

# あおぞら

2022年6月号 No.26

くみかつスタッフ発行

第4支所

TEL:0955-74-4343

## 【コ-プ商品 プラ削減の取り組み】

### 人気の野菜果実飲料2商品を紙パックへ切り替え

～年間約34.2トンのプラスチック使用量を削減～

日本生協連はCO-OPミックスキャロット930gと  
CO-OP彩果菜園930gの包材を  
ペットボトルから紙パックに変更し  
CO-OPミックスキャロット1000ml  
CO-OP彩果菜園フルティアップル  
1000mlとして展開します。



●野菜果実飲料2商品の容器を紙パックに変更することでプラスチックを約7割削減

●年間のプラ削減量は約34トン  
「ミックスキャロット」約27トン  
「彩果菜園」約7トン

## 「宮崎のカットほうれん草」冷凍野菜のSDGs

1. 下ごしらえの手間がなく、調理時間がグーンと短縮
2. 季節を問わず、旬の新鮮なおいしさが楽しめる
3. 必要な分だけ小分けに使えるので、無駄がない
4. 急速凍結だから、採れたての栄養価がそのまま
5. 防腐剤は必要ない





★コーデが生協オリジナル  
キャラクター：キラリン

# ぬっ ちゅう しょう “熱中症”にご注意を!!



気温と湿度が高くなっていく仲夏の季節... 気づけていたけどまだ  
いのが“熱中症”です。サンサン照りの真夏日じゃなくても、気温と湿  
度が高ければ“熱中症”になりやすいので、くもりの日でも、しっかり“熱  
中症対策”をして下さいね!! エアコンをつけていてもこまめに換気を!

## 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



## 2 適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

## 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

★緑茶やユースは利尿作用があり手前ので、  
麦茶や牛乳など、できれば“カフェイン”の少ない水で!

## 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

## 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報: \*「熱中症予防行動」資料  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

