

今月の食育講話

加工食品を上手く活用しよう

ますます「おうち時間」が増えるここ最近、料理に挑戦している人もいないのでしょうか？

4月から続けている「お弁当日記」の毎月の目標に、実は一番多いのは、「時短」というワード。勉強に、部活に、大忙しの皆さんは、少しでも時短は意識したいところだと思います。今回は、その時短にも繋がる、「加工食品」について、学んでいきましょう！

☆加工食品とは？



そもそも「加工食品」とは、野菜、魚、肉などの原料に“人の手がかかっているもの”のことを指します。その加工方法は様々です。

【方法】

- 乾燥させて水分を除く
- 冷凍する
- 微生物を利用する
- 酢漬け、塩漬け、砂糖漬けにする
- 密封、加熱殺菌する

【例】

- カップラーメン、干物、インスタントコーヒー
- 揚げ物やパスタ、焼きおにぎり、野菜
- しょうゆ、みそ、チーズ、ヨーグルト
- 梅干し、ピクルス、ジャム
- 缶詰、レトルト、米飯



☆メリット、デメリットは？

では、加工食品のメリットとデメリットとは何でしょうか。以下のようなものが考えられます。

メリット	デメリット
①保存性をよくする	①値段が高い
②食品を調理しやすくし、料理が苦手な人でも手軽に料理ができる	②生鮮に比べて、新鮮さが失われる
③調理の手間を省く	③自分の好きな味付けはできない
④栄養素などを消化、吸収しやすくなる	④栄養のバランスが偏りがちになる
⑤種類が多く、選ぶ幅がある	⑤食品添加物の心配

メリットは何よりも「手軽さ」「便利さ」です。料理をするのは手間がかかる分、時間も取られてしまうのが困りますよね。料理をすることに慣れていないと、かかる時間もどんどん増えて行きます…。

また、生鮮食品は、腐敗しないうちに調理ができるように調整して購入したり、保存しなければいけません。それに比べて加工食品は、保存性が高いため、調理するタイミングに合わせて使用することができます。

メリットとは逆にデメリットもありますが、これらを踏まえた上で、自分なりに選択してみましょう。次回のお弁当の日に向けた買い出しでは、ぜひスーパーに並んでいる加工食品にも、目を向けてみてください。上手く活用できれば、より簡単に、美味しいものが出来上がるかもしれません♪

次回の「お弁当の日」は、

10月19(月)!

入港日は、17日(土)です。