コープこうべ

Hakaru はかる

“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

2022.1
Vol.4

においと食の関係は？

においは食欲を刺激したり、リラックスを促したり、
さまざまな影響があるようです。
においと食について伊藤先生に聞きました。

coop next 100

においと食

身の周りには、多くの「におい（香り）」があります。その「におい」には良い効果や悪い効果がありますが、上手に利用すると、生活環境や健康などにも良い効果が得られます。ちなみに「におい」を漢字で書くといいにおいを「匂い」と書き、悪いにおいを「臭い」と書きます。また、いいにおいを「香り」といったりもします。

身の回りにはどんなにおいがあるか、そのにおいにはどんな効果があるか探してみませんか。

においの基は自然の花や実などの植物、動物や香辛料などがあります。そのにおいを簡単に利用するために考えられたものが「香料」になります。香料は大きく分けて2つに分けられます。食品に使用されるものを「フレーバー」、生活用品や化粧品に使用されるものを「フレグランス」といいます。そして、それぞれを調合する人を「フレーバリスト」と「パーヒューマー」といいます。

このコロナ禍の中、コロナに感染してしまった人の後遺症の中に、においや味がわからなくなった経験をした方が多くいたという話を聞きました。その原因は鼻の奥上部にあるにおいを感じる嗅粘膜がコロナウイルスに侵されてにおいが感じられなくなるためといわれています。においを感じられないと味がわからなく、今までおいしく食べていたものが美味しくなくなります。いいにおいの食べ物の一つにウナギのかば焼きがありますが、お店の外に漂うにおいだけで空腹を感じたり、においをおかずにしてご飯が食べられるということを聞いたことがあります。食とにおいは切っても切れない関係なのですね。

健康の面でのにおいと食の関係はどうでしょう。生活習慣病である高血圧症や腎臓病の人に大事なことに減塩があります。ただ、減塩すると味が頼りなく美味しくないとよくいわれます。それを解消するにはにおいの強い食材、例えばスパイスやハーブ、カレー風味、ニンニクや出汁などを上手に利用すると、減塩感が抑えられることも知られています。

においのもう一つの要素は自律神経を刺激するということです。いいにおいをかぐとリラックスし、交感神経の働きが抑制され、胃腸の働きが活発になり食欲が増してきます。逆に、悪いにおいをかぐと交感神経の働きが活発になり、胃腸の働きが抑制され食欲がなくなります。食欲は交感神経の状態に左右されるので、においを上手に利用することで、食事の味や香りを楽しむことでリラックスし栄養素の吸収もよくすることができます。逆にダイエットしたい場合には反対の状態を作れば、上手にダイエットができるかもしれません。

食とはあまり関係ないかもしれませんが、においと交感神経の関係で日常習慣に変化をもたらすことも知られています。例えば朝、元気に起きるためにはユーカリ、ローズマリー、ペパーミント、レモン、グレープフルーツ、ライムなど、夜、就寝時にはラベンダー、イマジョラム、オレンジスイート、ベルガモット、カモミールなど利用すると睡眠に入りやすいといわれています。

海外から日本に来て最初に感じるのが醤油のにおいといわれています。日本の代表的なにおいが醤油なのかもしれません。そして、醤油のにおいが嫌いな日本人もあまりいないのかなと思います。他の国でみると、中国では料理に使用する香辛料のにおい、フランスはチーズのにおいがするなどといわれています。もし、海外に行かれることがあればにおいを感じてみてください。その国の一つの特徴がわかるかもしれません。

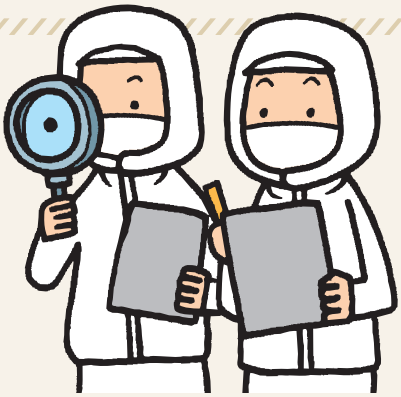
においには少量でも感じるものや少し多い量でないと感じないものがあります。におい（香り）を上手に利用して健康で気持ちのいい生活を送っていきたいですね。

武庫川女子大学・
日本大学非常勤講師
薬剤師
伊藤 澄夫

厚生労働省検疫所を退職後、
大学や講演会等で食品や食品添加物の
安全性や機能性及び健康に関わる
講演を行っています。
また、食品関係企業のHACCP導入の
お手伝いなどもしています。

NEWS

商品検査だより



安全で衛生的な食品を提供するため、店舗ではHACCPに取り組んでいます

2018年の食品衛生法の一部改正に伴い、2021年6月1日よりすべての食品関連事業者は「HACCPに沿った衛生管理」を行うことが義務になりました。コープこうべでは、HACCPの考え方を取り入れた「生協店舗の衛生管理ガイドライン」を策定してHACCPに取り組むことで、**衛生管理の見える化を実施**し、**安全な商品を提供すること**を目的としています。

衛生管理の見える化

従来から取り組んでいる衛生管理（清掃や手洗いなど）に、商品ごとに応じた衛生管理の注意点（商品の保管温度、加工時の加熱温度条件、金属異物の混入につながる包丁の欠けの有無など）を加えて衛生管理計画として、これを実施し、記録（見える化）します。

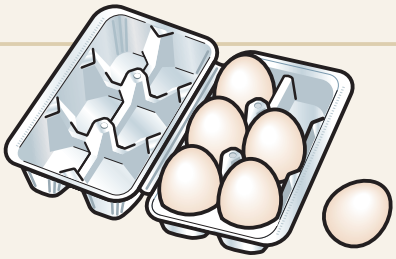
店舗職員が記録した「HACCP点検表」は、商品検査センターで、毎年2回、正しく記入されているかを検証し、各店舗へフィードバックしています。

HACCP（ハサップ）とは？

HACCPとは安全で衛生的な食品を製造するための管理方法のひとつで、問題ある製品の出荷を未然に防ぐ取組みです。HACCPでは、
①食材や調理工程に潜む「危害をもたらす要因」をあらかじめ想定し、
②普段の調理工程や衛生管理の中でその危害の発生を防ぐ手段を決め、
③手段を実行した記録をつける、
というように、店舗や工場の作業内容に合わせて防止手段を設定し、それを確実に行うことで、安全な食品の提供につなげます。

（衛生管理ガイドラインより）

商品お申し出だより　たまごから異臭



Q　たまごのパックを開けたら異臭がします

A　卵殻は表面に小さい穴がたくさん空いているため周囲のにおいを吸収しやすい特徴があります。

たまごの洗浄・消毒の際に使用する薬品（次亜塩素酸ナトリウム）のにおいや農場や鳥由来のにおいが残っていたものと思われます。

たまごは食品衛生法により、一定濃度に希釈された次亜塩素酸ナトリウムを使用して卵殻の洗浄等をすることが推奨されています。通常であれば、洗浄・消毒後の乾燥工程で十分に乾燥され、このような薬品臭はほとんど無くなります。しかしながら、気温の低い時期や湿度が高い時期は卵が乾燥しにくくパック内に臭気がこもりやすいため、消毒臭が感じられる場合があります。

パックを開封し空気にさらされると徐々ににおいは感じられなくなります。召し上がられても問題ありません。

勘違いされやすい

たまごの賞味期限

たまごの賞味期限は、**「安心して生食できる期限」**です。賞味期限の過ぎたものは加熱調理してお早めにお召し上がりください。

コープこうべ商品検査センターのホームページ
https://kensa.coop-kobe.net

コープこうべ商品検査センター　検索

TOPICS

coop next 100 はかるたいせつプロジェクト

食習慣を見直すきっかけづくり「BDHQ食習慣調査」

コープこうべでは、お一人お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として、2017年から食習慣調査票BDHQを活用した学習をスタートしています。

1. BDHQとは

BDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票）とは、東京大学の佐々木敏研究室が開発した、個人の食習慣を科学的に見直す新しい食育活動・ツールです。

最近の1か月間の食習慣を思い出しながら、あまり考え込まずに「食べたもの」を入力し、送信すれば健康の維持・増進に役立つ【あなたの食事・栄養の特徴】の「個人結果」をお返しします。それぞれの栄養素に対して、

青（このまま維持）	黄（注意が必要）	赤（改善が必要）

のシグナル表示で結果をご覧いただけます。

2. BDHQオンライン調査

2021年度に実施した「第3回BDHQオンライン調査」では、コープこうべのインターネット会員（eふれんず会員）を対象に募集し、ご応募いただいた1,293人のうち、978人から回答をいただきました。

12の栄養素のうち、注目の**「食塩」**は、これまでの調査同様「多い」「やや多い」が全体の99%と、ほとんどの方が**「摂り過ぎ」**という傾向が見られました。

3.「節塩」に取り組もう

今、食塩の摂取量が多い人は、「減塩」に取り組みましょう。また、日頃から、**なるべく食塩を節約して少なく使う「節塩」**をおすすめします。

食塩は、調理法や食べ方の習慣によっても、調整できる栄養素です。

たとえば

- 食卓で使う調味料（ドレッシングやしょうゆ、ソースなど）を減らす
- ラーメンなどめん類の汁を残す
- スパイスやだしを利用し薄味にする　など

参考資料：兵庫県 減塩リーフレット▶

詳しくは右記コードの
BDHQ紹介動画をご参照ください

■第3回BDHQオンライン調査
栄養素別の摂取傾向表　（合計 978人）

	少ない	やや少ない	よい	やや多い	多い
たんぱく質	4	142	674	154	4
脂質	2	19	364	534	59
飽和脂肪酸	—	—	162	395	421
炭水化物	18	407	528	25	0
食物繊維	316	456	206	—	—
アルコール	—	—	867	18	93
食塩	—	—	8	76	894
カリウム	23	205	750	—	—
カルシウム	181	125	672	—	—
鉄	85	73	820	—	—
ビタミンC	191	70	717	—	—

■BDHQ調査で分かった参加者の食塩摂取量は？

調査結果	男性	女性
	13.8g/日	11.3g/日

目指したい食塩摂取量	男性	女性
	7.5g/日未満	6.5g/日未満

（日本人の食事摂取基準2020年版より）

あなたもBDHQ食習慣調査で、食生活をチェックしてみませんか？

調査はwebで参加できます。希望者は、
e-mail：kosodate@kobe.coop.or.jpまで。
右のQRコード®からメール送信
いただくことも可能です。
「BDHQ調査希望」のタイトルで、
氏名を記載して送信ください。
送信元アドレスに参加方法をご案内します。

なお、1週間経ってもご案内がない場合は、
コープこうべ地域活動推進部
（078-856-1105）にご連絡ください。

「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

Hakaru はかる
2022.1 Vol.4
発行／コープこうべ商品検査センター
https://kensa.coop-kobe.net/
印刷／㈱甲南堂
FSC ミックス 紙 FSC® C043998