



味も栄養も変わらず、保存が効き、その上、調理に手間がかからない——たいへん便利な冷凍食品ですが、せっかくの「持ち味」を生かしたいので、食生活の改善もままなりません。

“低温解凍”が味の決め手 冷凍食品を おいしく食べよう

冷凍食品をおいしく食べるために、その選び方、保存上の注意など、上手な扱い方をまとめました。

上手な買い方

まず、低温管理の行き届いた店を選ぶことです。ショーケースの中の温度がマイナス摂氏一五度以下になっているかどうかを確かめ、カチカチに凍ったものを選びましょう。

と、中身の食品がはつきり見分けられないくらい霜がたつきすぎているのは避けたい方が無難です。一度とけかけたのを再冷凍した証拠で、どうしても味が落ちます。

保存上の注意

マイナス摂氏一八度以下に保

省エネルギーの日



行楽には、なるべくバスや電車を使いましょう

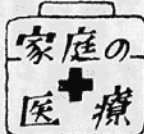
毎月1日は「省エネルギーの日」です

冷凍庫が理想的。保存期間の目安は、冷凍庫なら一〜二か月、冷凍庫の製氷室なら約一週間といったところ。必ず、冷凍庫が製氷室に入れましょう。

調理上の注意

生食用の冷凍鮮魚介類などを解凍するとき、外気との温度差が大きいと、汁（ドリップ）が出て味が落ちます。魚や肉などの生ものは、包装のまま冷凍庫の下段で「低温解凍」します。急いで解凍したいときは包装のままいったんポリ袋に入れ、中の空気をぬいて密封してから流れる水につけます。直接水につけると、温度差が大きいため汁が出て風味が逃げてしまいます。

コロッケや茶わんむしなどの調理品は、生ものとは逆に、手を加える寸前まで冷凍室に入れておくのが、完成された味を引



腰痛を訴える人がふえています。病状にもよりますが、すぐ薬に頼るようなことはせず、まず背すじをのばすなどして、適度な運動を心がけましょう。

「せき柱はウィークポイント」
腰は、体の構造上疲れやすいところ。せき柱、つまり背骨はわたしたちの体を支える中軸となる骨格で、重い頭や胸を支えています。その背骨の土台が骨盤であり、腰なのです。

一般によく起きる腰痛は、肥満や妊娠などによる急激な体重の増加、外傷あるいは不自然な姿勢を長くとり続けることなどによって起こります。その結果、もともと構造上さほど丈夫でない背骨を支えている軟骨やじん帯、筋肉に無理な負担がかかり、腰が痛くなるのです。

「背すじをのばす姿勢が大切」
き出すコツです。野菜類は、一般的に凍ったまま

腰痛を起こしたとき

車やエレベーターなどのおかげで、足腰を使うことが少なくなった上に、背を丸めての読書、長時間のマーじゃんやテレビ観賞、それに便利づくめのオフィス事務作業——わたしたち現代人の腰にとっては運動不足という不健康な環境におかれています。軽い痛みなら首すじ、背すじをのばし、両手を大きく振ってどんだん歩きましょう。イスには深く腰かけ、まっすぐ背すじをのばします。

「痛みがひどい時は」
腰痛の原因は無数にあり、はっきりした原因がつかめない場合が多いといえます。外傷や内臓、神経の病気によることもあります。疑いがある場合は医師の診断を受けましょう。

疲れがひどくて痛い場合は、安静にして寝ることで、腰が深く落ち込むようなベッドや布団は避け、寝具は固めを選びましょう。

ま煮る、むすなどして火を加えてください。