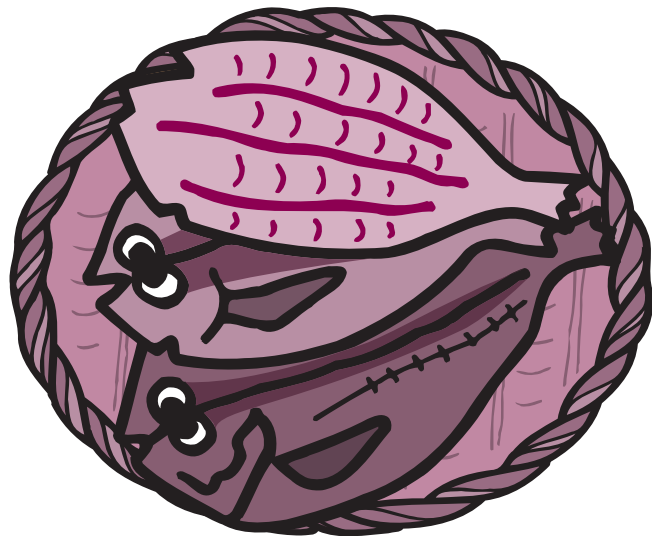


# 11月20日『いい乾物(かんぶつ)の日』

『いい乾物の日』とは「乾物」を味わい、楽しみ、学ぶ日とするために制定されました。

乾物は保存性に優れているため主に収穫物が減る冬場の栄養源として利用されてきました。歴史は古く、原始時代から肉や果物などを乾物にしていたと言われ、特に日本では海産物を加工していました。

乾物は保存性だけでなく香り・旨みが増す特徴があり、乾燥する過程で成分が変化するため、生とは違った栄養価の高い食品になります。しかし、乾物は水分が少ないため酸化しやすい食べ物です。とくに、魚類の干物は不飽和脂肪酸が豊富なため酸化しやすく、表面が黄色や赤錆色になる「脂焼け」をおこす場合があります。脂焼けは嫌な臭いや渋い味の原因になり、食中毒のような嘔吐・下痢・腹痛などの症状が出ることもあります。



ご家庭で干物の脂焼けを防ぐには、保存の仕方がポイントとなります。ラップで空気を遮断して冷蔵庫に保存することが良いでしょう。

 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。