

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



声を出す機会の少ないマスク生活で表情筋や喉の筋肉が弱まっている人が多いそうです。コープいしかわのデイサービス「こーぶあいあい」では、誤嚥防止のために食事前に口腔体操をしています。口周りの筋肉を使うことで表情筋などを鍛える効果も。高齢でなくてもむせやすくなっていますか？教えてくれた人は、こーぶあいあいの職員、中川健一さんです。

口周りの筋肉を鍛え、アンチエイジング

STEP

1 準備体操

※3回ずつ行いましょう。



舌を右、左に出す。



あごを右、左に動かす。



舌を上、下に出す。



頬をすぼめる、ふくらませる。

STEP

2 パタカラ体操

※「パ」「タ」「カ」「ラ」を発声しながら口を動かします。



- パ** 口をしっかり閉じて。口を閉じる筋肉を鍛えることで、口の中の食べ物をこぼさないように。
- タ** 舌を上あごにくっつけるように発音します。食べ物をしっかり押しつぶしたり、飲み込んだりできるよう舌の力を鍛えます。
- カ** 喉の奥を意識して、喉の奥に力を入れ、舌の奥を喉に押しつけるように。弱まると飲み込みが難しくなりますので、誤嚥しやすくなります。
- ラ** 舌を丸めるように。舌を丸めてよく動くようにすることで、食べ物を喉の奥に運び、飲み込みやすくなります。

食の安全情報 シリーズ 第8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月に石川東地域協議会主催で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てきた最終回です。

ハム・ソーセージで考えると

うちの子、食が細いけれどソーセージならよく食べます。毎日食べさせていいですか？



ソーセージはおいしいけれど、気になるのは食品添加物や発がん性、塩分や舌が濃い味に慣れるのではないかと。いろいろな角度から考えてみました。

まず大事なのは**栄養**です。

食品成分表をもとに豚ロース肉、鶏もも肉、木綿豆腐と比較してみました。すると、ウインナーソーセージは脂質が多いためエネルギーは多め。タンパク質は少なめです。カルシウムは木綿豆腐がとて多め。リンは加工食品が多いと言われますが、鶏もも肉の方が多くなっています。

次は**食品添加物**です。

ソーセージに使われる可能性があるのは亜硝酸塩(発色剤)、リン酸塩(結着補強剤)、ソルビン酸(保存料)、酸化防止剤(ビタミンC)、調味料(アミノ酸)、着色料など。それぞれ安全性の評価が行われ、使い方は決まっています。生協の歴史の中では「普通のハムやソーセージを食べるとがんになる？」という話もあって、「無塩せき」のものが開発されました。しかし、今は多くの生協で、「無塩せき」と市販のものと同方提供しています。

それより、私は**食塩**が気になります。

例えば、3～5歳の1日当たりの食塩目標は3.5g未満です。ウインナーソーセージは1本0.2～0.4gの食塩を含むので、2本食べると目標値の2割近くになります。

私は、科学の面から考えて、添加物は全く気にしません。しかし、子どもの頃からの食塩摂取の多さが将来の生活習慣病等につながるの明白なので、自分や家族の食塩摂取にはものすごく気をつけてきました。私なら、子どもには週に1、2回ぐらいいウインナーソーセージ1、2本程度は食べさせます。食べる楽しみも大事です。一方、高齢者は減塩よりもしっかり栄養を摂る方が重要です。それが好きなら積極的に活用します。

食品は多数の化学物質や微生物がぎゅっと集まったもの。添加物はその一つの要素にすぎません。複雑で、簡単に良いとか悪いとか言えません。食は複雑だからこそ、魅力的で楽しいのだと思います。



profile



松永 和紀氏
ジャーナリスト個人としての取材に基づきます

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)

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	リン (mg)
ウインナーソーセージ	319	11.5	30.6	6	200
豚ロース(大型種肉、脂身付き、ゆで)	299	23.9	24.1	5	140
若鶏もも肉(皮付き、焼き)	220	26.3	13.9	6	230
木綿豆腐	73	7.0	4.9	93	88

無塩せきとは、亜硝酸塩などの発色剤とリン酸塩を使っていないこと。確かに、亜硝酸塩を食べると体の中でアミン類と一緒に硝化してニトロソ化合物という発がん物質ができるとされています。しかし、私たちは野菜に含まれる硝酸塩を大量に食べているので体内で硝酸から亜硝酸になり同様な反応が起きていて、ハムやソーセージに含まれる亜硝酸塩よりかなり多く摂取していると考えられます。ただし、ビタミンCの共存により、反応が抑えられると推測されています。また、亜硝酸塩はボツリヌス菌の繁殖を抑える効果もあるとされています。ちなみに、天然の岩塩には亜硝酸塩が含まれています。また、リンの摂り過ぎが心配されていますが、平均的な食生活を送っている人のリンの一日摂取量は、過剰摂取による健康障害を未然に防ぐ量として決められている「耐容上限量」を大きく下回っています。

コープゼミナール「そんなに悪者？食品添加物」から学ぶの紹介は今回で最後です。



今月の花
September

みんなの画像投稿コーナー

蔓珠沙華

—— 白山市 パリッ娘さん ——

ひっそりと咲く黄色の蔓珠沙華に初めて出会って感動して思わず写真を撮りました。

あなたの写したお花の画像募集中!

11・12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

人のつながり

今日(8月5日)の午後からの配達でお会いできた方と昨日の大雨の話がたくさんしました。お会いできた私の配達コースの組合員さんとそのご家族はみなさん無事で何よりでした。そしてみなさんが配達センターや職員を心配してくださり、改めて人のつながりっていいなと思いました。

小松センター 符津・月津地域担当 高田さん



『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。

