

一人暮らしの食ガイド ①

★各QRコードから詳しい情報が見られます。

※Web版はQRコードをクリック、印刷版はスマートフォンなどで読み取ってください。

1. 食事の基本

主食（ごはん・パン・めん）… エネルギーのもと。これがないと力が出ない。

主菜（肉・魚・卵・豆腐）… 体をつくるタンパク質。筋肉や血になる。

副菜（野菜・きのこ・海藻）… ビタミン・ミネラルを補い、体の調子を整える。

- 毎食摂る事が理想ですが、1日の中でバランスを取るでもOK！

2. 食事のマナー

- 「いただきます」「ごちそうさま」をしっかり伝える。
- 箸は正しく持ち、食器を持って食べるのが基本。
- 音を立てて食べたり、口に物を入れたまま話さない。
- 小さな気配りが出来ると、職場や学校でも好印象です。

食事マナーについての参考サイト

JAC 建設技能人材機構



3. 食費の目安

期間	目安金額
1か月	2～3万円
1日	700～1,000円

- 自炊を中心にとすると安く済む。
外食やコンビニばかりだとすぐオーバーしてしまう。
- 主食はまとめ買い・冷凍保存、
調味料は初めにそろえると節約しやすい。

4. 買い物のコツ

- 安く使いやすい食材を買う！
卵、もやし、キャベツ、鶏むね肉、冷凍うどんなど。
- スーパーの特売日や、夕方以降の割引がお得！
→ 肉や魚は小分け冷凍にしよう。
- 冷凍野菜・乾物（わかめ・切干大根）は保存がきいて便利



買い物のコツについての参考サイト

味の素パーク



- 豊富なレシピや料理のヒントが掲載され、
初心者から経験者まで幅広く役立つ。
- 食材や調味料を入力すると、レシピが提案される。



一人暮らしの食ガイド ②

5. 簡単レシピ参考サイト

デリッシュキッチン

- 動画で短くシンプルにまとめてある。
- 材料がシンプルで、初心者でも失敗なし。



キッコーマン

- 野菜の切り方や、下ごしらえの仕方が分かる。
- 時短料理レシピが毎月更新される。



6. 体調が悪い時…

体調が悪い時は、消化が良く胃腸に負担をかけない食事が基本です。
水分補給をし、卵雑炊やおかゆ、野菜のスープなど、食べられるものを摂りましょう。

風邪をひいた時の参考サイト
大正製薬



7. 困ったときは？

状況	対策
疲れて料理ができない時	コンビニおにぎり+野菜ジュース → カット野菜やレトルトみそ汁を常備しておく 
栄養が心配な時	冷凍野菜や野菜ジュースを足す → 野菜不足をカバー  
お金が足りない時	米を炊いて冷凍しておく → 外食1回分の費用で、ご飯約5食分を用意できる 

神戸市 食支援や生活相談を行う 団体の紹介

食に困った時は、神戸市各区の
相談窓口で相談してみよう！



兵庫こども食堂 ネットワーク

条件によっては
こども食堂も利用出来ます。



最後に

- 食べることは「生きる力」につながる。
- 完璧じゃなくていい。食べられるときに、食べられるものを！