

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
一歩一歩でも充実した
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では？

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、かえって太る要因に！
- 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。

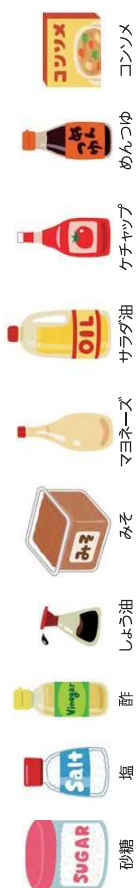
STEP 2

知っておくと便利な豆知識を活用しよう!

そろえておくくと便利な調理器具



そろえておくくと便利な調味料



知っておくと便利な自炊の工夫

- 買い物をする前に何を考える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〜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1パック、大根1/2本、キャブツ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、いざ何もない時に活用可能。
例) 乾燥麺、そば缶、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封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、密封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、密封容器に冷凍保存するとみそ汁やスープに入れて便利。

STEP 3

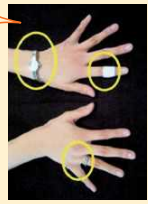
まずは、料理をつくってみよう。

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？
爪は短く切っていますか？
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**の時間を取ります。
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)



両手の甲をこすり洗う (5回程)



指の間もしっかりと洗う (5回程)



指先、爪の間も念入りに洗う (5回程)



親指は付け根までよく洗う (5回程)



最後に手首も忘れずに洗う (5回程)



流水でよく洗い流す (5回程)

※出典：学校給食調理場における手洗いマニュアル(文部科学省入部青少年局学校健康教育部)

計量の仕方

少量
ゆびさきで
ひとつまみ



液体
スプーンに少し
もりあがる



固体
スプーン
すりきり1杯



カップ
1杯200ml



スプーン1/2
へらなどで半分とる



はかり
まっすぐ
見る



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
持って渡して！



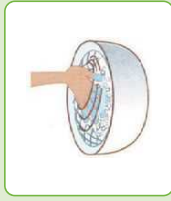
ごはんの炊き方

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。

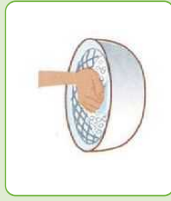
1 カップでお米を
すりきりに量る



2 ザット水を入れて
かきまぜ、
すぐにポウルの水を
捨てる



3 また水を入れて、
手のひらで
ギョウギゴキと押す
(水をどけかえて2~3回)



4 炊飯器につつし、分量の水(カップと同量)を
入れ30分ひたしてから炊く

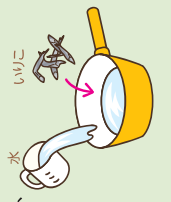


炊き上がったら蒸らし、
全体をざっくりまぜる

みそ汁の作り方

いりこがなければ、
1食パックのかつおぶしを入れてもだしがとれます。

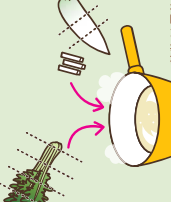
1 鍋にカップ1の水を入れ、
いりこを
軽くひとつかみ入れる



2 鍋を火にかけて、
蒸立ったら、
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、
軟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
野菜はざっとゆでて使う

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



食材の切り方

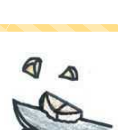
輪切り



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



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
- いらごま小さじ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
しゃかり
絞りましょう!
キャベツを

2 ボールに口と塩ひとつまみ、ごま油、いらごま、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。



レタスを洗って食べやすい大きさにちぎる。



1 レタスは食べやすい大きさにちぎる。

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、この分量でチャレンジ!

1 卵を容器に割りほぐし、砂糖、塩、小さじ1/2を入れる。



3 ①の残った量の半分を①の残った量の半分入れる。残りを加え、さらに巻いていく。



2 フライパンに油を入れ、火にかけ、温まった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。



4 すべての①を入れて、同様に巻き、巻き終わりを下にして、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、すりめんじやごま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

- プロッコリー 1/8房
- にんじん10g
- 乾燥わかめひとつかみ
- 玉ねぎ10g、しょう油大さじ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 プ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スライスし、さつゆでる。



3 乾燥わかめは、水で戻して食べやすい大きさに切り、さつゆ色が変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。
やまは野菜とかつおが、しょう油も小さじ1/2くらいかけてもおいしいが、お好みで調整してください。



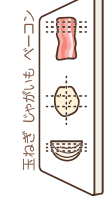
バラエティスープ

《材料》1人分

- 玉ねぎ1/8個
 - レタス25g
 - ペーコン1/2枚
 - 鶏がらスープ125ml
 - ジャガイモ1/4個
 - 小ねぎ少々
 - しょう油小さじ1/4
- ありあわせの具材でも応用できます。



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



しめじは根元を切る

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つと火を通す。



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。

ごはんとおかずの割合は、1：1で詰めましょう。

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。

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。



STEP 4

いろいろな情報を 活用しよう。

すでに上手にバランスゴマを回している人もいますが、コマが傾かないようにいろいろな組み合わせで食事を食べるように心がけてみましょう。

食事バランスガイドの詳しいお話は、農林水産省のホームページをチェックしてみてください。

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/



※農林水産省ホームページより引用

いろいろなレシピがホームページでも紹介されています。ぜひ、いろんな食べ方にチャレンジしてみてください。

また、健康づくりや地産地消に取り組んでいるお店の紹介もありますので、外食する際にご利用ください。

▶大分県 食品安全・衛生課 食育コーナー ホームページ

食材に関する情報
<http://www.pref.oita.jp/site/syokuiku/syokuzai.html>

▶豊肥保健所 食育の推進 ホームページ

POPを活用した食育情報の発信に取り組んでいます。

<http://www.pref.oita.jp/soshiki/12086/shokuikujouhouhasshin.html>

▶豊後大野市 ホームページ

市民生活課 食べちよくれぶんごおの
http://www.bungo-ohno.jp/benri/hoken/syokuiku/index_recipe.htm
農業振興課 里芋レシピ
<http://satoimo.jp.net/cooking/> (料理手順のビデオ有り)

▶大分県 健康対策課 ホームページ

健康応援団(栄養表示や野菜たっぷりなヘルシーメニューがあります。)

<http://www.pref.oita.jp/soshiki/12200/kennkououenndann26-8.html>
うま塩メニュー提供店(県産の「旨み」を活用しうす味でもおいしいメニューを提供します。)

<http://www.pref.oita.jp/soshiki/12200/umasio.html>

▶大分県 おおいたブランド推進課 ホームページ

とよの食彩愛用店(地元の食材を活用した料理が食べられます。)

<http://theoita.com/syokusaiAiyou>