

くらしと なかま

KURASHI TO
NAKAMA

2 特集
SPECIAL EDITION
2015年
もっと減塩もっと野菜で今年も元気に

4 今月の
逸品 生協食パン

6 声にこたえて／おかげさまで再建40周年
／消費生活センターより

8 インフォーメーション「C*コレ40総選挙投票結果」
／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「恩原高原 氷紋まつり」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



鮭フレークいくらの親子丼

材料(2人分)

1人前あたり:493kcal	
卵	2個
砂糖・塩・こしょう	各少々
ご飯	丼2杯分
鮭フレーク	25g
いくらしょうゆ漬け	25g
マヨネーズ	大さじ2
青ねぎ(小口切り)	2本

作り方

- 卵は砂糖・塩・こしょうで味付けして玉子焼きを作り、小さな角切りにする。
- 器にご飯をよそい、1・鮭フレーク、いくらをのせてマヨネーズをかけ、青ねぎを散らす。

2015 No.482
1

無料
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2015年
1月号

第482号 発行日／2015年1月1日

発行／おかやまコープ 理事長 平田昌三

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 086-256-2511(代)

旬レシピ

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と艶があり、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

白菜とハムのサラダ

【材料(4人分)】	
白菜	400g
おかやまチキンハム	60g
オレンジ	1個
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
レモン汁	大さじ1
塩・こしょう	各少々
パセリ(みじん切り)	少々

1人前あたり
53kcal



作り方

- 白菜は茎と葉に切り分け、茎は5~6cmの長さで縦の千切り、葉は横の千切りにする。ハムは重ねたまま7~8mmに切る。オレンジは皮をむき果肉を食べやすい大きさに切る。
- ボウルにⒶを合わせ、①と混ぜ合わせ器に盛り、パセリを散らす。

白菜の玉子とじ

【材料(4人分)】	
白菜	300g
人参	60g
ねぎの青葉	50g
ちくわ	4本
卵	4個
だし汁	150cc
砂糖	大さじ1
Ⓐみりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1

1人前あたり
153kcal



作り方

- 白菜は茎と葉に分け、それぞれを食べやすい大きさに切る。人参は拍子木切り、白ねぎの青葉の部分は5cm長さの千切り、ちくわは長さを半分に切って縦に4等分する。
- 鍋にⒶと人参と白菜の茎を入れて火にかけ、一煮立ちしたら白菜の葉とねぎの青葉、ちくわを加える。白菜が軟らかくなったら強火にして、溶きほぐした卵を流し入れて蓋をし、すぐ火を止めて半熟状に仕上げる。

白ねぎ



焼きねぎの3種たれかけ

【材料(4人分)】	
白ねぎ	200g
赤だしみそ	大さじ1
Ⓐみりん	小さじ2
豆板醤	小さじ1
白みそ	大さじ1
みりん	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
塩・こしょう	各少々
ポン酢	大さじ1
ごま油	小さじ1

1人前あたり
71kcal



作り方

- Ⓐ、Ⓑ、Ⓒをそれぞれ混ぜ合わせておく。
 - 白ねぎは4cmの長さに切り、焼き網でこんがりと焼き、熱いうちに1/3はⒸに漬け込む。残りは器に盛りⒶ、Ⓑをかける。
- ※これらの他にも、熱いうちに好みのドレッシングに漬け込んだり、あら熱が取れてからマヨネーズをあえてもいいですよ。

ねぎロールの一口カツ

【材料(4人分)】	
白ねぎ	200g
牛薄切り肉	400g
塩・こしょう	各少々
小麦粉	大さじ4
溶き卵	1個分
パン粉	適量
揚げ油	適量
白菜	2枚

1人前あたり
569kcal



作り方

- 白菜は茎と葉に分け、茎は縦に千切り、葉は横に千切りして水に放ちパリッとさせる。
 - 牛肉は1枚ずつ縦に広げて置き、塩・こしょうを振る。手前に肉の幅に切ったねぎをのせ、くるくると巻く。残りも同様に巻く。
 - ボウルにⒶを合わせ、Ⓑをくぐらせてパン粉を付ける。揚げ油を中温(170~180°C)に熱して入れ、時々返しながら4~5分揚げる。揚げ網に取って油を切り、水切りした①とともに皿に盛る。
- ※好みでケチャブや練辛子をつけて食べる。



「減塩・野菜」で今年も元気に!

野菜は350g摂りましょう!



緑黄色野菜**120g** 淡色野菜**230g**

- 緑黄色・淡色は色ではなくカロテンの含有量によって分けられています。
- 350gは両手にいっぱい。小鉢に分けると70gずつ5鉢分になり、朝・昼・夜と三回に分けると食べやすいです。
- 生野菜だけに頼ることなく、茹でる・煮る・炒めるなど調理方法にも変化をもたせて献立に取り入れましょう。

いろいろ食べて栄養バランスアップ!



きのこ10g

海藻類10g

芋類40~60g

果実類100~150g

もっと

もっと

「減塩・野菜」で今年も元気に!

野菜や果物には強力な抗酸化作用(老化防止)のほかに、ビタミンやミネラルの補給、整腸作用、免疫力増強などの働きがあり、健康な体の維持に欠かせない食材です。

野菜の食物繊維は食後の急激な血糖値の上昇を抑制。またカリウムが豊富な食材も多く、これは利尿を促し血圧を下げる効能があります。

低エネルギーなので太ることを気にせずお腹いっぱい食べて満足できるのもうれしいですね。

食物繊維

水溶性と不溶性の2種類があり便秘防止にはどちらの食物繊維も必要です。
【水溶性】りんご・みかん等果物、海藻
【不溶性】大豆、穀類、ごぼう・芋・キャベツ・大根等野菜、キノコ類

もっと
野菜

一日350gの野菜(緑黄色野菜120g・淡色野菜230g)を摂りましょう。ほとんどの人が野菜不足です!

2015年

「減塩・野菜」で今年も元気に!

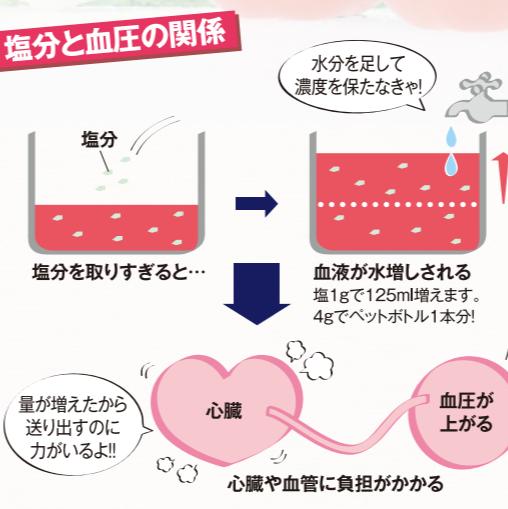
命の源であり生きる楽しみでもある毎日の食事。健康によい食べ方や食材を選びたいですね。今回は特に日本人の生活習慣病と関係の深い塩分と野菜不足の問題について、岡山医療生協の管理栄養士、明関祐也さんに話を聞きました。

もっと
減塩

1ヶ月のガマン(努力)で
塩分依存症から
抜け出せます!

煮物・汁物など家庭で作るおかずや、加工食品、外食など、私たちが普段食べている食事には塩分が多く使われています。日本人の食塩摂取量は1日平均11g。世界的にみてもとても多いです。

塩辛いものを食べると、血液中の塩分を一定の濃度にしようと水分が足されて図のように、血圧が上昇します。高血圧は脳卒中・心筋梗塞・慢性腎臓病の引き金に。また塩分は胃がんの発生にも影響します。



塩分摂取の目標は6gです。減塩の必要性はわかっているけど「できない」という人は、塩分依存症になっているかもしれません。味覚依存症はプラスにも働いて、減塩の「物足りなさ」も、1ヶ月くらいで慣れ、その後薄味の方が美味しく感じられるようになります。素材本来の味も薄味ならでは、子どもの食にも薄味の習慣を取り入れたいですね。

岡山医療生活協同組合
管理栄養士
めいせき ゆう や
明関 祐也さん
岡山協立病院健診センター
で食生活の指導にあたり、
医療生協組合員の「食の
センター」養成講座の
講師も務める。

減塩のコツ

- ①つけものや塩辛などは控えめに
- ②めん類の汁は残す
- ③新鮮な食材を調理する
- ④具だくさんのみそ汁とする
- ⑤しょうゆやソースは小皿にとってつける
- ⑥外食や加工食品は控えめに
- ⑦酸味や香辛料をうまく利用する
- ⑧低塩の調味料を使う

すごい! 野菜パワー

コーポフェスタ2014でも子どもたちに劇で、野菜を食べる大切さを伝えました。

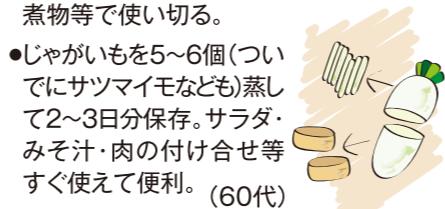


あなたの家の「もっと減塩・野菜摂取の工夫も教えてください。



長寿県ナンバーワンは男女とも長野県で、その秘訣は減塩と野菜の大量摂取にあるといわれています。参考にして今年も健康ですごしましょう。

あなたの家の「もっと減塩・野菜摂取の工夫も教えてください。



野菜は、すぐ食べられるように少し加工して、2~3日中に使い切ります。

- キャベツの上半分は細切りにして塩麹少々を混ぜ、ジッパー袋で保存しサラダに使う。下半分はざく切りにして炒め物などに。
- 大根の上半分はサラダや浅漬け、下は煮物等で使い切る。
- じゃがいもを5~6個(ついでにサツマイモなども)蒸して2~3日分保存。サラダ・みそ汁・肉の付け合せ等すぐ使って便利。(60代)

フルタイムで働き、子育て中。レンジでチンの料理が多いが、具だくさんのみそ汁は必ず作って野菜を補給しています。(30代)

大皿に野菜を盛って前菜のようにしてしっかり食べる。これは2人分で野菜450g。薄味にしています。(60代)

野菜サラダやおひたしにハムや練り製品を入れるときは、調味料をうんと減らします。(30代)

外食時、塩分の多そうなものはさける。寿司も塩分が多いんだけど時々は楽しみで…。(60代)

漬物、辛子明太子などは小さく刻んで少量皿に出し、食べ放題にしない。少し食べて満足するようにしています。(60代)

結婚時、同居した夫の両親が血圧の薬を飲んでいたので、思い切って減塩料理に。両親も、刺身の端にしょう油を少し…等々薄味に慣れ、元気に過ごしました。(50代)

わが家の事情&工夫

減塩・野菜摂取

便利でお得!! 宅配では利用登録ができます!
生協食パン 5枚・6枚

登録価格 148円
(税込価格 159円)

毎日の食卓に欠かせない商品をお得な価格で毎週お届けします。



このマークの意味は?



おかやまコープの理念やイメージをより身近に親しみを持って受け入れてもらえるよう、ブランドマークを作りました。おかやまコープの開発商品にはすべてこのマークが入ります。

上手な保存法

購入日翌日までは生で、その次の日はトーストがおすすめです。長く保存するときは、買ってすぐ1枚ずつラップに包み、冷凍し、食べるときに軽く水を霧吹きしてトースターで焼くと、ふっくらとしておいしいですよ。



株式会社 中国フジパン
たけべ じゅんじ
武部 順次さん

安心安全を第一として、品質のよい商品をお届けしたいと思っております。



おかやまコープならではの
C*コレ商品



生協食パン
5枚・6枚
1月3回
宅配予定価格 160円
(税込価格 172円)

しつとりモチモチの
食感が長持ち

添加物の少ない食パンがほしいという組合員の願いから開発された生協食パン。根強いファンが多いのには理由があります。おかやまコープ、再建4周年を迎えた今、開発商品第1号でもある生協食パンの特徴を、メーカーの方に伺いました。

コーヒー味 フレンチトースト

【材料(1人分)】
食パン6枚切り 1枚
たまご 1個
牛乳 80cc
砂糖 30g
バターorマーガリン 大さじ1
コーヒー 小さじ2
湯 小さじ2



作り方

- 1 食パンは厚さを2等分し耳を切り落とす。(包丁を熱すると切りやすいです)
 - 2 卵を割りほぐし牛乳・砂糖と合わせ、①を加える。
 - 3 食パンを2等分に切り、②に浸す。
 - 4 热したフライパンにバターorマーガリンをひき、両面こんがりと焼く。
- ※写真は、コーヒーを除いた、「フレーン・フレンチトースト」と合わせてみました。

チーズとリンゴの パングラタン

【材料(2人分)】
食パン6枚切り(約2cm角) 1枚
サンふじ 50g
牛乳 1/2カップ
卵 1個
砂糖 大さじ1
カマンベールチーズ(一口大) 50g
ミックスナッツ(粗く碎く) 20g
はちみつ 適量



作り方

- 1 耐熱皿に半量の食パンと皮付きのまま薄切りにしたリンゴを入れ、混ぜ合わせたAをかけて半量のチーズとナッツをのせる。同様にして2個作る。
- 2 アルミホイルをかぶせてオーブントースターで約7分、アルミホイルを外して約1分こんがりと焼く。はちみつをかけていただく。

納豆トースト

【材料(1人分)】
食パン6枚切り 1枚
納豆 1パック
ちりめん 大さじ1
のり 2枚
マヨネーズ 少々



作り方

- 1 納豆はまぜておく。(たれとからしはお好みで)
- 2 食パンの片面にマヨネーズをぬる。
- 3 食パンに①をのせ、ちりめんをのせてトースターで焼く。
- 4 のりをトッピングする。

原料に国産小麦と輸入小麦を50%ずつ使用しています。輸入小麦は、検品された安全なものです。乳化剤、イーストフードは使用していないません。お届け日を含め、4日間おいしく召し上がっていただけます。

だねによって、耳までしつとりとモチとした食感が最後まで味わえます。湯だねとは、小麦粉を熱湯でこね、でん粉をα化させたものです。これによつて日本人の味覚に一番合う、自然な小麦粉本来の甘みと、もっちり感を引き出しています。また、マーガリンの程よい香りにより、飽きのこない食パンとなっています。

原材料は安全安心

食パンが出来るまでの流れ



パンは温度と時間の勝負。焼きたてをお届けするため、深夜にかけて製造されます。
製造工程で乳化剤、イーストフードは使っていません。

素朴な疑問

Q カビがはえにくいと思いますが、どうしてですか?

A 焼き上がり後に、20~30℃で100分のクーリング(冷却)タイムをしっかりとっているからです。

Q イーストフードってどんなものですか?

A パンを作る際に使われるイースト(酵母ともいいます)の発酵を助ける働きをするのがイーストフードです。乳化剤とともに食品添加物として使われています。

今月の
Excellent article this month
逸品



おかげさまで再建40周年 10



トーベ・ヤンソン生誕100年記念 MOOMIN! ムーミン展に協賛します

予告

多数の組合員が参加できる「文化行事」の取り組みとして「ムーミン展」に再建40周年記念として協賛し、組合員特別価格で前売り券を提供します。

期間 2015年3月20日(金)～4月19日(日)
9:00～17:00

会場 岡山県立美術館

主催 岡山県立美術館、山陽新聞社

特別協賛 生活協同組合おかやまコープ

入場料 ☆組合員特別価格 一般700円 ペア1300円
 前売り券 一般800円 ペア1400円
 (当日券 一般1100円、65歳以上900円)

前売り券は
組合員特別価格の
おかやまコープで
お求めください。

前売り券販売予定

- 宅配 OCR注文書で受注
(1月2回～3月末)
- 店舗 サービスカウンターで販売
(1月19日(月)～)

ムーミン谷は心がほっこりする癒しの
別世界。私もムーミンに行こう
と思います。



▲ライター Y

トーベ・ヤンソン「ムーミン谷の冬」原作／タンペレ市立美術館・ムーミン谷博物館蔵 ©Moomin Characters™

世界中で愛されている物語「ムーミン」の生みの親で、絵画、小説など多方面で活躍したトーベ・ヤンソンの生誕100年を記念し、質・量ともに過去最大規模のムーミン展を開催します。フィンランドのタンペレ市立美術館とムーミン谷博物館所蔵の原画など約200点で、ムーミンの魅力、ヤンソンの生涯を紹介します。原画約150点が日本初公開です！お楽しみに！

消費生活センターより 岡山県消費生活センター(086-226-0999) 59

テーマ 公的機関をかたって個人情報の削除を持ちかける詐欺

くる電話は詐欺です。相手にせずすぐ電話を切ってください。

電話に出ると切りにくくなります。留守番電話機能を利用して、かかってきた電話には出ず、必要に応じて後でかけ直すようにする方法も有効です。

一度お金を払ってしまうと取り戻すことは極めて困難です。絶対に支払ってはいけません。

トラブルにあっている方の多くが高齢者です。日頃から家族や身近な人が本人の様子に変化がないか見守ってください。

少しでも疑問や不安を感じた場合には、すぐに居住地の消費生活相談窓口に相談してください。

※県や市町村の相談窓口がわからない場合は、消費者ホットラインへ。
 【消費者ホットライン】 ☎ 0570-064-370

被害に遭わないために

公的機関が「個人情報を削除してあげる」と電話することは絶対にありません。「個人情報を削除してあげる」と持ちかけて

お餅などの窒息事故にご注意を！

お年寄りや小さなお子様が、お餅などをのどに詰まらせないか心配です。

おこたえ
します！

年末年始にはお餅などを食べる機会が増えます。そのため食品の窒息事故による救急搬送は、年間の半分が12月と1月に集中しています。ただ、原因となる食品には「お餅・団子」「あめ類」「ゼリー類」「パン類」などがあり、お餅以外でも油断は禁物です。

組合員のみなさんから
よせられた声を特集する
ページです。



窒息事故防止のポイント

- お餅などは小さく切るなど、食べやすい大きさに。
- 急いで飲み込みます、ゆっくりとよく噛んで。
- お茶や水などでのどを湿らせながら食べましょう。
- 食事中に相手を驚かせるような行動はしないこと。
- 食べ物を口に入れたまましゃべるのも危険です。
- お年寄りや子ども、介護を必要とする方の食事中には目を離さないようにしましょう。

応急手当の方法

様子がおかしくなったときは「のどが詰まったの？」などと尋ね、声が出せずにうなづくようであれば窒息と判断してすぐやく行動しなくてはなりません。万一に備えて、応急手当の練習をしておきましょう。

- 119番通報するよう誰かに頼むとともに、ただちに以下の二つの方法を数回づつ繰りかえし、異物が取れるか、窒息者の反応がなくなるまで続けます。
- 窒息者が咳をすることが可能であれば、できるだけ咳を続けさせます。咳ができるのであれば、それが異物を取るのに一番有効です。

腹部突き上げ法

- 窒息者を後ろから抱えるように腕をまわします。
- 片手で握りこぶしを作り、その親指側を窒息者のヘソより上で、みぞおちの十分下方に当てます。
- その手をもう一方の手で包むようににぎり、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。



背部叩打法 (はいぶこうだぼう)

- 背中をたたきやすいように窒息者の横にまわります。
- 手の付け根で肩胛骨(けんこうこつ)の間に力を強く、何度も連続してたたきます。



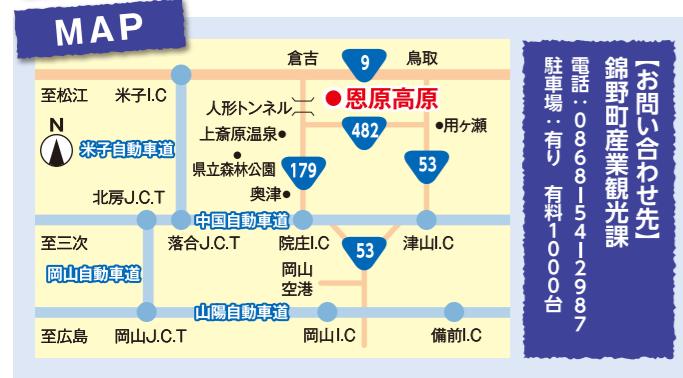
※注意点

妊婦や乳児には「腹部突き上げ法」は危険です。「背部叩打法」だけを行います。窒息者が自力で立てない場合は「背部叩打法」をおこないます。「腹部突き上げ法」と「背部叩打法」の両方が実施可能な状況で、どちらか一方で効果がない場合は、残る一方を試みます。「腹部突き上げ法」をおこなった場合は内臓をいためている可能性がありますので、到着した救急隊に実施した内容を伝えてください。また救急連絡する前に異物が取れた場合も、念のため医師の診断を受けましょう。





※今年は2月7日(土)開催



恩原湖を眼下に置き、中国山地を一望することができる
県下最大級の恩原高原スキー場は、パノラマゲレンデから
レイクサイドゲレンデまでコースはさまざま。初心者から
上級者まで楽しめます。
ウインタースポーツをする人も、そうでない人も、冬の
一大イベント氷紋まつりへお出かけくださいね。

恩原高原スキー場で、毎年冬に開催される氷紋
まつり。ステージイベントはもちろん、巨大雪像や雪上
体験アトラクションなど、大人から子どもまで幅広く
楽しむことができます。冬の透き通った夜空を華やか
に染め上げるレーザーショーや打ち上げ花火はとても
素晴らしい、氷紋まつり最大の見ものです。

恩原高原 氷紋まつり



おかやま
春夏秋冬 103



恩原高原スキー場で、毎年冬に開催される氷紋
まつり。ステージイベントはもちろん、巨大雪像や雪上
体験アトラクションなど、大人から子どもまで幅広く
楽しむことができます。冬の透き通った夜空を華やか
に染め上げるレーザーショーや打ち上げ花火はとても
素晴らしい、氷紋まつり最大の見ものです。

恩原湖を眼下に置き、中国山地を一望することができる
県下最大級の恩原高原スキー場は、パノラマゲレンデから
レイクサイドゲレンデまでコースはさまざま。初心者から
上級者まで楽しめます。
ウインタースポーツをする人も、そうでない人も、冬の
一大イベント氷紋まつりへお出かけくださいね。

Information ! インフォメーション

「C*コレ40総選挙」投票結果 もっと知って、もっと利用して「C*コレ」商品

今年もたくさんの組合員に投票いただいたC*コレ総選挙。以下の通りベスト7が決まりましたので、ご報告します。ありがとうございました。
今後ともC*コレ商品をよろしくお願いします。

セブン 2015年度「C*コレ7」決定!

宅配	店舗
1位 淡塩さば V2達成! 1,050票	1位 生協 ヨーグルト 昨年2位からトップに 108票
2位 冷凍讃岐うどん 877票	2位 冷凍讃岐うどん(5食入り) 80票
3位 生協牛乳 551票	2位 コープ産直こめたまご 80票
4位 岩国れんこんとうふのハンバーグ 533票	4位 コープたこ焼き 77票
5位 生協ヨーグルト 465票	5位 やわらかコーン・やわらかワンタッチコーン 54票
6位 大阪王将の餃子 343票	6位 コープ岡山若鶏 50票
7位 まるい形のまぐろ丼の具 302票	7位 国産大豆木綿とうふ、絹とうふ 49票

「C*コレ」 C*コレ商品 C*コレ製品 って?
コープフェスタ2014
臨時投票所が設けられ、
460点の投票を
いただきました!!

「C*コレ」 C*コレ商品 C*コレ製品 って?
普段の暮らしに欠かせないCO・OPならではのコレ
クション商品。それが「C*コレ」商品です。
おかやまコープのこだわりロングセラー商品や組合員
さんに人気の商品をラインナップしました。



①コープ西大寺改装オープン

コープ西大寺が、1ヶ月の改装期間を経て11月20日(木)に改装
オープン。より買やすい売場へと店内レイアウトを改善するとともに、多くの方に満足していただける品質と価格の商品を品揃えしています。また、屋上にはコープ倉敷北、藤田本部に続いて太陽光発電設備を導入し、売場や看板にはLED照明を使っています。ほかにも省エネタイプのショーケースやエアコン、セラミックタイルの床材を採用するなど、CO₂を20%以上削減できる“エコストア”を実現しました。



▲太陽光パネル

2014.11
だより会
【報告されたことや
話し合われたこと】

秋の総代懇談会が11月6日(木)から14日(金)まで県下14会場で開催され、総代の役割や生協のこと、生協の役割やおかやまコープの考え方などについて理解を深める場となりました。参加された総代の皆さん、ありがとうございました。



