

めんどいを乗り越える サバイバル★ブック

コスパ最強?! 日常生活のトラブル対策まとめ本

体験版



めんどいがラクに変わる?!
ノウハウまとめ本

超図解
トラブル
対策術

過酷な現代日本を生きる、すべての人へ。
突然の日常トラブルに備える サバイバル・ブック!!!

めんどいを乗り越える サバイバル★ブック

コスパ最強?! 日常生活のトラブル対策まとめ本

<目次>

- ▶ 身体がめんどいとき
 - ・ 体調不良 対策.....01
 - ・ 暑さがつらいとき対策03
 - ・ とつぜんの入院 対策.....05
- ◆◆◆
- ▶ 対人関係がめんどいとき
 - ・ コミュニケーション対策07
 - ・ 悪質訪問 対策.....09
- ◆◆◆
- ▶ 社会生活がめんどいとき
 - ・ セーフティネット対策11
 - ・ 引越し 対策13
- ◆◆◆
- ▶ なにもかもがめんどいとき
 - ・ 生きる理由を見失ったとき対策 ...15
 - ・ 困ったときの対策17

注意事項

- ・ 当同人誌の内容は、極めて個人的な経験則および独断や偏見を含んでおります。真に受けすぎないようにご注意ください。
- ・ 当同人誌の内容によって生じた、いかなる不都合及び損害について一切の補償を致しません。あくまで自己責任の範囲でご利用下さい。

体調不良 対策



ビタミン&ミネラルのサプリ

ビタミンとミネラルが摂れるサプリ。
さらにプロテイン（タンパク質）があれば
あとはジャンクフード（炭水化物・脂質）で
5大栄養素をなんとかカバー。

↑ 常用



スポーツドリンク粉末

水に溶かすタイプのスポーツドリンク。
風邪をひいたときの水分補給用。
クソ狭な住宅事情を考慮して、
コンパクトな粉末タイプを採用。

↓ 非常用



ゼリー飲料

心身が消耗して、食欲がないときの最終手段。
多少コスパには目をつぶってでも、
数箱もっておくことで、生存率がアップ。
少しでも栄養価の高いものだと安心。



総合感冒薬

一人暮らしは、動けなくなったら「詰み」。
とりあえず総合感冒薬を飲んで、
病院に駆け込む！という緊急手段。
（※なるべく余裕のあるうちに治療を受けましょう）

POINT

自分も周りもみんな苦しい現代日本。なかなかヒトを頼れない以上
「いざというとき」のために、日頃から備えておくのが肝心。
風邪などのちょっとした体調不良も、備えのあるなしで大違い。

体調管理の基本は栄養

現代日本において健康な食事をするのはなかなかの高難度。

コスパ優先のジャンクフードばかりでは炭水化物と油に栄養が偏りがちで、ビタミン・ミネラル・タンパク質が不足しがちです。

新鮮な肉や野菜をふんだんに使った料理がベストですが、経済的な問題を考えると現実的ではありません。

そこで役立つのが栄養補助食品。ビタミンやミネラルのサプリメントは、野菜よりもはるかに安価でギリギリの生活を耐えるために欠かせません。

タンパク質は安価な生鮮食品（無脂肪乳や鶏むね肉、卵など）で摂ることも可能ですが、消費期限が短いのが難点。そこで便利なのがプロテインです。薬品みたいなイメージをもたれがちですが、実際のところは「高度に精製された脱脂粉乳」や「不純物を極限まで取り除いた大豆」のようなもの。乾燥粉末タイプは日持ちする上に、タンパク質1gあたりの費用で考えると安価です。



プロテイン1kg3000円
(タンパク質 約80%)



鶏むね肉100g90円
(タンパク質 約25%)

タンパク質1gあたりの価格は
だいたい同じくらい

とにかく水分を優先

体調を崩したときは、なにはなくともまずは水分と塩分の確保が大切です。スポーツドリンクやゼリーなどは調子が悪いときでも摂りやすいため、日頃から備蓄しておく心安いです。

体調が悪いときでも優先して摂るやつ



1.水分・塩分

スポーツドリンク、味噌汁、スープ...etc
何は無くとも、脱水症状を回避。



2.消化にいい炭水化物

おかゆ、うどん、パン粥...etc
特に水分が多くて温かいものがおすすめ。



3.消化にいいタンパク質

はんぺん、卵豆腐、ヨーグルト...etc
2と併せて栄養バランスアップ。



4.脂肪分の少ない食事

鶏ささみ、白身魚...etc
よく煮た野菜なんかもおすすめ。



5.ふつーの食事

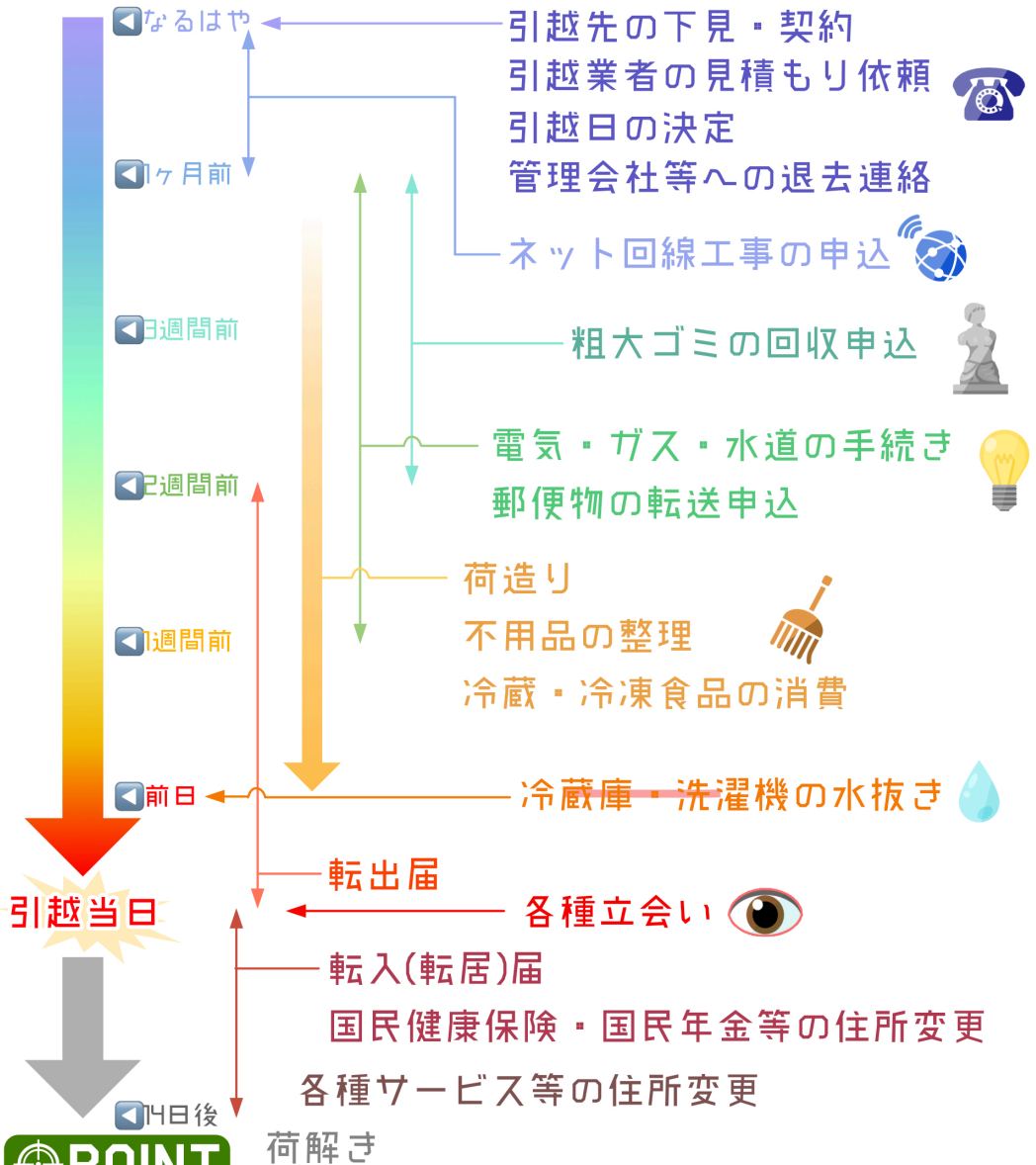
いろいろな食べ物をバランスよく。
なんでも好き嫌いせずに食べよう。

余裕ができたなら回復を早めるために摂るやつ

体調を崩したときは「消化に良いもの」が良いとよく言いますが、基本的には「柔らかいもの」「水分が多いもの」「脂っこくないもの」がオススメ。

なかでも、食材を一度すりつぶした食品（うどんや豆腐、はんぺんなど）や液体を凝固させたような食品（ヨーグルトや卵豆腐など）は消化にいい食事の代表と言えるでしょう。

引越し対策



転職や転勤だけでなく、建物の老朽化による立ち退きや取り壊し、収入が減ったときの家賃圧縮など、意外といきなり襲ってくるのが引越しイベント。おおまかな流れを抑えるのが段取りのコツ。

引っ越しは持久戦

引越しは、意外といきなり起きるため、段取りとスケジュールをしっかりと立てないと、無駄な出費やトラブルに繋がります。

なるべく早い段階で、スケジュールを整理し、「いつまでに」「なにを」やるべきか洗い出すことがポイントです。

模様替えは意外とカンタン？！

引っ越し先を探すのは、なかなか難しい判断が求められるところ。特に家賃は月1万円の差でも、年間では12万円もの大出費になるため侮れません。

逆にいえば家賃が安ければ、ちょっとした工夫と妥協をする価値があります。例えば、古びた和室が苦手な場合は畳にはフローリングマットを敷いて、昔ながらの吊り照明をシーリングライトに交換することで、洋室風に模様替えするという手も。

仮に模様替えに5万円かかったとしても家賃が1万円安ければ、たった5ヶ月で元が取れる計算です。



模様替えをやりすぎて混沌となった部屋

騒音問題を逆にとる

騒音は一般的にマイナスポイントですが、これを逆にとる方法もあります。

例えば、ちょっと音が出るような趣味は静かな住宅街でははばかれますが、元々うるさい準工業地域や高架付近では窓にシャッターが備えつけられていたり騒音対策もしやすく、家賃も安上がりになる傾向があります。

またこういった一般的に敬遠されがちな地域は住人の出入りが激しいため、面倒なシガラミを避けたい場合にも、選択肢のひとつになります。

(ただし、防犯対策は念入りに！)

衛生環境には要注意

引っ越し先を決めるときは、ゴミ捨て場がキレイかどうか確認するというのは有名ですが、虫やカビが発生していないか確認しておくのも忘れずに。

これらは住居の構造的な問題（湿気や機密性、周辺環境など）に起因することもあるため、殺虫剤や防カビ剤では一時的な対策にしかならない場合も考えられます。

不衛生な環境は、精神的なストレスだけではなく、健康上のリスクと医療費にも直結するため、安物買いの銭失いにならないよう充分に注意が必要です。

< 既刊紹介 >



< 同人誌・グッズ 通販委託先 >

- ・同人誌 <https://www.dlsite.com/home/RG32647/>

DLsite 黒の錬金術学会



- ・ネタTシャツ <https://suzuri.jp/mitragyna/>

SUZURI 倉戸みと



- ・仮面/装飾品 <https://vvstore.jp/feature/detail/6183/>

VV通販 倉戸みと



— 奥付 —

誌名 : めんどいを乗り越えるサバイバルブック
 <コスバ最強?日常生活のトラブル対策まとめ本>
 発行 : 黒の錬金術学会
 連絡先 : kuro.no.renkin@gmail.com
 発行日 : 2022年12月30日
 配信 : DLsite



96200922551 9610310



96200922551 9610310

NISE269-9945-468
X0011 XXXXE



黒の錬金術学会

体調不良に備えるためのオススメアイテム！
とつぜんの引越し対策！時系列順やることリスト！！
生きる理由を見失ったときのタイプ診断チャート？！

日常のトラブル対策を**図解**で解説？！
気持ち「ラク」になる一冊！！