

# クリニックレポート



## 今月の話題: 乾物

乾物は、栄養価が高く、長期保存も可能で、災害時にも役立つ魅力的な食材ですね。今回は乾物について特集します。

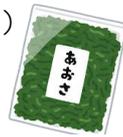
### ○乾物のメリット

- ・野菜、海藻、魚介類などを乾燥させることで、**栄養価**や**旨味**が増える。  
(生の大根に比べ、切干大根は、食物繊維、カルシウム、鉄分が2~3倍！)
- ・常温で数カ月以上の**長期保存**ができる。・・・災害時の非常食としても使える。
- ・使いたい分だけ使い、残りは保存できる。・・・無駄がないので、**食品ロス削減**に。
- ・切らなくてもOK。かけるだけ、戻すだけで調理できるものも。・・・**忙しい時の調理**に。
- ・**価格が安定**している。変動が少ない。・・・生野菜が高い時に、活躍！
- ・忙しく買い物に行けない時でも、常備しておくことでお助け食材に。・・・あと一品が手軽に完成。



### ○味噌汁に乾物をプラスで栄養価アップ

- ・**わかめ**、**あおさ**、**切干大根**(カルシウム、カリウム、マグネシウム、食物繊維、鉄分など)
- ・**乾燥ねぎ**、**乾燥野菜**(野菜が冷蔵庫にない時に。)



### ○水やぬるま湯で戻して調理

- ・**高野豆腐**(植物性たんぱく質、大豆イソフラボン、カルシウムなど。煮物、肉の代用としても。)
- ・**お麩**(植物性たんぱく質、カルシウム、鉄分など。お吸い物、味噌汁、卵とじ、照り焼き)
- ・**切干大根**、**ひじき**(カルシウム、カリウム、鉄分、食物繊維など。煮物、サラダ)
- ・**干しいたけ**(ビタミンD、食物繊維など。煮物、みそ汁、炊き込みご飯)



### ○トッピングするだけで栄養をプラス(麺類、丼物、おにぎり、サラダ、汁物などに)

- ・**のり**(ビタミン類、βカロテン、食物繊維、葉酸など)
- ・**ごま**(リノール酸、オレイン酸、カルシウム、鉄分、ビタミン類、食物繊維など)
- ・**かつおぶし**、**小魚**、**桜エビ**(たんぱく質、カルシウム、DHA、EPA など)  
(ふりかけにするのもおすすめです♪)

DHA : 脳の発達促進、認知症予防、視力低下予防、動脈硬化の予防改善  
EPA : 血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防  
葉酸 : 赤血球を作るビタミン、体の発育に重要



参考：農林水産省 HP、文部科学省食品成分データベース