

< 洗い物を減らすのも大切なこと。 >

・器を洗わないで済ますには、

ラップを器に敷いて使うこと。

食べ終わったらラップだけ捨てます。

・割り箸を使い捨てること。

洗い物が出ないというだけで、何かを食  
べることへのハードルは低くなります。

紙皿紙コップ等も存分に活用しましょう  
。元気になってから洗い物をすればいい

のです。

< お湯を沸かそう >

・とにかくお湯だけ沸かせるようにして  
おく。チノフールの電気ケトルはオス  
ス。温かいものが食べられるだけで、  
人は心も温まります。

< オススメ常備品 >

玄米フレーク（栄養価高い）・高野豆腐  
（戻さず使えます）・オートミール（ス  
ープに放り込め）・スキムミルク（牛乳  
替わり）・無洗米・各種缶詰（魚類オス  
スメ）・インスタント味噌汁・カレー粉  
・卵（意外と賞味期限長いよ）・食パン  
（安い）・ピーナツバター（SKIPPYがイ  
イ。ビタミン豊富）・カップスープ類・  
乾燥わかめ・カップ用春雨・納豆（ビタ  
ミン豊富）・きなこ・クスクス（お湯か  
けて蓋して数分放置すると白米がわりに  
食べる）・バナナ・塩昆布（カット野菜  
の袋を開けて一撮混ぜて揉むだけ。おい  
しい。）・豆乳（常温保存できる）・乾  
燥マッシュポテト・魚肉ソーセージ・充  
填豆腐（賞味期限数ヶ月ある）・野菜ジ  
ュース（それなりに栄養アリ）

Step1

包丁・鍋使用なし。ハサミあり。  
お湯がある・電子レンジがあるが  
ギリ。それすらないことも想定。  
野菜を買うと必ず余って腐る。  
冷凍庫は小さくて保存のために  
冷凍は不能、備え付けコンロは電熱、  
一個口。という状態を想定。  
予算は1日500円程度です。

Step1レベルの方は、そもそも  
「食べていない」ことがほとんど。  
とにかく食べることを念頭において  
ください。  
食べないことで体調不良に陥り、  
メンタル面の不調も悪化することが多々  
あります。

ジップロックコンテナ 大

< 買うと便利なもの >

1. 電子レンジで安全にお湯が沸かせ

ます。600wなら500mlで7分半程度。

2. 中にラップを敷いてから野菜などを放  
りこみ、蓋を軽く載せて加熱するだけで  
蒸し野菜ができます。

3. 麺が茹でられます。お湯を沸かして  
から素麺やパスタ、インスタント袋など  
を入れて数分電子レンジ加熱。

4. ご飯が炊けます。  
<https://twitter.com/asilliza/status/545177273377124352>

< タンパク質源缶詰価格 >

Step1レベルの方は、炭水化物と脂質に偏

った食事をとっていることが多く、その

ために不調に悩まされたりします。タン

パク質を摂ることを頭の片隅において見

て下さいね。それだけで身体が温まっ

てきます。

ウツ缶100～\*110、ササミ缶110～、鯖

水煮100～\*110、さば味噌煮115～、さ

んま蒲焼100～、焼き鳥100～、鮭中骨

\*136～、ニユーコンミニ\*195～、コンチヨ

養生サバイバル Step 1

【養生サバイバルとは……。】

お金がなくても、長時間労働でも、とに  
かく人間の尊厳を損なわない  
食事を食べて、そこからステップを踏ん  
で、季節の養生に至るまで  
人生をサバイバルしていくための  
技術です。  
Step1からStep3まであります。

ここに様々な知恵が  
まとめられています。  
<http://togetter.com/li/757827>

発行日：2015年01月05日

powered by NI-Lab.  
<http://www.ni.lab.info/lab/minibook/>