

緊急事態宣言をきっかけに自炊を始めた方、「何をどれだけ買えばよいのか分からない。」「食材が使いきらないうちに腐ってしまう。」と悩んでいませんか。今回は「新しい生活様式」を踏まえ、お店での滞在時間を短くし、お店に行く回数を減らすための買物のポイント（準備編）についてご紹介します。

## 買物に行く前

☑家にある食材、食品をチェックしましょう。

※期限の迫っている食材、食品を優先的に使いましょう。

☑下の表を見て、**主食**、**主菜**、**副菜**、**牛乳・乳製品**、**果物**、それぞれの食材・食品が揃うように購入計画を立てましょう。



料理カテゴリー (主に含まれる栄養素)	主な食材・食品	長期保存できる食材・食品 (使った分を買い足しておくとい良いでしょう。)
主食 (糖質)	<ul style="list-style-type: none"> <li>米</li> <li>パン</li> <li>麺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>米、パックごはん</li> <li>乾麺/冷凍麺 (うどん/そば/パスタ等)</li> <li>シリアル</li> </ul>
主菜 (たんぱく質)	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉</li> <li>魚</li> <li>ハム、ソーセージ</li> <li>卵</li> <li>豆腐、納豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>レトルト食品 (牛丼、中華丼、親子丼、カレー、パスタソース等)</li> <li>缶詰 (肉、魚、豆)</li> <li>冷凍惣菜 (唐揚げ、ハンバーグ等)</li> </ul>
副菜 (ビタミン/ミネラル)	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜 (ほうれんそう、小松菜、にんじん、とまと、大根、キャベツ、きゅうり等)、カット野菜</li> <li>きのこ</li> <li>海藻</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日持ちする野菜 (たまねぎ、じゃがいも、乾燥野菜、冷凍野菜等)</li> <li>乾燥わかめ、ひじき</li> <li>のり</li> <li>干ししいたけ</li> <li>缶詰 (トマトソース等)</li> <li>野菜ジュース</li> </ul>
牛乳・乳製品 (カルシウム/たんぱく質)	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ヨーグルト</li> <li>チーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>常温保存可能な牛乳</li> </ul> <p>※殺菌温度が高く、光と空気を遮断する容器に無菌的に充填されているため、常温保存が可能です。</p> <p><b>「常温保存可能品」の表示があります。</b></p>
果物 (糖質/ビタミン)	<ul style="list-style-type: none"> <li>みかん、いちご、りんご、バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>缶詰 (桃、みかん等)</li> <li>果汁ジュース</li> </ul>
その他		<ul style="list-style-type: none"> <li>調味料</li> <li>インスタントみそ汁/スープ</li> </ul>



**長期保存できる食材・食品も上手く活用して、**  
**3~4日分の食材・食品の買物メモを書きましょう！**