

100mm

C'

100mm

B'

暮らしの知恵

賞味期限切れの水は飲めるので台風など非常時に捨てないで！
みんなが勘違いしている賞味期限の誤解とは？

結論から言うとペットボトルの水に表示されている賞味期限は、飲めなくなる期限ではありません。

長期保管中にペットボトルの中の水が蒸発し、表記してある容量を満たさなくなるため(計量法に抵触するため)、規定の容量をきちんと満たすための期限なのだそうです！

もちろん、直射日光や高温・高湿を避けるなど、保管がきちんとしていたことは、飲用するための前提条件ではありますが、ただでさえ水が不足する非常時には、五感で味を確かめて、飲用として使うことは十分可能ということです。

2018年7月3日付の産経新聞の記事「賞味期限を過ぎたペットボトルの水は飲めるか、飲めないか？」の中でも、日本

ミネラルウォーター協会事務局長が、「水の賞味期限は、表示された容量が確保できる期限です」と回答しています。

それ以外の食品や飲料に関しても、「賞味期限」のことを、「品質が切れる期限」だと誤解している人があまりにも多いのではないのでしょうか？ たとえペットボトルの水の賞味期限が切れていたとしても、それは「美味しさの目安」が過ぎていたにすぎないのです。

いざという時のために家にある非常食も含めた食料品や飲料の消費期限と賞味期限について見直してみるのも良いかもしれませんね。



97mm (内側に折り込む面)

A'



私、登田が通う剣道の師匠に、日ごろ子供達へお話ししている徒然を書いて頂いています。

秋の深まりと共に、空は青く澄み渡り木々は色づきます。今年の合宿は暑さを避けた時期に行いました。とは言え、剣道と勉強の三日間。食事は板の間で正座していただき、就寝時もそこに布団を敷いて休みます。テレビやスマホ、ゲームもありません。シャワーの時間は各班五分ほどに区切り、防具や荷物の整理整頓や食事のいただし方も厳しく行い、時間にルーズな事は何一つ許しませんでした。現代の生活環境やリズムとはかけ離れたものですが、初日の夕方には各班でお互いに協力し何事もきもちとやるようになりまます。そして子ども達は疲れを見せるどころか、目を活き活きと輝かせていきます。

今回の合宿では「剣道が強くなるためには」についてディスカッションを行いました。初日に出てきたワードは「頑張り」「集中する」といった精神面の抽象的なものが多かったのですが、徐々に心がけと技術を分けて考え、そして振り下げた意見が出るようになってきました。しかし、今回のディスカッションの目的は、上達方法の正解を導き出すことではありません。意見の交換や議論を通じて、共通理解を得ること、仲間意識の高めること、剣道に対する意欲の向上と自己課題の明確化を期待しました。合宿を終えると、「自分では思いつかないこともあり、やってみたい」「仲間の意見から自分の課題を見

つけられた」とした声があり、主観ではありませんが日頃の稽古でも、以前に増して楽し気に話をする姿が見られるようになりました。今後の成長が楽しみです。子ども達が剣道を通じて、つよく、豊かに育つことを願います。

雙柳館 浅川道場
館長 浅川裕茲

見学をご希望の方はご連絡ください。

副館長 浅川 正堂



雙柳館 浅川道場
岐阜市野一色 4-8-1
お問い合わせは
058-247-3676

稽古の様子や開催場所についてはコチラ ▶▶▶▶▶



カラダすっきり!
イキイキ!

健康サプリ

炊きたてご飯を美味しく冷凍保存・解凍するコツの巻



毎日お米を研ぐのが大変……というときは、無理せず、まとめて炊いて、冷凍保存し、電子レンジで炊きたての味を再現しましょう! もちろん、ポイントをおさえることが肝心です。

ご飯の上手な冷凍保存のタイミング

味が落ちる前にラップをする

炊けたら早いうちにラップで包むことで、

保温による劣化を防ぎます。1膳分の量を平たくして包むと、冷凍も解凍もスムーズ。

素早く中まで凍らせる

包んだご飯は、冷凍庫の他の食品を傷めないよう、あら熱がとれてから入れます。そのとき、アルミトレイやアルミホイルを敷いておくと、冷凍時間を短縮できます(金属トレイの中でも一番冷えやすいアルミ素材がおすすめ)。



ご飯の上手な解凍の仕方

凍ったまま、加熱する

電子レンジが一番得意なワザ! 加熱のときにラップをするかどうかは、ご飯の柔らかさ(水分含有量)で判断します。柔らかめに炊いたご飯は特に、ラップ無しの方がおいしく仕上がります。

加熱ムラをふせぐ

電子レンジの加熱ムラを防ぐためには、冷凍ご飯の下に割り箸2本で足を作っておいたり、すのこ付きレンジ容器を使ったりして、下からの加熱もうながします。