

2023年 6月号 ぱる通信

持続可能な未来は
食生活から

作成担当：株式会社 テスティパル
(小川七海、長谷川恵実、本下圭)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理



パイン寒天

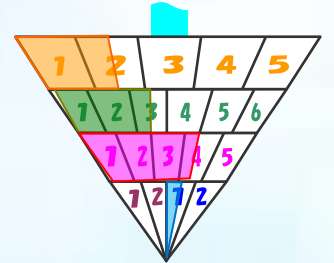
旬野菜の焼き浸し

味噌汁

新生姜ご飯

和風豆腐ナゲット

6月おすすめ料理の
食事バランスガイド



| | |
|---------------|------------|
| エネルギー 612kcal | 食物繊維 6.1g |
| たんぱく質 30.5g | 食塩相当量 2.9g |
| 脂質 15.8g | 野菜総量 174g |
| 炭水化物 85.3g | |

おすすめのメイン料理は、消費期限の短い木綿豆腐と鶏ムネミンチを使ったふわふわ食感を味わう和風豆腐ナゲットです。
小鉢に、茄子、オクラ、パプリカ、南瓜など、彩り豊かな旬の食材を使用し、目から楽しめる1品です。
今回は、食欲の落ちやすい時期でもさっぱりと食べられるパイン寒天をデザートに添えました。

「消費期限」と「賞味期限」を知ろう！

毎年6月7日は、国際連合が定める『世界食品安全の日』です。この日は、食品安全に関して全ての人の認識を高め、世界の食品安全のための科学に基づいた行動を促進するために制定されています。今回は、健康を守るために表示されている「消費期限」と「賞味期限」の違いを知り、表示をよく見て選び、食品の無駄を無くしましょう。

消費期限 (期限を過ぎたら食べない)

- 安全に食べられる期間のこと-
- ・急速に劣化する食品に表示。
期限を超えると安全でなくなる可能性がある。

(消費期限)

お弁当、調理パン、総菜、生菓子類、生麺、食肉など



賞味期限 (美味しく食べられる期限)

- 品質が変わらずにおいしく食べられる期間のこと-
- ・比較的傷みにくい食品に表示。
期限を超えてもすぐに安全性に問題が発生するとは限らない。

(賞味期限)

スナック菓子、即席麺、冷凍食品、缶詰など



「消費期限」・「賞味期限」は未開封で、袋や容器に書かれた通りの保存をしていた場合の安全やおいしさを約束したものです。

一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。



3 すべての人に健康と福祉を
テストパルグループは、「美しい地球を次の世代へ」という理念のもと、SDGsの取り組みをスタートいたしました。



4 質の高い教育をみんなに
テストパルグループ
ホームページアドレス
<http://www.tastipalg.co.jp>



NO. 282