もりもり元気だより Vol.28

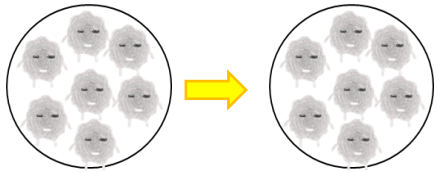
（2023.7月）

除菌・抗菌ってどう違う？

抗菌〇〇・除菌□□など、テレビや商品でよく目にしますが、
どんな違いがあるかご存じですか？

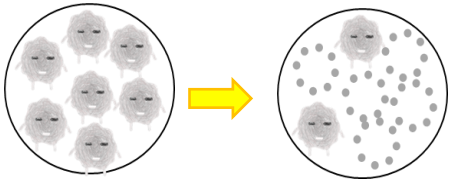
抗菌とは　…細菌の増殖を抑制すること。
除菌とは　…細菌を有効数以下に減らすこと。

＜ 抗菌 ＞



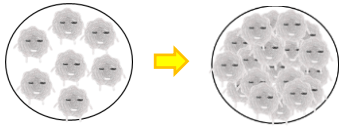
モノに付いた細菌は
増えません（ **殺さない** ）

＜ 除菌 ＞



液を付けるまたは拭き取るなど
をして物理的に菌数を減らす
（ **殺さない** ）

何もしないと…
モノの表面に付いた細菌は
増えます（ 増殖 ）



詳しくは
コチラ
↓↓↓

抗菌〇〇、除菌□□などの商品をご購入の際は、
これを参考にしてください。

環境に合わせて
適切に使いましょう

環境レンジャー
管理栄養士
中村政幸

自家製酵素ケチャップ

【梅雨酵素】梅・紫蘇・とうもろこしのひげ →
梅のさわやかな酸味は、
ケチャップの良いアクセントになってくれます。

【材料】　(作りやすい量)

トマトピューレ	100g
玉ねぎすりおろし	60g
甘　麹	大さじ2
塩　麹	大さじ1
梅雨酵素エキス	大さじ1
林檎酢	小さじ1/2

【作り方】

1．材料全てをブレンダーでしっかり混ぜる

【大さじ1杯当たりの栄養量】

エネルギー	16kcal	炭水化物	4.0g
たんぱく質	0.0g	食塩相当量	0.0g
脂　　質	0.0g		

食レンジャー
和漢薬膳士
柴田　典香

一般社団法人 健康応援隊
健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。

健康ヒーロー紹介 →

公式LINE →
毎月無料配信中