

平成29年11月  
第38号

保健所のコミュニケーション紙

# 食のかわら版

発行者 葛飾区保健所生活衛生課 食品衛生担当係（食の安全安心推進会議事務局）

発行日 平成29年11月17日 問合せ3602-1242

裏面 かつしかの元気食堂を  
ご存知ですか？

## 食の安全安心に係る意見交換会

平成29年11月2日に「みんなで知ろう！食物アレルギーのおはなし」というテーマで、食の安全安心に係る意見交換会が開催されました。消費者や食品事業者など、合わせて83名が参加されました。

はじめに、(独)国立病院機構相模原病院の医師で日本アレルギー学会アレルギー専門医の柳田紀之先生に「食物アレルギーの基礎知識と対応方法」をご講演いただいた後、行政より「食品表示について」、事業者の方々から「アレルギー対策についての取り組み」についてお話をし、質疑応答や意見交換を行いました。

《講義の様子》



卵 小麦粉 カニ 牛乳 そば エビ 落花生

これらの7品目は必ずアレルギー表示が必要な食品です。表示をよく確認してから、食品を購入しましょう。



## 参加者の感想

《質疑応答・意見交換の様子》

色々な食品にアレルギーがあるので難しい...子供達のことを考えると大切な問題なので家族や友人にも教えます。



最新の話がたくさん聞けて、とてもよい勉強になりました。

症状を映像で見ることができて、わかりやすかった！

来年度もテーマを変えて開催します。  
皆様のご参加を心よりお待ちしております！！

# かつしかの元気食堂を ご存知ですか？



平成26年度より、誰もが身近な飲食店で栄養バランスの整った食事をとれるようにする取り組みとして一定の基準を満たす飲食店を「かつしかの元気食堂」として認定しています。

## 1 かつしかの元気がでる食堂

- 健康的な食のサービスが8つ以上あります。
- 主食・主菜・副菜がそろっていて、そのうち主菜・副菜で400～500kcal、塩分3.3g以下、野菜120g以上を使用している「元気がでるメニュー」を日替わりで週4日提供しています。
- 血圧計などの健康機器があり、栄養相談が受けられます。

## 2 かつしかのえらべる食堂

- 健康的な食のサービスが2つ以上あります。
- 主食・主菜・副菜がそろったバランスメニューを提供しています。



## 3 プラス一皿の野菜料理があるお店

- 70g以上の野菜を使った料理を提供しています。

### 健康的な食のサービスとは？

- ・栄養表示がある
- ・食事バランスガイド表示がある
- ・野菜たっぷりメニューを選べる
- ・主食の量を選べる
- ・減塩しょうゆを選べる

など、全部で25種類のお店によって実施しているサービスが異なります。詳しくはお問い合わせください。

かつしかの元気食堂には「かつしか知っ得メモ」が置いてあります！食や健康についての情報を月替わりで提供するポスターや卓上メモです。

○今月の食材シリーズ  
季節に合った食材を取り上げ、レシピの紹介や選び方、保存方法などを紹介

○ご当地シリーズ  
全国の郷土料理や土地ならではの食材、習慣などを紹介

平成29年11月号 (No.102)  
葛飾区食育推進ネットワーク

### かつしか知っ得メモ

今月の食材  
**りんご**

りんごは夏の終わりから秋が旬ですが、スーパー等では1年中みかけます。これは、りんごの呼吸を抑制する「CA貯蔵」という方法で保存しているためです。これにより、半年以上も鮮度を保つことができます。また、りんごから発生されるエチレンガスにより、バナナやアボカドと一緒に保存すると成熟が早くなります。

りんごの生薑ホットスムージー(2人分)  
 <材料> りんご…1個 水…100ml  
 生薑…スライス2枚 はちみつ…小さじ1.5  
 シナモンパウダー…お好みで  
 <作り方> 1. りんごは芯を除去、皮ごと一口サイズに切る。  
 2. 鍋に切ったりんご・生薑・はちみつ・水を入れて、りんごが透き通るくらいまで加熱する。  
 3. ミキサーでスムージー状にする。  
 4. お好みでシナモンをかける。  
 ※ はちみつは1歳未満児には絶対に与えないで下さい

■問い合わせ先: 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力: 東京聖栄大学 管理栄養学科 ●禁煙施設・使用

○季節の行事など  
忘れられつつある日本の食文化や、季節を感じさせる行事などを紹介

「かつしかの元気食堂」や「かつしか知っ得メモ」については区ホームページまたは葛飾区健康部（保健所）健康づくり課へ（03-3602-1268）へお問い合わせください