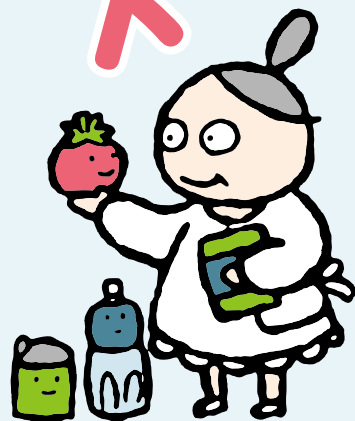


かしこく保存・かしこく消費

食品の 保存 ホント ウソ



食べものを捨てるのはもったいないけど、食中毒も心配。食品の安全を見きわめながらムダを減らしましょう!

賞味期限をすぎた卵。
生ものだから食べるのは危ない?



×ウソ

卵の賞味期限は安心して「生食」できる期限を表示していません。食中毒の原因になるサルモネラ菌の増殖が起らない期間を基準にして設定されています。

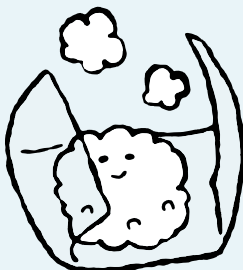
賞味期限切れの未開封のソース。
ソースって腐るものじゃないよね?



○ホント

ソース類は塩分と酢が多いうえ、加熱殺菌しているため、未開封なら腐ることはほとんどありません。開封後は冷蔵庫で保管し1ヶ月程度で使い切ってください。

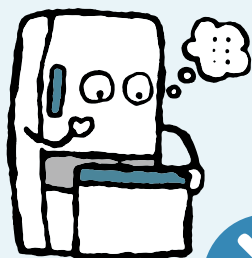
残ったごはんは、炊飯器の保温より
冷凍庫で保存した方がおいしい



○ホント

炊飯器で保温すると、おいしくなくなるだけでなく、電気代のムダに。熱いうちに1膳分ずつラップに平たく包み、冷めてから冷凍庫に入れましょう。電子レンジで解凍すると炊きたての味に。

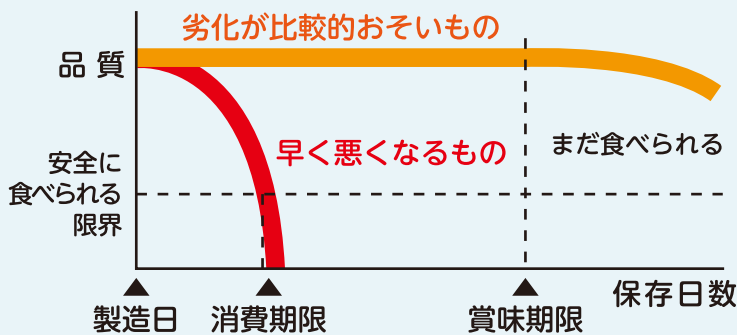
冷凍食品は買ってから
2ヶ月くらいは食べられる!



×ウソ

業務用の冷凍庫は、強力で安定しているので長期保存ができますが、家庭用の冷凍庫は、開け閉めが多く温度が不安定。購入後1ヶ月を目安に使い切りましょう。

捨てる食品を減らす!心がけたい3つの習慣



出展: 京都生ごみスッキリ情報館「賞味期限と消費期限の考え方」

賞味期限はおいしく食べることができるとは限りません。この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではありません。対して、消費期限は期限を過ぎたら食べないほうがよい期限。消費期限が切れた食品は食べないほうが安全です。

「消費期限」と「賞味期限」の違いを知る

安いからと買い過ぎると、使い切れず腐らせる原因に。買物前には在庫を確認し、必要なものだけ買うようにしましょう。多めに作って余った料理や、使い切れなかった肉や野菜は、1回分ごとに小分けにし「冷凍庫」で保存し、早めに食べ切りましょう。

残った食材は別の料理に使う

料理は食べきれない量だけ作るようにしましょう。残ってしまった料理は冷蔵庫に保存し、早めに食べましょう。また、中途半端に残ったら別の料理に活用するなど、食べ切る工夫をして。

食材を「買い過ぎず」「食べ切る」



若松バラ園に
出かけました



たくさん採れています

中庭でイチゴができました



みんなお勉強がんばってね

天王小学校の子どもたちが来てくれました

こいのぼりモチーフのペン立てやカレンダーを作りました



おはながみを重ねて折ります

火曜・水曜の
利用者様の合作

お花の壁画

広げると花びらに!



フェイスブック
Facebook で公開中!
<https://www.facebook.com/yuimarlady>



先ごろの『母の日』に
プレゼントを買いに行
きましたのですな。
何とか「コレでエエや
ろ」というものを買いま
したが、家内が「ワタシ
には何を買ってくれ
る?」というので怯み、
「アンタはお母さん
か!」と言うと「お母さ
んのようなもんや!」と
言うのでさら
に怯みました
です。何も言
えませんが。
で、母の日に
実家を訪ねプ
レゼントを渡
すわけですが、
暑い日だった
ので母が「アイ
ス食べるか?」と言うの
でありがたく「ガリガリ
君」をいただきました。
で、しばらく話をしてい
ると、また「今日は暑い
やろ、アイス食べる
か?」というのでまたガ
リガリ君をいただきま
した。
そしてしばらく世間

所長コラム オオブタ 日記



話をしていると、またまた
笑顔で「アイス食べる
か?」と言うので「コレ
以上食えん、どうしよ
う:~」と思っていたら
父親が「ワシはさっき
食ったばかりやからイ
ラン」と言ったので「そ
んな断り方でエエんや」
とわかり、「さっき食べ
たから、イランよ」と
何とか断りま
した。が、その
代わり冷たい
飲み物をたっ
ぷりいただき
ましたです。
帰り際、ち
らっと冷凍庫
を見るとガリ
ガリ君がビッ
シリ入っていました。ど
うも二人してガリガリ
君を食べまくっているよ
うですな。ま、ヨロシわ。
まあ、今まで頑張っ
てきた分、好きなもの食
べ、好きなことやって人
生を楽しんでくださ
い。何も文句言いま
せんし。

ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護
通所介護・介護タクシー
<http://yuinet.co.jp/>

ゆいまーるケアセンター
ゆいまーるケアセンター総持寺
デイサービス 結

Yuinet デザインラボ ユイネット

茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875
茨木市沢良宜西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

6月号 2017年6月1日発行 第66号
編集・挿絵 宮田なつ子 制作・発行 有限会社ゆいまーる