

18. 水を飲みましょう

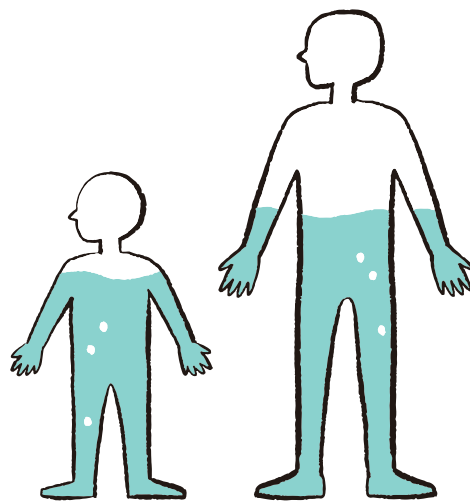
わたしたちのからだの約60%は水でできています。水は、栄養素には含まれませんが、生命維持のために必要不可欠です。消化吸収された栄養素の運搬、体内でできた老廃物の運搬・排出、体温調節などの役割を果たしています。しっかり水を飲むことはとても大切です。

食べ物を飲み込むには適量の水分が必要です。ジュースやコーラではなく、甘くない飲み物を飲みましょう。食事を配膳したら一緒に飲み物もそろえてください。

特に、こどもは、活動量が多く、日々成長しているのでおとなよりも多くの水分が必要です。また、高齢になると、トイレの心配をしてあまり水分を取らなくなったり、のどが渇いたことを感じる機能が低下するので、水分の必要を感じにくくなることもあります。

こどもと高齢者は、水を飲むことの大切さを理解し、意識して水分を補給するようにしましょう。まわりの人は、このような人への配慮も大切です。また、食欲がないときにも、水はぜひ飲みましょう。

日本は、良質な水に恵まれています。千葉県の水も安全でおいしい水です。日本料理は、このおいしい水あってこそその料理です。千葉県の水は、全国的に見てもカルシウムが多い水です。カルシウムは大切な栄養素なので、千葉県の水を飲みましょう。



大人のからだの60%は水分



食欲がない時にも
まず、水分を摂ってみましょう

19. 自分でできる食事の安全・安心 - 傷んだ食べ物に注意しましょう -

安全な食べ物は、生産者や流通者などの真心こめた仕事によって消費者に届きます。消費者は、安全で安心できる食べ物を選択する力を育みましょう。

安全な食べ物を購入しても、表示に記載されている消費期限を守らなかったり、忘れたり、間違えたり、保存方法を守らなかったりしては、危険な食べ物になってしまいます。表示に書かれた保存方法や消費期限をきちんと守りましょう。

食材を冷蔵庫に保管するときは、肉や魚などの汁がもれないように気をつけて、詰め過ぎずに7割程度を目安に入れましょう。保存用パックや密閉容器、ラップなどを活用して保管しましょう。

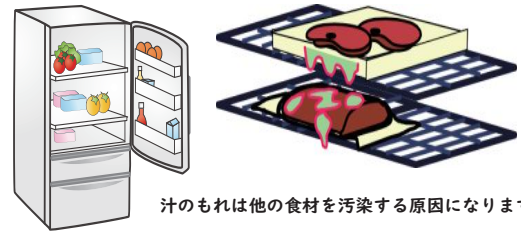
調理をするときは手をよく洗い、食肉などに使用した調理器具は、熱湯や塩素剤などでその都度、洗浄・消毒しましょう。

食品を加熱して調理する場合の目安は、中心温度が75℃で1分間以上、二枚貝などノロウイルス汚染のおそれのある食品は85～90℃で90秒以上です。また、加熱調理した食品を保存する時は、蓋つきの小さな容器に衛生的に小分けして速やかに冷却することが大切です。

食事の前には、まず手洗いをしましょう。清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。

温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下で食べるのが理想です。料理は室温に長く放置しないようにしましょう。時間がたち過ぎて、少しでも「おかしいな」と思ったら食べないことも大切です。食事が終わった後も、残った食べ物を適

切に片付け、食卓をきれいに拭きましょう。食器の後始末は、できるだけ速やかに行くと汚れがこびりつかずに落ちます。調理器具や食器についた油は、新聞紙などで拭き取ってから食器を洗浄すると、環境保護に役立ちます。



汁のもれは他の食材を汚染する原因になります

食中毒予防の3原則

つけない	増やさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> ・手指洗浄・消毒 ・器具等の洗浄・消毒 ・器具等の専用化 ・分類毎に区別し保管【二次汚染予防】 	<ul style="list-style-type: none"> ・温度管理 ・適切な冷却 ・調理後速やかに喫食 	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な加熱調理(75℃1分間) ・原材料等の殺菌



洗い残しが多い部分に気をつけましょう!

千葉県ホームページでは「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」を紹介しています。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/eishi/shokuchuudoku/>

20. 食の正しい情報を選択しましょう

食品は、本来、「健康に役立つもの」です。しかし、特定の食品を過剰に食べたり、鮮度を損なったりすると、健康に害をおよぼす場合があります。また、これだけを食べていれば大丈夫という魔法の食品はありません。

本来の食品の良さを大切にし、いろいろな食品を組みあわせ、おいしい料理を作りおいしい食事をしましょう。

サプリメントだけでは、必要なエネルギーや必要なすべての栄養素を満たすことはできません。サプリメントは、今、私たちが知っている栄養素しか補うことができないからです。

食事は盛り付けの美しさ、香りや味、噛む楽しさ、食事をしながらの会話などが合わさって、五感の満足を助けます。

食に関する情報が様々な所から発信されています。食に関する情報の洪水から、正しい情報を選択しましょう。食に関する情報を鵜呑みにすると、健康を害することになりかねません。あなたにとって常に正しい情報とは限らないからです。また、「食品表示」の知識を持つことは、安全においしく食べること、自分や家族の健康を守ることにつながります。

厚生労働省、千葉県、市町村などの食品に関わる部局では、最新の食に関する情報を提供しています。ホームページで探すこともできます。

千葉県は積極的に食の正しい情報の発信や、正しい情報の選択のお手伝いをしています。

情報を提供しているホームページ

食の安全・安心電子館

<https://www.pref.chiba.lg.jp/eishi/denshikan/index.html>

健康ちば21

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouchiba21/index.html>

「ちばの食育」ホームページ

<https://www.pref.chiba.lg.jp/annou/shokuiku/index.html>

ちばの農林水産業

<https://www.pref.chiba.lg.jp/nousui/nourinsuisan/nourinsuisan.html>

教えてちばの恵み

<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/>



21. 栄養成分表示、賞味期限、消費期限ってなんでしょう

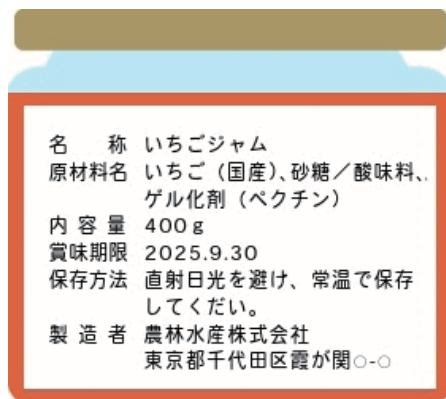
食品の表示

食品の表示は、消費者が食品を購入するとき、食品の内容を正しく理解し、選択したり、摂取する際の安全性を確保したりする上で重要な情報源となっています。

食品表示に関する法律は、これまで JAS 法、食品衛生法、健康増進法と 3 つの法律に分かれていましたが、平成 27 年 4 月 1 日から食品表示法に統合されました。

新たな食品表示法に基づく食品表示基準では、名称、原材料名、添加物、アレルゲン、原料原産地名、内容量、保存の方法、消費期限又は賞味期限、表示責任者の名称 / 住所、製造所の名称 / 所在地などのほか、これまでは任意であった加工食品の栄養成分表示が義務化されています。

- 名称**
どんな食品が分かりやすい名前が書かれています。
- 原材料名**
原材料の中で使った量が多いものから順に書いてあります。
- 原料原産地名**
一番多く使用した原材料の産地や製造地が書いてあります。
- 内容量**
どのくらい入っているか重さや個数が記載されています。
- 期限表示**
賞味期限と消費期限のどちらかが記載されています。



農林水産省ホームページより

- 保存方法**
保存をするときに注意する点について記載されています。
- 製造者**
商品を販売している会社の名称や住所が記載されています。

図 21-1 食品表示の例

栄養成分の表示

容器包装に入れられた加工食品及び、添加物には、食品に含まれる栄養成分に関する情報を明らかにし、消費者に適切な食生活を実践していただくために、栄養成分表示が表示されています。

栄養成分表示は、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の 5 成分のほか、飽和脂肪酸や食物繊維、ビタミン、ミネラルなどについて、表示の基準が定められています。

また、日本人において欠乏や過剰な摂取が健康の保持増進に影響を与えている栄養成分については、基準を満たせば、補給や適切な摂取ができる旨（高〇〇、〇〇入り、低〇〇、〇〇オフなど）の栄養強調表示をすることができます。

単位に注意しましょう。
1食分当たり、1包装当たり、
100g 当たりなどがあります

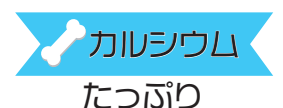
栄養成分表示 (100g 当たり)

熱	量	385kcal
たんぱく質		10g
脂質		5g
炭水化物		75g
食塩相当量		1.2g

図 21-2 栄養成分表示の例



清涼飲料水は、100ml 当たり 5kcal 未満で「カロリーゼロ」の表示ができます。



カルシウムたっぷりと表示するためには、100g 当たり 210mg 以上含んでいる必要があります。

図 21-3 栄養強調表示の例

食品の期限表示

食品に表示されている期限表示には、消費期限と賞味期限の2種類があります。

消費期限（安全に食べられる期限です）

品質が急速に劣化する食品につけられます。（例：惣菜、弁当、パンなど）

賞味期限（おいしく食べられる期限です）

比較的品質が劣化しにくい食品につけられます。そのため、賞味期限を過ぎた食品であっても、必ずしもすぐに食べられなくなるわけではありません。（例：スナック菓子、即席めん類、缶詰、調味料など）

これらは、未開封の状態で、表示された保存方法により保存した場合の期限となっています。



消費期限
過ぎたら食べないほうがよい期限



賞味期限
おいしく食べることができる期限
(期限をすぎても食べることはできる)

原産地と原料原産地の表示

スーパーなどで販売されている農産物、畜産物、水産物などの生鮮食品や、加工食品の原材料名には、以下の産地が表示されています。

生鮮食品

- ・国産品
 - 農産物：都道府県名
 - 畜産物：国産である旨
 - 水産物：漁獲した水域名又は養殖場がある都道府県名
- ・輸入品：原産国名



加工食品（国内で製造されたもののみ）

- ・1番多い原材料が生鮮食品の場合
生産地（国産、〇〇産）
- ・1番多い原材料が加工食品の場合
製造地（国内製造、〇〇製造）

国産品、国内製造品は、都道府県名や市町村名、その他一般に知られている地名等で表示されていることもあります。千葉の食品をぜひ探してみましょ。

食品の容器や包装をよく見るとこれらの表示が記載されています。食品を購入する場合は、表示をよく読み、その時々で最適な食品を選択しましょう。また、表示を読みこなすと食品への理解が深まります。

