

とよひらシニア食育通信

令和8年2月 第17号
発行/豊平保健センター



上手な「保存」で食材をおいしく使いましょう！



「1度に食べられる量が少なくなってきた…」
「食材を買っても、余って腐らせてしまう…」
そんなお悩みはありませんか？

食材を安全に保存して、上手に活用することで、バランスのとれた食事へ近づきます。

冷凍するとき

食品を冷凍保存するときは、ラップでぴったり包むか袋に入れて空気をしっかりと抜きましょう。空気が残っていると、品質が劣化したり、食品に霜がついたりする原因となります。

冷蔵するとき

肉や魚介類は他の食品にふれないようにしましょう。肉や魚介類から出る汁(ドリップ)には、食中毒菌やそのえさとなる成分が含まれていることがあります。多めに買ったときは小分けにして保存しましょう。

調理済みのものを保存するとき

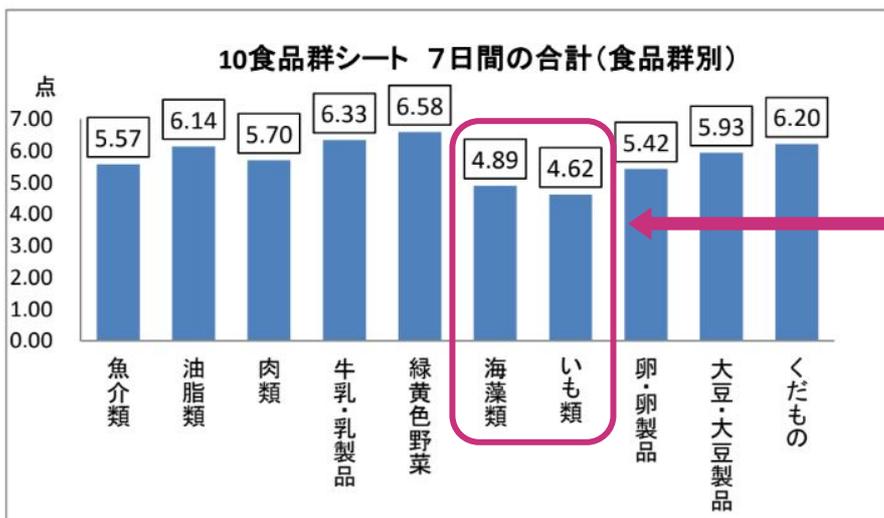
あら熱がとれたら、密閉容器に入れるかラップでぴったりと包み、早めに冷蔵庫や冷凍庫にいれましょう。大量に作ったカレーや煮物などを鍋に入れたまま放置すると、食品が冷める過程で食中毒菌(ウェルシュ菌)が急激に増えることがあります。また、冷蔵庫や冷凍庫を過信せず、なるべく早く食べるようにしましょう。そして、食べるときにはしっかり再加熱をしましょう。

参考: 冷蔵庫のかしこい使い方～知ってお得な食品の保存～(農林水産省)



みなさんの食事内容を聞いてみました！

下のグラフは、とよひらシニア食育通信特別号「始めよう！上手に食べて低栄養予防」でもご紹介した「主食の他に毎日食べてほしい10食品群」を、7日間でどれだけ食べられているか調査したものです。



食べられている回数が
少なかった食品群は
「いも類」「海藻類」でした。

「さあにぎやかにいただく」が合言葉の10食品群。みなさんは毎日チェックされていますか？
元気な体づくりのために、どの食品もバランスよく食べてくださいね！

令和6年度「すこやか食育支援事業」アンケート及び10食品群シート集計結果より

裏面では、食べられている回数が少なかった「いも類」「海藻類」を使ったレシピをご紹介します！





いもや海藻を使ったお手軽レシピ



いもや海藻は保存がききやすく、値段も比較的安定しているため、毎日の食事作りの強い味方です。普段の食事にも積極的に取り入れてみましょう。

とろろ昆布磯部いももち

【材料:6つ分(2人分)】
じゃがいも……3つ(300g)
片栗粉……大さじ2(18g)
とろろ昆布……10g
塩……少々(小さじ1/8)
サラダ油……大さじ1
味付けのり……6枚



【栄養価(1人分)】
エネルギー:185kcal
たんぱく質:3.5g
食塩相当量:0.6g

③の後にあら熱をとってから一つずつラップに包み、保存袋に入れれば冷凍保存もできます!



【作り方】

- ①じゃがいもをよく洗い、皮をむいて適当な大きさに切る。耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ(600W)で5分ほど、柔らかくなるまで加熱する。(じゃがいもの大きさによって時間は調整してください)
- ②レンジからじゃがいもを取り出して熱いうちにつぶし、片栗粉と裂いたとろろ昆布、塩を加えてこねる。6等分にし、それぞれを平たい丸状に成形する。
- ③フライパンに油をしき、中火で両面を3分ずつ焼く。
- ④味付けのりを一つずつ巻きつける。

ポイント

- ・とろろ昆布や味付けのりの風味で、減塩でもおいしくいただけます。
- ・こまめな栄養補給が大切な高齢期には、日頃のおやつとしてもおすすめです。

わかめととろろの湯豆腐風

【材料:2人分】
絹豆腐……1丁(300g)
長いも……60g
乾燥わかめ……3g
A { 顆粒だし……小さじ1/2
 ポン酢しょうゆ……小さじ2
 水……50ml
かつおぶし、小ねぎ……お好みで



【栄養価(1人分)】
エネルギー:112kcal
たんぱく質:9.4g
食塩相当量:0.9g

とろろを作るのが大変な場合は冷凍とろろも使えます



【作り方】

- ①長いもは皮をむいてすりおろし、とろろを作る。乾燥わかめは戻して水気を切る。
- ②豆腐を2等分し耐熱容器に入れ、Aを合わせたものをかける。豆腐にとろろとわかめをのせて、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。
- ③上からお好みでかつおぶし、小ねぎを散らす。

ポイント

- ・たれに付けずに汁ごと食べるため、たれの付けすぎを防ぎ、減塩になります。
- ・とろみがあり、体が温まるので朝ごはんにもおすすめです。

