



## ～野菜の正しい保存方法 知っていますか？～

みなさんは料理をしたときに野菜が余ってしまったという経験はありませんか？  
野菜はたくさんの料理に使えますが、すぐに傷んでしまって廃棄してしまうなんてことも  
あると思います。  
そこで今回は野菜を少しでも長持ちさせる野菜の保存方法についていくつかご紹介したいと  
思います。

### にんじん

湿気に弱いため新聞紙に包みビニール袋に入れ、野菜室で保存すると1.2週間持ちます。  
葉がついているものは、葉の部分を根元から切り落とし別々に保存します。



### 白菜

丸ごとであれば新聞紙に包んで冷暗所で立てて保存すると1か月近く持ちます。  
カットされたものは、芯に切り込みを入れ、湿らせたキッチンペーパーをあてラップをします。



### かぼちゃ

種とワタの部分から痛むので、そこをきれいに取り除いてからラップをし、冷蔵保存をすると、大体1週間程度日持ちが可能です。  
丸ごとであれば冷暗所で1.2か月保存ができます。



### 大根

切り口に湿らせたキッチンペーパーをあてラップをし、新聞紙で包んで野菜室で保存します。  
葉がついているものは切り落とすようにしましょう。



# 栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



## 栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

