

コープでつくる私の暮らし

# スパイラル

「スパイラル」は波紋・風を表現し、自然や世界とともに成長する「進化の軌跡」・「求心と拡大」の願いが込められています。

発見・くらしのいいもの…20ページ  
国産白タオル

● 夏の困りごと「汗と臭い対策」  
らいふジャーナル…18ページ

● 知っていますか？  
夕食サポート「つながり」…12ページ

● 夏の知恵袋…10ページ  
「干物」のことを  
もっと知ろう！

● 私が見えらんだ  
マイコープ…6ページ  
夏の汗対策  
どうしていますか？

● つくる人\*食べる人…3ページ

## 沖縄の海の幸もぐずぐず



コープしがは、環境マネジメントシステム ISO 14001の認証を取得しています。

7

July 2013  
No.266

July 2013 No.266

発行責任者/理事長 西山実  
発行/2013.6.17

生活協同組合コープしが  
〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972

TEL (077) 586-4839 FAX (077) 586-4840



### ふんわり気持ちいい！ しっかり吸い取る国産白タオル

お風呂上がり、清潔なタオルにふんわり包まれる気持ち良さは、毎日のささやかな幸せです。今回は、しっかり水分を吸い取って、肌触りの良い、国産白タオルをご紹介します。汗をよくかくこれからの季節に、特におすすめです。



#### 国産泉州タオルとは

日本のタオル産業発祥の地は、実は大阪・泉州です。あまり知られていませんが、明治20年からタオル産地として発達し、高い技術を誇るタオル職人が「あとさらし後晒製法」と呼ばれる独特の製法で「上質のタオル」を日々追求しています。

#### あとさらし 120年以上続く後晒製法で 吸水性抜群！

泉州タオル産地がこだわるのは、吸水性を高める「あとさらし後晒製法」。タオルを織る際の糸切れを防ぐためについた糊や、元々付着していた油分・不純物を織り上がった後にきれいに取り除き、漂白・水洗いします。そのため、おろしたてのタオルでも吸水性がよく気持ち良くお使いいただけます。

リーズナブルな  
徳用10枚組  
ですよ

★ 水をよく吸い取ります  
吸水性抜群なのは、泉州タオルの一番の特徴。「糸綿」が持っているすぐれた吸水性をいかし、すばやく水分を吸収してくれます。

★ やさしい肌触り  
生地は薄手ですが、ふんわりとした肌触りを目指して開発されました。使いやすく乾き早いので、お洗濯も楽チンです。

★ 清潔で安心！  
後晒の工程で、繊維に付いた油分や汚れをしっかり洗い落とし、とても清潔です。おろしたばかりのタオルでも、そのまま使うことができます。

7月4日の「くらしのパートナー」で  
ご案内の予定です。



国産徳用白タオル



つくる人  
食べる人

沖縄の海の幸ももずく



のど越し爽やかでツルツとおいしいもずく。今回は、小分けパックで食べやすく種類も豊富にそろえる株式会社井ゲタ竹内さんをレポートします。

**自然のままのおいしさにこだわって62年**

水木しげるロードで有名な鳥取県境港市にある「(株)井ゲタ竹内」は、1971年日本で初めて味付けのパックもずくを開発した会社です。創業者は戦後、添加物が当たり前の時代に「子どもや孫に安心して食べさせることができる食品を作りたい」との想いから創業されました。

現在は味付けもずくをはじめ、淡塩さばなど水産加工品を作る会社ですが、創業当時は佃煮を作っておられました。見た目の良さよりも食品本来の自然なおいしさを追求した佃煮は、ほかと比べると地味な仕上がりでした。着色料を使わないえび豆のえびの色は真っ黒で、当時の消費者に商品の良さを知らせてもらうには、相当の苦労があったそうです。

それでも、自然のおいしさ、安全にこだわりながら着実に進んでこられました。創業して62年。今でも変わらぬ創業者の想いが息づいている会社です。

今日のスパイラルレシピ

今回は「もずく」。P3～P5で紹介している井ゲタ竹内さんのホームページよりおすすめのものを選びました。ほかにもたくさんのもずくレシピが掲載されています。ぜひチェックしてみてください。井ゲタ竹内 HP: <http://www.igetatakeuchi.co.jp>



もずくのホットケーキ

**【材料】**(作りやすい分量)  
味付もずく1パック、ホットケーキミックス150g、卵1個、牛乳60cc、油・いちご・生クリーム各適宜

- 【作り方】**調理時間約20分
- ①ボウルに卵を溶き、味付もずく、牛乳を加えて混ぜ合わせる。ホットケーキミックスを加え、なめらかになるまで混ぜる。
  - ②フライパンに油を薄くひいて熱し、①を流し入れて両面を焼く。
  - ③器に盛っていちごと生クリームを添える。  
※お好みでメープルシロップをかけていただいても美味しいです。

もちりっ&すっぱくない!



もずくサンラータン

**【材料】**2人分  
味付もずく1パック、生しいたけ2個、しめじ50g、チンゲン菜1株、鶏ガラスープの素小さじ2、ごま油小さじ1

- 【作り方】**調理時間約10分
- ①生しいたけは薄切り、しめじはほぐし、チンゲン菜はザク切りにして茎と葉に分ける。
  - ②鍋に水3カップ、鶏ガラスープの素を入れて煮立て、チンゲン菜の茎、きのこ類、もずくを入れてひと煮し、葉を加えて火を通す。
  - ③ごま油を加えて混ぜ合わせる。



もずくとうなぎの酢の物

**【材料】**2人分  
味付もずく2パック、きゅうり1/2本、塩・うなぎの蒲焼き・(あれば)ゆずの皮のせん切り各適宜

- 【作り方】**調理時間約10分
- ①きゅうりは輪切りにして塩をふり、汁気をしぼる。うなぎは1cm幅に切る。
  - ②器にもずくを盛り、①、あればゆずの皮をのせる。



## 海の幸「もずく」って?

「もずく」は海中に生える藻類、「海藻」です。その中でも褐藻（かっそう）という種類になります。太陽の光がぎりぎり届く水深3〜5メートルのところまで繁殖される、ヒジキやコンブと同じ仲間です。ほかの海藻について育つことから「藻に付く」↓「もずく」が語源といわれています。

カルシウムが豊富な上、お酢はカルシウムの吸収を助ける働きがあるので、もずくを酢の物で食べる食文化は、まさに先人たちの知恵といえます。また、食物繊維が豊富であり、その中でもフコイタンは胃の粘膜と同じような構造をもち、弱った胃の運動を回復させて消化を助ける効果も確認されています。お酒を飲む前にちよつともずく…なんていうのもよいかも知れませんがね。



## もずくの種類

もずくには大きく分けて、「太もずく」と「糸もずく」があります。井ゲタ竹内キーパーソン山石さんに違いを教えてくださいました。

「同じように見えますが、実はラストとキヤベツくらい違います」と山石さん。「一般的に『もずく』といえば、太もずく（ナガマツモ科オキナワモズク）を指すことが多く、コリコリとした食感が特徴です。」

糸もずく（モズク科モズク）は太さが太もずくの1/3程度でぬめりが多くツルツルした食感です。糸もずくは沖縄県内でも生産量が少ない希少なもずくです。どちらがお好みか、一度食べ比べてみてください。」

## 素材へのこだわり

### もずくの生産方法

最初は隠岐島（おきのしま）の天然もずくを採っていましたが、海の環境が変化し、デリケートなもずくは減少してしまいました。そこで、沖縄で生態を研究し、再現して事業的に生産可能になったのが、1977年5月です。

養殖の成功は、なかなかうまくいきませんでした。試行錯誤していく中で1つの養殖網がたまたま切れ、海底に接触しました。すると、その網のもずくだけが、芽を出しました。この偶然のハプニングが今の養殖方法の基礎となっています。



偶然からたどり着いた養殖方法でおいしいもずくが育ちます

## 栽培から加工まで

もずくの加工は、次のような流れで組合員の手元まで届けられます。

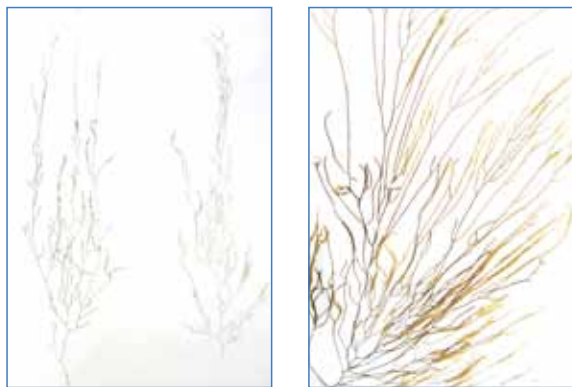
- ①もずく栽培 ↓ ②輸送 ↓ ③検品・入荷・保管 ↓ ④洗浄・選別 ↓ ⑤殺菌・調味 ↓ ⑥包装・検品・ケース詰め ↓ ⑦検査・出荷 ↓ ⑧組合員の手元へ

その中で、特に驚いたのは④洗浄・選別の工程。自然の海での養殖のため、原料には違う種類の海藻や、小さなエビ、養殖ネットの素材などが混じっています。それをコップ1杯分くらいの量に取って専用の選別台に広げ、丁寧に人の目と手の感触で選別されています。見ているだけでも肩が凝りそうなど、とても手間のかかる作業です。

選別で発見された異物は、ロットごと整理・分析し、結果を産地に伝えます。こういった取り組みも異物混入防止対策に役立てられています。



人の目と手でいねいに選別



糸もずく

太もずく

## 井ゲタ竹内と生協とのつながり

生協と井ゲタ竹内とのつながりは、1970年代に淡塩さばや、さばみりん漬の取り扱いからスタートしました。コープしがとは20年前の合併以前からのお付き合いです。今では一般に見かけることも多くなったカップ入りの「味付けもずく」ですが、かつては産地に近い「一部の地域のみしか食べられていませんでした。それを生協がはじめに取り扱い、その後、一般の市場で広がりました。コープ商品第1号は、「コープ味付け隠岐もずく」です。

## 「井ゲタ竹内のもずく」がすっぱくない秘密

井ゲタ竹内は味付けもずく（もずく酢）工場において、HACCP（※）の認定をとっています。鮮度管理、衛生管理に徹底的にこだわっているため、添加物の殺菌効果で日持ちをさせる必要がありません。だから味を濃くする必要がなく、家庭で作るようなシンプルな調味料だけで味付けすることが出来ます。「もずくは酸味がきつから苦手！」という方はぜひ一度、井ゲタ竹内のもずくを食べしてみてください。

## サンゴ礁再生事業について

もずくの産地である、沖縄県恩納村漁協では「サンゴ礁の海を育む」活動をされています。沖縄はサンゴの宝庫ですが、昨今の地球温暖化による海水温上昇で、サンゴが死ぬ「白化現象」が発生し、サンゴを棲家にする生き物や珊瑚を食べる生き物にとつて危機的な状況になっています。サンゴを植え付け、養殖することで沖縄の海、日本の海を育む大切な役割を担っています。井ゲタ竹内は、恩納村のサンゴの再生を応援しています。

## 井ゲタ竹内と恩納村漁協



現在、もずくの生産は、90パーセント以上が沖縄です。その中でも、仕入原料の中心である沖縄県の恩納村漁協は若くてチャレンジ精神が旺盛な漁協です。もずく養殖事業を最初に成功させたのもここです。

「生産者へは、商品クレームなど、悪い情報はすぐに伝わりますが、良い情報はなかなか伝わりません。何が良いかわからないと、より良い原料は作れません。そのため、産地へと足を運び、信頼関係を築いています。産地では生産者ごとに品質を管理し、評価をしています。そのデータが翌年の改善に活かされています。客観的に品質を見ることができおかげで、生産者の仕事への誇りとやる気が繋がっています。」

メーカーである井ゲタ竹内は「取引ではなく、取り組み」という関係作り上げています。



私たちメーカーは、常により良い商品を目指して、日々取り組んでいます。その中のひとつとして、恩納村漁協のサンゴ礁の海を育む活動を応援しています。海が育まれると生産者はより良いもずくを生産でき、次世代の後継者も生まれます。そして、より良い商品へとつながります。この「協同の輪」を大切にしながら、これから熱意をもって商品づくりに取り組みます。真心込めて作った恩納村のもずく、ぜひ食べてください。

井ゲタ竹内キーパーソン・山石さん

※ HACCP…食品原料の受け入れから製造～出荷までのすべての工程において、危害の発生を防止するための重要ポイントを、継続的に監視・記録する衛生管理の手法



マイコープ  
私かえらんだ

コレ  
気持ちいい!

# 夏の汗対策 どうしていますか?



機能的♪

太陽がジリジリと照りつける季節も目前。散歩しているだけでも汗が出てくるようになりました。みなさんは不快な汗の対策していますか?今回は甲西地域委員会のみなさんにお話を聞きました。

\*家族構成は同居の人数です。



**徳永富美子さん**  
生協歴18年  
家族構成:本人と夫、  
息子(大学生)2人の  
4人家族



**田村元美さん**  
生協歴17年  
家族構成:本人と夫、  
息子、娘の4人家族



**佐野智子さん**  
生協歴8年  
家族構成:本人と夫、  
息子(19歳)、娘(18歳)  
の4人家族



**武田佐代子さん**  
生協歴40年  
家族構成:本人と夫の  
2人家族



**村上明美さん**  
生協歴26年  
家族構成:本人と夫、  
娘(22歳、19歳、16歳)  
の5人家族



汗取り付き  
キャミソール  
※写真はイメージです

優秀な汗ふきシートは  
シャワー後のような  
爽快感

徳永 機能性の高い下着を着ると着ないのでは、やっぱり違いますよね。仕事の時は追いつかないから、私はやっぱり汗剤が気持ちいいんですが。あとは汗ふきシートでばーっと拭くの気持ちいい!

村上 娘がアトピーなので、夏は特に汗ふきシートが欠かせないです。首のところに汗をかくとすぐアトピーがひどくなってしまうのですが、汗ふきシートでふくと、ずっとサラサラでアトピーが出てこないんです。サラサラの時間も結構続きま

すしね。

※写真はイメージです



さらさらパウダーシート

汗は止めるより  
出してふきたい

田村 私は夏場、家に居る時は首に保冷剤を巻いて清涼感を感じています。特に洗濯物干しに行くときは必ず。でもそれくらいしか

武田 私も友人からももらったんですが、確かに首とか気持ちいいなと思いましたよ。

佐野 ビオレのメンズ用ボディシートのクール感がすごいんです!息子が学校行くときは必ず持って行きます。

村上 いろんな種類が出ていますが、シートの質感がふわふわで分厚くて、ビオレのシートは本当に気持ちいいです。ふいたところに風が吹きますから!

佐野 生協でぜひ取り扱って欲しいなあ。絶対売れます(笑)

武田 首に保冷剤をあてるだけで、全然違うよね。

してないです。汗を止めるより、出してふくという方が良いかなと。



※写真はイメージです

アイスノン

村上 制汗剤は、体に合う合わないがあるんじゃないかなあと思ってるかな。使えない。

佐野 わが家は娘が制汗剤で、息子が汗ふきシート。娘も18歳だし、周りの人がどう思うかですごく気になるみたい。

徳永 主人がそんな感じ。通勤電車ですりすまるとの距離が近いから気にしているみたい。制汗剤や汗ふきシートも私より使うようです。

田村 足の臭いも汗からです。外に出るときは結局、靴にしみついて行っても結局、靴にしみついて取れない気がします。

## 最近汗対策の商品が充実!

佐野 吸水が良くてすごく発汗性の良い下着は、シャツの下に2枚着てますね。最近脇の部分にパットがはいってたり、汗取りシートを入れたりできるものとか、いろんなメーカーからいろんな種類が出ていますよ。

徳永 私は倉庫のようなところで働いているので、夏はエアコンがついていたりして、すごく暑いですね。だから仕事中はTシャツ一枚で、制汗剤をシユシユと振って、休憩時間にもまた振って...という感じ。それでも汗はかきまきすけどね。お出かけの時は、**キャミソールに汗取りパットが付いたもの**なんかを着て過ごしています。パットが縫いこまれているものもあるので、一枚下に着ていますね。

武田 私はバトミントンをしているのですが、昔のウェアは綿製品ばかり。着替えなかったら風邪を引くくらいだったけど、最近のウェアはすごく良くなって、汗を吸い取って発汗してしまいうんです。汗が溜まらないし、予備の着替えは持っていくんですが、替える必要も大丈夫なくらい。

佐野 そんな時は汗ふきシートで上からふいて行って、最後に足をふいて新しい靴下をはくと、随分マシ。

田村 あとは、夏の夜はじら織のシートを敷いて寝ています。すぐに乾くし肌触りも良い。

武田 そんな商品があるんだね。(くらしと生協のカタログを見て)この抱き枕、孫に買ってあげようかな。



※写真はイメージです

夏用寝具  
クール素材ポケットシートと抱き枕





学習会やイベントなど、各エリアでの活動を報告 & 参加者募集します。

このほか、今後予定されているイベントなどの詳細は、毎月10日頃配布される**ぱくぱくコミュニティ**をごらんください。

第1エリア:高島市 第2エリア:大津市  
 第3エリア:草津市、栗東市、守山市、野洲市  
 第4エリア:甲賀市、湖南市  
 第5エリア:近江八幡市、東近江市、蒲生郡  
 第6エリア:愛知郡、彦根市、犬上郡 第7エリア:長浜市、米原市

組合員全エリア対象活動

# エリアニュース



組合員活動の告知は「ぱくぱくコミュニティ」(地域により赤または青色)をご覧ください

## エリアレポート



**リユースひろば「くるくる」を開催**  
 ママが輝く☆プロジェクト

3月27日(水)、さんさん守山(守山市)において、「リユースひろば『くるくる』」が開催されました。これは、不用品を持ち寄って、無料で譲ったりもらったりするイベントで、誰でも参加できます。譲るだけ、もらうだけでも大歓迎です。また、物品のやり取りを通して、参加者であるお母さん同士が交流するのも、開催目的の一つです。

当日は、用意されたテーブルの上に、持ち寄った子ども服や日用品、おもちゃなどがずらりと並びました。コップしがの催しに初めて参加したというお母さんは、「子どものおもちゃをもらいました。守山で続けてもらえるとうれしい」とのこと。また、別のお母さんは「いもものがたくさんありました。子ども服は程度が良かったり、サイズも大

きいものから小さいものまでそろっていました。女の子用が多いかなと思っていたけれど、男の子用もそれなりにあつて、選びがいがありました」とおっしゃっていました。

また別のお母さんは、「こういう催しは気楽に来れるし、譲る方ももらう方もお互い様なので、助け合える気持ちもあつてうれしいです」とのこと。リユースの催しが、お互いの助け合いになつていていいことを見出されていました。

「ママが輝く☆プロジェクト」の主催者である中井さんは、「事前申し込み無しイベントは初めてだったので、参加者がどれほどあるか不安でしたが、ざっと数えて大人50人、子ども50人ぐらいに来ていただき、大盛況でした。友達同士誘い合つて来ていただいた人もいました。お母さん同士おしゃべりに花が咲いてワイワイやつてくれるのが何よりです。またやって欲しいという声もいただいたので、年に何回か催してもいいと思えました」とおっしゃっていました。



「ママが輝く☆プロジェクト」は、コップしがの「ひろば活動」の一つで、子育て中のお母さん自身が楽しめるイベントをほぼ毎月開催しているのだそう。今回のリユースひろば「くるくる」は、野洲の子育てサークルがやっているのを知って、守山でもやって欲しいという声を受けて開催されたということです。

フリーマーケットと違って、出すのももらうのも無料というのも好評でした。守山の目玉企画として定着するといえますね。

お母さんが選んでいる間、子どもたちはすぐ隣の託児スペースへ。サイズに合わせてゆっくり選べました



### 多くの組合員さんに支持されています!

今回は「何かあった時の安心」、CO・OP共済についてご紹介し、大切なご家族のために、ぜひご検討ください!

「何かあった時の安心」、CO・OP共済についてご紹介し、大切なご家族のために、ぜひご検討ください!

CO・OP共済

さぼんのさ

今回のテーマ

「CO・OP共済」

付き添いの私の食費等、その他で費用がかかりましたまさかうちの子が肺炎にかかって入院するとは思いませんでした。子ども医療のおかげで、入院費はかかりませんが、付き添いの私の食費等、その他で費用がかかりました。その間、仕事も休んでいたのでも共済金が出て、本当に助かりました。手続きも簡単で、すごく良かったです。ありがとうございました。組合員さんより

※お支払い内容や共済金請求書類につきましては、ご契約内容・ご請求内容によって異なります。

## CO・OP共済で、あなたとご家族を守りたい!

### 夏の保障の見直しキャンペーン実施中! 6/24~7/20

例えば J1000 円コースの場合...

お支払い内容 (月掛金)	J1000 円コース	保障内容
病気になる入院・事故(ケガ)入院	日額 6,000 円 1日目から 360 日分	●月掛金 1,000 円で入院日額 6,000 円保障! ●「入院 1 日目から」保障!しかも入院日数 360 日まで。 ●ケガ通院も保障されます。
事故(ケガ)通院 (事故日から 180 日以内、1 日目から 90 日分)	日額 2,000 円	●ぜんそくやせきいヘルニアなど 7 種類の傷病で告知事項に該当する方も条件付で加入できる場合があります。「入れない」とあきらめていた方も、詳しくはご加入の生協にお問い合わせください。 ●子どもさんの入院は医療費がわからなくても付き添いに関する費用等も含めて意外と必要!! ●子どもに多いちょっとしたケガでも保障されます。
手術 (コブ共済連の定める支払対象手術を受けた場合)	5・10・20 万円 手術の内容により金額が変わります	

他にもジュニア 18 コースは、J2000 円コースと加入条件がゆるやかな J1900 円コースがあります。

例えば L2000 円コースの場合...

お支払い内容 (月掛金)	L2000 円コース	保障内容
病気になる入院・事故(ケガ)入院	日額 5,000 円 1日目から 184 日分	●病気になる入院・ケガでの入院を 1 日目から保障。 ●女性がかかりやすい病気の入院は入院日額 5,000 円にプラス日額 3,000 円保障。 ●ケガ通院も 1 日目から保障。
女性特定病気になる入院 女性コースのみ	上記の日額にプラス 日額 3,000 円 1 日目から 184 日分	
事故(ケガ)通院 (事故日から 180 日以内 1 日目から 90 日分)	日額 1,000 円	

他にも女性コースは、L3000 円コース、L4000 円コースがあります。

いつもの生協職員が窓口、だから安心。

厚生労働省認可

【CO・OP共済ニュース】  
 <<CO・OP共済に加入するには>>  
 出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になる必要があります。生協同組合(生協)は、お店や共同購入でくらしに貢献しています。

その他に「たすけあい」医療コースやライフプランに合わせて終身共済「ずっとあい」や生命保障が選べる「あいづらす」もあります。

くわしい内容・お問い合わせ・パンフレットご希望は...  
**コブ共済センター** ☎ 0120-66-3315  
 営業時間 9:00 ~ 18:00(日曜・年末年始休業)

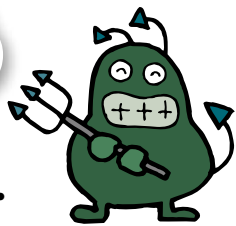
契約引受団体: 日本コブ共済生活協同組合連合会 詳しい保障内容につきましては、それぞれの加入申込書付パンフレット等をご覧ください。

コブしが CO・OP 共済のホームページからも資料請求していただけます。  
<http://kyosai.coop-shiga.jp/>  
 コブしが共済  検索

K-63912-1305



# 梅雨～夏にかけて 食中毒に気をつけましょう



梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です。

細菌による食中毒は、6月～9月の夏季に多く発生しています。その理由は……

**1** 気温の上昇によって、食品を常温に置いておけば短時間で細菌は増殖してしまいます。

**2** 食器やまな板・包丁に洗い残しがあれば、細菌が一気に増殖します。

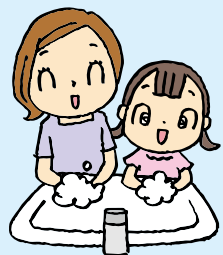
**3** 夏の暑さのため体力が落ちていと細菌に対する抵抗力が低下します。

## 食中毒を防ぐ3つのポイント

### 1. 清潔

#### バイ菌を付けない

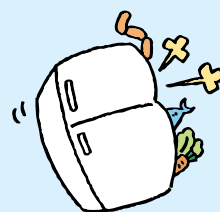
- ・手洗いはしっかり
- ・まな板・包丁は除菌消毒
- ・タオル・フキンは乾燥・清潔
- ・キッチンまわりの清掃



### 2. 迅速

#### バイ菌をふやさない

- ・必要な分だけ購入
- ・すぐに冷蔵庫などへ
- ・冷蔵庫は10℃以下・冷凍庫は-15℃以下
- ・冷蔵庫の詰めすぎに注意



### 3. 加熱

#### バイ菌をやっつける

- ・十分な加熱
- ・台所用具は除菌・消毒
- ・生ゴミを長時間台所に置かない



肉は生食厳禁！  
十分火を通して

## 製造メーカーもしっかり衛生管理しています



夕食サポートのお弁当とおかずは健康を第一に低塩分で栄養のバランスのとれた日替わりの献立により、毎朝調理し冷蔵で管理、新鮮さを大切にお届けしています。

- ・コープしが食品添加物基準に基づいた生協仕様で製造しています。
- ・毎週、微生物検査を行っています。
- ・原料入荷から調理、盛りつけ、出荷までの製造工程を生協で定期的に点検しています。

できあがり!



### 夕食サポート委託先のひとつ大津給食センターさんの製造工程をのぞいてみました

**1 手洗い**

作業着に着替えた後、入念に手洗いをします。

**2 身じたく**

髪の毛が混入しないように帽子でしっかりとガードしています。

**3 品質チェック**

加熱は中まで熱が通っているか温度計で測定しています。

**4 検品**

出来上がったお弁当を最終チェックしています。

## 食の知恵袋

# 「干物」の「こと」を もっと知ろう!

梅雨も本番でムシムシした日が続きますが、食欲のない時はサラッとお茶漬けにしたいお漬物と「干物」があればなお嬉しいですよ。知っているようで案外知らない「干物」のあれこれをお伝えします。

### このコーナーの担当



長岡由里子さん  
(地域活動栄養士)

コープしが「たべるたいせつキッズクラブ」のサポーターとして、子どもたちが書いてくれた「おたよりカード」の返事や、「ばくばくキッズレター」などの作成をしています。またコープしがエリア活動「料理講習会」の講師も担当。

### 干物とは・・・

魚などの魚介類の身を開いて干した加工食品。干すことで表面に固い膜を作り、保存性が高まって独特の食感とそれに伴う食味が形成されていきます。この膜により、焼きあがりには生魚を焼くより水分が多く、しっとりしています。うま味成分は表面の膜に多いので、あじの開きなどの中骨についている膜の部分は、捨てずにめくり取ってしっかり噛んで味わいましょう。

### 干物には・・・

体に必要不可欠な栄養成分である、DHA(ドコサヘキサエン酸)を多量に含んでおり、脳の活性化や血液浄化、ボケ防止などにも効果があります。また、高血圧の予防になる「タウリン」や美肌作用の「コラーゲン」、骨ごと食べると「カルシウム」の補給にもなります。ただし、干すことでビタミンCが失われるので、食べる時にレモンやすだちなどの柑橘類や大根おろしを添えるというのは理にかなっています。



### 代表的な干物の種類

- ・天日干しの干物の基本、塩水や塩漬けにしたものを干す「塩干し」
- ・みりんとうしょう油などの調味液につけたものを干す「みりん干し」
- ・小型の魚をそのままの形で干した「丸干し」
- ・煮て干した「煮干」
- ・干物を灰で包み水分を抜く、「灰干し」 など

### 良い煮干の見分け方

青魚は管理が不適切だと脂肪の酸化が起きて品質が低下します。青みがかかった銀白色をしているものは、脂肪が酸化していないもの。赤茶色だと酸化しています。また、背側が盛り上がり「くの字」になった煮干しは鮮度の良い魚を加工したものです。反対に、腹側が盛り上がるようになって割れている煮干しは、出汁を取る際に生臭さが強く出てしまいます。

### おいしい干物の焼き方

#### 焼き方のポイント(一般的なコンロのグリルで焼く場合)

- ・焼く前に調理器具をよく熱しておく。
- ※グリルの汚れは洗っておく。(網に少し油か酢を塗っておくと、身がくっつきにくい)
- ・中火ぐらいの火加減で、魚の身の側から焼き始める。
- ・ほど良い焼き色がついたら身を壊さないように注意して裏返す。
- ・火加減を弱くして皮のほうをじっくりと焼き上げる。
- ・風味が損なわれるので、くれぐれも焼き過ぎに注意。
- ・冷凍の場合、身の薄いものはそのまま解凍せずに焼き、厚みのある場合は焼く前に半解凍しておく、中まで上手に焼き上がる。



#### ●オーブントースターで焼く方法

- ☆片付けが簡単で失敗も少ないトースターは干物を焼くのが苦手な方におすすめ
- 1.開き物などの大ぶりなものは頭としっぽをはさみ等で切り落としておく。
  - 2.予熱したトースターにアルミホイルを敷き、身のほうを上にして焼き始め、程よい焦げ目がついたら裏返して焼く。

#### ●アジ開き(中骨なし)をフライパンで焼く場合

温めたフライパンにサラダ油を薄く塗り、身のほうから中火で焼き始める。クッキングシートやホイルを敷いて焼くと、くっつかず油も使わなくて済む。

### 何ととっても焼きたてを冷めないうちに頂くのが一番!

### 簡単レシピ! 一夏の干物そうめん

茹でて水切りして冷やしたそうめんの上に、焼きたての干物をのせ、刻みネギやかわれ大根など好みの薬味のをせ、レモンやカボスなどの果汁をかけ、上からつゆをかけて干物の身をほぐしながら食べます。アツアツの干物からうま味がつゆに溶けだして、さっぱりとおいしいですよ!





## 夕食サポーターの一日

中央大津センターから出発する  
4人のサポーターのおひとり、  
江木周三さんに密着させていただきました。



「ただお弁当を届けるだけでなく、できる限り利用者さんの顔を見てお届けしたい。以前『足が悪くて玄関まで時間がかかるから、玄関に置いておいて』と言われたことがあり、そうさせていただいていますが、本当はゆっくり待たせてもらってお話できればと思っています」と、出会える方との会話をとても大切にされています。

基本的にお届け時間の指定はできませんが、話を聞いてあげたいから急ぐことも。「急いでいることは絶対に悟られないように気をつけています。…顔に出ているかもしれんけど（笑）」とにこやかに笑う江木さん。その笑顔に利用者さんも安心してお話されていると感じました。

## 夕食サポート「つながり」って？

2008年に組合員を対象に行った調査の中で、今後コープしがに期待する事業として、「店舗」と並び「お弁当配達サービス」がトップの支持となりました。

そこで組合員相互のくらしのたすけあい運動として、夕食サポート「つながり」が、2011年7月に大津地域からスタートしました。昨年4月から滋賀県全域に広がり、現在では1日約1,700食の利用があります。高齢、一人暮らし、共働き、夜勤勤務や育児などで毎日の夕食作りに困っている組合員さんの要望を受けて、予約された夕食の弁当やおかずを「夕食サポーター」が毎日配達することで支援しています。

# 知っていますか？ 夕食サポート「つながり」

### 一日のながれ

11:30 中央大津センターへ  
大津給食から届いたお  
弁当を仕分けするセッ  
ト作業開始！  
すこく丁寧にセットされ  
ていて、心遣いが見え  
ました。



12:40 いざ出発！



こんにちは～。  
昨日言っはった金色夜叉（地域での  
行事のお話）、どうでした？

爆笑やったで～。  
お宮役、男の人やってん！  
あら、今日は取材？  
いつも便利に利用させて  
もらってます。

18:00

留守時は「安心シール」を貼って保冷をし、  
お約束の場所へ置きます。  
昨日お届けした、洗ったお弁当箱保冷箱を  
回収します。お弁当の感想や江木さんへの  
感謝を綴った手紙が入っていることも。



大津の道は狭い！交通の迷惑にな  
らないように、慎重に車を寄せて  
…。走ってお届けされている場面  
もちらほら。



はじめてまだ2ヶ月だけど、  
とってもおいしいし気に入って  
ます。夫婦二人で1つ頼んで  
います。自分で作ったおかず  
にお弁当を足して品数を増や  
せるので、とっても楽なん  
です。

中央大津センターに戻ってきました。60件の配達終了！  
最後に、回収したお弁当や箱などを決まった位置に片付けて…  
「お疲れ様でした」

**ご利用方法** コープしがの組合員ならどなたでも登録するだけで、ご利用いただけます。＊新規の場合は、配達前週の火曜日までにお申込みください。

＊写真は一例です。



#### ①「8種類のおかずコース」

…しっかりした味付けで、メイン料理を充実させたおかずコース

#### ②「6種類のおかずコース」

…1週30種類の日替わりメニュー。  
味付けもバランスも考えた6種類のおかずコース

#### ③「お弁当コース」

…栄養バランスやカロリーを考えた豊富なバリエーションのお弁当コース

以上からお選びください。  
土日祝日用「冷凍おかずセット」も同時にご注文いただけます。

＊左の写真は「おかずコース」の一例です。

- 1週間単位でのご注文のみです。
- ※ 1日単位の注文はできません。  
土日、祝日、お盆、年末年始は  
お休みです。
- ご利用は自動継続です。
- 毎日18時までにお届けします。
- 容器はスポンジを使って軽く水洗  
いしていただき、翌日回収しま  
す。
- 商品代金は、毎月27日に登録口  
座から引き落としになります。

### 夕食サポート「つながり」の特徴

- ＊栄養士が監修し、栄養バランスを考えた体に優しい日替わりの献立です。
- ＊手作りの味にもこだわりました。
- ＊コープしがの自主基準に沿った食材を使用します。
- ＊当日の朝に作って18時までにお届けします。
- ＊夕食サポーターが笑顔で手渡しします。



### 安否確認

ご家族の方にも安心していただけるように安否確認でお役に立ちます。前日の商品がそのまま残っているなど「おかしい」と思った時には確認して、登録されている緊急連絡先へ連絡します。

### 組合員さんの意見も取り入れながら

組合員さんから「お弁当の味を確かめたい」「現物を見てみたい」「もっと地域に広めるべき」などの意見が寄せられたことを受けて、夕食サポートについて“知り学ぶ機会”と“利用者を広げていくこと”を目指して、地域で夕食サポートの試食、学習会を実施しました。



右上：夕食サポーター研修の様子。組合員さんの意見の共有や、安全運転などの研修を定期的に行っています。  
左下：高島市マキノ町地域委員会「夕食サポート試食会」。  
右下：ひろば活動「みんな集まれ」での試食の様子。それぞれの試食会で「こんなサービスがあると老後が安心」「食べやすい味付けですね」という声が聞かれました。

お問い合わせ  
資料請求は

生活協同組合コープしがの  
ホームページから

コープしが夕食サポート  検索 <http://www.pak2.com/bentou/>





**0120-709-502** 受付時間 月～金 8:30-20:00 土 8:30-11:00




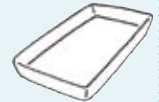




5 月度 リサイクルによる CO2 削減量 (kg) 報告 スギの木8208本が1年間に吸収するCO<sub>2</sub>を削減しました。

**共同購入回収物**

<p>牛乳パック 3405.1Kg 前年比107.8%</p>  <p>累計7,556Kg 前年比101.5%</p>	<p>共同購入案内書 194,810Kg (回収率60.7%) 前年比114.4%(6.6%)</p>  <p>累計404,180Kg 前年比109.0% (回収率59.2%) 前年比-5.7%</p>	<p>商品仕分け袋 2,879Kg (回収率37.3%) 前年比95.0%(-5.1%)</p>  <p>累計5,923Kg 前年比92.1% (回収率37.8%) 前年比-3.6%</p>	<p>卵パック 1,794Kg 前年比98.4%</p>  <p>累計4,115Kg 前年比90.9%</p>
--	--	--	--

**店舗回収物**

<p>ペットボトル 574Kg 前年比98.4%</p>  <p>累計1,105Kg 前年比96.6%</p>	<p>トレー 301Kg 前年比100.5%</p>  <p>累計560Kg 前年比89.4%</p>	<p>ペットボトルキャップ 38Kg 前年比71.4%</p>  <p>累計75Kg 前年比80.6%</p>	<p>牛乳パック 455Kg 前年比96.7%</p>  <p>累計894Kg 前年比91.5%</p>
--	--	---	---

※商品仕分け袋回収時のお願い 回収した商品仕分け袋は、再生プラスチックの原料となります。お名前のラベルが付いていると再生できませんので、ラベルは剥がすか、切り取ってからお出してください。

「3.11を忘れない「福島」くらし応援募金」へのご協力ありがとうございました。

—募金総額3,190,000円—

お寄せいただいた募金は4月30日(火)、日本生活協同組合連合会を通じて福島県生活協同組合連合会に送金し、「つながろうCO・OPアクションくらし応援募金」として子どもたちの保養プロジェクトや放射能測定器の充実などに活用させていただきます。

「2013ピースアクションinヒロシマ」参加者募集!

実施日程 2013年8月5日(月)～8月6日(火)

※オリエンテーション日時:7月20日(土)10時～12時  
コープしが本部(野洲市富波甲972)

- 工程** (往復貸し切りバス)
- 募集定員** 約30名(組合員とその家族)  
応募多数の場合は抽選  
※大人のみの参加は可  
子どものみの参加は不可
- 参加費** 大人/1万5,000円(中学生以上)  
小学生/8,000円
- 申込締切** 6月21日(金)

\*詳細は「ぱくぱくコミュニティー」6月号(6/10～配布)またはホームページ(<http://www.pak2.com>)でご確認下さい。

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

しりとりにパズル

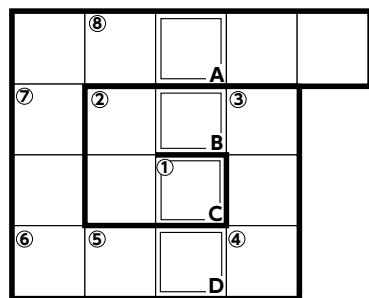
<問題>

カギをヒントに真ん中の①から言葉を書き込み、次の言葉を続けてしりとりをし、全部できたらA～Dまで文字を並べて下さい。

<しりとりのカギ>

- ① 明かり。□□□アップ。
- ② 話し合い。おしゃべり。□□□ショー
- ③ 金属製の輪をつなぎ合わせたもの
- ④ 貸すこと
- ⑤ 真っ黒になっちゃったわ
- ⑥ サーキットで有名な所です
- ⑦ 足のつま先の反対側
- ⑧ 阿波おどり知られる□□□□県

締め切り 7月10日(水) (消印有効)



5月号の答え

「じゃがいも」  
応募総数 97通 うち正解 80通

理事会だより 第32回定例理事会(2013年5月28日)

2013年度5月期組織経営概況

項目	業態	5月期				4月期からの累計		
		計画	実績	計画比(%)	前年比(%)	計画	実績	計画比(%)
組合員(人)	無店舗	134,074	133,816	99.8	103.9			
	店舗	14,876	14,927	100.3	90.6			
	その他	4,165	4,102	98.4	115.2			
	合計	153,115	152,845	99.8	102.7			
出資金(千円)	無店舗	9,465,045	9,461,443	99.9	104.4			
	店舗	221,144	224,484	101.5	82.5			
	その他	70,097	67,044	95.6	167.9			
	合計	9,756,286	9,752,971	99.9	104.1			
供給高(千円)	無店舗	1,949,350	1,967,622	100.9	105.8	4,006,265	3,989,616	99.5
	店舗	118,520	114,589	96.6	91.5	235,250	240,533	102.2
	夕食サポート	12,506	13,991	111.8	132.9	28,615	30,535	106.7
	合計	2,080,376	2,096,203	100.7	105.0	4,270,130	4,260,685	99.7

主な確認事項

- 2013年度5月期経営概況について承認しました。全体供給高は計画比100.7%、前年比105.0%と計画、前年実績とも上回りました。無店舗事業は利用人数、一人当たり利用金額も計画を達成し、供給計画を超えることができました。店舗事業は来店者数は計画を超えているものの、競合店の影響を受けて利用単価が計画を下回り、供給高も計画を達成できませんでした。夕食サポートは前月に引き続き供給計画を達成しましたが、1日当たり配食数は連休の影響で前月より若干減少しました。
- 2013年度総代選挙で、定数が超えた選挙区に適用する「総代の選挙区選挙に関する実施細則」を承認しました。2013年度の総代選挙は、6月24日に公示され、7月19日まで立候補の受付が行われます。
- 核拡散防止条約(NPT)再検討会議の準備委員会における「核兵器の人的影響に関する共同声明」の賛同見送りに対する見解について、戦争のない平和な社会づくりに取り組む立場から、抗議文を内閣総理大臣宛に提出することを確認しました。
- 2013年度会費執行承認について、理事会規程に基づき日本生協連への年会費支払いを承認しました。
- コープしが介護保険事業の事業計画について、第4次福祉政策に基づき「通所介護(デイサービス)」「訪問介護(ヘルパー派遣)」「居宅介護支援(ケアプラン作成)」と「介護職員初任者研修(ヘルパー養成講座)」の事業化をすすめることを承認しました。
- 固定価格買取制度を利用した太陽光発電設備について、北大津センターと草津センターの2事業所に設置する設備の発注先と費用の執行について承認しました。
- 第33回通常総代会の「議案への意見用紙」を受けての理事会の考え方について承認しました。附属資料IIとして各総代に送付することとします。
- 第33回通常総代会の総代会アピールについて、設立20周年を節目として県民のくらしに貢献する生協づくりをすすめる内容を承認し、総代会で採択することとしました。
- 理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告  
(1)2013年度の平和の取り組みとして「2013ピースアクションinヒロシマ」へ参加を、8月5日～6日に組合員を募り実施することとしました。  
(2)総代会で議決後に実施する2012年度出資配当金及び利用分量割戻金の払い戻し方法などについて承認しました。  
(3)2013年度東日本大震災復興支援の基本方針を確認し、「震災を風化させない取り組み」「安心してらせる福島を取り戻すための取り組み」などを行っていきます。

監事会だより 5月度(4月21日～5月20日)

■監事は、理事会等への出席の他、主に次のような監事(監査)活動を行いました。

- |   |   |
|---|---|
| 4月22日 事業報告書及び決算関係書類の監査                          | 5月1日 第2回コープきんき会員生協監事連絡会出席                           |
| 26日 総代会議案書の表示についての監査(事業報告書及び決算関係書類並びにそれらの附属明細書) | 第37回臨時監事会[監査報告書の作成]                                 |
| 29日 有限責任監査法人トーマツによる監査報告会出席                      | 6日 環境管理委員会出席  |
| 有限責任監査法人トーマツとの協議                                | 経理往査  |
| 期末監査  | 7日 第38回監事会[監事会議事録の確認、この間の監査所見、2013年度監査計画、今後の日程、その他] |
| 第36回臨時監事会[期末監査結果の共有、その他]                        |   |





読者の投稿ページです。  
気軽におしゃべりを  
楽しみましょう！

## 今春

は地熱が低いせいか、なかなかじゃがいもが芽が出ませんが、自然の環境により野菜の生育状態がずいぶん違います。この仕事をなりたいにしている人たちの苦労、よくわかります。

長浜市 さんだい さん

編集担当：さんだいのじゃがいもが芽、今頃はすっかり大きくなっていくのでしようか。野菜を作るのは自然相手の仕事。作ってくださった方にも、自然にも感謝していただきたいものです。

## 5月

号スパイラルカフェに、私と同じ気持ちの方が掲載されていました。着物でお出かけ、最高ですねえ。私は主人に内緒で買ってしまいました。でも、好きなことをしている時には、いきいきルンルンですよ。日本の文化ですねえ。

野洲市49歳のおばあちゃんです さん

編集担当：音符柄の襦袢で楽しんでおられる「ママさん」ですね。それにしても49歳でおばあちゃんとは、お若い！お孫さんが大きくなったら、着物で一緒にお出かけしたいですね。

## 幼稚園

園に通う娘に最近新しくて、親子でママ友のお家に伺いました。ママ友5人でお茶をしながら、子どもたちも楽しく遊んでいました。そんな中、ふと生協の話題になり、話が盛り上がりました。まだ組合員でないママ友も入ってみようかな！とのこと。生協の輪が広がります。

近江八幡市 ぐーたらママ さん

編集担当：引越先で「地域に馴染むため」と、まず生協に入られるという話を聞くこともあります。次のママ友会では、今月号P12でも紹介している「ばくばくパーティ」をぜひ活用してくださいね！

## 私も

「冷蔵庫には詰めすぎないように置く、個配の直前はスカスカにして掃除できるように、うまく食材を使い切っていく」を実践しています。なので、夫が仕事帰りにスーパーに寄り道して、惣菜だのデザートだの、ごちゃごちゃ買ってきて、冷蔵庫に勝手に詰め込まれると、めっちゃ腹立ちます！！

大津市 武内佳恵 さん

編集担当：5月号のらいふジャーナルでもオススメしていた方法を実践されているんですね。ご主人にはぜひ、「一緒にカタログで注文を提案してみてください。結構楽しんでもらえるかも？」



## テーマ 【夏バテ】



夏バテ予防にゴーヤ料理を食べています。ゴーヤ独特の苦みが好きで、佃煮、サラダ、フリッターなどを作ります。中でもゴーヤのフリッターは塩をふりかけてスナック感覚で食べられるので、オススメです！

草津市 T.Nさん

編集担当：ゴーヤの独特の苦味には、胃を活性化させる働きがあるそうです。まさに夏バテ防止にピッタリですね。さすが、旬の食材！



子どもの頃、何だかしんどくてきつと悪い病気かも…と思っただんだん不安になり、近くのお医者さんへ。診察して先生が「ここまでどうやって来たの？」とおっしゃったので「自転車で来ました」と答えたら「それなら大丈夫。夏バテだね。おいしいものを食べて寝たら治るよ」とニコリ。気持ちがあつと楽になり、体調が良くなった思い出。今はすぐ検査で、かえって病気になるぞ。

湖南市 ヨッピー さん

編集担当：幼い頃にブランコから落ちて、右足を引きずる私を見て父が「血が出てるのは左やで」と指摘。そこから先は左足を引きずって歩いた記憶があります。「病は氣から」とはよくいったものです。ヨッピーさんには先生の笑顔が一番の薬だったんですね。



昨年同じグループ購入の方から教えていただいた「リフレッシュ」。夏場はつい冷たいものを飲みすぎて体調を崩しがちですが、リフレッシュは微炭酸で、後味スッキリ。お風呂上がりなど、ちよつど飲みすぎず、水分や鉄分を補給できるため欠かせません。それ以降、夏に限らず、ずっと飲んでいきます。体調も良いように思います。今後COOPさん独自の体に良い、安全安心な商品を期待しています。

草津市 とんちゃん さん

編集担当：女性がほっと一息ついた時に飲める、おしゃべりな栄養ドリンクをつくりたいという想いがきっかけで誕生したのが「リフレッシュ」です。スキリの秘密は「ハーブエキス」。特に女性にとって大切な栄養素を配合しています。カロリーも低く、ドリンクゼリータイプもあるの、ぜひお試しくださいね。

子どももが机に向かなくなって長時間「カラフルだなあ」としか思わなかったんですが、「夢の国の地図だよ」と言うのです。「この辺には、足が速くて狩りをする人が住んでるよ。この辺は寒いよ。ここが日本だよ。ひさいしき(被災地)の人に、みーちゃんが送ったお金届いたかなあ？きつとみんなあつたかい毛布で寝てるよね。ママ、もっかいみーちゃんのお金送って」と話してくれました。子どものあつたかーい心が一緒に描いてあるんだなと、うれしくなりました。

栗東市 りんりん さん



編集担当：想いがいっぱい詰まった絵なんですね。いつまでもこの温かい心を持ち続けて欲しいですね。

## 7/10(水) 締切

イラスト  
(お子さんの絵も)

おたより

頭の体操の答え

## お待ちしております!

頭の体操(15ページに掲載)正解の方から抽選で10人に、また、おたより・イラストなどの投稿は掲載の方全員に500ポイントをプレゼントします。(店舗の方は図書カード(500円分)になります)

応募方法 コープしが組合員さんとそのご家族のみ応募していただけます。①住所 ②お名前(投稿採用時に匿名を希望される方はペンネームもあわせてご記入ください。) ③ご連絡先 ④組合員コード をご記入の上、下のあて先まで郵送、ファックス、Eメールにてご応募ください。

投稿・頭の体操の  
答えの宛先

〒520-2351 野洲市富波甲972 生活協同組合コープしが スパイラル編集担当 行  
●FAX: 0120-096502 ●Eメール: Spiral@coop-shiga.or.jp



※お寄せいただいた個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。

※頭の体操応募の方は、イラストやおたよりなどもお寄せください。  
※おたよりは、コープのこと、記事の感想、身の周りの話題やくらしの知恵などをお待ちしています。  
※投稿文章は場合により、内容を変えない範囲で修正させていただきます。

※他紙との二重投稿はご遠慮ください。  
※イラストは返却しませんのでご了承ください(メールで送る場合は、1MB以内)。  
※お預かりした個人情報は、投稿掲載、プレゼント発送以外には使用しません。



夏の困りごと

# 汗と臭い対策

夏の暑さが増すにつれ、気になるのが汗。肌のべとつきや臭いに不快感をつのらせる人も多いですね。汗の臭いを気にする人は、女性だけでなく男性にも急増しているのだとか。そんな汗の仕組みと付き合い方を、汗博士の五味常明さんにうかがいました。



五味 常明 先生

五味クリニック院長、多岐多汗研究所長。精神科医として自臭症(じしゅうしょう=周囲から臭いと思われる)の研究に取り組んだのがきっかけで、汗と臭いの専門家に。「汗っかきを治す72のワザ+α」(保健同人社発行)など、著書・監修書多数

り、体温を低下させて汗が減少します。

さらに、汗をかく時期の衣類の選択も非常に大切です。汗が付着して気持ちが悪く、汗の蒸発が悪くと体温調節がうまくいかず、健康に影響することも。衣類は、「吸水性」「速乾性」「通気性」を重視した機能的な繊維、形状のものをうまく利用しましょう。

汗は皮膚の老化を予防する

あまり知られていませんが、汗は、皮膚の老化を予防します。汗が皮膚の表面で皮脂腺の皮脂とともに皮脂膜を形成するおかげで、常在菌の表皮ブドウ球菌が多く住めるようになります。この菌には、肌を健康な状態に保つ役割があり、汗をかくことで、皮膚の新陳代謝が促進されているのです。

汗を邪魔もの扱いせず、汗のかき方や臭いを制しながら、上手に汗とつきあってみてはいかがでしょうか。

なお、多汗、臭いがとても強い場合は、精神的な作用やほかの病気が原因となっている場合もあります。そのようなときは、皮膚科など一般の医療機関を受診してみることをおすすめします。

汗は体温調節の要

汗は厄介者と思いがちですが、そもそも、なぜ汗をかくのでしょうか。代謝で発生する熱から体を守っているのが汗。人間が体の機能を最適な状態で保つ体温は37℃弱とされています。体内で最も盛んに代謝が行われているのが脳細胞で、体温のわずかな変化にも反応します。体温調節中枢は脳の中の視床下部にあり、37℃弱で調整できるように、ここで汗をコントロールしています。

また、体調不良で汗をかく機会が減り汗腺の機能が衰えると、体温調節に貢献する汗をかきにくくなります。



手作りミョウバン水で全身汗対策!

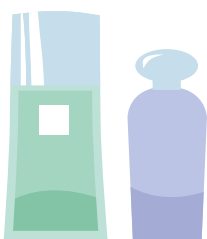
制汗作用を持つミョウバンは、酸性のため菌の繁殖を抑える働きを持っています。常在菌を殺す心配がないので、ミョウバン水は全身に使用できます。

\*作り方

- 基本は、市販のミョウバン(約17g)と水(500ml)をペットボトルに入れて、よく振ってできあがり。そのまま1日置いておくと、ミョウバンが溶けて透明になる。
- 冷蔵庫保存で1カ月ぐらい持つが、1〜2週間で作り変えるのが良い。
- 汗をより抑えたい場合は、ミョウバン水の濃度を濃くしたり、ミョウバンの粉末を直接皮膚に塗布する。

\*使い方

- ガーゼに浸して、臭いの気になるところをふく。
- スプレー容器に入れて皮膚にスプレーする。

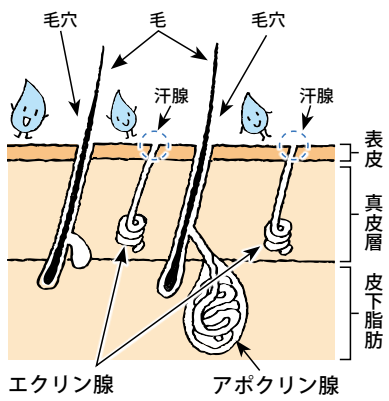


汗そのものは無臭

汗を分泌する腺は、エクリン腺とアポクリン腺の2種類あります。一般的に汗をかくとき、いとうときの汗はエクリン腺、腋臭の原因となる汗はアポクリン腺から分泌されているのです。

エクリン腺は体全体に分布し、体温調節のほか、緊張したり驚いたりしたとき、辛い物を食べたときに発汗する役割も担っています。一方、アポクリン腺は、ほとんどがわきの下、乳輪やその周囲などごく限られた場所にあります。その役割は、個性的な体臭の原因となる汗を分泌すること。

エクリン腺の汗もアポクリン腺の汗も、汗腺の中にあるときは無臭です。エクリン腺の汗の場合は、皮膚の表面で垢や皮脂ほこりなどと混じり合い、4〜5時間で雑菌が増殖して分解酸化が促され、匂いの物質を発生。これが汗臭さです。



制汗剤・デオドラント剤は、極所的な使用が大原則!

臭いのレベル	おすすめタイプと成分
軽く気になる	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 清涼感が得られる「スプレータイプ」</li> <li>• 制汗成分を配合した「シートタイプ」</li> <li>• パラベンや植物性の消臭成分が配合されたもの</li> </ul>
汗をかいた後、けっこう臭う	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 皮膚に直接塗布するロールオンやスティックの「直塗りタイプ」</li> <li>• 衣類にスプレーする「消臭剤」</li> <li>• 腋臭が強い場合は、塩化ベンザルコニウムなどの強い殺菌成分が配合されたもの</li> <li>• 腋臭が中程度以下の場合は、イソプロピルメチルフェノール、銀などややマイルドな成分が配合されたもの</li> </ul>



アポクリン腺の場合は、皮膚表面で常在菌と混じり酸化した物質が、汗の成分のアンモニアなどと結合し腋臭を発生させます。エクリン腺の汗は、いわばよい汗。体の代謝が正常に行われている証です。冷房に頼り過ぎないように心がけ、適度な運動や栄養のバランスが摂れた食事など生活習慣を整えることで、この汗腺の働きもよくなります。

汗の抑え方にコツあり

汗をかいた後にゴシゴシとタオルでふいているのに、いつまでも汗が止まらないうことはありませんか? 実は、この汗のふき方は、汗が皮膚表面で蒸発して体温を下げる働きを阻害してしまっているのです。体温を下げることで、いつまでも汗をかきという悪循環を招いています。

流れるような汗は軽くふくだけでいい。皮膚表面はしっかりと汗で湿った状態を保つのがベスト。汗の匂いの成分は水溶性なので、湿ったタオルで汗を吸い取るように軽くふくと、臭い対策になります。

また、大きな動脈が通っている首回り、わきの下、手首などを保冷剤で冷やすと、冷やされた血液が全身を回