

## 食品の保存にひと工夫

明けましておめでとうございます。お正月はゆっくりと過ごすために、保存のきく料理をする方も多いのではないのでしょうか。冬場も意外と食中毒が多いので油断は禁物ですが、このお正月は外出しにくい分、食品をおいしく保つための保存方法にひと工夫することで食事の幅が広がります。

### お正月に不足しやすい食品と保存方法のコツ

正月料理が続くと生野菜の摂取が少なくなる傾向があります。野菜に含まれるビタミンCは熱で壊れてしまうことから、野菜に火を通すことが多い正月料理だけでは不足がちになる栄養素です。生野菜の中でもトマトは保存期間が長く、ビニール袋に入れてヘタを下にして冷蔵庫に保存すれば傷みにくいので、頻繁に買い物に行かなくても食事に取り入れることができます。

また、保存が難しい食品に肉類があります。肉類は特に高齢者の健康維持に重要なたんぱく質を豊富に含む食品ですが早く傷むうえ、冷凍すると固くなり、おいしくなくなってしまいます。おいしく冷凍保存するためには購入後、新鮮なうちに冷凍することがポイントです。その際にラップで包み保存袋に入れて空気に触れないようにすることで、鮮度が保たれます。時間や距離的な理由で買い物に行きづらい方にもお薦めの保存方法です。すでに保存できるように加工されている魚や肉の缶詰を食事に取り入れることもお薦めできます。

### 「保存」を食事バランスにつなげよう

高齢者にとって、体や口腔機能が弱くならないようにしっかりとバランスの良い食事をするのが、健康にはもちろん感染症対策にも大切だと言われています。今年は外出が不便なときも「保存」を意識して食卓の食品を増やしてみたいはいかがでしょうか。

身体教育医学研究所うんなん

TEL:0854-49-9050

<https://www.shintai-unnan.com/>