



初めての一人暮らし 簡単レシピ





もっと野菜を食べよう！

当てはまる項目がありますか？

- 外食が多い
- 朝食は食べない
- 野菜が苦手
- 太りすぎ
- 肌荒れが気になる
- 便秘がちである
- 風邪をひきやすい



1つでもあてはまる方は野菜が不足しているかもしれません。
野菜不足は様々な体調不良に繋がります。毎食、積極的に野菜を食べましょう。

野菜摂取量の目標

1日 **350g**



1日350gの野菜を食べるためには・・・
1日あたり、小鉢(約70g)5皿が目安です。

野菜を上手に食べるコツ



①冷凍野菜を上手に利用しましょう。

冷凍野菜を冷凍庫にストックしておく、とても便利です。
ほうれん草やブロッコリー、いんげん、コーン、ミックスベジタブルなど、茹でたり、切る手間が省け、スープや炒めものなどにそのまま使えます。

②加熱してかさを減らそう！！

加熱すると「かさ」が減り、生野菜よりも量をたくさんとることができます。電子レンジを使うのもオススメ！栄養素の損失も少なく、手軽なので便利です。



③外食は定食を選ぼう！！

単品料理のラーメンやうどん、丼ものよりも、主食・主菜・副菜が揃っている定食や、和え物やお浸しなど野菜が入っているメニューを選びましょう。



塩分のとり過ぎに注意しましょう！

どうして
塩分のとり過ぎは
良くないの？

塩分のとり過ぎ

高血圧

血管障害

脳：脳出血・脳梗塞
心臓：心筋梗塞・
狭心症・心不全
腎臓：腎不全・腎障害

☆上手に減塩をするコツ☆

～1日の食塩摂取目標量 男性 7.5g未満 女性 6.5g未満～

主菜【肉・魚・卵・大豆及び大豆製品】

- ☆味付けはレモンなどの酸味や香辛料を組み合わせてみましょう。
- ☆調味料は『かける』よりも『つける』を習慣にしましょう。
- ☆魚・肉加工品は塩分が多いので、控えましょう。

副菜【野菜、いも、きのこ、海藻など】

- ☆旬な食材を使用し、素材本来の味を楽しみましょう。
- ☆塩分の多い漬物は控え、酢の物・胡麻和えにしましょう。
- ☆小鉢にひと盛りの野菜量を1皿分として、毎食、小鉢1皿分以上を食べるように心がけましょう。

主食【ごはん・パン・麺・もちなど】

- ☆白米ご飯は無塩ですが、パンやうどんなどは塩分多めです。偏らないようにしましょう。
- ☆麺類のスープは控え、残すようにしましょう。

もう1品【汁もの、果物など】

- ☆汁物は汁を少なく具沢山にしましょう。カツオや昆布などの天然素材で旨味を生かして塩分少なめにしましょう。
- ☆汁物は1日1杯にしましょう。

外食・加工食品などに要注意！



食塩相当量

ラーメン

8.1 g

(汁を全て含む)



食塩相当量

握りずし

3.1 g

(しょうゆ含む)



食塩相当量

サンドウィッチ

1.8 g

(1パック)



食塩相当量

親子丼

6.3 g



食塩相当量

ハンバーガー

1.9 g



食塩相当量

インスタントスープ

1.0 g

レンジで下ごしらえをしてみよう！！

レンジ野菜

【基本情報】

- ・レンジは600wに設定・耐熱皿を用意する
- ・野菜は水でよく洗っておく

《もやし》

耐熱皿にもやしを入れ、ラップをして2分程加熱する。



《フロッコリー》

小房にわけ、ラップをして3分程加熱する。

《小松菜》

小松菜をラップで包み、1分半程加熱する。
粗熱が取れたら、3cm長さにカットしておく。



《豆苗》

根元を落として、1/2の長さに切り、ラップをして1分程加熱する。



《きのこ類》

しめじ、まいたけは石づきをとり、小房にわけて、ラップをして1分程加熱する。
しいたけ、えのきは、石づきをとり、好みの大きさにカットして1分程加熱する。

レンジで下ごしらえをしてみよう！！

レンジ鶏むね肉編

【基本情報】

- ・レンジは 600w に設定
- ・耐熱皿を用意する

【材料】

- ・鶏むね肉 1枚(300g くらい)
- ・酒 小さじ1杯
- ・塩 ふたつまみ

- ① 鶏むね肉両面に塩、酒をふる。



- ② 耐熱皿に①を入れて、ラップをして5分程加熱する。



- ③ ②を取り出し、鶏むね肉を裏返してラップをして、3分程加熱する。

※中心まで加熱されていることを確認する。

※竹串を刺して透明な汁が出るくらいが目安です。

- ④ 粗熱がとれたら皮を取り除き、お好みの形に手で割くか切る。



お手頃野菜で、もう1品

蒸し鶏と野菜のナムル

副菜

主菜

≪1人分：エネルギー130kcal 食塩相当量0.9g≫

材料	1人分
レンチン鶏むね肉 (P4)	40g
レンチンもやし (P3)	70g
乾燥わかめ	小さじ1
★ごま油	小さじ1
★酢	小さじ1
★塩	ひとつまみ
★顆粒ガラスープ	ひとつまみ
★すりごま	小さじ1



低脂肪、低カロリーで高たんぱくな鶏むね肉と、お手ごろ価格のもやしを使ったボリューム満天レシピです。

≪作り方≫

- 1 乾燥わかめは、水1カップに浸し戻しておく。
- 2 ★を合わせておく。
- 3 深めのお皿に、レンチン鶏むね肉、レンチンもやし、1、2を入れて混ぜる。

～アレンジ～

★の調味料を、中華ドレッシングや胡麻ドレッシングなどに代えても、簡単に美味しくできます。

レンチン野菜で、簡単サラダ

ブロッコリーとツナのサラダ

副菜

主菜

《1人分：エネルギー201kcal 食塩相当量0.6g》

材料	1人分
ノンオイルツナ缶	1/2缶
レンチン ブロッコリー (P3)	70g (小房4個程度)
ミックスビーンズ	50g
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々



《作り方》

- 1 深めのお皿に全ての材料を入れ混ぜる。

ツナ缶はノンオイルを使用すると、低脂肪、低カロリーです。
ミックスビーンズでたんぱく質もしっかりと摂取することができます

～アレンジ～

ツナ缶の代わりにレンチン鶏むね肉(P4)を使ってもOK！！

重ねてレンチン、ボリューム満点

キャベツと豚肉の重ね煮

主菜

副菜

《1人分：エネルギー343kcal 食塩相当量0.8g》

材料	1人分
キャベツ	120g
豚バラ肉	80g
ぽん酢しょうゆ	大さじ1



《作り方》

- 1 キャベツは芯をつけたまま、くし形に切る。豚肉は6センチ程の長さに切る。
- 2 キャベツの葉の間に豚肉を挟む。
- 3 耐熱皿に入れ、軽くラップをかける。電子レンジ600Wで5分加熱し、火が通ってることを確認する。
- 4 火が通っていたら、器に盛り、ぽん酢しょうゆをかける。

キャベツを白菜にアレンジすることができます。
ごまだれでも美味しく食べられます。

小松菜のぼん酢和え

副菜

《1人分：エネルギー34kcal 食塩相当量0.9g》

材料	1人分
レンチン小松菜 (P3)	80g
レンチンえのき (P3)	40g
ぼん酢しょうゆ	大さじ1
白ごま	小さじ1



《作り方》

- 1 深めのお皿に全ての材料を入れ、混ぜる。

小松菜は府中市の特産品で、カルシウムが豊富に含まれています。

小松菜 100g 中のカルシウム量 (170mg) は牛乳コップ軽く 1 杯分に相当します。

※カルシウム推奨量 (18~29 歳) 男性：800mg 女性：650mg

参照：「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

～アレンジ～

☆ぼん酢しょうゆの代わりに、塩昆布やゆかりなどのふりかけを使ってもOK。

☆レンチンえのきの代わりに、なめたけを使ってもOK。

その場合は、ぼん酢しょうゆは使いません。

材料全てをレンチンするだけ、具沢山スープ

小松菜と豚肉のスープ

主菜

副菜

《1人分：エネルギー108kcal 食塩相当量0.7g》

材料	1人分
小松菜	25g
塩	少々
豚バラ肉	25g
★鶏がらスープの素	小さじ1/2
★しょうゆ	小さじ1/4
★水	200g
しょうが	2g



《作り方》

1	小松菜は食べやすい大きさに切る。しょうがは千切りに、長ねぎは3センチの斜め切りにする。
2	豚肉は食べやすい大きさに切り、塩をふり、下味をつける。
3	耐熱容器に1、2、★を入れ、軽くラップをして、電子レンジ600Wで7分半加熱する。
4	加熱されていることを確認して、器に盛り付け、こしょうをかける。

混ぜるだけ、包丁いらすのサラダ

ベビーリーフとみかん缶のサラダ

副菜

《1人分：エネルギー89kcal 食塩相当量0.1g》

材料	1人分
ベビーリーフ	1袋(30g)
お好みのフルーツ缶	25g
★マヨネーズ	小さじ2
★酢	小さじ1



《作り方》

- 1 フルーツ缶の汁を切っておく。
- 2 ★を合わせておく。
- 3 ボウル（深めの皿）にベビーリーフ、1、2を入れ混ぜ合わせる。

フルーツ缶を使うことで、包丁を使わなくても混ぜるだけでOK。
残ったフルーツはヨーグルトと一緒に食べるなど、早めに食べきり
ましょう。

～アレンジ～

☆フルーツ缶は、フレッシュな果物を使用してもOK。

焼き鳥缶で調味料いらず、レンチンご飯

親子丼

主食

主菜

《1人分：エネルギー597kcal 食塩相当量2.8g》

材料	1人分
焼き鳥缶	1缶(85g)
水	1/4カップ (50cc)
冷凍ほうれん草	30g
卵	1個
ご飯	茶碗大盛り1杯 (200g)



《作り方》

- 1 耐熱容器に★の材料を入れ混ぜ合わせたら、軽くラップをかけて600wで1分半加熱し、取り出す。
- 2 1に溶いた卵を入れて軽く混ぜたら、ラップをかけて、600wで1分加熱。その後、好みの固さになるまで追加で加熱する。
- 3 ごはんの上のにせる。

固まってきたら、数十秒ごとに取り出し、全体を混ぜると、均一に加熱されます。

～アレンジ～

☆冷凍ほうれん草の代わりに、冷凍ブロッコリーやいんげんを入れてもOK。

のせるだけ、簡単バランスご飯

千切りキャベツいっぱい蒲焼丼

主食

主菜

《1人分：エネルギー536kcal 食塩相当量1.0g》

材料	1人分
さんまの蒲焼缶	1缶
千切りキャベツ	1/2袋(50g)
温泉卵	1個
ご飯	茶碗大盛り1杯 (200g)



《作り方》

- 1 器にご飯→千切りキャベツ→さんまの蒲焼→温泉卵をのせる。
- 2 さんまの蒲焼のたれを1にかける。

千切りキャベツを入れることでボリュームも満足度もアップします！
材料を買ってきて、のせるだけのカンタン調理です。

1 皿で栄養バランス満点、ご飯にのせてレンチンするだけ

納豆チーズご飯

主食

主菜

副菜

《1 人分：エネルギー446kcal 食塩相当量2.3g》

材料	1人分
冷凍ほうれん草	70g
しょうゆ	小さじ1
ご飯	150g
スライスチーズ	1枚
納豆	1パック
すり白ごま	小さじ1



《作り方》

- 1 冷凍ほうれん草はしょうゆで味をつけておく。
- 2 茶碗にご飯、1、スライスチーズを順に盛り付け、電子レンジ600wで1分半加熱する。
- 3 タレを混ぜた納豆を2の上へのせ、すり白ごまをかける。

簡単ミートパスタ

主食

主菜

副菜

≪1人分：エネルギー532kcal 食塩相当量3.2g≫

材料	1人分
水	400cc
スパゲッティ	80g
★パスタソース	1人前
★ミートボール (市販)	1袋
★冷凍ほうれん草	70g



≪作り方≫

- 1 フライパンに水を入れて沸騰させ、半分に折ったスパゲッティを表示の茹で時間より1~2分短く茹でる。(途中、水分が少なくなってしまうたら、湯を足す)
- 2 フライパンに少し水分が残るぐらいの時に、★を入れて和える。

塩が多くなってしまうため、ミートボールのタレは残すようにしましょう。

～アレンジ～

- ☆冷凍ほうれん草⇒他の冷凍野菜(小松菜、ブロッコリー、いんげんなど)や包丁不要で使える野菜やきのこ類、レンチン野菜(P3)などに代えてOK。
- ☆ミートボール⇒カットベーコンやハムなどの加工品、焼き鳥缶やツナ缶などの缶詰類、レンチン鶏むね肉に代えてOK。
- ☆パスタソース⇒多種類のソースが市販されています。色々な組み合わせにチャレンジ。

材料混ぜて、フライパンで焼くだけ

納豆ご飯お好み焼き風

主食

主菜

副菜

《1人分：エネルギー621kcal 食塩相当量2.0g》

材料	1人分
卵	1個
納豆	1パック
★チーズ	1枚
★千切りキャベツ	70g
★ご飯	150g
★油	小さじ1
かつお節・青のり	適量



あれば、香りアップ。お好みでOK。

《作り方》

- 1 卵を溶き、タレを混ぜた納豆を入れてよく混ぜ合わせる。
- 2 1に残りの材料を全て加え、全体を混ぜる。
- 3 油を敷いたフライパンを熱し、2を広げ入れ、中火で焼き色がつくまで両面焼く。(お好みで、かつお節・青のりをかける)

～アレンジ～

☆納豆をツナ缶やレンチン鶏むね肉(P4)などお好みで代えてOK。

フライパンひとつで簡単調理

さばもやし丼

主食

主菜

副菜

《1人分：エネルギー584kcal 食塩相当量2.1g》

材料	1人分
ご飯	200g
さば味噌煮缶	1/2缶
もやし	100g
小松菜	50g
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2



《作り方》

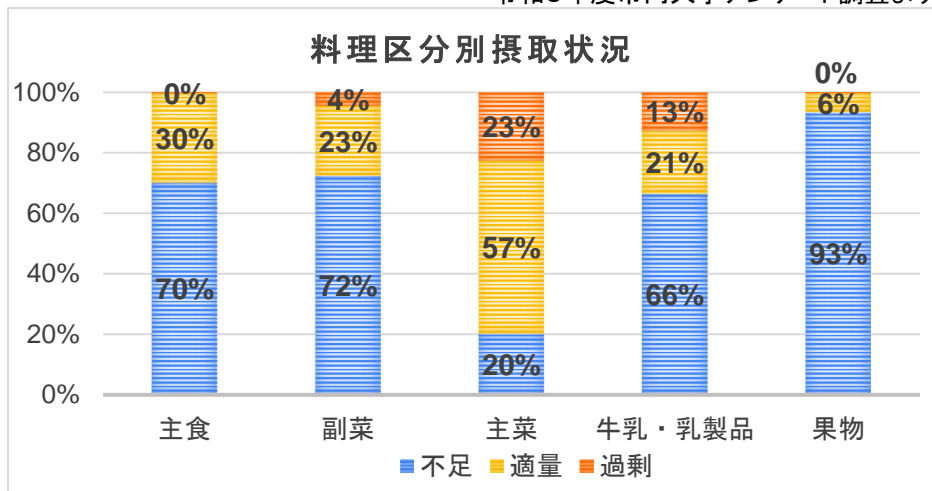
- 1 小松菜は、4cm長さに切る。
- 2 フライパンに小松菜、もやし、さば缶（汁ごと）を入れ炒める。
- 3 しんなりしてきたら、しょうゆ、こしょうで味を整える。
- 4 ごま油をいれて、香りをつける。
- 5 ごはんの上に④を盛り付ける。（たれは、お好みで量を調節してください）

～アレンジ～

☆冷凍野菜やカット野菜を使うと、より手軽に調理。

市内大学生の食生活状況について

令和3年度市内大学アンケート調査より



主食：ごはん・パン・めん類



主菜：肉・魚・卵・大豆製品など



副菜：野菜・きのこ・いも・海藻など



副菜、牛乳・乳製品、果物の不足が目立ちます。副菜（野菜料理）の平均摂取量は約240gで、目標量の350gまでは、あと小鉢1皿～2皿分の野菜料理が足りていません。

野菜の多いメニューを選ぶようにしたり、野菜をもう1品プラスするなど、いつもの食事に積極的に野菜を取り入れていきましょう。

◆定食などのセットメニューにする



◆野菜を1品追加する



◆野菜の多いメニューを選ぶ



◆牛乳・乳製品や果物は朝食や間食で補給する

牛乳やヨーグルトなどは自宅に買い置きし、意識的にとるようにしましょう。

果物は1日1回食べるように心がけましょう。



食育推進リーダー パブリカ

活動紹介

健康を保持・増進するためにバランスのとれた食生活を自分（家族）や知人、市民の方々に伝えているグループです。

子どもから高齢者まで幅広い年代を対象とした活動を展開しています。

府中市民協働まつり



野菜350g（成人1日の目標量）の実測体験、バランスのよい食事のとり方「お弁当箱ダイエット法」の紹介などを実施。

レシピ考案・提供



季節の食材を使用したレシピを考案し、市内農産物共同直売所等で配布。

親子食育講座

（子ども家庭支援課主催）



未就学児の親子を対象に、府中産の米や野菜を使った実習補助を実施。

食生活応援講座

（健康推進課主催）



生活習慣病予防や朝食・野菜・地産地消など、実習テーマに応じたレシピの作成と実習補助を実施。

- 料理が好き、、
- 食べるのが好き、、
- ボランティアに興味がある、、
- 友達を増やしたい、、
-など

男女問わず、どなたでも活動できます。

ご興味のある方は、一緒に活動してみませんか

問い合わせは、裏面の発行元までご連絡ください。



初めての一人暮らし簡単レシピ

発行日 令和4年4月
協力 食育推進リーダー パプリカ
(旧 府中栄養改善推進員の会)

編集・発行 府中市福祉保健部健康推進課

〒183-0055

府中市府中町2丁目25番地

(府中市保健センター内)

TEL：042-368-6511

FAX：042-334-5549

ホームページ：<http://www.city.fuchu.tokyo.jp/>