

# 栄養科だより

至誠堂総合病院  
栄養科発行  
2023年4月1日  
-374号-

## 春うらら

桜前線も北上し、間もなくお花見の季節を迎えようとしております。

栄養科では、4月の行事食にお花見弁当を予定しており、春を楽しんで頂けるよう心を込めてお届けいたします。

まだまだ、朝晩は冷え込む日もありますので、お体には十分お気をつけてお過ごしください。

## お花見弁当

たけのご飯

ふきのとうみそ焼き

炊き合わせ

野菜の和え物

卵焼き

ゆかり和え

水饅頭

## 「食品の値上げラッシュ」第2弾。

### 「冷凍食品の魅力」



相次ぐ食品の値上げ4月からまた加工食品等の値上げがとまりません。2022年6月の栄養科だよりで食品ロス削減のテーマで取り上げました。今回は第2弾ということで冷凍食品の魅力についてお話ししたいと思います。

皆さんは冷凍食品というどんなイメージをもたれますか？日々の食生活には無くてはならない方もいるのではないのでしょうか。日本で最初の冷凍事業は大正9年(1920年)に始まりました。

それから現在に至る100年もの間にいろんな進化がありました。最近ではコロナ禍で業務用と家庭用の生産数量が同じになったとニュースでもとりあげられました。最大の魅力は簡単におかずが増やせるというところでしょうか。バリエーションが豊富で食卓やお弁当であともう一品が欲しいという点にはもってつけ。簡単に彩り良く飾ることができます。また冷凍食品は下ごしらえがしてあるため捨てることなく無駄がありません。家庭で調理をすると野菜や魚などといった食品は廃棄する不要な部分が出ますが生ごみが出ない分、清潔かつすぐ調理にも取りかかれるため調理時間も大幅に短縮でき忙しいときには大変便利です。最近では冷凍のカット野菜や果物などの農作物も多くでまわるようになりました。ご存知の方もいるかと思いますが冷凍野菜には旬の収穫量が多い時期のものも多く、時期外れの生野菜よりも栄養価が高くまた価格も安価になることもあります。

冷凍食品の美味しさには秘密があります。それは急速冷凍です。均一に短時間で凍らせることがポイントで食材中に含まれる水分が凍結する温度はマイナス1℃からマイナス5℃と言われます。工場では一気に急速冷凍することができ、食材の外側から内側にかけて凍っていく時差を短縮、細胞膜をこわすことなくうまみ成分や栄養もそのままに閉じ込め、作りたてと見えても実現できます。その後冷凍食品は生産から販売にいたるまでずっとマイナス18℃以下で管理されるため腐敗や食中毒の原因になる危険性がありません。

メリットの他にもやはりデメリットもあります。以前ニュースで取り上げられた中国産。中国の工場も厳しい品質管理のもと日本に輸出の際検査が十分にされているとは言えない心配になります。残留農薬以外にも中国の大气汚染が問題となったり、衛生面での問題やエサやホルモン剤の使用等。ですが国内産の食材を使って国内工場で作られた冷凍食品も多くあります。食材の産地を表記する義務があるため、消費者はパッケージを見て自己判断し購入できるようにする必要があります。

## 鮭と冷凍野菜の豆乳スープ

材料(4人前)

冷凍切り身鮭	2切れ
冷凍洋風野菜ミックス	1袋
豆乳	300cc
水	300cc
コンソメ	10g
塩コショウ	適量
すりおろしにんにく	小さじ1
バター	5g



作り方

- ①鮭はレンジで加熱し、ほぐしておく。
- ②鍋にバターを溶かしおろしにんにくを入れて香りが立ったら、洋風野菜ミックスを入れ炒める。
- ③火が通ったら豆乳、水を加え弱火～中火で煮る。
- ④少し煮立ってきたらコンソメと鮭を加え塩コショウで味を整えて完成です。

食品の値上げラッシュ、産地や時短のメリットなどをいかし上手に活用してみたいかがでしょうか。



このようなマークを目にしたことはありませんか？冷凍食品協会会員メーカーの冷凍食品は冷凍食品認定制度に基づいて原材料の徹底した管理、製造工程のチェック、従業員教育など安全対策をきちんと行っており常に厳しくチェックされている冷凍食品。認定制度に適合した工場の製品には「認定証マーク」がつけられます。