

「りんごぶじ」
蜜がなくなるのは何故？

Q

「りんごぶじ」を買いました。商品案内に時間が経つと蜜が果肉に染み込んでなくなっていくと記載されていました。なぜなくなってしまうのでしょうか？



A

りんごの蜜は、葉の光合成によって作られる「ソルビトール」という糖質の成分です。ソルビトールは時間の経過によって果糖に変化し果肉に染み込んでいくので見えなくなりますが、りんごの甘さは変わりありません。蜜はりんごが熟した証です。保存にはビニール袋に入れ、冷蔵庫で保存することをオススメします。



蜜が入った状態 染み込んだ状態

「無調整豆乳」と「調製豆乳」の違いは？

Q

豆乳には「無調整豆乳」と「調製豆乳」がありますが、どのように違いますか？また、飲みやすさ、味の違いなどについても教えてください。



A

「無調整豆乳」は大豆と水以外添加物は使っていませんので、大豆本来の味になります。「調製豆乳」は、大豆豆乳液に砂糖類、食塩等の調味料を加えて飲みやすく調整したものです。「無調整豆乳」と「調製豆乳」は、栄養成分的にほとんど変わりはありません。



co-op 国産大豆の豆乳(無調整) 1L 238円 企画予定▶2月3週
co-op 国産大豆の調製豆乳 1L 238円 企画予定▶1月1週

快適なマタニティライフは お口のケアから



「妊娠おめでとう」大きな喜びと不安。同時にこれから母体には様々な変化が起こるため、10ヶ月間の妊婦生活が快適になるよう健康管理が大切になります。妊娠中の健康の第一は食事です。その食事を楽しくするためにはお口のケア・健康が大切です。家族も一緒に見守りましょう。

妊娠中のお口の中は？

- 1 唾液がネバネバしたり、ホルモンの関係で口の中の清潔が保ちにくくなります。
- 2 唾液も胃液の酸度に変化するうえ、つわりで何回も分けて食事をとるため、十分な歯磨きが出来ず、歯垢がたまりやすくなります。
- 3 酸が歯のエナメル質を溶かしさらに歯ぐきが炎症をおこし、むし歯・歯周病にかかりやすくなります。

このように、妊娠によりお口のトラブルを起こす原因がたくさん生じてきます。

ポイント① 食後は水を飲みましょう

水を飲むことにより、唾液が出やすくなります。緑茶も抗菌作用のあるカテキンが豊富でおすすですが飲み過ぎに注意！

ポイント② フッ素とキシリトールを活用しましょう

フッ素は強い歯を作ります。フッ素の働きを助けるのがキシリトールです。食後のキシリトールガムやフッ素・キシリトール入りの歯磨き粉・ジェルが効果的！

ポイント③ リラックスと適度な運動をしましょう

太陽に当たると体内でビタミンDが作られカルシウムの吸収がよくなり歯が強くなります。ストレスのない規則正しい生活と日光浴は歯に大切！

ポイント④ 体調の良い時に歯磨きをしましょう

むし歯や歯周病予防には毎日のケアが大切です。ヘッドの小さい歯ブラシで奥まで小刻みに動かす磨き方にしていきましょう。つわりの時はデンタルリンスや洗口液を使うだけで効果的！

おなかの中の赤ちゃんの歯のために

乳歯の芽である歯胚は妊娠7週目からつくられます。これが生後初めて生えてくる下の前歯です。さらに妊娠4ヶ月頃からその歯胚にカルシウム、リンなどが沈着して硬い歯をつくります。その他には良質のタンパク質、ビタミンA・C・Dなどの摂取が必要です。すでにこの頃(4ヶ月)には永久歯も顎の中で出来はじめるので妊娠中は大切な時期と言えます。健康な歯の土台を作るのはママです。母体の健康と胎児の歯への栄養補給のためバランスのとれた食生活が大切です。

妊娠中の歯科治療は？

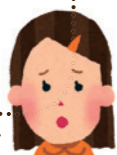
歯科治療は妊娠4ヶ月〜8ヶ月までの安定期に受けることが理想的です。また、それ以外の時期の緊急の場合についてはかかりつけ歯科医に相談し、怖がらず適切な治療を受けてください。胎児に影響のない方法や薬を選択してもらえます。先延ばしにすると、出産後育児に追われて、ママは後回しになります。

組合員さんの声で 開発改善

つゆが3袋になりました
信州生そばセット
(生わさび付)3食

組合員さんの声

麺300g(100g×3食)つゆ200g(100g×2袋)と、生わさびのセットになっています。麺3食入りに対して、つゆが2袋しか入っていないのでは、困ります。



この商品は、一度にお召し上がりいただくことを想定して、麺3食に対してつゆ2袋、生わさびのセットとしました。今回のご意見を受けて麺1食分に対してつゆ1袋75gとなるように、つゆを3袋に変更しました。11月1週より、変更しました。



組合員さんのご意見を受けて つゆの袋数を変更しました

企画予定▶12月4週

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)



羽島市 糸井川歯科医院 院長
近藤万知
(ごたびらまづ)

母子手帳を持って歯科医院へ

母子保健法には「妊産婦、乳児または幼児は医師・歯科医師・助産婦または保健師に健康診査または保健指導を受けたときはその都度、母子健康手帳に必要な事項の記載を受けなければならない」と、明記されています。妊娠中の歯の状態についてかかりつけ歯科医に記入してもらいましょう。市町村で実施している妊婦健診を受け全身の健康状態にあわせて口腔衛生指導も必ず受けましょう。歯周病などの感染症は胎児の健康にも影響します。

日本の出生率は1.41(2012年)で欧米諸国と比較すると低い水準です。妊娠中は不安やストレスに弱くなるため、地域、家族みんなで支え、リラックスした気分で素敵なマタニティライフを！同じ女性からの応援です。

