



2012 年 5 月にいのくち栄養だより第 1 号を発行して以来、毎月発行していますが、今月でなんと 100 号となりました！今回は、100 にまつわることについて紹介していきます。

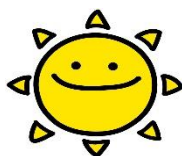
栄養指導室 松田・山平・竹尾

冷凍食品 100 周年

食品の冷凍は魚が始まり。葛原商会(現 ニチレイ)が、北海道森町で冷凍食品工場を建設し、日本で初めて冷凍事業を始めました。当時に冷凍されていた魚はマグロ、ブリ、イカ、サバ、イワシなど。

果汁 100%ジュース

果実の断面(切り口)のイラストがパッケージに表示できるのは果汁 100%ジュースのみ！



100 歳まで自分の歯を守ろう！

歯の表面は酸に数分触れるだけでもやわらかくなり、ダメージを受けやすくなります。健康のためには思い酢を飲んだり、スポーツドリンクや炭酸飲料など酸性の強い食品を習慣で摂ることは控えましょう。また、酸性の強い食品の飲食後は口をすすぐなどして歯を守りましょう。

約 100kcal の食べ物

- ・鶏肉の唐揚げ 2 個
- ・刺身(マグロ) 4 切れ
- ・サンマ塩焼き 1/2 尾
- ・目玉焼き 1 個
- ・ポテトチップス 10 枚
- ・りんご 1/2 個
- など

アイスクリームの歴史 ~100 年前~

明治時代に日本で最初のアイスクリームが誕生。しかし、贅沢品でレストランでしか食べられなかったそうです。1920 年にアイスクリームの工業生産が始まり、家庭でも食べられるようになりました。



100

特集

創業 100 周年 「KEY COFFEE」

1920 年に神奈川県・横浜でコーヒー商「木村商店」を創業したのが始まり。青色に鍵マークの看板でお馴染みのキーコーヒーというブランドマークは、新しい時代を開く鍵という意味が込められています。

100kcal 消費するには (体重 60kg の場合)

- ・軽い散歩 30 分程度
- ・軽い体操 30 分程度
- ・自転車 20 分程度



⚠熱中症予防を！⚠

エアコンの無理な節電はしないようにしましょう。扇風機では気温は下がりません！エアコンの温度は 26℃くらいに設定し、夜、寝ている間もつけておきましょう。寒く感じる時は長袖の羽織ものを着たり、エアコンの冷風が当たらない場所に移動したりして調節をしましょう。