



2月のテーマ

加工食品について

私たちの食生活で**加工食品**はなくてはならないものになっています。



加工食品と聞くと、体に悪いイメージがありますが、そもそも**加工食品**とはどんなものなのでしょうか。



加工食品とは…

生鮮食品に何らかの加工をしたもの

水産ねり製品(かまぼこ、ちくわなど)

肉加工品(ウィンナー、ハムなど)

乳加工品(ヨーグルト、チーズなど)

果実加工品(ジャム、ジュースなど)



食品を長持ちさせるための加工

冷凍食品(惣菜、野菜など)



レトルト食品(カレー、ハンバーグなど)



缶詰(さかな、フルーツなど)



フリーズドライ(野菜、コーヒーなど)



このように、現代の食生活には欠かせない加工食品ですが、そこにはメリットとデメリットの両面があります。

メリット



調理が簡単

安価

すぐに食べられる

デメリット



添加物が多くなりがち

塩分、糖分が多い

栄養分のロスがある

かしこい加工食品の選び方は？

つぎへ

- ✓ラベルに書いてある表示を見て、原材料が少ないもの
- ✓添加物の少ないもの
- ✓加工度合いの少ないもの

下記のラベルはとあるお菓子のラベルです。
あなたならどちらのお菓子を選びますか？

A

原材料名：小麦粉、砂糖、全卵、くるみ、アーモンドパウダー、牛乳、食塩、膨張剤、トレハロース、増粘剤、(キサンタン)香料、着色料

B

原材料名：小麦粉、砂糖、全卵、牛乳、くるみ、バニラエッセンス



※Bのほうが安全で、素材の味がしつかりした良い食品です。

ちなみに・・・

昔から日本でも作られてきた、

塩漬け

くんせい

発酵食品

なども立派な加工食品です。

※みそ、しょうゆなど

これらは、添加物や保存料を使わずに、安全に、おいしくする工夫でもあるのです。

生鮮食品と加工食品を上手に使って豊かな食生活を送りましょう！

1月のイベント

新年会



今年も恒例の新年会が行われ、
楽しいゲームで盛り上がりました。

良い一年に
なりますように。



大皿にて、おせちをお出ししました。
おやつには甘酒で温まっていたきました。



節分で余った福豆で...

福豆ごはん

レシピ紹介

2人分

白米 1合
しょうゆ 大さじ2/5
酒 大さじ1/2
ちりめんじゃこ 20g
煎大豆(福豆) 25g
大葉千切り 1/2枚



作り方

- 1 白米に分量の水を入れ、炊飯器にセットする。
- 2 1から大さじ2杯分の水を取り、分量のしょうゆと酒と煎大豆を入れ炊飯する。
- 3 ちりめんじゃこは熱湯をかけ、フライパンで炒って水気を飛ばす。
- 4 ご飯が炊けたら3を混ぜ、器に盛り、大葉をちらす。