

簡単に食事の準備ができるコツ

食事をきちんと食べて、栄養を摂ることが大切なことは分かっているけれど、買い物や食事の準備が面倒になってはいませんか？。

1. 買い物で困っていませんか？

- 重いものが運べない。
- お店が遠くて買い物に行けない。
- 何を買っているのかわからない。



●アドバイス

宅配サービスの活用をしましょう

(一部のスーパーやコンビニなどで利用できます)



2. 食事の準備や作るのがめんどろになっていませんか？

- 体力がなくなり、料理ができない。
- 料理を作ったことがない。



●アドバイス

① 加工食品・市販の惣菜を活用しましょう

- ・1～2品は自分で作り、後はお店で販売している惣菜を加える。
- ・インスタント食品を利用する。
- ・インスタントやレトルト食品に野菜を加えてバランスのよい食事にする。
- ・汁物を効果的に使う。



② 冷凍保存・作りおきの活用をしましょう

【ごはん】

1食分ずつ、ラップや保存容器に小分けして冷凍しておく。

電子レンジであたためる。



【パン】

1枚ずつラップに包み冷凍する。

食べる時はラップをとり

凍ったままトースターで焼く。



【野菜】

新鮮なうちに固ゆでし、下ごしらえをして冷凍する。



【常備菜】

切り干し大根・大豆などの煮物を作りおきする。



③ 地域の料理教室に参加しましょう



④ パッククッキングの活用を試みましょう

食材や調味液をポリ袋に入れて空気を抜き、炊飯器や湯沸しポットで調理します。下準備さえしておけば、誰でも簡単に調理ができます。



3. 病気やけがで食事が食べにくくなっていませんか？

- かみ切れない。
- 飲み込めない



●アドバイス

- ①プリンやヨーグルトなどを取り入れる。
- ②キッチンばさみで、料理を小さく切っておく。
- ③食べやすい大きさに切る。魚などは身をほぐす。
- ④肉類は、挽肉や薄切り肉を利用する。
- ⑤野菜などは皮をむき、軟らかく煮る。
- ⑥天ぷらやトンカツなど衣のかたい料理は、天つゆに付けたり、卵とじにする。



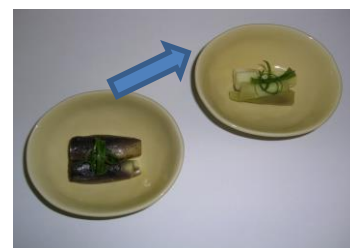
【調理例】



身をほぐす



小さくカットする



皮をむく