

一人暮らし応援します ～実家暮らしの学生も活用できます！～

食生活

健康的に生き、元気に学生生活を送っていくには、なんといっても食事が大切です。栄養バランスが崩れると風邪を引きやすくなったり、骨や筋肉が弱ったり、生活習慣病予備軍になる可能性もあります。さらにカルシウム不足はイライラの原因といわれています。食事は毎日のことです。自炊にもぜひ挑戦してみましょう。



主食、主菜、副菜を意識しましょう

望ましい食事の基本は、「主食・主菜・副菜」がそろうことです。「主食」とは、ご飯やパン、麺類（炭水化物の供給源）です。「主菜」はメインのおかずで、材料にお肉やお魚、卵や大豆が使われた料理（たんぱく質源）です。「副菜」は、主に野菜やキノコ、いもや海藻類などが使われる小鉢やお味噌汁で、ビタミンやミネラルの供給源になります。これらがそろうと、望ましい食事となります。

少しずつつくることに慣れてきたら、栄養バランスも考慮してみましょう。最初は難しいので、野菜ジュースやサプリメントで補給するのもお勧めです。



(参考) 「食事バランスガイド／農林水産省」

https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/ (2026/1/13 アクセス)

みなさんは本当に太っていますか？

「自分は太っている」「もっと痩せなきゃ」と思っている人、いませんか。

みなさんは多かれ少なかれ自分の容姿で気になるところがあるでしょう。中にはモデルのように痩せた方がよいと思っている人もいるようです。でも、みなさんは本当に太っているのでしょうか？身長から見た体重の割合を示す体格指数として、「BMI」があります。手軽にわかる肥満度の目安なのでぜひチェックしてみましょう。



$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

BMI が 25 以上は肥満、25 未満～18.5 は適正、18.5 未満はやせ気味と判断されます。



無理なダイエットによる栄養素不足が原因で、女性は無月経や月経異常となり、その結果、不妊や低体重の赤ちゃんの出産につながる場合があります。筋力低下や肌荒れ、貧血のほか、将来の骨粗しょう症といった健康障害のリスクが高まります。適正な体重を維持するようバランス良い食生活を心がけましょう。

過度な体重の増減やダイエットの方法など、困っていることや心配があれば、気軽に学生相談室または診療所を訪ねてみてください。一緒にその状況を確認しましょう。



学内診療所

和泉キャンパス 第一校舎 2 階
生田キャンパス 中央校舎 2 階
中野キャンパス 低層棟 3 階
駿河台キャンパス 学生会館 2 階

(参考) 「TOKYO#女子けんこう部」

<https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/joshi-kenkobu/shokuseikatsu/>

(2026/1/13 アクセス)

自炊のすすめ

調理器具・調味料を揃えてみましょう



さて、自炊をしようとして心に決めてキッチンに行っても道具が…やっぱりある程度の調理器具（鍋、フライパンなど）がほしいですね。そこで、まず初めは、基本的な調理器具や調味料（塩、砂糖など）を少しだけ揃えてみて、徐々に増やしていきましょう。100円ショップの商品も充実していますよ。

下手でも料理を作ってみましょう

一人暮らしをはじめめる4月はとても忙しい時期です。まずは、できることから始めてみましょう。

ステップ1 : ご飯を炊くだけ。お惣菜はスーパーで購入する。

炊飯器だけは事前に購入しましょう。お惣菜は、閉店間際のスーパーで安くすることもできます。また、スーパーでは、冷凍食品が割引になるセールもあります。冷凍のお惣菜を購入しておく、いつでも使えるので便利です。

ステップ2 : お味噌汁をつくってみる。

お味噌汁の具は、保存の効く乾燥わかめなどを常備すると便利です。

ステップ3 : おかずをつくる。

つくり方は書店の料理本を購入する手もありますが、インターネット上でも見られますので、参考にして作ってみましょう！おいしい一品ができあがった時の感動はひとしおです！

無料レシピサイト

cookpad <https://cookpad.com/>

kurashiru <https://www.kurashiru.com/>

DELISH KITCHEN <https://delishkitchen.tv/>

みんなのきょうの料理 <https://www.kyounoryouri.jp/> 他



自炊のコツ

全て手作りでなくてもよいのです。無理をしないことが大切です。次のとおり、マイペースに自炊を楽しみましょう。

- * まずは自炊に慣れること。
- * ヘタでも毎日やっていけば、自然とできるようになる。
- * 週に 2~3 回から始めよう。
- * 完璧を目指すあまり、挫折しないように。
- * まとめてつくって使い回す。
- * カット野菜を利用する。
- * 市販品をうまく取り入れる。



(例) インスタントラーメンに卵やわかめを入れる。

レトルトカレーには野菜の付け合せを添える。

納豆・もずく・豆腐などの市販品はそのまま一品料理として。

作ったおかずや野菜は冷凍しましょう

一回にまとめてつくって、冷凍保存しておくとういものをまとめてみました。冷凍しても永久保存ではありません。なるべく早く食べ切りましょう。

ごはん

ごはんを炊く時は一度に沢山炊いて茶碗一杯分ずつ冷凍保存する。



パン類

すぐに食べないものは冷凍用ポリ袋に入れ冷凍。凍ったままオーブントースターに入れ焼く。または室温で自然解凍。

うどん

袋のまま冷凍用ポリ袋に入れて冷凍。凍ったまま沸騰したお湯に入れ温める。

肉類

多めに買って、少しずつ小分けにして冷凍すると便利で経済的。選ぶ時は、弾力があって色ツヤのよいものを。

おかず・その他

ハンバーグ、カレー、煮物、油揚げ、納豆、ウインナーなど。



野菜

トマト、きのこ、キャベツ、にんじん、ごぼう、ほうれん草、ブロッコリーなど。

生活費のあれこれ

今までは親元で生活していたから、自分のおこづかいのことだけを考えていればよかったかもしれませんが、これからの生活ではそうはいきません。自由に使えるおこづかいは「収入－生活費」で残った分ということをよく頭に入れておきましょう。

おおまかな収支計画を立てましょう

自分なりの方法でいいので、1ヶ月の収入（実家からの仕送り、奨学金、アルバイト代）と支出（家賃、水道光熱費、携帯電話料金など毎月ほぼ決まっている金額と、食費や衣服費などそのほかに必要な生活費）を書き出してみましょう。

使ったお金の記録をつけましょう

使ったお金をおこづかい帳や家計簿に記録するとわかりやすいですが、それがちょっと面倒と思ったら、スマートフォンで入力できるアプリも便利です。また、レシートを撮影するだけで自動入力できるアプリもあります。

自分専用の口座を持ちましょう

大学入学までにすでに持っている人や、一人暮らしをはじめるとあたって銀行などの口座を開いた人も多いでしょう。その口座で光熱費の引き落としやおこづかいの引き出し、アルバイトの給与振込などまとめておくとお金の管理がしやすいです。

クレジットカードやあと払いサービスの利用に気をつけましょう

クレジットカードやあと払いサービス（スマートフォンのキャリア決済やツケ払いなど）は手元に現金がなくても買い物ができるため、自分がどれくらいお金を遣っているのかわからず、ついつい遣いすぎて支払えない額にまで借入れが膨らんでいることもあります。

月の利用額の上限を設定する、一定額を超えたら通知が来るサービスを利用する、分割払いは利用しない（特にリボ払い）、ショッピング利用だけでキャッシング利用はしないなど、遣いすぎないようにする工夫をしましょう。

洗濯

洗濯表示をよく確認しましょう

洋服の裏のタグに洗濯の絵表示が書かれています。その衣料に合った洗濯、お手入れ方法を示した大切な案内ですので、確認してから洗いましょう。

おうちでおしゃれ着洗いを

頻繁に着るセーターなどは、おしゃれ着用洗剤（衣類用中性洗剤）を使い、手洗いや洗濯機の「ドライコース」で洗濯をすることができます。自宅で洗濯をすることにより、クリーニング代の節約になります。ただし、クリーニング店に任せただけのほうがよいものもありますので、洗濯表示マークはしっかり確認してください。

そうじ

気合いを入れて掃除するとピッカピカになるけど、そう毎回はやってられない。そんな人には、その場で用事をしながらする「ながら掃除」がお勧めです。

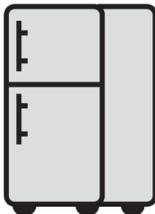
トイレ

トイレに入ったついでに、さっとトイレトペーパーで一拭きするだけでOK。100円ショップでも売っているトイレシートで拭けばよりきれいになります。それから気になるのが便器の中の輪っか。夜、一日の終わりに使用した後、トイレブラシをくるっと一回ししておきましょう。

お風呂・洗面台

お風呂から出る時に壁をさっとシャワーで流すだけで、飛んだシャンプーや石けんカスの汚れが付きにくくなります。忘れがちなのが、排水口。2週間に1回はチェックして、ごみを取り除きましょう。歯を磨きながら、洗面台まわりをさっと一拭き。

キッチン



コンロまわりは使ったあとの一拭きが大切です。油や食材がどうしても飛び散ります。そのままにしておくと、見栄えも良くないし、不衛生になり、料理をする気がなくなりますよね。

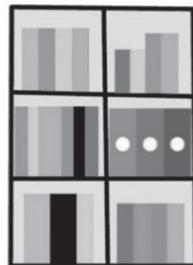
冷蔵庫の中は週に1回は全部確認しましょう。消費期限が近づいたものが入っているかも。

	賞味期限	消費期限
意味	おいしく食べることができる期限(best-before)。この期限を過ぎても、すぐ食べられないということではありません。	期限を過ぎたら食べない方がよい期限(use-by date)。
開封後	開封する前の期限を表しており、一度開封したら期限にかかわらず早めに食べましょう。	

部屋

しまう場所を決め、「使ったらしまう」ようにしましょう。

例えば、本は本棚に、文房具は所定の場所に…これだけでも部屋はすっきりします。しかし、洋服についてはその都度しまうのは面倒だったりするので、すぐにまた着る服を一時保管する場所を用意しましょう。そして、思い立ったら片付けましょう。



安心・安全な暮らしのために

今の時代、どんな時でも用心するに越したことはありません。あまり神経質になりすぎる必要はないけれど、ちょっとした注意、習慣により、安全に暮らすことができます。

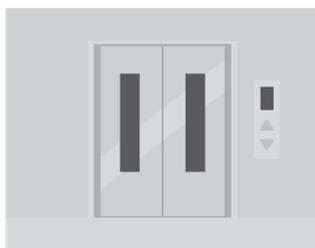
犯罪、勧誘、災害などから自分自身の身を守るためにどのようなことに注意したらよいか一緒に確認してみましょう。

①帰宅するとき

帰宅途中に後をつけられ、玄関で襲われるという犯罪被害があるようです。

犯罪に遭わないようにするため、どのようなことに注意したらよいか、以下に防犯対策を挙げました。ちょっとした注意で犯罪に巻き込まれずに済むこともあります。確認してみましょう。

- 夜道を歩くときは、人通りの多い道や明るい道を選ぶようにする。
- 「スマートフォンを使用しながら」、「音楽を聴きながら」などの「ながら」歩きは、周囲の状況がわかりにくくなるのでやめる。
- 後をつけられているなど不安に思うことがあるときは、近くのコンビニエンスストアなどに逃げ込み助けを求めるとか、110番通報する。
- エレベーターに乗る際は、周囲に不審な人がいないか確認し、見知らぬ人と一緒に乗らないようにする。見知らぬ人と一緒になってしまったら、エレベーター内のベルのボタンを押せる場所に立つ。
- 防犯ブザーを持ち歩く。



防犯ブザー

②家に着いたら

玄関扉の前まで来るとホッと、気が緩みますが、そこを狙っている人がいるかもしれません。家に帰っても、気をつけなければいけないことがあります。

- 自分の部屋に入るときは、周りに人がいないか確認した後に素早く玄関に入る。
「ただいま」など大きな声を出しながら鍵を開けるのもひとつの方法。
- 玄関に入ったら、すぐに鍵をかける。
- ごみ出しや部屋から離れて郵便物を取りに行く時も、鍵をかける。
- 2階以上の部屋、格子のある浴室、トイレなどの小さな窓も施錠を確認する。



東京都での被害事例

- コンビニエンスストアでの買い物から帰宅して玄関を開けたところ、後ろからからだを触られた。
- 同じエレベーターに乗っていた男に後をつけられ鞆から鍵を出そうとしていたところ、後ろから抱きつかれた。
- 自宅のドアに施錠しないまま就寝してしまったところ、目を覚ますと近くに男が立っていた。

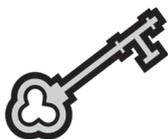
「痴漢等の性犯罪被害防止対策／警視庁」

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/higai/koramu2/koramu8.html>

(2026/1/13 アクセス)

③防犯を意識した習慣・環境づくり

安心・安全な生活を送るため、日ごろから防犯を意識し習慣化することによって、危険から自分自身を守ることができます。少し費用はかかっても、防犯のための環境づくりにも取り組んでみてはいかがでしょうか。



- 外出時だけでなく、在宅時も鍵をかける。玄関を出入りした時は必ず鍵をかける。
- 来訪者に対しては、相手を確認後にドアを開ける。ドアは、ドアチェーンをかけたまま開けるようにする。
- 郵便受けに郵便物、新聞等を溜めないようにする。特に実家への帰省などで長期間留守にするときなどは注意する。
- 女性の一人暮らしであることを知られないために、洗濯物（特に下着）は外に干さないようにする。
- カーテンは女性が住んでいることがわかるような色やデザインのもの（ピンク色や花柄など）は避け、昼も夜も部屋の中が見えないような機能のカーテン（遮像カーテン）にする。
- 表札や郵便受けに記載するのは、名字だけにする。
- 防犯ブザーを購入し、持ち歩く。
- もしもの時に備えて、あらかじめ警察・交番などの場所、連絡先を控えておく。



④ 来訪者に注意しよう

在宅時に来訪者があった時には、決してすぐにドアを開けないでください。ドアスコープ（ドアについている覗き窓）で確認し、インターホンで「誰か」「どんな用件か」を確認しましょう。用件が自分に必要ない場合は、「必要がない」ことをはっきり伝えて、断りましょう。ドアを開ける場合でも、必ずドアチェーンをかけたままで開けるようにしましょう。

自分の部屋にドアスコープやドアチェーンが付いていない場合は、大家さん・管理人・不動産会社に相談をしてみてください。

宅配便が届いたら

宅配便の人には、「誰からの荷物か」確認しましょう。実家から送られたものや自分で注文した商品など自分宛のものであることが確認できたら、ドアチェーンをかけたままで、受領のサインをしましょう。（希望すれば受領印やサインを省略し、宅配便の人と対面でやりとりせずに済む場合もあります。インターホンやドア越しにその旨伝えましょう。また、登録によりスマートフォンに事前に配送の通知をするサービスを行っている宅配業者もありますので、これを利用することで事前に荷物が届くことを把握することも出来ます。）荷物はドアの前に置いてもらうよう伝え、宅配便の人が帰ってからドアを開け、周囲を確認してから、荷物を中に入れます。

慎重すぎると思うかもしれませんが、でもこれが万一、あなたを狙って来訪した人だったら…。防犯上、ドアチェーンをかけたまま対応するのは、いまや、決して失礼ではありません。宅配業者を装った者が自宅に侵入し、金品を奪うという事件が大きく報道されました。決して他人事ではありません。「自分の身は自分で守る」を心がけましょう。



インターネット契約勧誘などが来たら

在宅中にインターネット接続回線や新聞契約などの勧誘を受けることがあるかもしれませんが、勧誘に関わるトラブルを回避するため、心構えと自分の意思をはっきり相手に伝えることが大切になります。

前ページに記載しているように、来訪した人を確認し、自分に必要がない用件であれば、「必要がない」とはっきり断りましょう。

契約を検討する場合でも、すぐに返事をせず、契約内容などをきちんと確認するようにしてください。契約してしまった場合でも、契約内容を明らかにする書面を受け取ってから8日以内であれば、無条件で申込の撤回（クーリング・オフ）をすることができます。「Chapter4 日常に潜む危険」（39ページ以降）の章を参照し、詳しくは国民生活センターのホームページなどで確認しましょう。

インターネット回線契約等の勧誘は、電話でされることもあるので注意してください。



新聞購読したいとき

購読開始後に購読を中止したくなる場合もあるので、契約するにしても短い単位（3ヶ月）で契約し、新聞が必要か確認してみましょう。

大学の図書館では、全国紙、地方紙など複数の新聞を閲覧できます。

顔見知りでも

予期せぬ来訪者ばかりが犯罪に結びつくとは限りません。例えば、性犯罪が発生する場所として、強制わいせつは屋外で、強制性交は住居内で多く認知されています。そして、住居内のうち、自宅の件数は多く、このうち、顔見知りからの被害は、高い割合を占めていると考えられています。友人を疑うというわけではありませんが、部屋には家族以外は入れないくらいの慎重さも必要です。そして、恋人同士でも、同意のない性行為は性暴力・性被害になります。また、2023年7月に「不同意わいせつ罪」、「不同意性交等罪」、が施行されたことに伴い、婚姻、恋人関係の有無にかかわらず、相手が同意していない、または拒否できない状況に追い込み、行為に及んだ場合は罪に問えるようになりました。

⑤万一、被害に遭ってしまったら

性被害に遭ったら

もし、被害に遭ってしまったら、とても傷つき、不安になり、どうしたらいいか戸惑うことでしょう。ですが、被害に遭ったあなたは悪くありません。あなたが望まなかった性的な行為は性暴力で、悪いのは加害者なのです。決して自分を責めないでください。相談するのは勇気のいることでしょう。人に話せるようになるまで時間がかかるかもしれませんが、それでも、一人で悩まずになるべく早く警察署の「生活安全課」や「性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター」に連絡してみてください。警察に連絡しづらい場合は、直接病院（できれば産婦人科）に行ってください。病院では診察し、ケガの処置や性感染症の検査などをします（この診察が後で裁判を行う際の証拠になります。なお、この診察記録は本人の了承や令状なしに使用されることはありません）。望まない妊娠回避のために72時間以内に受診しましょう。また、被害者は女性ばかりとは限りません。男性も被害に遭ってしまったら、ぜひ相談してください。なお、性暴力被害に関する外部の電話相談窓口について、53ページに掲載していますので参照してください。

これって暴力？

DVとは、近い間柄の相手から暴力を振るわれることですが、その中でも恋人から受ける暴力を「デートDV」と言います。現在、あなたは身近な交際相手との関係で困っていませんか？学生相談室だけでなく、外部の相談機関でも相談できます（53ページ参照）。

空き巣に入られてしまったら

空き巣が入った部屋を見たら、思わずパニックになってしまいがちですが、まずは落ち着いて警察を呼びましょう。部屋のものには触ってはいけません。警察が来るまで部屋の外にいてください。部屋の中で犯人とはちあわせする危険を避けるためです。

大家さん・管理人・不動産管理会社にも連絡します。今後の防犯を考えて、鍵の交換が必要になることがあります。

また、加入している火災保険に盗難の保障が付いているか、確認しましょう。

通帳・キャッシュカードやクレジットカードを紛失&盗まれたら

すぐに銀行へ連絡をします。中には 24 時間受付をしている専用ダイヤルもありますので、あらかじめ電話番号を確認しておきましょう。また、印鑑も無くなっていないか確認しましょう。

クレジットカードも同様に、クレジット会社に連絡をいれましょう。なお、カード裏面にサインをしていないと、悪用されても補償されないことがあります。必ずサインしておきましょう。



スマートフォンを紛失&盗まれたら

スマートフォンであれば、契約している会社に連絡し、すぐに利用を一時中断しましょう。手続きは、パソコン、電話などで行えますので、調べておきましょう。

個人情報の管理の大切さ

もし、あなたの個人情報が盗まれると…。さらに被害が広がる可能性があります。たとえば、通帳やカードが盗まれ、さらに暗証番号も判ってしまうと、預金口座からお金が引き出されるだけでなく、架空の口座作成や、キャッシュローンの契約をされてしまうこともあります。また、紛失した携帯電話に登録されている電話番号やアドレスを第三者が悪用して、友人・知人にまで被害が及ぶ危険性があります。そのため、通帳と印鑑は別の場所に保管する（でも、保管した場所は忘れずに！）、暗証番号は他人に知られないようにする、または時々変更するようにしましょう。

また、自分が捨てたごみから情報が漏れることもあります。宛名が書かれた郵便物、公共料金やクレジットカードの明細書、名簿などは細かく切り刻んでから捨てましょう。ごみ袋もビニール袋1枚ではなく、二重にしたり、ビニール袋の中に要らない紙を入れるなど、ごみが丸見えにならないよう捨てることも大切です。

いざ、実行を！

Chapter3 では、一人暮らしの人、そして実家暮らしの人にも、ちょっとした生活のヒントになるようなことをまとめてみました。

前半には、食生活、生活費、洗濯、そうじなど日常生活についてのヒントが書かれています。少しずつ実行してみてください。そして後半では「気を付けて」「注意して」などと書かれていて、ちょっと怖いなど不安に思わせてしまったかもしれません。でも、本当に怖いと思う場面に遭わないように、という思いから、防犯について触れました。みなさんに安心な毎日を過ごしてほしいからです。「自分の健康、安全は日々の心掛けから」ということを意識して、充実した大学生活を過ごしてくださいね。

(参考)

「被害にあわないために／警視庁」

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/higai/>

「暮らしの安全情報／神奈川県警」

<https://www.police.pref.kanagawa.jp/kurashi/>

(2026/1/13 アクセス)

