

10月18日は『冷凍食品の日』

10月18日は「冷凍食品の日」です。10月は冷凍の「とう(10)」から、18日は**国際的に-18℃以下に保つと冷凍食品の品質を1年間維持できる**とされていることから日本冷凍食品協会により、この日に制定されました。

冷凍食品は食品の風味や色・衛生状態などを採れたて作りたての状態のまま長期保存できるように作られました。多忙な現代では色々な種類の冷凍食品があります。魚介類や肉類を生のまま凍らせた「生もの」、調理後に凍らせて利用者があまり手を加えずに食べる事ができる「調理食品」、凍ったままの状態や半解凍状態で使用することの多い「野菜・果物類」などがあります。

急速に凍らせるため**栄養価はほとんどそのままの状態**を保っており、下処理がされているので**生ごみなどが家庭から出にくくなり、調理も簡単に済む**というメリットがあります。

冷凍食品は忙しい日々の味方です。有効に活用し、時短しながらも健康によい食事を心がけましょう。

