

令和6年度「野菜の日」Web シンポジウム ～「冷凍野菜」を生活に上手に取り入れるために～

ミニ講演

「べんりとおいしいのその先へ」

三浦 佳子 氏（（一般社団法人日本冷凍食品協会 広報部長）

【生產品目ベスト10（令和4年）】

資料2 ページは、生產品目のランキングである。これは、日本冷凍食品協会で毎年、生産・消費の調査を行っているものである。

1 位がうどん、2 位がコロッケだが、この2 種類は年によって入れ替わる。3 位が餃子、4 位がチャーハンと並んでいる。どの料理にも野菜を使用している。うどんはトッピングとしてほうれん草を使用、コロッケではじゃがいもを使用、餃子、チャーハンにも多くの野菜が使われていて、冷凍の野菜は欠かせないものであり、重要な役割を果たしている。

【冷凍食品市場 国内生産量の推移】

資料3 ページのグラフは、冷凍食品の国内生産量の推移を示している。世情に応じて生産量が変化している。コロナ禍において、業務用、外食産業が非常に落ち込み、家庭用消費量が上回ったが、2023 年には再び業務用が上回った。外国の方が来日し、観光業も復活してきたことで外食が回復したこともあり、現在では、業務用と家庭用の生産量はほぼ同じで、若干業務用が持ち直してきている。

【冷凍食品市場 消費量の推移】

資料4 ページのグラフは、日本の冷凍食品市場の消費量の推移を示している。国産だけで全てを賄えればそれがベストであるが、現状はそうもいかず、海外の輸入に頼っている部分もある。日本の冷凍食品の消費量の推移は国内生産と輸入したものを合わせたものである。

統計データ等にご興味があれば、当協会の Web ページを確認いただくと、過去10 年のデータをご覧になれる。

【日本の食品冷凍・冷凍食品の歴史】

資料5 ページは日本の食品冷凍・冷凍食品の歴史を記載しているが、本日は簡単に紹介する。

日本の食品冷凍は、1920 年に魚を保存するために始まり、2024 年で104 年の歴史になる。1954 年に、学校給食法が制定され、全国に学校給食が広まっていった。この

時に使われたのが、冷凍コロッケや冷凍のフィレ（白身魚）で、野菜を混ぜたものを揚げ物にして大量調理していた。当時は子供の人数が多かったこともあり、同時に食べさせるために、冷凍食品が使われた。その後、1964年の東京オリンピックの前年に、選手村で提供する料理の試作としてブラインドテストをした時に、冷凍食品は生鮮品と遜色ないということで、ここでも大量調理として、様々な冷凍食品が採用された。そして、これが後の1970年の大阪万博に繋がっていった。この頃、日本も高度成長期になり、例えば、改良された冷凍庫が出てきたり、家庭用の電子レンジも少しずつ出始めたりした。その中で、東京オリンピックを契機に、万博やファミリーレストラン、ファストフード等にも冷凍食品が広がっていった。

そして、1994年に、お弁当に揚げ物を入れてほしいという子供たちの声に応じて、今では当たり前となっている電子レンジ対応のコロッケが発売された。この頃、働く女性も増えてきて、ライフスタイルも少しずつ変わった。さらに、1999年には、電子レンジすら使わず、朝、弁当箱に入れると昼には解凍されているという自然解凍品が販売された。日本で最初の自然解凍品は、ひじきの煮付けであった。キャンプ等で重宝する枝豆が販売されたり、時代や消費者のニーズに応じて新商品が出ている。2022年に冷凍食品の国内消費量298.1万トン、国民1人当たり23.9キログラムとなり、過去最高になった。

【冷凍食品とは】

冷凍食品と呼ぶためには、4つの条件があり、単に凍っているから冷凍食品というわけではない。例えば、余ったご飯を冷凍庫に入れたりすることは、冷凍食品ではなく、ホームフリージングという。冷凍食品の条件の1つ目は前処理をしている、2つ目は急速凍結している、3つ目は適切に包装している、パッケージに入っている、4つ目は品温を常にマイナス18度以下で保管していることである。

【①前処理をしている】

前処理をしているメリットは、調理が簡略化され、時間の短縮になること。冷凍食品工場であってもプロセスは各家庭と同じであり、冷凍食品工場は大きな台所と同じ。

【工場での徹底した衛生管理】

工場では、徹底した衛生管理で作られている。前処理されているとすぐに食べることができる。

【②急速凍結している】

（渡辺教授の講演内容にもあったので割愛するが）いかに早く凍らせるかが大事であり、冷凍食品工場ではそれが可能となる。急速凍結した場合は、細胞・組織の栄養もほぼそのままに召し上がっていただける。

【③適切に包装されている】

適切なパッケージに入れていると、商品が守られる。また、美味しく食べる調理方法、アレルギー表示等、法律に則った形で包装されていることが大事である。

【冷凍食品とそうざい半製品の違い】

冷凍食品を購入する際は、冷凍食品と表示されているかどうかもチェックしていただきたい。似て非なるそうざい半製品もあるが、ルールが異なる。過去に、加熱不足で食中毒が起きたこともあるため、ご注意ください。

【④-18℃以下で保管している】

-18℃以下で保存すると、菌の増殖等がないため、衛生的で安全な食べ物であるといえる。同時に栄養価も保っている。もちろん、旬の時に生鮮品を食べていただくことが一番であるが、必ずしもそういう時ばかりではない。また、足りなくなってしまうこともある。そのような時は、冷凍野菜を上手に使っていただくと、1年間ほぼ変わらぬビタミンを摂取することができる。

【重要な「コールドチェーン」】

冷凍食品は、きちんとした温度管理のもと、コールドチェーンで運ばれて、皆様の食卓に届く。また、買い物後できるだけ早く冷凍庫に入れていただき、冷凍庫の開け閉めも素早くしていただくことがひとつのポイントである。

【冷凍食品の安全性】【HACCP に沿った衛生管理の制度化】

冷凍食品工場は非常に厳しいシステムで管理をしており、ぜひ安全性にも注目していただきたい。協会のホームページでも詳しく書いている。HACCP に沿った厳しいルールで製造している。

【冷凍食品の4つのポイントを合わせると】【冷凍食品のメリット】

①前処理されていること、②急速凍結していること、③包装してあること、④常に-18℃以下で保管されていることで、様々なメリットがある。台風等に備えて保存の効く冷凍食品をうまく使用していただければと思っている。

【生の状態で冷凍している？】【ブランチング】

冷凍食品は、ブランチングをすることによって、いつでも新鮮なものが食べられる。ご家庭で調理する際は、茹ですぎたり、電子レンジで加熱しすぎたりすることが多いため、そこは気をつけていただきたい。

【野菜不足を冷凍食品で補うと…】

資料 26 ページの上の2枚の写真は冷凍ほうれん草と枝豆の約 65 グラムを示す。下

の写真は、1 カップ約 15 グラムである。この程度で一日の摂取量の平均不足分を補える。

【＜参考＞毎日の食材選び】

食えることは生きるための基本である。バランスよく召し上がっていただくことで、上手に食生活を送っていただきたい。食のバランスを示す「さあにぎやかにいただく」においては、全ての食材が冷凍食品にあるので、上手に冷凍食品を活用してほしい。

【「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等、また、今日お話できなかった情報がたくさん出ているので、ぜひダウンロードしていただきたい。