



# おにぎり通信

2015年10月10日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、四ツ谷周辺と銀座、日比谷公園、東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

この季節は暑さ寒さの差が激しく、風邪を引きやすくなります。風邪の予防としてまず思いつくのは手洗い・うがいですが、意外なことにうがいは日本特有の衛生習慣で、海外ではあまり見られません。しかしその効果は実証されていて、京都大学の先生の調査では、水うがいをした場合、うがいをしない場合に比べて風邪を引く確率が40%低下しています。ちなみに、ヨード液(うがい薬)を使ったうがいに風邪を抑える効果は認められず、その理由としては、ヨード液が、のどに元々いる細菌を壊して風邪ウィルスの侵入を許したり、のどの正常細胞を壊したりした可能性が考えられています。

うがいをする時は、まず手を洗って付いているかぜの菌を流し、次に口をすすいで中の菌を流し、その後のにどのうがいを15秒×2回行うと効果的です。

☆9月28日(月) 福祉行動報告

Aさん(60代) 自立支援センター入寮を希望(水曜日に再度福祉事務所へ)

次回の福祉行動:10月13日(火) ※月曜日が祝日のため火曜日となります  
東京駅丸の内北口地下に朝8時30分までに集合してください。  
喫煙所横、コンビニの並びの赤富士の絵のところに「おにぎり通信」を持った者が待機しますので、声をかけてください。病気やケガの治療を希望される方や体を休めたい方と一緒に「福祉事務所」や「聖イグナチオ生活相談室」まで同行します。  
福祉行動は原則、毎週月曜日に行います。福祉行動は、参加される方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッキリと福祉事務所に伝えることで成り立ちます。

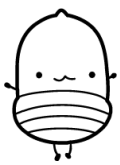
最寄の福祉事務所と生活相談室  
中央区福祉事務所...中央区築地 1-1-1 中央区役所4階  
千代田区福祉事務所...千代田区九段南1-2-1 3階  
聖イグナチオ生活相談室...千代田区麴町6-5-1

## 【消費期限と賞味期限】

食べ物の期限についての表示には、消費期限と賞味期限の2種類があります。消費期限は、お弁当や洋生菓子など長くは保存がきかない食品に表示してあり、開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、食べても安全な期限を示しています。賞味期限は、ハム・ソーセージやスナック菓子、缶詰など冷蔵や常温で保存がきく食品に表示してあります。開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限を示しています。

日本での食品期限表示の歴史はそれほど古くありません。元々は製造年月日の表示が行われ、消費者は食べても大丈夫かどうかを、基本的には自分の五感で判断していました。しかしそれではいつまで日持ちするのか良く分からず、食品の廃棄が問題となっていたため、昭和60年に国際基準に合わせた期限表示が始まり、20年前の平成7年に義務化されました。それぞれの食品の期限は、客観的な微生物試験（細菌の数を測定）・理化学試験（粘り、濁り等を測定）と、主観的な官能試験（見た目、におい、味等による評価）を組み合わせることで計算され、それに安全係数を掛けて設定されます。安全係数は、消費期限の場合で0.7～0.8であることが一般的です。つまり、いろいろな試験によって10日で食べられなくなることが分かった食品には、製造から7日目か8日目に消費期限を設定するという事です。逆に言うと、製造年月日から7日目に消費期限が設定されている食べ物は、未開封のままであれば、1日ぐらい期限を過ぎても大丈夫な可能性があると言えます。消費期限が1日しかないような食べ物は数時間しか余裕が見られていないので、すぐに食べる必要があります。

消費期限は、これを過ぎたら、腐ったりカビが生えたりして安全でないおそれがあるので基本的には食べない方が良いでしょう。賞味期限はおいしく食べることができる期限なので、これを過ぎたら食べられないということではありません。賞味期限が付けられている食品は、いつまで食べられるかということは表示されていないので、結局は自分の五感で判断することになります。



おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せず、ゴミ箱に入れるなど、片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりは必ずその日のうちにお召し上り下さい。また、お1人1個でお願いします。

よつや なかま れんらくさき  
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先：080-7795-8535