

特集「いいじゃん！生協の商品」に関連して

コープのフリーズドライスープ



人気ランキング1位～6位

今回は、コープのフリーズドライスープを特集しました。

お湯を注ぐ前の固形のスープも見てみましょう！どのスープか、わかりますか？



上の列左から、もずく、トマト、たまねぎ

下の列左から、たまご、野菜たっぷり、酸辣湯 です。

この小さな固形に、具材がぎゅっ!!と詰まっているんですね。

いろいろな種類のスープをぜひお試しください。

楽育しましょ！～親子のおなかケア に関連して

腸もみサロンCREA代表の鈴木智恵美さん(盛岡市)に、腸に大きな影響を与える「食品添加物」と、効果的な「水分補給」についてお話をうかがいました。

食品添加物を意識することが「腸活」の第一歩

普段食べている食品にどのくらい食品添加物が含まれているか、意識したことはありますか。レトルト食品やカップ麺などのインスタント食品はもちろんのこと、長期保存や味の印象を良くするために、多くの食品に含まれています。食品添加物は、腸壁にへばりつきやすく、栄養の吸収を疎外するだけでなく、腸内環境が悪化するため、腸内の良い菌が出ていってしまうことも。まずは、手にした商品の原材料名をしっかりと見ることが大切です。

例えば、ある醤油の場合、「大豆、食塩、小麦、果糖ぶどう糖液糖、砂糖／アルコール、調味料、着色料、甘味料」とあります。加工食品の表示において、食品添加物は「／」で区切ったり、「改行」したり、原材料名と明確に区分して表示する決まりになっています。

「腸活～腸内環境を整える」と聞くと「むずかしそう…」と思いがちですが、食品添加物を少しずつ減らしていくだけでもOK。普段の何気ない生活の中から腸が喜ぶことを見つけて、それを意識して取り入れていくことが腸活の第一歩です。

こいくちしょうゆ(本醸造)の原材料表示

| | A社 | コープ | アイコープ |
|-------|---|---|--|
| 原材料表示 | 脱脂加工大豆(大豆(アメリカ又はカナダ)(遺伝子組み換えでない))、食塩、小麦／アルコール、調味料(核酸)、甘味料(ステビア) | 脱脂加工大豆(インド製造又はアメリカ製造、遺伝子組換えでない)、小麦、食塩／アルコール | 脱脂加工大豆(アメリカ製造、遺伝子組換えでない)、小麦(カナダ産)、食塩、米黒酢／アルコール |

「水分補給」は、水や麦茶で

「水を飲めない」という子どもが増えているように感じています。ジュースや牛乳なら飲めるけれど、水を飲めないと聞きます。幼いうちから味の付いた飲み物に慣れてしまうと、水や麦茶を飲ませようとしても嫌がる傾向があります。

水や麦茶など、糖分を含まず、カフェインの入らない飲み物での水分補給を心がけてください。大人でも子どもでも、水や麦茶をしっかり飲めるようになると、便秘解消につながります。朝起きたらコップ1杯の水を飲むと水の重みで腸が目覚め、約10～30分後には排便があるので、これを習慣にできるといいですね。



「健康づくり教室」講師でキャリッジスポーツ代表の岡田祐政さんに、「健康づくりの第一歩」についてうかがいました。

1日1分でも、できることを、努力レベルの低いものから少しずつ積み重ねていくことが大きな一歩になるはずです

鼻呼吸

鼻呼吸の優れている点は、①ろ過機能、②加湿・加温をする、③心拍数を下げる、④酸素が全身に効率的に行きわたる などがあります。呼吸を行うために必要な筋肉を効率的に動かすことができると、たくさんの酸素を取り込むことができます。また、体幹部の安定にもつながります。

24時間行っている呼吸を見直す方が、週1回程度の運動より効果的です。「5秒吸って、8秒で吐く」を目安に、できるだけ長い鼻呼吸をすること意識してみてください。



自分の立ち姿に着目する

コンビニやお店の前で、ガラスに映った自分の姿を見たことはありますか。普段の立ち方、歩き方、座り方などが、今の自分を作り上げています。できるだけ自分の姿に着目する時間を増やしましょう。一人ひとり個性がありますが、くるぶしあたりに重心を乗せて、おなかをへこませる、お尻の穴を締めて骨盤底筋を意識、頭の頂点が上から引っ張られているようなイメージを持つといいかもしれません。



プロサッカーチーム・グルージャ盛岡の選手だった岡田祐政さんが、退団後に立ち上げたスポーツクラブ。トレーニング指導するほか、スポーツクラブや部活動などスポーツチームを様々な角度からサポートする『トレーニングパートナー』などを提供。代表の岡田さんは2019年～「いわて生協健康づくり教室」講師、2022年度～社会人サッカー「盛岡ゼブラ」監督。