

「シャボン玉月間ポスター」の掲示調査にご協力下さい

さいたま市まちづくり委員会では、7月のシャボン玉月間に合わせて、さいたま市立の学校・保育園・図書館・公民館に「シャボン玉月間ポスター」を配布し、掲示をお願いしています。これに伴い、ポスターが実際に掲示されているかの調査を行っています。上記の施設に行かれた際、ポスター掲示の有無を確認し、先月配布の用紙(無ければ手持ちの紙)に記入して配達便で出してください。締切りは8月10日(月)です。

ビオサポ食材セットはこんなに便利！

- ★忙しくてとにかく時間がない！
- ★野菜たっぷりのバランスの良い献立にしたい。
- ★料理は苦手、味付けに自信がない…。
- ★手の力が弱くなり、材料を切るのが大変で…。



でも外食や加工食品に頼りたくない方の強い味方が「ビオサポ食材セット」です。

カット野菜・肉・調味料とレシピがセットされ10～15分で調理できます。カロリーと塩分が表示されているので、摂取制限のある方も安心です。毎週A4のカラーチラシに4種類の食材セットが載っています。6ケタの注文番号で申し込んでください。

『よ～いどん！(市民事業寄付制度)』が始まりました。

元気いきいき倶楽部“ゆうなみ”を応援してください！

7月2回の配達で『よ～いどん！(市民事業寄付制度)』寄付募集の冊子が配布されました。これは、地域で活動する団体のプロジェクトに対して寄付を募集するものです。浦和東支部内からは、東浦和で活動中の元気いきいき倶楽部“ゆうなみ”が寄付を募っています。一口100円から寄付することができます。冊子をご覧の上、ぜひご協力ください。



添加物のお話から



7/10 に「食の安全を考える会」の野本健司さんから、子どもの食生活や食品添加物のお話をうかがいました。印象に残った内容を一部紹介します。

〈人は 12 歳までに食べたものが将来も食べたくなる〉

12 歳までに食べたものは「おふくろの味」として記憶されます。ファストフードを食べて育つと、大人になっても無性にファストフードが食べたくなります。野菜を食べて育つと、大人になっても野菜が食べたくなりますが、野菜をあまり食べずに育つと、大人になっても野菜が食べたいと思いません。子どもの頃、化学調味料たっぷりのインスタントラーメンをよく食べた人は、大人になってからも無性に食べたくなるというお話を聞き、「私もそうだ」と納得。小さいころの食習慣が一生の健康を左右するのです。

〈『たんぱく加水分解物』ってなに？〉

大豆かすや肉かすを塩酸でどろどろに溶かして作られたもので、動物系の濃い旨みを持ち、旨み調味料として使われています。製造過程で発がん物質が作られる危険性があるにもかかわらず、添加物ではなく調味料とされているため、毒性評価されていません。アミノ酸の代わりに使って、「化学調味料不使用」とうたっていることも多いそうです。

「化学調味料不使用」と書かれているから安心ではなく、『たんぱく加水分解物』が入っていないかも必ずチェックしましょう。

〈ジュースに含まれる糖分にびっくり！〉

コーラやファンタ、調整豆乳などに含まれる糖分を機械ではかりました。500ml のコーラやファンタには約 55g もの糖分が含まれていました。3g のスティックシュガー18 本以上！驚いたのは「南〇〇〇〇天然水朝摘みオレンジ」です。果汁は1%で一見透明な水ですが、26g も糖分が入っていました。完全な“砂糖水”です。さらに調整豆乳の200ml にはなんと 23g、スティックシュガー7 本以上の糖分です。原材料名に砂糖と書かれており、味付けのためにこんなに砂糖を加えていたとは驚きでした。

☆☆わたしのイチオシ消費材☆☆☆☆

◎ジャージャー麺の具

我が家の冷蔵庫に常備している消費材の一つです。

ジャージャー麺として美味しいですが、茄子にかければ麻婆ナス、

豆腐や厚揚げにかければ麻婆豆腐になり、蒸した野菜にかけたりと色々使えます。

レンジで温めてかけるだけで主菜となり、忙しい時や暑い日の夕食に重宝しています。

