



2025年5月1日発行

やりくり上手！ 食費の節約方法

物価の上昇が止まらず、家計は大変です！

何を節約するかを考えたとき、最初に思い浮かぶのは食費ではないでしょうか。

元気の源である栄養をしっかりと取りながら食費を節約するには？

① 野菜を無駄なく食べる

今まで生ごみにしてしまっていたかもしれない野菜の茎や外葉、皮など、じつは食べられますし、むしろ栄養価は高いのです。捨ててた部分で、1品作ることができます。

② 食品ロス↓（食材の管理）

冷蔵庫の中は、何が入っているのか見えるように整頓しておき、食べ物を捨てる事がないよう消費期限に注意します。冷蔵庫用の収納ケースは、手前に引けば奥のものが見えるので便利です。野菜の保存は、野菜から発生する腐敗の原因「エチレングス」を吸着して、鮮度を保ってくれる「鮮度保持袋」を利用すると長持ちします。

③ 工場栽培野菜、冷凍野菜の利用

工場で栽培されている野菜には、もやし、豆苗、貝割れ大根、きのこ類などがあります。生産量が安定しているので、価格も安定しています。冷凍野菜も同じく安定しています。

④ スーパー特売日の活用

特に肉や魚などの生鮮食品は、特売日にまとめ買いし、適切に保存することで大きな節約になります。肉・魚は、調味料に漬け込んで冷凍保存しておくとう便利です。

「安いから買っちゃおう！」と思って、必要ないものまで購入しないよう注意です。

⑤ 外食 ≪中食 ≪内食

外食＝レストランなど家庭外で食事をとること。中食＝家庭以外で調理された食品を持ち帰り、家で食べる（テイクアウト、お惣菜など）こと。内食＝食材を買ってきて、自宅で調理したものを食べること。内食が一番節約できます。今までほぼ外食・お惣菜に頼っていた方、この機会に自炊してみませんか？

⑥ 野菜を育ててみる

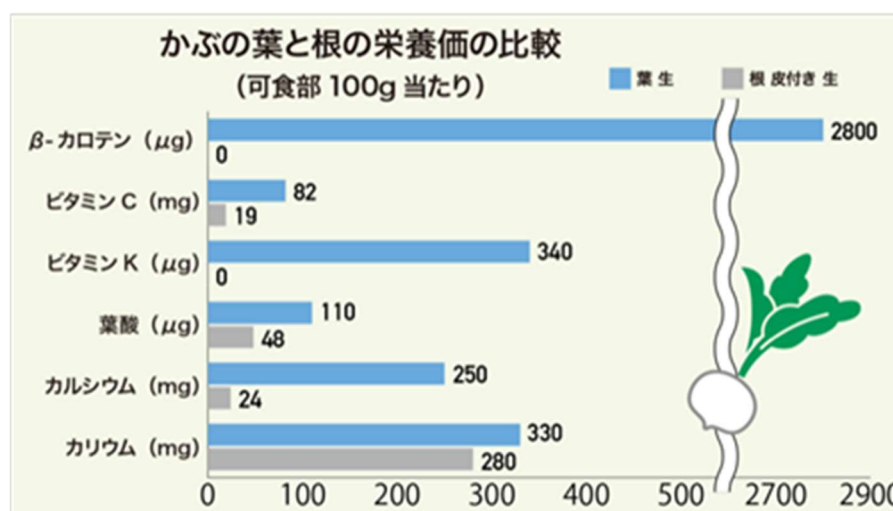
ワンランク上の節約術かもですが、これもこの機会に挑戦してみてはいかがでしょうか。お庭がなくても、プランターを使えばベランダ菜園ができます。5月は丁度野菜苗の植え付け時期です。プランター菜園なら思い立ったらすぐに気軽に始められます。

野菜を丸ごといただく ここも食べられるの！？

大根の葉っぱや皮など、食べようと思えば食べられるけどつつい捨てるということはありませんか？ 野菜の葉っぱや皮は栄養がぎっしり。調理法を知っていれば、食費を節約できて栄養もとれる、一石二鳥です。

捨てられそうな部分	おすすめの調理法
ブロッコリーの茎	房をとって茎だけにしたら、包丁で縦に 1 カ所切り込みを入れて 600w の電子レンジで約 1 分。粗熱をとったら手でくるりとむけるようになります。細い茎の部分も斜め薄切りにするなどして食べられます。蕾の部分と一緒にサラダや和え物、炒め物に。
カブ、大根の葉	さっと茹でてみじん切りにする。⇒よごし、又は菜飯に。よごしは、油で炒めて味噌で味付け、ご飯のお供です。菜飯は、葉っぱに塩をまぶしてごまと共にごはん混ぜます。みそ汁や炒め物にも。
大根の皮	ピーラーで皮をむくのではなく、3~4 cm の輪切りにして、包丁でかつらむきにします。皮は細切りにして、金平、みそ汁に。金平にするには量が少ない場合は、ブロッコリーの茎など他の野菜と合わせます。
レタスの外葉	生では食べたくない固い外葉は、大きく手でちぎり、ベーコンとサッと炒めます。味付けは塩こしょう少々のみ。炒飯にも OK。
きゃべつの外葉	固いからと敬遠しがちな外葉は色が濃く栄養豊富。ポトフや野菜スープなど煮込み料理に。
きゃべつの芯	芯の部分は斜め薄切りにして、柔らかい葉の部分と一緒に調理。
セロリの葉	野菜炒め、炒飯に加えれば、1 本分の葉はあっという間に消費可能。
椎茸の軸	うまみ成分が「かさ」の部分より多い「軸」は、包丁で薄切りにし(又は手で裂く)、かさと一緒に調理。スープにするとだしがよく出ます。
ねぎの青い部分	内側のヌルヌルは、免疫力を上げる体に良い成分なので捨てないで！ 固い青い部分は、粗みじん切り、または薄めの小口切りにして。

野菜の皮は、厳しい気候から野菜を守るという大切な働きを担っています。だから実を守るために、凝縮した栄養分が皮にはあるのです。大根を例にとると、根の中心に比べて皮には 2 倍ものビタミン C が含まれます。また、葉っぱは根にはない栄養成分を持っています。



カゴメ(株)HP より

かぶの葉は、β-カロテン 2800 μg、ビタミン C 82mg、ビタミン K 340 μg、葉酸 110 μg を豊富に含みます(可食部 100g 当たり)。特に β-カロテンは根には含まれない栄養素です。ミネラル類のカリウム、カルシウムなども根より、葉のほうに含まれます。大根の根と葉の比較もほぼ同様です。

食べ物は全体でひとつの命、それを丸ごと余すところなくいただくことで感謝の気持ちを表したいと思います。

大畑

ただ噛めばいい？「30回以上噛みましょう」はなぜ？

だれでも一度は聞いたことがあるであろう「一口につき30回噛みましょう！」というフレーズ。2009年に厚生労働省が、食育を推進する一環として「噛ミング30」という名で提唱するほど、良いとされる「噛むこと」ですが、もっと昔からいわれている事でもあります。また、日本だけでなく欧米でも30回噛むという目安が上げらるそうです。

●どんなメリットが？脳トレになるの？

よく噛みましょう！と言われるのには、もちろん理由があります。

まず、普段何気なくやっている「食べ物を口にする」「噛む」という動作は、実はとてもとても複雑です。まず前歯でひと口サイズに噛みきり、徐々に小さなサイズにしながら、奥歯ですりつぶす。その間には、舌や頬を使って食べ物が口の中で偏らないように混ぜつつ、舌を噛まないように動きのタイミングも無意識にはかっています。使っている脳の領域も、前歯で噛む時と奥歯で噛む時では変わります。さらに、口の中に入れた食べ物がどんな食べ物なのかセンサーも働かせています。

このように、ただ「噛む」といってもに様々なことを一度にしており、脳トレや認知機能の改善につながるといわれる理由です。逆をいうと、口が緩くなったり、舌を噛んでしまう頻度が増すのは、脳機能が落ちている証拠かもしれません。

また、その他には、胃腸の消化を助ける効果、ダイエット効果、免疫力の向上、虫歯の予防などがあるといわれています。

●噛む回数はどんどん減っている

食べ物を飲み込むのに適したタイミングは、食べ物の小ささだけでなく、唾液と混ざり合って「とろみが程よく」なる時です。30回以上噛みましょうと言われるのは、その「とろみが程よく」なる目安の回数だから。しかし、噛むことを勧める理由は、とろみのことよりも、多く噛むことでより脳を使ったり、上記に挙げた様々なメリットが得られるからです。

では、昔の人は噛む回数が多かったかというと、弥生時代までさかのぼると今の6倍以上、戦前でも倍以上と推測されています。ちなみに学校給食での調査では、ひと口で2～3回しか噛まない生徒もいたそうです！これじゃ、ほぼ丸飲みですね。

ただし、ここで注目したいのが、弥生時代の噛む回数の調査。これらは、考古学的に調べたわけではなく、今の大学生が、当時の食事を実際に食べてみることで調べられました。つまり、現代人がただ噛まなくなったのではなく、食べるもの自体の変化によって、回数が減ってきているということです。調理方法の進化やパン食、ふわふわ触感のデザートが増えています。そもそも食べ物がやわらかいと、それは噛まなくなりますよね。

●回数を気にするよりも大切なこと

ただ単に噛む回数を意識するのではなく、噛み応えのある料理や食べ物に変えることで、自然と噛む回数を増やす方法がおすすめです。スルメはよく紹介される食材ですね。お肉もしっかり噛むことが必要。野菜もくたくたにするのではなく、生に近いほど噛む回数が多くなります。また、食事は楽しんですることも大切です。テレビを見たりスマホを片手に「ながら食べ」は、食べることが作業になってしまい噛むことが疎かになります。もし「ながら食べ」をするのなら、好きな人や仲間と楽しみながらの食事が良いですね。 片山つばさ

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

プラス1品！の5分メニュー No.20

★キャベツの塩麹ナムル★

〈作り方〉

＜材料＞ （作りやすい分量）

キャベツ	1/4 個(約250g)
A {	塩麹 大さじ1と1/2
	ごま油 大さじ1
	おろしにんにく 少々

① キャベツは細切りにする。

② ①を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ600wで3分加熱する。

③ Aを混ぜ、②を和える。

★ 生姜や大葉の千切りを加えても美味しいです。

利波

＜尿酸値が高くなるのを防ぐには？＞

A) プリン体が多い食べものを控えることと、尿の酸化を予防することが大切です。プリン体は、からだで分解され尿酸になります。プリン体の多い食べ物にはホルモンや魚の干物、ビールなどがあります。尿が酸化してしまうと尿結石ができやすくなるので、尿の酸化を予防する野菜や海藻などを食べる事も重要です。

また尿酸をからだから出すため、水分は1日2Lを目安に水やお茶類で補います。

参考:きちんとわかる栄養学 P34 古田



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町 1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日 : 日祝祭日



ホームページ



Instagram

フード&風土は、ホームページでもご覧いただけます。Instagramも随時更新中！
URL <http://www.food-bouquet.com/bouquet/>