

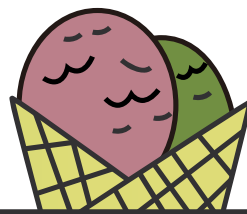
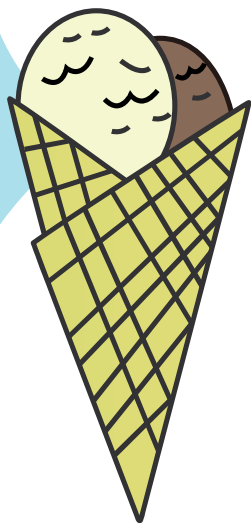
Me~dia

vol.208

特集記事

メディの知らないアイスの世界

発見!あの日のMe~dia



7月号

TAKE
FREE

編集：名古屋大学生協学生委員会 Me~dia 編集部 発行：名古屋大学生協理事会 発行日：2024年7月5日

Me~dia

vol.208

TAKE
FREE
7 月号

今年も暑いが続いていますね。

今回の特集記事は「メディの知らないアイスの世界」です。5~10月の25日は生協でアイスの日を実施しています。購買でお得に対象のアイスを買えますよ！

CONTENTS

3	Co-op Information	生協店舗からのお知らせです。
5	【アイスの世界】	アイスについて色々な視点から掘り下げています。
10	発見! あの日 Me~dia	過去の Me~dia 記事をピックアップ!
14	た組通信	共済についてのお知らせです。
16	Me~dia 伝言板	読者の皆さんと Me~dia 編集部との交流の場です。
18	Me~dia Square	読者の皆さんからのアンケートをご紹介します。
20	第 96 回通常総代会報告	第 96 回通常総代会の報告です。
22	おえかきピク羅斯	今月のクイズ記事です。
SS・生活班 活動の ページ	24	総代 Report
	25	購買SS
	25	学食日和
26	学生委員会だより Nagoya University Co-op student committee News	最近の学生委員会の活動をお知らせします。
27	編集後記	編集部員たちからのコメントです。

文責：ももたつ



生協からの
お知らせです。

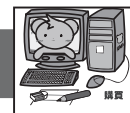
Co-op Information 7



この記事、「Co-op Information」では、毎号生協のお得な使い方や生協各店舗からのお知らせを掲載していきます。お見逃しなく！



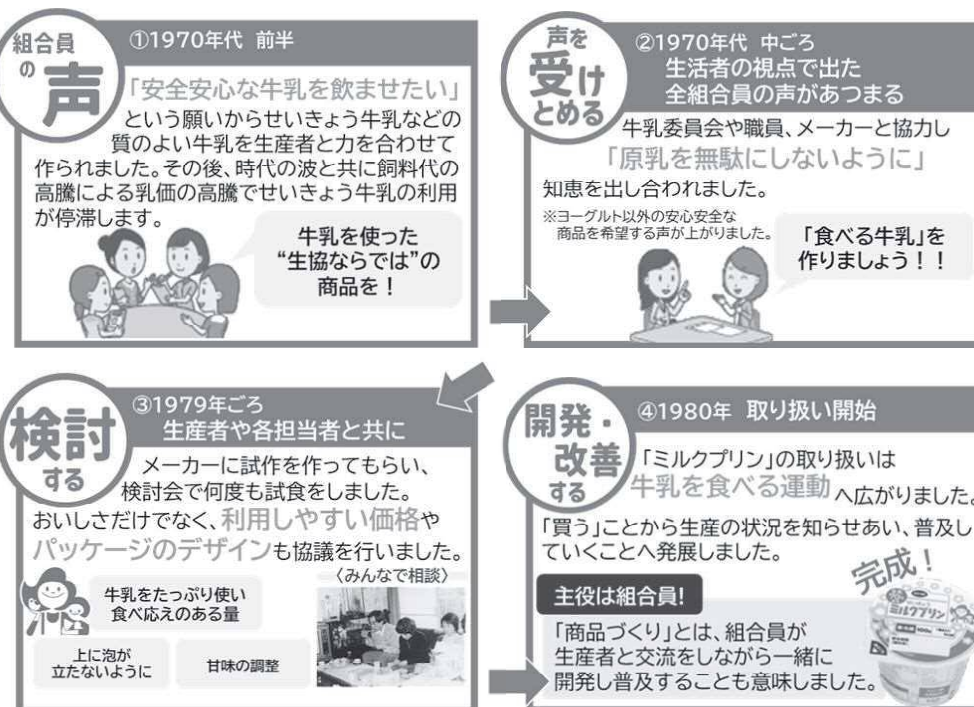
購買に関するお知らせ



● せいきょうミルクプリンの歴史

東海地区の大学生協店舗で取り扱いしている「せいきょうミルクプリン」。「食べる牛乳」がコンセプトで、もっちりとした食感がくせになる、人気の高い商品です。

今回は、せいきょうミルクプリンの成り立ちについてご紹介します。購買店舗で販売していますので、まだ食べたことがない方はぜひご賞味ください。





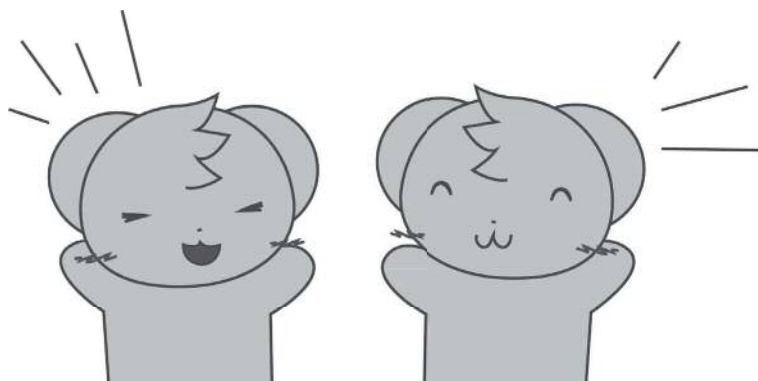
食堂部からのお知らせ



● 7/8(月)～夏のスパイシーフェア開催！



蒸し暑い季節には食欲が減退しがちですね。そんな時は唐辛子やサルサなど刺激のある香辛料を使ったスパイシーな料理がおすすめです！



◀スパイシーフェアのポスター

● 7/22(月)～7/30(火) 七大学コラボメニュー

今年も「全国七大学総合体育大会」の季節がやってきました。7年に一度の名大主幹大会につき、体育会とコラボして食堂にて七大学のオリジナルメニューを提供します。

名古屋といえばやっぱり味噌カツということで、名大ではさらっとした赤味噌だれをたっぷりかけた七大学戦バージョンの味噌カツを提供します。



旅行センターからのお知らせ



● 夏休みに自動車学校へ通うなら！

大学生協「夏のマイスケジュールプラン・スピードプラン」を今すぐ予約！

【マイスケジュールプラン】

個人の都合に合わせて最短の教習スケジュール作成ができるので、部活や旅行などの予定があっても、主に夏休みを使って教習を進められるプラン。

【スピードプラン】

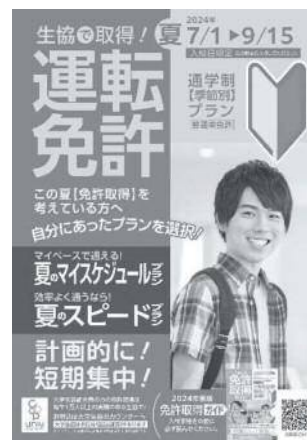
あらかじめ決められた日程表通りにほぼ毎日教習する、いわば合宿免許の通学版。教習期間中は他の予定がない方におすすめ。

プラン設定の有り無しはパンフレットをご確認ください。定員がありますのでお申込みは夏休み前に！



◀お申込みはこちら

▶運転免許通学制プランのポスター



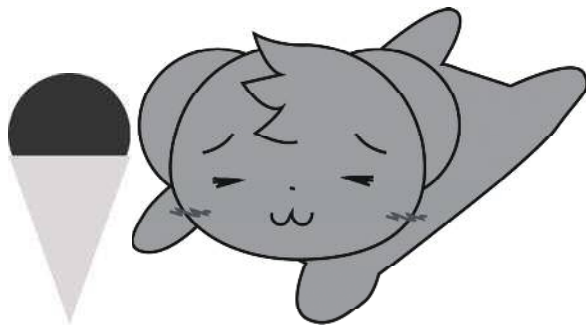
文責：理事 金田いおな



メディの知らない アイスの世界



アイスとは??



アイスクリーム類とは「乳及び乳製品の成分規格等に関する命令（乳等命令）」において、“乳又はこれらを原料として製造した食品を加工し、又は主要原料としたものを凍結させたものであって、**乳固形分 3.0% 以上を含むもの（発酵乳を除く）**をいう”と定義されています。

このほかに、乳固形分がほとんどない「氷菓」がありますが、こちらはアイスクリーム類ではありません。

【種類の違い】

乳固形分や乳脂肪分の割合、植物性油脂の添付の可否によって3種類に分けられます。乳固形分3%未満のものは、食品衛生法の規定に基づくと、アイスクリーム類ではありません。「食品、添加物等の規格基準」により「氷菓」として規定されています。氷菓には乳固形分はほとんどありません。かき氷などが一例です。

ラクトアイス



乳固形分 3% 以上とされており、乳固形分は「アイスマルク」よりさらに少なく、植物油脂が使われることもあります。

（参照）

乳と乳製品のQ&A. 一般社団法人 日本乳牛協会

https://nyukyoku.jp/dairyqa/2107_025_447/

アイスマルク



乳固形分 10% 以上、うち乳脂肪分 3% 以上とされており、牛乳と同じくらいの乳成分を含んでいます。植物油脂が使われることもあります。

アイスクリーム



乳固形分 15% 以上、うち乳脂肪分 8% 以上とされており、乳固形分と乳脂肪分が最も多く含まれており、ミルクの風味が豊かに感じられます。植物性油脂を添加することはできません。



化学でアイスを見る

「アイスってなんで凍らせているのにカチコチじゃないの？」という素朴な疑問。なんと、化学で解明できました！調べていた化学弱者の筆者(n回目)も「ほえー！」と思いました(笑)

滑らかな食感の理由

組織が均一

アイスクリームは脂肪やたんぱく質、糖類などの成分と、水、そして空気からできています。組織を拡大すると、氷や脂肪、気泡などが細かく均一に分散した状態になっています。口に入れるとサッと溶けるアイスクリーム特有の口当たりは、この組織から生まれます。



筆者作成

参照：<https://www.icecream.or.jp/iceworld/qa/07.html>

空気の割合

アイスクリームは、凍っているのになめらかな口あたりが特徴です。その秘密は空気。アイスクリームに混ぜられた空気の泡や、脂肪の粒子が冷たさを伝えにくくしています。この独特の組織により、ソフトな口あたりになります。

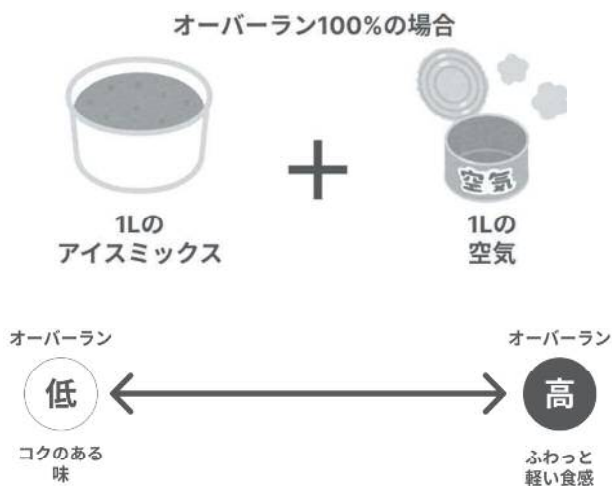
オーバーランとは？

この空気の混入割合をオーバーランといいます。1Lのアイスミックスに1Lの空気を混ぜると、2Lのアイスクリームができ、オーバーランは100%です。

一般的なアイスクリームのオーバーランは40～100%。オーバーランが低いとコクのある味になり、高いとふわっと軽い食感になります。アイスミックスの配合に応じて適切なオーバーランを選ぶのも、おいしいアイスクリームをつくるコツなのです。

オーバーラン(%) =

$$\frac{(\text{アイスクリームの容積}) - (\text{アイスクリームの重さ})}{(\text{アイスクリームの重さ})} \times 100$$



参照：アイスクリームの知識 森永乳業株式会社 https://www.morinagamilk.co.jp/learn_enjoy/knowledge/03.html | アイスクリームは、凍っているのに口溶けがいいのはなぜ？
一般社団法人日本アイスクリーム協会 <https://www.icecream.or.jp/iceworld/qa/07.html> | アイスクリームミックス Q & A <https://www.rakuten.ne.jp/gold/from-zao/icemix/question-i.html>



地理でアイスを見る

地理好き (n 回目) 筆者からみる地理の面白さは、実態を記述するだけでなく、「なんで？」を考えられるところです！そこで、世界のアイスと日本のアイスそれぞれについて、ランキングを分析してみました！意外すぎるところでアイス文化が盛んだったので、思わず行きたくまりました！

世界各国の 1 人当たり年間アイス消費量

世界各国の 1 人当たり年間消費量。一般社団法人アイスクリーム協会より <https://www.icecream.or.jp/iceworld/data/consumption.html>

1	オーストラリア	20.8L
2	ニュージーランド	15.2L
3	アメリカ合衆国	13.1L
4	フィンランド	13.0L
5	ノルウェー	11.9L

温暖なオセアニアだけでなく、
寒冷なはずの北欧も
アイスの消費量が多い！

オーストラリア

夏の暑さによる需要や、夜になっても明るいことが要因？チョコでコーティングされたコーン型のアイスを、映画館で食べることが多い。

フィンランド

乳製品が豊富で美味しいからアイスも美味しく作ることができることが要因？車での移動販売や屋台、無人販売所が見られることも！

参照：

世界各国の 1 人当たり年間消費量。一般社団法人アイスクリーム協会。 <https://www.icecream.or.jp/iceworld/data/consumption.html> | 世界のアイスクリーム事情【アメリカ（ニューヨーク）・オーストラリア】。 J-WAVE 81.3 FM JK RADIO TOKYO UNITED。 <https://www.j-wave.co.jp/original/tokyounited/archives/tokyo-crossing/2024/05/10-064051.html> | 北欧・駐在員からの便り。 わかさ生活 SHOPPING。 https://www.wakasa.jp/articles/entry/hr_04

ご当地アイス世界編

ソフトクリーム (アメリカ)

ソフトクリームとは、「フリーザーで -5℃〜 -7℃ 程度にフリージングされ、アイスクリームのように固めないもの」を指し、1930 年代にアメリカで誕生しました。

アイスクリームは半凍結状態で包装し、その後 -18℃ にまで急速冷凍しますが、ソフトクリームは -5℃ 付近まで凍結させたら、それ以上は固めないという違いがあります。

ジェラート (イタリア)

イタリア語で「凍ったもの」という意味になり、イタリアではアイスクリームもジェラートと総称されます。脂肪分が 4〜7% の「アイスマイルク」に分類されるので、アイスクリームよりも脂肪分が少ないです。牛乳を多く使い素材をゆっくり混ぜ合わせることで、空気の含有量が 30% 前後と少なくなり、密度が濃く素材の味を味わえます。

ドンドウルマ (トルコ)

ドンドウルマとは、「凍らせたもの」を意味するトルコ語で、アイスクリームなど全般のことを総称します。伸びる理由は原料の「サーレップ (Salep)」が大きく関係します。300 年ほど前、街で作ったアイスを山の上に届ける際、暑くてもアイスが溶けないようにするために粘り気を持たせたのが起源だとされています。

参照：トルコアイス「ドンドウルマ」が伸びる秘密は原料！作り方やおすすめ店は？ | トルコ旅行・トルコツアー おすすめプラン満載の【ターキッシュエア&トラベル】。 <https://turkish.jp/blog/%E3%83%88%E3%83%AB%E3%82%B3%E3%82%A2%E3%82%A4%E3%82%B9/> | 世界の名作アイス、ベスト 12 を一気見せ！。 ELLE。 <https://www.elle.com/jp/gourmet/a72707/gpi-world-dice-17-0526/> | ジェラートとアイスクリームの違いって何？ジェラート専門店がお伝えします！。手作りジェラート専門店 マリオジェラテリア。 <https://www.mariogelateria.com/2021b001/>



日本の都市別アイス支出額

2023 年 家計調査実績、アイスクリーム都市別支出金額 一般社団法人日本アイスクリーム協会 (https://www.cccream.or.jp/iceworld/data/expenditures.html)



支出が多い都市

1

福島市 14,401 円

2

金沢市 13,798 円

3

さいたま市 13,703 円

支出が少ない都市

50

広島市 9,352 円

51

那覇市 8,831 円

52

大分市 8,791 円

ランキング分析

四季の変化が明瞭で、冬に気温が下がるところでの消費が多い。

福島市: 盆地状の地形、夏と冬で寒暖差が大きい内陸性気候。

金沢市: 年間を通して降水量が多く、夏は湿度が高く蒸し暑い。冬は積雪を伴う寒い日が続く日本海側気候。

さいたま市: 太平洋側気候に属し、冬は北西の季節風が強く晴天の日が多い。夏は日中かなりの高温になる。

福島市・金沢市

「菓子類」全般に加えて「ケーキ」や「チョコレート」でも第1位になっており、お菓子への消費が非常に多い街として知られています。こうした甘味好きな文化が根付いていることも、アイスへの消費を押し上げていると考えられます。

さいたま市

市内にスイーツ店の出店が多いのは、市場の多さ、家賃の安さ、県洋菓子協会等組織の充実、東京に隣接していることが理由だとされます。

菓子系大手の工場があることで、生産量が1番多いことも要因の1つと考えられています。

参照：第2章 福島市の地域特性、福島市、https://www.city.fukushima.fukushima.jp/kankyo-o/machizukuri/shizenkankyo/kankyo/documents/dainishou_datutannsokeikakukaitei.pdf | 埼玉県の気候の特徴、熊谷地方気象台、<https://www.jma-net.go.jp/kumagaya/shosai/chishiki/tokutyou.html> | 第2章 金沢市の機構特性、金沢市、https://www4.city.kanazawa.lg.jp/material/files/group/67/chap_02.pdf | アイスクリームの購入金額が高い街ランキング！1位は……？、allabout、https://allabout.co.jp/gm/gc/498634/#google_vignette | プリンは1位、ケーキなどは2位…実は「スイーツ激戦区」さいたま市、広がり続けるさいたまスイーツ、埼玉新聞、<https://www.saitama-np.co.jp/articles/64751/postDetail> | わたしのふるさと便：データで見る 埼玉県 日本一のアイス産地、毎日新聞、<https://mainichi.jp/articles/20230702/ddm/013/040/016000c>



ご当地アイス日本編

日本には知られざる様々なご当地アイスがあります！今回は東海地方に絞り、筆者が独断で選んだ気になるアイスをご紹介します。

岐阜県
しらすぎ物語サンド
アイス

飛騨・下呂温泉名産の焼き菓子「しらすぎ物語」を使用したアイスです。飛騨牛乳と生クリームのアイスに、クラッシュした「しらすぎ物語」を混ぜて欧風せんべいでサンドした、本家の味そのままの香ばしくて冷たい美味しさが、口いっぱいに広がります。

三重県
お福アイスマック

創業 280 年の和菓子屋「御福餅本家」が 69 年前から販売。名物「お福餅」と同じこしあんを使うため、クリーミーであっさりとした甘さが特徴。商品名に付く MAC とは「Merchant(商人)・Azukibean・Candy」の略なんだとか。



静岡県
くずシャリシャリ

主に和菓子や漢方で使用される植物であるくずが入っているので溶けにくいアイスです。フルーツの味が濃くて食べ応え抜群。

静岡県
静岡名産アイス

静岡県の名産を含んだアイス。味は 10 種類あり、浜名湖の「うなぎ」や伊豆の「本生わさび」などがあります。

愛知県
どうまい牛乳アイス

田原市の酪農家さん限定牛乳「どうまい牛乳」を使用して作られたこのアイスは、アイスミルクの味のはっきりし、最中に合うすっきりとした味でとてもおいしいです。

愛知県
八丁味噌ソフトクリーム

岡崎市の名産、八丁味噌を使ったソフトクリーム。八丁味噌を製造する「カクキュー」のソフトクリームは、クリームにみそを練りこみ、塩キャラメルのような風味で大人気。

おわりに

本記事を通して、アイスクリームの奥深さや化学・地理の面白さを知っていただけたら嬉しいです！筆者（地理好き化学弱者）も、それぞれの視点で調べる中で、アイスクリームの「？」を化学の仕組みで解明したり、地理の視点で見ることでアイスの奥深さを知ったりすることができました♪

アイスクリームが美味しい季節になってきましたね！Me~dia をお供に、アイスクリームを食べてリラックスした時間をお過ごしください！

参照：静岡県 静岡名産アイス うなぎアイス わさびアイス、アイス天国、<https://www.ice-tengoku.com/syohin/twin001.html> | アイスクリーム・フローズンヨーグルト、中央製乳株式会社、<https://www.chuomilk.co.jp/ice-cream/>、岐阜銘菓しらすぎ物語のアイス！サンドアイスクリームギフト、あずさ屋、<https://www.azusaya.co.jp/SHOP/hg00026.html> | 【東海】人気観光地で食べたい！ご当地アイス&かき氷 25 選！、じゃらん.net、<https://www.jalan.net/news/article/265633/3> | 売店、合資会社 八丁味噌 / 株式会社 カクキュー八丁味噌、https://www.kakukyu.jp/facilities_restaurant.asp



発見! Me~dia

数年前に執筆された「あの日」のMe~diaの記事から、編集部が選んだ特に秀逸な特集記事を復刻掲載するこのコーナー。

今回はどんな記事に出会えるのでしょうか……。

文責：/ザ'ワ

「発見!あの日のMe~dia」って?

編集部員が過去のMe~diaから選んだ記事を、毎月1つずつ掲載していきます!

紹介している記事を読めば、他の記事も読みたくなること間違いなし!



今回は…… 2016年10月号から!



PICK UP

突撃!隣の名大生

(文責:ひらぬー)

みなさんは世界平和について考えたことはありますか?僕はないです。そこで世界平和を広めるために活動していた名大生を紹介している記事をピックアップしてみました。

※復刻記事は、フォントが現在と異なっていたり情報が最新のものではなかったりする場合がありますが、それも含めてお楽しみください。

OTHER CONTENTS

- ・やってみよう!大人の塗り絵
- ・楽しいupLaTeXの歩き方

など

これまでの
あの日のMe~dia

4月号 作ってみたい家ごはん
内容:豆腐で作る北京ダックの紹介

6月号 600YENの小旅行
内容:名古屋のスポット紹介

7月号 突撃!隣の名大生
内容:とある名大生の紹介

10月号 ? ? ? ? ?

12月号 ? ? ? ? ?

1月号 ? ? ? ? ?

「Web Me~dia」もチェック!

次ページから紹介する過去の記事を読んで、「他の記事も気になる!」「昔のMe~diaってどんなの?」と思ったら、Webで過去のMe~diaを読んでみましょう!
右の二次元コードから過去のMe~diaを読むことができます!

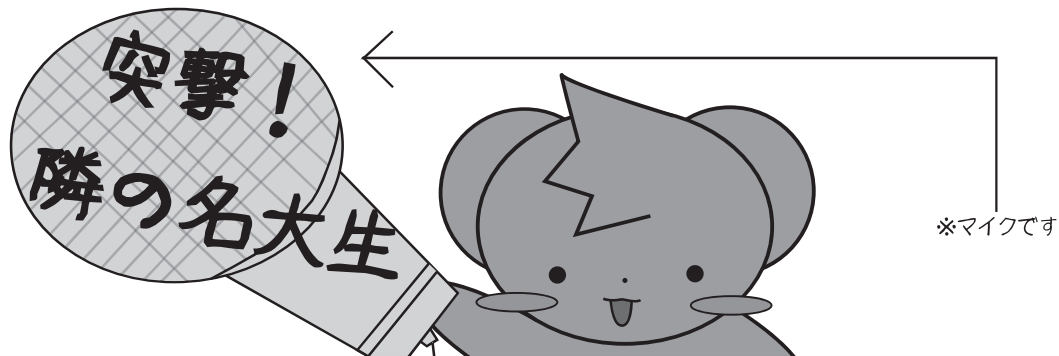


▲名大生協ホームページ

Me~dia デジタルブック版

https://www.nucoop.jp/coop/coop_492.html





名大には、君たちのまだ知らぬ、「すごいこと」「おもしろいこと」をやっている名大生がたくさんいる——。今回は、そんな名大生のひとりを紹介しよう。

今回の名大生

今回紹介する名大生はこの方だ。



モザイクエンペラー

世界平和を広めるために活動する名大生。主な活動としては、

- ・名大に段ボールハウスを建ててホームレス生活をする
- ・ルンバ(掃除機)に募金箱をつけて大学に放つ
- ・食料廃棄だけ食べて1週間生活する

などがある。詳しくは「[モザイクエンペラーのブログ](#)」に掲載されている。



↑ダンボールハウスを建ててホームレス生活



→扇風機アロマ

モザイクエンペラーってどんな人？

趣味はアロマを焚くこと!?

——普段どんなことをしているんですか？趣味とか

「趣味はお風呂で本を読むのとかハマっています。うつ病のメカニズムとか、途上国の貧困とか」

——読書ですか？

「あと、最近はアロマかなー」

——アロマ？なんだか似つかわしくない趣味ですが

「ですよ！私としても、アロマとかおしゃれなことをしていると
思うと恥ずかしくなってしまうので、ティッシュにアロマオイルを数滴たらして、それをガムテープで扇風機にはりつけてアロマしてるんです。おしゃれさは**ゼロ**です」

……独特のポリシーがあるらしい。

奇抜な発想の秘訣は……!?

——モザイクエンペラーさんの活動には、奇抜な発想のものが多くありますが、何かきっかけみたいなものに心当たりは？

「うーん……あ、右脳開発教室！」

——右脳？

「そう、右脳。例えば『速読』って知ってます？」

——本を素早くナナメ読みのアレですよね

「右脳開発教室でやる速読だと、本を開かないで中身を読まないといけないうえ」

——……は？

「で、レベルが上がると近所の本屋や図書館に**頭の中でアクセスして本を読む**」

——それって

「あと、宙に浮く訓練。順番にカードを見せられて、『これに集中すれば浮ける』って先生は言ってた。**まあ、誰も浮けてなかったけど**。他にも透視とか未来予測とかいろいろ」

——どのくらいの期間行ってたんですか？

「幼稚園から小学校までだから……10年くらいですかね。とにかくうさくさかった」

——よくハマらなかったですね

「幼稚園児のころは真面目に授業を受けてたんだけど、兄がおかしいって気づいて。気づいてからは授業中ずっと2人で寝てましたね」

——寝てて怒られなかった？

「三者面談で親に評価を伝えられるんだけど、『催眠状態にあります。これはすごく理想的な状態ですね』とか言われてました。物はいいようですね笑」



——右脳は開発されましたか？

「本当に開発できてたら東大なりハーバードなり行ってますね！でも、なんだかんだそこの体験が私のルーツになってるかも……。いや、やっぱり、気のせいです。私が生まれつき天才なのでは（ドヤ顔）」

モザイクエンペラーの活動！

バレンタインデー企画のときに……

——活動しているときのエピソードみたいなものってありますか？

「バレンタインのときに、『募金をつのって、チョコに恵まれない人に**※フェアトレードチョコレート**を買って配る』という企画をやったんですけど、声掛けをしたときに、面白い人と落ち込む人がいて。頑張ってバレンタインのことを忘れてた人たちに、**バレンタインを思い出させてしまった**わけです」

——というと、その企画は失敗だった？

「でもそれは**必要悪**だったな、と思っています。バレンタインを利用してフェアトレードチョコの広報をできた効果は大きい。あ、あと、チョコレートを配ったときに、**グミをお返し**してくれた人がいました。嬉しかったです。まあ、そういう気遣いができる人は**バレンタインのときにチョコに恵まれてそう**ですけど笑」

※フェアトレードは、「途上国の生産者がきちんと生活できるように適正な価格を払おう」という取り組み

世界平和活動には2種類ある！

——世界平和活動についての考え方をお伺いします

「『**気軽な活動**』がいいな、と思っています。というのは、正直、世界平和というのは話が大きくなりがちで敬遠されてしまうものだと思うからです。例えば、急に『ホームレスの人が何万人いてこんな状態で苦しんでいるんだー』と言われても、まともに取り合わない人って多いと思うんです。だって、自分たちには自分たちの生活があって、**そんなことに構っている暇はない**ですからね」



——そうすると、どうなるんですか？

「1 つめに、**活動を行っている人への攻撃**が起きる。『偽善でやっている団体だ』などです。2 つめに、**対象者への攻撃**が起きる。『ホームレスの人が努力しないのがいけないんだ』みたいな。そうすれば、**問題から目を背ける**ことができますからね」

——攻撃する人たちがいけないのでは？

「まあ、そう言っていては始まりません。攻撃が起きる原因は『**問題があって、解決策を考えるのが面倒くさい**』『**深刻な問題に対して何もできない自分に感じる罪悪感**』の2 つです。だからこれを解消するために、**気軽な行動とセットで問題を提示**すればいいのです」

——「気軽な活動」で世界平和が達成できる？

「それだけでは**難しいです**。問題の解決のためには、初めに敬遠されるものとして説明したような『**大規模で継続的な活動**』が不可欠なんです」

——つまり？

「活動には『大規模で継続的な活動』と『気軽な活動』の2 種類があります。そして、私は後者の方をやりたい。前者の方は、すでに多くの方が行ってくださっていますから。結局のところ、**興味のない人にとっての【入口】**になれたら、と、そう思いますね」

世界平和という言葉

——活動をみていると、「世界平和」にじっくりこないこともあるのですが

「『世界平和』という言葉って、**すごく曖昧**だと思いませんか？ただ単純に『戦争がない』状態を世界平和という人もいれば、もっと進んで『誰も不幸な人がいない』状態を世界平和という人もいます。逆に、『理想的な状態になるために戦争を行う』ことが世界平和という人もいます」

——モザイクエンペラーさんにとって、「世界平和」というのは何を表すんですか？

「というよりも、『**こんな活動をしたい**』、というのが先にあって、それを**ひっくるめてうまく表現**できるのが、『世界平和』という言葉だったんです」

——やりたい活動が先にあって、その後に「世界平和」という言葉を使うようにした？

「そういうことです。私は私のやっている活動を世界平和活動だと思っていますが、**他の人の世界平和を否定するつもりはないんですよ**」

活動に駆り立てるものとは……！

——いったい何が、常人には思いつかないような活動へと駆り立てるのですか？

「**工夫するおもしろさ**、ですかね。世界平和的なテーマをどれだけ面白くできるかを考えるのが好きなのです。例えば、以前の活動『**世界平和的ぼっち鍋！**』などは食料廃棄を減らす方法について考えるためにやりました。この活動では、**食料廃棄が減るうえにぼっちも正当化**できたのです。学食も焼き肉もぼっち、クリスマスもぼっち、家でもぼっちな自分としてはポジティブな気分になりました。そういうのは面白いです」

ズバリ、世界平和とは？

「**趣味**です。ブログと Twitter で活動の紹介してるの

で、ぜひ**モザイクエンペラーで検索**してください」



楽しんでいただけたらだろうか。君の身近にもたくさんの「すごい名大生」が眠っているかもしれない……。

文責：ひらぬー



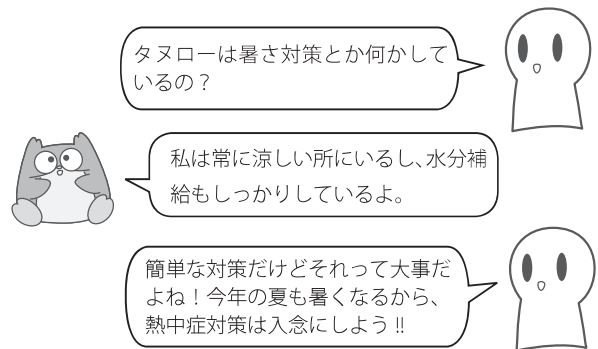
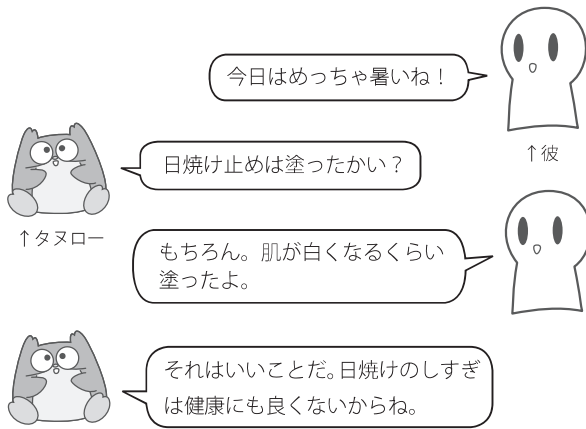
た組通信

たぐみつうしん

た組通信では健康に関するこ
と、CO・OP学生総合共済の
こと、日々活動している中で
感じたことをお伝えします。

7月号

文責：/ガヲ



共済掲示板

名大生が実際に給付を受けた共済金支払い事例を紹介します。

不安障害

こころの早期対応保障

→支払共済金 10,000 円

■当時の状況

ストレスの多い状況下で不安障害になった。

双極性障害

入院 47 日

→支払共済金 470,000 円

■当時の状況

さまざまな心配事が重なり、双極性障害になった。

部活中のケガ

入院 5 日・手術 1 回・通院 13 日・固定具あり

→支払共済金 146,000 円

■当時の状況

ハンドボール部で活動中、肩を脱臼した。

・病気・ケガでの入院

・ケガでの通院 etc……

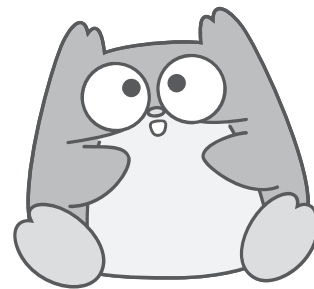
上記に心当たりがあったら北部厚生会館 1 階の組合員
コーナーまでお気軽にご相談ください。

※詳しい内容については「CO・OP 学生総合共済パンフ
レット」をご覧ください。



暑さに負けるな！

夏の工夫



7月に入り、暑さが本格的になってきましたね。気温が上がり、熱中症が心配な時期でもあります。熱中症についてはしっかりと対策を講じることが重要です。せっかく夏を楽しむために準備をしても、熱中症になってしまつては元も子もありません。そこで今回は、熱中症の予防に役立つ方法をご紹介します！

・水分補給

熱中症予防の基本として覚えておきたいのが、こまめな水分補給です。暑い環境にいと知らず知らずのうちに、大量の汗をかいています。汗をかくと体内の水分が失われて、脱水症状を引き起こすことがあります。これを防ぐために喉が渇く前に、定期的に水分を摂ることが大切です。水だけでなくスポーツドリンクなど電解質を含んだ飲み物も有効です。特に長時間の外出や運動を行う際には、ペットボトルや水筒を持ち歩くようにしましょう。

・適切な服装と環境

服装や環境にも気を配りましょう。暑い日に外出する際は、通気性の良い軽装を心がけ、帽子や日傘を活用して直射日光を避けることが重要です。また、日陰を歩くなどの工夫も効果的です。屋内にいる場合も、エアコンや扇風機を適切に使用して室内を涼しく保ちましょう。特に夜間は、就寝時に部屋が暑くなりすぎないように注意が必要です。熱帯夜が続くと体力を消耗しやすく、日中に熱中症になるリスクが高まります。

・食生活の見直し

食生活も熱中症予防に効果的です。バランスの良い食事を心がけ、特に夏場はビタミンやミネラルを多く含む食材を積極的に摂取するようにしましょう。例えば、トマトやきゅうり、スイカなどの水分が多い野菜や果物は、体を冷やし水分補給にも役立ちます。また、適度な塩分も必要です。暑い日に大量の汗をかくと、体内の塩分が不足しがちですので、梅干しや塩昆布などを食事に取り入れると良いでしょう。

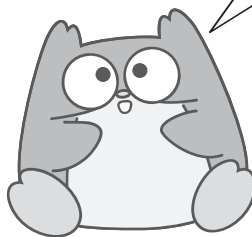
・休憩の取り方

適度に休憩を取ることも、熱中症予防には欠かせません。特に炎天下での作業や運動をする際には、定期的に涼しい場所で休むようにしましょう。直射日光が当たらない日陰や、空調の効いた建物の中での休憩が理想的です。休憩中には、水分補給と共に塩分やミネラルの補給も忘れずに行いましょう。最近では、熱中症対策グッズとして冷却タオルや携帯用扇風機なども市販されているので、これらを活用するのも一つの方法です。

・熱中症のサインを見逃さない

熱中症の初期症状としては、めまいや立ちくらみ、筋肉痛や筋肉のけいれん、大量の汗などがあります。これらの症状が見られたら、すぐに涼しい場所へ移動し、水分補給を行いましょう。症状が改善しない場合や、重症化（例えば、意識が朦朧とする、吐き気や嘔吐、異常な体温上昇など）した場合は、速やかに医療機関を受診することが大切です。

夏を楽しく過ごすために熱中症対策は欠かせないから、こまめな水分補給、定期的な休憩、バランスの良い食事などを実践することで、熱中症を予防しよう！



参考にしたサイト：

○厚生労働省 - 「熱中症予防のための情報・資料サイト」
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/
 ○日本気象協会 - 「熱中症ゼロへ」
<https://www.netsuzero.jp/>
 ○環境省 - 「熱中症環境保健マニュアル 2022」
https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_full.pdf
 ○日本赤十字社 - 「講習について」
<https://www.jrc.or.jp/study/safety/fever/>

