

生活の知恵

家庭用冷凍庫では 二〜三カ月が限度

冷凍食品は保存のきく食品ですが、冷凍庫に入れておけばいつでも保存できるといってはいけません。冷凍食品は上手に保存し、おいしく食べたいものです。

●上手な保存方法

買ってすぐ解凍・調理する食品のほかは、直ちに冷凍室に入れるわけですが、マイナス十五以下の温度で保存すれば品質が保てます。しかし、家庭用の冷凍庫は容量が小さく、開閉も頻繁なので、保存期間は二〜三カ月を限度とするのがよいでしょう。

●日付けの記入でムダなく使えます

冷凍庫に入れた日付けをラベルなどに記入し、冷凍食品に張っておくと、古い物から順に解凍・調理するのに便利です。最近の冷凍庫には、急速冷凍のできるものがあります。便利にはちがいありませんが、いったん解凍した冷凍食品を再び凍らせるのは避けたいものです。再冷凍すると、食品のうま味や成分・栄養素が損なわれ、品質が悪くなるばかりでなく早く腐ってしまいます。くれぐれもご注意ください。

汗の季節は、さっぱりとお風呂に入るのが何よりです。汚れや疲れをきれいに洗い流すとともに、美容や健康も考えてお風呂を上手に使いこなし、楽しみましょう。

●入浴前にゴクゴクと水をコップ一杯

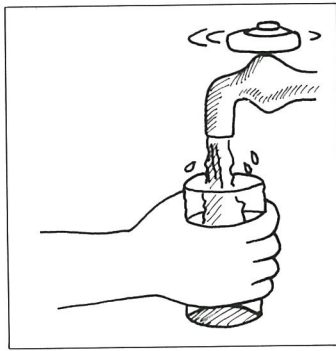
汗に脳まされるシーズンです。こんな時は、やっぱりお風呂が

いちばんです。でもお風呂ひとつにも、美容と健康にいい上手な入りかたがあるものです。せっかくのお風呂の効用をせい

っぱい活用するためにも、知っておいても損はないでしょう。お風呂に入る前に、コップ一杯の水を飲む。これは十分な発汗作用を促すためにも、また汗によって失われる水分をあらかじめ補っておく意味でも有効です。汗をたくさん出すことは毛穴の中のよごれがとれるうえ、

太りすぎの予防にも効果があります。浴室の中に、割れにくいプラスチックのコップを一つ置いて、さっそく実行を。

上手な洗いかたについても考えてみましょう。血液の流れに



従って、心臓に遠いところから、マッサージするようにしっかりとこすりまわります。タオルかスポンジに十分石けんを泡立て、勢いよくリズムカルにやるといいでしょう。ヒップは下から上へ持ち上げるように、お腹は時計の針の方向にまわく洗うと、腸内の流れの向きと同じなので調子がよくなります。

出る時には、全身に水をかけ

てお肌をひきしめます。慣れないうちはひざから下にだけ二〜三杯かけてもいいし、ぬるま湯

食中毒にご用心

食品衛生週間 八月六日〜十二日

食中毒の大部分は細菌で起こる

最近の食中毒統計によると、全国で年間約一、〇〇〇件の食中毒事故が発生しています。原因となった物質が判明した事故では、腸炎ビブリオ、ブドウ球菌、サルモネラなどの食中毒細菌が八割から九割を占めています。

夏場に多い食中毒

夏場の高温多湿といった気候は、これら細菌の増殖に適しています。このため、七月、八月、九月の三カ月間に発生する食中毒は年間発生件数の約六割を占めており、この時期は食品の衛生的な取扱いに特に注意する必要があります。

食中毒予防のためには

一般にカビの生えた食品や腐ったものを食べなければ食中毒にはならないと思われていますが、食中毒細菌は増殖しても色やにおいに変化はなく、知らず

をかけるのもいいでしょう。冷たい水でしばったタオルでふくだけでも効果があります。

そこで、食中毒を予防するためには次のようなことが重要です。

- ①細菌を食品に付着させない
 - ②早目に食べる
 - ③殺菌のため、十分に加熱し、保存する場合は必ず一〇度以下で冷蔵しておくこと
- これらをまとめて食中毒予防の三原則といえます。

冷蔵庫の過信・まず禁物

細菌名	分布	原因となりやすい食品	特徴	
主な食中毒細菌	ポツリヌス菌	水辺の土中	いずし、かんづめ、自家製のハム、ソーセージ	嫌気性菌は熱に強い 毒素は熱に弱い
	ブドウ球菌	のど傷おでき	魚介や殻類の加工食品、乳製品、おりづめ	菌は熱に弱い 毒素は熱に強い
	サルモネラ菌	動物	肉・卵・刺し身・酢のもの	熱に弱い
	腸炎ビブリオ	海水や海の泥	刺し身、すし、酢のもの	熱に弱い 真水に弱い
	ウエルシュ菌	水中腸内	煮込み料理、スープ、だし汁、カレー	熱に強い 嫌気性