

冷凍食品の4つのポイントを合わせると

① 前処理



② 急速冷凍

③ 包装してある



④ -18°C 以下で保管



保存料いらずで栄養&おいしさキープ

冷凍食品のメリット

- ・ 衛生的である - 18℃以下で細菌増殖がなく、汚染リスクが軽減
- ・ 前処理をしている 調理現場での効率化・時短・捨てるところがない
- ・ 均一品質 同一規格、同一品質
- ・ 長期保存が効く 廃棄ロスが少なく、必要な分だけ使用可能
- ・ 品質キープ とれたて、作りたてのおいしさや栄養がキープ





冷凍野菜は生の状態で冷凍している!?



ブランチング



急速凍結する前に、90～100℃位の熱湯に漬けたり蒸気にあてて調理加熱の70～80%程度加熱すること。

ほとんどの冷凍野菜はブランチング処理をしている。



収穫



熱湯



凍結

目的

- ①加熱により野菜の持っている酵素を不活性化
- ②貯蔵中の変質や変色を防ぐ
- ③組織を軟化させて凍結による組織の破損を防ぐ

加熱し過ぎにならないよう十分注意することが重要！

野菜不足を冷凍食品で補うと…



冷凍ほうれん草ならこれで約 65g。
朝晩のお味噌汁に半分ずつ投入したり、
おひたしにして食べると手軽に摂りやすい。



冷凍枝豆ならこれくらい。
ビールのおつまみなどにして食べれば、
すぐに食べきれそう。



きんぴらごぼうや白和え、ほうれん草のごま和え
などの冷凍和惣菜は、1カップ約15g。
4カップ+アルファで目標量を摂ることができる。
3食に分ければ、1個半ずつくらいが目安。

<参考> 毎日の食材選び

さあにぎやか
 にいたただく
 魚油肉
 牛乳・乳製品
 野菜海藻
 いも卵大豆
 果物

東京都健康長寿医療センター研究所による
「食品摂取の多様性スコア10の食品群」

Action ⇒ 体を動かす

Check ⇒ 定期健診

Eat ⇒ 健康的に食べる



バランスよく
歯の健康も重要！

「冷凍食品1018.」 ⇒ 「冷食ONLINE」でレシピも学びもアプリから！



冷凍食品に関する、便利で役立つ情報や、アレンジレシピ、楽しいコラムなどが満載の情報サイトです。

冷凍食品がある暮らしをサポート
スマートフォンアプリはこちらから

冷食ONLINE 

で役立つ情報を配信中！
<https://online.reishokukyo.or.jp>



ご清聴ありがとうございました



べんりとおいしいのその先へ

冷凍食品