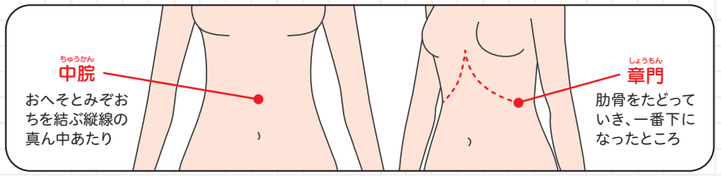
Refresh Time
リフレッシュタイム

おうちでできるワンポイント体操

兵庫 美和子さん

冷たいものばかりを食べていると胃腸の働きが悪くなり、あげくは夏バテになります。
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、消化機能を整えるツボを教えていただきました。

消化機能を整えて夏バテを予防



入浴後、就寝前、食前のタイミングで行いましょう。

口角は消化器系とつながっています。口角が下がると消化機能が落ちてしまうので、笑顔で行いましょう。

STEP 1 中脘に両手を当て、右回り、左回り、右回りと「の」の字を書いて筋肉を緩める。

STEP 2 右の章門に右の指を2本当て、右回り、左回り、右回りと「の」の字を書く。

STEP 3 中脘を左手で押さえ、章門に右手の親指をぐっと押し込み、息を吐きながら右にウエストをひねる。左の章門も同様に行う。

今月の花
July

みんなの画像投稿コーナー

向日葵（ひまわり）

志賀町 りっこさん

毎年かほく市のほがらか村へ家族と行って楽しんでいます！！

あなたの写した お花の画像募集中!

9・10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

うなぎ1尾、食べきれるかな

うなぎを注文すると言っていた方の注文書に、「冷蔵の1尾」の注文が書いてありました。その方が1人暮らしと知っていたので、「その日のうちに食べきれますか」と聞き取りしました。すると「食べきれない。でもカットされとるやつは嫌です」とのことでしたので、冷蔵の1尾は賞味期限が配達日当日だけとお伝えし、少し小ぶりな冷凍1尾（大隈産）の注文をいただきました。
これからもご家族の人数などを考慮して組合員さんへ提案していきます。

のとセンター 矢田郷・中能登地域担当 竹田さん

『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7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（まつながわき）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。

食品添加物はなぜ使われるのか？

多くの人が添加物は嫌だ、使わなくて済むならば使わずにやってほしいと願うと思いますが、使わなければいけない場合が多いのです。製造や加工に必須のものとしては、豆腐のにがりやこんにゃくの水酸化カルシウムがあります。こんにゃくは昔は天然の灰を使っていましたが、木を燃やすことで発がん物質ができる場合もあります。今は灰に含まれる成分と同じもの、しかも精製度が高い化学物質である添加物を使ってこんにゃくを作ろうという考え方になっています。添加物の基準は非常に厳しく、発がん物質など毒性の高い物質が不純物として混じってはいけないようになっています。
添加物はその他、味や外見を整えるため、栄養を強化するため、保存性や安全性を高めるためなどに使われます。保存料は菌を殺すものではなく、菌の増殖を抑えるものです。保存料を上手に使うことで食中毒菌の増殖を抑えられるなら、食品の安全に貢献することになります。

profile

松永 和紀氏

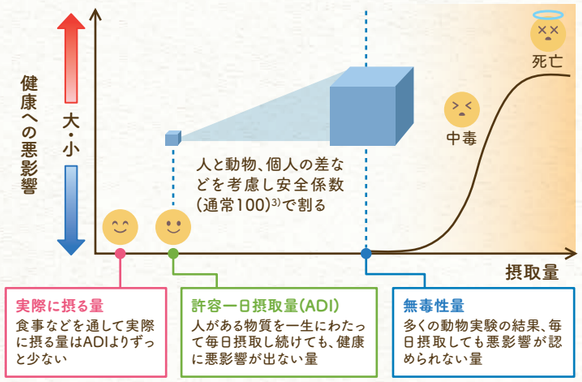
科学ジャーナリスト。京都大学大学院農学研究科修士課程修了。新聞記者として10年間勤めたのち独立。食品の安全性や環境影響について執筆や講演活動を続けている。2021年7月より内閣府食品安全委員会委員。（講演、記事の内容は組織の見解ではなく、ジャーナリスト個人としての取材に基づきます）

食品添加物の管理

現在、国が使用を認めている食品添加物は約1,500品目。「他国では数十なのに、日本はこんなに多い」という人がいますが、添加物の定義ですら国によって違い、比較は意味がありません。
内閣府食品安全委員会では、添加物の毒性についていろいろな角度から調べています。発がん性やお腹の子どもに大丈夫か、長く蓄積されてしまわないかなどをしっかり調べて許容一日摂取量（ADI）※を決めます。添加物はいろいろな食品に入っているので、トータルで食べてもADIを超えないように、厚労省では使い方や規格を決めています。

※許容一日摂取量（ADI）とは…人が一生涯にわたって毎日摂取し続けても健康への悪影響がないと考えられる1日当たりの物質の摂取量のこと。体重1kg当たりの量で示される。

●化学物質の量と体への影響



出典：内閣府食品安全委員会「科学の目で見る食品安全」
https://www.fsc.go.jp/ippan.data/2017.4.14kagakunome.pdf

食品添加物の摂取量調査

実際にどのくらい添加物を摂っているか。いろいろなものを標準的に食べた場合を厚労省では調べています。例えば、保存料はADIを超えるどころか1%も摂取していないのです。着色料や甘味料も同様です。

	食品添加物名	推定一日摂取量（mg/人/日）	対ADI比（%）	備考（調査年度など）
保存料	安息香酸	1.326	0.45	2020年度
	ソルビン酸	4.312	0.29	2020年度
	デヒドロ酢酸	0	―	2020年度
	パラオキシ安息香酸エステル類	0	0	2020年度
	プロピオン酸	2.333	―	2020年度
着色料	食用赤色2号	0	0.00	2020年度
	食用赤色3号	0.001	0.02	2020年度
	食用赤色102号	0.004	0.00	2020年度
	食用黄色4号	0.036	0.01	2020年度
甘味料	アスパルテーム	0.055	0.00	2019年度
	アセスルファムK	1.779	0.20	2019年度
	スクラロース	0.752	0.09	2019年度
製造用剤	プロピレングリコール	10.95	0.75	2017年度
結着剤	リン酸化合物	267.6	6.52	2017年度

プロピオン酸は天然成分としても食品に含まれるため、国際機関が安全性の懸念がないとしてADIを特定していない
出典：厚労省
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuten/sesshu/index.html

次回の掲載は9月号です。