



今回のテーマは毎日の食事の用意の強い味方「冷凍食品」です。冷凍することのメリットと栄養的ポイントをご紹介します。



獨協医科大学病院

えいよう通信

2022年



## 冷凍食品を使うメリット

### 調理が簡単

調理済み食品であれば解凍すればすぐに食べることができる。ほうれん草やブロッコリー等の食材は洗浄やカット等の下処理が施されているため、調理する時間が大幅に短縮でき、生ゴミも減らすことができる。

### 長期保存が可能

-18度以下で保存されているため冷蔵よりも長期での保存が可能となる

### 季節を問わず手に入る

生の野菜の場合一般的には旬があり時期によっては手に入りにくいですが、冷凍野菜であればいつでも安定的に手に入る。また価格も一定である。



## 栄養素の違い

低温で急速に冷凍しているため**栄養素の損失は少ない**です。また市販の冷凍食品以外でも野菜などを生のまま冷凍すれば水溶性ビタミンなど**水に溶け出る栄養素の損失も防ぐ**ことができます。きのこに含まれるうまみ成分のグアニル酸は**冷凍することで増える**ことが知られています。



ホームページでも  
ご覧になれます

### 冷凍さといもの カレーポテトサラダ



#### 【材料(1人前)】

- |             |      |
|-------------|------|
| ・冷凍さといも     | 120g |
| ・コンビーフ      | 40g  |
| ・カレー粉       | 小さじ2 |
| ・醤油         | 小さじ1 |
| ・黒コショウ・万能ねぎ | 適量   |

#### 【作り方】

- ①冷凍さといもを沸騰させたお湯に入れる。
- ②さといもが柔らかくなったらお湯を捨てフォークで粗目につぶす。
- ③フライパンでコンビーフとカレー粉を炒め、②と醤油、黒コショウを加え炒め、器に盛りつけ刻んだ万能ねぎを散らして完成。

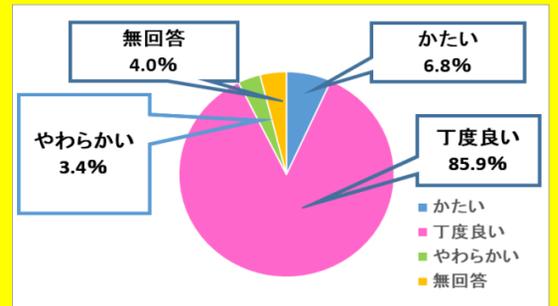


栄養量 (一人分)  
エネルギー：162kcal  
たんぱく質：11.6g  
塩分：1.6g  
引用：冷食ONLINE  
([reishokukyo.or.jp](http://reishokukyo.or.jp))

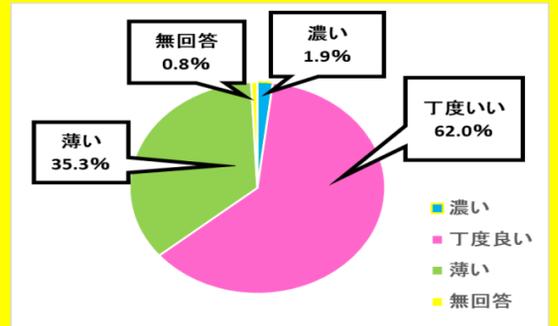
## 嗜好調査結果 (一部抜粋)

調査年月日：2022年5月24日  
対象：病院食喫食者 (ごはん食  
全粥食・妊婦食・糖尿食)  
対象人数：330名  
(回答数258名/回答率78%)

### 〈主食の硬さ〉



### 〈おかずの味〉



給食の満足度向上のため嗜好調査を実施しました。今後もよりおいしい給食を目指し努力いたします。ご協力いただきました皆様ありがとうございました。



この記事に関する  
問い合わせは  
栄養部 (3202) まで