



## 旬の食材も長期保存 栄養バランスのサポートに 冷凍食材と栄養素の関係

昨今の物価高騰により、価格が安いタイミングで食材を購入するようになった方も多いのではないのでしょうか。折角まとめ買いした食材も、すぐに調理しないと鮮度や味が落ちてしまうのが悩みどころですが、買ってすぐに冷凍保存することでその両方が維持、さらに栄養価がアップすると言われる食材も存在します。冷凍におすすめの食材を知って、美味しく消費しましょう。

### 栄養価が高まる食材7選



文部科学省が掲載している【日本食品標準成分表（八訂）】を抜粋して見てみましょう。

| 可食部<br>100g 当たり | ほうれん草<br>生/茹で冷凍        | 人参<br>生/茹で冷凍              | とうもろこし<br>生/冷凍       | 南瓜<br>生/冷凍               | グリーンピース<br>生/茹で冷凍             | 枝豆<br>生/冷凍           | 里芋<br>生/冷凍           |
|-----------------|------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------|-------------------------------|----------------------|----------------------|
| カルシウム<br>mg     | 49<br>130 <b>2.6倍</b>  |                           |                      |                          |                               | 58<br>76 <b>1.3倍</b> | 10<br>20 <b>2.0倍</b> |
| ビタミンA<br>μg     | 4200<br>7100           | 8600<br>12000 <b>1.4倍</b> | 53<br>82 <b>1.5倍</b> | 2600<br>3800 <b>1.4倍</b> | 420<br>500 <b>概ね<br/>変化なし</b> |                      |                      |
| ビタミンE<br>μg     |                        |                           |                      |                          |                               |                      |                      |
| ビタミンK<br>μg     | 270<br>480 <b>1.7倍</b> |                           |                      |                          |                               |                      |                      |
| ビタミンC<br>mg     | 35<br>5 <b>減少</b>      | 6<br>1 <b>減少</b>          | 8<br>6 <b>減少</b>     |                          |                               | 27<br>27 <b>変化なし</b> |                      |

図のように野菜によっては栄養価が約1.5倍～2倍になることが研究結果で判明しました。保存期間が延びるうに栄養価も高まるので実践してはいかがでしょうか。

※ビタミンCは冷凍することで減少してしまう食材が多いため、他の食材で補う工夫が必要です。

### 旬の野菜もストック

旬の野菜は値段が手ごろなだけでなく、豊富な栄養素を含みます。その時々のお買い得な野菜をうまくとり入れましょう。

|          |        |       |      |
|----------|--------|-------|------|
| <b>春</b> | たけのこ   | トマト   | ゴーヤ  |
|          | 新玉ねぎ   | えだまめ  | きゅうり |
| <b>夏</b> | 春キャベツ  | なす    |      |
|          | そらまめ   |       |      |
| <b>冬</b> | だいこん   | さつまいも | さといも |
|          | 小松菜    | にんじん  |      |
| <b>秋</b> | ブロッコリー |       |      |
|          | 白菜     |       |      |
|          | ほうれん草  |       |      |

### 家庭で冷凍するときのポイント

- おいしく冷凍保存するには素早く凍らせる
- 野菜類は基本的に固めに茹でるか、電子レンジで加熱してから凍らせる
- ネギの小口切り、しょうがのすりおろしなど、生で冷凍できる野菜も！

気になる食材はぜひ調べてみてください

引用元：食育の推進 農林水産省

冷凍すると水っぽくなったり、食感が大きく変わってしまう食材もありますので冷凍に向いている食材を見極めることも大切です。

merry christmas  
弊社ホームページが新しくなりました！  
詳しくはこちらの URL からご確認ください！  
HP アドレス：<https://sanwa-kaikei.com>