

家で手軽に

Vol.15 食生活

しっかり食べて健康を維持!

夏場の食材選びのヒント

食欲が落ちやすく、調理も面倒になりやすい時季。夏場の悩みにこたえながら栄養バランスを整える、食事づくりのヒントを紹介します。

食事を抜いたり、主食のみの献立になったりしていませんか？
元気なからだを保つためには、いろいろな食材からさまざまな栄養をとることが大切です。調理の手間が省けてさっと食べやすいカテゴリー別のおすすめアイテムで、夏場もしっかり栄養をとりましょう。



管理栄養士
本川 佳子先生

東京都健康長寿医療センター
研究所 研究員

1 火を使わずに食べられるアイテムを常備

主食

- ごはんパック
- 流水解凍できる麺



肉類

- 電子レンジで加熱するだけの冷凍のメンチカツやハンバーグ



主食に添えて

いも類

- 生食できてのど越しもよい山芋
- 開けてすぐに食べられるポテトサラダ



小分けタイプの
とろろもおすすめ



2 傷みやすい食材は冷凍品や乾物を活用

野菜

- 下処理済みでパラパラとすぐに使える冷凍野菜

冷凍品でも栄養価は
ほとんど変わりません



果物

- ベリーミックスなどの冷凍果物
- 缶詰や100%ジュースもOK



冷凍果物は
ヨーグルトと
好相性



魚介類、海藻類

- ツナ、さばなどの缶詰
- カットわかめなど



手軽な乾物を
活用

