

# くらしとなかま

くらし豊かに  
なかまとともに

2013 No.469

12

無料  
ご自由にお持ちください

KURASHI TO  
NAKAMA

2 **特集** **だから、コープのお店に行くんです!!**

4 **今月の逸品** **枝豆がんも**

6 **声にこたえて／みちこ先生の食育コラム**  
**／家計を見直すアイデア**

8 **インフォメーション**  
**「食の安全総合政策」を見直しました**  
**／理事会だより**

9 **おかやま春夏秋冬「総社市 福山」**

10 **みんなの広場**

12 **旬レシピ**

## デコツリーチキンカレー

材料(4人分)		1人前あたり:655kcal	
コープ岡山産若鶏もも肉(一口大) 300g	カレールー		70g
サラダ油 適量	ミックスベジタブル		150g
玉ねぎ(くし形切り) 1玉	ご飯		丼4杯分
人参(乱切り) 1本	バター		大さじ3

### 作り方

- 鍋にサラダ油を熱して鶏肉を中火でいため、Aを加えて更にいためる。
- 水3カップを加えて煮立て、中火にして約5分煮たら火を止める。カレールーを加えて弱火で加熱し、とろみをつける。
- 耐熱ボウルに凍ったままのミックスベジタブル・Bを入れてラップをかけ、電子レンジで約2分30秒加熱する。ラップを取って全体を混ぜ合わせる。
- 器に3をツリーに見立てて盛り、2をかける。

くらしとなかま

2013年 12月号 第469号 発行日/2013年12月1日 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集/組織本部 〒700-0026 岡山市北区春暎町一丁目七十七 TEL086-256-2511(代)

## 旬レシピ



### 白菜

明治時代に清国から渡来。ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富。冬場の霜にあたると繊維が柔らかく甘味と風味が増す。外葉が大きく巻がしっかりし、白い部分にみずみずしさや艶があり、緑の部分に黄ばみのないものがよい。カットしたものは、芯の高さが1/3以下で葉がびっしり詰まったものを選ぶ。

### 白菜とりんごのサラダ

【材料(4人分)】	
白菜	300g
りんご	1個
セロリ	1本
セロリの葉	適量
オリーブ油	大さじ3
酢	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々



1人前あたり  
133kcal

### 作り方

- 白菜は細い千切りにして水に置き、パリパリにしてザルに上げ水気をよくきる。
- りんごは皮つきのまま四つ割りにして種を取り、薄切りにしてさらに千切りにし、塩水につけザルに上げる。
- セロリは筋を取り細い千切りにする。セロリの葉はラップに包んで電子レンジで加熱して水で冷やし細かく刻む。
- ①、②、③の水気をきってボウルに入れ、塩・こしょう各少々を振り、Aを混ぜたものである。

### 白菜とホタテの牛乳煮

【材料(4人分)】	
白菜	400g
人参	60g
ペビーホタテ	160g
ロースハム	4枚
しめじ	1パック
牛乳	300cc
酒	大さじ1
コンソメ	1個
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水溶き片栗粉	適量



1人前あたり  
163kcal

### 作り方

- 白菜は茎と葉に切り分け、それぞれ食べやすい大きさに切る。人参は4~5mmの輪切りにし星型で抜き、残りは刻む。ハムは6~8等分、しめじは子房に分ける。
- 鍋に水300ccと白菜の茎を入れ火にかける。ひと煮立ちしたらAと牛乳を加え人参、ハム、しめじ、白菜の葉、ホタテの順に加えて煮る。
- 火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ器に盛る。

日本独自の野菜で、日本人しか食べないことで知られる。植物繊維やマグネシウムを多く含む。皮の近くに香りや栄養の旨味があるので、こそげ落とし過ぎないように。葉の付け根をよく見て、黒ずんだり、ひびの入ってないもの、茎はみずみずしく根先まですりとした、ひげ根のないものを選ぶ。

## ごぼう



### ごぼうのペペロンチーノ

【材料(4人分)】	
ごぼう	200g
赤パプリカ	100g
ピーマン	100g
にんにく(細みじん切り)	2かけ
赤唐辛子(小口切り)	4本
オリーブ油	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩・粗びき黒こしょう	各少々
スパゲティー	320g



1人前あたり  
425kcal

### 作り方

- ごぼうはピーラーでリボン状にスライスして5分ほど水にさらす。ピーマン・パプリカは細切りにする。
- スパゲティーは塩(分量外)を加えて熱湯で表示より1分短くゆでる。
- フライパンにAを入れて弱火にかけ香りが出たら、ごぼうを強火で炒め、ごぼうが透き通ったら残りの①を入れて炒めBをからめる。
- ③に湯をきった②を加えて、さっと炒め合わせて皿に盛る。

### ごぼうのチョコケーキ

【材料(18cm丸型1個分)】	
ごぼう	200g
砂糖	150g
バター	120g
卵	3個
小麦粉	150g
ココア	30g
ベーキングパウダー	小さじ1
粉砂糖	適量



1/8切れあたり  
318kcal

### 作り方

- ごぼうはよく洗って7~8mm角に切る。フライパンにバター30gを溶かしごぼうをよく炒め、砂糖30gを入れ炒りつけて冷ましておく。Aを2回ふるっておく。
- ボウルで残りのバターをクリーム状にし、残りの砂糖を混ぜる。溶きほぐした卵を少しずつ加えながらよく混ぜ、①のごぼうを混ぜ、Aを入れて切るように混ぜて型に流す。
- ②を170℃に予熱したオーブンで40~50分焼く。中央に竹串を刺して何もついてこなければ取り出し、冷まして粉砂糖をふる。  
※20cmパイ皿なら2/3の材料で同様に生地を作り、180℃で20~30分焼く。

特集  
SPECIAL  
EDITION

# だから コープのお店へ行くんです!!

コープのお店は、私たちが出資金を出し、運営に参加できる私たち組合員のお店です。今回は8月に新しくできたコープ福富に行きコープのお店の良さを再発見してきました。



## わたしたちの声が届いて嬉しい



●組合員の質問や要望を集めて、改善や取り組みにつなげています。



応えました!!  
コープ福富は自  
転車で来店され  
る方が多いので、  
かごから出ない  
ように半分にカッ  
トしたのも品揃  
えしました。

▲ネギもごぼうも長いものと、半分に切ったものと品揃え

地域に合った細かいサービスがうれしいな



取り扱われるようになりました!!

ベーグルを取り扱ってほしい

ふれあいカードに書いてみよう!

呼び出しボタンをわかりやすくして

ボタンに表示しました。

少しずついろいろ食べたい



エコバックもあります。

## 環境に配慮したお店なんですね!

### CO2を削減

- LED照明を店内各所に使用。
- セラミックタイルで明るさを保ちながら消費電力を削減。
- インバータ冷凍庫、省エネタイプショーケースを使用。



### リサイクル



●店頭で回収。

### マイバッグ運動

- 97年からレジ袋の無料配布を中止。70%を超える高い持参率となっています。

レジ袋を使わないようマイバッグを持っていこう!



## 産直商品いろいろ



- コープおかやま牛    コープおかやま豚
- ～産直3原則～
- 生産者と生産地が明確。
  - 栽培、肥育方法が明確。
  - 組合員と生産者が交流できる。



## やっぱり安全安心 コープでしか買えないものがいっぱい

### コープ商品



- 組合員の声から生まれたコープ商品。

生協の安全基準に基づいて商品の選択、品揃えをしています。食品添加物の使用基準も原則は「使わずにすむものは使わない」です。

## 肉、魚、野菜、お買い得商品いろいろ 新鮮でおいしそう♡



- 新鮮さを保つために開店時、午前、午後、閉店時の一日4回の商品チェックを実施。
- 日付の管理ができていないか、傷みがないかなどを目で見て点検。



コープのミンチは、当日製造、当日売り切り。鮮度が自慢のミンチをぜひご利用ください。

## おかやま育ち

- 生産者と組合員の思いが詰まったおかやまコープオリジナル商品。

### 藤田本部の品質管理室では



- 残留農薬検査や微生物検査などを行い、問題がないことを確認しています。また、衛生管理や商品表示についても、定期的に点検し改善につなげています。



コープ福富 店長  
かんどりのりお  
香取 範夫さん

コープでは、迎春の食卓を彩る、  
『コープならではの商品』を  
多数品揃えしております。  
年末のお買い物は、是非、コープ  
のお店にお越しください!  
スタッフ一同、心よりお待ちしております。

お店をまわってみて、改めてコープのお店が好きだなあと感じました。私たち組合員の声で、より便利でお買い物がしやすいお店になっていくといいですね。ますますコープのお店へ行くのが楽しくなりそうです。

## ★作り方の違い★

### コープの枝豆がんも

粉状の大豆たんぱく

水と油を加える

混ぜて乳化する

枝豆、人参、きくらげ、昆布を加える

混ぜる

成型して油で揚げる

低温→中温→高温と油の温度と揚げ時間を調整することで、ふっくらした食感に!

### 一般的ながんも

豆腐



水切り

山芋や野菜などを加える

混ぜる

成型して油で揚げる



## 煮物って意外と簡単!

調味料を合わせて煮汁を作り、沸騰したら凍ったままの枝豆がんもを入れて、10~15分待つだけ。その間にもう一品作ることができます。煮物は苦手というあなた、枝豆がんもで煮物に挑戦してみましょ!

【がんも4~5個分】

しょうゆ	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ2
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
だし汁	カップ2(400ml)
または、粉末だし小さじ2/3を水400mlに溶かす	

## ★あなたの好きな味の煮汁にしてね!

煮汁の配合は商品包材にも載っています。

## 煮物以外にもアレンジ次第でいろいろな料理に

### 炊き込みごはん

【材料(4~5人分)】

枝豆がんも	8個
米	3合
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1と1/2



炊くだけカンタン!

作り方

- 1 米は洗って、通常よりやや多めの水加減にする。
- 2 めんつゆを入れて混ぜ、凍ったままのがんもをのせてそのまま炊く。
- 3 炊き上がったら、がんもをほぐし、ざっくり混ぜる。

### バター炒め

【材料(4~5人分)】

枝豆がんも	4個
生しいたけ	4枚
しめじ	1パック
えのき	1/2袋
アスパラガス	4本
バター	大さじ3
しょうゆ	大さじ1



ボリューム満点!!

作り方

- 1 がんもは、半解凍して4等分する。
- 2 アスパラガスは3cm、生しいたけは1/4に切り、しめじとえのきはほぐす。
- 3 フライパンに2/3の量のバターを入れて火にかけ、①を中火で約3分炒め、②を入れて中火で約2分炒める。
- 4 火を止める直前に残りのバターとしょうゆを加える。

### おろしがけ

【材料(4人分)】

枝豆がんも	8個
大根おろし	適量
おろししょうが	適量
ポン酢	適量



冷めてもおいしい

作り方

- 1 フライパンを温め、半解凍したがんもを、油をひかずに3~4分、弱火~中火で両面を焼く。
- 2 だいこんおろしとしょうがを添えて、ポン酢をかける。

### コンソメ煮

【材料(4人分)】

枝豆がんも	4個	塩、こしょう	適量
キャベツ	3枚	月桂樹	1枚
玉ねぎ	小2個		
ウインナー	4本		
人参	1/2本		
コンソメの素	大さじ1と1/2		
水	カップ5		



お好みで粒マスタードを添えても

作り方

- 1 がんもは、半解凍して4等分する。
- 2 キャベツは大きめの一口大、玉ねぎはくし型、人参は小さめの乱切りにする。
- 3 鍋に水を入れて沸騰したら、コンソメの素と玉ねぎ、人参、月桂樹を加えて柔らかくなるまでフタをして煮込む。
- 4 ③にがんも、ウインナー、キャベツを加えてさらに10分ほど煮込み、塩・こしょうで味を調える。

co-op コレ商品

# 枝豆がんも



今月の逸品  
Excellent article this month



いつもより2個増量でお買得!

枝豆がんも(10個入 300g)

12月4回 宅配予定価格 298円

### ※大豆たんぱく

片栗粉みだいに  
なめらが!



油をしぼった後の大豆を豆乳とおからに分け、その豆乳からたんぱく質だけを取り出して乾燥させたもの。「畑の肉」とも呼ばれる大豆の優れた栄養素が凝縮されています。

なめらかな食感の秘密は大豆たんぱく  
一般的ながんもどきは、豆腐と野菜を混ぜ合わせて、丸めて揚げますが、コープの枝豆がんもは、大豆から作った粉末状の大豆たんぱくを使っているため、冷凍してもスポンジ状にならず、煮たときにふっくらソフトでなめらかな食感になります。また、味しみのよい生地なので、煮物にすると短時間(10分~15分)でジューシーな美味しさに仕上がります。柔らかながんもから、だしがじゅわ〜とあふれてくる美味しさが、多くの組合員をとりこにして、一九九二年の発売以来、支持され続けています。

### 枝豆と3種の具材で 彩りよく



二〇一二年にリニューアルして、枝豆の量を16%から18%に増やしました。枝豆の緑が料理に彩りをそえます。枝豆、人参、きくらげ、昆布の具材がぎっしり入っている、ぜいたくな味わいのがんもです。

油抜き不要で凍ったままラクラク調理  
製油会社ならではの、管理のいきとどいた新鮮な油で揚げて、急速凍結しているため、油抜きする必要がありません。また、凍ったまま、煮立った煮汁に入れるだけでよいので、解凍する手間もいりません。冷凍なので、好きなときに好きなだけ使えて、忙しい主婦にはうれしい味方です。

少し甘めに調味した、たっぷりの煮汁で炊くのが、美味しくできるコツです。煮物は簡単ですよ。姉妹品の「やわらかがんも」もお試ください。



姉妹品「やわらかがんも」



不二製油(株) 栗原 政秀 さん

20年以上のロングセラー、ふっくらジューシーな「コープの枝豆がんも」。美味しさの違いはどこにあるのか、不二製油の栗原さんに訊きました。

# みちこ先生の食育コラム④

福山大学 生命工学部  
生命栄養科学科教授おかやまコープ顧問  
みちこ  
瀬上 倫子 先生



## キッチンで食育 一料理作りで認知症予防をー

食をとり巻く環境は大きく変わりました。米飯が減り、動物性食品の摂取量が増え、飽食の時代となった反面、朝食の欠食や偏食による栄養バランスの崩れ、孤食や個食など様々な問題が生じています。核家族化、食事の洋風化が進み、運動不足、高脂肪食による生活習慣病が増え、「食育」の重要性が提唱される時代となりました。

女性の社会進出も著しく、調理済み食品の利用率が高くなりました。便利で手軽なものばかり食べていると、将来、家族みんなが生活習慣病になる危険性が大です。健康の源は食生活です。子ども、夫、将来の自分のためにも、家庭での食事を見直しましょう。

幼児には多様な食べ物の味を刷り込んで、食べ物本来の味がわかる能力を獲得させておきましょう。また、食事はコミュニケーションの道具です。家族そろって、少なくともだれかと一緒に団欒を楽しむことが大事です。孤食や一人のダラダラ食べは、太りすぎ、過食に陥ることもあります。

年齢に応じて、料理作り、テーブルセッティング、後片

付けなどのお手伝い、食事のマナーを身につけさせることも重要です。「いただきます」と「ごちそうさま」は基本的な食習慣として家庭でつけましょう。動植物の「命」をいただき、食べ物を作ってくれた人に感謝する気持ちの表れですから。

誕生日や七五三、還暦などの通過儀礼や、正月、節句、七夕、お月見、お祭りなどの年中行事も大事にして、行事食や郷土料理を母から子へと継承し、時には手間をかけ、工夫を惜まず、ハレの日を楽しむことも大切ではないでしょうか。

また、料理作りには、献立を考え、買い物をして、手順を考えながら、同時に数品を仕上げるといふ、高度な能力(脳力)が必要です。「人間は料理をする動物」です。料理をしなくなったら、人間らしさを失うことになりかねません。料理を作り続けることは、認知症予防になります。決して手放さないでください。



## 家計を見直すアイデア⑤

〈隔月掲載〉

### 早くから備えよう教育資金

教育費は、子どもの年齢にあわせて必要な時期と額の予測が立て易いので、早い時期から積み立てて準備しましょう。そうはいつても、子どもの進路はどうなるか分からないもの…、時には真剣に話し合うことも必要です。

また、親の給料や定年、退職金制度の変化に計画を変更せざるを得ない場合もあります。高校・大学への進学前に、子どもの将来の希望を具体的に聞き、いっしょに費用やその捻出方法を話し合しましょう。



#### ● 教育費の目安

公立高等学校の年間学費は平均で約39万4千円、私立で約92万3千円、大学の初年度納付金は、国立大学で約82万円、私立大学で約132万円とされています。(文部科学省調査より)

#### ● 計画的に準備

教育資金は比較的将来の予測が立て易いので、子どもの進路計画にあわせて、必要な額を見積もり、できるだけ早く積み立てを始めましょう。

#### ● 不足しそうな場合は

奨学金や教育ローンを利用することも検討しましょう。県のホームページには県や市町村の奨学金制度や教育委員会へ寄せられている情報が掲載されています。また、各大学・専門学校なども、さまざまな奨学金や授業料減免制度などを充実させています。

詳しくは…

「家計を見直す66のアイデア」(日本コープ共済生活協同組合連合会)参考

## COOP応援食クッキー

軟らかいので、かばんに入れて持ち歩くとつぶれやすいです。

おこたえ  
します!

リニューアルされ、従来のしっとりしたタイプから、表面はカリッと固く、中はサクサクした食感にしてつぶれにくくなりました。



パッケージも栄養素が見やすく大きくなりました。3つの味「ココア」「チーズ」「黒ごま豆乳」があります。 ※2013年9月改善

#### 商品情報

例えば、「応援食クッキー 黒ごま豆乳」は、2本でレタス半分の食物繊維を補給でき、ごまのプチプチとした食感は独特です。豆乳とごまという栄養価の高い物を組み合わせていますので、お子様のおやつにぴったりです。



(品質管理室)



組合員のみなさんから寄せられた声を集めるページです。



## COOPコーン油

一度にたくさん出てしまっ  
量の調整がしにくい、  
使った後、油がたれてきます。



おこたえ  
します!

キャップと注ぎ口部分の形状を見直し、油の量を調整しやすく、たれにくい構造に改良しました。

改善前

改善後



左の商品の改善を行ないました。 ※2013年6月改善

(品質管理室)

## インフルエンザ

流行に備えて、気をつけることは?

おこたえ  
します!

予防方法を知り、予防に努めましょう。万一かかった際には、栄養と休息をとりましょう。

### ➕ 予防方法

#### ① 手洗いとうがいをしっかりと!

インフルエンザに限らず感染症予防の基本です。手洗いは、石けんでしっかりとみ洗いしましょう。うがいをする事で、口の中にいる細菌やウイルスなどを洗い流し、感染症を防ぐことができます。

手洗いは  
どんなとき  
必要?

- 外から帰ってきたとき
- トイレの後
- 調理の前
- 食事の前
- 汚物(嘔吐物、おむつ)
- ペットをさわった後などの処理後

#### ② 栄養と休養を十分に!

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しても発症しにくくなります。

#### ③ 適度な温度、湿度を!

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。

#### ④ 人ごみを避けましょう!

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

(品質管理室)

# おかやまコープの「食の安全総合政策」を見直しました。

1999年に食の安全を求める組合員の願いを実現していくことを目的にまとめられた「食の安全総合政策」。2004年と2009年の2回の改訂を経て、今回、食品添加物基準の変更を中心に見直しを行いました。

## 主な変更点…「食品添加物取扱い上の基準」

国の食品添加物基準に合わせる方向で、日本生協連において2010年から2年間かけ、最新の化学的知見にもとづいて再評価を行いました。その結果、まだ、吟味が不十分で見定めて行く必要があるものを、新しい食品添加物基準として、不使用添加物12品目、使用制限添加物42品目に区分し、今後、この基準に沿って運用していきます。

※具体的な添加物名などは「おかやまコープ不使用添加物・使用制限添加物一覧」にて管理していきます。

### 〈新旧の食品添加物基準の比較〉

これまで	これから
管理添加物	不使用添加物 12品目
不使用品目 18品目	使用制限添加物 42品目
留意使用品目 39品目	

※安全性が確認され、制限の必要がなくなったものは除外されました。

◎不使用添加物

- コープ商品には意図的に使用しません。
- 使用されている一般商品は扱いません。

◎使用制限添加物

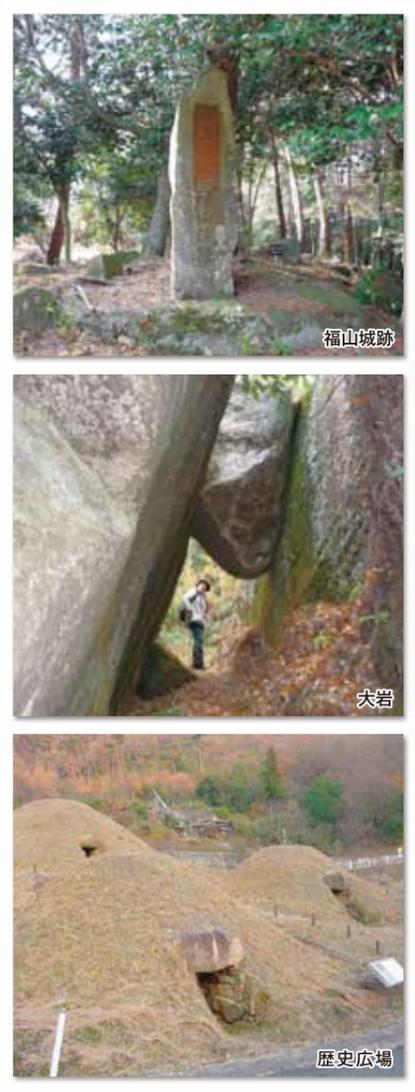
- その添加物を使用することで、消費者にとってより価値のある商品ができる場合には、一定の制限を加えた上で使用場合があります。
- 一定の制限とは、物質ごとの評価に応じて、使用できる食品の対象範囲の制限、または使用量、残存量の制限、成分規格の指定を行うことです。



## 今回、化学的知見に基づいて安全性が確認されたことで、品揃えの幅が広がり、1月以降、宅配で品揃えができる商品が増える予定です。

例えば… 添加物	変更内容	品揃え 予定商品
亜硝酸塩(発色剤)	…今回の再評価で食事由来の亜硝酸塩に発がん性を高める関連性は認められず、制限がなくなりました。	一例として、 ・日本ハム シャウエッセン ・プリマハム 香薫ウインナー
ソルビン酸(保存料)	…今回の再評価で適正で現実的な条件下では問題ないことが判明し、制限がなくなりました。	・クリームパン ・チョコパン ・笹かまぼこ ・小田原かまぼこ

なお、今回の改訂では、食品添加物基準の変更の他、現在の社会情勢に関連する内容や、おかやまコープの取り組みなども加筆、修正しました。改訂された「食の安全総合政策」の全文はおかやまコープホームページにアップされていますのでご覧ください。



おかやま  
春夏秋冬  
90

**総社市 福山**

幸山と合わせて幸福の山歩き

福山は標高302mの小さな山ですが、変化に富んだ景観と豊かな歴史が魅力いっぱい場所です。山麓四方から登山道がよく整備され、どの道からほぼ1時間くらいで登れます。

「歴史広場」の登り口には大きな古墳が、また山腹には三因古墳群と呼ぶ小さな古墳群が200基以上あります。6世紀後半から7世紀中頃、生産を

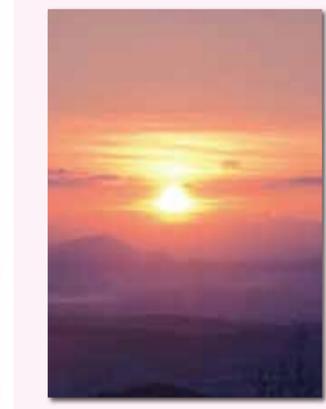
伸ばした民衆が財力を蓄え有力な家族集団を形成したことが伺えます。足利尊氏方が新田方に勝ち、南北朝時代が始まるきっかけとなった福山城跡もあります。

山頂広場からは総社・倉敷・岡山方面がぐるり見渡せて、なるほど岡山県十勝の地。休日には人出で賑やかです。

冬は視界も良く、遠望が楽しめる山歩きです。福山との山続きに幸山があり二つの山を合わせると幸福山、縁起のよい山歩きになりそうですね。



## 初日の出イベント案内 (2014年1月1日)



福山の山頂から初日の出を祝いませんか。新しい一年の始まりを一緒にお楽しみください。地元の人々が一年の幸せを願って作った記念絵馬プレゼント(数量限定)。甘酒のサービスも(マイカップ持参)。JA岡山西清音ライスセンター(清音三因)に集合。同センターを午前6時に出発します。

MAP

至 高梁 清音駅 至 倉敷

お問い合わせ先  
元旦福山登山実行委員会 (総社市清音支所内)  
TEL/0866-94-0111

## 10月の生協の動き

(10月末日現在)

組合員数	329,213人
出資金総額	105億7,495万円
一人当たりの出資金	32,122円
供給高(全体)	31億1,679万円
(宅配)	22億5,507万円
(店舗)	8億6,172万円
経常剰余金(全体)	987万円
累計経常剰余金(全体)	△1億2,929万円

※数字の△…マイナスの意味  
※累計…4月からの累計

## 「秋の総代懇談会」開催

次期総代会に向けて、504名の新しい総代が選出されました。11/7(木)～11/14(木)には県内14会場で、生協のこと、総代の役割や総代会までの流れ、また、おかやまコープの役割や考え方などを理解していただく場として「秋の総代懇談会」が開催されました。

## おかやまコープの「生活支援サービス」がスタート

10月1日から、くらしの中の困りごとをお聞きして、生協の事業や活動、あるいは行政や諸団体などにつないで解決に協力し、「ふだんのからしのしあわせ」を応援する、おかやまコープの「生活支援サービス」がスタートしました。ぜひ、まわりの方にお知らせください。

## 2013.10

「報告されたことや話し合われたこと」

だ 理  
よ 事  
り 会



# みんなの広場

みなさんから寄せられた  
ご意見や感想でつくるコーナーです!



10月号  
特集へのお便り

## お互い様の気持ちをさらに広げて

高齢化や核家族化がすすみ、生活の困りごとがふえ、不安をかかえる人が大勢いると思います。が、このよつな取り組みは、今こそ必要と期待しています。

● 桔梗

おかやまコープ生活支援サービスの取り組みに注目しています。行政サービスやNPOのサービスなどと連携した形で総合的にサービス提供されることを期待しております。

● もと

はーとふるネットのイメージキャラクターはるちゃん、とってもかわいいですね。お互いさまの気持ちで人と人がつながっていくことがいいですね。

● 匿名

10月号  
逸品へのお便り

## 田舎風&愛彩風みそ汁

フリーズドライのみそ汁、不思議なくらい野菜がおいしく便利です。

● 匿名

何と言っても野菜がたくさん入っているのが魅力！早朝出勤する主人にも時々利用させてもらっています。数年前から一人住まいになった姉にすすめたところ好評で企画されたりまた買っていてと言われて、買い置きしています。

● 藤田バーバ

フリーズドライの技術って素晴らしいですねー感心しました。非常食にもよさそうだし、何よりおいしそう。是非食べてみます。

● みかん

フリーストックの豆腐のきのこあんかけがGOODです。お肉にかけてみました。いつもの料理が華やかに見えました。

● しゅうた

保障の見直しの無料相談があり、有難いことだと申し込む予定です。保険料が安いのに入院保障が良くて助かっています。が、今後に向けて相談したいと思っています。

● 岡山市 那須 妙子

「薬用美白Q10クリーム」とても気に入っています。企画が待ち遠しいです。値段が安い、簡単、化粧のりが良くなった、の3拍子そろってます！

● 55才のおばさん

コンベックスで行われたハッピーフードパークに友達と行ってきました。今年で三度目。毎年なに買おうかと悩みながらエコバッグ持参で「日楽しんで見て回り、生産者の方ともふれあえて、とってもハッピーな一日でした。試食できて美味しかったので、今後とどしどし注文していきたいな。

● ドラム

コープ商品をお弁当に詰めて持って行っている、新しく入られた職場の方もコープをしているらしく、話がはずみました。嬉しかったです。

● ぽんた

毎回違う案内がありワクワク。とくに「おしゃべりパーティー」でコープ商品を試せたのがすごくお得で嬉しかった。楽しい企画を毎週提供してくれるコープ大好き。

● ポンタ

## わが家の冬のエコ



ひとりの部屋で過ごす。部屋の温度もあがるし、会話も生まれ二匹鳥。

● 匿名

ガラス窓に断熱用シートを貼る。お風呂は続けて入る。最後の私はシャワーを使わず、お湯だけで洗いポイラーを使わない。便座はカバーをして温便座にせず、水は低温で夜間はタイマーで切る。

● はるちゃん

「湯たんぽ」大中小を使い分け、小は外出、中や大は布団の中に入れて寝たり、こたつの中に入れておけば電源をいれなくてもあったか。

● みのゆうママ

日当たりがいいので昼間はカーテンを引かず太陽光で部屋を暖める。夕方早めに雨戸を閉めて暖気を逃さない。

● 陽くんママ

10月号  
逸品へのお便り

## お互い様の気持ちをさらに広げて

高齢化や核家族化がすすみ、生活の困りごとがふえ、不安をかかえる人が大勢いると思います。が、このよつな取り組みは、今こそ必要と期待しています。

● 桔梗

おかやまコープ生活支援サービスの取り組みに注目しています。行政サービスやNPOのサービスなどと連携した形で総合的にサービス提供されることを期待しております。

● もと

はーとふるネットのイメージキャラクターはるちゃん、とってもかわいいですね。お互いさまの気持ちで人と人がつながっていくことがいいですね。

● 匿名

10月号  
逸品へのお便り

## 田舎風&愛彩風みそ汁

フリーズドライのみそ汁、不思議なくらい野菜がおいしく便利です。

● 匿名

## くらしのSOSS

### 草取りを楽にするソス

・雨の後、早朝にすると楽です。

(こっちゃん)

・根が残っているとまた生えてくる。日照りで土が固い時は根が切れやすいので避ける。

・葉や茎から根を出すものもある。ちぎれたそれらも地面に残さない。

・雑草の花が咲いたり種が落ちる前に抜くと次の生え方が少ない。

・シャワー式除草剤は、ある程度伸びた草に効果あり。

(匿名)



2月号掲載予定の  
お便りをお待ちしています!

12月号  
特集 だからコープのお店へ行くんです!!  
逸品 枝豆がんも  
テーマ バレンタインのエピソード

古いネクタイの利用法

・ネクタイをほどき(裏布も取る)平らにしてアイロンで伸ばす。色、柄の配色を考え円形につなぎ、裏地を付け中に綿を入れてとじる。綿の厚みでクッションや座布団に。

(カコさん)

好みの長さにカット

めがねケースにする。広い所をほどいて一枚にして型紙を置いて1冊の縫い代。

(S.M)

アイディア募集

・コープのドリップ後の粉の利用法を教えてください。

(W.K)

キーワードクイズ

応募締切 12月20日(金)

下記の〇〇に入る言葉・数字は何でしょう?

① コープのお店は、私たちが出資金を出し、運営に参加できる私たち〇〇〇〇のお店です。  
② コープの枝豆がんもは、粉末状の〇〇たんぱくを使っているためめらかな食感になります。  
③ リニューアルしたコープの枝豆がんもは、枝豆の量が16%から〇〇%に増えました。

10月号キーワードクイズの答え ①しあわせ ②はーとふる ③フリース

クイズの正解者から抽選で20名の方にコープの商品券をプレゼント。

応募総数は168通でした。

応募方法

1 クイズの答え 2 ご意見・感想など 3 〒ご住所・お名前(匿名・ペンネームと本名)・電話番号 以上をご記入の上、ご応募ください。

●掲載の場合、内容の変わらない範囲で文章を変更させていただくことがあります。  
●ご記入いただいた個人情報は、「くらしとなかま」の編集のみに使わせていただきます。

ハガキ 〒700-0026 岡山市北区率選町1丁目7-7 おかやまコープ「くらしとなかま」係

FAX 086-256-2588

e-mail nakama@okayama.coop

携帯端末で二次元バーコードを読み込みメールアドレスに送信してください。  
※二次元バーコードが読めない場合はこのアドレスへ

## リサイクル回収結果(10月) ご協力ありがとうございました

回収品(場所)	回収量(回収率)	主な再生品	回収品(場所)	回収量(回収率)	主な再生品
宅配 宅配チラシ	59.7万部 (73.4%)	カタログ・新聞紙	宅配 飲料紙パック	34.3万枚 (124.1%)	コアノンロール
宅配 たまごパック	11.5万個 (64.0%)	たまごパック・緩衝剤	店舗 ペットボトル	11.3万本 (101.8%)	容器・再生繊維
宅配 シッパー内袋	51.9万枚 (34.1%)	プラスチックのパレット	店舗 食品用トレー・透明容器	72.7万枚 (170.5%)	トレー・透明容器

お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで!

集まったレジ袋代金……291,411円  
持参率 72.3% (節約枚数40.2万枚)