

栄養部ニュース 5月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日:2026年5月1日 No.26-5

電子レンジを上手く活用しよう

電子レンジは、電磁波を利用して食品を加熱する調理器具です。水分を含む食品にマイクロ波を照射することによって、水分子が回転・振動することで内部摩擦が発生して熱が発生するという仕組みになっています。

メリット① 調理の時間を短縮

一般的に電子レンジは100gあたり600W 2分の加熱で調理できるとされており**調理時間の短縮**が可能です。野菜などは先に電子レンジで加熱をすることにより、のちに味が染みこみやすくなります。

メリット② 油の使用量を減量

食材の水分で調理するため、油分が少なくても焦げつくことが少ないです。**油の摂りすぎを控えたい方へ**おすすめの調理法です。

メリット③ 後片付けが簡単

電子レンジ対応の耐熱皿1つで調理可能となり、使用する調理器具を減らすことが出来ます。

栄養素の変化

水溶性ビタミン(ビタミンCなど)は加熱によって壊れやすく、水に溶けて流出しやすい栄養素です。電子レンジは加熱時間が短く、水を使用せずに加熱出来るため水溶性ビタミンが残りやすいという特徴があります。

※一方でほうれん草には、シュウ酸も含まれています。ほうれん草を電子レンジで加熱すると、ビタミンCとともにシュウ酸(渋み)も残ってしまうため、茹でる方が適している場合もあります。

電子レンジで簡単調理！

豚肉と白菜の塩昆布蒸し

- 1.白菜を一口大、豚肉を5cm程度にカットする。
- 2.耐熱容器に白菜、塩昆布、豚肉の順でのせる。
- 3.ふんわりとラップをかけ電子レンジで600W 7~8分で完成。

●材料(2人分)●

白菜 1/5株 400g
豚ロース肉 120g
塩昆布 15g

栄養価(1人分)

エネルギー:125kcal
たんぱく質:16.5g
脂質:3.6g
塩分:1.4g



豆知識

「チンする」

電子レンジを用いて調理する

文化庁による2013年度の「国語に関する世論調査」では、90.4%が「チンする」を使用すると回答している。国語辞典では俗語・口語扱いで採録され、広く扱われている言葉になっています。

参考:東京都保健医療局 食品安全FAQ

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/anzen/anzen/food_faq/sonota/sonota08

作成:杏林大学医学部附属病院(三鷹) 栄養部
監修:栄養委員会