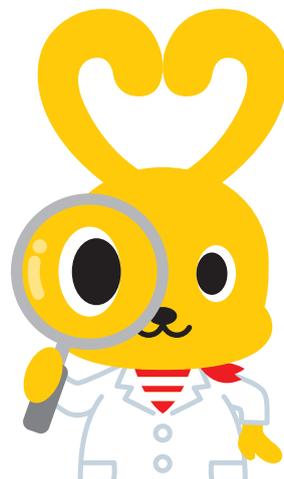


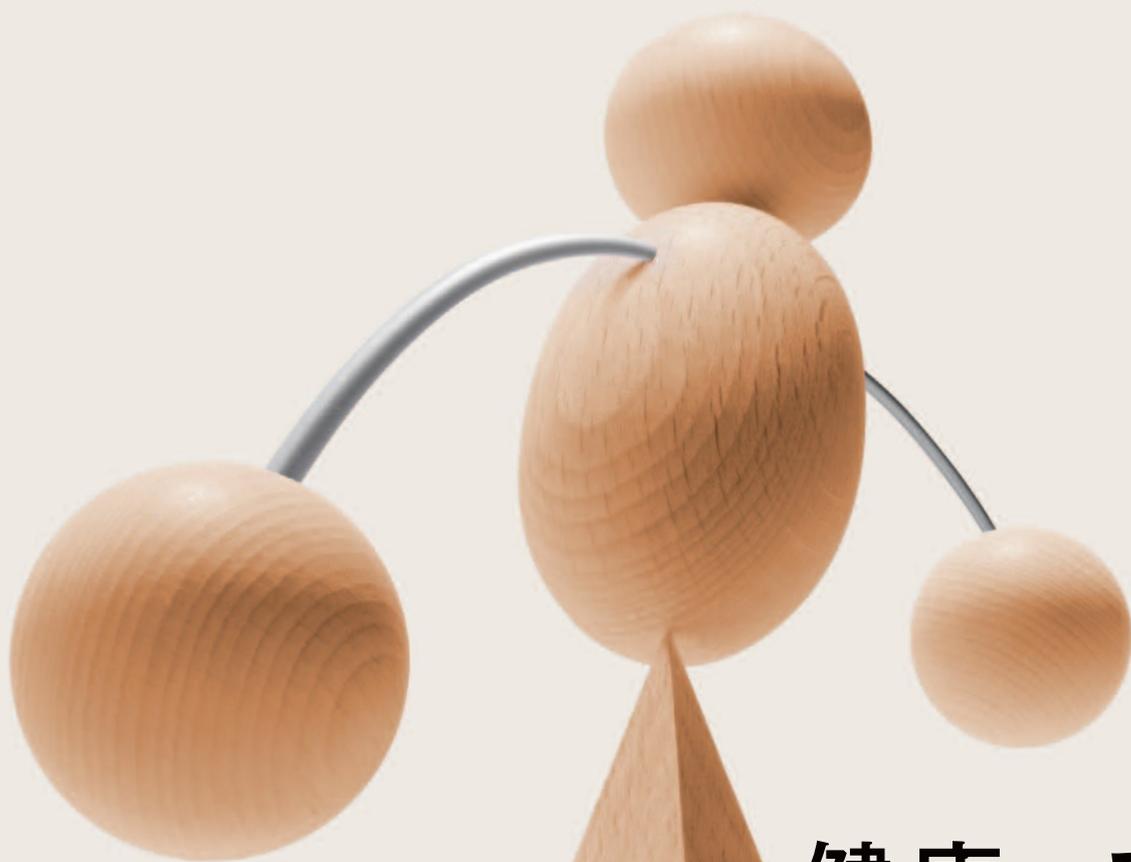
COOP コープこうべ

# はかる Hakaru

2021.4  
Vol.1



“健康でいきいきとした毎日”をテーマに  
「くろまと」は「Hakaru (はかる)」にリニューアルしました



## 健康って 何だろう？

「バランスのよい食事」といいますが、  
この「バランス」とは、誰の、何の  
バランスなのでしょう。

そのためにたいせつなことは何か、  
佐々木先生にお聞きしました。

coop next  
100

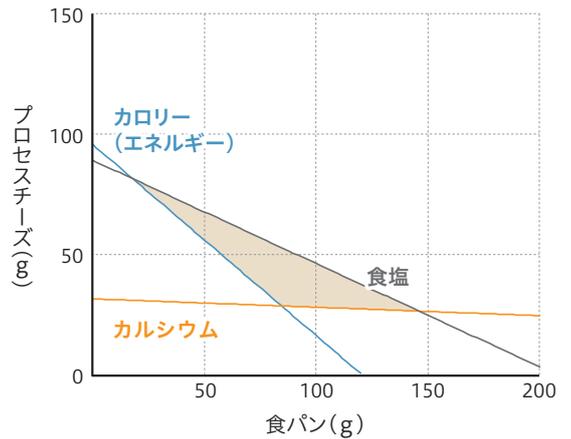
# 「あなたが足りない?!」 〇〇が足りない?! 「あなたが自身の食習慣をハカル」の視点で考える

野菜が足りていない。糖質制限が人気。食事で腸活。免疫力がつく食べ物。そして聞いたこともない名前の機能性物質。ものすごい情報量です。けれども、不思議なのは、そこに「あなた」がないこと、つまり、「あなたにとって（他のだれかにはではなく）それは必要か?」という視点が欠けていることです。この問題を「あなた自身の食習慣をハカル」の視点で整理してみたいと思います。

身体が必要とする量は、食品ではなく、エネルギーと栄養素で決まっています。つまり、身体は食品の過不足を認識しているのではなく、栄養素の過不足を認識しています。その栄養素をどの食品から取ろうと身体は関知しません。

ここで問題です。朝食にチーズトーストを作ります。食パンとプロセスチーズだけの超簡単レシピですが、健康には気をつけて、カロリー（エネルギー）は300kcal以上、カルシウムは200mg以上、けれども塩分（食塩）は2.5g以下に抑えたいと思います。食パンとプロセスチーズをそれぞれ何グラムずつ使えばよいでしょうか？たとえば30～49歳の女性が摂取したいエネルギー量は1日あたり2000kcal程度、カルシウムは650mg以上、食塩は6.5g未満（日本人の食事摂取基準（2020年版））からこの問題を考えました。

答えは図のとおりです。網をかけた部分で作ればすべて健康的なチーズトーストです。健康的なチーズトーストのレシピはひとつではなく、無数にあります。そして、食パンの量とプロセスチーズの量は互いに影響しあっていて、食パン



だけ、プロセスチーズだけでは決められないこともわかります。どうぞ、このなかから好きなチーズトーストをお楽しみください。

以上より、次のことがわかります。(1)「食べ物（食品）を〇〇グラム以上食べよう」とは本当は決められない（決めなくてよい）、(2) 決まっているのはエネルギーと栄養素である、(3) およそでよいから、自分が食べている主な栄養素の摂取量を調べ、自分が食べるべき量と比べたい、です。(3)が「あなた自身の食習慣をハカル」です。栄養素や機能性物質が豊富に含まれている食べ物（食品）について詳しく知るよりも、たとえおおまかにでも主な栄養素について自分の摂取量をハカルほうがたいせつです。健康にしたい・健康でありたいのは食品ではなく自分自身だからです。

日本人の食事摂取基準（2020年版）によれば、摂取すべき量が定められている栄養素は33種類もあり、摂取すべき量は人によって少しずつ違います。けれども、食事摂取基準をひとつの参考として自分の食習慣をハカル意味は大きいでしょう。コープこうべ、日本生協連では東京大学と連携して、組合員のみなさま向けに、国内のさまざまな調査や研究で使われている簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ）を使って、あなたの栄養素摂取量をハカリ、あなたの食習慣の長所や課題をお知らせするサービスを行っています。どうぞ、ご活用ください。



## 東京大学大学院 佐々木 敏 教授

三重県出身、医師、医学博士。  
日本人が健康を維持するために摂取すべき栄養素とその量を示したガイドライン「食事摂取基準」(厚生労働省発表)策定において、中心的役割を担う。  
日本の栄養疫学研究をリードし未来を切り拓くリーダー的存在。  
「栄養と料理」での連載が大好評。



## 商品お申し出だより

商品検査センターホームページでは「食の安全の基礎知識」、「親子で話そう 食品安全のこと (キッズボックス)」、「商品なるほどシート」、「商品Q&A」など、食の安全に関して知ってほしい内容を「情報ボックス」としてまとめています。

今回は、商品Q&Aのうち、一番検索数が多い「寄生虫アニサキス」について、お知らせします。



## Q タラ切身にミミズのような虫が入っていました

**A** 虫は魚介類を中間宿主とする寄生虫のアニサキス(線虫類)です。

アニサキスはサケ、サバ、カツオ、スケトウダラ等に寄生し、これらの魚には主に内臓に寄生しますが、筋肉中にも寄生します。タラはカットしてトレーに盛付ける時に、表面および切断面の目視チェックを行ない、アニサキスが付着していれば除去するようにしています。生原料の場合、加工時には見えなくても生きたアニサキスが表面に出てくる場合があります。

アニサキスは加熱または $-20^{\circ}\text{C}$ で24時間以上の冷凍によって死滅しますが、生魚とともに生きたまま食べた場合、激しい腹痛や吐き気、嘔吐などを引き起こすことがあります。なお、今回のタラ切身の場合、加熱して食べる商品のため、 $70^{\circ}\text{C}$ 以上、または $60^{\circ}\text{C}$ 1分以上の加熱により、アニサキスによる食中毒を予防することができます。



「商品検査センター」  
で検索して見てね!



**科学的な情報を  
 集め、共考を**

科学ジャーナリスト  
 松永 和紀さん



コープこうべは長年、日本の「食の安全」の向上をリードしてきました。その経験を糧に今後は、環境負荷低減や社会の持続可能性構築へと進化してほしい。組合員さんたちが、科学的に適切な情報を集め共考することが、大きな力につながります。

**次の100年に向け、  
 共に歩きましょう!**

神戸常盤大学保健科学部看護学科教授  
 柳本 有ニさん



100年前、人はよく歩いていました。しかし、今は、車やITの発達によって歩かなくてよい世界になっています。だからこそ、私たちは、自分の意志で歩く必要があります。

**私も毎日、  
 はかっています!**

ラジオ関西アナウンサー  
 三上 公也さん



番組放送前に必ず行う「はかる」作業といえばレコード楽曲のタイム計測です。時間内に収まるよう、音楽のジャンルもあれこれ織り交ぜています。ある意味食事と共通していますね。なお食べ過ぎはいけません、音楽の聴き過ぎは「よし」としましょう(笑)

**量で考えることの  
 大切さ**

武庫川女子大学・日本大学非常勤講師  
 伊藤 澄夫さん



農薬や添加物などの化学物質は量と毒性との関係で人に対して影響を与えます。影響を知るためには、量と毒性を正確に測ることが大事です。人が安心して食品を摂取するためには量という考え方がとても大切になると思います。

**「信頼」の  
 積み重ね**

東京理科大学薬学部教授  
 堀口 逸子さん



皆様はコープこうべさんの食材を「安心」して食べていると思います。これは私たちの気持ちです。一方「安全」は国のリスク評価と基準、そして供給する事業者の管理により守られています。信頼関係が加わることで一層の安心につながります。

**分かち合うことを  
 愛という**

アコースティックデュオ  
 にこいち



割り切れない時代、だからこそ全てを抱えるのではなく、全て独り占めしてしまうでもなく。分かち合い、心で手を繋ぐことができる。そう願い「さんぶんのに」を制作しました。必ず夜は明ける! 新たな未来へ向けてともに頑張りましょう!

にこいち「さんぶんのに」はこちらから ▶



TOPICS

**「はかるたいせつプロジェクト」  
 ホームページリニューアル**

2017年からスタートした「はかるたいせつプロジェクト」では、組合員の“健康づくり”をテーマに、さまざまな活動を展開しています。

「健康でいきいきとした毎日はみんなの想い」を合言葉に、ホームページではプロジェクトの取り組み事例をご紹介します。ぜひご覧ください!



はかるたいせつ  検索



「Hakaru」について、アンケートをお寄せください。  
 右記コードまたは <https://bit.ly/3qXz6Jw> から

