

栄養だより

vol.7

※うちしょく

内食のポイントについて

「内食」という言葉の意味を知っていますか？

内食とは、家庭内で手づくり料理を食べることを指します。内食を楽しむためのポイントを見ていきましょう！

※「内食」は「ないしょく」とも読みます。



なぜ今、内食の需要が高まっているの？

コロナ禍により、外出自粛や休業などで外食が大幅に減り、家庭で食事をする機会が増えているからです。総務省の家計調査によると、家庭内での調理に使用される穀類や肉類、野菜等の生鮮食品の支出が伸びを示しています。



内食のポイントは？

1. いろいろな種類の食品をまんべんなく食べる

買い物に行くときに、1回に買うことができる量には限りがあります。そのため、毎回違う種類の野菜や肉、魚を買うことを意識すると、様々な種類の食品を食べることができます。

2. 味付けを自由に変える

内食のメリットとして、自分で料理を作るため、自分で好きなように味付けができるということがあります。健康管理を意識し、塩や調味料を使うのを控えめにして、素材の味を活かした調理をしてみてくださいはいかがでしょうか？大分県HPに、おいしくて塩分少なめのレシピ(うま塩レシピ)を掲載していますので、何を作ろうか迷ったら参考にしてみてください！



今日は魚を買ったから、明日はお肉を買って食べよう



鮭の切り身やむきえび、お肉は一食分に小分けして冷凍保存すると調理に使いやすいです！



内食の注意点は？

生鮮食品の保存方法です。特に野菜は種類によって保存方法が違ったり、傷みやすいものもあるので特に注意が必要です。冷凍を上手く活用するなどして、おいしく食べましょう♪

次のページに野菜の保存方法を記載していますので参考にしてみてください。

外食も、健康づくりを意識して適度に楽しみましょう





～野菜の保存方法～



新鮮な野菜を一度にたくさん買っても、保存方法に困りますよね。
そこで、皆さんが頻繁に買われる野菜の保存方法を紹介します！

食品名	保存方法
じゃがいも	新聞紙に包んで冷蔵庫へ入れる。
大根	白い部分は新聞紙に包んで冷暗所へ。使いかけはラップに包んで冷蔵庫で立てて保存。
にんじん	新聞紙に包んでビニール袋に入れて冷蔵庫で立てて保存。
かぼちゃ	まるごと・・・冷暗所へ。1～2か月保存可能。 切ったもの・・・種とわたを除き、ラップに包んで冷蔵庫へ。 (冷凍も可)
きゅうり	水分を除き、ビニール袋に入れて冷蔵庫へ(立てて保存)。
トマト	へたの部分を下にして、ビニール袋に入れ冷蔵庫へ。冷やしすぎないように。 冷凍用保存袋に入れて冷凍も可。
ピーマン	水分を除き、ビニール袋に入れて冷蔵庫へ。
キャベツ	まるごと・・・芯をくりぬき、湿らせたペーパータオルを詰めてビニール袋に入れる。 切ったもの・・・ラップに包み、冷蔵庫へ。 固めにゆでて冷凍も可。
たまねぎ	新たまねぎはビニール袋に入れて冷蔵庫へ。 スライスして冷凍も可。
ニラ	新聞紙やラップに包んで冷蔵庫で立てて保存。
長ねぎ	白い部分と緑の部分を別々に立てて保存すると長持ち！ 白い部分・・・ラップに包むか、ビニール袋に入れて保存。 緑の部分・・・湿らせた新聞紙かキッチンペーパーに包んで保存。
小ねぎ	風に弱いので、新聞紙に包んで冷蔵庫へ。 小口切りにして冷凍すると使いやすい。
白菜	まるごと・・・新聞紙に包んで冷暗所へ。 切ったもの・・・ラップに包んで冷蔵庫へ。
ブロッコリー	ビニール袋に入れて冷蔵庫へ。 小房に分けて固めにゆで、冷凍も可。
ほうれん草	湿らせた新聞紙に包み冷蔵庫へ。 固めにゆで、水気をよく絞って切ってから冷凍も可。
もやし	袋に入れたまま冷蔵庫へ。早めに使い切る。
アスパラガス	湿らせた新聞紙に包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で立てて保存。