

Refresh Time リフレッシュタイム

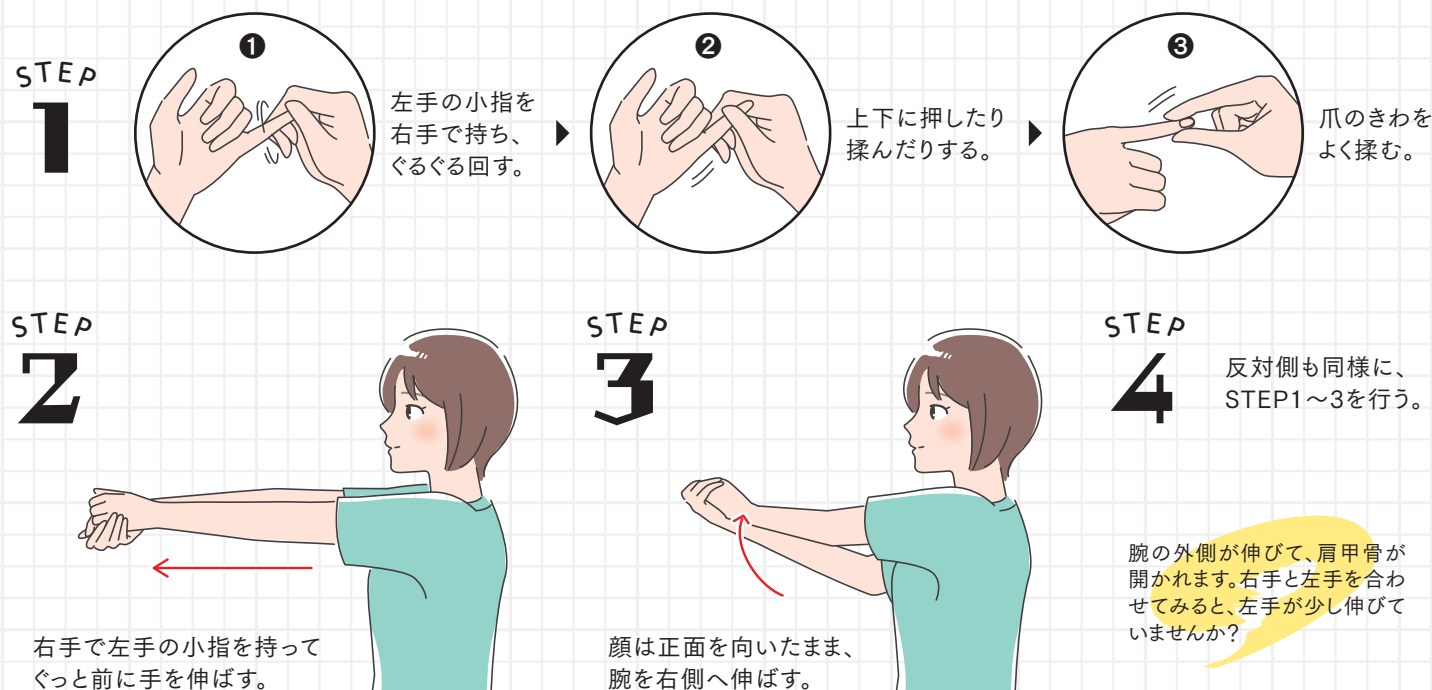
おうちでできるワンポイント体操

兵庫 美和子さん



東洋医学では小指は元気回復の指と言われています。小指を動かして、夏の疲れを取りましょう。
コープいしかわ教員会講師で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、簡単にできる夏バテ予防の方法を教えてくださいました。

小指で夏バテ予防



小指から腕、肩甲骨を通してあごにつながるラインがあり、小指を刺激するとバスト脇や二の腕が引き締まり、あごラインがスッキリするなどの変化を感じますよ。さらに心臓と小腸の働きが活性化され循環器系・消化器系を整えてくれます。

今月の花

みんなの画像投稿コーナー

ハクサンフウロ

白山市 セバスチャンさん

つばみから開く寸前のものです。小さくても健気に咲いているお花に毎年元気をもらいに白山に登っています。

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

お互い感謝っていいな

組合員さんとの会話で「ビールとか飲料が無くなってきて…ごめんやけど、来週箱もの多くなるわ…」と申し訳なさそうに言っていたので、「全然大丈夫です!運びます!」と笑顔で返しました(*^^*)「箱ものなんて重たいし、かさばるし、運んでもらうのすごく助かってるわ、ほんとにありがとう」と改めて感謝されたので、「こちらこそ、いつもたくさん利用していただいてありがとうございます!」とお礼を伝えました。お互い感謝し合えるって良い関係だなと思いました。

のとセンター 七尾地域担当 横森さん



『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13回

食品安全コミュニケーション育成講座 私たち学んでいます

その3



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ション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。今回は全6回のうち第4回、第6回の講座で行われた講義の内容について報告します。

第4回 食品ロスの現状を学ぶ

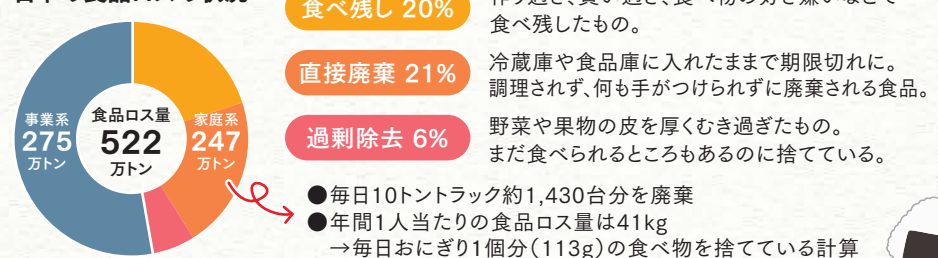
講師：消費者庁消費者教育推進課 食品ロス削減推進室 内藤 瑞絵氏

より学んだこと

講義のポイント 買い過ぎず・使いきる・食べきる

食品ロスとは本来なら食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。そのうちの半分が私たち一般家庭からの廃棄なのです。1人当たり毎日おにぎり1個分(1年で41kg)の食べられるものが捨てられている現状です。要因としては食べ残し、直接廃棄、過剰除去(皮として捨てる)などが原因です。多様な取り組みとして、食べきり運動、フードドライブ、フードバンク、食品棚の手前取りなどが進められています。また、賞味期限(おいしく食べることができる期限)、消費期限(過ぎたら食べない方がよい期限)の違いについて認識することも大切です。「買い過ぎず」「使いきる」「食べきる」も食品ロス削減につながります。以上のことから私たちは食品ロスの言葉を念頭に置き生活する必要性を学びました。

日本の食品ロスの状況



資料：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

感想 周りに広め、食品ロス削減を!

何気なく捨てている食品ゴミですが処分代が年間2.6兆円と聞くと日本人の「もったいない」の心はどこへ?と思いました。テレビ、新聞で食品ロスの問題を聞いてはいてもこのように講義として聞くと家族、友人、ご近所の方にと広め、廃棄削減を進められたらと思いました。



コープいしかわ
組合員理事
吉田 和子さん

第6回 HACCPシステムの制度化について

講師：株式会社高澤品質管理研究所 所長 高澤 秀行氏

より学んだこと

講義のポイント 衛生管理システム HACCP とは

HACCP(ハサップ)は1960年代、NASA(アメリカ空港宇宙局)が安全な宇宙食を開発するために生まれたシステムです。日本では2020年6月から食品を扱う全事業者にHACCPに沿った衛生管理が義務化されました。

食品衛生法では「人の健康を損なうおそれがあるもの」の販売を制限していますが、人の健康を損なう危害要因(ハザード)は大きく3つに分かれます。「生物学的ハザード」「化学的ハザード」「物理的ハザード」です。これらの危害要因を除去または低減させるための衛生管理システムがHACCPです。言葉だけ聞くと難しく感じますが、具体的な衛生管理の方法には「手洗い・身だしなみ」「設備内の整理整頓・清掃」といった一般家庭でも無意識に取り組んでいるなじみのある作業があります。

生物学的ハザード

ノロウイルス、A型肝炎ウイルス、ボツリヌス菌、黄色ブドウ球菌、アニサキス など

化学的ハザード

自然に存在する化学物質(アレルゲン、ヒスタミンなど) 意識的に添加する化学物質 無意識、偶発的に混入する化学物質

物理的ハザード

ガラス片、金属片、硬質プラスチック片 など

感想 衛生管理はチーム全体で

今回の講義では日本で実際に起こった食肉偽装・賞味期限の改ざん・産地偽装・異物混入などの事件を例に挙げ、食品の安全がいかに身近な問題なのかを解説していただきました。食品を取り扱う事業者は1人だけではなくチーム全体で衛生管理に取り組む意識が大切だと感じました。



コープいしかわ
組合員理事
前田 由香里さん