

## 一人暮らし応援号

一人暮らしの学生の方は慣れてきましたか？一人暮らしをすると、食事・お金・人付き合い・時間の使い方・孤独との向き合い方等、あらゆることを自己決定・自己管理する機会が増えますよね。こうして培われていく能力は、一生役立つあなたの財産になります。悩みがあれば一人で抱え込まずに誰かに相談しましょう。保健室やぽらんもありますよ。困りごとを言えることや人に相談できることは、生きていく上で大切な能力です。

### 備えあれば憂いなし

体調や天候が悪くて、買い物に行くのもしんどい日があるもの。2～3日外出できないことを想定して、最低限、これらの物は家に準備しておきましょう。災害等の非常時にも役立ちます。

- ★体質に合った薬、絆創膏
- ★体温計
- ★缶詰等、日持ちがして調理せずに食べられる食品

### 親しき仲にも礼儀あり

一人暮らしの友人宅でワイワイ過ごすのはとても楽しいですよ。でも、けじめが大切です。行く側は、相手の都合を考えていますか？食べたり飲んだり、使った物の費用は平等に分担していますか？負担に感じていても、言えずに我慢している学生もいるのです。一人暮らしの側も、断る勇気と角の立たない断りの口実を持ちましょう。

### 自炊のススメ

インスタント食品やコンビニ弁当、ファストフードは手軽だけれど、添加物や脂質・塩分が多めです。特に、安い物には訳があります。でも毎日バランスのとれた自炊となると大変ですよ。そこで、ラクで栄養が摂れて美味しく早くて安い方法を、右ページにご紹介します。

## お助け! 変身スープ

味付けしないスープを一度に沢山作り、小分けに冷凍(冷蔵なら3日程度で食べきる)。食べる際に味付けすることで何種類もの料理に変身します。

### <材料>

- 玉ねぎ、人参、大根、キノコ等、その時々旬の野菜
- 肉(鶏・豚等)
- 大豆の水煮(オススメ)
- ✖冷凍することで食感や味が落ちる食材(ジャガイモ・こんにゃく・豆腐等)があるので注意。それらは冷凍前に取り出すか、解凍後に加える。

### <作り方>

食べやすい大きさに切った材料を大鍋に入れ、材料がかぶる程度の水を入れて柔らかくなるまで煮るだけ。出来上がったなら小分けにして冷凍する。解凍して食べる際に好みの味付けをする。アイデア次第でバリエーションが広がります。実験感覚で楽しんでみて。

### <味付けの例>

- ・味噌+ダシ⇒具沢山味噌汁
- ・麺つゆ+うどん⇒具沢山うどん
- ・トマト+塩+タバスコ⇒ラトウイユ風
- ・コンソメ+塩+コショウ⇒コンソメスープ
- ・カレーやシチューの素⇒カレーやシチュー
- ・具をすくってご飯と混ぜ、チーズをかけて焼く⇒ドリア風
- ・鶏ガラスープか中華スープの素+ごま油+生姜⇒中華スープ
- ・上記の中華スープに片栗粉でとろみをつけご飯に乗せる⇒中華丼、等々

### <コクを出すには>

- ・和風味には油揚げ、洋風味にはベーコンを加える

### <風味を増すには>

- ・香味野菜を加える(生姜・長ネギ・にんにく・ローリエ・バジル等)
- ・好みの調味料を加える(柚子胡椒・ラー油・唐辛子・粉チーズ・カレー粉等)

### <栄養のバランスをより良くするには>

- ・緑黄色野菜(小松菜等)や海藻類(ワカメ等)を加える

