



## <一人暮らしの食生活について>

高岡支所 医師 中川 圭子  
看護師 宮田 留美

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

新しい人間関係と環境の中で、初めて一人暮らしをするという人も多いと思います。自分で買い物をし料理をする生活にウキウキわくわくしているそんな気持ちの一方で、食材の選び方や保存方法についてよくわからず悩むという声もよく聞きます。

今回は、毎年4月に高岡キャンパスで行っている小セミナー「一人暮らしの食生活」の中から、食品の選び方と保存方法についてご紹介します。

### 1. 主食



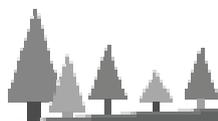
食品	選び方	保存方法
米	<ul style="list-style-type: none"><li>・大粒で形が整っている</li><li>・表面のたて溝が浅くつやがある</li><li>・袋の表示を見て精米仕立ての物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・高温多湿の場所に保管しない (できるだけ冷暗所がよい)</li><li>☆ご飯は熱いうちに1食分ずつ密閉容器に入れ冷ましてから冷凍</li><li>☆電子レンジでの解凍や凍ったまま鍋に入れてお粥やおじやにする</li></ul>
マカロニ スパゲッティ	<ul style="list-style-type: none"><li>・半透明のあめ色で表面がなめらか</li><li>・折ったとき堅くガラスのようにつやがある</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・開封後蓋付きの容器に入れ冷蔵庫で保管する</li><li>☆茹でたものはオイルを混ぜ冷凍保存</li></ul>
生めん 茹でめん 包装めん	<ul style="list-style-type: none"><li>・型崩れがなく色つやのあるもの</li><li>・中華めんは一般的に色がうすいもの</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・冷凍パックに入れて冷凍保存する</li></ul>
パン	<ul style="list-style-type: none"><li>・香ばしく焼けており弾力のあるもの</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・1食分ずつ小分けしラップか保存袋に入れて冷凍保存する</li></ul>



## 2. 野菜



食品	選び方	保存方法
じゃがいも	<ul style="list-style-type: none"> <li>・皮に張りがあり凹凸のないもの</li> <li>・皮が緑色になっていないもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・0～5℃が保存の適温で凍結を避け低温で保存する</li> <li>☆加熱した芋はつぶして小分けし冷凍パックに入れ冷凍保存する</li> </ul>
さつまいも	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ずんぐりと太く表皮の色の鮮やかなもの</li> <li>・表皮がはげていなく黒斑やアザがないもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・10～15℃が保存の適温である</li> <li>・新聞紙に包み室温で保存する</li> </ul>
たまねぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・皮につやがあり固くおもしろいもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5～10℃が保存の適温である</li> <li>☆みじん切りか薄切りにして炒めてから小分けしラップに包んで冷凍保存</li> </ul>
にんじん	<ul style="list-style-type: none"> <li>・根の先の方までまるまるとして重みがある</li> <li>・表面にハリがありみずみずしいもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5～10℃が保存の適温である</li> </ul>
キャベツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・葉脈がはっきりしているもの</li> <li>・形よく結球しており両手で押して固くないもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・0～5℃が保存の適温である</li> <li>・ラップに包み冷蔵庫のチルド室で保存する</li> </ul>
トマト	<ul style="list-style-type: none"> <li>・重みがあり表面につやがあるもの</li> <li>・ヘタはピンと立っていて濃い緑色をしているもの</li> <li>・表面の傷がないもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パックのまま冷凍室に入れる</li> <li>・ひと手間加えるなら冷凍用パックに入れ丸のままか手でつぶし冷凍保存</li> <li>☆丸ごと凍らしたものは流水をかけるとツルリと皮がむける</li> </ul>
ほうれんそう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・根が太くしっかりしているもの</li> <li>・立てて持ってシャキッと立つもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・0～5℃が保存の適温である</li> <li>☆固めに茹で冷水にとって手早く冷まし水気をきって約3cmの長さに切り、小分けしラップに包んで冷凍保存 (生では冷凍できない)</li> </ul>



### 3. 肉・魚



食品	選び方	保存方法
牛肉	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しっとりとしたつやと赤身の色がきれいなもの</li> <li>・きめが細かく締まっており弾力のあるもの</li> <li>・霜降りは細かく入っているもの</li> <li>・陳列棚は赤色の明かりを使用しているので棚の外へ出してみる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安いときにまとめ買いした肉は1回使用分ずつ小分けしラップに包んで冷凍保存</li> <li>・冷凍すると味が落ちるので半解凍後にしょうゆやしょうが汁で下味をつけ肉の臭みを消すのがポイント</li> </ul>
豚肉	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉色は淡いピンクできれいなもの</li> <li>・きめが細かく締まって弾力のあるもの</li> <li>・脂肪は白色で締まって粘りがあり光沢のあるもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛、豚、鶏その他の肉とも2～4℃で冷蔵保存する（2～4日以内で使い切る）</li> <li>・急速凍結をし2か月以内で使い切る</li> </ul>
切り身魚	<ul style="list-style-type: none"> <li>・汁が出ていなく、透明感のあるもの</li> <li>・弾力があり皮がしっかりしているもの</li> <li>・切り口が崩れていなく、霜がついていないもの</li> <li>・赤身の魚は赤身がきれいで切り口が油っぽくないもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うす塩をし水分をだしキッチンタオルでよく拭き調理する</li> <li>・早く凍らせ解凍しやすいように1切れずつラップに包み冷凍保存</li> </ul>
一尾魚	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みずみずしい光沢がありウロコがしっかりついているもの</li> <li>・目が透明でみずみずしいもの</li> <li>・エラの内側が鮮紅色のもの</li> <li>・腹部が締まり弾力があり傷や変色がなく磯の香りがあるもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・0～-3℃のチルド室が保存の最適である</li> <li>・基本的に購入した日にハラワタをとり急速冷凍をする</li> </ul>
鶏卵	<ul style="list-style-type: none"> <li>・洗卵され表面が滑らかでキメの細かいもの</li> <li>・割ると濃厚卵白で盛り上がっているもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・10℃以下に保存し卵のとがった方を下にし保存</li> </ul>

