

すずいち 広報室

7月は七夕やプール開き、夏祭りに花火大会と、楽しいイベントがたくさんありますね。私も山へと心がワクワク踊ります。今年の目指す山は「南アルプスの女王」とも称される標高3,033 mの「仙丈ヶ岳」です。花の百名山でもあるので、どんな花に出会えるのか、今からとっても楽しみです。『晴れますように！』と、七夕に願いを込めて…



暑い夏には欠かせない「ペットボトル飲料」。口をつけて直飲みするととんでもないことが…



さて、場所を選ばずいつでも飲めるペットボトル飲料。何度もフタを閉めて開けてと繰り返すことができ便利です。一度で飲みきれず、数回に分けて飲むことが多いと思いますが、一度口をつけたペットボトルは、「水」「温度」「栄養素」の3つの条件が揃った時(2時間後位)から、目に見えない雑菌が繁殖を始めます。ペットボトルを口をつけて飲んだ後、飲みかけを24時間放置した時の、飲料内部の菌の数を調べる実験が行われた結果には、意外なデータが…。

*菌が多い◀◀◀ **オレンジジュース** > **麦茶** > **スポーツ飲料** > **無糖コーヒー** > **水** > **緑茶** ▶▶▶菌が少ない*

2000万個

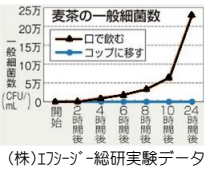
23万個

2500個

以下は変化なし(但し、実験は24時間のみ)



糖分の多いオレンジジュースは、口をつけて飲んだ直後の菌の数1000個/1mlが、24時間後には2000万個/1mlと、およそ2万倍に増えているのです。そして意外だったのは麦茶です。麦茶にはカテキンやポリフェノールなど抗菌作用のある成分が乏しく、穀物を原料とするので繁殖しやすいようです。無糖のコーヒーや、殺菌作用があるカテキンを多く含む緑茶(他にはウーロン茶やほうじ茶など)は殆んど増えませんでした。また、コップに移して飲む実験では、どの飲料からも24時間経っても菌は検出されませんでした。(温度・時間等により誤差は生じます)



(株)エフ・エフ - 総研実験データ

菌をできるだけ増やさずに安全に飲むには！ *注)車内に置きっぱなしは最も危険！

- ① ペットボトルに一度でも直接口をつけて飲んだ場合は、4~5時間を目安に飲み切りましょう。
- ② 数回に分けて飲む場合は、コップなどに移し替えて飲み、さらに冷蔵庫で保管するのがベストですが、出先ではなかなかできませんので、保冷機能付きのペットボトルカバーなどを利用しましょう。
- ③ ストロー飲みは、口内の唾液等がボトル内に戻る可能性があり、口をつけて飲む以上に注意が必要です。



余談ですが、インドでは口をつけない通称「**インド飲み**」がマナーになっているそうです。『こら！はしたない！』と、叱られてしまいそうですが、この飲み方なら問題ないのかも。衛生面でも理にかなった飲み方のようですね。

間違えやすい日本語 【浮き足立つ】 × ウキウキして落ち着かない ○ 恐れを感じて逃げ腰になり、落ち着かない

春



◆たまちゃんキッチン◆



夏



「焼くだけ簡単！揚げ茄子風味」～初夏の爽やかレシピ～

これから美味しくなる茄子です。暑い日には冷やしたうどんにのせても美味しい！



【材料】(2人分)

- 茄子 3本
- 塩 ひとつまみ
- ★ 貝割れ大根 1/3パック
- ★ すりおろし生姜 1片分
- ★ 鰹節・炒り白ごま 各適量
- 醤油またはポン酢 適量
- 油 大さじ2

【作り方】

- ① 茄子の皮をしま模様にもいて、1.5cm位の輪切りにします。
- ② 茄子に塩をまぶして10分ほどおいて、水気を絞ります。
- ③ 貝割れ大根は根元を切り落として、ざく切りにします。
- ④ フライパンにやや多めの油を熱して、茄子を両面返しながら、少し焼き目がつくくらいに、揚げ焼きにします。
- ⑤ 茄子の油を切りながら器に盛って、★をちらします。
- ⑥ 醤油を回しかければ完成です。ポン酢や麺つゆでも合いますよ！

【茄子が油の吸収を少なくするコツ！】

茄子に塩をふって置くと、汗をかいてきます。水気をギュッと絞ることで油の吸収を少し押さえてくれます。塩の働きで、茄子の色もきれいに出来、ついでにアク抜きもできちゃいます。

四季を通じて流通していますが、旬は7~9月の夏野菜です。焼く・煮る・漬ける・揚げる・蒸すと幅広い料理に使えます。夏バテ気味かなあ…と感じた時には、茄子を食べてパワーUPしましょう！

秋



冬



【鈴一物産株式会社

ご注文は ☎ 0561-21-6181 まで



昨年ご好評を頂きました「経口補水液 明治アクアサポート」を、今年もお取扱い致します。熱中症対策にお役立て下さい。詳しくは専用チラシをご覧ください。