

無料

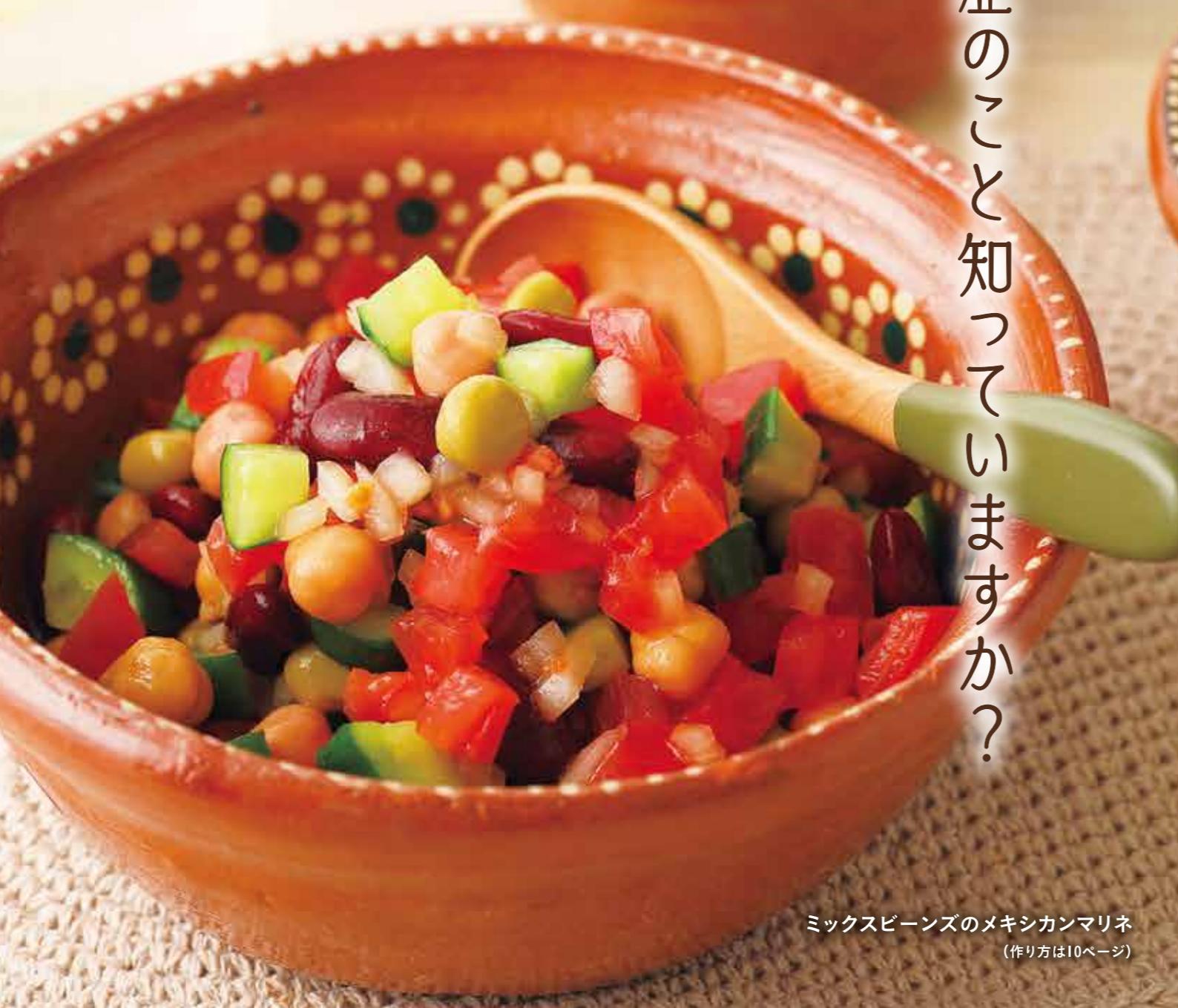
おかやまコープ。

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

逸品
コーポ産直
こめたまご

特集
認知症のこと知っていますか？



ミックスビーンズのメキシカンマリネ
(作り方は10ページ)

くらしことなかま

2022年9月号

第575号

発行日/2022年9月1日

発行/おかやまコープ

理事長

平田昌二

編集/機関運営・広報室

〒700-0026

岡山市北区奉還町一丁目七一七

TEL 086-2556-2551(代)

2022
9

vol.575

旬レシピ

なす

さやいんげん



なすとトマトの豆乳みそ汁

1人分
93kcal

材料(2人分)
なす 小1本(100g)
トマト 小1個(100g)
だし汁 150cc

豆乳(無調整) 200cc
味噌 大さじ1と1/2



作り方

- なすは1.5cm角、トマトは小さめの乱切りにする。
- 鍋にだし汁を煮立て、なすを中火で2~3分煮る。トマトと豆乳を加え煮立ったら味噌を溶き入れ火を止める



さやいんげんとエリンギのチーズしょうゆ炒め

1人分
47kcal

材料(2人分)
さやいんげん 80g
エリンギ 1/2パック
サラダ油 小さじ1

しょうゆ 小さじ1
A パルメザンチーズ 大さじ1/2
ごしょう 少々



作り方

- さやいんげんは一口大の斜め切り、エリンギは軸を輪切り、笠は半分に切って縦に4~5mm幅に切る。
- フライパンに油を熱し、①を炒め、油がなじんだら蓋をして弱火で3分蒸し焼きにする。
- 蓋を取って中火にしAを加えて炒め合わせる。

さやいんげんとエリンギのチーズしょうゆ炒めについて

緑黄色野菜のひとつであるさやいんげんには、ビタミンやナトリウムの排泄を促すカリウムが豊富に含まれるため、高血圧予防にも効果があります。チーズをバターに替えることで、約50%の減塩になります。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 嘉太朗さん



なすとパプリカの炒めマリネ

1人分
88kcal

材料(2人分)
なす 小2個
パプリカ(赤) 1/4個
にんにく 1/2片分
オリーブ油 大さじ1

塩 少々
砂糖 小さじ1/2
酢 大さじ1と1/2
パセリ(みじん切り) 少々

作り方

- なすの皮を縞目にむいて小さめの乱切り、パプリカは小さめの乱切りにする。にんにくはつぶす。
- フライパンに油とににくを入れて熱し、香りが立ったらなすを炒める。焼き色がついたらパプリカを加えてさっと炒めAで調味する。火を止め酢を加えてからめ、バットに移して冷ます。
- 器に盛りパセリを散らす。



さやいんげんとさつまいのごまみそ和え

1人分
205kcal

材料(2人分)
さやいんげん 60g
さつまいの 1本(250g)
黒すりごま 大さじ1

味噌 大さじ1
A 砂糖 小さじ1
水 大さじ2

作り方

- さやいんげんは洗ってラップに包む。さつまいのは皮つきのまま洗ってラップに包む。
- ①を電子レンジで約2分半加熱する。さやいんげんは冷水にとり、長さを3等分に切る。さつまいのは上下を返し、竹串がスッと通るまでさらに約2分程加熱し、フォークで粗くくずす。
- ボウルにAをよく混ぜ、すりごまも混せて②を加えて和える。



岡山県内農場5農場 (2022年2月現在)



新見市/1農場 鏡野町/1農場
井原市/2農場 備前市/1農場

生産者の顔が見える産直商品

岡山県内の5農場に指定され生産されている「コープ産直こめたまご」。生産者の顔が見える「産直商品」です。パックに入っている「生産者カード」には、それぞれの生産者や賞味期限が記されています。卵の品質に問題があった時などは、このカードの情報をもとに、生産者や、鶏卵を選別して洗浄・包装するセンターでの工程についてもさかのぼって調べられます。「生産者カード」は卵を使い切るまで保管します。



コープスタッフファームは、組合員の皆様にたまごを安定期に届けするために新設された鶏舎です。
これからもご満足いただける卵をお届けしたいと思ってます。どうぞよろしくお願いします。

農場長の山室尊則さん(左)と息子の博基さん



* 鶏の健康観察や出荷直前の汚卵チェックは人目でしています

- ハイテク省力化
- 断熱構造のウインドレス鶏舎
- 持続可能な畜産業の大きな一步です
- 壁で外界から遮断
- 養鶏に適した標高と気候
- 壁で外界から遮断
- 給餌や集卵、ふん掃除なども自動化し、作業負担を軽減
- 鷄に与えるための豊富な地下水
- 外界音(雷鳴など)によるストレスを削減
- 鷄インフルエンザ対策
- 騒音や臭いなどの軽減

コープスタッフファーム

井原市美星町に新設!

井原市美星町に新設! 断熱構造のウインドレス鶏舎

持続可能な畜産業の大きな一步です

万が一、鳥インフルエンザなどの発生で卵が生産できなくなったとしても、生産者を支えるための基金があるんだ。ただおいしくて鮮度がいいだけでなく、地元の産業を守るために取り組みにも参加できる、すばらしい卵なんだぜ!



えしかる
まさお



生産者支援基金

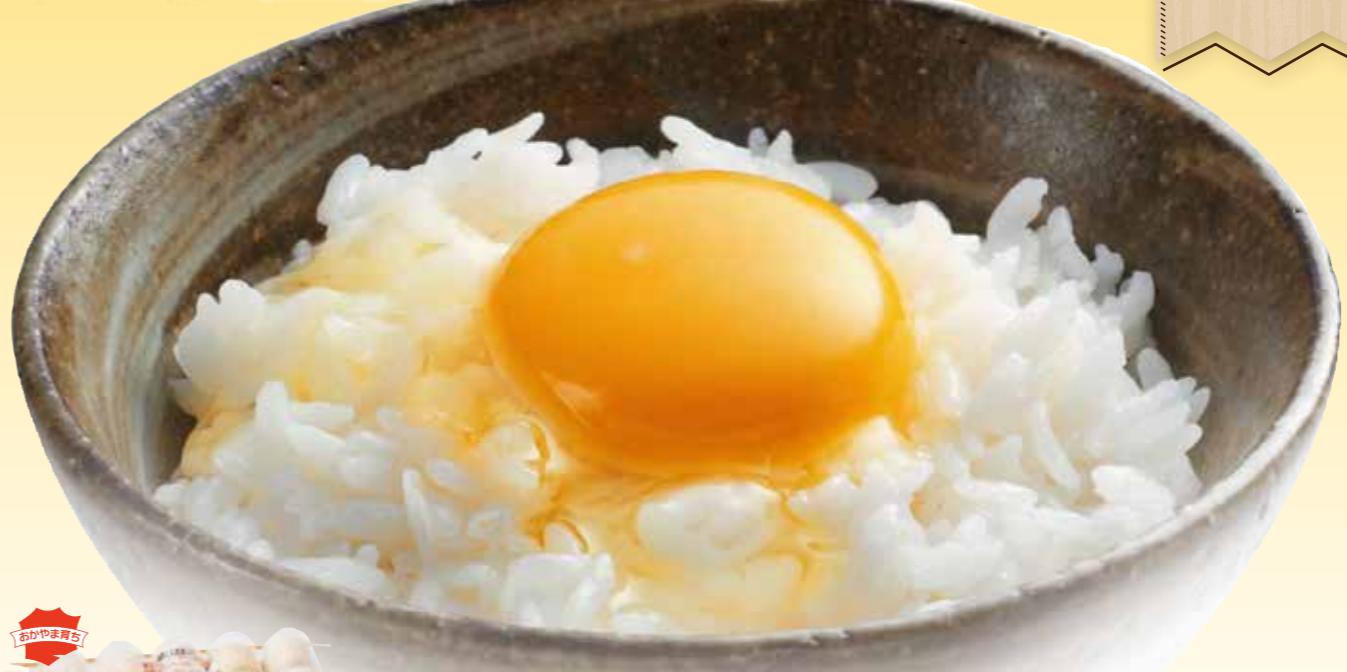
コープ産直こめたまご

コープ産直こめたまご生産者の家畜疾患の発生など不慮の事故に対して損害の補填や事業再開への支援を行った基金です。

「おかやま育ち」商品の利用1点につき0.2円が積み立てられる「コープ地域づくり協働基金」から拠出されています。



コープ産直こめたまご



コープ産直こめたまご

宅配価格(毎週企画)

15個入り	402円(税込434円)	利用登録価格	378円(税込408円)
10個入り	281円(税込303円)	利用登録価格	261円(税込281円)
6個入り	187円(税込201円)	利用登録価格	183円(税込197円)

指定鶏種ソニアが産む『コープ産直こめたまご』はうっすらピンク色。こつんと割るとふるんと跳ねるように現れる、人気のたまごの変わらないおいしさの秘密を調べました。

飼料用米を20%配合して10周年

「コープ産直こめたまご」には、コープならではのエシカルなこだわりがいっぱいです。

親鶏に与える飼料は、安全性と健 康、おいしさを考えた、「おかやま」プロ指定のオリジナル配合飼料「愛産マッシュ」に飼料用米を20%配合しています。「飼料用米の配合」は、食 料自給率向上につながり、地域農業 の活性化や環境保全の面でも注目されています。

殻の厚さは日齢と環境で変化

コープ産直こめたまごは、殻の厚さが落ち着く150日齢から565日齢くらいまでの鶏の卵です。

愛産マッシュ

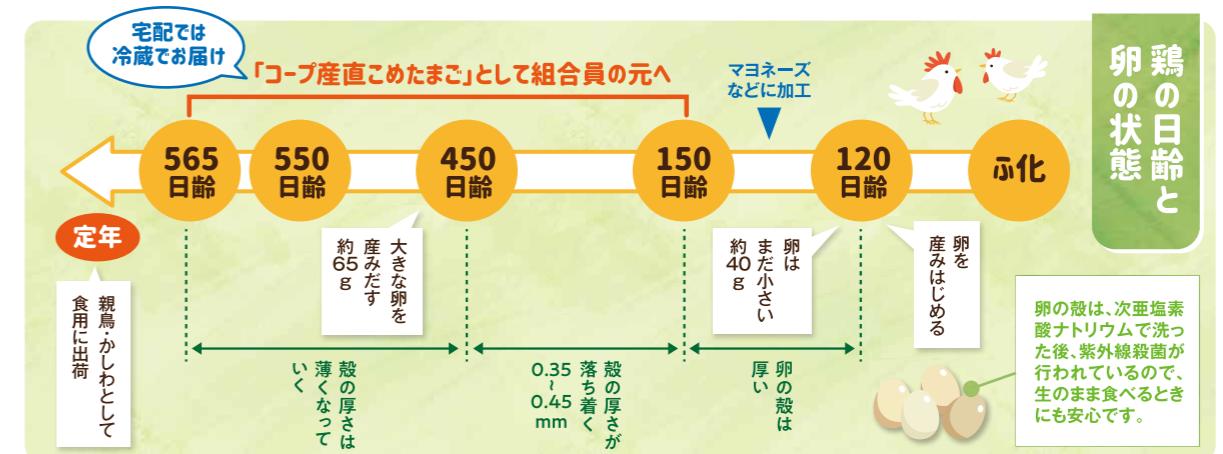
・NON-GMO・PHFマーク

トウモロコシを契約農家で栽培し、収穫後に品質保持のための農薬を使用せず(=PHF)、ボストハーベストブリード流通管理したもの。

・その他の配合飼料

魚粉
ビタミンB群、ミネラルを多く含む。
生米ぬか
鶏のエネルギー源になる。

魚の油分を分離した乾燥粉末。
卵に「ク」を出す。



二酸化炭素がくつついてできたもの。気温が高くなると、鶏は息を吐くことで体温を下げようとするため、血中の二酸化炭素濃度が低くなり、殻は自然と薄くなります。

知って学んで! SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



すべての人に
健康と福祉を



住み続けられる
まちづくりを

は～とふるネット 「困ったときはお互いさま」

は～とふるネットは、利用者と応援者が、地域の中でふだんの暮らしを支え合う、おかやまコープの「生活支援サービス」(有償ボランティア)です。多様化する困りごとや生活に対応した支援によって、誰もが安心して心豊かにくらせるまちを目指しています。

活動のようす



利用者さんから

きょうは草取りをしてくださってありがとうございました。二人で丁寧にしてくれて助かりました。は～とふるネットに会えて、(応援者)さんに会えて本当によかったです。

応援者の声(活動してみて)

一人で掃除をすることに悩まれていながら、利用者さんと一緒に掃除しました。「心が軽くなった」と言われ、嬉しかったです。

こんな活動をしています

- 掃除、洗濯、料理などの家事援助
- 買い物、通院など外出同行や代行
- 話し相手や子育て応援など



おかやまコープ
「生活支援サービス」総合窓口
がお聞きします

みんなハッピー コープ

0120-378-502

受付時間:月～金曜 9:00～17:00
(年末年始を除く)

応援者を希望する
場合もこちらまで!



ライターの ひとこと

私も応援者に登録して、病院に付き添ったり、洗濯をしたりしていました。ちょっとした日常会話が楽しく、いろいろと学ばせていただくこともあります。ふだんから家族がいつでもそばにいるわけではなく、そんなとき身近に助け合える誰かがいることは心強いです。「困ったときはお互いさま」の気持ちを忘れない、住み慣れた地域でずっと住み続けられることは立派なSDGsです。
(ライター S子)

（隔月掲載）
消費生活センターより

【テーマ】「お試しだけ」のつもりが「定期購入」だった



注文する前に最終確認画面の表示をよく確認しましょう

低価格であることを強調する広告を見て、1回だけのつもりで注文しても「定期購入」が条件となっていて、注文時に想定していた以上の金額を支払うことになるケースがあります。中には、2回目から分量や代金など販売条件が変更になったり、解約するときに違約金等を請求されることもあります。

2022年6月から、販売業者等は、販売サイトの「最終確認画面」で、分量・価格・申込期間・申込解除等の内容を簡単に確認

できるように表示することが義務付けられました。販売業者等が、契約の申込内容について、表示しなかったり、消費者が誤解するような表示を行った場合、その表示を信じて申込みをした消費者は、申込みの意思表示を取り消すことができます。

少しでもおかしいと思ったら、お住まいの地域の消費生活窓口(消費者ホットライン188)にご相談ください。

岡山県消費生活センター
086-226-0999

たべる・たいせつしほんのき

今月のテーマ「イチジク」

原産地はアラビア南部。旧約聖書に登場するなど古い歴史を持つ果物です。

日本には江戸時代に伝来、当時は漢方や民間療法の薬として珍重されていました。

漢字で書くと「無花果」。実ではなく花の部分を食しています。



産地と主な種類

温暖な気候で育ち、主な産地は愛知、和歌山、福岡県など。県内では笠岡市でも栽培されている。

・ 楠井トーフィン

明治時代にアメリカから導入。ほどよい甘みとさっぱりした風味。果実が大きく収量も多いので、現在では国内の約8割をしめている。

・ 蓬莱柿

古くから栽培されており「日本イチジク」とも呼ばれる。上品な甘みとほどよい酸味。先が裂けやすく日持ちしないので主に地元消費が多く、広島県尾道市での生産が有名。

食べ方

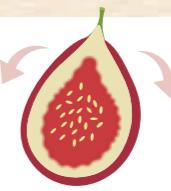
選び方と食べ頃

ぱってりと丸みがあり、表皮に張りがありしほんでいないものがよい。先の方に裂け目ができ始め、中の赤い花が見えてくるくらいが食べ頃。

イチジク豆知識

その1

皮はじくの付け根の方からむく。熱湯に10秒程度つけてから冷水に入れるときれいにむける。



その2

白い汁は「フィシン」というたんぱく質分解酵素で、手や口がかゆくなったりすることがある。包丁や手についた汁を洗う時は、サラダ油をはじませてから洗剤で洗うと取れやすい。

その3

イチジクは植えた年から実がなり、鉢やコンテナ栽培でも収穫が可能。毎日ベストタイミングでもぎとれる喜びは家庭栽培ならでは。興味のある方は「おうち植え」にチャレンジしてみてはいかが。



栄養

カリウム、鉄分などのミネラルやビタミン類が豊富で、水溶性食物繊維のペクチンを多く含む。消化を促進するといわれるたんぱく質分解酵素「フィシン」や、ポリフェノールの一種「アントシアニン」も含まれる。

保存方法

柔らかく傷みやすいので、入手後はできるだけ早く食べる。冷蔵する際は水分を拭きとり、ラップに包んで野菜室で保存する。冷凍保存の場合は、皮つきのまま一個ずつ、または皮をむいて使いやすい大きさに切り、ラップに包んで保存袋に入れる。

教えてくれたのは…

「昔は庭先で採ってよく食べた。なつかしい」と言って買われる方が多いです。出まる時期が短いので逃さず旬の味を楽しんでください。



おかやまコープ 店舗商品グループ 農産バイヤー(仕入担当)
河原充さん(野菜ソムリエ)

認知症のこと知っていますか？

認知症は認知機能が脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態を言います。高齢者の約7人に1人（2018年時点）が発症していますが、突然起る病気ではなく、準備期間があります。おかしいなと感じたら早めに受診して、周りの人と一緒に理解を深めていけば、生活上の困りごとを減らすことができます。

老化による物忘れと認知症の違い

■老化による物忘れ

- ・体験の一部を忘れる
- ・ヒントを与えられると思い出せる
- ・時間や場所は正しく認識
- ・日常生活に支障はない



■アルツハイマー型認知症の物忘れ

- ・体験全体を忘れる
- ・新しい出来事を記憶できない
- ・ヒントを与えられても思い出せない
- ・時間や場所などが混乱
- ・日常生活に支障がある



軽度認知障害(MCI)チェックしてみよう！

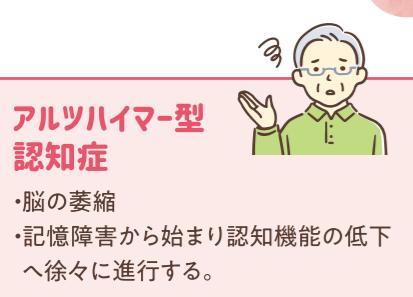
- 好きだったテレビドラマを見ても、読書をしても楽しくない。
- 同じ話をすることが多くなった。
- 直前に食べた物や、口座の暗証番号を忘れた。
- 身だしなみに構わなくなった。
- 調理に時間がかかるようになった。
- 同じものを何個も買って来てしまう。
- 約束をよく忘れるようになった。
- 薬を飲み忘れることが多い。
- 車の運転が下手になった。



5~15%が1年で認知症に、3~5年で約50%が認知症に進みます。最近は早期診断が可能になり、軽い記憶障害でも、MCIや軽度のアルツハイマー型認知症として診断できるようになってきました。

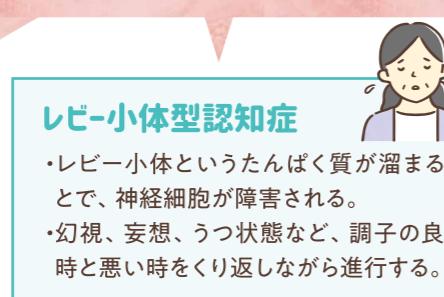
主な認知症の種類

認知症の原因となる病気にはさまざまなものがあります。治療が可能な病気も含まれていますので、早めに受診することが大切です。



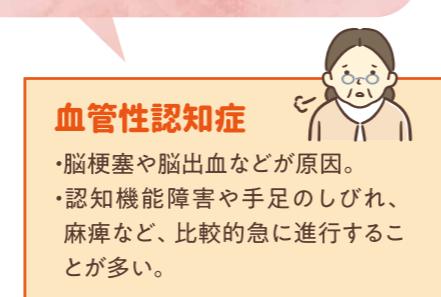
アルツハイマー型認知症

- ・脳の萎縮
- ・記憶障害から始まり認知機能の低下へ徐々に進行する。



レビー小体型認知症

- ・レビー小体型というたんぱく質が溜まることで、神経細胞が障害される。
- ・幻視、妄想、うつ状態など、調子の良い時と悪い時をくり返しながら進行する。



血管性認知症

- ・脳梗塞や脳出血などが原因。
- ・認知機能障害や手足のしびれ、麻痺など、比較的急に進行することが多い。

組合員の体験談／

義母は、電話の応対ができなくなったり（誰からの電話だったかも忘れててしまう）ことから始まり、排泄がうまくできないなど、生活の中の困りごとが増えました。プライドが高く、娘には弱みを見せたくない人だったので、怒り出すことが多く、介護がとても難しかったです。

（瀬戸内市 Mさん）

私の母は、家族にスリッパで叩かれたという被害妄想から始まったように思います。被害妄想だということを見抜けなくて、言われるままに信じていました。そのうち同じものをいくつも買ってたり、飲み忘れた薬が大量に残っているのを発見して、病院へ連れて行こうと思いました。早く診断をしてもらって、地域包括支援センターに相談するのが一番いいと思います。

（岡山市 Nさん）

認知症は治らない、やっかいな病気というイメージを持っていましたが、原因はさまざま、治療が可能なこともあります。少しあん心しました。また、初めて食べたスイーツに感動するだけでも予防効果があると聞いたので、日常の小さな出来事にも感動できる素直な心を持ち続けたいと思いました。そして、たとえ認知症になってしまっても、受け入れてくれる家族がいたり、社会であってほしいなと思います。（ライターY）

「認知症」と聞くと、自分はなりたくない…と思っていますが、正しく知って理解して、今からできることをやっていきましょう！コープ大野辺クリニックの主任看護師、藤田友美さんにお話を伺いました。



認知症の症状

○中核症状

・記憶障害

・見当識障害…時間・場所・人物がわからなくなる。

・理解・判断力の障害…①考える速度が遅くなる。②2つ以上のが重なるとうまく処理できなくなる。

③いつもと違う出来事で混乱する。

・実行機能障害…物事の計画を立てて、実際にそれを行ふにうつすことが困難になる。

○行動・心理症状

暴言・暴力、無関心、不安、抑うつ、妄想、徘徊、睡眠障害、幻覚・幻聴など



発症のリスクを少なくするためにできること

①生活習慣病を予防する食生活を心がける。

②週3回以上、適度な運動をする。（ウォーキング等の有酸素運動が効果的）

③脳を活性化させる。

・快刺激で笑顔に…笑うことで意欲をもたらす脳内物質が放出される。

・コミュニケーション…社会との関わりを持つ。友人や家族と楽しく過ごす。

・役割・日課…人の役に立つことを日課に取り入れて、認知機能を高める。

・褒める・褒められる…どちらもドバミン（※）がたくさん放出される。

（※）運動の調節、ホルモンや循環の調整、学習、意欲、喜び、快楽に関与している。



より良い生活習慣は、血管性認知症だけでなく、アルツハイマー型認知症の予防にも有用です。また、初めて食べたり見たりしたことに感動するだけでも、脳は活性化されますよ。

どこに相談すればいいの？

→かかりつけ医、地域包括支援センター、専門の医療機関

※受診するときは…同居している家族や、状態をよく知っている人が同行する。

お薬手帳を持って行く。メモを持って行く。



かかりつけ医やケアマネジャーさんは、普段と違うことに気づいてくれる存在です。一人で悩まずに相談しましょう。地域の民生委員さんも助けてくれます。

●「ウクライナへの支援をかたつた詐欺トラブル」を読みました。いろんな詐欺があるのだなと思いました。うつかりた。ですが、公園特集もされていたので、息子と一緒に頑張って出掛けようかなと思っています！」

●「7月号のみんなのひろば「体力不足を感じるとき」、みんなの投稿に、うんうん私も同じだわ、とうなづきました。でも、息子と一緒に頑張って出掛けようかなと思っています！」

レモン
みどり



7月号の感想

バックナンバーは
おかやまコープ
ホームページから
ご覧になれます。



●夏休みになると、娘夫婦が帰って来ます。大勢になるので、コアノンロールのトイレットペーパーが大変使いやすいと思います。巻きの長さが長く、大変助かっています。書きを作りました。とてもおいしかったので、これからも食卓にのぼりそうです。

マコリン

●装いの中に遊び心を取り入れるのが私のおしゃれ。派手なピンク色の樂しげな柄物の、A4サイズも余裕で入る大きさのバッグにピンク色のサンダルを組み合わせるのが、今のお気に入りです。

ホワイト

●ゆかたでズボンを作る涼しくて心地よいです。大島紬でチヨッキとズボンに、着物を洋服に仕立て直して着ます。SDGsに取り組みながらの私のちょっとしたおしゃれです。

マツちゃん



テーマ① 「わたし流のおしゃれ」



●私は62歳ですが、おしゃれが大好きなので、毎週のように古着屋さんに出掛けで、トロットショーンを楽しんでいます。

くみたん

●服は流行より、自分の体型が少しでも細くスッキリ見えるように吟味して購入します。合うサイズが載るので、生協のチラシやカタログはしっかりチェック。返品の時なので、送料代金も手間も無し。私のおしゃれに生協はなくてはならない物になっています。

umi

●なんとも塩おにぎりにして食べることです。おにぎりだと何個でもいけます。私に似たのか、子どもたちも大好きで、学校から帰るとお腹が減つたと自分でおにぎりをして食べています。

どり

●その日の洋服に合わせてマスクを決めています。水色の洋服の時はマスクもブルー系、夏場は涼し気なレース系など、他にも黄色系、ピンク系と、ダーク系を使っています。最近はマスクにワンポイントアフセサリーを付けることもあります。ちょっとおしゃれを楽しんでいます！

ペコちゃん

●40代後半から髪を染めるのをやめた。真っ白とはいえないが結構白い頭髪だ。これをきっかけにキレイな(ちょっと派手な)色を身につけるよくなりました。

カナリア

●春菊をさつとねでみじん切りにしたのと、ちりめんじこを出来立てのご飯に混ぜます。あごだしパックのものを適宜加えて味を整え、仕上げにすりごまを入れると、いつものご飯がグリードアップ一食べやすいので、小さなお子さんにもおすすめです！

ばあばママ
まりん

●セミ取りの季節がやってきました。5歳の息子は毎日セミの声を聞くと必ず「早く取りたい」と言います。あんなに怖かったはずのセミですが、図鑑で見たり、博物館で標本を見たり、抜け殻を集めたりするうちに愛着がわき、ちょっと好きになりましたから大したものです。息子パワーのおかげで新境地が開けそうです。

みつきー

●白米に少量の発芽玄米を加え、水を少し多めに設定し、直径2.5センチくらいの球体の備前焼を一緒に入れて炊飯します。栄養面もさながら、お米がつやつやホクホク驚くほどおいしく炊きあがります。冷凍コーンや、むき枝豆に塩を少しレンチンして、ご飯に混ぜ、おむすびにして食べています。

ぱあぱママ



ミックスビーンズのメキシカンマリネ

材料(2人分) 1人分 139kcal

CO·OPミックスビーンズドライパック	1缶(120g)
たまねぎ(粗みじん切り)	1/6個(30g)
トマト(1cmの角切り)	1/2個(100g)
きゅうり(1cmの角切り)	1/2本(50g)
塩	小さじ1/3

こしょう	少々
レモン汁	大さじ1
ホットペッパーソース	適量
オリーブ油	小さじ2

作り方

- 玉ねぎは水にさらし、水けをふき取る。
- ボウルに①とその他すべての材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ※30分ほど冷蔵室で休ませると味のなじみがよくなる。