

# インスタント食品の豆知識

食品加工技術の進歩や生活スタイルの変化とともに、インスタント食品は私たちにとって身近な食材となっています。インスタント食品の特徴や、上手な利用法について考えてみましょう。

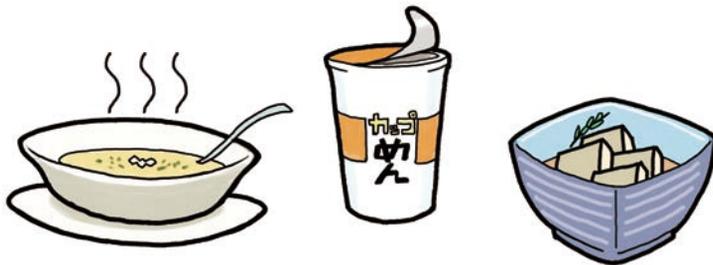
## インスタント食品とは？

インスタント食品は、お湯を加えるなど、短時間のごく簡単な調理作業のみで食べられるように加工された食品のことをいいます。長期間保存ができ、災害時の非常食などにも活用されています。

インスタント食品として、ラーメンやごはん、スープ、清涼飲料など、さまざまな食品が開発され、販売されています。くず湯、高野豆腐などは、日本に古くからあるインスタント食品といえるでしょう。



フリーズドライ  
(凍らせてから真空にして乾燥させる)  
などの加工技術が  
活かされているよ！



## 素材が加工されている

家庭の食事は、作ってすぐに食べることが多いのですが、インスタント食品は工場で大량に作られ、お店に並べられます。素材を加工・調理してあり、食べるまでに時間がたつため、食べ物本来の香りが抜けてしまったり、酸素に触れて味などが変わってしまうことがあります。

そこで、食品添加物を基準の範囲内で使って、香りをつけたり酸化を防いだりすることがあります。また、栄養を強化するために、カルシウムやビタミンなどが加えられているものも少なくありません。

## 食材の一つとして上手に利用

手軽で便利なインスタント食品ですが、例えばカップめんばかりをたくさん食べる食生活では、栄養が偏ってしまうため注意が必要です。

いろいろな食品をバランス良く食べるようにしましょう。

