

# 食改さんからのお知らせ



ちょっとご紹介

**血液サラサラ食生活「オサカナスキヤネ」**  
 血液サラサラに役立つ成分を含む食品として、その頭文字を取って「オサカナスキヤネ」（お魚好きやね）と覚えましょう。  
 献立を考えるときは、ぜひ「オサカナスキヤネ」の食品を上手に取り入れてみてください。  
**【オ】お茶 【サ】魚 【カ】海藻 【ナ】納豆**  
**【ス】酢 【キ】キノコ類 【ヤ】野菜 【ネ】ネギ類**

令和元年度、食改おすすめレシピ集⑨を作成しました。今回のテーマの「血液サラサラ」につながるレシピや豆知識を掲載しています。

また、これまでも「野菜をおいしく食べる」や「かんたん朝ごはん」などのレシピ集を作成しています。興味のある方は、城辺保健福祉センターにお越しください。

食改さん（食生活改善推進協議会員）とは・・・

昭和30年ごろから「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに生涯における健康づくり活動を、食を通して地域に推進しているボランティア団体です。

愛南町では御荘支部、城辺支部、一本松支部、西海支部の4支部があります。

## 食育アカデミー



### 食品表示について

食品に記載している表示から、食品のことがいろいろ分かります。どんな原材料を使って作られたかなど、食品表示から情報を読み取ってみましょう。

名称	愛南ゴールドジャム
原材料名	砂糖、愛南ゴールド、酸味料(クエン酸)、ゲル化剤(ペクチン)
内容量	400g
賞味期限	2020.12.25
保存方法	開栓前は直射日光を避け、常温で保存してください。
製造者	あいなん株式会社 愛媛県南宇和郡愛南町〇〇

名称：どんな食品か一般的な名称が書かれています。  
 原材料名：原材料の中で使った量が多いものから順に書かれています。  
 内容量：重さや個数が書かれています。  
 期限表示：消費期限と賞味期限のどちらかが書かれています。  
 保存方法：保存するときの注意事項が書かれています。  
 製造者：この商品売っている会社名や住所が書かれています。



食品表示には他にもアレルギー表示、食品添加物の表示、遺伝子組み換え食品の表示、栄養成分表示があります。

食品表示を見て、自分に合ったものを選んだり、食べる量を考えましょう。

また、保存方法に気を付け、消費期限や賞味期限を確認することで、食品ロスの削減を心掛けましょう。

消費期限：安全に食べることができる期限（品質の劣化が早い食品）

賞味期限：おいしく食べることができる期限

愛南ぎょレンジャー・なーしくんの四コマ漫画は新型コロナウイルスの影響により、休止していますが、次号から再開予定です。