商品検査センターから

今月のテーマ

食中毒が心配なこの時期、お弁当を衛生的に作るには

お弁当は作ってから食べるまでの時間が長く、温度管理も難しいため、特に衛生面に気を使う必要があります。衛生的なお弁当づくりのポイントは、①菌をつけない②菌をやっつける③菌を増やさないことです。

①「菌をつけない」ポイント

まずはしっかり手を洗いましょう。安全なお弁当づくりの基本です。指と指の間や、爪の間、手のしわ、手首は細菌が残りやすいので、特に念入りに洗ってください。

お弁当箱は乾燥させた清潔なものを使用し、清潔な箸で詰めましょう。

また、おにぎりは、「ラップフィルム」を使って握るようにしましょう。

手洗いの実験

写真は、商品検査センターで実験した「手洗い前」と「手洗い後」の手に付いていた細菌数を調べたものです。細菌がいた場合には、白色などの丸い形のコロニー（菌の塊）として現れます。

手洗い前には、手のしわと思われる部分に、多くの細菌が付いていることが分かります。手洗いよって、手についていた細菌は大きく減少しています。

②「菌をやっつける」ポイント

お弁当には、焼く、揚げるなど加熱したおかずがお勧めです。特に玉子焼きやハンバーグ、唐揚げなどは中心部まで火が通りにくいのでしっかり加熱することで菌をやっつけましょう。

作りおきのおかずは、お弁当箱に詰める前に再度、火を通しましょう。

③「菌を増やさない」ポイント

生野菜や十分に加熱しない半熟卵などは、細菌が増えてしまうおそれがあるので、お弁当には向きません。野菜を入れたい時は、茹で野菜など加熱したものがお勧めです。

また、お弁当に水分は大敵です。水分によって、細菌が増えるからです。熱いままお弁当箱に入れてしまうと、お弁当箱内に蒸気がこもり、水滴が発生してしまいます。きちんと冷ましてから詰めるようにしましょう。

発信往来 はっしんおうらい

●コープ可児店に行ったら、店内で「食品ロスに協力してくれて有難うございます」と書いてありました。私は半額の食品で料理を作っています。こちらこそありがとうございます。これからもどんどん出してください。どんどん買います!!（美濃加茂市 笑顔ママさん）

●ゴールデンウィーク、子供達三家族の来訪明けの、のんびりした本日、夫婦ふたりで根尾の上大須ダムに行って来ました。天気が良くて気持ち良かったです。（各務原市 ちいくんのパパさん）

上大須ダム（本巣市根尾）

生協で買ったクレマチス、やっと芽が出てきました。今年、花が咲くか楽しみに待っています。
｜池田町 野の畑の番人さん｜

わたしのひとこと

組合員さんの ねえねえおしえて にお返事が届きました！

使い終わった通帳や給与明細、光熱費等の領収書はどのくらいの期間、保管していますか？見返すことはありますか？（多治見市 ラブルーさん）

●通帳と給与明細はずっと保管しています。たまに見返すと、昔はこれくらい稼いでいたんだなぁ～と思ったり、社会保険料などの値上がりっぷりにビックリしたり（^▽^;）（岐阜市 まりさん）

●通帳・給与明細は10年ほど。この2種類はけっこう見返す事が多いです。逆に光熱費等の領収書は1ヵ月。届いたらすぐに家計簿に書くので、前の月の分は破棄します。（羽島市 うららさん）

●使い終わった通帳は基本、全部とっておいてあります。それこそ独身の頃のも。給与明細や領収書も、それぞれまとめて1年ごとに袋に入れて最低5年くらいは保管します。家計簿をつけているので意外と見返すことがあります。（郡上市 ひろまさん）

●今はほとんどネット明細です。パソコンで保管し、1年ほどで更新されます。紙のものもだいたい1年くらい保存して早めに処分します。見返すことはめったにないです。（瑞穂市 MINAMONさん）

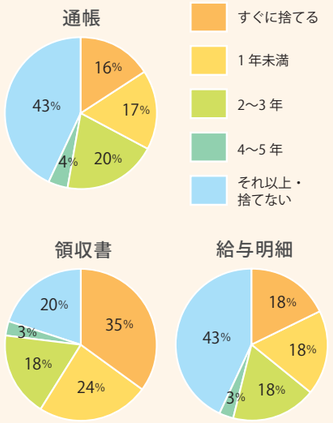
●通帳、給与明細は生きてきた姿そのものだから大切にとってあります。定年退職したら「ありがとう、お疲れ様でした」と積み上げて誉めてあげたい。（感謝したい）（大垣市 ひろっぺさん）

●昔はためていましたが、今は1年間だけ保管して、処分します。見返しても増えないから、見返しはしません。（関市 さくらさん）

●給与明細のみ、結婚23年すべてノートに貼り付けています。その他のものは家庭用シュレッダーですぐに処分しています。（高山市 ひなさん）

●今の会社に入社して10年。給与明細は1ヶ月失くした以外、全てとってあります。電気代、電話代も10年前のはまだあります。（コープの明細書も全部あります）（各務原市 婆羅双樹さん）

〈 通帳 その他の保管期間 〉



次号のおしえて

家族が増えて写真をたくさん撮るようになりました。みなさんは写真の管理はどのようにしていますか？（各務原市 みぽさん）

コープぎふ おとなの健康大学 OTONA'S HEALTH UNIVERSITY

今回は、コープぎふ「おとなの健康大学」冊子でもおなじみの岐阜大学の近藤真庸先生をお迎えし、今話題の「眠りと健康」について知識を深めるセミナーを開催します。

日程 7月6日（土） 10:00～12:30（受付9:30）
定員 100名（先着順） 参加費 無料
会場 じゅうろくプラザ（JR岐阜駅北口 西隣・岐阜市橋本町1-10-11）

生活協同組合 コープぎふ 「コープぎふ おとなの健康大学」事務局

主催：生活協同組合コープぎふ、協賛：CO-OP共済
後援：岐阜県・岐阜市・岐阜県保険医協会

テーマ
ルーティンで健康力アップ！
～快眠のための「生活時間割」をつくろう～

健康づくりの基本は、快眠・快便。光のコントロールと食事・運動のタイミングを工夫することで実現可能です。講座では、歌ったり、踊ったり、楽しみながらルーティンづくりのヒントを学びます。試して、なるほど！

講師 近藤（こんどう） 真庸（まさのぶ）氏 岐阜大学（地域科学部 教授）

TEL.050-3553-0100
［事務局専用ダイヤル］受付：月曜日～金曜日／10:00～17:00

この10連休に岐阜県最古のお寺、関市の「日龍峯寺（にちりゅうぶじ）」に行ってきました。昨年、ゆく年くる年で放映された有名なお寺です。本堂前方が舞台造りで京都の清水寺に似ていることから「美濃清水」とも呼ばれているそうです。見晴らしがよく、とても素敵でした。｜可児市 ますますさん｜

わたしのひとこと