黄色野菜を食べよう。
- 果物や牛乳、乳製品を1日1回は、食べよう。
- 外食やインスタント食品などは、1日1回までにしよう。
- 夕食は、ついついたくさん食べてしまうので、就寝まで2時間未満に食べる場合は、控えめに食べよう。

STEP 2

知っておくと便利な豆知識を活用しよう!

そろえておくと便利な調理器具



そろえておくと便利な調味料



知っておくと便利な自炊の工夫

- 買い物をする前に何をやるか考えてから買い物へ行きましょう。
例) 米かパン、みそ汁の具材の野菜2~3種、魚、肉、卵、大豆・大豆製品などのたんぱく質の多い食材を1~2種など
- 食材を購入する時は、慣れるまでは、2~3日分で使い切る量を購入するようにしよう。
例) 肉は小パック、大根1/2本、キャベツ1/4玉など
- 乾物、缶詰、スープ類のインスタント食品を買い置きしておくと、いざ何もない時に活用可能。
例) 乾燥麺、さば缶、ツナ缶、トマト缶、冷凍野菜、インスタントスープ類など
冷凍野菜とツナ缶で野菜炒めに、トマト缶とコンソメでトマトスープや煮詰めてパスタにかけても!

食材の保存方法

常温保存



冷蔵保存



食材を無駄にしない工夫

- 肉は、すぐ使わない分は、1回に使用する量で密閉容器に入れて冷凍保存。
- 魚は、傷みやすいので、その日に食べない時は、調味料(塩、こしょうやしょう油とみりんなど)で味付けしてから1回に食べる量で、密閉容器に入れて冷凍保存。
- 小ねぎは、洗って、水気を拭き取り、小口切りにして、密閉容器に冷凍保存するとみそ汁やスープに入れられて便利。



STEP 3

まずは、料理をつくってみよう。

身支度

手洗いをしっかり行う。特に爪や指の間、手首を念入りに。手には腕時計やアクセサリーをつけない。清潔なエプロンや三角巾(大判のハンカチでも可)をつけて埃や髪が入らないようにしよう。

時計、指輪は外しましたか？
爪は短く切ってますか？
手に傷はありませんか？

石けん自体にはノロウイルスを殺す効果はありませんが、手の脂肪などの汚れを落とすことでウイルスを取り除く効果があります。

正しい手洗いは1回あたり30秒くらい時間がかかります。自分の手洗いは何秒かかっているかチェックしてみよう！



手洗い前に必ずチェック



石けんをつけて、手の平をよくこする(5回程度)



両手の甲をこすり洗う(5回程度)



指の間もしっかりと(5回程度)



指先、爪の間も念入りに(5回程度)



親指は付け根までよく洗う(5回程度)



最後に手首も忘れずに(5回程度)



流水でよく洗い流す

※出典:学校給食調理場における手洗いマニュアル(文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課)

計量の仕方

少量

ゆびさきでひとつまみ



固体

スプーンすりきり1杯



スプーン1/2へらなどで半分とる



液体

スプーンに少しもりあがる



カップ

1杯200ml



はかり

まっすぐ見る



包丁の扱い方

食材を押さえる手を丸めてゆっくり包丁を押すように切る



人に渡す時は、自分が刃の背を持つ



食材の切り方

輪切り



半月切り



いちよう切り



小口切り



短冊切り



せん切り



みじん切り



くし形切り



うす切り



ひと口大



ごはんの炊き方

残ったら、冷ましてラップや密閉容器に入れ、冷蔵(2日くらい)か冷凍保存(1週間程度)すると無駄なく使える。

1 カップでお米をすりきりに量る



2 ザツと水を入れてかきまぜ、すぐにボウルの水を捨てる



3 また水を入れて、手のひらでギュッと押す(水をとりかえて2~3回)



4 炊飯器にうつし、分量の水(カップと同量)を入れ30分ひたしてから炊く

炊き上がったら蒸らし、全体をざっくりまぜる



みそ汁の作り方

いりこがなければ、冷蔵(2日くらい)か冷凍保存(1週間程度)すると無駄なく使える。

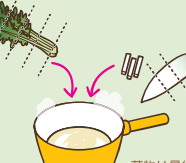
1 鍋にカップ1の水を入れ、いりこを軽くひとつかみ入れる



2 鍋を火にかけて、煮立ったら、5分中火で加熱する



3 野菜を食べやすい大きさに切って、にんじん、大根など硬い食材から入れ、柔らかくなるまで煮る



葉物は硬い食材が煮えたら入れる

ほうれん草などアクの強い野菜はざつとゆでて使う

葉物は最後に入れる

4 最後に小ねぎをひとつかみ入れ、みそ小さじ1と1/3を溶き入れる



キャベツのごはん

《材料》1人分

- キャベツ50g
- 塩ひとつまみ
- ごま油小さじ1/4
- いりごま小さじ1
- しょう油少々
- ごはん120g

1 キャベツは茹でて水で冷ます。しっかりと絞ったら、5ミリ程度の千切りにする。



ゆでる
キャベツをしっかりと絞りましょう！
やわらかくなったらとり出し千切りに！



2 ボールに①と塩ひとつまみ、ごま油、いりごま、しょう油少々を良く混ぜ合わせる。



3 炊きあがったごはんを②を混ぜて、器に盛ったら完成。



卵焼き

《材料》1人分

- 卵1個
 - 砂糖小さじ1/2
 - 塩ひとつまみ
 - サラダ油小さじ1弱
- 作りにくい時は、この倍量でチャレンジ！

1 卵を容器に割りほぐし、砂糖、塩ひとつまみを入れる。



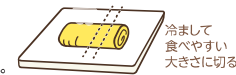
2 フライパンに油を入れ、火をかけ、温ったら①を1/3位流し入れ、表面が固まってきたら、端を少しずつ巻いていく。



3 ①の残った量の半分を加え、さらに巻いていく。



4 すべての①を入れて、同様に巻き、巻き終わりを下に下して、あら熱が取れたら、食べやすい大きさに切る。



アレンジとして、青のり、ちりめんじゃこを入れてもおいしい！

温野菜サラダと手作りドレッシング

《材料》1人分

- ブロッコリー 1/8房
- にんじん10g
- 乾燥わかめひとつまみ

★玉ねぎ10g、しょう油小さじ1/4、酢大さじ1/2、みりん小さじ1/4、オリーブオイル大さじ1/4、すりごま大さじ1/4

1 ブロッコリーは小房に分けてゆでる。



2 にんじんも食べやすくピーラーなどでスライスし、さっとゆでる。



3 乾燥わかめは、水で戻して食べやすい大きさに切り、さっと色がかわるくらい湯通しする。



4 ★を合わせ①～③と和える。

玉ねぎはすりおろし調味料を混ぜる
ゆずの皮をすりおろし、しょう油を小さじ1/2くらい加えてもおいしい和え物になります。



バラエティスープ

《材料》1人分

- レタス25g
- 玉ねぎ1/8個
- じゃがいも1/4個
- ベーコン1/2枚
- しめじ10g
- 小ねぎ少々
- 鶏がらスープ125ml
- コンソメ少々
- しょう油小さじ1/4

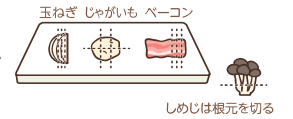
ありあわせの食材でも応用できます。



1 レタスは食べやすい大きさにちぎる。



2 玉ねぎは薄切り、じゃがいもはひと口大、ベーコンは短冊切りにする。しめじは根元を落とす。



3 鍋に鶏がらスープ125mlとコンソメ少々を入れ、②の食材がやわらかくなるまで煮て最後にレタスを入れてさっと火を通す。



4 しょう油で味をととのえ、器に盛り小ねぎを散らして出来上がり。

お弁当作りのポイント

主菜

卵、肉、魚、大豆・大豆製品などたんぱく質を中心としたおかず。必ず、1～2品入れましょう。ただし、取り過ぎに注意。

具材は食中毒予防のために冷まして詰めましょう。

前日作ったおかずを入れる時は、再加熱してから使いましょう。

ごはんとおかずの割合は、1：1で詰めましょう。

主食

ごはん、パン、麺など。ごはんには麦や雑穀を入れて炊くとビタミンやミネラル、食物繊維が増やせます。

副菜

野菜を中心としたおかず。淡色野菜と緑黄色野菜も1～2品入れると彩りがきれいです。

例：レタスを仕切りに使うなど。

おかずは、主菜と副菜を1：2で詰めましょう。

