

## ミネラルは一緒に摂りましょう。

私達が健康的な生活を送るためには、タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン等を適度にバランスよく摂ることが大切です。それ以外にもカルシウム、鉄などは骨や血液等、生体機能を維持するのに必要です。それらはミネラルと呼ばれ、他には銅、亜鉛、ナトリウム、カリウム、マグネシウム、リン、硫黄などが含まれています。今回は一般的なカルシウムと鉄について紹介します。

### 肉の食べ過ぎによるもう1つの影響

カルシウム摂取の必要量としては大人で550～650mg、成長期では700～850mgが必要とされています。しかし、実際は150～200mg位不足していると言われています。カルシウムを多く含む食品としては、牛乳など乳製品、イワシの丸干し、小魚等魚介類、ひじき等海藻類、大豆製品、小松菜などの緑黄色野菜があります。牛乳は大体200mlで200mg強のカルシウムが摂れるので、カルシウム摂取の目安にしやすい食品です。しかし、ここで一つ問題なのが、全部が全部体に吸収されるわけではないということです。牛乳で53%、小魚で38%、野菜で18%、炭酸カルシウムで42%という研究結果もあります。

カルシウムは腸で吸収されます。その際、ビタミンDや牛乳のカゼインホスホペプチド、乳糖などが腸管吸収を促進するといわれています。ビタミンDは食品からとる場合と、体内のコレステロールなど前駆物質が皮膚で日光の作用によりビタミンDに変換する場合の二通りあります。

近年は飽食の時代で、いろいろなものを摂りすぎていても不足することはないだろうと思われるかもしれませんが、ビタミンD不足による病気の問題が話題となっています。ビタミンDが不足して低カルシウム血症状態になると、小児ではO脚やX脚になったりする“くる病”の発生が増加します。また大人では体がだるく疲れやすかったり、筋肉痛などの症状が出たりする方がいます。ビタミンD不足の原因としては、

## 一緒に考えよう 食の情報読み解き力

日々のくらしの中、食に関わる、「○○は体に良い」「□□は体に悪い」…といった情報があふれています。実際はどうなのでしょう？食に関わる様々な情報の読み解き方を一緒に考えましょう。

イワシなどの魚介類、イクラなど魚卵類、乾物きのこなどが食べず嫌いな方、一日中、太陽の当たらない部屋での仕事、外出時は日焼けしないよう日焼け止めクリームを塗り、衣服で皮膚を覆う方、サングラスをする方、こういった習慣が日常的に発生すると、食事からも日光からもビタミンDの生成が低下し、ビタミンD欠乏症となります。少し意識して日に当たり、イワシの丸干しやきくらげの乾燥品などを油で炒め、ビタミンDが吸収されやすい環境を作ってあげることがカルシウム摂取に一番大切なことです。

### 鉄

鉄も同様に食品からの吸収率が問題となります。鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄の2種類あります。肉や魚に含まれるものを「ヘム鉄」、ひじきやほうれん草、プルーンなどに含まれるものを「非ヘム鉄」といいます。肉や魚に含まれるヘム鉄の方が吸収率がよく、10～20%、野菜や穀類に含まれる非ヘム鉄の吸収率は2～5%と低い傾向にあります。鉄は小腸で吸収されます。ヘム鉄はもともとタンパク質にくるまれて吸収されやすい形になっているので、比較的すんなりと吸収されます。

人の体は、微妙な割合でミネラルバランスが保たれています。鉄を運んでくれるタンパク質(トランスフェリン)には銅が必要(セルロプラスミン)だったり、亜鉛は血液の素のヘモグロビン合成にも関係するので、これらのミネラルは一緒に摂るのが理想です。

目的を絞ったサプリメントより食材を工夫しながら食事の中からうまく摂るのがよいとされています。まずは体の中でビタミンDを作るために、屋外での散歩や日向ぼっこをしましょうか。



**斎藤 健氏** 愛知県衛生研究所で食品中の農薬や添加物、金属等の分析に30年間携わる。その後、2004年から東海コープ事業連合商品検査センターでセンター長を8年間勤め、2012年からは同検査センター技術顧問として従事。

嫁いであらうと手づくりしていたおせち料理を、今年はスパッとやめました。いつもはクリスマスが終わると気が焦っていたのに、それが無いだけで、とても楽な年越しでした。  
| 美濃加茂市 プタコマさん |

## 組合員のみなさまへ 大切なお知らせ

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2020年3月21日より変更します。



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まいりました。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月に出資金の返還をさせていただきます。



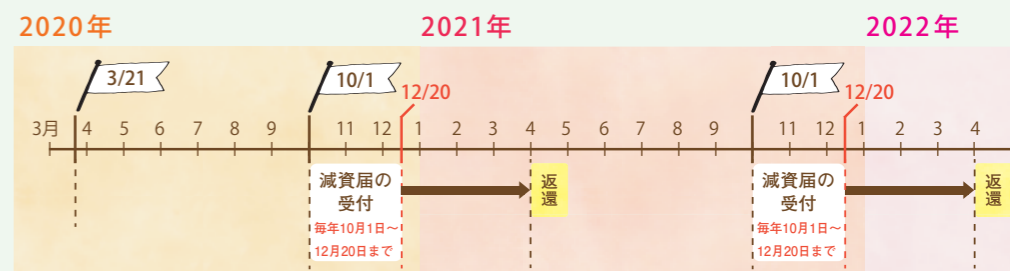
### 自由脱退の手続と返還のスケジュール

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しする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月に出資金を返還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まいりましたが、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



わたしのひとこと

嫁いであらうと手づくりしていたおせち料理を、今年はスパッとやめました。いつもはクリスマスが終わると気が焦っていたのに、それが無いだけで、とても楽な年越しでした。  
| 美濃加茂市 プタコマさん |