

食材の調達方法：賢く選んで、健康を食卓へ

健康的な食事を続けるためには、質の良い食材を、無理なく・無駄なく手に入れる仕組みづくりが大切です。ここでは、日々の買い物で役立つヒントや、便利なサービスをご紹介します。

1. 日々の買い物で意識したいこと

- ・**買い物リストを作成する**: 行く前に必要なものをリストアップすることで、衝動買いや不要な加工食品の購入を防ぎます。
- ・**「まごわやさしい」を意識する**: まめ、ごま、わかめ（海藻）、やさい、さかな、しいたけ（きのこ）、いも。これらの食材をバランス良くカゴに入れることを意識するだけで、自然と栄養バランスが整います。
- ・**加工食品は「裏側」を見る癖をつける**: パッケージの表だけでなく、裏の原材料表示をチェックしましょう。原材料は、量が多いものから順に書かれています。「砂糖」「果糖ぶどう糖液糖」が先頭に来ていないか、知らないカタカナの添加物がたくさん並んでいないか、などを確認するだけでも、選択眼が養われます。

2. おすすめの調達先・サービス

① 野菜・果物

- ・**地元の直売所・道の駅**: 新鮮で旬の野菜が、比較的安価で手に入ることが多いです。その土地ならではの珍しい野菜に出会える楽しみもあります。
- ・**野菜宅配サービス（Oisix, らでいっしゅぼーや, etc.）**:
 - **メリット**: 旬の野菜が定期的に届く、農薬や化学肥料を抑えた野菜を選べる、買い物に行く手間が省ける。
 - **デメリット**: スーパーより割高になる場合がある。
 - **使い方のコツ**: まずは「お試しセット」で質や量を確認するのがおすすめです。ミールキット（必要な食材とレシピがセットになったもの）は、忙しい日の助けになります。

② 肉・魚

- ・**専門店（精肉店・鮮魚店）**: 対面で相談しながら、新鮮なものや、用途に合った部位を選べます。少量から購入できるのも利点です。

・コストコ、業務スーパー:

- **メリット:** 大容量で単価が安い。鶏むね肉や鮭の切り身など、定番品をまとめ買いするのに便利です。
- **デメリット:** 量が多いため、冷凍保存が前提になります。小分けにして冷凍する手間が必要です。
- **おすすめ品:** 冷凍のブロッコリーやベリー類、ミックスビーンズ缶、サバ缶なども、品質が良くおすすめです。

③ その他（調味料・乾物など）

・ネットスーパーやiHerbなどのオンラインストア:

- **メリット:** 重い調味料や、近所では手に入りにくい海外の健康食品（オートミール、ナッツ、ハーブティーなど）も手軽に購入できます。
- **デメリット:** 送料がかかる場合がある。
- **使い方のコツ:** 「月に一度、ここでまとめ買いする」と決めておくと、計画的に利用できます。

自分にとって「便利で、楽しく、続けやすい」調達方法を見つけることが、健康的な食習慣を維持する秘訣です。色々な方法を試してみてください。