

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

深山りまさん



股関節は上半身と下半身のつなぎ目。ここを柔らかくすると血液やリンパ液の巡りが良くなり、代謝がアップ。冷えやむくみが改善します。骨盤が安定し、姿勢も良くなります。コープいしかわの教え合い講師でヨガインストラクターの深山りまさんに教えていただきました。

股関節を柔らかくする 三日月のポーズ

STEP 1 膝立ちから右足を1歩前に出す。
右膝の真下にかかどがくるようにしましょう。

STEP 2 左足を後ろに下げる(膝の下にタオルを当てると、床が硬くても膝が痛くなりません)。左膝の位置は後ろに下がるほど股関節が広がりますが、きつくなるので自分の体に合わせて調整しましょう。痛気持ちいいところが目安。

STEP 3 おへそを正面に向け、骨盤を立てる。おなかを引き込みながら両手を上に上げ、両内ももに力を入れてポーズを取る。手がまっすぐ上に上がらない場合は、上がるころまでOK。腕を伸ばして苦しい場合は、少しひじを曲げて。顔の角度は、手の指先に鼻先を向けるように。負荷をかけたい場合はみぞおちを天井に開くイメージで伸び上がりましょう。

反対側も同様に。いずれもゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。



今月の花
May

みんなの画像投稿コーナー

藤

— 金沢市 まあちゃんさん —
近くの公園の藤です。こんなにきれいに咲いているのにコロナ禍の中、誰もいませんでした。

あなたの写したお花の画像募集中!

7・8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

小松にお店ができるんやねー!

「小松にお店ができるんやねー!」と先日配ったお知らせ「コープこまつNEWS」を見て「うれし〜♥」と喜んでくれていた組合員さんがいました。お孫さんがドライ納豆が大好きでコープたまごやコープおおぬかまでよく買い物に行かれるらしいのですが、「お店が近くになると大助かり!」と開店を楽しみにしていらっしゃいました。「ドライ納豆なかったら困る〜」って(笑)。私たち職員も楽しみです。

小松センター 大聖寺地域担当 山村さん



「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。



食の安全情報シリーズ 第6回

コープゼミナール 「そんなに悪者? 食品添加物」から学ぶ

3月3日(木)に石川東地域協議会主催で科学ジャーナリストの松永和紀氏を講師に迎え開催されたコープゼミナール「そんなに悪者? 食品添加物〜正しく知ろう!一緒に学ぼう!〜」の内容を連続3回シリーズで掲載します。

情報を読み解く力が大切

「食品添加物は嫌」と思うのは普通の気持ちだと思います。一方で、必要があって使われているということもあります。1960~70年代は問題のある添加物や農薬がたくさん使われていましたが規制が厳しくなり、現在は問題のあるものは原則として使われなくなっています。そうさせたのは生協など市民運動の大きな力だったと思います。しかし、添加物の悪いイメージはなかなか頭から抜けていないように思います。それは、「危険!」「効く!」という極端な情報は話題となり拡散しやすく心にも残る一方、細かな根拠や複雑な議論を積み重ねた判断はわかりづらくて記憶に残りにくいです。情報の内容を読み解く力(情報リテラシー)を持つことが大切です。

profile

科学ジャーナリスト。京都大学大学院農学研究科修士課程修了。新聞記者として10年間勤めたのち独立。食品の安全性や環境影響について執筆や講演活動を続けている。2021年7月より内閣府食品安全委員会委員。(講演、記事の内容は組織の見解ではなく、ジャーナリスト個人としての取材に基づきます)

食品は多様な物質、未知の物質、微生物の塊

一般の多くの人、基本的に食品は何の問題もないことが前提で、それに添加物や農薬が加わってくるから良くないものなのだと考えます。しかし科学者の感覚では、食品自体にも元々いろいろな良くないものがあり、管理が悪いと食べられなくなったり、時には人を死なせるようなことになってしまうものと考えます。その危険性に比べると食品添加物の危険性は多くないと考えますし、添加物を上手に使うことでその危険を封じ込めようとしています。

食品、イメージで表現すると...

一般の人の食品の汚染についてのイメージ

食品リスク研究者の食品の汚染についてのイメージ

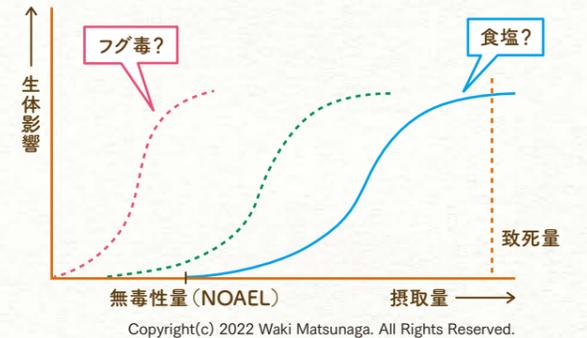
出典: 国立医薬品食品衛生研究所安全情報部長・畠山 智香子先生の『健康食品』のことがよくわかる本(日本評論社)

食品の多くを占めるのは炭水化物やタンパク質などの栄養成分。その他、食品が元々持つ微量なものがたくさんあります。例えば味や香りをもたらす化学物質、健康効果を持つかもしれない成分(ポリフェノールなど)、毒性物質、発がん物質。また、特定の人に影響があるアレルゲン、付着した微生物、付着したカビが作った毒性物質、加熱など製造調理の工程でできる発がん物質。これらがあることは近年、急速にわかってきたのです。

例えば、イモ類の加熱調理で発がん物質アクリルアミドができることが2002年に発表され、フライドポテトやポテトチップスは体に悪いと多くの人が理解しました。しかし研究が進み、パンをトーストしたり、野菜を炒めても加熱により発がん物質ができることがわかってきました。発がん物質は嫌。でも、加熱調理は食品を食べやすくする、おいしくする、菌を殺して安全に食べる人類の技です。ではどうしたらよいか? バランスのとれた食生活であれば、アクリルアミドのトータル摂取量はほどほどに抑えられます。

食の安全を理解するための2つのポイント

- ①「自然・天然だから安全・高品質、人工・合成は危険、粗悪」は間違い
フグ毒やキノコ毒があるように、自然由来のものでもそれぞれで判断していかなければいけません。
- ②化学物質や微生物は摂取する量によって影響の程度は大きく変わります
どんな化学物質や微生物も、どれだけ食べるかで体への影響は大きく変わります。



食塩も大量にとれば死に至りますが、私たちは無意識に量を調節して使っています。添加物もこの関係を利用して、多くの各種動物実験を行い影響が出ない量(無毒性量)を調べ、調節して使っているのです。

次回の掲載は7月号です。