一人暮らしのための調理

高　校

最初に、私たちが生きるための仕組みについて考えてみます。まず、私たちは、呼吸をしないと生きていけません。生きるために必要な酸素を得ているからです。その他、健康な体を維持するためには、栄養素(生きるために必要な栄養成分)が欠かせません。

私たちの体には、酸素や栄養素、水を使って化学反応する仕組みがあります。化学反応とは、もとの物質とは性質の異なる別の物質ができる変化のことです。「生物」や「化学」の授業で習うことが私たちの体で起きているということです。主な化学反応を一つの図にしたものを「代謝マップ」(代謝とは、生命維持のための化学反応のことです。)といいます。たくさんの化学反応が全てつながることで、私たちは「生命維持」や「運動」、「成長」をしています。

代謝マップ　(出典:KEGG「Metabolic pathways」https://www.genome.jp/kegg-bin/show_pathway?map01100)

体内の化学反応には、以下のようなルールがあります。

1　**化学反応をするために必要な材料(酸素や水、栄養素)がそろっているときには、必要なものを必要なだけ作ります。**

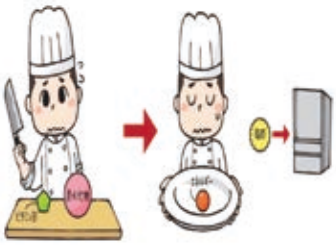
例えば、炭水化物とビタミンB群が必要な量あると、必要な分のエネルギーを作りだすことができます。

2　**化学反応するための材料が多すぎるときは、余った材料はそのまま外に排泄されたり、別の物質に加工されて貯蔵・排泄されたりします。材料が多くても必要以上に作られるわけではありません。**

例えば、体内に炭水化物とビタミンB群が必要な量の2倍あったとしても、「生命維持」や「運動」、「成長」に必要なエネルギーしか作りません。余った炭水化物は脂肪に、ビタミンB群は尿中に排泄されます。

3　**材料が不足しているときは、最低限の化学反応だけが起こり、不足分を節約したり、他の物質を加工して補充したりします。**

例えば、体内のエネルギーは、エネルギー源となる炭水化物が必要量あっても、ビタミンB群が少ない場合は、その量に応じた炭水化物しか化学反応せず、その分だけのエネルギーが作られることになります。それにより、使われなかった炭水化物は脂肪に作り変えられ、貯蔵されます。このように、炭水化物の食べる量は適切であるにもかかわらず、ビタミンB群の摂取が少ないことにより、太る可能性があります。このほか、体は必要な量のエネルギーを作ることができなかったため、思うように動けなかったり、体温を下げるなどしてエネルギーを節約したりします。

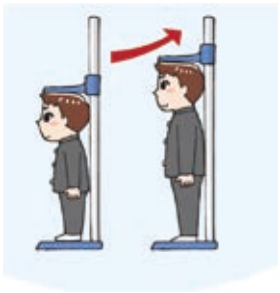


私たちの体は、事前に決めた化学反応だけを行っているのではなく、状況に合わせて化学反応を行っています。生きるために最低限必要な化学反応をしているわけではありません(①)。心身の変化や状況等に応じて生じる化学反応もあります(②③)。

① 生きるために最低限必要な化学反応には、心臓を動かしたり、呼吸をしたりなどの生命維持のためのものと、細胞の新陳代謝(古くなった細胞が新しく変えられること)があります。

② また、運動したり、喜んだり、悲しんだり、心身の状況、状態、環境の変化に伴って、その分の化学反応も行われます。

③ さらに、体の発育に関係する化学反応が加わります。



このため、自分が置かれた状況等に応じて、化学反応が十分に行われるように食べなくてはなりません。また、栄養素には、たくさん蓄えることができないものもあるので、定期的に食べて補うことが必要です。

必要な栄養素(種類)を必要な分(量)だけ摂取するため、「バランスよく食べる」ことが求められます。

栄養バランスがとれた食事の考え方

ポイント① ごはんを主食として、主菜、副菜、汁物をそろえると、ほぼ理想の栄養バランスとなります。

ポイント② 献立によっては、納豆ごはんや牛丼は主食と主菜を兼ねることができます。また、野菜たっぷりの具だくさんみそ汁に温泉卵を入れれば、主菜と副菜、汁物を兼ねることができます。つまり、必ず４品そろえなくてはいけないということではなく、食事の中で、主食・主菜・副菜・汁物が入っていることが重要です。

食事づくりもできることから

ごはん

米を洗って、炊飯器に入れればおいしいごはんが炊きあがります。

みそ汁

だしをとり、煮えにくい材料から入れて、みそで調味するだけです。家にある食材、季節の野菜を入れて作ってみましょう。

主　菜

簡単に短時間でできる卵料理。

並べるだけで主菜になる大豆製品。

トースターで魚を焼いて。

副　菜

生野菜サラダだけではなく、野菜をゆでて食べましょう。

ラップで包んで電子レンジに入れるだけで温野菜サラダが作れます。

簡単レシピ

主食＋主菜

【ツナごはん】

材料(作りやすい分量)

ごはん	４杯(８００ｇ)
ツナ缶	３缶(７０ｇのもの)
にんじん	1/2本(60ｇ)
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

作り方

① にんじんは細めの千切りにする。
② ツナ缶は油を切り、その油(２缶分)でにんじんを炒める。
③ にんじんがやわらかくなったら、ツナ、調味料を入れ炒める。
④ ③をごはんに混ぜ合わせる。

◎ おにぎりにして、冷凍保存も可能です。

【じゃこのりチーズトースト】

材料(１人分)

厚切り食パン	１枚
バター	１０ｇ
しらす	大さじ1
焼きのり	1/８枚
ピザ用チーズ	大さじ1

作り方

① のりは手で細かくする。
② 食パンにバターをぬり、しらすと①、チーズをのせて、オーブントースターで焼く。

◎ 生臭さが気になる人は、バターでしらすを炒めたものをパンにのせて焼くと、食べやすくなります。

◎ ６枚切りや８枚切りのパンを使用する場合は、材料を半分にすると、ほどよい塩分になります。

主菜＋副菜

【巣ごもりハムエッグ】

材料(１人分)

キャベツ	２０ｇ	卵	１個
にんじん	１０ｇ	塩・こしょう	適量
ハム	２枚		

作り方

① キャベツとにんじんは千切りにする。
② 深めのお皿にラップを敷き、ハムを１枚のせ、①のキャベツとにんじんをのせ、塩、こしょうをふる。
③ ②の上に卵１個を割り入れ、卵黄ははしなどでつぶし、ハムをのせる。
④ ふんわりとラップをかけ、６００Wの電子レンジで１分加熱し、下に敷いたラップごと裏返してさらに１分加熱する。
⑤ ラップをはずし、お好みの大きさに切る。

副菜

【コールスロー】

材料(作りやすい分量)

	せんキャベツ	1袋(180g)
	コーン水煮	50g
	ハム	2枚
A	マヨネーズ	大さじ1強
A	粒マスタード	小さじ1
A	オリーブオイル	小さじ1
A	酢	小さじ1
A	塩、こしょう	少々

作り方

① Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
② ハムは、たて半分に切り、千切りにする。
③ せんキャベツにコーンと②を混ぜ合わせ、①のドレッシングで和える。

【お好み野菜の酢漬け】

材料(分量は適宜)

ミニトマト
きゅうり
しょうが
セロリ
にんじん
すし酢

作り方

① 野菜を食べやすい大きさに切る。
② すし酢に、30分ぐらい漬ける。すし酢の量は、野菜がかぶるくらいにする。
◎ 一晩漬けると、さらに味が馴染みます。
◎ 暑い時期でもさっぱりと食べやすいです。

汁物

朝食に温かい汁物をとると、体の目覚めがスムーズになります。寝ている間に失った水分や無機質(ミネラル)をしっかりと補うことができます。さらに、水分を吸収することで腸が動き始め、便秘の予防にもなります。**野菜やきのこをたくさん使った(3～4品)具だくさんの汁ものにすることで、副菜と汁物を兼ねることができ、栄養価がアップします。**

ステップ1 【インスタントみそ汁やインスタントスープを活用する】：お好みのものにお湯を注ぐだけ

ステップ2 【お湯で割るだけ 即席スープ】

みそ汁

かつお節(だし粉)	小さじ1
みそ	小さじ1～2
乾物(わかめ、のり、ごまなど)	適量

中華スープ

ザーサイ	10g
乾燥わかめ	適量
しょうゆ	小さじ1～2

カレースープ

コーン水煮	大さじ2
オイスターソース	大さじ1/2～1
カレー粉、ごま油	少々

作り方

器に具材を入れて、お湯(200mL程度)を注ぐ。

ステップ3【電子レンジでチン！ 鍋と火を使わないスープ】

ミネストローネ

材料(1人分)

にんじん(1㎝角切り)	20g
じゃがいも(1㎝角切り)	20g
玉ねぎ(粗みじん切り)	20g
ウィンナー(1㎝輪切り)	2本
トマトジュース(無塩)	100mL
水	100mL
塩	少々
オリーブオイル	小さじ2
パセリ	お好みで

作り方

① にんじん、玉ねぎ、ウィンナーを切る。
② 耐熱容器にウィンナー、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、オリーブオイル、塩を入れて混ぜ、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。
③ ②に水、トマトジュースを加え、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで1分加熱し、お好みでパセリをふる。

参考文献

〈出典：「1日がしあわせになる朝ごはん」文響社 2015年10月14日〉〈出典：「食の探求と社会への広がり」文部科学省 令和3年3月〉
〈出典：「こどもクッキングはじめてバイブル」小学館 2017年7月10日〉
〈出典：「自分手帳 食生活P16、P18」福島県教育委員会 平成27年11月〉

令和　年　月　日

高 校

一人暮らしのための調理実習

○　○　○学校
栄養教諭・学校栄養職員
○　○　○　○

1

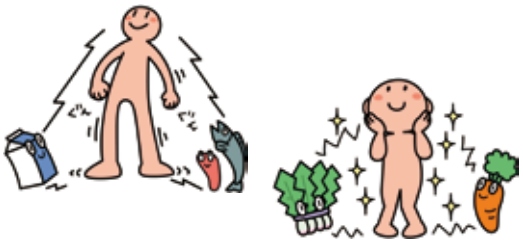
わたしたちの体の中身は、
毎日少しずつ入れかわっています。

Q１　全部入れかわるには、
何日かかるでしょうか。
①　皮ふ　　**３０日**
②　筋肉　　**５０日**

＜ヒント＞
３０日　　５０日　　１００日
１５０日　　２００日　　３６５日

2

食べ方がよいと
健康な体がつくられるが・・・



3

食生活チェック（当てはまる項目に○をつけてください）

No.	内容
1	朝食は食べないことが多い
2	野菜は苦手だ
3	果物は苦手だ
4	便秘気味である
5	夕食は冷凍食品やレトルト食品で済ますことが多い
6	魚より肉が好きだ
7	乳製品は苦手である
9	和食より洋食が好きだ
10	夜食を食べることが多い

4

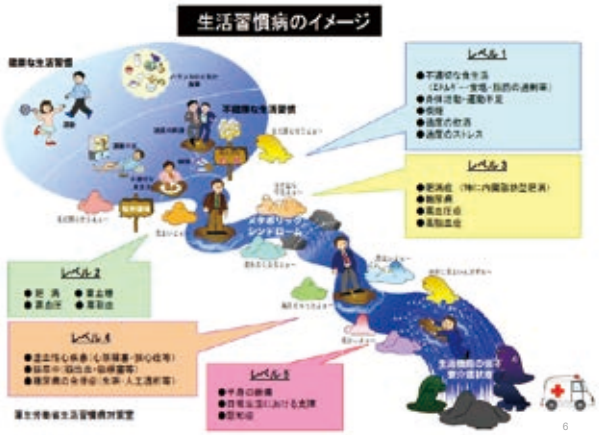
あなたの結果は？

○が8以上の人・・・危険度A
生活習慣病予備軍

○が4～7の人・・・危険度B
体内では生活習慣病の発症の準備が着々と進行

○が3以下の人・・・危険度C
生活習慣病とは無縁、健康人間

5



6

【本日の内容】

1　健康の三原則

2　バランスのよい食事

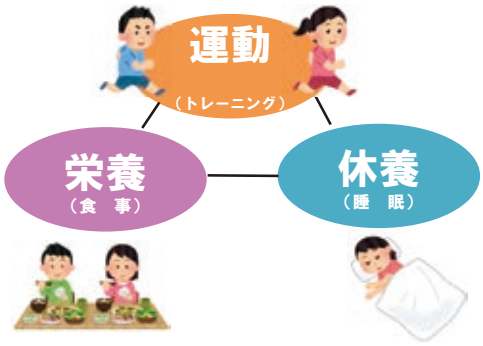
3　自炊力を身に付けよう！

4　Let's　cook！

5　まとめ

7

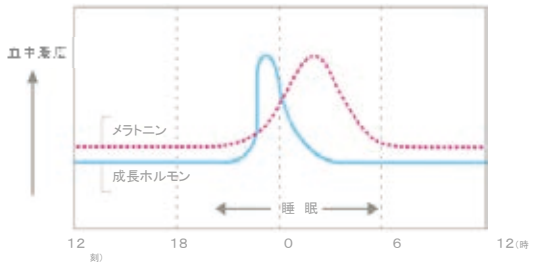
1　健康の三原則



8

寝る子は育つ

睡眠と成長ホルモンの関係



〈出典：「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来」 文部科学省〉

9

12時には就寝する

夜10時から深夜2時は、メラトニンが多く分泌される。

⇩

メラトニンは、成長ホルモンの分泌を促進する。

⇩

筋肉が修復されやすく、筋肉がつきやすい。

10

バランスのよい食事の基本

11

バランスのよい食事の基本

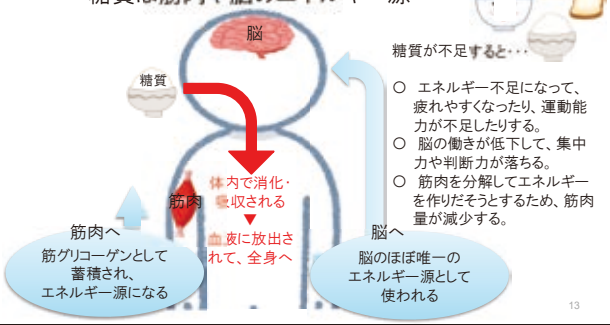
主食＋主菜＋副菜＋汁物＋果物＋牛乳・乳製品をそろえる

6つのグループがそろった定食スタイル

12

主食の役割
集中力アップ・スタミナアップ・疲労回復

主食のおもな栄養素は糖質
糖質は筋肉や脳のエネルギー源



糖質が不足すると・・・

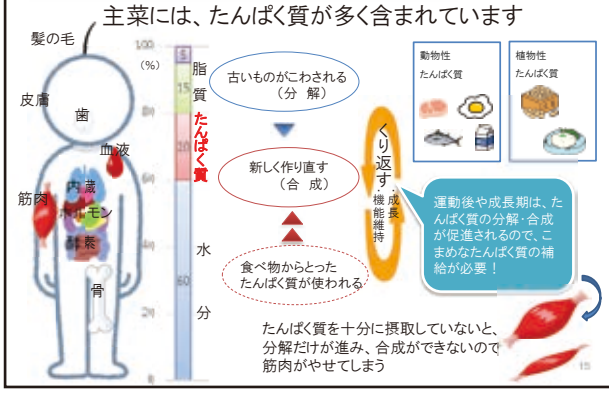
- ○ エネルギー不足になって、疲れやすくなったり、運動能力が不足したりする。
- ○ 脳の働きが低下して、集中力や判断力が落ちる。
- ○ 筋肉を分解してエネルギーを作りだそうとするため、筋肉量が減少する。

13

<出典:「五訂版食品図鑑Ver3.0」(株)アドム> 14

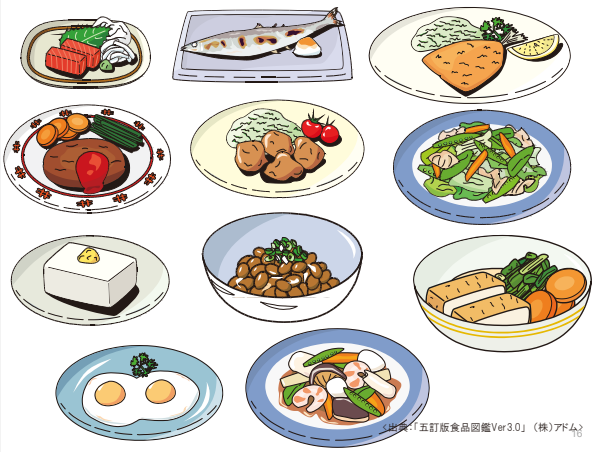
主菜の役割
体づくりの材料→筋肉・骨・血液

主菜には、たんぱく質が多く含まれています



たんぱく質を十分に摂取していないと、分解だけが進み、合成ができないので筋肉がやせてしまう

15



<出典:「五訂版食品図鑑Ver3.0」(株)アドム> 16

副菜の役割
コンディションの調整→代謝の促進・病気の予防

副菜には、ビタミンやミネラルが多く含まれています
【ビタミンの働き】　体の機能を正常に維持する

ビタミンの種類	働き	主な食品
ビタミンA	皮膚や粘膜を健康に保つ	緑黄色野菜など
ビタミンD	骨の成長を促進する	魚やきのこ類など
ビタミンE	細胞膜の酸化、老化予防	植物油など
ビタミンK	カルシウムを結合し、たんぱく質を作る	納豆、海藻など
ビタミンB_1	糖質の代謝を助ける	豚肉、魚など
ビタミンB_2	成長を促し、代謝を助ける	レバー、乳製品など
ナイアシン	代謝を助ける	魚や肉など
ビタミンB_6	アミノ酸の代謝を助ける	魚や肉など
ビタミンB_{12}	赤血球の産生を助ける	魚介類など
ビタミンC	筋肉や骨を強化する	果物や野菜など

17

副菜の役割
コンディションの調整→代謝の促進・病気の予防

副菜には、ビタミンやミネラルが多く含まれています
【ミネラルの働き】　体づくりのサポート

ミネラルの種類	働き	主な食品
カルシウム	骨や歯をつくる	牛乳・乳製品　小魚など
リン	歯や骨をつくり、代謝を促す	大豆、肉など
カリウム	心臓や筋肉の機能の調整	果物、野菜など
ナトリウム	筋肉や神経の興奮を抑える	調味料など
マグネシウム	酵素を活性化させる	大豆など
鉄	赤血球のヘモグロビンの成分	レバー、あさり、ほうれん草
亜鉛	たんぱく質の合成を助ける	魚介類、肉など

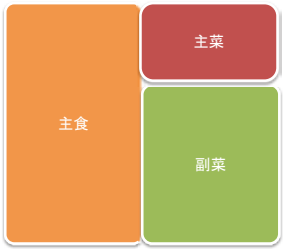
18

バランスのよい弁当

3･1･2弁当箱法　主食：主菜：副菜＝3：1：2

弁当箱の容量（mL）＝1食に必要なエネルギー量（kcal）

ルール
弁当箱の面積を6等分して主食3：主菜1：副菜2の体積比（上から見ると表面積比）に詰める。



栄養、味、彩りのバランスが良くなる

20

1日3回の食事のリズムを整えましょう

私たちの体には、1日を周期とする「体内時計」があり、このリズムによって健康が保たれています。規則的な食事は、体のリズムを調整する大切な役割があります。

朝食
体を目覚めさせ、午前のエネルギー源

昼食
午後の活動のエネルギーを補給

夕食
睡眠中につくられる筋肉や骨の材料を補給

〈出典：「自分手帳　食生活　P10」福島県教育委員会　平成27年11月〉
22

朝食をしっかり食べましょう

朝食には大切な働きがあります

脳にスイッチ
脳はブドウ糖だけがエネルギー源です。
脳がしっかり働けるブドウ糖をとりましょう。

主食
炭水化物（ブドウ糖）を多く含む
ごはん・パン・めん等

体にスイッチ
睡眠中は体温が約1℃下がります。
食事をとると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。

主菜
たんぱく質には体温を上げる働き
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

おなかにスイッチ
朝、おなかに食べものが入ると反射的に胃が動きます。
また、野菜の食物繊維は、スムーズに排便を促します。

副菜・汁物
前日の副菜の再利用や、わかめなどですぐに作れるみそ汁を。

〈出典：「自分手帳　食生活　P11」福島県教育委員会　平成27年11月〉
23

朝食を欠食すると

朝食の欠食は、体重の増加や成長に必要な栄養の不足につながります。

朝食の欠食 → 空腹時間が長いと体内で脂肪になる → 肥満に

1日の食事量が少ない → 必要な栄養がとれない → 成長に悪影響

朝食をきちんととることから「生活リズム」はスタートします。

そのためには、前夜の過ごし方が大事というように、私たちの生活は輪のように回っています。

元気の輪となるように、生活を見直していきましょう。

〈出典：「自分手帳　食生活　P10・11」福島県教育委員会　平成27年11月〉
24

野菜は、1日350gを目標にしましょう

野菜を上手にとる方法

・煮る、ゆでる
・外食は、野菜つきの定食
・鍋料理
・具だくさんみそ汁

バランスのよい食事をしないとビタミン類が不足します！

25

1回の食事でとる野菜の量は？

生の野菜なら
両手のひらに山盛り

ゆでた野菜なら
片手に山盛り

献立例：おひたしで片手に山盛り

このうち1/3は、色の濃い野菜にします。

汁もので片手に山盛りの野菜を使う。

26

野菜ジュースは野菜の代わりになる？

野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません。

野菜そのものよりも・・・・

1　カルシウムや食物繊維が少ない。
2　糖質系甘味料使用でエネルギーが高いものもある。
3　量的満足感がない。
4　野菜それぞれの味や香り、歯触り、季節感が楽しめない

27

3　自炊力を身に付けよう！

自炊力＝段取り力 ⇒ 仕事にも生かせる！

手際のよい自炊は手順がポイント！
作業をしながら、手順を考え、効率アップ

自炊力を身に付けると・・・・・

○　体に優しい（栄養バランス）
○　お財布に優しい
○　料理ができるとモテる！
○　人生においていつかは自炊力が必要になる。

28

買い物上手のポイント

1　牛乳と卵は一人暮らしのボディーガード
　買う目安・・・卵は10個入りを2週間に一度
　　牛乳は1Lを1週間に1本

2　何でもSサイズ
　開封して長く置くと風味が悪化
　野菜も使い切りを使用

3　おつとめ品、閉店間際のOFF商品を活用
　消費期限をチェックして食べきる量にする。

29

一人暮らしに常備したい食品

おいしい冷凍ごはんのコツ

○　米　炊き立てご飯を湯気ごとラップで包んで、冷めてから冷凍庫へ入れる。
○　基本的な調味料
　砂糖・しょうゆ・塩・こしょう・みそ・油・だししょうゆ
○　乾物
　カットわかめ・乾燥野菜（みそ汁の具）・かつお節
○　冷蔵庫に置きたいもの
　牛乳・卵・納豆（冷凍も可）
○　冷凍庫に置きたいもの　ごはん

30

4 Let's cook !

炊飯器活用術

ツナとミニトマトのカレーピラフ

＜材料と分量（3人分）＞
- ●米……2合
- ●酒……大さじ1
- ●カレー粉……大さじ1
- ●塩……小さじ1
- ●コンソメ……小さじ1
- ●ミニトマト……10個
- ●ツナ缶……1缶　●バター　……10g

たんぱく源と野菜がいっしょにとれる。

① 材料をそろえる

米はといでおく。ミニトマトはへたを取り1/2にカット、ツナは汁気を切る。

② ピラフを炊く

シーフードミックスを入れるともっとおいしい！

炊飯器に米、調味料、水を2合分入れて混ぜ、①の材料とバターをのせ、炊飯器のスイッチを入れる。

31

電子レンジ活用術　その1

5分でできるさばカレー

＜材料と分量（1人分）＞
- ●さば缶……1/2缶
- ●酒……小さじ1
- ●カレールウ……1かけ
- ●野菜ジュース……200mL
- ●ミックスベジタブル‥大さじ1

たんぱく質、ミネラルの補給にぴったり！

① 材料をそろえる

どんぶりに、汁を切ったさば水煮、カレールウ、ミックスベジタブル、野菜ジュースを入れる。

② 5分間加熱する

超簡単！スパイシーです！

①にラップをして、600Wで3分間加熱。よく混ぜてルウを溶かし、さらに2分加熱してできあがり。

32

電子レンジ活用術　その2

ブロッコリーのごまあえ

＜材料と分量（3人分）＞
- ●冷凍ブロッコリー‥‥1袋
- ●すりごま……大さじ1
- ●しょうゆ……小さじ2
- ●さとう……大さじ1

食物繊維とミネラルの補給にぴったり！

① 3分半加熱する

ブロッコリーを皿にあけ、ラップをかけ電子レンジ600W3分半加熱する。

② よくまぜる

ブロッコリーにさとう、しょうゆ、すりごまを加えよく混ぜる。

簡単アレンジ

すりごまとさとうの代わりにかつお節を加えるとおかかあえに変身！ブロッコリーをほうれん草にしてもよい。

33

簡単手作りみそ玉

即席みそ汁　みそ玉でホッ！

＜材料と分量（5人分）＞
- ●みそ……50g
- ●かつお節……10g
- ●乾燥わかめ……大さじ1
- ●凍み豆腐……大さじ1

冷凍なら1ケ月保存可能！冷蔵で1週間

① よくまぜる

器にみそ、かつお節を入れよくまぜる。具をまぜ、5等分に分ける。

② ラップに包む

ラップにくるんで丸め、モールなどで止める。

簡単アレンジ

みそ汁の具は、市販の乾燥野菜のほかに、とろろ昆布、なめたけ、乾燥ふ、青のり、塩昆布、柴漬けなど。

34

5　まとめ

1　自分の食生活に点数をつけると100点満点のうち、何点ですか？

［　　］点

2　マイナス点はどこに問題点があるのでしょう？講話を聴いてから、①～③の観点で、自分で問題点と思われる点について自由に書いてみましょう。

①　生活習慣　　②　食事の内容　　③　その他

［　　］

3　講話を聴いて、自分の食生活についてどのような感想をもちましたか？今日から自分で実行することを1つ決め、それについての方法を書きましょう。

［　　］

35