

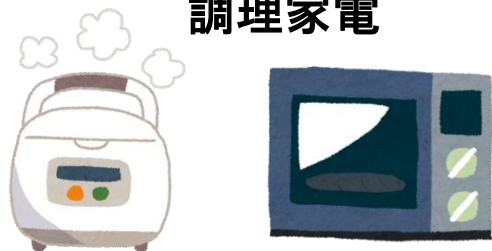
# 新生活の準備は進んでいますか？

仙台大学のある柴田町では、立春を境に少しずつ暖かさが戻ってきました。雪が降ったり、まだまだ寒い日が続きますが、少しずつ春を迎えようとしています。

4月には高校や大学、社会人など新たな生活を始める方も多いのではないのでしょうか？また、年度の切り替えを迎え、新たにチャレンジしようと考えている方もおられるのではないのでしょうか？

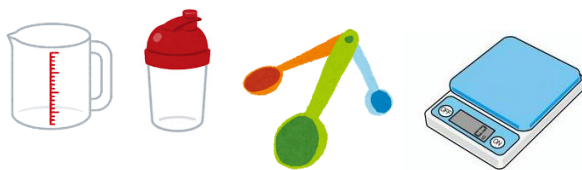
今回は新生活を始める方、コロナ禍で自炊生活を始めた方、競技力向上のために食事を充実させたい方向けに、自炊生活の準備のポイントについてご紹介します。

## 調理家電



当面は、この二つがあれば十分。おかずに作れるようになるまでは、炊き込みご飯の素を作ろう。余裕が出来てきたら、炊飯器でケーキを作ったりもしてみましょう。電子レンジは野菜の加熱から調理まで幅広く使えます。

## 計量機器



レシピ本に多く登場するのが「大さじ1」や「1カップ」などの表記です。上手に料理が出来るコツは「正しく計量する」こと。これで料理の失敗は少なくなります。計量カップはプロテインシェイカーでも応用できますよ。計量スプーンは金属製を。電子秤は栄養士を目指す方は必携。

## 調理器具



まな板は1cmくらいの厚さのあるものを選びましょう。安定するので切りやすいです。

包丁を扱うのが怖い、洗い物がめんどくさい方はキッチンバサミがおススメです。

箸は衛生的にも火傷防止にも効果的。ヘラは固めのシリコンのものがおススメ

テフロン加工されているものは、焦げ付きも少なく失敗しにくい。たわしでゴシゴシはNG

片手鍋でもOK。スープ、鍋やラーメンなど幅広く使えます。あまり大きくないものを。一緒にお玉も忘れずに。

## 子どもの頃の調理経験の良いこと

- ・食意識が高まる
- ・自尊感情(自分を大切に思う気持ち)が高まる
- ・教科への関心が高まる
- ・健康的な食生活
- ・調理スキルが高い
- ・野菜、果物摂取頻度が多い

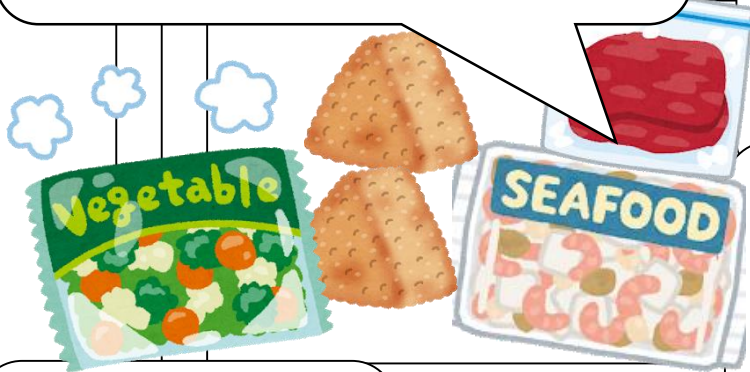
## 献立に迷ったら鍋



肉・魚・豆腐・野菜などたくさんの食材が食べれる料理です。調理も切って煮込むだけ。好きな鍋の素やポン酢で味を変えれば毎日でも食べれるかも!?

## 冷凍ミックスベジタブル・シーフードミックス・おにぎり

いろいろな種類の野菜やシーフードが冷凍されたお得なパック。下処理されているので調理しやすく、リースナブル。

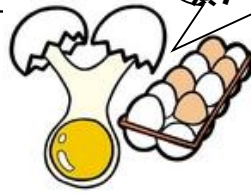


# 冷蔵庫

に入れておきたい食品

## 納豆

毎日一パックは食べるという人も多い納豆。栄養価も高く、ご飯にかけるほかスパゲッティ、納豆汁、納豆の包み上げなどバリエーションも



## 卵

ゆで卵に炒り卵、オムレツ等々、簡単に調理できるアイテムは冷蔵庫に入れておきたい必須アイテム

## たれ・ドレッシング

温野菜サラダやおひたしなど、使い方によってさまざまな味が楽しめるドレッシング。ノンオイルならカロリー調整もしやすい。焼肉やごましゃぶのたれやめんつゆも、野菜炒めや和え物にも利用できる



## チーズ

たんぱく質やCa補給にぜひ食べたいチーズ。そのままや調理に使ったりと利用範囲はさまざま。



## しらす干し

「乳製品は苦手」という人はしらす干しでCaを補給。おひたしにかけたり、ご飯にふりかけたり。



## ヨーグルト

Caも豊富で消化もよく、乳酸菌によって整腸作用も促進される。おやつとしても、どうぞ。

## 豆腐

納豆と並ぶ大豆食品の王様。たんぱく質、Caも豊富で、冷奴、湯豆腐なら調理も簡単。しかもリースナブル。絹ごし豆腐を充填した木綿豆腐の方が同量での栄養価大。料理に合わせて、選択してみてください！

## 100%ジュース

果物や野菜が摂れないとき、代わりに飲みたい野菜・果物ジュース。特にジュース類は砂糖を加えない100%のものがオススメ。



## 牛乳・豆乳

大人から子どもまで飲んでほしい栄養満点の牛乳。最近は普通牛乳の他に低脂肪、無脂肪、お腹がゴロゴロする人向けの乳糖を分解してあるものなど種類が豊富。自分の目的に合ったものを。豆乳も、スーフにした活用大

## オ7日にまとめて作り置き

練習がある日に料理が出来そうもない方はオ7日を有効活用しましょう。

1週間分などをまとめて作っておくと、便利です。また、食材費や光熱費も抑えられます。





# 備蓄品 にしておきたい食品

味のバリエーションを！  
和・洋・中の調味乾物



スープだけでなく、炒め物の隠し味にも重宝する乾物調味料。同じ食品でも、飽きさせない味の工夫ができる。

## あと1品に重宝する 高スペック栄養素の乾物たち

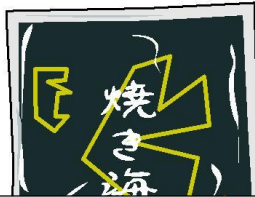


## 栄養がギュッと 凝縮ドライフルーツ



鉄分、カルシウムとスポーツ選手はしっかりと毎日取る必要あり。そこで、ひじきや切り干し大根、わかめ、サクラエビは、あと1品のメニューとしても、栄養素アップとしても利用することをお勧め、ひじきやサクラエビは炊飯時に加えたり、わかめも味噌汁や酢の物として様々な用途に活用できる

新鮮な果物や野菜は毎日の買い物が大変。そこで活用したいのはドライフルーツ。乾燥しているから保存もよく、栄養価も高い！そのままでもヨーグルトに入れてもGood!



## 三温糖やはちみつ 糖質源



## 主食になる乾物 パスタ・雑穀・ そば・うどん

エンゲル係数が高い甘味料でもある、三温糖やはちみつですが、ミネラルも豊富なのでたまにおやつに使ってみたり、ヨーグルトに添えてみたりするとGood。はちみつは、生姜やレモンにかけて、ソーダ割りにしたり・・・

シリアルや乾麺は自炊や小腹がすいたとき、補食にピッタリ。フルーツシリアルは朝ごはんにも牛乳をかけてもOKだし、ヨーグルトと混ぜてデザート感覚で食べてもOK。栄養価も高いのでストックしておくとかかと便利。

## いつでも使える安心の 定番缶詰



賞味期限が長く、戸棚に入れておけば、もう一品欲しいときに活躍してくれる缶詰。ツナ缶はオリーブオイル漬けのもの他、ノンオイルのものもあるのでうまく利用する。ホールトマトは、パスタのトマトソースにしたり、ラタトゥイユにしたりと活用幅あり



忙しいからといって何も食べないよりは食べたほうが断然いい。レトルト食品ならお湯で温めたり、レンジでチンでOK！カレーやスープだけでなくレトルトのソースの素を使えば調理時間短縮!!