



うちではこうして使っています!

組合員さんの商品の使い方



コープ産直若鶏手羽中

大垣市 抹茶パフェさんの声

塩(ハーブソルトでもOK)、こしょうをしてグリルで両面5~6分ずつ焼きます。あれば、ゆずやレモンを絞って食べても。あつという間にできる1品です。茶色すぎるかな?というくらい、よく焼けてるほうが皮がパリパリとして美味しいです。

冷凍 400g
通常価格 458円 税込価格 494円
次回予定 5月2週

コープ JANE'Sクレイジーソルト



113g
通常価格 541円
税込価格 584円
次回予定 5月3週

コープ 台所用米ぬかせっけん(粉)

関市 ふくちゃんさんの声

保育園に行っている息子が、毎日のように鼻血…。困っていたら「米ぬか石鹸できれいになる」と聞き、試してみたら本当に、すっかりきれいになりました。パレーシューズもつけおきすると、すごくきれいになるので大活躍しています。

300g
本体価格 185円
税込価格 199円
次回予定 5月4週



コープ ふっくらジューシー生ハンバーグ

岐阜市 まるれさんの声

解凍してピーマンにつめれば、ピーマンの肉詰め完成☆そのまま食べる以外に、ちょっと一手間です。

冷凍 300g(3個)
通常価格 438円
税込価格 473円
次回予定 5月3週



コープ 九州産ささがきごぼう

笠松町 ママイクさんの声

きんぴらごぼうがさっと出来るので、仕事で帰りが遅い私にとって重宝しています。前の夜、弁当のおかず用に作っておくことも。

冷凍 200g
通常価格 278円
税込価格 300円
次回予定 5月2週

第2回

一緒に考えよう! 食の安全

科学ジャーナリスト 松永和紀さんによる連載「一緒に考えよう! 食の安全」。食の安全やリスクアナリシスなど新しい見地で、皆さんと一緒に考えて行きたいと思えます。



まつなが わき 松永 和紀 氏

京都大学大学院農学研究科修士課程修了。新聞記者を経てフリーの科学ジャーナリストに。食品の安全性や環境影響等を専門とし、執筆や講演活動などを続けている。科学的に適切な食情報を収集し提供する消費者団体「Food Communication Compass」(略称フーコム)の代表も務めている

食品添加物の安全性ってどのように確かめられているの?

食品添加物は、私たちの生活には不可欠。たとえば、豆腐やこんにやくは食品添加物がなくては製造できません。昔は海の水を煮詰めたものや、木の灰を水に溶かしたものを使っていました。しかし、その安全性は不明。木を燃やすと発がん物質もできますが、昔の人は知らずに使っていました。現在は、そうした有害物質の混入を防ぐため、国が認可した食品添加物のみが使用される制度が整っています。

生協などの働きかけで規制強化

日本では、食品添加物の法的な規制は1947年にはじまりました。当初は制度が緩く、人工甘味料のズルチンや豆腐に使われていた殺菌剤AF2など使用が始まってから発がん性の懸念が浮上りて禁止となった添加物もありました。市民運動や生協などの国や企業への働きかけにより規制は強

化されていきました。現在、国が使用を認めている食品添加物は約1500品目(うち約600は天然香料、約100は一般的な食品で、添加物としても利用される)。安全性については、食品安全委員会が科学的に検討します。動物実験で、1度に大量に食べさせたり少量を長期間食べさせたり、数世代にわたって授与したり妊娠中に食べさせたり、とさまざまな試験を行って、影響が出ないか、がんが発生しないかなど詳細に調べます。これらをクリアした物質について、厚生労働省に設置された審議会や専門家ら有用性や必要性も検討して、使い方や使う量などの規格基準を決めます。動物実験だから人への影響はわからない、と主張する評論家もいますが、複数種の動物を用いて実験し、人が動物よりも敏感でも大丈夫なように使用量を制限するなどの方法が確立されています。

食品添加物の主な種類

製造や加工に必要	豆腐の塩化マグネシウム、こんにやくの水酸化マグネシウム、ラーメンのかんすいなど
味や質、外見などを整える	着色料、うま味調味料、亜硝酸塩(発色剤)など
保存性を高め食中毒を防止したり品質劣化を防いだりする	保存料、殺菌料、酸化防止剤など
栄養の強化、疾病予防、健康維持などに役立つ	甘味料、アミノ酸、卵殻カルシウムなど

食品添加物には多くの種類があります(表参照)。表示する仕組みも整えられ、間違った使い方をしていないか、表示にミスがないか、自治体が検査と取り締まりを行い、生協や流通業者なども目を光らせています。食品添加物をいらずに排除すると、食品の安全性が大きく損なわれたり、味が落ちたりする場合もあります。不必要に使われることがあつてはなりません。食品添加物の有用性も見据えて、しっかりと管理しながら利用することが大事です。

有用性も見据えて管理

赤ちゃんサポート

先輩パパ・ママからお聞きした

離乳食づくり

おすすめ商品・レシピ・アイデア



九州のカットほうれん草
冷凍 300g
通常価格 284円 税込価格 306円
次回予定 5月2週



北海道の栗かぼちゃ
冷凍 400g
通常価格 275円 税込価格 297円
次回予定 5月3週

カットほうれん草や冷凍カットかぼちゃは、レンジでチンしてすりつぶすだけでOKなので、役立ちました。しかも国産なので、安心して使うことができました。(大垣市 高橋さん)



新米パパ・ママへ 子育て応援エール

おかゆやスープ作ったら、野菜を茹でたら…とにかく1回分に小分けして、ぴっちリラップで包んで冷凍していました。製氷器も便利でしたよ。自分の食事も冷凍するように。中でも、具入りのおにぎりは必需品でした。泣かれて、ぐずられて、大困りの夕方は、自分よりも子どものことが最優先ですもんね。そんなときは、自分のお腹はとりあえずおにぎりで満たして、子どもを寝かしつけてからゆっくり食べるようにしました。(関市 めんちゃんさん)

