

Refresh Time

リフレッシュタイム

おうちでできるワンポイント体操



兵庫 美和子さん

耳周りは体に関連するツボが集中していると言われています。耳を触ってほぐすことは、体の冷えの解消にもつながり、血行も良くなるのでお肌の改善やフェイスラインも整います。コープいしかわの教え合い講師でNPO法人日本フットセラピスト協会認定講師の兵庫美和子さんに教えていただきました。

耳のセルフケアで体を温める



STEP 1 耳を上、真ん中、下に分けてそれぞれほぐしていきます。両耳の上方少し内側に入ったところを親指と人差し指でつまみ、数回上下に揺らし斜め上に引っ張り、指を離します(①)。同様に真ん中と下(耳たぶ)を行います(②・③)。引っ張る方向は真ん中のときは真横に、下のときは斜め下です。



兵庫さんより「耳よりなおはなし」

東洋の医学養生法「陰陽五行説」では耳は腎臓・ぼうこうに関連しています。特にSTEP2のケアで耳の裏側の付け根部分には「三焦」という経絡が流れており、そこをほぐすことで体を温め自律神経とホルモンバランスを整えます。冷えているときは耳をほぐすことが習慣になると良いですね。

耳の中に胎児がお母さんのお腹の中で頭を下にして丸まっている姿をイメージすると耳の下の方から順に人の頭、腰、足に対応します。足が冷える、腰が痛いときなどは上部をほぐすと良いですよ。それぞれ気になるところをほぐすことで体の不調も改善できますよ。

1日に何回行っても大丈夫。体が冷えているときはもちろん、お風呂上がりのリラックスタイムにもおすすめです。



上下に8回

STEP 2 人差し指と中指でチョコキをつくり、両耳を下から挟み耳の付け根の部分を上下に動かします。



フーッと

耳の付け根、軟骨の前で口を開けると少しほむところ。

STEP 3 フーッと息を吐きながら「聴宮」(耳ツボ)を3回押します。

今月の花

January

みんなの画像投稿コーナー

臘梅

金沢市 YOKOさん

雪の降るなか健気に咲く臘梅に元気をもらいました。

あなたの写したお花の画像募集中!
3・4月に咲く花の画像を募集します。掲載された方には500ポイント進呈。



生協男子 × 生協女子 宅配ブログ

地域担当者と組合員の会話をもとにつづるほっこりエピソード

いつものパン、定期登録じゃなかったんですね

毎週、「これいつものね〜!」と言って、組合員さんへ渡していたパン。定期登録で利用されているとばかり思っていたら、定期登録ではないことに先週気がつきました。なので今日、「このパン、定期登録になってなかったんやね!気づくの遅くてゴメンね」と組合員さんに言って、その場で定期登録をしました。もっと早くに気づいてあげれば良かったんですが、「定期登録にすることで、10円安くなるんですよ」と伝えたら喜んでくれました。いつも見る商品があったらちゃんと確認したいです!

小松センター 沖、北浅井地域担当 川崎さん



「生協男子×生協女子 宅配ブログ」はコープいしかわホームページ・SNSで連載しています。ほぼ毎週更新。



食の安全情報シリーズ 第4回

教えて!コボ丸!

コープの商品 安心のヒミツ



輸入食品は安心なの?

「輸入食品は安心できないから扱わないでほしい」という声がときどき寄せられます。生協が直接の輸入者として輸入している商品の管理状況についてお知らせします。



どんな管理をしているの?

《行政機関では》

輸入食品は、輸出国、輸入時、国内の3段階で対策が行われています。具体的には食品衛生法の規程によって、毎年定められる「輸入食品の監視指導計画」に基づいて実施しています。この計画では検査を含む輸入届出の確認、輸出国の衛生管理対策の推進などが盛り込まれており、「食品衛生法の規格基準に合致しているか」など届け出内容の確認とモニタリング検査は厚生労働省検疫所で確認しています。

《日本生協連では》

製品輸入されるCO・OP商品の安全性確保のために、法律に定めのない部分で製造環境や工程管理など、必要な品質管理の内容を示した輸入食品リスク方針を作成し、年1回、原料や工場を評価し、管理をしています。またそれぞれ製造国の状況や新たな食品安全・品質に関する問題を踏まえて検査方針を毎年見直すなど、継続的な品質管理の強化に取り組んでいます。特に日本生協連が直接の輸入者として輸入している商品は、(株)コープトレード・ジャパンとともに管理しています。

どんなふうに検査しているの?

輸入食品についての検査は日本生協連商品検査センターで実施しています

開発時の検査《試作品・初回製造品の検査》

- 対象 新たに開発する商品、リニューアルする商品の全て
- 項目 商品の特性やリニューアルの内容により、検査で確認した方が良いと考えられる品質に関わる項目(微生物が増殖することのある商品であれば、微生物検査を行うなど)

既存品の検査《供給中の商品の検査》

- 対象 基本的には、1工場(もしくは1製造ライン)あたり代表商品1品を選んで年1回検査
- 項目 商品の特性により、検査で確認した方が良いと考えられる品質に関わる項目

※輸入食品アレルギー検査は、全品を基本年2回検査。

(株)コープトレード・ジャパンとは

貿易関連業務を行う日本生協連の子会社。日本に本社があり、海外に6つの事務所があります。設立は1997年。前身の日本協同組合貿易(株)から数えると66年に。

海外事務所: 中国(上海と青島)、シンガポール、バンコク、ホーチミン、ポロニーヤ、アメリカ

「海外でないとなれない・海外ならではの」商品を安定した品質と適正な価格でお届けし、組合員に喜んでいただくことを基本方針とし、えび、鶏肉商品、冷凍野菜、冷凍加工食品、缶詰からポリ袋、衣料など、幅広い分野を取り扱っています。工場点検の項目には、薬剤管理や私物の持ち込み管理・人の出入り管理など食品防御の観点も取り入れています。また、工場で働いている方々に、この商品を利用して良かったという組合員の声をお届けし、仕事の励みにしていただいています。

日本は自給率が約4割しかないから、安全性や品質が十分確認されたCO・OP商品を利用して食生活を豊かにしたいね!



コロナ禍での確認体制は?

2020年から新型コロナウイルス感染拡大によって渡航が制限され、(株)コープトレード・ジャパンの海外事務所の職員も、生産現場に立ち会って品質を確認することが難しくなりました。バンコク事務所では工場から製品サンプルや製造記録を取り寄せ、事務所では検査をしたり、オンライン会議で工場との打ち合わせを行い、製品の確認をするなど新たな手法も取り入れて品質確認を進めました。品質保証部と(株)コープトレード・ジャパンは、毎月、品質協議会を開き、工場の状況や商品開発作業の進捗について確認しています。

(株)コープトレード・ジャパン バンコク事務所 すべてびかつ衣庫の検査中

