

LPA の会からのお役立ち情報

定額制サービス（サブスク）の見直し②



「サブスクの見直し」後編

3. 年額プランと複数アカウントの整理必要なサービスであっても、支払い方法を見直すことで支払額をお得に出来ます。

1年以上継続して使うことが確定しているサービスは、年額プランに切り替えることで1～2ヶ月分お得になることもあります。自分の契約しているサブスクの支払い方法を調べてみましょう。また、家族で同じサービスを利用している場合、ファミリープランや複数端末での同時視聴が可能なプランに変更すると、お得になります。各サービスの設定画面で、最適なプランになっているか調べてみましょう。

4. 見直しの自動化と休止の活用サブスクの見直しは「一度やったら終わり」ではありません。ライフスタイルの変化によって、必要なサービスは常に変わります。

年に1～2回、定期的にサブスクの棚卸しをする日を決めることをお勧めします。（年末年始、年度末等）また、特定のシーズンしか使わないサービス（スポーツの試合がある時だけ契約する配信サービス等）は「解約」ではなく「休止」機能を利用することで、アカウント情報を残したまま課金を一時停止することも可能です。

まとめ

サブスクを見直すことは、今の自分にとって本当に価値のあるサービスにお金を払うという「選択」でもあります。定期的な棚卸しを習慣化し、

無駄な出費をスリム化して必要な出費に回していきましょう。

サブスクリプション（通称「サブスク」）とは、商品やサービスを買切りではなく、一定期間（月額や年額など）の「利用する権利」に対して料金を支払うビジネスモデルです。

代表的なサービス例です。

- ・動画配信 ネットフリックス、アマゾンプライムビデオ
- ・音楽配信 スポティファイ、アップルミュージック
- ・ソフトウェア マイクロソフト365、アドビクリエイティブクラウド

食品添加物の話② 生協と食品添加物 評価方法について

2回目は、どのように食品添加物の安全性の評価が定められているかです。

食品添加物の安全性の評価は、(1)科学的な性質に基づいた規格の設定 (2)実験動物を用いた毒性試験 (3)1日の許容摂取量の設定 (4)1日の許容摂取量を超えない使用基準の設定の順で行われます。

基準には、以下のものがあります。①成分規格、②製造基準、③保存基準、④表示基準、⑤使用基準。基準にはそれぞれに対象となる添加物がまっています。

①成分規格

添加物に有害な不純物が含まれていると、それが危害の原因になります。それを防止するために、添加物の純度、製造時に生じる副産物やヒ素、重金属の含有量の上限値などが設定されています。

②製造基準

添加物の製造、加工の際の基準です。天然物から抽出する際に使用される溶媒（原料を溶かすために使用される水や有機溶剤）の残留基準が定められています。

③保存基準

一部の添加物で定められている基準です。酸素や光などによって性質が変わってしまうものがあるため、定められています。

④表示基準

食品添加物及びその製剤の表示基準です。すべての食品添加物に基準が設定されています。

⑤使用基準

安全性や有効性の評価に基づいて、必要に応じ

て設定されています。設定の際に、段階的に実験動物に添加物を投与し毒性試験を行い、有害な影響が出なかった最大の投与量である無毒性量を調べます。無毒性量を安全係数（実験動物と人の差、人の個人差を基に求めた数値、通常100）で割り、生涯にわたって、毎日その添加物を摂り続けても健康に影響がないと推定される1日当たりの摂取量を設定します。

さらに、これを基に使用できる食品や食品に使用できる最大使用量を求めるため、1日当たりの許容摂取量よりも使用基準は、さらに低い値になります。

食品添加物は、安全に使用するために基準が設けられており、使用できる数値も毒性が出ない量よりも低い値です。

では、なぜコープあおもりでは、自主基準を定めているのでしょうか？

今回は、コープあおもりの自主基準についてお伝えします。

Q&A拡大版

「氷温乾燥開きほっけ2枚・300g」がほっけの中で一番気に入っています。また案内をよろしくお願いします。

いつも生協宅配をご利用いただき、ありがとうございます。

また、この度は商品取り扱いのご要望をお寄せいただき、ありがとうございました。

要望いただきました「氷温乾燥開きほっけ2枚・300g」ですが、不漁が続いており、商品の価格が大幅に上がったためご案内ができておりませんでした。

この度、取り扱いのご要望をいただきましたことから、改めて過去に「氷温乾燥開きほっけ2枚・300g」の製品を製造していたメーカーに問い合わせましたが、不漁が続いており原料の確保ができず、ご案内は難しい状況でした。

ご要望にお応えできず誠に申し訳ございません。引き続き取引先とは連絡を取りながら、水揚げが増え原料の調達ができたら、ご案内を再開させていただきたいと思えます。

この度はひとこえをお寄せいただき、ありがとうございました。

コープ東北宅配商品本部

シマホッケとマホッケの話

ホッケはアイナメ（アブラメ）の仲間。漢字では鰾と書き、幼魚が青い色をしており群れで泳ぐ姿が花のように見えたことからこの漢字になったといわれています。青森県にも春先に群れで回遊してきて、この時期のホッケはたまに大きなものが混ざりますが体長20cm前後で細くロウソクホッケと呼ばれています。

日本国内でホッケと呼ばれている魚は2種類います。シマホッケ（標準和名：キタノホッケ）とマホッケ（標準和名：ホッケ）です。シマホッケは北海道にも少数生息していますが、さらに北側の冷たい海に多く生息しアメリカ（アラスカ）やロシアから輸入しているホッケで、普段スーパーなどで見かけるホッケはこちらです。マホッケは本州の北部まで回遊してきますが大多数は北海道周辺で漁獲されます。

シマホッケとマホッケは味に違いがあり、より寒い地域で育つシマホッケは脂が多くジューシー、マホッケは脂がすくなく上品な味わいをしています。ホッケは成魚になるまで回遊しますが、成魚になると岩場などに居ついて大きくなり、北海道では居ついた大型のマホッケのことを根ボッケと呼んでいます。

ホッケは傷みやすい魚で、冷蔵・冷凍技術が発達するまでは、たくさん獲れるものの鮮度の悪い状態で出回っていたことからおいしくない魚でした。ところが冷蔵・冷凍技術が発達すると評価が改められ、国産だけでは足りなくなりシマホッケをアメリカやロシアから輸入するようになります。

冷蔵・冷凍技術の進歩によって食卓や居酒屋の定番となったホッケですが、シマホッケは生息地域の大型動物の餌になっていることから、アメリカでは調査した資源量に基づいて、「漁獲しても資源の未来に悪影響をおよぼさない量」が決定され、さらにその数値を下回る「漁獲量割当」が設定されています。

「氷温乾燥開きほっけ2枚・300g」は最後に掲載されたWeekを見たところ、マホッケでした。北海道のマホッケは、著しく漁獲量が減ったことから漁獲制限を設けて個体数の回復が現在図られています。2025年（1月～12月）は2024年の半分程の漁獲量しかありませんでしたが、将来的には回復するという見込みがあるので、おいしいマホッケが食べられるようになるのが待ち遠しいです。

