

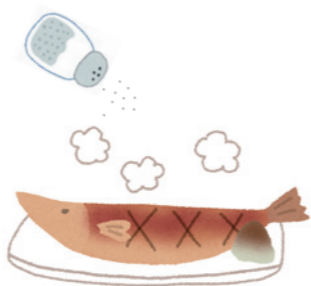


東海コープ商品安全検査センターとは…
 東海3県の3生協で「東海コープ」を作り、商品を共同仕入しています。東海コープは、メーカーさんと農家さんと、書類で約束を交わします。その約束が守られているか点検するのが、商品安全検査センターの役割です。
 東海コープ商品安全検査センター



暮らしに役立つ検査 家庭の食事の塩分はどのくらい？

日本人の食文化にも深く関わりのある「塩」は、多種多様な食材の塩蔵に用いられ、味噌や醤油など、欠かすことのできない主要な調味料にも含まれています。人間の体にとっても無くてはならない塩分ですが、過剰摂取は高血圧の一因となり、腎臓疾患や心疾患のリスクも増加させると言われています。現在の日本人の平均摂取量は、一日11~12gくらいと言われていますが、厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2010年版）」での目標値は、成人男性で一日9.0g未満、女性で7.5g未満と算定されています。厚生労働省の目標値より、実際にはかなり多くの塩分が摂取されているようです。そこで、一般の家庭で作られている食事には、塩分がどのくらい含まれているものなのかを調べてみました。



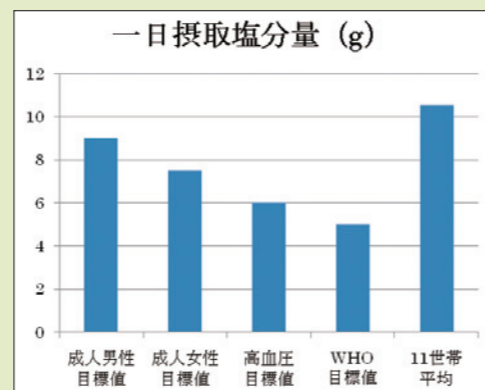
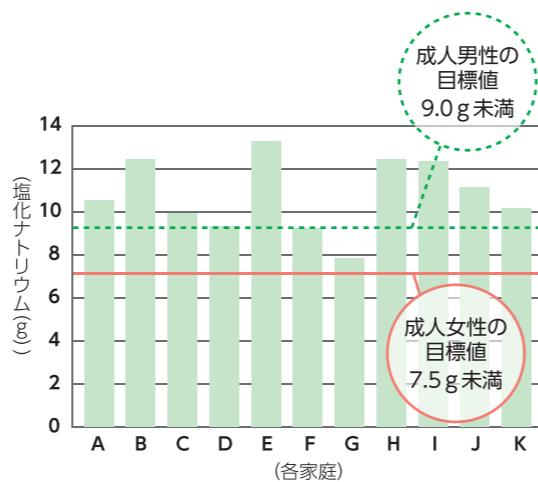
<調査>

- ①一般のご家庭の1名2日分（約6食分と飲料、嗜好品）の食事*を混ぜこんで、ナトリウムの濃度を分析機器で測定
- ②測定値、及び食事の総重量より一日あたりの塩化ナトリウム量（塩分量）を算出

<結果>

右の表が、算出した各家庭の1名一日分の塩化ナトリウム（塩分量）です。11世帯平均で10.7g、中央値は10.5gでした。成人男性の目標値と比較しても、Gのご家庭以外すべて超えています。この結果から、一般のご家庭のいつもの食事でも、塩分を摂りすぎている可能性があることが見えてきます。

ただし、このサンプルは放射性物質の調査用のもので、全体的に食事が多めである可能性があり、また普通なら残すであろうラーメンの汁などもすべて入っている可能性が高いので、単純に皆が塩分を摂りすぎ、と言えるだけの正確な調査ではないことも念頭に置く必要があります。



<まとめ>

日本高血圧学会によりますと、高血圧の方は、塩分を一日6g未満に抑えることが推奨されており、WHO（世界保健機関）ではさらに厳しく、健康な成人でも、高血圧や心臓病など慢性疾患を予防するため、5g未満にすべきだとする新たな指針を公表しています。今回調査のメニューを詳細に見ても、多い家庭と少ない家庭の、目に見えるメニューの特徴差は残念ながらありませんでした。毎食の味付けや調味料のかけ方、食べる量など、綿密に塩分に気を付けていかないと、これらの目標値にはなかなか及ばないであろうと推測されます。ご家庭での食事においても、なるべく減塩やうす味を心懸けていただき、末永く健康な毎日をご過ごしたいものです。

*放射性物質の食事摂取量調査のために東海3県の組合員にご提供いただいた食事サンプルを、放射性物質検査後にナトリウムの測定もさせていただきました。ご協力いただいた組合員の皆様に紙面を借りまして改めてお礼申し上げます。

しゅもん箱

「スーパー保存水」の日持ちについて

「スーパー保存水」は賞味期限が5年もありますが、どうして日持ちするのか教えてください。



A

スマイル企画/スーパー保存水が5年間持つ理由として、

- ①水が空気に触れないように満水充填することで酸化による劣化を抑える。
- ②通常のペットボトルより厚みがある「ハードタイプのペットボトル」を使用しているのが頑丈。
- ③磁鉄鉱・花崗岩・石灰岩などで数十年の歳月をかけて自然ろ過され、微生物の混入、細菌類・有機物などの不純物の含有量の少ない、弱アルカリ性の自然水をさらに加熱処理を行っている(カルシウム・カリウム・マグネシウムなどミネラル分は豊富に含まれています)。

以上、3つの点があります。防災用にもぜひご利用ください。

Q

雑貨の製造国表示

生活雑貨商品案内「スマイル」。「キャロット」の掲載商品で製造国の表示がある場合とそうでない場合があります。どうしてですか？

A

商品の説明は、家庭用品品質表示法に基づいて表示を行っております。家庭用品に関しては原産国の表示は義務付けられておらず、一般的には表示されていないものが多いです。全国の生協組合員さんがご利用いただく「キャロット」も表示をいたしません。東海の組合員さんにご利用いただく「スマイル」は、組合員さんの原産国表示を希望するという声にお応えし、可能な限り原産国表示を行うようにしています。



組合員さんの声で 開発改善

☎電話注文の自動音声 対応について

組合員さんの声

電話注文の「自動音声対応」ですが、夜9時になるといきなり切れてしまいました！せめて夜9時まで電話がつながったものは、注文し終わるまで切れないようにしてほしいです。

これまで、電話注文で「自動音声対応」をご利用いただき、夜9時をまたいでお電話をいただいた場合、「生協名」「組合員番号」を認証中に夜9時を過ぎてしまうと、その時点で電話が切れてしまつ設定になっていました。

改善しました

7月10日より、夜9時までにつながった場合は、ご注文中に夜9時をすぎても電話が切れないようにし、引き続きご注文いただけるようになりました。

組合員さんの声で、商品や仕組みが改善されています。ぜひ皆さんの声をお寄せください。
 コープベル ☎0120-706-887 (月~土 午前9時~午後9時)