



トミーの健康通信

76号

Vol.76 2018年4月1日 発行 永富調剤薬局

テーマ:ちゃんと食べましょう。ー冷凍食品活用法ー

春は進学・就職・転勤など人生の中でも様々な節目を迎える季節です。環境が変わって困るのは食べること。自分1人分のごはん、疲れて夜遅く帰宅してからのごはん、「何でもいいや」では心も体も健康が保てません。そんな時こそ冷凍食品を頼ってみませんか？

こんな場合におすすめ

料理経験のない男性が自炊する場合

高齢で料理が段々めんどくさいと感じている場合

小さな子供がいたり働いている女性の場合

帰宅時間が遅く疲れ切って料理する気がない場合



冷凍食品をアレンジするところから始めてみましょう。調理器具も最低のものでOK。慣れてきたら料理の幅を広げていきましょう。

高齢になると蛋白質の摂取も不足がちです。かぼちゃが切れない、里芋の皮むきが面倒な場合など便利です。

貴重な時間を子供との会話に当てたり、もう一品を手作りするための時間に使ってはいかがでしょうか。

カップラーメンで食事をすませるような時も、冷凍食品の野菜を加えることでバランスがアップします。

冷凍野菜は栄養価が低い？

栄養価が高い旬の時期に収穫後、急速凍結されてマイナス18℃以下で管理されている冷凍野菜は、旬でない時期の生鮮野菜よりも栄養価が高いという研究データがあります。

冷凍食品を使うと「手抜き」と感じてしまうのですが？

前処理されているので、料理時間が短縮できます。時間を有効活用する「手間抜き」といえます。調理冷凍食品をアレンジすれば、全て手作りするよりも簡単に手の込んだメニューも可能です。

冷凍食品は割高になりませんか？

冷凍食品は旬の時期にまとめて収穫し生産するため、一年を通じて安定した価格で提供されています。また、使いたい分だけ使う事ができ、少量使いが可能なため材料を無駄にしません。

H28年 冷凍食品 国内生産ランキング

1位	コロッケ	国内生産 約155万トン
2位	うどん	
3位	チャーハン	
4位	ハンバーグ	
5位	ギョーザ	

※冷凍和野菜ミックス・冷凍カボチャ・焼きおにぎりなども人気があります。種類は5,300品目以上。

保存は-18℃以下の冷凍庫に保存。



-18℃以下



冷凍室内は、隙間を少なくします。



すきまナシ

保存方法

扉の開閉を少なく、室内の温度上昇を防ぎましょう。



一度開封したものは、しっかり空気を抜いて口を閉め、手早く冷凍室へ。



おいしく食べるために大事です！



一薬剤師の7ポイントアドバイス

「かかりつけ薬局・薬剤師」をご存知ですか？

決めよう！
1つの薬局

ステップ1 まず、かかりつけ薬局を決めましょう！

～薬局は、薬や健康のことを何でも相談できるパートナー～

顔なじみの薬剤師がいる「かかりつけ薬局」の一つ決めておくことをおすすめします。皆さんが使用する薬を一つの薬局でまとめて管理すると、薬の重複や飲み合わせのほか、副作用がないかなどを継続的に確認します。また、処方せんによる調剤のみならず、市販薬や健康食品の取り扱い、介護関連商品の相談なども行っています。

ステップ2 次に、かかりつけ薬剤師を探しましょう！

～一人の薬剤師があなたの薬の情報などを把握し、治療をサポート～

探そう！
信頼できる薬剤師

- ①あなたの服薬状況をまとめて管理してくれる**信頼できる薬剤師**を決めましょう。
 - ②患者様の容態やご希望に応じて、電話で薬の使い方や副作用等お薬の相談ができます。
 - ③将来在宅医療が必要になった際には、医療機関と連携してあなたをサポートします。いつでも気軽に相談できる「**かかりつけ薬剤師**」を決めましょう。
- 詳しくは薬剤師へお問い合わせください。

活用しよう！
かかりつけ薬局
かかりつけ薬剤師



調剤薬局の管理栄養士メニュー

春キャベツと塩昆布の和風コールスローサラダ



【材料 2人分】

- | | |
|---|----------------------|
| A | ・春キャベツ(小ぶり).....1/4玉 |
| | ・酢.....大さじ1と1/2 |
| | ・砂糖.....小さじ1/2 |
| B | ・塩.....少々 |
| | ・カニカマボコ.....1本 |
| | ・塩昆布.....5g |
| | ・マヨネーズ.....大さじ1強 |
| | ・白すりごま.....適量 |



【1人分】エネルギー98kcal 塩分1.6g

【作り方】

- ①キャベツは軽く洗ったあと、千切りにする。カニカマボコは割しておく。
- ②ボウルにAを入れ、よく混ぜる。その中に、①を加え混ぜ合わせ約30分おいておく。
- ③②の水分をしっかり絞り、別のボウルに入れる。Bを加え、全体を混ぜ合わせて完成！

春キャベツは、葉がやわらかく、水分が多く甘みが強いのが特徴です。そのため、加熱調理よりは、サラダや千切りキャベツなど生食の方が春キャベツのおいしさを味わえます。春キャベツは年中売られているキャベツに比べ、抗酸化作用のあるビタミンCの含有量が多いと言われています。これから紫外線が強くなる時期にはしっかり摂りたい栄養素です。ぜひ作ってみてください。

