

# 栄養だより 冬

令和3年



こころの医療 たいようの丘ホスピタル

この冬は不安定な気候が続くことで起こる「寒暖差疲労」を感じる人が多いようです。生活習慣を整え、適度な運動を心掛けることで体調を崩さないようにしていきましょう！  
さて、今回は「保存食」についてのお話です。

## 保存食って？

腐敗を抑えるために加工や処理がされた**長期間貯蔵できる食品**のことです。

腐敗を抑えるには原因となるカビや腐敗菌などの微生物を増やさないことが大切！！

微生物が使う水分を無くす

微生物が生きづらい環境にする

微生物が使う酸素を無くす

直接殺菌する

これらの方法を組み合わせて保存食は作られているんだね



## 【塩蔵（塩漬け）】

塩の水分を抜く性質を利用した保存方法。

漬物、梅干し、荒巻鮭など



## 【糖蔵（砂糖漬け）】

砂糖の水分を抜く性質を利用した保存方法。

ジャム、ドライフルーツなど



## 【酢漬け】

酸性環境で微生物の増殖を抑える。

ピクルス、しめさばなど



## 【乾物（干物）】

乾燥させて水分を抜くことで微生物の増殖を抑える。

干ししいたけ、切干し大根、干し柿、昆布、煮干しなど



## 【燻製】

熱で水分を飛ばし、煙中の殺菌成分を浸透させることで保存性を高める。

かつお節、ハム、ベーコンなど



## 【発酵】

腐敗させる微生物より、食べても大丈夫な微生物が優勢な環境にすることで旨味や保存性を高める。

チーズ、キムチ、なれずしなど



## 【缶詰、レトルト食品】

食品を加熱殺菌し容器を密封することで酸素や微生物の侵入を防止し保存性を高める。



## 【冷凍食品】

食品の温度を低く保つことで、微生物の成長と繁殖を遅らせる。

## 【フリーズドライ】

急速に冷凍と同時に食品周囲を真空にすることで水分を抜く。

