

横芝町食生活改善推進員 一敬称略一

地区名	氏名	地区名	氏名
木戸台	伊藤晴江	栗山	向後弘子
〃	伊藤とよ	〃	鈴木輝子
於幾	櫻井桂子	〃	若梅志江子
坂田	平山好子	〃	大野節子
長倉	小川絹江	〃	鬼嶋光子
〃	押尾豊子	〃	海保敏代
中台	瀬利初江	〃	伊藤さよ子
〃	勝股初子	鳥喰新田	行木文子
牛熊	行方洋子	〃	印東美枝子
〃	鈴木千珠子	鳥喰上	瀧田清子
上町	伊藤洋子	〃	太智良子
〃	中村章子	鳥喰下	押尾芳江
〃	伊藤充子	〃	市原あけみ
〃	布施羨子	宮前	若梅久美子
〃	押尾郁子	〃	海保淳子
本町	伊藤ヒロ子	南	伊藤明子
〃	中村照子	〃	海保年よ
〃	関俊子	南川岸	早川ひで子
〃	真行寺美和子	〃	横堀八重
古川	川島秀子	〃	會田満子
〃	鈴木のふよ	新島新田	秋山重子
〃	鈴木美智子	〃	秋山武子
〃	小島美枝子	新青	川嶋和子
東町	櫻井末子	〃	伊藤久代
〃	牧野和美	東	伊藤ゆき江
〃	椎名浩子	〃	平山幸子
〃	林百合子		
〃	塙尚子		



食生活改善推進員Vの紹介

もっと大切にしたい 私たちの食生活

食生活改善推進員の方々は、町長から委嘱を受け、町民のみならず、皆さんが明るく健康な生活を送れるように、研修会で得た知識を通して、生活習慣病予防食等をそれぞれの地区へ伝達したり、食生活に関する指導を行なっています。

家庭での献立づくりに困ったときなどお気軽にご相談して下さい。



加工食品と食品添加物

食品添加物は、加工食品を製造するときに意図的に加えられる物質で、食品を加工したり保存性をもたせたりする目的で使われるものです。加工食品はわたしたちの食生活に欠かせない存在になっていきますから、消費者としては、加工食品を買うとき、そこに使われている食品添加物の内容やその安全性についても知っておきたいところです。

食品添加物には、化学的に合成された添加物とそれ以外の天然添加物とがあり、使用できる

食品添加物の品目は「食品衛生法」で制限されています。使用できる食品添加物とは、①安全性が確認されるもの ②食品の製造、加工に必要な不可欠なもの ③食品の栄養価を維持させるもの ④食品の腐敗や変質を防ぐもの ⑤その他、消費者に利点を与えるもの、などです。

加工食品の品質表示基準では、使用された食品添加物は、原則としてすべて、使用量の多い順に記載されることになっています。

主な食品添加物とそのはたらき

種類	目的と効果	主な食品添加物名
甘味料	食品に甘味を与える	カンゾウ抽出物、サッカリンNa
着色料	食品を着色し色調を調節する	クチナシ黄色素、食用黄色4号
保存料	カビや細菌などの発育を抑制し、食品の保存性をよくし、食中毒を予防する	ソルビン酸
安定剤	食品に滑らかな感じや粘りけを与え、分離を防止し、安定性を向上させる	ペクチン、増粘多糖類
酸化防止剤	油脂などの酸化を防ぎ保存性をよくする	エルソルビン酸
発色剤	ハム・ソーセージなどの色調・風味を改善する	亜硝酸Na
漂白剤	食品を漂白し、白くきれいにする	亜硫酸Na
防かび剤	輸入柑橘類などのかびの発生を防止する	OPP