

ファルマコム便り

お盆が過ぎると心なしか朝夕の風に秋の気配を感じますが、日中はまだまだ残暑が厳しく、夏の疲れも出てくる時期です。今年は台風と、今もなお続く大雨で農作物への影響も心配な状況になってきています。今後、露地栽培野菜の価格が高騰する可能性が高く、家計が心配です。県独自の緊急事態宣言とまん延防止等重点措置と日常生活にも様々な制限があります。当面はコロナ予防と熱中症予防など十分な対策を行い、バランスの良い食事を心がけて元気にお過ごしください。

野菜の価格が高騰したら!? 食費を抑えるアイデア

野菜の高騰は直接食費アップにつながり、家計にはかなり痛手になります。高い野菜を我慢して買うのではなく、高い時期にやり過ごすためのアイデアをご紹介します。

①天候に影響されない野菜を買う

もやしや豆苗、カイワレ大根などのスプラウト野菜は基本的に屋内の施設で栽培、キノコ類も同様です。そのため天候の影響は出にくいいため、比較的価格が安定。スプラウト野菜ですが、実は栄養満点!! 例えば、豆苗の場合、βカロテンはトマトの約7.7倍、ビタミンKはキャベツの約3.5倍、鉄分はピーマンの約2.5倍など



②冷凍食品や乾物を利用

冷凍野菜は旬の時期に取れる野菜を一斉冷凍するため、安価で品質も安定しています。生食したい野菜の代替は無理ですが、加熱調理する野菜であれば必要十分、調理の時短にも役立ちます。また、切り干し大根をはじめとする乾物野菜もぜひ取り入れたい食材。乾物なので手ごろな価格で年中安定しています。



③価格変動しない野菜を購入

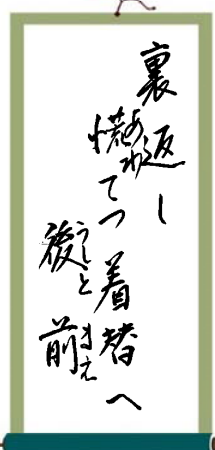
袋詰めのカット野菜、通常であればまるごと野菜を購入するより高くなりますが、野菜が高騰している時はカット野菜の方が割安になる逆転現象が起きることがあります。また、近年人気の野菜のサブスクなどのお取り寄せ野菜も割安にあることもあります。

④スーパーのチラシをチェック

多くのスーパーのチラシは1週間ほど前には校了して印刷されます。実際売り出される日までに掲載商品が高騰しても、例え原価割れになったとしてもチラシ価格で販売されます。早めにチェックして購入することをおすすめします。

⑤そのほかに

価格が安くなった時に自分で冷凍保存したり、漬物を漬けたりといった工夫もできます。ただし、夏場は腐敗や食中毒にくれぐれも注意が必要です。野菜は健康を保つためにも大切な食材です。しっかり食べられるよう工夫して乗り切っていきましょう!!



←利用者様の作品です

★ファルマコムでも“川柳を随時募集”しています!★
お便りに掲載させていただきますので
担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ!



10月のこよみ

- 1日 法の日
- 14日 鉄道の日
- 17日 貯蓄の日

ファルマコム居宅介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号

電話 099-258-1314

ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>