

Q 「CO・OP山漬け製法 荒ほぐし鮭」袋入りの商品は、瓶入りの商品と同じ物でしょうか？

A 「CO・OP山漬け製法 荒ほぐし鮭」は、瓶に入った商品と袋に入った商品がありますが、容器のみの違いで、中身は全く同じです。袋入りは瓶入りの詰替用として開発されました。

「CO・OP山漬け製法 荒ほぐし鮭」は、北海道沖で獲れた鮭に塩をふり、山のように重ねて約2日間漬け込み、身を引き締め旨みを濃縮しました。お弁当やおにぎり、お茶漬けなどにご利用ください。



CO・OP 山漬け製法
荒ほぐし鮭
パウチ 70g
298円
企画予定▶10月4週



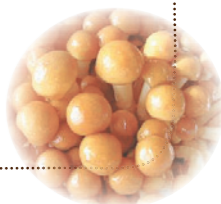
CO・OP 山漬け製法
荒ほぐし鮭
瓶入り 70g
328円
企画予定▶10月4週



Q 「なめこ」に賞味期限はありますか？
何も記載がなく「早目に〜」と書いてあるだけです。
どうして記入されていないの
不思議に思います。
又、傷んでいるかどうか判断する
目安はありますか？

A 「なめこ」は野菜や果物と同じ農産物ですので、賞味期限を表示していません。

農産物は基本的に生きています。袋などに詰めて販売されても呼吸をしています。購入時の鮮度や品種、保存条件などにより異なるため、いつまで食べられるか期限を付けることができません。食品衛生法及びJAS法では、加工食品は消費期限または、賞味期限の表示が義務づけられています。農産物には、表示義務はありません。



組合員さんの声で
開発改善

グラム表示の横にパック数もわかるように記載

組合員さんの声

「コープ産直若鶏モモ肉」のグラム表示のところですが、商品案内の紙面には(凍)460gと記載されているだけで、モモ肉が何枚なのかわかりません。産直豚小間切のように使いきり3袋とか「100g×3」などの記載をしてほしいです。

ご意見の通り、これまでの表示方法では、モモ肉がどのような形態で届くのか、組合員さんにわかりづらいものになっていました。このご意見を受け、25号6月4回以降の紙面で、規格に「230g(1パック)」「460g(2連パック)」の表示に変更しました。



グラム表示の横に「1パック」あるいは「2連パック」と表示が入りました。
その後、パッケージ写真も掲載されました。



多治見市 水谷心療内科 院長
水谷 雅信
(みずたに たかのぶ)

す。悩み事を考えたり、難しい内容の勉強、メールのチェックをするのは日中の早めの時間に行っておいて、晩の時間帯は、勉強ならば暗記ものや復習に当てること、テレビ、パソコンや携帯電話などの画面を見ることは避け、軽い内容の本や画集を見たり穏やかな音楽を聞くこと、がお勧めです。

生活習慣を直しても不眠症が治らなければ、心療内科や精神科での治療を勧めます。一口に不眠症と言っても、治療薬は、いわゆる睡眠薬(睡眠導入剤)に限りません。漢方薬、抗うつ薬、抗精神病薬などを、状態に合わせて調整するのは、精神科専門医の得意とするところです。また、心の悩みが原因の不眠症の場合は、それを解消して不眠症を治す、カウンセリングや精神療法についての相談もできます。

不眠症に悩む人が
増えています

24時間社会になりました。交代勤務で働く人も増えました。夜遅くまでテレビやパソコンの画面を見る人も増えました。その結果、日本人の平均睡眠時間はこの30年ほどで1時間ほど短くなり、世界中でも最も短い国の一つです。

健康に必要な睡眠時間は、個人で異なります。1日に3、4時間眠れば大丈夫、という人もいますが、それはまれです。一般には1日7〜8時間程度が必要です。不眠症と診断する時には、睡眠時間だけでなく、起きた時の熟睡感があるかどうか(前日の疲れがとれたか)、日中に眠気がなく、仕事や勉強に集中できているか(脳がしっかりと動いているか)、が大事なポイントです。

不眠症は、うつ病を引き起こします。うつ病になると、朝から体が

だるく、仕事や家事に身が入らなくなり、食欲がなくなったり、頭痛や動悸、血圧上昇などの体の症状も生じます。また、不眠症が糖尿病や高血圧症を悪化させることもあるので要注意です。

不眠症は、生活習慣を直すだけで治ることが結構あります。一番よくあるケースは、飲酒です。眠れないからお酒を飲む、という人は多いのですが、これは全くの誤りです。確かに、飲酒すると寝つきは良くなるのですが、睡眠の質は悪くなると、夢が多くなり、夜中や早朝に起きてしまうようになります。飲酒をやめるだけで不眠症が治る人が多々います。コーヒー、緑茶、栄養ドリンクや市販鎮痛剤などに入っているカフェインも不眠症を引き起こします。夕方4時以降はカフェインを摂らない方がいいです。

昼寝についても注意が必要です。昼寝をするならば、午後13時30分以内で、寝床に入らずにソファなどで浅く眠ると、夜も寝つきやすくなり、効果的です。

私たちの体の中には「体内時計」があります。それは25時間リズムになっています。つまり、自然にしておくと毎日1時間起床が遅くなるのです。それを私たちは、学校や仕事の予定で修正しているのです。特に秋から冬は、リズム障害が起きやすい時です。朝は定時に起き、できれば朝日を浴びて脳に刺激を与えて体内時計をリセットすること、これは不眠症だけでなく、冬季うつ病という、冬になるとうつ病の症状が出てくる人の予防に大事です。

寝つく前の2時間ほどの間をリラックスして過ごすことも大事で

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)