

Refresh Time

リフレッシュタイム

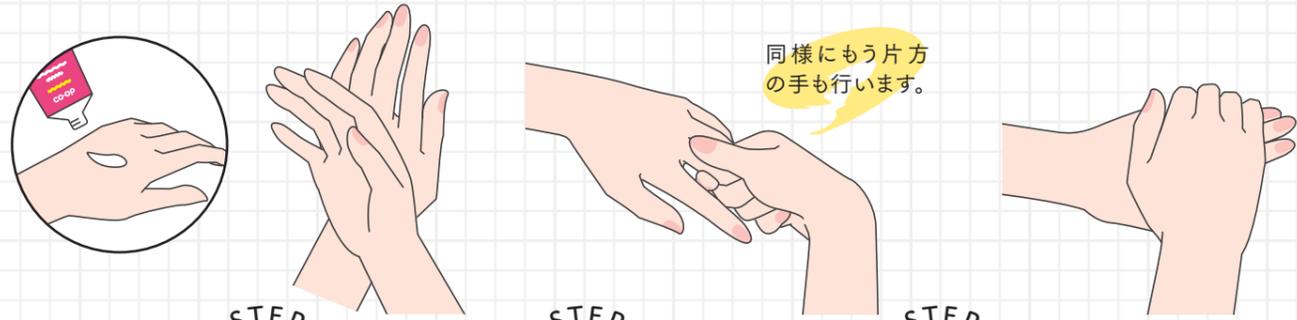
株式会社ナリス化粧品
青木 悠多さん



冬は寒さと乾燥、家事などで手荒れに悩む方も多いのでは？こまめに保湿しないと指先がかさかさになりひび割れの原因にも。手は意外と目立つ所なので、きれいに保ちたいですね。コープのハンドクリームを製造するナリス化粧品の青木悠多さんにハンドクリームの効果的な塗り方を教えていただきました。

おうちでできるワンポイントケア

毎日のハンドケアでふっくらとしたきれいな手指に！



STEP 1

ケアの前に！

体温くらいのぬるま湯で洗って汚れを落とし、しっかりと水分をふき取ります。熱いお湯は必要な皮脂まで奪ってしまうのでNGです。

STEP 2

片方の手の甲にハンドクリームを1.5～2cm絞り出す。両方の手の甲を合わせてクルクルと回しながら手の甲全体から指にも塗り広げる。

STEP 3

指の付け根を1本ずつ軽く握り指先に向かってやさしく引っ張る。指の1本1本にもクリームが行き渡るように丁寧になじませ、指先や爪周りでしっかり塗る。

余ったハンドクリームを手の平に伸ばし、手首も軽く握るようマッサージ。最後に手の平で手の甲をやさしく包むように温め、潤いを閉じ込める。温めるひと手間をプラスすることで、ふっくらと柔らかな手に近づく。



今回使ったのはコレ！

コープ ハンドクリーム
無香料でベタつきにくい。保湿成分として、ツバキ油・シアバターを配合。携帯しやすいサイズです。

ワンポイントアドバイス

- 手の甲は乾燥しがちです。ハンドクリームを手の甲からしっかり塗ることで、バランス良く行き渡りベタつきも抑えることができます。
- ハンドクリームは1日に何度も塗り直しましょう。乾燥を感じる前に塗るのが大切です。朝晩はもちろん日中も手洗いや消毒のたびに塗ると効果的です。ハンドクリームを携帯しておくことこまめに塗り直せますよ。



今月の花

January

みんなの画像投稿コーナー

エアリーフローラ

金沢市 はなさん



花言葉は「希望」。甘くさやかな香りが広がり、優雅に咲く花が春の希望を感じさせてくれます♪

あなたの写したお花の画像募集中！

3・4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

このハンバーグすごく便利！

よく冷凍の「紙包みハンバーグ」を注文される組合員さんが「やっぱりこのハンバーグすごく便利なんやよね～」とおっしゃっていました。自分はあまり知らない商品だったので、いろいろ伺っていると、「アレンジと言えるか分かんけど、冷凍のプロックリーとかも一緒にレンジでチンしてお皿に入れるだけでボリュームあるし、おすすめだよ！」と教えてくれました。いろいろなハンバーグを利用して他の組合員さんに、商品のおすすめと併せてアレンジもお伝えしてみようと思いました。

小松センター 符津・月津地域担当 越栄さん



「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16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

その6



コープ北陸主催、消費者庁共催、石川県・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。参加しているコープいしかわの組合員理事がレポートします。



今回の講義

食品を取り巻く各種のハザード 講師：石川県立大学 食品科学科 中口 義次氏

より私たちが伝えたいこと

ハザードとリスクの違い

ハザード(危害要因)

- 病原微生物
- 寄生虫
- アレルギー
- 異物
- 発がん性物質
- 自然毒
- カビ毒

リスク



危険性・有害性があるが、人がいないため災害が起こらない。

人がいるので災害が起こる可能性がある。

知識・対策



私たちが安全だと思っている食品には、実はたくさんのハザード(危害要因)が含まれています。ハザードはありますが、正しい知識と対策でリスクは予防・回避できるのです。

食中毒の原因と対策を知る

食中毒の原因	主な原因食品	対策(一例)
ノロウイルス	カキ、ハマグリなどの二枚貝、二次汚染された食品	手洗いの励行、食材の加熱(85～90℃で90秒以上)
カンピロバクター(細菌)	食肉(特に鶏肉)、飲料水	十分な加熱(75℃以上で1分以上)
黄色ブドウ球菌	おにぎり、サンドイッチ	手指に傷がある人の調理禁止
アニサキス(寄生虫)	サバ、アジなど	十分に冷凍する(-20℃で24時間以上)、加熱する(60℃で1分以上)
ヒスタミン(化学物質)	魚介類中のヒスタミン	低温管理を徹底し、鮮度が低下したものは使用しない
自然毒	じゃがいものソラニン、フグのテトロドトキシン	適切な保管や含有部位を除く、免許所有者が調理する

大半は細菌性の食中毒！

細菌は汚染した食品の中で増殖し、ウイルスは人の腸管内でのみ増殖するそうです。

「つけない(清潔・洗浄・手洗い)、増やさない(低温管理)、やっつける(加熱・消毒)」という3原則を徹底し、目に見えない菌からのリスクを小さくすることで、むやみに怖がらずに済みます。反対に、これぐらい大丈夫だろうと手を抜くと食中毒につながります。いろいろな情報を学んで知識を得ることが大切です。

感想

後半のグループワークでは「交差抗原性」について参加者の関心が集まりました。「交差抗原」とはある食物に対する抗体が他の食物と反応すること。自分が持っているアレルギーの抗原と交差性があるものも知っておくことが大切だと学びました。



田中 やす子さん



角野 明日香さん



武隈 祐子さん