

商品検査センターから

今月のテーマ

いつもの調理にひと工夫!

—金城学院大学の学生さんと共同研究しました—

商品検査センターでは、商品の検査だけでなく、食の安全の学習会や、商品案内・広報誌を通じて情報提供などに取り組んでいます。今回は金城学院大学の皆さんと一緒に研究した「家でできる食生活の工夫」についてお知らせします。



ちょっとした工夫で減塩

研究1 ウィナーの調理法と切り方による食塩量の変化

ウィナーの食塩量が調理法(焼き調理、茹で調理)と、切り方(1本そのまま、半分カット、タコ型カット)の違いで変化するかを調べました。

研究の結果、切り方に関わらず焼き調理よりも茹で調理の方が食塩量が少なくなることがわかりました。茹で調理のなかでは特にタコ型カットの食塩量が1番少なくなりました。調理方法や切り方を工夫することで、ウィナーの食塩量を減らせることがわかりました。

【ウィナー1本あたりの食塩量変化の例】

	1本そのまま 焼き調理の場合	タコ型カット 茹で調理の場合
食塩量	0.25g	0.18g

研究2 塩麴とハーブの活用の期待

減塩を目的に食塩量を減らして鶏むね肉を調理するとき、食塩で味付けするのではなく、塩麴・ハーブを使うことでおいしく減塩できないかを官能評価などで調べました。

研究の結果、同じ塩分量で減塩調理しても、食塩調理に比べ塩麴調理は鶏むね肉の塩味とやわらかさを感じやすい傾向でした。またハーブを入れることで風味が加わり、よりおいしく感じられたそうです。

食品ロスを削減しよう!

研究3 ブロッコリーの未利用部位(茎)の特性

ブロッコリーの茎部分は廃棄されることが多く、茎を有効活用することで、食品ロスの削減につながります。今回は茎の茹で調理によるミネラル(カリウム、カルシウム)の変化を調べました。研究の結果、茎部分はカリウム含有量が多く、茹で調理でも損失は少ないことがわかり、ブロッコリーの茎を活用することで、カリウムをより摂取できる可能性があることがわかりました。

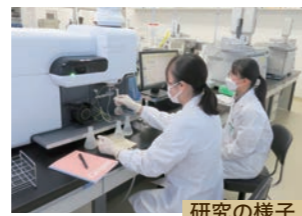
いずれの研究も、学生の皆さんが研究の組み立てや調理を担当し、商品検査センターの機器で食塩やカリウム、カルシウムを測定しました。

商品検査センターでは、今後も組合員の皆さんに情報提供していきます。



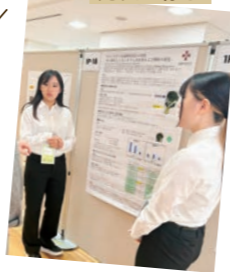
詳しい研究内容は東海コープウェブサイトへ

学生の皆さんは研究内容をまとめ、学会で発表されました。



研究の様子

発表の様子



蜜蜂と遠雷

恩田陸:著/幻冬舎

恩田陸さんの「蜜蜂と遠雷」が大好きです。頭の中でピアノの音が流れるような感覚でした。(各務原市 スーザンおばさん)



うまいことやる習慣

中村恒子:著 奥田弘美:著 /すばる舎

おすすめの本です。自分のこれまでの生き方と子育て、間違っていたのかも...と思える本です。(恵那市 きりんさん)



わたしのひとこと

プラス思考でいることが一番の健康法だと思って、嫌な事は早く忘れるようにしています。数日経つと忘れるので、年をとるのもいいなと思います。(70代/羽島市 ポインセチアさん)



子育て情報発信

今月のテーマ

家計管理と子育て世代の教育費の考え方について

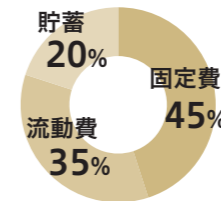


とよま ゆみ LPA 遠山 侑美さん

子育て世代の皆さん。日々の生活の中で、子どもの習い事や教育費について悩むことはありませんか? 今回は、家計管理と教育費の考え方を中心に、日々の生活を楽しく過ごすためのヒントをお伝えします。

家計管理のコツ

家計管理では、収入に対して支出をどのように分配するかが鍵です。一般的に理想と言われていた家計割合は右記の通りです。



固定費(45%)【毎月一定額出ていく費用です】

- 住居費:20~25%
- 水道光熱費:5%
- 通信費:5%
- 保険料:5%
- 交通費(車両費含む):5%

流動費(35%)【月ごとに変動する費用です】

- 食費:10~15%
- 教育費:5~10%
- 娯楽費:5%
- 日用雑貨費:5%

各家庭によって数字は変わりますが、一例として上記の内訳を参考にしてください。

まずはご自身の家計の割合を考えてみましょう。食費の割合が多い家庭もあれば、娯楽費の割合が多い家庭もありますが、割合の合計は同じ100%です。一度家計を簡単に支出別に分けてみましょう。家庭によって「何を大切にしているか」「何を楽しみに過ごしているか」価値観が見えてきます。ご家庭で割合を話し合うことで、価値観のすり合わせができ、家計管理の目的もしっかりわかり、協力的になっていくのではないのでしょうか。

習い事の考え方

ご自身の子ども時代を思い出してみてください。習い事や塾にどれくらい通いましたか?楽しかったこと、イヤイヤだったこと、役立ったことなどを振り返ってみましょう。子どもの才能や興味を伸ばしたいと思うかもしれません

お問い合わせ | コープぎふ LPAの会事務局 TEL 058-370-6713 9時~17時 月~金曜日(土日休み)

が、その一方で幼い時期は教育費の貯め時でもあります。周囲に流されず、費用や家計の負担を考えながら選ぶことが大切です。

子どもの希望や興味を尊重し、無理なく続けられるものを選びましょう。また、一つの習い事にこだわらず、複数の経験をさせることも良い刺激になります。地域の無料イベントや施設を活用するのもおすすめです。



教育費の貯め方

教育費で一番大きいのは大学費用ですが、すぐにお子さんが大学生になるわけではありません。時間が味方になりますので、焦らず計画的に貯めましょう。まず、将来の教育費を大まかに予測し、何年後にいくらかかるかを考え、それを基に1年でいくらか貯めるか。そのうえで月々の貯金目標を考えていきましょう。

方法としては、お子さんが幼い時期から児童手当の積立をしたり、学資保険を活用して計画的に貯金を始めましょう。NISAを利用して積み立ての投資信託を考えるのも良いでしょう。ただし、全てを投資に回すのはリスクが伴うため、バランス良く選ぶ必要があります。

さいごに

子育て世代の皆さん、教育費の考え方や習い事の選び方、家計管理の割合を理解することで、より安心して子どもを育てることができます。無理をせず、家族で協力しながら、楽しく充実した生活を送りましょう。

同居していた三男が彼女と同棲を始め独居になりました。洗濯物もゴミも少なくなり、おかげで減りました。就寝時間も早くなり、この寂しさをどうしたらいいのかがいます。(60代/瑞浪市 アンパンマンさん)

わたしのひとこと

