無料サンプルです。販売・ネットへの転載はご遠慮ください。

2,400kcal/日コース

一人暮らしのための増量食事プラン

無料サンプル(試し読み)

- 日曜は肉を切って下味をつけ、1食分ずつ包むだけ(約30分)
- 前の晩に冷蔵庫へ移して、食べる日に10〜15分で作る
- 平日の昼は外食・コンビニで選ぶ
- 週に1日は昼と夜が自由(献立表では金曜。ほかの平日と入れ替えられます)。献立は6日分と自由な日の朝
- このサンプルには、2,400kcalコースの一部(1日分の献立・買い物リストの一部・豚こまのケチャップ炒めの作り方・保存と解凍)を載せています

> 2,400kcalは全員に合う量ではありません。始める前に自分の目標カロリーを計算し、近いコースを選んでください(計算フォームとほかのコースは10ページ)。

自宅トレーニング研究所

有料版の目次

有料版(1コース・4週間分・50ページ)に入っているページです。**緑の印(✓)のページ**を、このサンプルに載せています(一部だけのページもあります)。

始める前に

✓ 始め方はこの3ステップ　はじめに　始める前の確認　✓ 保存と解凍

第1週 水晶鶏 + 生姜焼き

1週間の流れ　献立表　買い物リスト　日曜の仕込み　水晶鶏　生姜焼き　食費の目安

第2週 照り焼き + ケチャップ炒め

✓ 1週間の流れ　✓ 献立表(1日分)　✓ 買い物リスト(一部)　日曜の仕込み　照り焼き　✓ ケチャップ炒め　食費の目安

第3週 水晶鶏 + 牛丼の具

1週間の流れ　献立表　買い物リスト　日曜の仕込み　水晶鶏　牛丼の具　食費の目安

第4週 水晶鶏 + しぐれ煮

1週間の流れ　献立表　買い物リスト　日曜の仕込み　水晶鶏　しぐれ煮　食費の目安

共通のページ

週と週の切り替え　平日の昼:外食・コンビニ　予定が変わった日　足りない日の足し方　よくある質問(16問)　苦手な食品の置き換え　計算の根拠と出典　次の一歩

始め方はこの3ステップ

有料版の使い方です。このサンプルでは、それぞれのページの一部を見本として載せています。

1 **献立表を見る**(4ページ)
1週間に何を食べるかを確かめます。主菜(肉のおかず)は2品だけです。

2 **買い物をする**(5ページ)
チェック欄を使って、1週間分をまとめて買います。

3 **日曜に下味冷凍を作る**(手順は有料版。主菜1品の例は7ページ)
肉を切って下味をつけ、1食分ずつ包みます(約30分)。日曜に食べる2食はすぐ作り、月曜の1食は冷蔵庫、残りの5食は冷凍します。

あとは毎日これだけ

- 夜、**翌日に食べる分を冷凍庫から冷蔵庫へ**移す
- 食べる日に、その1食分を作る(照り焼きは焼く・ケチャップ炒めは炒める。10〜15分)

「下味冷凍」とは、生の肉に調味料をもみ込んで、1食分ずつ冷凍しておくことです。解凍と保存の決まりは8ページにあります。外食の選び方は有料版に載せています。

献立表の例(第2週・月曜日)

1日分の献立です。朝・昼・夜・間食の食品と量、1日のカロリーとたんぱく質・脂質・炭水化物まで決めてあります。

朝	昼	夜	間食
月 2,403kcal ・ たんぱく質 139g ・ 脂質 83g ・ 炭水化物 297g			
食パン 2枚 ゆで卵 2個 豆乳 200mL	外食 から揚げ定食(例)	**豚こまのケチャップ炒め** ご飯 300g キャベツ 100g	サラダチキン 110g
寝る前に火曜日に食べる分の鶏もも照り焼きを冷凍庫→冷蔵庫へ			

有料版では　**上の献立表はこの日**

	日	月	火	水	木	金	土
第1週	2,401	2,400	2,399	2,396	2,397	2,400	2,401
第2週	2,436	**2,403**	2,400	2,353	2,415	2,400	2,453
第3週	2,385	2,398	2,395	2,431	2,403	2,400	2,398
第4週	2,371	2,392	2,395	2,397	2,402	2,400	2,371

4週間それぞれ、日曜〜土曜の**7日分**の献立が載っています(金曜は朝だけ。昼と夜は自由な時間です)。表は1日のカロリー(kcal)で、金曜は朝を含めた1日の目安です。**赤い枠の日(第2週の月曜日)が、上の献立表です。**

有料版はこちら

どの日も、食品の量からカロリー・たんぱく質・脂質・炭水化物まで計算してあるので、**毎日のカロリー計算は要りません。献立どおりに食べるだけです。**

kcal は日本食品標準成分表(八訂)増補2023年をもとにした計算値です。外食は一般的な料理を材料から組み立てた概算で、お店や商品によって変わります。ご飯の量は炊き上がりの重さ、プロテインは1杯を水で溶かした場合の値です。間食は1日0〜2品。2品の日は2回に分けてもかまいません。

買い物リストの一部(第2週)

	食材	1週間で使う量
肉・魚		
□	鶏もも肉(皮つき)	800g
□	豚こま切れ肉	720g
野菜		
□	ブロッコリー	ゆでた後400g(ゆでる前の状態で約550g)
□	玉ねぎ	288g
□	キャベツ(カットキャベツでも可)	200g
□	にんにく	約10g

□ は印刷して書き込むほか、スマホのPDFアプリ(iPhoneの「ファイル」など)ではタップでチェックできます。ブロッコリーは冷凍でもかまいません(ゆでた後の量で計ります)。

有料版では

この週の買い物リストは、全部で15品と調味料です。このページの6品のほかに、次の分類が1週間で使う量つきで載っています。

主食・パン 3品 / 卵・乳製品・大豆 4品 / 間食・その他 2品 / 調味料 8種類

主食から調味料までそろうので、**何をどれだけ買うかを自分で計算しなくて済みます。**

有料版はこちら

1週間の流れ

曜日	やること
日	買い物 → 下味冷凍を作る(鶏もも照り焼き・豚こまのケチャップ炒め 各4食分)。昼と夜の分はそのまま作って食べる
月〜木	昼は外食・コンビニ。夜は冷蔵庫の1食分を作る。月〜水は寝る前に**翌日に食べる分を冷凍庫→冷蔵庫へ**(木曜の夜は移さない)
金	朝は献立表のとおり。昼と夜は自由(献立の計算には入れていません)。自由な日をほかの平日にする方法は、有料版に載せています。寝る前に**土曜日に食べる2食分を冷凍庫→冷蔵庫へ**
土	昼と夜に、冷蔵庫の分を作る

包んだ下味生肉をどうするか ( )は食べる日。例: 火夜=火曜の夜

主菜	その日のうちに調理する	冷凍庫へ入れる	冷蔵庫へ入れる
鶏もも照り焼き	1食分(日夜)	3食分 (火夜・木夜・土夜)	—
豚こまのケチャップ炒め	1食分(日昼)	2食分(水夜・土昼)	1食分(月夜)

朝ごはん(金曜の朝も)と、献立表にある日の間食は、その日に用意します(パン・卵・牛乳など)。ゆで卵は食べる日に作ります。ご飯は献立に書いた量を食べます。炊く日や回数は自由です(炊いたら1食ずつ小分けし、食べない分はその日のうちに冷凍)。

有料版では

日曜の仕込みが、5つの手順に分けて載っています(目安 7分・5分・10分・5分・2分=約30分)。手順ごとに、肉を何gずつ袋に分けるかも書いてあるので、**上から順に進めるだけで、迷わずに仕込みが終わります。**鶏もも照り焼きの作り方も、同じ週のページにあります。

有料版はこちら

主菜の例: 豚こまのケチャップ炒め

材料	4食分	1食分	使う日
豚こま切れ肉	720g	180g	日曜
玉ねぎ	288g	72g	日曜
ケチャップ	約120g	約30g	日曜
にんにく	約10g	約2g	日曜
塩	約1.9g	約0.5g	日曜
黒こしょう	約1.0g	約0.2g	日曜
サラダ油	—	約6g	食べる日

「食べる日」の材料は1食分ずつ使います(2食まとめて作るなら2倍・加熱は長めに)。

日曜(下味冷凍)

玉ねぎ・タレと一緒に、180gずつ保存袋に入れる。**日曜の昼の1食は、その日のうちに調理する/月曜の夜の1食は冷蔵庫へ入れる/水曜の夜・土曜の昼の2食は冷凍庫へ入れる。**

食べる日(1食分・約10分)

1. 冷蔵庫の1食分を出す(日曜は包んだものをそのまま)
2. フライパンに油を入れて中火で熱し、袋の中身をタレごと広げて入れる
3. 重なりをほぐしながら、玉ねぎがしんなりして汁気が少なくなるまで炒める(**合計で約5〜7分**)。焦げそうなら火を少し弱め、水を大さじ1ほど足す
4. 重なっていた肉を数枚広げて切り、赤みが残っていないか確かめる。残っていたら約1分ずつ追加

ケチャップは焦げやすいので、強火にしないでください。

有料版では
作り方は6種類・8ページ。どれも日曜にまとめて仕込み、食べる日は1食分を作るだけなので、**平日の夜に「何を作ろう」と考えずに済みます。**

保存と解凍

1. **解凍は冷蔵庫で**。食べる日の前の晩に、冷凍庫から冷蔵庫へ移す。肉汁が出るので、ステンレスのタッパーや皿などにのせる
2. **室温に置いて解凍しない**(菌が増えやすくなります)
3. 解凍が終わったら、**その日のうちに加熱し、その日のうちに食べる**。室温に長く置いたもの、少しでも怪しいと思うものは食べずに捨てる
4. **解凍した肉をもう一度冷凍しない**
5. 前の晩に移し忘れたら、肉を耐熱皿に出して電子レンジの「解凍」機能で解凍するか、袋の口を閉じて**流水**で解凍する。中が凍っていたら続け、解凍できたらすぐ作る
6. 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は−15℃以下が目安(厚生労働省)。詰めすぎは冷えにくくなります。下味冷凍した肉は、この献立ではその週のうちに使い切る
7. 冷凍しても菌はいなくなりません。食べる日は、必ず中まで火を通す
8. 冷凍ご飯は1食ずつ、2回に分けて温める(目安: 400gなら800Wで約2分 → 裏返して約2分。量が少なければ加熱時間は短く)

> **温め時間・加熱時間は目安です**。電子レンジやコンロ、1食の量で変わります。書いてある時間で止めて様子を見て、足りなければ少しずつ足すように調整してください。加熱しすぎると肉が硬くなります。

有料版では

急に予定が入った日・食べきれない日・自由な日を金曜以外にしたい日の肉の扱い方(予定が変わった日)、足りない日の足し方、よくある質問16問、苦手な食品の置き換え(3ページ)も載っています。

有料版はこちら

有料版(4週間分)に入っているもの

有料版は、目標カロリーに合わせた**8つのコース(1,500〜3,600kcal)**から選べます。どのコースも、4週間分が1冊(50ページ)に入っています。

このサンプルは、2,400kcalコースから一部を抜き出したものです。1週間分の完全な食事計画ではありません。

4週間の主菜(日曜に2品を4食分ずつ下味冷凍)

週	主菜A	主菜B
第1週	水晶鶏	豚の生姜焼き
第2週	鶏もも照り焼き	豚こまのケチャップ炒め
第3週	水晶鶏	牛丼の具
第4週	水晶鶏	豚こまのしぐれ煮

水晶鶏は第1・3・4週に出てきます。鶏むね肉は値段が安く、たんぱく質が多く、作り方が簡単なので、くり返し使っています。毎日違う料理が出てくる献立ではありません。主菜の種類を増やすより、買い物と仕込みを簡単にして続けやすくする作りです。

どのコースも、献立の組み方と主菜は同じです。ご飯・主菜・間食などの量が、コースの目標カロリーに合わせてあります。2,400kcalコースの食費の目安は、1日あたり約1,620〜1,973円です(献立のある6日分・平日の昼の外食を含む概算。4週の幅)。

有料版の案内

リンクを押すか、QRコードをスマホのカメラで読み取ってください。

1 目標カロリーを計算する

まず、自分の1日の目標カロリーを計算します(計算フォームは無料です)。2,400kcalは全員に合う量ではありません。

https://garigari-mukimuki-kinniku.com/calorie-calculation/

計算フォーム

2 目標に近いコースを選ぶ

計算した目標に近いコースを選びます。どのコースも日曜の下味冷凍で作る点は同じで、量が目標に合わせてあります。値段と買い方は、リンク先のページにあります。

1,500 / 1,800 / 2,100 / 2,400

2,700 / 3,000 / 3,300 / 3,600 **kcal**

1,500〜3,600kcalの8つのコースのセットもあります。値段はリンク先のページで。

https://garigari-mukimuki-kinniku.com/zoryo-kondate/

カロリー別のコース

3 お知らせを見る

新しいコースや道具のことは、ここでお知らせします。

https://garigari-mukimuki-kinniku.com/zoryo-kondate/#news

公式X: https://x.com/naoya__0312

お知らせ　公式X

リンク先のページは、内容が変わっても同じアドレスのまま新しくします。