



新春採買去

要過年囉~過年一定會應景的採買年貨，一家大小逛年貨大街也是很有趣呢！

面對琳瑯滿目的乾貨糖果：烏魚子、葡萄乾、紅豆、綠豆、香菇、干貝、昆布、黃豆、堅果、鮑魚、魷魚絲、開心果.....看了真想都搬回家，但是很多食品是散裝未密封，且隨意讓人觸摸、拿取，這樣的環境衛生和食品安全嗎？政府是否有在把關？



為了保障民衆食的安全，衛生局每年春節前都會針對著名的年貨大街進行衛生稽查，如一中街商圈、繼光街商圈、天津路商圈，特別是去年7月份才開幕的水滸經貿園區更是今年度稽查重點！

哪些是稽查員檢查的重點呢？

目前「食品安全衛生管理法」針對具公司登記或商業登記之食品業者販售散裝食品時，需以卡片、標籤或插牌等方式告知消費者食品「品名」及「原產地」；對於未經商業登記的攤販，稽查員也會以輔導方式建議業者提供消費者更完整之產品資訊，提高消費者購買的慾望。

教大家幾個購買年貨的小秘訣：

1、確認包裝外觀是否破損並注意有效日期。

購買完整包裝食品時，應先確認包裝外觀是否破損，並注意產品上要有明確標示成分、有效日期、廠商資訊、營養標示等，觀察產品是否在有效日期內及有無塗改痕跡。

2、買散裝食品時應先「看」、後「聞」。

看一看：不選外觀過於鮮豔或白皙食材，並確認業者正確標示品名及原產地。

聞一聞：不選具有刺鼻、酸臭、腐敗味或芳香氣味強烈的食品。

3、注意販售場所衛生。

年菜展手藝

圍爐是全家團聚的重要時刻，擺滿整桌的年菜更能讓遊子感受「家」的味道，不管是誰作菜，都要吃的健康和幸福。

為了準備一桌豐富又健康的年菜，民衆到市場挑選食材時要留意注意販售場所環境衛生、盛裝容器清潔及販售者個人衛生情形。市面上也有許多便利的選擇，如在網路上或依型錄訂購包裝完整的冷凍年菜，那麼，該注意哪些事項呢？



訂購年菜重「三點」：

第一點：訂購年菜時，請優先選擇商譽良好及製售環境佳的廠商。

第二點：須優先注意年菜是否標示有效日期及食品標示。

第三點：烹煮年菜時，須充分加熱完全，若吃不完時，則要注意食物保存溫度。冷藏時，食物中心溫度在0-7°C之間；冷凍時，食物中心溫度須在-18°C以下。

烹煮年菜時則有「五要」：

第一要：「要洗手」，調理時，手部要清潔。

第二要：「要新鮮」，優先選用新鮮食材烹調。

第三要：「要生熟食分開調理」，生、熟食材的刀具及砧板應分開使用，不可混用。

第四要：「要徹底加熱」，食品中心溫度應超過70°C。

第五要：「要低溫保存」，食品保存低於7°C，室溫下不宜久置。

烹煮年菜「五要」原則

要洗手



要新鮮



要生、熟食分開

要徹底加熱

要低溫保存



生食熟食分開處理，避免交叉汙染



加熱

冷藏及冷凍

伴手傳心意

新春期間該帶什麼伴手禮探訪親友呢？『健康食品』似乎是個不錯的選擇！市面上有許多標榜「保健食品」、「機能食品」等各式各樣的產品，看起來似乎都具備某些保健功效，價格又比一般食品貴，到底要怎麼選擇才好呢？



衛生福利部健康食品標準圖樣
(小綠人標章)

保健達人告訴您，有科學實證保健功效的「健康食品」，需經衛福部審查通過，外包裝上會特別標示「健康食品」字樣、核准證號、標準圖樣及保健功效(例如骨質保健)等事項。市面上所謂「保健食品」、「機能食品」都只是一般食品，有無功效不得而知，當然不得「標示或廣告為健康食品」，建議民衆在購買時要認明「小綠人」標章，才有保障！

健康食品多吃多益善？

目前經衛福部僅認定13項保健功效，雖然這些功能是經過政府認證，但不代表具有任何醫療效能，健康食品只能當作是一種膳食補充品，大家不應存「多吃多補」的想法，最好依自身的健康狀況先請教醫師或營養師後再適量食用，這才是正確的食用觀念喔！相關資訊可上衛生福利部網站(<http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=1507>)查詢。

買健康食品之前一定要：

- 停** 想想有無需要 對健康有無幫助
- 看** 仔細閱讀包裝 標章/核准字號/警語/注意事項/建議攝取量/保健功效
- 聽** 請教醫師或營養師等專業人員



新春泡湯去

泡湯好處多 消除疲勞又可水噹噹

臺中市合格溫泉標章的業者名冊

地區	機關名稱
和平谷關區	神木谷假期大飯店
	水舞谷關溫泉會館
	惠來谷關溫泉會館
	龍谷觀光事業有限公司
	谷關大飯店
	明治大旅社
北屯大坑區	東關大旅社
	汶山企業股份有限公司
	統一渡假村
	臺中日光溫泉會館
東勢區	麒麟峰溫泉會館
	東勢林場溫泉會館
烏日區	清新溫泉飯店

哇！放春假好開心喔！親友相約一起去泡湯，不僅消除平日的疲勞，促進血液循環，還可以聯絡感情，增進親子關係。提醒喜愛泡湯的市民朋友，遵守泡湯禮儀，注重衛生與安全，溫暖過冬、健康過新年！

市政府嚴把關 泡湯更安心

本市共有13家具合格溫泉標章的業者(如左表)，為維護消費者衛生健康，每個月會派員進行溫泉水質採驗及衛生稽查，並將檢驗結果公告於本局網站<http://www.health.taichung.gov.tw/>「查詢專區/營業衛生水質」，建議市民在前往各處溫泉消費前，可上網查詢水質檢驗結果，抽驗微生物指標(水質檢測)檢測的項目包括：

1. 總菌落數：每1公撮(ml)含量，應低於500 CFU。
2. 大腸桿菌：每100公撮(ml)含量，應低於1 CFU。

溫泉泡湯方法

浴前清潔
入池前請徹底淋浴洗淨身體及卸妝，並穿著泳衣褲及泳帽。

暖身
取溫泉水流身數次以適應水溫(從手、腳尖、腿、腰等身體末端再逐漸往身體中央，使身體適應水溫。)

分段浸泡
先以腳與手探水溫，再讓小腿浸泡，漸至下半身，最後才全身浸泡。

溫度勿太高
普通溫泉以38度~42度為最佳浸泡溫度。

時間控制
單次以不超過10~15分鐘為原則，需長期浸泡者，每隔10分鐘必須離開浴池休息片刻，以免發生意外。

補充水分
入池前後請記得多喝水補充水分，保持體內水分平衡。

結伴同行
可互相照應(年幼及年長者應由親人陪伴入浴)，以免發生意外。

踏車練體力



泡完了湯，精神氣足身體暖呼呼，一同踏青去，選擇以「戶外踏青」取代宴會聚餐，用更健康的方式和親友連繫感情。

本局在此向大家推薦3條本市美景步道，無論是賞花、親水還是騎鐵馬，都是新春出遊的首選！

新社櫻木花道

每年的1~2月正是新社區遍佈的山櫻花花期，從區公所前出發，往環保公園步行前進，繞行一圈約2.5公里，大概30分鐘便可消耗173大卡，約等於1罐350cc可樂的熱量。



旱溪親水式自行車道

從東區旱溪東路一段的六順橋出發，沿著旱溪河畔的專用自行車道，可一路通到北屯甚至是豐原，沿途隨時可停下來欣賞潺潺溪流，享受河岸風光，總路程將近7公里，騎自行車約50分鐘，可消耗140大卡，每天來回2趟，2週約可減重1公斤喔！

潭雅神綠園道

是臺中的第二條自行車專用道，利用舊鐵道興建而成，並以不同的色系樹種作區隔，從潭子(紅色)起，經大雅(黃色)、神岡(紫色)至中部科學園區，總長約12公里，全程坡度平緩、林蔭相連，適合親子休閒騎乘，單趟約需1.5小時，可消耗245大卡。

擁有健康的身體，才有幸福的願景，為了您與親愛的家人，遠離慢性疾病，請每日至少運動30分鐘，每週運動累計達150分鐘，飲食不過量、清淡少油炸，並維持健康的腰圍(男性不超過35吋，女性不超過31吋)，讓過年，也可以愈過愈健康唷！



健康減重資訊網

※以上步道消耗熱量計算，皆以體重60公斤的成年人為例。

※更多步道可上衛生局減重資訊網<http://obesity.health.taichung.gov.tw/>查詢(本局減重資訊網/健康生活好去處/健康的休閒)

潭雅神自行車道

熱量消耗標示

潭雅神自行車道全長12km

以60公斤成人為例：

運動項目	全程(12公里)所需時間	消耗熱量(大卡)
騎腳踏車(8公里/小時)	1.4小時	245
走路(4公里/小時)	3小時	558

健康減重小撇步：
每天少食300大卡 + 運動消耗200大卡
= 每週可減0.5公斤

每天運動至少30分鐘，每週累計150分鐘，健康滿分

臺中市政府 衛生局 關心您
觀光旅遊局

