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

橋本 明子さん

3月は少しずつ暖かくなり春に近づくのを感じる季節。冬の体は寒さと運動不足で固くなりがちです。体も動き出す準備をすることが大切ですね。スペースを取らず、少しの動きでも「動いた！」感が味わえるポーズを紹介します。教えてくれるのはコープいしかわ教え合い講師でJABCマタニティ・産後ヨガ体操指導者の橋本明子さんです。

体幹を強化して姿勢を改善する、三角のポーズ

STEP 1 両足を広めに開きつま先は正面に向けて立つ。左足先を左に向け息を吸いながら両手を肩の高さに上げる。

STEP 2 息を吐きながら左手で左足のすねまたは足首をつかむ。同時に右手は天井に向けて伸ばし、目線は右手の指先に向け5～7秒キープする。

STEP 3 息を吸いながら❶の姿勢に戻し、息を吐いて両手を下ろし左足のつま先を正面に戻す。同様に右側も行う。

先生からのアドバイス
- 足を大きく開くことで、より内ももの伸びが感じられ下半身の強化・筋力UPにもつながります。フローリングなどの床の上で、裸足で行うのがベストです。滑らないように気を付けてくださいね。
- 自然な呼吸でいいので、息を止めないように行いましょう。

今月の花
March

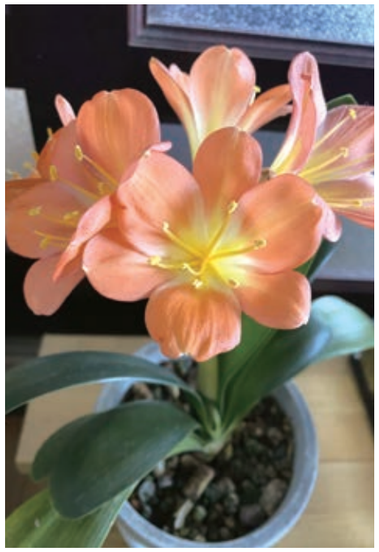
みんなの画像投稿コーナー

君子蘭（くんしらん）

── 志賀町 るうおママさん ──

じいちゃんばあちゃんの家の君子蘭。4月に咲く花なのですが少し早い開花です！

あなたの写したお花の画像募集中!
5・6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

COOP宅配アプリ、頑張ってみる！

「先週注文するの忘れた～」とおっしゃっていた組合員さん（72歳）にCOOP宅配アプリをおすすめしました。その組合員さんは「アプリねぇー、こないだも近所の人とアプリってなんやろうね？って話してたとこ（笑）」とおっしゃって、最後には「わかった頑張ってやってみる！」とおっしゃって終わりました。すると今日の配達で「今回、アプリで注文してみたわ、できとるけ？」とスマホの画面を見せてくださいました。私「うん、いいがになっとるよ」。組合員さん「息子に聞いてみてやってみたん（笑）」。これからCOOP宅配アプリの便利な所を少しずつ教えてさしあげようと思います。

湊センター 諸江・鞍月・浅野川地区 桧垣さん

『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11回

食品安全コミュニケーター育成講座 私たち学んでいます

コープ北陸主催、消費者庁・石川県が共催し、石川県立大学後援のもと開催している食品安全コミュニケーター育成講座にコープいしかわ組合員理事5名が参加しています。参加者が学んだことの中から役に立ったことや、知って良かったことを隔月でレポートします。

食品安全コミュニケーターとは

私たち（組合員理事5人）は、消費者庁のリスクコミュニケーター養成事業において食品の安全に関する正確な情報を発信できる人材を養成する『食品安全コミュニケーター育成講座』で2022年7月より学ばせていただいております。

講座は各専門分野の講師のもとで年に6回開催され、修了後には学んだことを最大限に活かし、生協や地域の活動で科学的根拠に基づいた正しい情報の発信や組合員からの疑問に答えるという役割があります。組合員の皆さまには私たちの学んだことを紙面にて今後数回に分けてお知らせしてまいりますので、ぜひご一読ください。

コープいしかわ組合員理事
瀧能 由枝さん

今回は… 食品中化学物質のリスク評価について より学んだこと
講師：国立医薬品食品衛生研究所安全情報部 畝山 智香子氏

講義のポイント 食品にゼロリスクはない。リスク分散はできる。

私たちが日々口にする食品ですが、食品とは「昔から食べてきたもので、食べてもすぐに明確な有害影響がなく、ビタミンなど構造がある程度分かっている物質もあるが未知の化学物質もあり、長期の安全性については基本的に確認されていないもの」。食品安全とは「作り方や食べ方を守るなどした上でリスクが許容できる程度に低い状態のことを指し、国や人によって違ってくる」というお話を聞きました。

また食品はさまざまなものを含有し、食品添加物・残留農薬などの意図的に含まれているものはコントロールされていますが、土壌などの環境中に存在する重金属やカビ・病原性大腸菌などの非意図的に含まれてしまうものは、現実的な管理目標を設定し、管理されているということも聞きました。

これらのことから食品にゼロリスクはないということと、特定の食品（種類・産地・栽培方法など）に偏らないことでリスク分散になるということを学びました。

コープいしかわ組合員理事
齋藤 千絵さん

食品に含まれるものには

意図的に使われるもの
食品添加物、残留農薬・動物用医薬品
→ コントロールされている実質的ゼロリスク

意図せず含まれるもの
食品成分、病原微生物、汚染物質
（重金属や環境中汚染物質、カビ毒、製造副生成物、容器等からの移行など）
→ 現実的な管理目標を設定して管理している

感想 バランス良く選んで食べていく！

今回の講演をお聞きして、食品に対する意識が大きく変わりましたし、食品安全についてより広い視野を持ち、さらにリスクの分散という視点からも考えたいです。また多様な種類の食品、産地や栽培方法などによって栽培された食品をバランス良く選び食べることもリスクを減らせる大きなポイントだと教わりましたので、今後実践していきたいと思いました。

次回の掲載は5月号です。