



新型コロナウイルス感染防止のための
「新しい生活様式」の食事モデルとして、
一人宅飲みはいかがですか？
すでに「始めている」という方もいらっしゃると思います。

〈一人宅飲み メリット・デメリット〉

自宅での一人飲みすることはありますか？1日の終わりに好きな食事とお酒を楽しむ方も多いかと思えます。一人宅飲みのメリット・デメリットと男性・女性別の注意点をまとめました。

メリット

- 1 一人を楽しむ時間だから
誰にも邪魔されず、好きな時間に飲める
- 2 お酒の種類や料理など、
自分の好みのもを食べられる
- 3 服装や形式にとらわれず、
他の人の目を気にせず過ごせる
- 4 外食よりもコストを抑えることができるので、
少し贅沢をすることもできる

デメリット

- 1 帰る時間も関係ないので
終わりがなく、ついつい飲みすぎてしまう
- 2 お酒の種類を揃えすぎるとコストがかかる
こともある。また、惣菜を多く買いすぎて
フードロスにつながることもあるので
注意！
- 3 買い物、準備、後片付けを
全部一人でしないといけない

★すこやか弁当のメニューから調理の工夫

炊き合わせ

緑黄色野菜（カボチャ・ニンジン・オクラ）とキノコ、飛龍頭の組み合わせ。1日の野菜の目標量は350g。



鶏肉のはちみつ焼き

お肉の中ではヘルシーな鶏肉を使っています。栄養価の高いはちみつを加えました。



ひじき入り 玉子焼き

ひじきはカルシウムたっぷりのヘルシー食材です。卵と合わせると理想的な玉子焼きになります。



マカロニソテー

こんにゃく粉入りマカロニでカロリーダウンの工夫をしました。野菜をミックスして目標量に近づけました。



自宅での一人飲みは、自分の好きな時間に好きな場所で好きなものを食べながらゆっくりとできる良い時間です。1日の疲れを癒やし、明日への活力へと繋げられます。
どんなお酒がお好きですか？自宅の場合はお店で飲むより割安になるため、少し贅沢して美味しいお酒を用意するのも良いかもしれません。お気に入りのグラスで飲むのもいいですね。



外だとリラックスしながらお酒を飲んでいても、帰らなければいけない、周りの人に迷惑をかけるのはいけない、といった思いから、精神的なセーブが無意識にかかっていますが、帰る心配もなく、眠くなったらいつでも寝れる宅飲みでは、安心感により知らず知らずと酔ってしまいます。

また、自由にお酒の濃さを変えられるので、お酒が好きな人（強い人）はいつもより濃い目のお酒を作り、いつものペースで飲むこととなります。明日の活力に繋げられるようにほどほどにしましょう。

調理担当 佐藤 由子
盛付担当 小林 綾子

一人宅飲みの極意

ぼっちごはん

男性編

- ① 野菜が不足しがちになるので、必ず一品は野菜の料理を準備しましょう
- ② 肉料理や揚げ物の摂り過ぎに注意する！！
- ③ スナック菓子は片手の手のひらに乗る程度まででストップ