

栄養科だより

H29.9月発行 No.28

まだまだ残暑が続き、蒸し暑い日々が続いていますね。気温が高いと食品の劣化が心配ですよね。

さて今回は「**食品の期限**」についてお話したいと思います。
みなさんはまだ食べられる食品を捨てたことはありませんか？
日本における1年間の1人当たりの食品ロスは約**25 kg**。

*食品ロスとは？

「**食べられるのに捨てられている食品**」です。

身近な食品に換算すると、食パン🍞385枚分・おにぎり🍙250個分・ざるそば🍜167枚分に値します。

これだけの量の食品が捨てられているのは**もったいない！！**

そこで正しく判断し、行動するために大切な「食品の期限」について学んでいきましょう。



<<< 食品の期限について >>>

食品の期限には大きく分けて2つに分けられるのはご存じでしょうか？

①**消費期限**→**安全の期限**（**必ず**期限内に食べましょう）

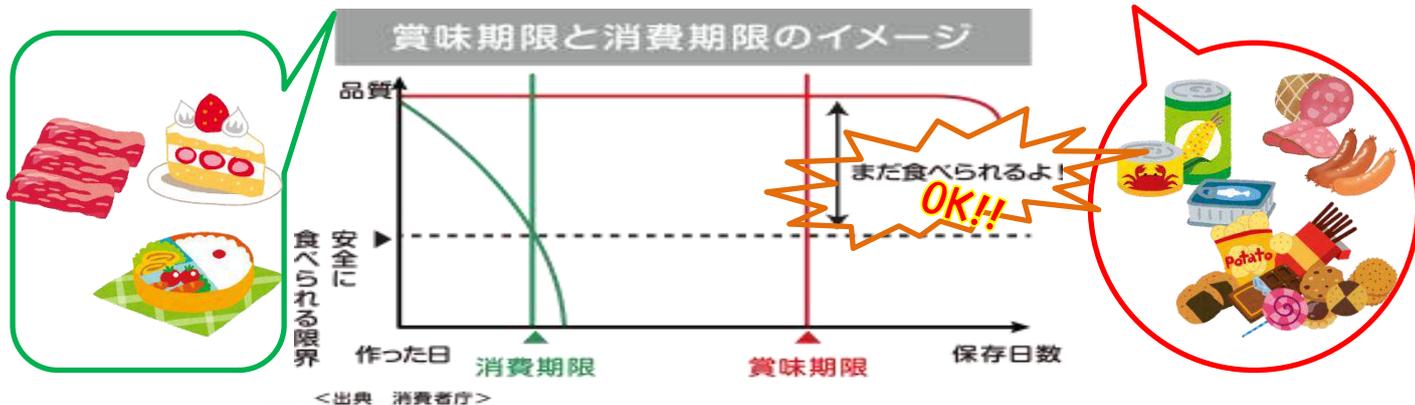
品質が変化しやすく、保存しにくい食品に付けられます。

例：お弁当・ケーキ・お肉・お魚

②**賞味期限**→**美味しさの期限**（目安）

品質の変化が比較的緩やかな食品に付けられます。

例：ハム・ソーセージ・スナック菓子・缶づめ



<<< 夏野菜の保存法 >>>



トマト

ヘタを下にして重ならないように保存。寒さに弱いので、ポリ袋に入れて野菜室へ。



ゴーヤ

湿らせた新聞紙で包んで冷暗所へ。使いかけはワタと種を除き、濡れたペーパータオルで巻いてラップで包んで野菜室へ。



ナス

低温や乾燥に弱いので、冷暗所かポリ袋に入れて野菜室へ。



キュウリ

ヘタを上にして立てて保存。水に弱いのでペーパータオルなどで水分を拭き取ってから野菜室へ。

ぜひ家族で一度、家に保存してある食品を見てみましょう！
そして食べ物や食事について考えてみてはいかがでしょうか？



●●●当院では栄養指導を行っています●●●

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。

【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

●●●申し込み方法●●●

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出てください、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。

