



～一人暮らしを始める方へ～



### 始める方へ

一人暮らしをこれから始める方、始めて間もない方を対象としています。おすすめの生活用品や、調理器具、節約簡単レシピ・調味料も少し紹介してあるので、家事が苦手な方も是非読んでほしいです。

一人だと、「全部やらないと！」と思いがちですが、全部無理にやる必要は一切ないと思います。家事が面倒な方でも、苦手な方でも、生活しやすい方法を紹介しています。

※紹介するものは全て Amazon から購入できます。

### 目次

- p.1…始める方へ
- p.2…私の1日ルーティーン紹介
- p.3…効率よくするおすすめポイント・洗濯編・節約編
- p.4…掃除編
- p.5…オススメ掃除セット
- p.6…料理編
- p.7…調味料紹介
- p.8…レシピ本紹介・終わりに

### 私の1日のルーティーン紹介

平日 (月曜日)	休日
6:00～ 7:30 起床・準備	6:00～7:00 起床・準備
7:30～ 8:30 朝食・お弁当	7:00～9:00 朝食・自由
8:30～10:00 掃除・自由	9:00～15:00 バイト
10:00～17:00 大学(授業)	15:00～17:00 勉強
帰宅後 自由	17:00～18:30 夕食・掃除
18:00～19:00 夕食・掃除	18:30～21:30 勉強(自由)
19:00～21:30 勉強(自由)	21:30～22:30 お風呂
21:30～22:30 お風呂	22:30～ 自由
22:30～ 就寝	

- ・自由時間は、読書や掃除・散歩が多いです
- ・日によって異なります

### 効率よくするオススメポイント

- ・1日のリズムを決めること.....やることだけリスト
- ・必要なものだけ.....掃除がしやすい
- ・家事は1日3~4個程度.....家事が楽

### 洗濯編

基本2日に1回で、部屋干しをする。掃除するタイミングで、回しているの朝か、夕方にする人が多い。

布団類は、長期休みが多い。

### 節約編

- ・電気よりガスを使う。  
⇒約1,000円変わる。(6月分 ガス:1,358円 電気:2,980円)
- ・自炊を中心にする  
⇒無理をしない程度に
- ・家計簿をつける  
⇒月始:予算を立てる  
月末:レシートを、A4ノートに張り付けて合計する
- ・夕方から電気をつける  
⇒日中は、電気代が高い



### 掃除編



#### 毎日やったらいいこと

- ① トイレ  
⇒ブラシと、洗剤でゴシゴシ
- ② キッチン周り(できれば毎日すると綺麗が保てる!)  
⇒油汚れ、生ごみの処理
- ③お風呂  
⇒排水溝の髪の毛の処理、浴槽はできれば

#### 2~3日に1回やったらいいこと

- フローリング  
⇒クイックルワイパーか、掃除機で掃除
- ②シンク掃除  
⇒放洗い物したあとさっとひと吹き

#### 月1回

- 全体を整える  
⇒多忙な人はまとめて掃除  
フローリングや、玄関、棚やクローゼットの整理など

毎日じゃなくても、少しやると綺麗は保つことができます。

毎日掃除したい場所は、人それぞれだと思うので自分でリストを作ることをお勧めします。

### オススメ掃除セット

・重曹スプレー 268 円 <https://amzn.asia/d/aygaNVU>

⇒お風呂場や、シンク、トイレなど幅広く使えます

(トイレは、スーパーのトイレ用スプレーを使用しています)

・アルカリウォッシュ 707 円 <https://amzn.asia/d/6nObyxU>

⇒キッチンのガスコンロ用

水 500 ml に対して、5g スプレーにして使用

⇒洗濯物にも使えます



左:重曹スプレー

右:アルカリウォッシュ



### 料理編



節約できて、簡単に作れる料理を紹介します！

[せいろ(蒸し)料理]約 10~15 分

⇒残りのご飯や、野菜や、お肉、魚などを入れて、一つで作れます！

蒸しパンもできるよ！

① フライパンに水を少し多めに入れる

② せいろに食材を入れ塩や、コショウを適量いれて蒸していく(沸騰してくるころを目安に)

[せいろ(蒸し器)セット] せいろは好きなものを買うことをお勧めします

竹セイロ 2 個セット

<https://amzn.asia/d/4Bn51Td>

セイロ台

<https://amzn.asia/d/869YkMF>

セイロシート

<https://amzn.asia/d/6VSZ12N>

(フライパンない人はフライパンも購入)



・目玉焼き

小さい陶器に、油を敷き、コショウ、塩を一つまみ入れ、卵を割るだけ。

鶏もも肉の白菜巻き・目玉焼き

玉ねぎとトマトの蒸しサラダ



[肉・魚の下ごしらえ]

- ① 肉か、魚……100~150g
- ② 醤油……………大さじ1
- ③ 塩こうじ……………大さじ1
- ④ おろしショウガ(おろしニンニク)…小さじ半
- ⑤ 塩……………2つまみ



これをビニールに入れて揉み込み一晩冷蔵庫で寝かせる  
(30分程度でもOK) 日を持たせたい場合は、冷凍庫に！  
フライパンで焼いても、せいろで蒸してもおいしいです。  
お弁当に、是非！味付けは、不要です。

[味噌汁] だし栄養スープ 3,260円 <https://amzn.asia/d/4U8TNTk>

⇒栄養も取れて、1日で食べきれぬ量。

作って、残ったとしても捨ててしまうことが多かったのでこの方法をご紹介します！

- ① お湯を沸かす
- ② 栄養スープの粉 大さじ3分の2
- ③ 味噌 適量
- ④ お湯に溶かすだけ

具材は、日によってそれぞれです。わかめや、切り干し大根、梅などを入れることもあります。栄養スープの粉は、なんでも適用できます。サラダにふりかけとして使ってもいいです。値段は少ししますがその分毎日使っても約半年は持ちます。



オススメのレシピ本



・白崎裕子の必要最小限レシピ 1,540円

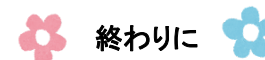
<https://amzn.asia/d/3juDH5d>

・「時短」で作ると料理は美味しい！ 1,387円

<https://amzn.asia/d/ituopwQ>

・ほったらかしでおいしい！蒸しレシピ

<https://amzn.asia/d/9FpmLTV>



終わりに

参考になりましたか？

私も、全部一気にこなさせたわけではないので、  
少しずつ実践してみてください!!

家事の仕方は、人それぞれなので、少しでも読んで  
参考にして頂けたらとても嬉しいです。

少しでも、快適な一人暮らしができますように。

ぜひ、試してみてくださいね！