



今月のテーマ 自分の食事を知って、食生活改善のヒントにしましょう 「食事をはかる」とわかること

食の安全や食と健康に関する情報が、TVや雑誌、Webサイトなどで飛び交う現在。ある食材が「危険」とか「健康に良い」という情報は、一見、わかりやすい気もしますが、私たちの食事は一つの食材だけで成り立っているわけではありません。

毎日の食事の中で気になる成分を、どの程度摂っているかを知ること、実はそれほど気にしなくていいと安心できたり、逆に気をつけるポイントを知るきっかけになったりもします。今回は、「食事をはかる」ことでわかった「それほど気にしなくても良い事例」と「気にしたほうが良い事例」を紹介します。

食品添加物の摂取量調査

国では、国民栄養調査でわかった平均的な食事を元にして、食事からどれくらい食品添加物を摂取しているか、を調査しています。

平成29年度の調査結果では、酸化防止剤や防かび剤などの食品添加物について調べていて、それが健康に影響ない値(ADI)に対してどの程度かが示されています。

酸化防止剤は最近、使われている食品が多いと話題になっている食品添加物です。この調査によるとADI対比10%以下となっており、摂取量として健康に問題があるレベルではないことがわかります。

過去の調査をみても、食品添加物の摂取量として問題があるものはありません。

毎年、対象の食品添加物を変えて実施されているこの調査。結果は、右記のWEBサイト上で公開されています。

詳しくはこちら▶

厚生労働省：マーケットバスケット方式による年齢層別食品添加物の一日摂取量の調査

加工食品の利用が増えてきている現代では、食品添加物の摂取量が心配になりますが、この調査結果からは今の日本では良く管理されたレベルであることがわかります。

全国の生協で行う、放射性物質の摂取量調査

生協では、組合員の皆さんの食事そのものを測る取り組みをしています。

福島原発事故後、全国の生協で連携して、日本全国200世帯の食事の放射性物質量を測る取り組みは、今年で9年目を迎えています。2011年当初から、放射性物質の量は問題ないレベルであることを確認し、心配している組合員の皆さんに結果をお返ししてきました。2014年以降の調査では、すべての食事で不検出であることを確認しています。



詳しくはこちら▶

日本生活協同組合連合会：家庭の食事からの放射性物質摂取量調査について

もっと身近な、栄養成分の調査

同じく、「食事をはかる」取り組みとして、日本では摂り過ぎが問題視されている食塩や、逆に不足しがちと言われているカルシウムの測定も実施しています。

どちらの調査も、平均値については一般的に言われている通り、食塩は摂取過多、カルシウムは摂取不足でした。また食塩については「減らす努力をして作った食事」を測ると、やはり低い値であることもわかりました(下表)。

一日の食塩摂取量(2017年度調査)

	食塩摂取量の平均(g)
① 食塩を減らす努力をして作った食事	6.6
② 普段の食事	8.5

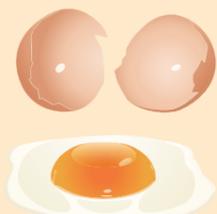
※ 一日の食塩摂取量目標 18歳以上男性:8.0g未満、18歳以上女性:7.0g未満(WHOは5gを目標としています)

「食事をはかる」取り組みは、今後も検査センターで続けていく予定です。協力いただいた組合員の方にはご自身の食事の状況をお伝えすると共に、調査結果は機関誌等で広くお知らせしていきます。

あなたのギモンにお答えします!!

Q 生卵を割ったら、白身が濁っていました。

A 産みだての卵には炭酸ガス(二酸化炭素)が多く含まれています。時間とともに殻の穴から徐々に抜けていきますが、炭酸ガスが卵に残ると卵白が白濁することがあります。品質に問題はありませんので、安心してお召し上がりください。新鮮な卵で茹で卵を作るとむきにくいのも、炭酸ガスが熱で膨張して卵殻膜と殻に隙間がなくなるためです。



組合員のみなさまへ 大切なお知らせ

3月21日より 変更となります



脱退時の「出資金の返還時期」及び、減資時の「出資金の一部払戻し時期」を変更します。

コープぎふでは、これまで組合員のご都合による脱退(自由脱退)および、減資(出資口数の減少)について、組合員の利便性を優先して随時、出資金の返還、一部払戻しを行ってきました。今回、法令順守の観点から消費生活協同組合法第19条(自由脱退)、第25条(出資口数の減少)に基づく定款に応じ、変更を行います。

組合員のご都合による脱退(自由脱退)時の出資金返還時期について

2020年3月21日より、毎年12月20日までの申請受付分については、翌年4月に出資金の返還をさせていただきます。

※ 県外への転居や、組合員ご本人がお亡くなりになった場合など(法定脱退)は、従来と同様に商品代金のご精算完了後に随時、出資金の返還をさせていただきます。

減資した口数に応じた出資金を払い戻す時期について

2020年3月21日より、毎年10月1日から12月20日までを申請受付期間として、翌年4月に返還をさせていただきます。



自由脱退の手続と返還のスケジュール

2020年3月21日より、申請の受付日が12月20日までか、12月21日以降かで出資金をお返す時期が図のように異なります。



減資の手続と返還のスケジュール

2020年3月21日より、毎年10月1日から12月20日までを申請受付期間として、4月に返還をさせていただきます。



Q なぜ、手続方法を変更するのですか?

自由脱退および減資による出資金の返還時期は、消費生活協同組合法及びコープぎふの定款で定められています。これまでは組合員の利便性を優先して随時行っていましたが、法令順守の観点から返還時期を法律で定められた通りの運用にすることとなりました。出資金は、生協が事業を行う上での原資となります。期中での脱退および減資は生協の資本の減少につながり、ひいては事業計画の円滑な遂行を阻害するおそれがあるため、出資金の返還時期については、年度末以外認めないと制限する規定が生協法で設けられています。

出資金についてのお問い合わせは

本部 経理グループ
☎ 058-370-6862
9:30~17:30/土曜・日曜除く



消費税8%→10%の増税。生活に大きく響きます。いろいろ国民の負担が大きすぎますね。暮らしにくい世の中です。便利な世界ですが、何か忘れ物していませんか…と思う今日この頃です。| 川辺町 フッキーさん |