

Q

生食用かきを  
買って食べたいと思います。  
食べるときに注意したほうが  
よいことはありませんか？



A

生かきには、「生食用」と「加熱用」がありますのでご注意ください。生食用のかきは、とくに菌やウィルス等の汚染がきわめて少ない、きれいな海域で養殖されています。産地では定期的に検査を行い、製造日ごとの記録も保管しています。生でも安心してお召し上がりいただけます。

Q

天ぷら敷き紙はツルツルの面と  
ざらざらの面がありますが、どっちが  
表になりますか？

岐阜市 ゆづママさんのお便りから

A

厳密に表裏があるわけではありません。和紙等では、ざらざらした面に天ぷらをのせたほうが繊維に油が吸収しやすいということがあります。ツルツルの面にのせても問題ありません。見た目など、お好みで使いわけていただければいいです。

(東海コープ生活雑貨事業部 神原さんより)



無漂白天ぷら敷き紙

2013年度 第7回理事会 (12/10) だより

1. 11月期決算について承認しました。

《11月度事業結果》 (単位: 百万円)

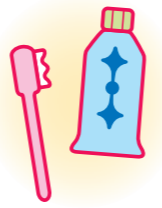
	11月実績	計画比(%)	累計実績	計画比(%)
商品の供給高	2,225	96.1	16,564	96.6
総事業高	2,296	96.2	17,116	96.7
事業経費	478	100.5	3,806	98.0
経常剰余金	29	62.0	5	17.7

組合員数 220,338名 計画比99.7% (加入850名)  
出資金 38億8,699万円 一人当たり出資金17,641円

2. 機関・組織運営関連事項
- (1) 役員の選任に際して、地方区理事候補者の推薦に先立つ公告の内容について確認されました。
  - (2) 第1回総代会議の持ち方について確認されました。
  - (3) 「2014年春・第15回東海3生協青少年少女ヒロシマの旅」の実施について確認されました。2014年3月27～29日に実施します。



日頃の口の手入れ



岐阜市 大竹歯科医院 院長  
大竹和行  
(おたけかずゆき)

お口の健康は全身の健康につながる、という見解は20年近く前から言われていますし、医科の先生たちも健康管理にお口の健康が大切という理解を深めていらつやいます。

歯科通院で患者さんが「嫌いなこと」のトップ2は、相変わらず「歯を削られること」「痛いこと」です。診察台に横になって身動きできない状態でのプレッシャーは大きいものです。「楽にしてください」と言われても「無理だよ」と思いますよね。虫歯などの痛みで仕方なく歯科受診しようという方もまだまだ沢山いらつやいます。

そこで、痛みなどのひどい状況にならないようにすることが大切になってきます。  
虫歯も歯周病も細菌感染で発症しますので、お口の中の環境を絶えず良好にしておくことが重要で、そのためには日頃のお口の手入れが肝心です。

1

「歯みがき」(ブラッシング)の習慣は、日常の生活の中で当然ですが、この「習慣」がおろそかになっていませんか？  
小学校の歯科健診をしてい

2

歯と歯の間の汚れは、ブラッシングだけではお掃除できません。デンタルフロス(糸楊子など)や歯間ブラシ、時には爪楊子を使わないといけませんね。

3

偏咀嚼(へんそしゃく)、これは右や左だけで物を噛んでいる人で、噛んでいない側は汚れやすくなりますので注意してください。

4

よく噛むことは肥満防止などにも効果があります。「一口30回噛みましょう」というフレーズを聞いた人もいると思いますが「早食い」は肥満・便秘などになりやすく良いことはありません。30回噛みを実行するには、一口物を入れたら箸を置いて噛むことで容易にできますよ。

5

顎あごの体操をご存知ですか？お口を大きく開けて20秒そのまま・顎を右に5秒左に5秒などの体操です。これを習慣づけることで口周囲の筋肉のバランスが整い顔の表情が素敵になりますし、顎が痛い(顎関節症)時にも効果があります。また舌の運動もありますが、詳しくはかかりつけの歯医者さんでたずねてください。

6

口が臭いと対人関係で相手を不快にします。原因の80%はお口の中にあります。虫歯・歯周病・舌の上(舌背)の汚れ(舌苔)・適合不良のかぶせ物・清掃不良などが主体で、これらは歯科治療が必要なものもありますが、舌苔は舌ブラシや歯ブラシで舌背を軽いタッチでお掃除することで、かなり清掃できます。

日常的に自分でできることややらないことがあります。分かっていないのについつい面倒で、やらないうちのうちに健康が衰えてきます。今日からあなたも頑張ってください。そして半年あるいは1年に一度は歯科医院で専門的にチェックやお掃除をして貰うことをおすすめいたします。

