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

池田 由衣さん

家にバランスボールがあるけどほこりをかぶったまま、なんてことはありませんか。まずは座ってみましょう。普段は使わない筋肉を使うので筋肉痛になる人もいるかもしれませんが、続けることで筋トレの効果も得られます。コープいしかわ教え合い講師で一般社団法人体力メンテナンス協会体力指導士の池田由衣さんに基本の座り方を教えていただきました。

バランスボールで正しい姿勢を

STEP 1 足をしっかり床に着ける
ボールに座り、足を腰幅より少し広めに開く。つま先と膝を少し外側に向け、1歩前に出して足裏をしっかり床に着ける。

STEP 2 骨盤を立てる
骨盤の前後を両手で挟み、ボールに対して垂直に立てる。

STEP 3 肩を開く
両手は「前ならえ」の状態から息を吸いながら上に上げ、耳の後ろまで行ったら手の平を返し、息を吐きながら外側を通って下ろす。

❶から❸の状態で腰に手を置き、大きく息を吸ったり吐いたりします。
腰を左右に揺らしたり、上下に弾んだりすると心肺機能が活発になり、有酸素運動にもなります。
バランスボールをきっかけに正しい姿勢を身に付け、自分の体を見つめ直してみましょう。ボールは硬めの方が適しています。

今月の花
November

みんなの画像投稿コーナー

皇帝ダリア
小松市 はぴすまさん

年々大きく成長しています。周りに花が少ない時期にキレイに咲いて癒してくれます。

あなたの写した お花の画像募集中!
1・2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

コポ丸便がやってくる!!

毎週、生協の商品が届くのを楽しみにしている組合員さん。今日は「ます寿司をお昼ご飯に待っていたよ」とおっしゃっていました。いつもたくさん注文してくださるお礼を言って、次の土曜日から移動スーパーコポ丸便が近くに来ることをお伝えすると「やった!!」「本当に!?」「嬉しい、絶対に行く!!」とすごく喜んでいただけました。本当に生協のことを好きでいてくれてるんだなぁと感じ、とても嬉しかったです。

のとセンター 羽咋地域担当 徳木さん

『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9回

コープゼミナール「知っておきたい!! 食品表示制度」から学ぶ

3月に石川西地域協議会主催で開催したコープゼミナール「知っておきたい!!食品表示制度～食品表示を適切に読み取れる賢い消費者になろう!～」の講演の一部を連続2回シリーズで掲載します。

食品表示で何を知る?

この食品に危険なものは使われてないかしら?

そんな視点で食品表示を見ていませんか?
食品添加物を気にして食品表示を見る人もいますが、使われている食品添加物は、発がん性や子孫への影響などの試験結果をもとに、国によって安全性が確認されたものしか使用されていません。

食品表示は食品の危険性や安全性を知るためのものではなく、その食品がどこで、何を使用して、いつまで食べられるか、などの食品の安全性品質を知るためのものなんですよ。

profile

森田 満樹氏

消費生活コンサルタント。2011年に消費者団体である一般社団法人Food Communication Compassを設立、事務局を運営。食品安全、食品表示、消費者問題について講演・執筆活動を行っている。消費者庁「食品表示一元化検討委員会」委員など。東京海洋大学非常勤講師、大妻女子大学非常勤講師。

食品表示を正しく読みましょう

加工食品の包装やパッケージには、名称、原材料名、内容量、賞味期限や消費期限、保存方法、表示責任者、製造所、栄養成分など、一定の情報を表記することが決められています。

それぞれが気をつけたいポイントを知るために食品表示を活用したいね

私は日本の農業のために、国産がいいな

原料原産地表示
一番多い原材料の原産地を表示。

食品添加物表示
原材料と添加物を／(スラッシュ)などで区分して表示。

ステビアの味が好きじゃなくて、甘味料はステビア以外のものを選んでいるの

栄養成分表示
5項目が義務表示で、塩分表記がナトリウムから食塩相当量になりました。

健康のために塩分を控えているから、食塩相当量をチェックしているよ

CO-OP アーモンドリーフの表示を見てみよう!

名称	焼菓子
原材料名	キャラメル(アーモンド(アメリカ)、糖類(砂糖、麦芽糖)、バター(乳成分を含む)、マーガリン、精製はちみつ、クリーム、水あめ)、ウエハース(小麦粉、でん粉、もち米粉、ショートニング、食塩)／加工でん粉、着色料(カラメル)、乳化剤(大豆由来)、香料、水酸化Ca、膨張剤、酸化防止剤(ビタミンE)、卵殻未焼成カルシウム
内容量	8枚
賞味期限	反対面の下部に記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避け、常温で保存してください。
販売者	日本生活協同組合連合会
〒150-0002	東京都渋谷区渋谷3-29-8
製造者	株式会社 ちぼり甲府
〒400-1598	山梨県甲府市下曽根町3402-3

栄養成分表示 1枚10g(平均重量)あたり

エネルギー	58 kcal	炭水化物	5.0 g
たんぱく質	1.0 g	―糖類	3.1 g
脂質	3.8 g	食塩相当量	0.01 g

〈日本生協連商品検査センター作成〉

子どもにアレルギーがあるので、アレルギー表示は必ず見るわ

アレルギー表示
原材料に含まれる特定原材料7品目のアレルゲンの表示が義務化。原材料ごとに個別表示されている。

原材料の場合は
「原材料名(○○)を含む」と表示
添加物の場合は
「添加物物質名(○○)由来」と表示
※原材料の最後にまとめて書く一括表示方法もある。

次回の掲載は1月号です。