

宮前“食”物語 MIYAMAE FOOD STORY

宮前区では色々な作物が育てられ、直売所なども多くあります。健康のためにも、「食」のスペシャリストのアドバイスのもと、食生活を見直してみませんか？今回は、宮前区在住・在勤の栄養士・管理栄養士の団体「栄養士みやまえ応援団」から、簡単に始められる食を通じた節約術について紹介させていただきます。

野菜の旬

春：新玉ねぎ、たけのこ、そらまめ、キャベツ

夏：トマト、なす、ゴーヤ、きゅうり

秋：さつまいも、さといも、れんこん、にんじん

冬：だいこん、白菜、ブロッコリー、小松菜、ほうれん草

③ストックしやすい物

乾物（高野豆腐、切り干し大根）など、日持ちがしてストックできる物は、安くなっているときにまとめ買いをするのがおすすめです。特に魚の缶詰は時短でご飯の用意をしたいときや、地震などの災害があったときの非常食にもなります。

④冷凍野菜

野菜の価格が高い時は、冷凍野菜を取り入れるのもおすすめです。市販の冷凍野菜は、急速冷凍されているので、冷凍前と栄養価がほぼ変わらない状態を保っているものが多いです。価格も比較的安定していて長期保存が可能のため手軽に多種の野菜を取ることができます。

価格が比較的安価で栄養価の高い食材

◎卵 ※安価ではなくなりましたが1個あたり30円前後完全栄養食と言われています。たんぱく質やビタミンA・D・E・B群、レシチンなどが豊富に含まれています。

◎大豆製品

大豆はタンパク質をはじめビタミン、ミネラルといった栄養素がたっぷり。豆腐は麻婆豆腐や、ハンバーグやナゲットなどひき肉料理のかさ増しにも使えます。特に納豆は、女性ホルモンの一種であるエストロゲンと似た作用を示すと言われていたイソフラボンが豊富に含まれています。

◎鶏むね肉

鶏むね肉は、鶏肉の中で特に安く手に入る部位です。高タンパクで低カロリーなのに食べ応えがあり、しっかりと満腹感が得られる、ダイエット中にも嬉しい食材です。

◎豚こま肉

豚肉は比較的リーズナブルな価格で、メインにも副菜にも使い回しやすいのが特徴。血液や筋肉を作る良質なタンパク質が豊富です。糖質の代謝に必要なビタミンB1も含まれていてコスパで選ぶなら、いろいろな部位の切れ端をミックスした豚こま肉がおすすめです。

◎キノコ類

キノコ類にはビタミンB1・B2・Dなどが多く含まれ、食物繊維も豊富。年間を通して価格の変動が少なく購入しやすい食べ物です。炒め物や汁物など、さまざまな料理に使い回せて、冷凍保存もできるので買っておくことをおすすめします。

◎にんじん

にんじんの価格はあまり変動がなく、日持ちもす

るのでまとめ買いにおすすめです。栄養価も申し分なく、βカロテンが他の緑黄色野菜と比べて豊富です。βカロテンは強い抗酸化作用があり、免疫機能の低下を防ぐ栄養素。また体内でビタミンAに変換して髪や皮膚の健康を支えます。

◎もやし

もやしは低価格で手に入りやすくビタミンB群やビタミンC、カルシウムやカリウム、食物繊維と健康維持に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。野菜炒めなど料理のかさ増しにも便利です。

簡単料理の例

★厚揚げをレンジで加熱してから醤油と大根おろしで食べる

★白菜を重ねて薄切り豚肉をのせてレンジで加熱してポン酢で食べる

★納豆とメカブを混ぜてたれをかける

★冷や奴にメカブを乗せポン酢をかけて食べる

★焼き鳥の缶詰と刻んだ白菜を鍋で煮る（調味料は缶詰の味付けでOK）

★焼き鳥の缶詰と玉ねぎを煮て卵でとじ、ご飯に乗せて親子どんぶり（調味料は缶詰の汁）

★袋入りの千切りキャベツにシーチキンの缶詰を混ぜる

★ブロッコリー、茄子、もやし、千切りキャベツキノコなどはレンジで加熱。

★おでんの大根も煮込む前にレンジで加熱すると鍋に入れて火にかける時間が短くなる。

安価の食材で主食・主菜・副菜を必ず揃えて身体にもお財布にも良い生活を送りましょう！

●アイラップで作るポテトサラダ●



材料（4人分）
・じゃが芋：2本（300g）
・人参：50g
・きゅうり：1／2本（50g）
・塩：少々
・玉ねぎ：1／4個（50g）
・コーン缶：大さじ2
・マヨネーズ：大さじ2.5
・コショウ：少々

- ① じゃが芋は皮を剥き1/4に切り、5mmから1cmの厚さに切り5分程度水にさらす。
- ② 人参は薄めのいちょう切りにして耐熱皿に入れ大さじ1の水を加えてレンジで1分加熱する。
- ③ きゅうりは薄切りにして軽く塩もみする。
- ④ 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ⑤ アイラップに水切りしたじゃが芋を入れ600wで5分加熱した後、つぶす。（500wの場合は6分）
- ⑥ 水切りした人参、きゅうり、玉ねぎとコーン缶、マヨネーズを加え、アイラップの外側からよく揉みながら混ぜ、最後に塩、コショウで味を整える。

*一度に食べきれない場合はアイラップに入れたまま冷蔵庫に保存できます。



栄養成分表示（1人分当り）

エネルギー 138kcal たんぱく質 1.8g
食塩相当量 1.0g

コスパの良い食べ物

物価高騰の折、皆さんは日々の食費を節約されていることでしょうか。そこで、満腹感が得られ栄養もある食材、コスパ（コストパフォーマンス）の良い食べ物をまとめ買いするときのコツや保存方法について紹介します。

健康な身体をつくる基本の5つの栄養素（タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル）も意識して食材を選びましょう。食材を選ぶ時は・価格が安定しているもの・栄養が豊富（たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など）・調理しやすい、すぐ利用できる・保存がきく（冷凍・乾物・日持ちする）を考えて選びましょう。

食材を選ぶ際のポイント

①まとめ買い、使い回す食材

1週間分ぐらいの献立をざっくりと決めておき、献立に合わせて1週間分の買い物リストを作ります。リストにあるものを購入すれば余分な買い物をしなくて済みます。



◎献立を考える時には・安価な食材・満足感があるもの・たんぱく質が摂取できるものを考えたうえで主食・たんぱく質・野菜の配分を見直すことをお勧めします。

1週間の献立がワンパターンにならないよう、いろいろな料理に使い回せる食材を選びましょう。キャベツ・白菜・大根などは、量が多くて使い回しやすいです。カットされたものに比べて安く買える可能性もあります。なお、冷凍のまま料理に使える野菜（きのこ類、下茹でしたブロッコリー、ほうれん草、にんじん）は、料理のついでに多めに切って、その日使わない分は冷凍保存しておくとう便利です。肉も大容量パックを買っておくと複数の料理に使えます。1回分ずつ分けて冷凍保存しておくとう便利です。いろいろな料理に使い回せる食材は、味付けを変えて食卓に出せるので、飽きが来ないので利点です。

②旬の食材

魚や野菜、果物など旬の食材はたくさん収穫できるため、値段が手ごろになる傾向にあります。逆に、季節外れや出始めは高くなりがちです。旬の食材は美味しく栄養価も高いので、旬の味覚を味わいながら食費を抑えられます。例えば夏に収穫されるトマトは、旬以外の時期と比べると、β（ベータ）-カロテンを2倍含んでいることがわかっています。最近では多くの野菜が1年中手に入りますが、なるべく旬の時期を考慮して野菜を選ぶようにしましょう。