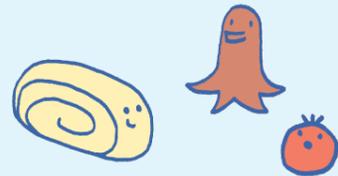


## お弁当の保存について

お弁当作りや、その保存には気をつけたい季節。  
今回は、実験結果も踏まえて、お弁当についてお話しします。



### お弁当づくりで気をつけたいこと

お弁当は調理から食べるまでの時間が長く、菌が増える可能性があるため、いつもの調理以上に配慮が必要です。

調理をする前	料理前には手を洗い、身支度をきれいに整えましょう。食中毒予防の基本です！
調理するとき	菌をつけないこと。水分の多い生野菜は避けたいところですが、入れる場合はしっかり洗って、しっかり水気をきりましょう。生ものの容器は別にするのも、1つの方法です。料理はしっかり加熱し、素手で触らないように気をつけましょう。
詰めるとき	冷ましてから詰める、もしくは冷めてから蓋をしましょう。
保管	なるべく涼しい所で保管すること。暑い時期や、長時間持ち歩く際は、保冷剤を使いましょう。凍結したゼリーなどを、保冷剤代わりに入れるのもおすすめです。

### つけ合わせの生野菜は大丈夫!?

お弁当には、彩りも大切です。茶色のおかずの横には、緑を添えたいもの。おかずの下に、生野菜を敷くことも多いのではないのでしょうか。

今回、レタスを敷いてミートボールを乗せたものと、レタスなしでそのまま入れたものを30℃で6時間保存(夏期、弁当を作ってからお昼までの時間と温度に相当)して、一般生菌数を比較してみました。

結果、レタスを敷いた方が、若干菌の数が多い状況でした。菌が増え続けると腐敗に至るケースもあります。生野菜を添える際は、きちんと水洗いすること、適切な温度管理が大切です。



レタスあり … 1600/g  
レタスなし … 200/g 未満

生野菜の扱いには、注意が必要だね。



### 冷ましてから? 温かいまま?

レトルトのご飯を温めて、冷ましてから蓋をしたものと、冷まさずにすぐに蓋をしたものを、30℃で6時間保存する実験を行いました。結果はどちらも菌は検出ませんでした。しかし、お弁当の蓋の裏を見ると、冷まさずに蓋をした方には、水滴がついていました。水分は菌が増殖する要素になります。菌を増やさないためにも、やはり冷ましてから蓋をする方がよいでしょう。



気をつけるにこしたことはないわね。



ライフプランアドバイザー  
LPA 井貝順子

LPA 井貝順子

クレジットカードを  
利用するときの鉄則

クレジットカードとは、銀行やお店などと提携するカード会社が発行するカードで、現金がなくても買い物ができる便利なものです。利用者は銀行を通じて引き落としするなどし、後でカード会社に支払いをします。

しかし便利な反面、残高不足でカード代金の引き落としができなかったりすると(おおよそ2か月以上)、俗に言うブラックリストにリストアップされ、信用情報に傷がつく場合があります。その場合、新しいカードが作れなかったり、ローンが組めないなど、金融取引が制限されるケースもあります。

### 5つの鉄則

#### ①カードの決済は「翌月一括払い」

利息がつきませんし、管理が簡単です。ボーナス払いも利息はつきませんが、つい使いすぎでしまう恐れがあるので、なるべく避けましょう。

#### ②キャッシング機能は慎重に

「カードAの決済日に、残高不足でカードBからキャッシング」といったことを行うと、多重

債務に陥り破産への道を辿りかねません。

#### ③手持ちのカードは2枚までに

自分にとって一番メリットのあるカードに絞ります。カードが多いと管理が難しくなります。

#### ④ポイント獲得のために 使いすぎないで

一定額以上の買い物額になるとボーナスポイントのつくカードも多くありますが、そのために必要でないものまで購入するのは本末転倒です。

#### ⑤リボ払い利用時の注意

リボ払いとは、支払い金額を決めて分割で支払う方式です。毎月の支払いを一定にすることができ、管理しやすいメリットがあります。ただし支払残高がある限り支払いが続き、利息負担が増えます。キャンペーンでポイントが2倍ついても、その何倍もの利息を払うことになりません。

クレジットカードの機能をよく理解してかしく利用しましょう。



ライフプランって何? と問われた方、ライフプランに関心がある方、LPAの学習会で詳しく学べます。  
お問い合わせ先 コープぎふ LPAの会事務局 TEL 058-370-6713 (月~金曜日/9時~17時)

## ? あなたのギモンにおこたえします

A

市販品のパッケージに「コープマーク」をつけて取り扱う商品は、「ダブルブランド」と呼ばれる商品で、中身は市販のものと同じです。市販品をよりお求めやすい価格で提供するために、全国の生協とメーカーが協力して取り扱っています。

Q

市販品と同じパッケージで「CO-OPマーク」のついた発泡酒などがありますが、同じ商品なのでしょうか?



A

この商品は3枚おろしにしたさばの半身を3等分し、頭と尾に近い部分2箇所を使い作られています。中心部は姉妹品の「骨取りさばの味噌煮」に使われています。一切れあたりが小さめのため、1食分として適当な2切れを1袋に入れていきます。



骨取りさばのみぞれ煮 285g (固形量180g(2切×3袋))  
本体価格 398円  
税込価格 429円  
企画予定 6月2週

Q

「骨取りさばのみぞれ煮」には、さばの切身が2切ずつ入っていますが、なぜですか?



## 2014年度

### 第11回理事会だより

4 / 8

#### 3月期決算について承認しました

3月期事業結果 単位:百万円

	3月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	1,997	+ 89	25,690	+ 508
総事業高	2,080	+ 89	26,516	+ 482
事業経費	461	+ 2	5,696	- 69
経常剰余金	41	+ 24	415	+ 270

組合員数 225,070名 計画比 99.3% (加入 602名)  
出資金 39億1,713万円 一人当たり出資金 17,404円

2

第17回通常総代会を6月16日(火)岐阜グランドホテルにて開催する事、書面議決の方法、代理人への委任等を確認しました。また、通常総代会の議案、剰余金処分(案)、事業予算、組合員除名について進め方を確認しました。

3

第2回総代会議の進め方、総代会議議案、ダイジェスト版について確認しました。

4

コープぎふ平和憲章制定に際して平和憲章(案)を協議しました。今後、総代会議等でご意見をいただき、通常総代会で確認いただきます。

5

OCR注文用紙のサイズを拡大し、見やすく注文しやすくする事の報告がありました。(11月頃を予定)また、キャロットの注文書の紙質を変更する事の報告がありました。(6月より変更)



わたしの  
ひとこと

最近収納に興味があり、少しずつ要らないものを減らし整理しています。片付けると気分がすっきりします。 | 恵那市 こあらさん |



わたしの  
ひとこと

生協の100円お菓子のチョコが、すごくおいしいです。クリームパンも甘くておいしい! | 瑞浪市 パープルさん |