

coop コープこうべ

はかる Hakaru

“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



2021.7
Vol.2



運動と食の 関係は？

健康的なからだを維持するには、
栄養バランスのとれた食事、
適度な運動、十分な睡眠が重要です。
今号では、運動と食について、
柳本先生に聞きました。

coop next
100

適度な運動と食

皆さん、こんにちは。新型コロナウイルス感染拡大後の世界、いかがお過ごしですか？テレワークのおかげで、洋服が小さくなったとか聞きます。これは、間違いなく運動不足と栄養過多ですね。このように、健康づくりは、運動と栄養のバランスで成り立っています。どちらも多ければ良いというものではありませんね。

さて、今回は、私の失敗談から運動と栄養についてお話ししたいと思います。

1) 青梅マラソンの恐ろしい体験

もうずいぶん前になります。円谷幸吉記念マラソンである青梅マラソンで30kmの部に参加しました。じつは、私は、長距離には比較的自信があり、学生時代も結構走っていました。

しかし、当時私は、大学の附属小学校に勤めていたので、どうしても研究会が多くて、帰りが遅い毎日が続き、トレーニングをする時間はあまりありませんでした。そこで、週に2・3回ほど、学校へ行く時にジョギングしました。約5～6kmの距離です。

もっとも、国道246号線や世田谷通りなど、車の多いところを走らねばならず、排気ガスと信号で、あまりいいトレーニングとは言えませんでした。つまり、30km走るには、完全なる運動不足で、体調も無視した毎日でした。また、30kmは、未知の走行距離でした。それでも、過去の栄光？をひっさげ、「なんとかなるさ」と自信たっぷりに寒い2月の当日を迎えました。

15kmの折り返しまでは、セーブして走りました。そして、折り返し地点から自分の得意なペースに上げて行きました。自分では、もう5kmも走ったかなと思ったころです。距離を見ると、実際には、3km

も進んでいませんでした。そのころからです。自分の脚や手がピクピクし始めたのですが、私は、沿道から差し出してくれるおはぎやチョコレートをぱくついていたのです。

私は、甘いものが嫌いではありません。が、しいて食べたいとは思わないほうです。ましてや、走っている時におはぎをぱくつくなど考えられないことでした。でも食べるのです。めちゃくちゃ食べるのです。差し出した人を通り越したら、戻ってでも取って食べました。いったい私の身体に何が起きていたのでしょうか。

2) エネルギーの基本は、糖質

健康づくりに興味のある皆さんは、運動のはじめに使われるエネルギーの元は糖質がほとんどで、脂肪は使われず、20分ぐらいたら糖質に代わって脂肪がどんどん使われるということを聞かれたことがあると思います。だから脂肪を燃やすために、20分以上運動を続けられた経験もありでしょう。しかし、それは、嘘です。少なくとも運動の初めから脂肪も使われていますし、20分経っても糖質は使われています。ちなみに、脳のエネルギー源は、糖質だけです（最近では、乳酸もエネルギー源と言われています）。

じつは、エネルギー源（ATP：アデノシン三リン酸）は、常に糖質が優先して分解し作られます。だから、マラソンなど比較的強くて長い運動では、どんどん肝臓や筋肉内にある糖質が減り、エネルギー源を有効に作られなくなります。もっとも脳に使われる糖質は、なくなると生きていけなくなるので、ぎりぎりまで安定供給されます。だから、先に書いたように、私が青梅マラソンで、走っている最中もおはぎをぱくついていたのは、身体や脳に必要な糖質が枯渇しはじめたため、本能的にとった行動とも言えます。ただ、そのおかげで完走することはできました。が、直後に全身けいれんをおこしました。

その後ですが、私は、脚を引きずりながらも、青梅駅近くのお饅頭屋さんで、おはぎを5つも食べたことを付け加えておきます。つまり、糖質は、大切な栄養素です。糖質制限ダイエットは、十分気を付けましょう。あーもっと書きたい。またいつか！

神戸常盤大学 柳本 有二 教授

東京学芸大学大学院修了。
教育学修士、医学博士（名古屋大学）。
現在は神戸常盤大学保健科学部
看護学科教授。日本ウォーキング学会会長。
子どもや高齢者の健康づくりを
支援している。
「世界一受けたい授業」などの
テレビ番組に出演。



商品検査だより

店内で加工した商品の抜き取り検査

6月～7月にかけて店内で加工した刺身や焼き魚、焼き豚、ローストチキン、カットフルーツなどの微生物検査を実施しています。

2021年度は、コープ店全店（89店舗）から236商品の抜き取り検査を進めていく予定です。



微生物検査を実施する目的

1. そのまま加熱せず食べる食品は、しっかりと衛生管理が求められるため、加工後の食品について検査を実施。
2. 気温の上昇により食中毒リスクが高まる時期に検査をすることによって、職員の衛生管理の意識を高めてもらうこと。
3. 検査結果によって、作業者または作業場の衛生レベル、または作業そのものが適切かを見える化し、改善活動に活かしてもらうこと。

商品お申し出だより

夏場はお米に関する組合員からのお申し出が多く、7月・8月には、商品検査センターで受付するお申し出の約5%がお米に関するものです。

また、同時期に商品検査センターホームページの米に関する商品Q&Aのアクセスは1週間で2,000件（全アクセスの約10%）あり、お米について困っている様子がうかがえます。

お米は野菜と同じ**生鮮食品**です。

精米したてが一番鮮度が良く、保存中などに温度や湿気の影響を受けた場合には、風味が変化したり、本来の食感が損なわれる場合があります。また、虫が発生することもあります。カビが生えたりすることもあります。**湿気やにおいのある場所は避け、なるべく早く食べ切りましょう。**



代表的な穀物害虫
ノシメダラメイガの
成虫と幼虫（実物大）



保存状態が悪くカビの生えた米

お米をおいしく食べるために

1カ月を目安に消費しましょう

気温が高い夏場は、購入後2週間、その他の季節は1カ月を目安に食べ切ることをおすすめします。



購入後はできるだけ 密封容器に移し替えましょう

保存容器はこまめに清掃し、お米は継ぎ足さず、使い切ってから、新しいお米を入れましょう。



お米は生鮮食品。
保存場所に注意して、
おいしく食べ切ることが
大切なんだね。



はかるたいせつプロジェクト

コープこうべでは、商品を「はかる」だけではなく、お一人おひとりの食習慣やカラダを「はかる（計る、測る、量る）」ことで“健康づくり”のきっかけづくりを進めています。

はかるたいせつ

検索



今後の予定

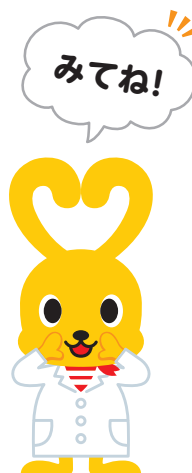
ラジオ関西 「コープ・スコープ はかるたいせつ」	放送日 毎月第3、第4火曜日 8時45分～52分 内容 ラジオ関西「コープ・スコープ はかるたいせつ」のコーナーで「はかるたいせつ」をテーマに食の安全情報や健康づくり情報を提供。その模様は商品検査センターホームページでご覧いただけます。➡ 
ひょうごまるごと 健康チャレンジ 2021	日程 2021年7月下旬～12月31日 内容 食事コース、運動コースなど4つのコースのメニューを参考に、各自のチャレンジ目標を決め、30回取り組む生活習慣見直しの普及啓発プログラム。 結果を報告すると抽選で300人に2,000円のギフト券をプレゼント。兵庫県生協連、医療生協などの諸団体とともに実施します。 ※兵庫県以外の方も参加できます。 詳細は、7月下旬にイベントひろばに掲載します。➡ 
BDHQ オンライン 食習慣調査	日程 2021年9月 内容 コープこうべネットeフレンズ会員（インターネット会員）を対象に、8月下旬に、BDHQ食習慣調査の参加者を募集します。 BDHQ食習慣調査票は、東京大学大学院の佐々木敏教授が考案したもので、一人ひとりの摂りすぎる栄養素や不足しがちな栄養素を知るきっかけづくりの取り組みです。

TOPICS

コープこうべ100周年のつどい記念番組

coop next
100

- 日時 2021年7月11日(日)14:00～
YouTubeで生配信
- 内容
 - ・オープニングセレモニー
 - ・100周年記念ソング発表
 - ・中継による各地域のイベント紹介
- 司会 三上公也さん(ラジオ関西アナウンサー)
- 出演
 - 臼井真さん(神戸親和女子大学准教授)
震災復興を願うシンボル曲「しあわせ運べるように」の作詞作曲者。コープこうべ100周年記念ソング「やさしさつむいで」の作詞作曲を担当
 - 早瀬直久さん(シンガーソングライター)
100周年記念ソング「やさしさつむいで」の編曲とミュージックビデオの制作を担当



「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

