

旬レシピ



チンゲン菜

ひとことアドバイス

鮭の洋風南蛮漬けについて

にんじんに豊富に含まれているビタミンAには、目の健康維持や免疫力アップなどの効果があります。にんじんは葉にも栄養があるので、細かく刻んでふりかけにしてみるのもいいですね。また、セロリを小松菜に替えるとカルシウムの摂取量が約4倍になりますよ。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



チンゲン菜と牛肉のピリ辛煮込み

1人分
382kcal

材料(2人分)

チンゲン菜……………200g
牛切り落とし肉……………250g
ごま油……………大さじ1/2
豆板醤……………小さじ1/2

オイスターソース…大さじ1と1/2
しょうゆ……………小さじ1
水……………100cc

作り方

- ①チンゲン菜は長さを3等分にし、茎は6等分のくし形切りにする。
- ②鍋にごま油を中火で熱し、牛肉を炒める。色が変わったら豆板醤を加えてサッと炒め、Aを加える。沸騰したら①を茎・葉の順に加え蓋をして4～5分煮る。

CO-OP
オイスター
ソース
240g

チンゲン菜とエビのナッツ炒め

全量
247kcal

材料(2人分)

チンゲン菜……………200g
むきエビ……………200g
塩……………少々
こしょう……………少々
ごま油……………大さじ1

ミックスナッツ……………25g
酒……………大さじ1
鶏がらスープの素…小さじ1/4
塩……………小さじ1/3
こしょう……………少々

作り方

- ①エビは背ワタを取り除きAを振る。
- ②チンゲン菜は長さを3等分にし、茎は6等分のくし形切りにする。
- ③フライパンに半量のごま油を中火で熱し、①を焼く。火が通ったら取り出す。
- ④③のフライパンに残りのごま油を中火で熱し、②を炒める。酒大さじ1(分量外)を振り、蓋をして1分蒸す。しんなりしたら③を戻し入れ、混ぜ合わせたBとミックスナッツを加えてサッと炒める。



にんじん



鮭の洋風南蛮漬け

1人分
293kcal

材料(2人分)

にんじん……………1/4本(40g)
セロリ……………1/2本(50g)
生鮭……………4切れ(200g)
粒マスタード……………大さじ1
はちみつ・酒 ……各大さじ1/2

酢……………大さじ1と1/2
オリーブ油……………大さじ1
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々

作り方

- ①鮭は2～4等分のそぎ切りにする。ジッパー袋にAを入れて混ぜ、鮭を加えて締め空気を抜いて30分程置く。
- ②セロリは斜め薄切り、にんじんは細切りにしてボウルに入れBを混ぜ合わせる。
- ③耐熱皿に①を並べ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2.5分加熱する。
- ④②のボウルに③の鮭を入れサッと和え、10分程なじませる。



にんじんとさばのパセリドレッシング

1人分
167kcal

材料(2人分)

にんじん……………1/2本
さば水煮缶……………1缶
パセリ(みじん切り) ……大さじ1
オリーブ油……………大さじ1
酢……………小さじ2

塩……………小さじ1/8
粗びき黒こしょう……………少々

作り方

- ①にんじんはピーラーで薄切りにする。さば缶は汁をきり粗くほぐす。
- ②器ににんじん、さばを順に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

CO-OP
エクストラ
バージン
オリーブオイル
400g

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2025
10

vol.612



特集

1年に1回
健康診断に行こう!

逸品

コープおかやま若鶏

ハロウィンのおばけサンド(作り方は10ページ)



国際協同組合同年

協同組合はよりよい世界を築きます

生活協同組合おかやまコープ

おかやまコープ
公式キャラクター
ももずきんにゃんくらしとなかま
Instagramフォロー
してね!

@kurashi_nakama





今月の逸品

コープおかやま若鶏

産直商品となって10周年の「コープおかやま若鶏」。安全・安心で、おいしさ
がギュ〜ッとつまっている若鶏を
組合員講師のみなさんに、調理
のコツを聞きました。 ※商品セミナー…おかやまコープや、コープCS
ネットの開発商品などについて学習する場。



コープの
産直

テレビ番組でも
紹介しています。
ぜひご覧ください。

コープおかやま若鶏
もも肉切身(バラ凍結)(600g)

10月4回宅配予定価格

998円(税込1,077円)



親鶏も若鶏もおかやま生まれ

親鶏は、肉厚で品質の良さが自慢のチャンキー種(イギリスが原産で、国内の主要品種)です。岡山県には、親鶏の孵卵(ひな鳥として卵の外へ出てくること)の国内シェア約90%を占めている(株)日本チャンキーの拠点があるため、親鶏を孵卵し、若鶏の孵卵・ひなの出荷、その後の生産や出荷に至るまで県内でできています。肥育・加工・出荷の全工程を県内で行うことができるのは、全国でも岡山県だけで、フードマイレージ(食料が消費者に届くまでの輸送距離を数字で表したもの)が小さくなっています。



組合員の声

むね肉は、お買い得価格なので、重宝しています。チキンカツや、パン粉に米粉チーズをまぜて揚げ焼きにしています。カツの時は、めん棒でひたすら叩くのが、柔らかく仕上げるコツです。



もも肉は、唐揚げはもちろん、親子丼やケータン、シチューなど、いろいろな料理に使っています。臭みもなく、とてもおいしいです。



飼料と肥育方法が明らか

配合飼料には、木酢炭素末吸着飼料(国産の広葉樹から作った粉状の樹皮炭と、木酢液を混合したもの)が含まれており、若鶏の腸内環境を整え、肉特有の臭いを抑える効果があります。また輸入トウモロコシの代わりに飼料用米を配合しています。一般の若鶏に比べて、ジューシーでうま味**（うまみ）**が強いのが特長です。

徹底した管理の元で安全・安心

鳥インフルエンザなどへの防疫対策を徹底し、清潔な鶏舎で平飼いされています。若鶏の育成状況を毎日記録して、えさの種類や量を調整しています。

宅配では、お届け商品の賞味期限から、店舗では、原料入荷時の包材の賞味期限から、どの農場でどのように生産されたかが追跡できるようになっています。



上手な解凍方法

宅配は、使いやすいバラ凍結が届きます。使う前日から、ゆっくり一日かけて冷蔵庫で解凍しましょう。急激に解かすと、うま味成分が逃げてしまいます。

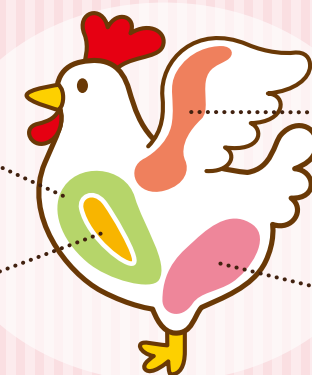
いろいろな部位をバランスよく利用して、生産者を応援しよう!

むね肉

もも肉と比べると脂肪が少なく、低カロリーで高タンパク。淡泊な味なので、揚げる、蒸す、煮るなど、どんな調理法でも応用できる。

ささみ

部位の中で最も脂肪が少なく、低カロリー。やわらかい食感なので、酒蒸しやサラダに。



手羽

つばさの付け根部位が手羽元、先端の部位が手羽先。手羽先の関節から先の部分を取り除いた部位が、手羽中。手羽は、ゼラチン質や脂質が多く、濃厚な味わい。

もも肉

ほどよい脂肪があるので固くなりなく、うま味**（うまみ）**が強い。幅広い料理に使える。

むね肉を使って 鶏チャーシュー



材料(むね肉1枚分)

鶏むね肉…1枚
砂糖…大さじ3
酒…100ml
醤油…大さじ3
みりん…大さじ1
酢…大さじ1
生姜…1片
にんにく…1片

作り方

- ①鶏肉を縦に開きにしてから叩き、厚さを均等にします。
- ②肉を端から巻いて、しっかりラップで包む。
- ③巻き終わりが下になるように耐熱皿に置き、500wで2分、裏返して2分レンジにかける。
- ④鍋にAと③を入れ、弱火で7~8分落とし蓋をして時々返しながら煮込む。(煮詰まりすぎたら、途中で酒(分量外)か水を足す)
- ⑤落とし蓋を外してタレが程よく濃くなるまで煮詰める。

手羽中を使って ヤンニョムチキン風



材料(2~3人分)

手羽中(ハーフカット) …… 15本くらい
酒 …… 大さじ1
塩・コショウ …… 少々
片栗粉 …… 大さじ2~3
油 …… 適量
炒りごま …… 適量
コチュジャン… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
醤油 …… 小さじ2
酒 …… 大さじ2
酢 …… 大さじ1
おろしにんにく… 2片分

※コチュジャンはメーカーによって辛さが異なります。量で辛さを調節してください。

作り方

- ①ビニールの袋に手羽中・塩・コショウ・酒を入れて、揉みこむ。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③①に片栗粉を加えて全体にまぶし、少しカリッとするまで揚げ焼きにする。
- ④③の余分な油をキッチンペーパーなどで拭き取り、②を絡めて煮詰める。
- ⑤仕上げに炒りごまを絡めたら出来上がり。

組合員講師の皆さんから



むね肉は、脂肪分が少なく、タンパク質が多いので、今人気の部位ですが、加熱しすぎると、水分が抜けてパサパサになります。片栗粉などをまぶしてから焼くと、水分が抜けにくくなります。鶏の臭みの原因は脂ですが、加熱すれば溶けるので、臭いは気にならなくなります。

皮が苦手な方は、皮を剥いて、皮の脂がある方を下側にして、少し油をひいたフライパンで、パリパリになるまで弱火でじっくり焼いてみましょう。塩コショウで食べるとおいしいですよ。

鶏肉は、どんな調理方法でも、きちんと火を通して食べてくださいね。

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「ぶなしめじ」

一般的に店頭に並んでいる「しめじ」は人工栽培された「ぶなしめじ」のことで、通年食べられます。本来はブナの木の下に生えることから「ぶなしめじ」という名前がつけました。

特徴

食感がよくうまみ成分が多い。品種改良し真っ白にしたホワイトぶなしめじは、苦みが少なくなるとした食感。

栄養

カルシウムの吸収を助けるビタミンDやナイアシン、カリウム、鉄などを含む。

保存方法

水洗いは避ける。

冷蔵する場合…パックのままキッチンペーパーで包み保存容器に入れ、早めに食べ切る。

冷凍する場合…石づきを落とし、使いやすい大きさにほぐし保存容器に入れる。使うときは凍ったまま加熱調理する。

※しめじはうま味成分「グルタミン酸」を含む。冷凍することで細胞壁が壊れ、うま味成分が出やすくなる。



選び方のポイント

カサの色が濃く、小ふりで開きすぎず、ハリや弾力があるものが新鮮。軸が硬くて短いものを選ぶ。



「しめじ」の仲間には「本しめじ」「ぶなしめじ」「ひらたけ」などが挙げられる。湿地や地面にたくさん生えることから「湿地」や「占地」などと書く。



本しめじ

ぶなしめじ

ひらたけ

ぶなしめじについて教えてくれたのは

食感がよく味にクセがないため、和洋中、どんな料理にもおすすめです。



店舗商品グループ 農産バイヤー 河原充さん(野菜ソムリエ)

ヘルシーコープ レシピより

きのこもち麦の炊き込みご飯

材料(2人分)

CO・OPもち麦……………50g
白米(洗米する)……………100g
しめじ、まいたけなど(小房に分ける)…80g
油揚げ(2~3cm長さのせん切り)……1/2枚
めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ2
青ねぎ(小口切り)……………適宜

作り方

- ①白米ともち麦を炊飯釜に入れ、1合の目盛り線まで水(分量外)を加えて30分ほど浸水させる。
- ②めんつゆを加えて軽く混ぜ、きのこ類、油揚げをのせて炊飯する。
- ③炊き上がったら器に盛り、お好みで青ねぎを散らす。



飢餓に苦しむ子どもたちに給食を

CO・OP×レッドカップ キャンペーン



飢餓に苦しむ子どもたちに学校給食を届けるため、国連WFP※協会を通じて寄付をするキャンペーンです。この取り組みは、2014年10月よりスタートし、第1期のガーナ共和国、第2期のカンボジア王国、2020年より第3・4期のミャンマー連邦共和国で活動し、これまでの支援でおよそ162万食分の学校給食を提供しました。

※国連WFP協会とは…飢餓のない世界をめざし活動する国連機関の日本における民間窓口です。



©WFP/Myanmar

キャンペーン対象商品の一例



コープヌードル しょうゆ



コープヌードル シーフード



コーンクリーム スープ・カップ



ポタージュ スープ・カップ

2025年度キャンペーン期間：2025年10月1日～11月10日

取り組み内容

- ①キャンペーン期間中、対象商品をお買い求めください
- ②1品につき1円を国連WFP協会に寄付
- ③飢餓に苦しむミャンマーの子どもたちに学校給食を届けるために使われます

支援でできること

- ・給食が食べられることで栄養が改善され就学率のアップにつながる
- ・出席率が高い子どもには持ち帰り食料を支援。女子児童の就学率アップにつながる
- ・地元農家から材料調達することで農家への経営支援につながる
- ・学力を身につけた子どもたちは、さまざまな未来を切り開いていく

セルフケアで もっときれいに

《偶数月掲載》

もっときれいになって、いつまでもイキイキ過ごせるように…。 “美容のワンポイントアドバイス”のコーナーです

今回のテーマ

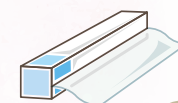
乾燥対策 <保湿クリームを使用したパック>

お肌の乾燥の原因は?

年々乾燥が気になってきたという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。お肌の乾燥は、気温の低下によって油分が出にくくなり、肌の水分量が保てなくなることが大きな要因です。また、年齢を重ねるごとに分泌される油分の量が減少することも一因となっています。

ラップパックの方法

- ①夜のお手入れの最後にクリームをたっぷり顔にのべします。
使用量の目安はさくらんぼ粒大です。
- ②額～鼻先までと鼻下～フェイスラインまでの2枚に分けてラップをします。
2枚に分けて鼻をふさがないようにしましょう。
- ③約5分程度そのまま過ごして、軽くティッシュでふき取り、残ったクリームは手のひらでなじませます。



教えてくれたのは…

いつものお手入れにプラスして、もちもちしっとり肌に。週に1回のお手入れがおすすめです。

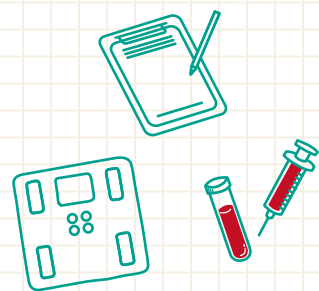
株式会社クラブコスメテックス
コープ事業部 コープ営業課
藤田 真由子さん

1年に
1回

健康診断に行こう!

健診とは

一般的に健康診断には、医療保険者が実施する「特定健康診査」と、労働安全衛生法に基づき、企業が従業員に対して行う「定期健康診断」や個人で受ける人間ドック等があります。いずれも、問診、血圧・身体測定、血液検査、尿検査などが実施されます。初期の段階では自覚症状がないため、悪化しやすい生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症）などを早期に発見できる大切な検査です。



特定健診とは

40～75歳未満が対象で、生活習慣病の前兆となるメタボリックシンドロームに着目した健診です。しかし全保険者の「特定健康診査」（特定健診）対象者に対する受診率は伸び悩み、厚生労働省の目標値70%以上に対し、令和5年度の全国平均は59.7%、岡山県は58.7%でした。より多くの方の受診が求められます。

健診の ギモン解消

Q&A

Q 特定健診の対象である
40～75歳未満に該当しない人は?

A お勤めの方は、会社の健診を受けましょう。自治体によっては39歳以下の方も受けられる健診があります。

75歳以上の方は、「後期高齢者医療の被保険者を対象とした健康診査」を年に1回受けることが推奨されています。フレイル（加齢による心身の衰え）の早期発見・予防にもなります。

Q 平日は忙しくて
時間が
取れない

A 土・日でも受けられる医療機関もあるので調べてみましょう。

Q 自分は
健康だから
受けなくていい

A 生活習慣病は、自覚症状がなくても長い年月をかけて少しずつ進行します。毎年受けることで数値の変化を確認しましょう。

Q 受診料が
高いのでは?

A 自治体や保険者が費用を補助しています。節目の年齢で無料になる場合もあるので確認しましょう。

私たちはみな生涯健康で豊かな人生を送りたいと願っています。健康診断（健診）を毎年を受けることで、この1年のからだの状態がわかり、病気の予防につなげることができます。

ここでは健康診断の大切さや、さらには早期発見のために役立つがん検診についてなど、岡山協立病院の岩崎さんと宮武さんにお話をお聞きました。

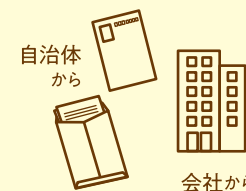


岡山協立病院 健診センター
保健師 管理栄養士
岩崎千紘さん 宮武凜太郎さん

健診を受けよう

案内を確認

自治体や勤め先から健診の案内があります。届いた案内には、受診できる医療機関や日程、費用の詳細が記載されています。対象年齢や無料になる条件も書かれているので、よく確認しておきましょう。



医療機関を予約

医療機関へ予約をしましょう。希望の日に受けられるよう、早めの予約がおすすめです。

さらに! がんの早期発見のために 健診と一緒に"がん検診"も受けましょう

お住まいの自治体で検査費用の補助が受けられるので、受診できる時期や年齢や項目など、医療機関や健診案内等を確認して受診しましょう。集団検診を行っている自治体もあります。

おもながん検診	検査内容
肺がん検診	胸部レントゲン検査
大腸がん検診	便潜血検査
胃がん検診	胃部レントゲン検査 または 胃カメラ検査

【女性は…20歳以上で子宮頸がん検診、40歳以上では乳がん検診が推奨されています。】

岩崎さんより



多くの病気は進行するまで自覚症状がないことも多いため、毎年の健診で体の状態をチェックすることが大切です。毎年の変化を確認することで危険が予測しやすくなり、生活習慣の改善にも役立ちます。
ぜひ健診をご活用ください。

健診を受けた後は結果を振り返ろう

検査の結果はまず「総合判定」が大事。「要治療」や「要精密検査」は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。現在が「軽度異常」や「要経過観察」でもこれを機に生活習慣を見直してみましょう。また、特定保健指導の対象となった方は、指導により医療専門家から健康づくりの支援を受けることができます。

生活習慣の見直し

塩分控えめで、
バランスの良い
食事を!

毎日適度な
運動を!

規則正しい
睡眠で十分な
休養を!

血液検査だけでも、とても多くの体の状態がわかること、そして毎年確実に案内が届いて費用もおさえられることに、改めて健診のありがたさを感じました。検査結果を前年とよく比較すると、「最近あまり運動をしていなかったかな?」など、思い当たることがあります。まずは今から、歩く機会を増やそうと思います。来年の数値を楽しみに頑張ります! (ライターS子)



AMDА募金にご協力をお願いします

おかやまコープとAMDАは、2007年の協定締結以来、岡山発の国際貢献をとともに進めてきました。18年間で96回にわたり国内外での緊急医療・復興支援や、途上国の保健衛生・医療・生活向上などに役立てられてきました。

今年度も、誰もが参加できる国際協力の一つとしてAMDА募金に取り組みます。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

期間 **2025年10月1日～10月31日**

募金方法
宅配 OCR注文書で
 10月1回～10月3回の裏面
 注文番号 **1522** 番に「口数」をご記入ください。
1口200円です。5口で1,000円になります。
eふれんずで
 注文番号 **1522** と
 「口数」をご入力ください。

店舗
 店内の
 専用募金箱
 ※2月末まで



▲AMDАへの
 支援活動について
 はこちらから

※おかやまコープを通じての募金は税法上の寄付金控除の対象になりません。あらかじめご了承ください。



ミャンマー大地震被災者支援活動
 (写真提供:AMDА)

CO・OP共済《たすけあい》ジュニア1000円コース お誕生日前申し込みが「日本子育て支援大賞」を受賞

CO・OP共済《たすけあい》ジュニア1000円コースお誕生日前申し込みが、一般社団法人日本子育て支援協会が主催する「第6回 日本子育て支援大賞2025」において、日本子育て支援大賞を受賞しました。「日本子育て支援大賞」は、子育てママとパパさらにはその祖父母が実際に“役立った価値”を大いに評価する賞です。



お誕生日前
 申し込み
 詳しくは
 こちらから



声にこたえて

デイサービスの口腔体操でムセることが少なくなりました!



「デイサービスで口腔体操を始めてからムセることが少なくなりました」
 「教えてもらった呼吸法で、最近寝つきが良くなりました」

デイサービスでは固いものが食べづらい方、汁物でムセやすい方、口が乾きやすい方に口腔体操をおすすめしています。口を閉じ頬を膨らませて口まわりの筋肉を刺激したり、舌を動かす動作を中心に咀嚼や嚥下能力の維持向上を目指して取り組んでいます。

また寝つきが良くなったのは「4秒かけて息を吸い、8秒かけて息を吐く」という腹式呼吸です。個人差がありますが、続けられるとだいたい10回ほどで落ちついています。ご興味のある方は、各デイサービスでご見学いただくことも可能です。



【お問い合わせ おかやまコープ 福祉グループ】
086-256-2593(月～金曜 8:30～17:00)

コープ共済は、大学生から社会人になっても
 保障が移行できます!



「大学生協から新社会人コースにつながっているのはありがたいです」
 「《たすけあい》がそろそろ終了時期に近づいているので、引き続きコープ共済で考えようと思っています」

コープ共済は、ライフステージの変化に寄り添う頼れる存在です。特に大学生協の学生総合共済に加入していた方は、卒業後も告知なしでスムーズに社会人コースへ移行できるのが魅力。面倒な手続きなく保障を継続でき、新生活に安心を添えます。

また、ジュニアコースの満期が30歳まで延長され、より長く手厚い保障が可能に。万が一の際の共済金お支払い事例も増え、多くの組合員さんの安心につながっています。コープ共済は、組合員さんの「もしも」を支え、くらしの安心に貢献しています。



【お問い合わせ おかやまコープ コープ共済センター】
0120-50-9431(月～土曜 祝日含む 9:00～18:00)
 年末年始はお休みさせていただきます

たべる・たいせつ『子どもだって知りたいもん!!』 発見!おかやま若鶏のおいしいヒミツ」開催

7月19日・20日、おかやまコープが企画する「たべる・たいせつ自由研究プログラム」の参加者を対象にして「コープおかやま若鶏」の学習とたべる・たいせつ応援隊の演目を組み合わせた親子体験企画を開催しました。コープ大野辻会場には37名、コープ鴨方会場には16名が参加し、食べ物のありがたさや大切さについて考える企画となりました。



丸鶏を使って各部位の特徴を学びました

家族で使える保湿ミルク「ファミシュシュ」リニューアル

組合員さんのおしゃべりから生まれた商品「ファミシュシュうるおいミルク」が10月2回にリニューアルしました。“家族みんなで使えるスキンケア”をテーマに開発した保湿ミルクです。リニューアル品は、新たに小豆島オリーブエキス*とセラミド*を使用。

おかやまコープ「商品パネル」の皆さんや中国地方4生協の組合員がリニューアルを一緒にすすめました。次回企画は11月2回の予定です。*保湿成分



サンプル品を試す商品パネルの皆さん

商品パネルって?

おかやまコープの組合員で宅配・お店で継続的な利用のある方を対象に毎年公募し、味覚テストなどによって選考します。コープCSネットの提案商品について、商品開発にまつわる話や特徴の説明を聞き、試食の声や願い・要望・アイデアを開発商品へ反映します。

2025年8月 理事会だより

【7月の生協の動き】(7月末日現在)

組合員数	348,182人
出資金総額	101億8,513万円
一人当たりの出資金	29,252円
供給高 (全体)	39億2,807万円
(宅配)	28億2,687万円
(店舗)	11億119万円
経常剰余金 (全体)	1億1,529万円
累計経常剰余金(全体)	1億7,612万円

【8月の生協の動き】(8月末日現在)

組合員数	348,187人
出資金総額	102億730万円
一人当たりの出資金	29,316円
供給高 (全体)	34億2,865万円
(宅配)	22億5,710万円
(店舗)	11億7,155万円
経常剰余金 (全体)	△6,591万円
累計経常剰余金(全体)	1億1,021万円

※累計…25年4月からの累計
 △はマイナスを表示しています。

コープおかやま若鶏などの 飼料用米配合比率変更のお知らせ

昨年末からJA全農や配合飼料取り扱い各社を通じて飼料用米の取扱量の確保を進めてきましたが、国の主食米増産政策による飼料用米の作付面積削減などの影響により、令和7年度産の飼料用米の確保が厳しい状況になっています。このことを受け、「コープおかやま若鶏」「コープおかやま豚」「コープおかやま牛」「コープ産直こめたまご」の飼料に使用している飼料用米の配合比率を10月以降順次変更します。変更により、見た目や若干の変化はありますが、食味や肉質などに大きな変化はありません。

〈飼料用米の配合比率の変更と時期〉

畜種名	配合比率(現在▶変更後)	商品変更時期
コープ産直こめたまご	30% ▶ 20%	2025年11月～
コープおかやま若鶏	20% ▶ 10%	2026年1月～
コープおかやま豚	50% ▶ 20%	2026年1月～
コープおかやま牛	10% ▶ 5%	2026年11月～

今回は飼料用米不足による一時的な対応ですが、今後も年間の飼料用米確保量などの状況に合わせて変更になる場合があります。

おかやまコープは、引き続き「耕畜連携」「循環型農業の応援」「食料自給率の向上」に取り組んでまいります。

※詳しくは「くらしとなかま」11月号でお知らせします。



テーマ 「わたしが大好きな言葉」

●一期一会。若かりし頃、お茶を習っていた時に今日会える人はもしかしたら一生に一度の機会かもと教わった。今は、少しずつ変わっていく空を見ても、育っていく子どもたちも動物や植物も、コレが見られるのは今だけかもと大切に思うようになった。毎日そこにあっても、同じではない。
くうちゃん

●「ケ・セラ・セラ」「なるようになるさ」です。悩み苦しんだ先には、いつもこの言葉で乗り越えられる!と確信しています。また、他人にもこの言葉で励ましています。裕子りん

●「やらないです後悔より、やってする後悔」。年を重ねると、新しいことにチャレンジすることに尻込みしてしまいがちです。失敗することをおそれないで、それも学びだと捉え、次に生かしていける気持ちの持ち方でいたい。ずかちゃんママ

●私は「まあ、よいが」という言葉が好きです。「よい」とはいい加減なことではなく、「あまりムキにならず、緩やかな心持ちで」くらいの言葉です。上手いかないときに思い出すと、もう一度やってみよう…とか、別の考えに進んでいけるので、好きな言葉です。ピーチママ

●一言でよい、「ありがとう」。この言葉だけで、嬉しくなり、癒されます。ひまわり

8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。



●たべる・たいせつきほんのき。大葉の保存で冷凍できることを初めて知り、今年初挑戦です。タッパに重ねて焼き肉のタレに漬けて、あつあつごはんをはして巻いて食べています。これもおいしいですよ。みんな

●10月に里庄コープ委員会さん企画の工場見学で、今月の逸品(株)中国フジパンさんへ行かせてもらいます。この記事は何度も読み、生協食パンの知識を深めて参加しようと思います。ショコラ

テーマ 「地元のいいところ」



●笠岡に住んでいます。夏野菜も農家や菜園で作ったものをお安く分けてもらったりして助かります。魚もおいしいし、自然気候もよくてなんとか元気にくらしています。キミちゃん

●柑橘王国出身です。岡山での桃と同じく、みかんは誰かがくれるもの。その辺一帯で作られています。どれも美味しいですよ! まめもち

●児島は海、山に囲まれ自然豊かで住みやすい所です。都会に行く人がいる中、私はこの児島が大好きです。田舎者と言われても、私は最高だと思っています。さかな

●「いま、平和について考える」。特に「2025年わたしたちの平和宣言」にただただ感動致しました。もっともっと戦時中のことを祖母や母から聞いておけばよかった。満州からの引揚者だったので、終戦後の方がソ連兵から逃れるために大変だったそうです。おり〜ぶ



笠岡中央コープ委員会 (井笠エリア)

組合員講師によるコレ商品の こだわりを知ろう商品セミナー

今まで低脂肪牛乳を飲んだことがなく、飲み比べができてよかったです。/生協の牛乳やヨーグルトを利用してこうと思います。/グラタンが手早く簡単にできて家でも作ってみました。(2025年6月25日)




伊部コープ委員会 (岡山東エリア)

和菓子作り

和菓子を食べる機会がありませんので、作って食べることができてよかったです。/子どもと一緒にやってみようと思います。(2025年6月30日)




★コープ委員会の活動に興味のある方は、下記問合せセンターにお知らせください。

コープ総社東休業に関するお知らせ(9月2日現在)

いつもおかやまコープをご利用いただき、誠にありがとうございます。コープ総社東およびコープ総社東に入店しているテナント各店は、2023年8月の火災以降、休業しております。あわせて、会議室などの店舗施設やサービスのご利用も中止しております。長期間にわたり皆さまにご不便とご心配をおかけしておりますことを、心よりお詫び申し上げます。コープ総社東は、建物解体工事が終了し、各種申請及び建物建設の準備をすすめており、2025年度下期中の営業再開を目指しております。新店となるコープ総社東は皆さまのご期待に応えるべく、くらしに欠かせない生鮮食品の品揃えをさらに充実させ、人気のコープ商品や地域産品を積極的に取り入れ、地域に密着したより快適にお買い物を楽しんでいただける店舗を目指します。また、組合員の皆さまが楽しく交

流し、情報交換や発信ができ、気軽に組合員参加の機会につながるような活動スペースを設けます。さらに、省エネ型機器導入による消費電力削減や環境に配慮した商品など、「サステナブルな取り組み」を前進させます。今後の営業再開等の情報は、ホームページや機関誌「くらしとなかま」や「ウィークリーコープ」等でお知らせしてまいります。引き続き、ご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますよう、何卒よろしく願い申し上げます。

おかやまコープ
問合せセンター 0120-662-538
受付時間 / 月～金曜 8:30～20:00 土曜 9:00～17:00

詳しくは
こちら▶



8月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございます。

お買い物はいつでも
マイバッグ、マイカゴで!



回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配	47.4万部 (75.3%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	48.2万枚 (33.5%)	プラスチックのパレット

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
食品用トレー・透明容器	店舗	46.4万枚 (95.5%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	19.1万枚 (81.3%)	コアノンロール

今月の表紙レシピ



ハロウィンのおばけサンド

材料(6個分)

CO・OP ごまかぼちゃ 1袋	ベーコン 3枚(約50g)
ロールパン 6個	オリーブオイル 小さじ1
バター 5g	スライスチーズ 適量
リーフレタス 1/2枚(約20g)	焼のり 適量
	マヨネーズ 適量

作り方

- ①ロールパンは厚さが半分になるように切り込みを入れ、内側にバターを塗る。リーフレタスはロールパンの大きさに合わせてちぎる。
- ②ベーコンは長さを半分に切り、オリーブオイルを中火で熱したフライパンに入れ、両面に焼き色をつける。
- ③ごまかぼちゃは袋の表示に従って解凍する。スライスチーズ、焼のりは丸く切り、目に見立て貼り合わせる。
- ④ロールパンの切り込みにリーフレタス、ごまかぼちゃ、ベーコンを挟む。チーズと焼のりで作った目に少量のマヨネーズを塗り、ロールパンにつける。

12月号 おたより大募集

「今月のテーマ」または誌面の感想や身の回りのできごとなどをお寄せください。写真やイラスト、川柳なども大歓迎です。

組み立てるとできあがる2文字は?

漢字クイズ



頭の体操
クイズ!

今月の
テーマ

- 2025年 私のニュース!
- コープのお店のいいところ

応募締切
10/26日
(当日消印有効)

クイズ正解者から抽選で20名の方に、
コープの商品券(500円)をプレゼント!

商品券
¥500
GIFT CARD

応募方法

インターネット
(投稿フォーム)

くらしとなかま おたより 検索
またはこちらから▶

ハガキ 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7
おかやまコープ「くらしとなかま」係

FAX 086-256-2588 メール nakama@okayama.coop

ご記入ください(①～③は必ず)

- ①組合員コード・お名前 ②クイズの答え ③ニックネーム(ペンネーム)
④年代(例:50代) ⑤今月号でよかった記事とその感想
⑥おたより(テーマ以外も大歓迎!)

- 『くらしとなかま誌面』に掲載する際は、内容が変わらない範囲で文章を変更する場合があります。ペンネーム未記入の場合は、イニシャルを掲載します。
- ご記入いただいた個人情報は、誌面作成、生協からの連絡、賞品発送に使用し、目的以外には使用いたしません。

8月号の漢字クイズの答え
(応募128通)

平和

当選者の発表は賞品の
発送をもって代えさせていただきます。

11月号発行予定
宅配:11月3日～11月7日に配布 店舗:10月28日以降に店内ラックに設置