

メール件名：

・「ぎふ食卓の安全・安心メールマガジン（R8. 7. 29）」

ぎふ食卓の安全・安心メールマガジン

第275号 令和8年7月29日

1 食卓の安全・安心ニュース（第4号）を発行しました。

県では、食品のリスク対策に役立つ情報の提供のため、「食卓の安全・安心ニュース」を発行しています。

今回は「経口補水液は健康な人のための飲み物ではありません」というテーマでお送りします。

経口補水液は、脱水症状がある人のための飲み物で、感染性胃腸炎による下痢や脱水時の水や電解質の補給のために使用されることが想定されています。

経口補水液にはナトリウムやカリウム、ブドウ糖が含まれています。医師からナトリウムやカリウム、ブドウ糖の摂取量を制限されている方は、飲み方を誤ると健康に大きな問題を引き起こす可能性があるため、経口補水液を飲むときは医師や管理栄養士等と相談し、指導に従って使用しましょう。

他にも、ニュースでは「保健機能食品ってなに？」等について、博士とQ子の会話形式でわかりやすく紹介しておりますのでぜひご覧ください。

◇食卓の安全・安心ニュースは岐阜県公式ホームページでご覧いただけます。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/508408.pdf>

◇食卓の安全・安心ニュースのバックナンバーはこちら

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/7309.html>

2 低温調理のコツを紹介します

近年流行している低温調理は、お肉をやわらかくジューシーに仕上げることができます。一方で、低温調理は高温による殺菌ができないため、加熱不足による食中毒のリスクが高まります。そこで、低温調理のコツを3つ紹介します。

- ・低温調理をする際は、正しいレシピに従い温度と時間の管理をしましょう。
- ・肉の見た目では、安全な加熱をできたかどうか判断するのは不可能です。経験や勘で調理法を変える自己流アレンジはやめましょう。
- ・肉をジッパー付き袋に入れてお湯につけっぱなしにするなど、余熱を利用するレシピは、肉の温度が食中毒を防止できるほどには上がらないので、やめましょう。

詳細は下記リンクをご覧ください。

◇肉を低温で安全に美味しく調理するコツをお教えします！（食品安全委員会）

https://www.fsc.go.jp/foodsafetyinfo_map/shokuhniku_teionchouri.html

○添付ファイル（PDF）を開くには AcrobatReader が必要です

お持ちでない場合は、以下よりダウンロードしてください。

<http://www.adobe.com/jp/products/acrobat/readstep2.html>

○メールマガジンのバックナンバーはこちら

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/1364.html>

○配信中止・配信先変更

<mailto:c11222@pref.gifu.lg.jp> までお知らせください。

[ぎふ食卓の安全・安心メールマガジン]

編集・発行：岐阜県健康福祉部生活衛生課

〒500-8570 岐阜県岐阜市藪田南 2-1-1

電話：058-272-8284 FAX：058-278-2627

E-mail：c11222@pref.gifu.lg.jp
