

一人暮らしの

どうする?ごはん!





あかりさん
(高校2年生)

高校卒業後の一人暮らしに憧れを抱いている。

●口ぐせ
「ダイエットがんばりたい～」



みどりくん
(高校2年生)

高校卒業後は県外に進学し、一人暮らしを始めたいと思っている。

●口ぐせ
「やだな～めんんどくさそう～」



さくら先生
(家庭科の先生)

生活研究部(食育や手芸など、日常に必要なスキルを研究する部活動)顧問。

●口ぐせ
「あなたたち、大丈夫なの!？」



協力：静岡市立清水桜が丘高校「令和4年度食育教室の様子」

一人暮らしって食事の準備は大変?



高校生のひとこと

一人暮らしって憧れる～でも、洗濯とか、そうじとか、食事の準備は自分でできるかな? 心配...

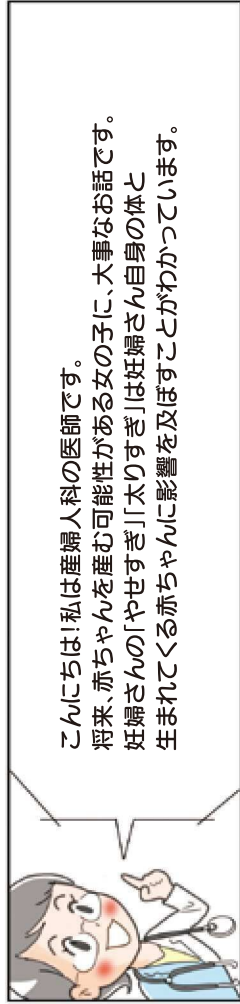
食事なんて、なんとかなる!...よね?



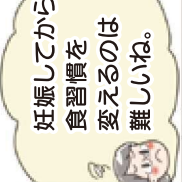
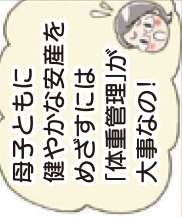
たかが食事? されど食事!



コワイ! やりすぎダイエット



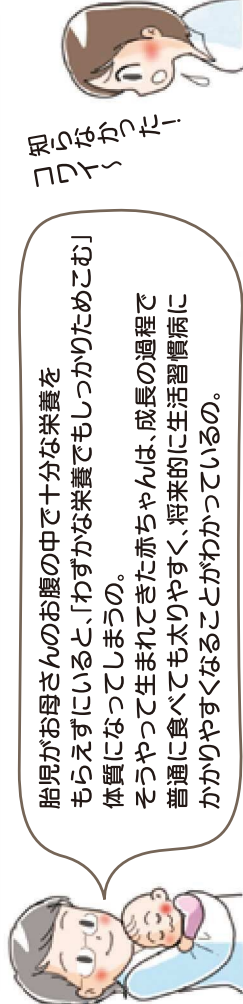
妊婦さんのやせすぎ



- 早産
- 胎児発育不全
- 低出生体重児
- 子の成長後の生活習慣病など

出産への影響

- 妊娠高血圧症候群
- 妊娠糖尿病
- 微弱陣痛
- 巨大児
- 新生児仮死など



今までいろいろなんダイエット方法を試したけど、あんまりどれが良いかわかんない。自分の体質に合った方法を知りたい

毎日栄養を取るために



ダイエットなんてしないで、自分が好きなものを好きなだけ食べるのが一番!

「毎日元気 de おはようレシピ」

Enjoy your breakfast

レシピ集はこちら！



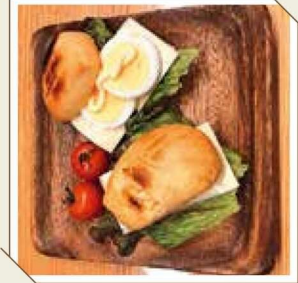
URL https://www.city.shizuoka.lg.jp/695_000001_00104.html



高校生でも
らくちん!



マグカップで
簡単調理!

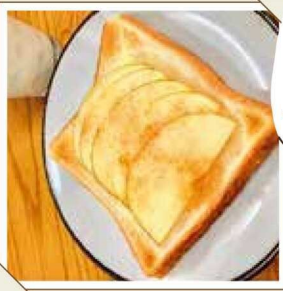


市民の皆さまから募集した
「高校生でも10分で用意できる朝ごはんレシピ」を

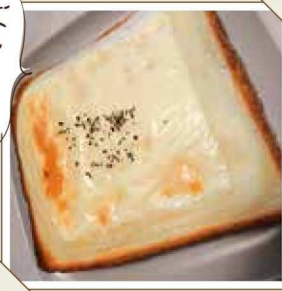
紹介しています。

みんなも作ってみませんか?

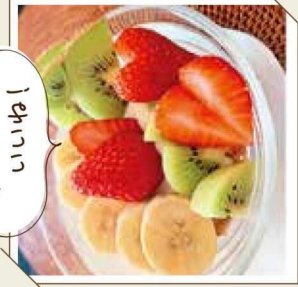
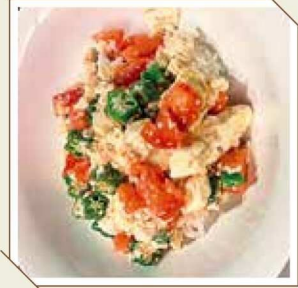
暑い季節に
おススメ!



チーズが
おいしいぞう!



果物も
いいね!



高校生の
ひとこと

朝ごはんが毎日同じようなメニューだと飽きてしまうから、
みんながどんな朝ごはんを食べているか、気になる～

高校生の
ひとこと

朝食は、ごはんよりコーンフレークがいいです。
果物をたくさん食べたい! けど高い(;V;)

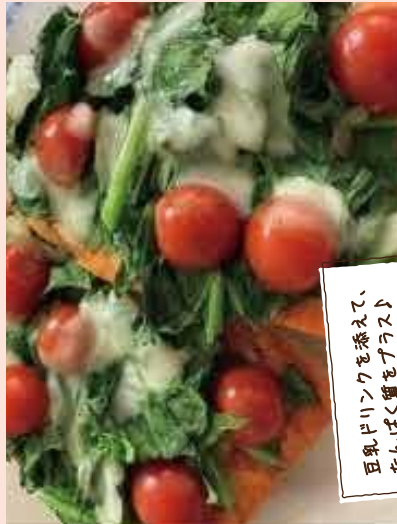
高校生の
ひとこと

朝ごはんは大事なけど
時間はかたけたくない!

かんたん 朝ごはん

～すぐ食べたい人におすすめ～

ベジ盛りトースト



豆乳ドリンクを添えて、
たんぱく質をプラス!

材料 (1人分)

- 食パン (6枚切り) 1枚
- サラダほうれん草 適量
- ミニトマト 2～3個
- とろけるチーズ 1枚
- トマトケチャップ 適量

作り方

- 1 洗ったほうれん草を手でちぎる
ミニトマトを半分に切る
 - 2 パンにトマトケチャップをぬる
 - 3 ほうれん草とトマトを②にのせる、チーズをちぎってのせる
 - 4 トースターで焼く
- チーズがとろけてきたら、できあがり!

カット野菜を
使えば、
のせて焼くだけ!

※味が濃くなるので、ケチャップのぬり過ぎ注意

まぜるだけ! ひじきおにぎり

(小さいおにぎりにぎり2個分) エネルギー-367kcal / 食塩相当量0.7g

- 材料 (小さいおにぎりにぎり 2個分)
- ご飯 ※1 茶碗多めに1杯 (約200g)
 - ひじきの煮物 ※2 50g
 - 冷凍枝豆 ※3 8房くらい

※1:炊きたてご飯、またはレンジで温めたご飯
※2:惣菜などを利用してOK
※3:ゆで大豆などもOK

作り方

- 1 温かいご飯にひじきの煮物と解凍した枝豆を加え、全体になじむように混ぜる
- 2 ふたをして1～2分蒸らす
- 3 ラップに包み、好きな形ににぎる

ステップアップ Point!!

～毎日、朝ごはんを食べる習慣をつけるために、簡単な食事から～

- 1 まずは、何が食べられるか
- 2 品数を増やす
- 3 主食+主菜+副菜をそろえる

(ごはん・納豆・具だくさん味噌汁など) (ほうれん草のお浸しなど)

パックごはんや食パン、卵、納豆、ミニトマト、バナナ、野菜ジュースなど、すぐに食べられるものを用意しておくとうりです!

(国の第4次食育推進基本計画より)



夕飯のおかずの残りも
利用してもgood!

しずまえねばとろTKG (たまごかけごはん)

材料 (1人分)

- ご飯 茶碗1杯 (約150g)
- 納豆 1/2パック
- 味付けめかぶ 1/2パック
- きゅうり 1/4本
- 釜揚げしらす 大さじ1
- 卵黄 1個
- 刻みねぎ 少々

作り方

- 1 きゅうりを千切りにする
※食べやすい大きさにOK
- 2 納豆、納豆のたれ、味付けめかぶと①を混ぜる
- 3 ②を茶碗に盛り付け、
②と釜揚げしらす、卵黄をのせたら、刻みねぎを散らす



冷蔵庫にある食材を
ご飯にのせてオリジナル
TKGにチャレンジ!



ピリツとチーズ磯部

材料 (1個分)

- 切り餅 1個 (50g)
 - スライスチーズ 1枚
 - おむすび用海苔 1枚
 - 大葉 (あれば) 1枚
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - 七味唐辛子 ※ 少々
- ※お好みで辛さを調整

作り方

- 1 切り餅をトースターで約5分焼く
- 2 焼いた餅にしょうゆ、半分に折ったスライスチーズをのせ、七味唐辛子をかける
- 3 ②を大葉の上のせて、海苔を巻く



POINT

味が濃くならないように、
しょうゆは控えめに
するよ! 楽しんで!

朝ばもちろん、
おやつに食べても美味しい!

お餅好きには
たまらない!

～朝ごはんを食べることに1日をスタートさせよう～

朝ごはんは1日のパワーの源・生活リズムの要です! 朝ごはんを食べることで、勉強や仕事の効率は上がります。あなただけの朝ごはんのパターンを決めておくと、料理する時間も食べる時間も節約できますよ。また、朝しつかりお腹がすくためには夕食も大事! 遅い時間の夕食をできるだけ控えたり、遅くなる時は多食を選び、消化のよいものを選びましょう!

1食あたりの高校生の摂取エネルギーの目安

対象	文化系男子	文化系女子	体育会系男子	体育会系女子
1食あたりのエネルギー	930kcal	770kcal	1050kcal	850kcal

※エネルギーは平均的な体格から算出しています。文化系:身体活動レベルII・体育会系:身体活動レベルIII

1食に必要なエネルギーを
参考に色々な食品を
組み合わせさせて食べると
good!

いつも、朝ごはんは手を抜いたものを食べていたけれど、食育教室で習った「毎日元氣deおはようレシピ」はこんなにも簡単で、時短の料理だったのでびっくりした～

高校生の ひとこと

朝はお腹が全然すいてないけど、授業中にお腹が鳴ってしまうのが嫌wwなので、めっちゃめっちゃ頑張って食べています

毎日元気de おはようレシピを作ってみました!

静岡市立清水桜が丘高校 生活研究部で、レシピをもとに料理をしました。



完成した 料理は こちら

作ってみて…

卵とたんぱく質が 知らず知らずのうちに 入っていました

盛り付けを もっとキレイに してみたいな

簡単×ニゴリ できそう!

週末、 家族に作って あげよう

予想よりも 簡単に できました!

校内新聞で みんなに 伝えたいよ!



高校生の ひとこと

緑色の食べ物は、大体健康そうだけど苦そう。お肉はみんな好き

「静岡市食育応援団」からのメッセージ



静岡市では、食育活動を応援するために「静岡市食育応援団」の名で講師の派遣を行っています。今回、高校生の皆さんに朝食の大切さについてメッセージをいただきました!

朝 食は1日のはじめの 大事なスイッチ

眠っている時にもエネルギーは使われていて、朝目覚めた時、体はエネルギー不足。朝ごはんを食べて胃が動き出しエネルギーが補充されると、午前中から脳や体がスムーズに動き出します。

朝 食は「体内リズム」 「生活リズム」を作ります

ヒトの体内時計は一日25時間であり、生活している24時間とずれています。このずれを整えるのに、太陽の光や食事が役立ちます。

朝 食の3ポイント

- 時 短…手早く準備したい!
- 栄養…バランスを考えて!
- 見た目…目でも楽しみたいね!

5 大栄養素を バランスよく取ろう



静岡市食育応援団による食育教室

「静岡市食育応援団」とは、食育に関する知識や経験を持っている個人、団体、企業を「食育応援団」として登録し、食育に取り組みむ市民の皆さまからの依頼内容に沿った応援団を紹介し、幅広く食育を推進しています

作らなくてもOK。組み合わせのコツ

食事も作るのがメンドウならスーパーマーケットやコンビニで食べ物を買えばいいよね？

私、毎日菓子パンでもいいよー！

お店に行けば、すぐ食べ物が買えて便利だね。でも、ついつい好きなものばかり買っていない？栄養面も考えた、組み合わせのコツを紹介するね！

今までは…

カップめん おにぎり 2個 ジュース

菓子パン フルーツヨーグルト 缶コーヒー

野菜みそ汁 お茶

おにぎり 2個 子からあげ

野菜サンド 牛乳

菓子パン フルーツヨーグルト 缶コーヒー

野菜とたんぱく質も取れるよ

食事としての甘い糖分は控えよう

ミニトマトとチーズをプラス

ただ、食事を買ってばかりではお金もかかるよね。ごはんを炊いて、おにぎりをまとめて作って冷凍すればいいよ！節約にもなるし、食べすぎ、買すぎも防ぐよ

朝ごはんをお昼ごはんと一緒にしがち。土日の昼ごはんはコンビニで買うことが多いので、野菜が取れない～

まずは自宅で練習していきな

料理っていうと、ハードルが高くて、自分にはムリだと思っていたけど…

カンタンにできた～！

ササヒのキュウリの二色丼
おひたし
みじかに盛り

かわいい容器に入れてよ

卒業までの間に、今から自宅で少しずつ練習するのいいかもね

一人暮らしも楽しみになってきた！

ごはんを用意できるようにしたらモテるかな♥

そして、若いからといって健康を過信しないことね

自宅で作るとメリットが多いよ！

- 食費節約
- 体に良い(薄味)
- 栄養を取れる

家でも練習して、自分で食事を準備できるようにがんばるね！

親によく「野菜を食べる」とは言われるけれど、たんぱく質はあまり意識していなかった。たんぱく質は私たちの体を作っているのだから、大切だとわかった



●健康貯金スタートブック

「かんたん☆レシピ」と
「知ってほしい食のコト」



https://www.city.shizuoka.lg.jp/000_003519_00005.html



●しずおかカラダにeat75

静岡市で平成29年度から取り組んでいる
「若い世代が主体的に取り組む食育事業」



https://www.city.shizuoka.lg.jp/695_000133.html



●知って得する食事のアレコレ

～内側から輝くために～



https://www.city.shizuoka.lg.jp/695_000001_00084.html

発行：静岡市役所 健康づくり推進課

静岡市葵区追手町5番1号 TEL:054-221-1571

発行年月/令和5年2月

