

令和5年7月27日（木）

報道各位

全国農業協同組合連合会（JA全農）

今年の猛暑は学生の大敵！？JA全農が、若者向けに暑さ対策のひんやり料理レシピ集を公開！

極狭キッチンで作れる自炊レシピ集

JA全農「夏の！東京1Kごはん」

～「夏の自炊事情に関する意識調査」では、一人暮らし学生が、

今夏の電気代高騰を受けて、エアコンの使用頻度・温度を制限しているという結果も～

全国農業協同組合連合会（JA全農）は、今年の4月に公開した「東京1Kごはん」の第2弾となる「夏の！東京1Kごはん」の特設WEBサイトを7月27日（木）に追加公開いたします。

JA全農が実施した「夏の自炊事情に関する意識調査」では、電気代高騰に若者の7割が負担を感じており節約のためにエアコンをつけない、自炊を心がける学生が多いことがわかりました。

このような背景から一人暮らしの若者に向けて、エアコンを使用しなくても夏の暑さを乗り切ることができる、ひんやり料理レシピ集を公開いたしました。



「夏の！東京1Kごはん」WEBサイト：<https://dodontodonburi.com/1Kgoohan/>

「東京1Kごはん」

全農は2023年4月6日（木）に、この春から一人暮らしのために上京してきた若者に向けて、自炊テクニック集「東京1Kごはん」を公開しました。

一人暮らしに胸を躍らせて上京してきた若者は自炊デビューにも気合が入ります。しかし、そんな若者たちに待ち受けるのは都会の洗礼。狭すぎるキッチン問題です。

ひとくちコンロは当たり前。まな板を置くスペースはどこにもありません。「東京1Kごはん」は、そんな大都会で生きていくための自炊テクニック集となっています。

そして、今回は「東京1Kごはん」の第2弾となる「夏の！東京1Kごはん」を公開します。電気代高騰の影響でエアコンの使用頻度・温度を制限している人が多くなることが予想されるため、エアコンを使用しなくても夏の暑さを乗り切ることができる、ひんやり料理レシピ集をご紹介します。

【東京1Kごはんのポイント】

- ① 極狭キッチンでも、1口コンロで作れる！
- ② 調理器具も、洗い物も、最低限に！
- ③ おいしさも、栄養も、諦めない！

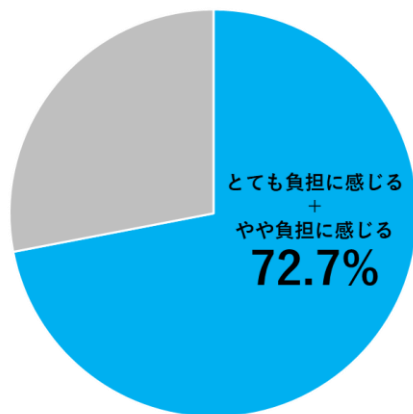
【全農が「夏の自炊事情に対する意識調査」を実施】

全農は東京都23区で一人暮らしをする若者（大学生）271人に対して「夏の自炊事情に対する意識調査」を実施しました。“電気代高騰による制約”や“具体的な節約方法”を中心に調査した結果、電気代高騰の影響で多くの学生が負担を感じていることや、エアコンの使用頻度・温度を制限している学生が存在することが明らかとなりました。

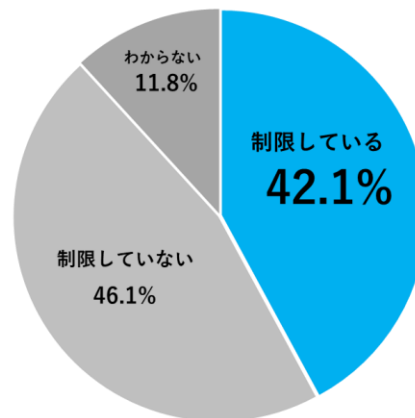
【調査結果サマリー】

●電気代高騰の影響で多くの学生が負担を感じている

Q. 電気代が高騰していますが、負担に感じていますか？ (n=271)



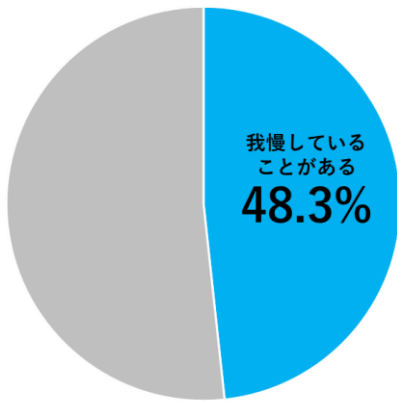
Q. 電気代が高騰しておりますが、エアコンの使う頻度・温度を制限していますか？ (n=271)



調査の結果、一人暮らしをしている学生の約7割が「電気代が高騰しておりますが、負担に感じていますか？」という質問に対し、「負担を感じている」と回答しました。

他にも、約4割の学生が「電気代の高騰を受けてエアコンの使う頻度・温度を制限している」と答える結果となりました。電気代高騰の影響により、一定数の若者において節約意欲の向上が顕在化してきていることが判明しました。

Q.電気代が高くなった事で、
我慢している事がありますか？
(n=271)



Q.電気代高騰を受けて、
どのようなことを我慢していますか？

「暑くても、エアコンをつけないで、
凍ったペットボトルを使う」 (22歳 学生)

「なるべくコンビニで買い物をせずに、
自炊をして外食もしない。」 (19歳 学生)

「室温設定温度をあげている」 (19歳 学生)

「できるだけ自炊したり、無駄な電気を
使わないようにしたりしている」 (21歳 学生)

約半数の学生が電気代高騰を受けて「我慢していることがある」と回答しました。具体的には、「暑くても、エアコンをつけないで凍ったペットボトルを使う (22歳 学生)」「なるべくコンビニで買い物をせずに、自炊をして外食もしない (19歳 学生)」など、節約のために室内の暑さに耐えようとしたり、外食に頼らず自炊をする学生の傾向が見受けられました。

「夏の自炊事情に対する意識調査」

- ・実施時期：2023年7月
- ・対象者：都内で一人暮らしをしている学生 271名
- ・実施手法：WEB アンケート

●節約意識が強まる学生。自炊をしたいけど広いキッチンのある部屋は高く住めないのが現状
電気代高騰を受けて、以前より多くの学生の節約意識が強まっている可能性があります。東京での一人暮らしは、若者にとってはつらい環境というのが現状です。そのような状況でも、食事が疎かにならないように、全農が、簡単においしく作れる自炊レシピの追加メニューを開発しました。



【「夏の！東京1Kごはん」概要】

全農の管理栄養士と料理家・松岡ゆり子さんが考案した、「身体をいたわって、必ず1つは野菜が摂れる」「加熱コンロは1つのみ」「包丁要らず」の条件を満たす、簡単レシピを10個、公開いたしました。フライパン1つで作れたり、野菜も手でちぎって入れたり、あっという間にできあがるレシピが揃っています。キッチンが狭くても、自炊を諦めない若者の皆さん、この機会に是非、「東京1Kごはん」をお試しく下さい。今後もWEBサイトにて、レシピを順次追加していく予定です。

【「夏の！東京1Kごはん」レシピ】

トマトとキムチの旨味たっぷりの冷たいスンドゥブ

【冷たいトマト純豆腐】



【材料】

トマトジュース	: 200ml
豚バラ肉	: 100g
絹豆腐	: 150g
キムチ	: 100g
味噌	: 大さじ1
水	: 100ml
氷	: 50g
ニラ	: 1本

【作り方】

1. 鍋に豚バラ肉をハサミで切りながら入れ、色が変わるまで加熱する。
キムチも加え炒めたら、味噌を混ぜ、火を止める。
2. トマトジュースを加えて冷蔵庫で冷ます。
3. 器に豆腐、2、氷を入れる。
4. ニラをハサミで2cm幅に切り、トッピングする。

【道具】 鍋、ハサミ

～10点の「夏の！東京1Kごはん」をWEBサイトで公開中～



【夏の！東京1Kごはん：レシピ監修】

全農 管理栄養士 越野彩さん

暑いと体力やエネルギーを消耗するので、食事の栄養が偏っていると夏バテや熱中症を引き起こしやすくなります。栄養をとらないと・・・と思ってはいても、暑いと料理するのも大変ですね。今回紹介するレシピは、暑い時にも時間をかけずに簡単に作ることができて、かつ栄養がとれるものになっています！主食（ごはんもの）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）・副菜（野菜・きのこなど）をそろえた食事をとって体調を整え、暑い夏も元気に過ごしましょう♪

フードコーディネーター 松岡ゆり子さん



簡単に洗い物を極力少なくすることはもちろん、ちゃんと“おいしい”というところを意識しました。狭いキッチンでこそ作ってみてほしいです！

松岡ゆり子 / フードコーディネーター、料理家。

日々、簡単、おいしい、ヘルシーなレシピを開発しSNSで発信。料理、お菓子教室の講師や、テレビ番組の裏方として調理をしたり、レシピ本の調理、広告の調理、スタイリングなど、様々な分野で活躍中。

Instagram @yuriko49 / TikTok @matusokayuriko49

【「夏の！東京1Kごはん」キャンペーン

農協ごはん12個セットを100名様にプレゼント】

「夏の！東京1Kごはん」の公開を記念し、パックご飯「農協ごはん」12個セットを100名様にプレゼントする企画を実施いたします。

「夏の！東京1Kごはん」特設サイトURL：<https://dodontodonburi.com/1Kgohan/>

<応募方法>

- ① Twitter アカウント (@shokuikuzennoh) をフォロー。
- ② 「#みんなの1Kごはん」と一緒に、あなたが作った料理画像を投稿。
 - ・配信期間：2023年7月27日（木）～8月10日（木）
 - ・内容：パックご飯「農協ごはん」12個セット

<キャンペーン応募規約>

利用規約については下記をご確認ください。

<https://dodontodonburi.com/kiyaku/>

【全農からのメッセージ】

自炊はしたいけど、夏のキッチンは暑くて遠ざけてしまう。全農はこの夏、そんな皆さんを“ニッポンの食”で涼しく乗り切る方法を提案します。レシピは夏野菜を中心に用意しました。暑さに負けず、毎日国産農畜産物をしっかり食べて栄養を摂り、暑い夏を乗り切りましょう。皆さんの行動が暑さと戦う農家の方々の励みになります。

【全農の取り組み】

全農は国産農畜産物の魅力を伝えるために様々な取り組みを行っております。

消費者・実需者へ国産農畜産物を安定的に供給するため、JAによる生産指導やTAC活動の支援、生産性向上につながる品種や栽培技術の普及・拡大、担い手確保や労働力支援、農作業の自動化・省力化に寄与する農業ICTの導入等を通じて、生産基盤の確立をはかります。

「食と農を未来へつなぐ。」特設ページ：https://www.zennoh.or.jp/sr/food_agri/