

簡単にできる♪巣ごもりレシピのコツ

“いずみ会”をご存知ですか？

全国組織の“食生活改善推進員”のことを加古川市では“いずみ会”の愛称で呼んでいます。『私たちの健康は私たちの手で』を合言葉に、子どもからお年寄りまで幅広い年代を対象に、地域で食育活動を広めているボランティア団体です。

緊急事態宣言が出され不要不急の外出を控えるよう要請がある中、健康的な食生活を送れるようお手伝いができればと思います、加古川市いずみ会より料理レシピやアイデアをお伝えします。

自宅で快適に“巣ごもり”ができるように、買い物の方法、保存方法を工夫しましょう！

その① 常温で日持ちする食材をサイクル保存しておく

常温保存が可能な食品は保存性に優れているので、いつか使う時のためにストックしておくとう便利です。

- ◇ 缶詰（さば缶、いわし缶、ツナ缶、トマト缶、コーン缶、果物缶）
- ◇ 乾物（切干大根、ひじき、わかめ、高野豆腐、春雨、乾麺）
- ◇ レトルト食品（カレー、ミートソース、煮豆）



◎サイクル保存とは？

長期保存できる食品を定期的にチェックし、賞味期限（消費期限）が切れる前に普通の食事で消費し、買い置きすること。

先にも買ったものから使用し、新しく買ったものは奥に保管しましょう。

震災時の備蓄食としても活用できます。

その② 免疫力を高める食品を選ぶ

免疫力が下がると疲れやすくなったり、風邪を引きやすくなります。腸内環境を整えることで腸の免疫細胞が活性化し、免疫力の向上につながります。

おすすめの食品 … 納豆、にんにく、生姜、長芋、みそ、ヨーグルト、バナナ、りんご、アーモンド

その③ 上手に冷凍する

食品を冷凍保存しておくとう、食べ切れなかった食品を腐らせて捨てることを防げます。

その④ 常備菜を用意しておく

食品の中まで完全に火を通した料理や、酢や塩を使用した料理は日持ちがします。（冷蔵保存で3～4日）

常に冷蔵庫に料理のストックがあると、食事作りが楽になります。

加古川市いずみ会では、加古川市ホームページをお借りして簡単にできるレシピを紹介していきます。

ぜひ、家庭での食事づくりの参考にしてください。

