

エコライフの知恵袋

冷凍庫を上手に利用する

肉、野菜、果物、パン、おかずの残り、だし汁など、あらゆる食品をフリージングする人が増えてきました。冷凍食品の種類の豊富さを見てわかるように、ほとんどの食品は凍らせて保存できます。

フリージングのコツは、第一に急速冷凍させること。ゆっくり冷凍させると食品の組織が壊れて、味が落ちてしまいます。金属製の盆や皿などに入れたり、表面積を大きくするために薄く延ばして広げたりなど、熱伝導を良くして冷凍を早める工夫をします。

第二に、食品をじかに入れないこと。ラップやポリ袋で包み、食品に空気が触れないようにしないと鮮度が損なわれてしまいます。ポリ袋に食品を入れ、ストローを差し込んで袋の口を絞り、ピタッとくっつくまでストローで中の空気を吸い出します。ストローを抜いて口を輪ゴムで縛ると真空の状態になります。

第三に、調理がしやすいように冷凍すること。固まりのまま凍らせるのではなく、製氷皿に入れたり、1回分ずつラップでくるんだりするとサッと使えて便利です。

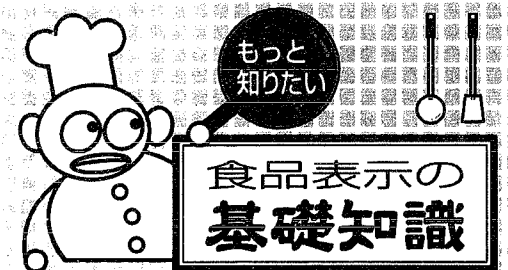
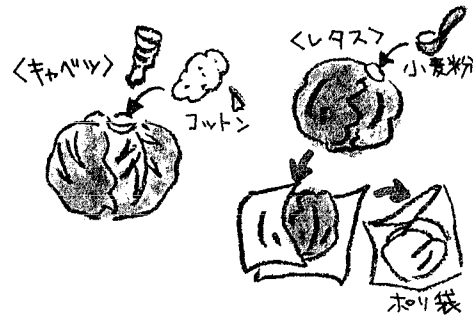


キャベツやレタス、“芯”が保存のキーワード

キャベツは、買ってきたらすぐに包丁で芯の部分を取り抜きます。水を含ませたコットンの中に詰め込み、乾かないようにときどき水をしみ込ませておきます。

一方、レタスは芯に小麦粉をたっぷり付けてペーパータオルで包んでから、ポリ袋に入れて保存します。こうすると茎が傷まず、新鮮さを保てます。

いずれも最後の1枚まで葉のみずみずしさを維持させるためには、中心となる芯の保存が決め手となります。



栄養表示②

栄養補給の参考になる強調表示

加工食品には、「減塩」や「低カロリー」、「カルシウム強化」、「オリゴ糖入り」など、健康へのメリットをうたったものも少なくありません。栄養表示基準では、特定の栄養成分の含有量などを強調するこうした表示（強調表示）の内容を明確にするために、強調表示をするときに守るべき「強調表示基準」を定めています。

冒頭の例のように、強調表示にはさまざまな表現がありますが、その内容によって、栄養が「補充できる旨」と「適切な摂取ができる旨」の二つに分類されます。

「補給ができる旨」の表示とは、次の(1)~(3)に該当する表現のもので、たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB1、

ビタミンB2、ナイアシン、ビタミンC、ビタミンDについて、基準が定められています(下表)。
 (1) 高い旨…高〇〇、〇〇が豊富、〇〇が多い など
 (2) 含む旨…〇〇入り、〇〇含有、〇〇供給、〇〇源 など
 (3) 強化された旨…〇〇強化、△%増量 など

「高い旨」「含む旨」の表示は、強調表示する栄養成分の含有量が基準値以上であることが必要で、栄養表示欄には含有量を明記しなければなりません。「強化された旨」の表示には、該当する食品と他の食品との比較に関するデータを掲載することとなっています。

「補充できる旨」の強調表示基準値

*食品100g当たりの含有量。()内は飲用する供する食品の100ml当たりの含有量。

栄養成分	「高い旨」の表示	「含む旨」の表示
食物繊維	6 g (3 g)	3 g (1.5 g)
たんぱく質	14 g (7 g)	7 g (3.5 g)
カルシウム	180 mg (90 mg)	90 mg (50 mg)
鉄	3 mg (1.5 mg)	1.5 mg (0.8 mg)
ビタミンA	600 IU (300 IU)	300 IU (150 IU)
ビタミンB1	0.3 mg (0.15 mg)	0.15 mg (0.08 mg)
ビタミンB2	0.42 mg (0.21 mg)	0.21 mg (0.11 mg)
ナイアシン	5.1 mg (2.6 mg)	2.6 mg (1.3 mg)
ビタミンC	15 mg (8 mg)	8 mg (4 mg)
ビタミンD	30 IU (15 IU)	15 IU (8 IU)

取材協力：厚生労働省

◎ 事業日程

日	曜日	事業名	対象	会場
6	火	定例健康相談会 午後1時30分から	一般住民	保健福祉センター
7	水	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及びその他後遺症者	
13	火	3歳児健診 午後1時30分から	平成9年12月1日から 平成10年3月31日に生まれ た人	
21	水	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及びその他後遺症者	
23	金	予防接種 「三種混合」① 午後1時30分から	一期待初回：生後3か月から 7歳6か月 一期追加：初回接種(3回) 後12か月から18か月	

犬の引き取り日 1日(木)
取り締まり日 9日(金)、23日(金)

保健福祉だより

3月

【介護サービス費の医療費控除の取扱いについて】

平成12年中に支払った、介護サービス費で次の条件に該当する場合、所得税における医療費控除の対象となります。領収書は確定申告の際に使用できます。

区分	医療費控除の扱い	領収書の記載事項
施設 サービス 介護老人 福祉施設	要介護1から5の認定を受け、指定介護老人福祉施設に入所するものについて、介護サービス費、食費の利用者負担の1/2に相当する額	左記の金額を記載する領収書
居宅 サービス	居宅サービス計画に基づきサービスを利用する場合で居宅サービス計画に訪問看護・訪問リハ・居宅療養管理指導・通所リハ・短期入所療養介護のいずれかが含まれる時、訪問介護(家事援助中心を除く)、訪問入浴介護、通所介護、短期入所生活介護の利用者負担の額。	左記の金額を記載する領収書 (当面、事業者から発行された領収書のほかに居宅サービス計画作成事業者名、医療費控除の対象額を記載した書面でさしつかえない)

※介護老人福祉施設
通所介護
短期入所療養(生活)介護
訪問(通所)リハ
訪問介護

特別養護老人ホーム、老人保健施設、療養型病床群等
デイサービスセンター等
ショートステイ
訪問(通所)リハビリサービス
ホームヘルプサービス

御協力ありがとうございました

新春講演会の会場において『三宅島・新島・神津島近海地震災害義援金』を呼びかけたところ、来場された方々から募金が寄せられました。

28,348円を日本赤十字社東京都支部へ1月15日付けで送金させていただきましたので報告します。

新潟県高齢者大学学生募集
 明るく未来に向かって、色々なことに興味を持ち、意欲的に参加してみませんか!
【募集講座】 教養講座(2年制) 福祉ボランティア 講座、パソコンによるワープロ講座
【実施期間】 6月~10月まで
【場所】 新潟ユニオンプラザ
【応募資格】 県内在住の概ね60歳以上の方。
【応募期限】 4月20日(金)
【問い合わせ先】 県長寿社会振興財団
 (☎) 285-1140
 ※要項は住民課窓口まで