きゅうしょくだより 2月

暦の上では春とはいえ、これからが一番寒い季節ですね。
風邪をひきやすい時期ですので、手洗い・うがいを充分にし、
栄養バランスのとれた食事をとるように心がけましょう。

「乾物」を食べよう！

保存食として、古くから親しまれている「乾物」。「乾物」は和風だけでなく、洋風にも中華風の味付けにも合う万能食材です。常温で長持ちするので、ストックしておけば、非常時だけでなく、毎日のごはんの強い味方になります。乾物の知識を増やして活用しましょう。

★乾物の種類と食べ方

乾物とは、野菜や海藻類、魚介類などの食材を乾燥させ、水分を抜いて長期保存できるようにした食品です。そのまま食べられるものもありますが、一般的には水やお湯などに浸してもどしてから、調理に使用します。

だしの材料になる乾物

主菜の材料になる乾物

副菜の主材料になる乾物

副菜のプラス材料になる乾物

★乾物の利点

■常温保存ができる

病気で家を出られない時

忙しくて買い物に行けない

災害時

■うま味が増える

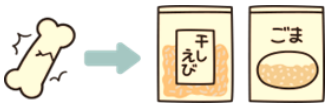
乾燥させることでうま味のもとであるグアニル酸やグルタミン酸がアップ。
出汁が出て、さまざまな料理をおいしくします。

■栄養が豊富

鉄分補給（ひじきなど）
酸素を全身に供給して貧血を予防

酸素を全身に供給して貧血を予防
腸内環境を改善して便秘を予防

カルシウム補給（干しえび・ごまなど）
丈夫な骨や歯を作る



ビタミンD（干し椎茸など）
カルシウムの吸収促進