

くらしと なかま

KURASHI TO
NAKAMA

くらし豊かに
なかまとともに

2 特集
SPECIAL EDITION
**核兵器のない平和な未来のために
2015年「NPT再検討会議」に向けて**

**4 今月の
逸品**
生協ヨーグルト

**6 声にこたえて／おかげさまで再建40周年
／たべる・たいせつ きほんのき**

**8 インフォメーション
春になつたら…コープ委員?コープクラブ?
／理事会だより**

**9 おかやま春夏秋冬
「真庭市 勝山のお雛まつり」**

10 みんなの広場

12 旬レシピ



チキンライス巻き

材料(2人分)		総量:424kcal
朝日米を使ったチキンライス	250g	トマトケチャップ 大さじ2
卵	3個	レタス(ちぎる) 2枚
塩・こしょう	各少々	きゅうり(棒状に切る) 1/2本
片栗粉	小さじ1	ロングウィンナー 2本
水	小さじ1	

作り方

- チキンライスはパッケージ通りに温める。
- ボウルに玉子を割りほぐして塩・こしょう・Aを加えて混ぜ合わせ、卵焼き器で薄焼き玉子を2枚作る。
- ラップの上に薄焼き玉子1枚を置いてケチャップ大さじ1を塗り、半量の1を上端1cmほど残してのせ、半量のレタス・きゅうり・ウィンナーをのせて巻く。同様にして計2本作り、しばらくおいて落ち着いたら2等分する。

2015 No.483
2

無料
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2015年
2月号

第483号 発行日 / 2015年2月1日 発行 / おかやまコープ

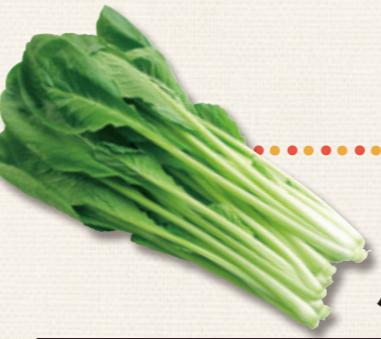
理事長 平田昌二

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 086-256-2511(代)

旬レシピ



小松菜

小松菜のチーズナッツあえ

1人前あたり
62kcal

[材料(4人分)]
小松菜 200g
プロセスチーズ 24g
オリーブ油 大さじ1
レモン汁 小さじ1
塩・こしょう 各少々
刻みアーモンド 5g



作り方

- 小松菜はゆでて冷水に取り、水けを絞って4~5cm長さに切る。チーズは細切りにする。
- ボウルに①を入れAを加えてあえる。

【もう一品】大根葉の炒り煮

ゆでた大根の葉を刻んで絞り、大根と豚バラ肉の煮物の汁を適量かけて炒りつける。皿に盛り刻みアーモンドを散らす。



小松菜とイカのマヨネーズ炒め

1人前あたり
214kcal

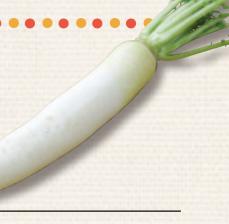
[材料(4人分)]
小松菜 300g
人参 60g
玉ねぎ 1個
イカ 1杯
酒 大さじ1
サラダ油 大さじ1
塩・こしょう 各少々
マヨネーズ 大さじ4



作り方

- 小松菜はさっとゆでて冷水に取り、水けを絞って4~5cm長さに切る。
- 人参は千切り、玉ねぎは縦半分に切り繊維にそって幅1cmに切る。
- イカは足と足に分け、胴は開いて長さ5cm、幅1cmの短冊切りにし、足は2~3等分にして酒をふる。
- フライパンに油を熱し②を炒めて、しんなりしたら③を加えて炒める。①を加えてさっと炒め、塩・こしょうをしてマヨネーズを加えて炒め、火を止めて器に盛る。

大根



大根の皮とエビのかき揚げ

1人前あたり
536kcal

[材料(4人分)]
大根の皮 300g
大根の葉先 30g
人参 40g
ムキエビ 90g
小麦粉 40g
片栗粉 20g
水 50cc
揚げ油 適量



作り方

- 大根の皮は長さ5cmで4~5mmの千切りにし、人参も千切りにする。大根の葉先は刻む。
- ボウルに①とムキエビを混ぜAを振り入れて混ぜる。水を半量加えて全体を混ぜ合わせる。様子を見ながら残りの水を加えてまとめる。
- 中温(170°C)に熱した油に、②を木じゃくしの上に平たく広げてから入れ、両面をからりと揚げる。

大根と豚バラ肉の煮物

1人前あたり
409kcal

[材料(4人分)]
大根 800g
豚バラ肉(塊) 300g
油 大さじ1
醤油 大さじ5
砂糖 大さじ2
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
大根葉 適量



作り方

- 大根は皮をむき2cm厚さの半月切りにする。できれば面取りする。
- 豚肉は2cm角に切り、フライパンを熱して全体に焼き色がつくまで焼く。
- 鍋に①②を入れ、ひたひた位に水を加えて、アク取りしながら煮る。
- 大根がやわらかくなったらAを加えて15分ほど弱火で煮る。
- ④を器に盛り、ゆでた大根葉を添える。

2015年「NPT再検討会議」に向けて



2015年NPT再検討会議に向けておかやまコープで取

り組んできた核兵器廃絶へのアクション「HOP! STEP! JUMP!」も今年はいよいよJUMP!の年。今年4月にニューヨークで開かれるNPT再検討会議に、組合員の代表3名を送り

「核兵器はいらない」という私たちの思いを届けます。

NPT(核不拡散条約)とは?

核兵器を持つ国が増えないようすることを目的に、1970年に発効し、1995年に無期限延長となった国際条約です。190カ国が加盟しており、アメリカ、ロシア、イギリス、フランス、中国の5カ国には核軍縮の義務化を求め、その他の国には核兵器の保有禁止や、原子力の平和利用などを求めています。

今回のNPT再検討会議に参加する意味は?

条約の再検討を行うため、5年ごとに会議を開催、それがNPT再検討会議です。現地ニューヨークでは、おかやまコープの代表3名を含め、全国の生協からの代表団は、被爆者の方々とともに国連本部口ビーでの原爆パネル展の対応や被爆の証言活動などを通じて核兵器禁

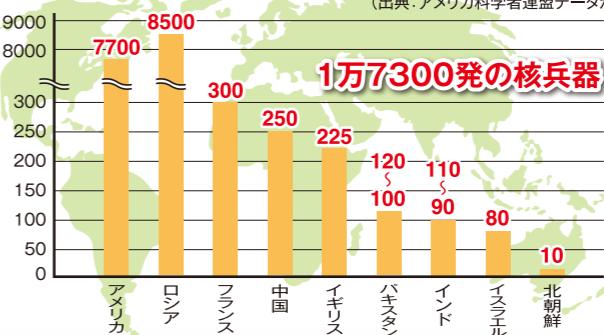
止条約の交渉を開始するよう、各國に働きかけます。被爆者の方がご高齢となり、参加し証言活動をするのが今後難しくなるかもしれません。核兵器廃絶の早期実現に向けて、みなさんから寄せられた署名も、実現するための大きな力になります。私たちの代表にみんなの平和を願う想いを託しましょう。

生協が平和活動に取り組む理由は?

私たちたちは誰もが安心して暮らせる平和な日常がずっと続くことを願っています。生協では人と人がつながり、笑顔があふれ、信頼が広がる新しい社会の実現をめざしています。それにはまず「平和」があってこそ。そして未来の子どもたちのためにも、安心して暮らせる社会を手渡したいと考えているからです。

世界にはまだこんなにも核兵器があります。

(出典:アメリカ科学者連盟データから)



2015年4月24日~5月1日
私たちが行ってきます!!

ニューヨークに

広島で生まれ育った私にとって核廃絶は子どものころからの願いであり、「平和」は守り抜くものだと思ってきました。兵器や武力で平和を勝ち取ることはできない!組合員さんの平和への熱い想いをユニークに届け、一日でも早くこの地球上から核をなくさなくちゃいけない!!との熱い想いを胸に頑張ります!

広島で生まれ育った私にとって核廃絶は子どものころからの願いであり、「平和」は守り抜くものだと思ってきました。兵器や武力で平和を勝ち取ることはできない!組合員さんの平和への熱い想いをユニークに届け、一日でも早くこの地球上から核をなくさなくちゃいけない!!との熱い想いを胸に頑張ります!

かねたか さおりさん
井笠エリア委員長

おかしろ ひろこ
岡城 祐子さん
岡山西エリア委員長

もりもと あつみ
森本 温美さん
岡山東エリア理事

私は子どもの頃から何度も広島への原爆資料館へ両親が連れて行ってくれていたので、戦争、核兵器のない平和な未来を子どもたちに手渡したいと思いがずっとありました。今回被爆者の方々と一緒にニューヨークで活動のお手伝いをさせていただけることをとてもうれしく思っています。世界中の人々が平和を願い、手を取り合える日を願っています。

広島、長崎への原爆投下以来過去70年間、原爆が人の命を奪う兵器として使われることはありませんでした。これは、平和な世の中を望む、世界中の人達の想いと行動の現れだと思います。ですが、世界中にはまだ1万7300発もの核兵器があります。その現実に対しても、世界はどう動こうとしているのか、私達にできることは何か、しっかりと見て学んできて、みなさんにお伝えしたいと思います。

「NPT代表派遣支援募金」にご協力ください!

- 宅配ではOCR注文書3月2回(2/23~配布)、3月3回(3/2~配布)
- 店舗では2月の一か月間 募金箱設置
募金に取り組みます。ご協力よろしくお願ひします。
みなさんから寄せられている「NPT代表派遣支援募金」は170,252円(1月末現在)となっています。
- *「核兵器禁止条約の早期実現を求める要請署名」30,930筆も、NPT再検討会議に合わせて国連に届けられます。

参加しませんか

NPT派遣者のつどい&学習会

~なくそう核兵器~届けニューヨークへ

核兵器をめぐる問題の学習会とNPT再検討会議派遣者へ願いを託すつどい

日程 2015年3月9日(月) 10時~12時

会場 オルガホール

『核兵器廃絶に向けて私たちにできること』

講師 中村 桂子さん(長崎大学核兵器廃絶研究センター准教授)

現在の核兵器を取り巻く内外の情勢やNPT再検討会議の動向、核兵器廃絶に向けて私たちが地域や日々の暮らしの中でできることなどをお聞きします。

【組合員活動グループ】

TEL / 086-256-2570 (月~金曜/8:30~17:00)
ホームページからのお申し込みもできます。

私たち一人ひとりにできること

【想像すること】

私たちは核兵器の脅威にさらされています。



【行動すること】

一人ひとりの行動で「核兵器ゼロ」に。



【信じること】

すべての核兵器をなくすことしか平和と安全は守れません。



今月の
Excellent article this month
Ippin!

組合員の声



プロバイオティクス

生きて腸まで届き、腸内細菌のバランスを改善して健康に有益な働きをする微生物のことです、その代表が乳酸菌やビフィズス菌です。



L-55乳酸菌は、ヒトの赤ちゃんのおなかの中から発見されたオハヨー乳業独自の乳酸菌です。生きたまま腸まで届き、腸内細菌のバランスを改善して健康に有益な働きをするプロバイオティクスヨーグルトです。毎日摂取することで整腸作用が期待でき、花粉症やアトピー性皮膚炎などの症状を緩和する効果も確認されています。

オハヨーが発見した優れた乳酸菌 L-55

L-55乳酸菌の抗ウイルス作用

《L-55乳酸菌のウイルス感染予防効果を動物実験で確認》

①L-55乳酸菌を予め投与したニワトリに、感染力を弱めたニューカッスル病ウイルス*を感染させたところ、ウイルスや細菌を体内から排除する免疫細胞の一種であるキラーT細胞数が増えました。(図1)

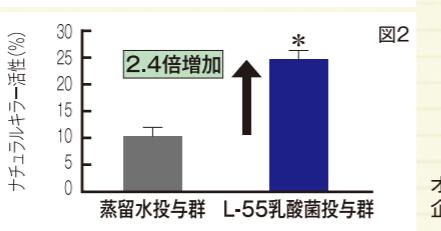
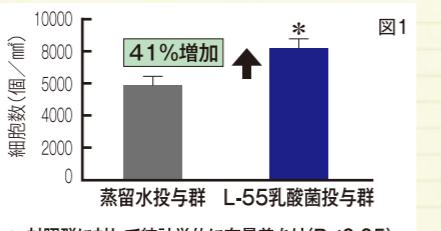
*ニューカッスル病ウイルス:多くの家畜や野鳥に感染するウイルスで、ヒトには感染しません。

②またL-55乳酸菌を投与したニワトリでは、ナチュラルキラー活性*も上昇しました。(図2)

*ナチュラルキラー活性:ナチュラルキラー細胞(免疫細胞の一種)が、ウイルス感染細胞を破壊して、ウイルスの増殖を抑える活性。

以上のことから、L-55乳酸菌は、体内のキラーT細胞を増やすと共にナチュラルキラー活性を高めることによって、ウイルス感染を予防することができます。

岡山大学・農学部近藤博教授との共同研究(2011年3月 日本畜産学会第113回大会他 発表)



オハヨー乳業(株)
企画開発部
さとう のぶゆき
佐藤 信之さん

- 動物実験の結果から、L-55乳酸菌は、インフルエンザに限らずウイルス感染全般に対して、効果があると考えられます。
- この様なL-55乳酸菌の働きは、ワクチンや抗ウイルス薬の役割を補う一助となる可能性があり、日常的にL-55乳酸菌を摂取することによって、ウイルス感染のリスクを低減できると考えられます。



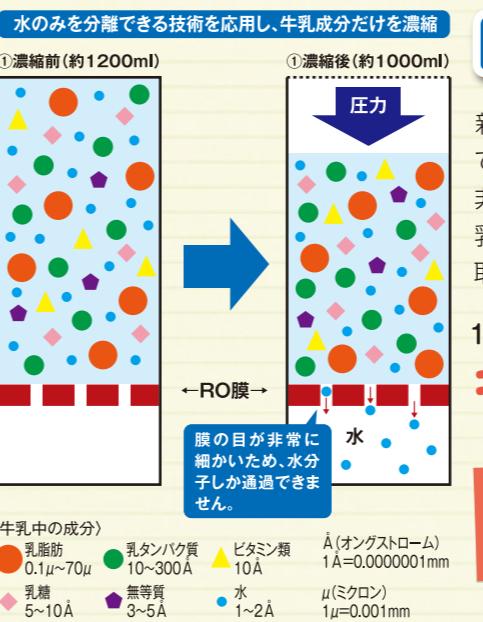
生協ヨーグルト



生協ヨーグルト 80g×3
2月3回 宅配予定価格 141円
(税込価格 152円)

コープ生協ヨーグルトは、岡山県産の生乳を100%使用し、砂糖を加えて作られたシンプルなヨーグルトです。ゼラチンや寒天、合成甘味料、香料などの余計なものは一切使っていません。また、脱脂粉乳、バターなども使用せず、ヨーグルトの規格を下回らないように生乳を圧縮して、水分だけを取り除いて使用しています(RO膜濃縮製法)。

新鮮な岡山県産の生乳をたっぷりと使っているので、口当たりが滑らかで、牛乳の風味が生きている美味しいヨーグルトになりました。



RO膜濃縮製法とは?

新鮮な牛乳のおいしさをそのままギュッと濃縮する製法です。牛乳に圧力をかけながら、低温状態(10°C以下)で非常に目の細かい膜に通すことで、ビタミン、ミネラル、乳糖などの栄養分を損なうことなく、牛乳の水分だけを取り除きます。

1000mlの中に1200ml分の成分がギュッと濃縮されています!

ポイント
加熱しない為、蒸発させる濃縮法と違い、牛乳本来の風味が生きています!



※生協ヨーグルトは岡山県内の長船工場で製造されています。

組合員に人気の生協ヨーグルト。2014年度「C*コレ40総選挙」では、店舗ごとに1位に輝きました。滑らかで美味しい生協ヨーグルトのお話をオハヨー乳業株式会社の佐藤さんに伺いました。



おかげさまで再建40周年 ⑪



ー40周年記念企画ー
井原市美星幼稚園で
「たべる・たいせつ出前授業」が行われました。



ペーパーサイト「うんちダスマント」の登場にみんな大喜び!

うんちが出るようになる5つの技!

- その1 朝ごはんいただきの術!
- その2 野菜でせんいの術!
- その3 お水ゴックンの術!
- その4 体のびのびの術!
- その5 うんちタイムの術!

みんなで
言ったよ!!



野菜あてBOX。お家でも「野菜あて」をやってみませんか。



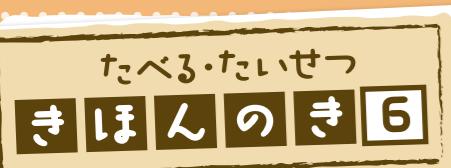
大判食育カルタで、遊びながら食育。

「たべる・たいせつ」をコーポが応援

子どもたちに食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけてもらうために、「たべる・たいせつ出前授業」が保育園や幼稚園で行われています。昨年12月には美星幼稚園で開催され、園児25人、保護者・先生10人が参加して、ペーパーサポート、食育カルタ、野菜あてBOXで食の大切さを楽しく学びました。

授業を受け持つのは子どもの食を応援するために集まった組合員のチーム。おかげさまで40周年企画として計画・準備されました。

出前授業は今後も各地で開催の予定です。食べるところの大切さを親子で考えるきっかけになればいいですね。



魚の旬を知っていますか?

旬は、食材の出盛りで、美味しいと価格も安く、栄養価も高いです。
旬の食材を取り入れた食事をしましょう!!
牡蠣やホタテ、タラなど鍋に入れても美味しいですね。



季節によって、旬の魚の種類はさまざまですが、代表的な魚をご紹介します。

冬(12~2月)	春(3~5月)	夏(6~8月)	秋(9~11月)
・牡蠣(かき) ・かれい ・カワハギ ・シマアジ ・さば ・たこ	・ヒラメ ・ブリ ・まぐろ ・マス ・鰯(きす) ・するめいか	・浅蜊(あさり) ・鰯(かつお) ・金目鯛 ・マス ・鰯(きす) ・するめいか	・アオリイカ ・鰯(あじ) ・アナゴ ・マス ・アワビ ・鰻(うなぎ)

暖房器具での事故にご注意を!

まだ寒い日が続きますが、暖房器具を使うときに気をつけることはありますか?



おこたえ
します!

使い慣れた暖房器具も、ついうっかりヤケドや火災が起こることが! 今回はそんな事例を紹介しますので、万一の事故を防ぐためにお役立てください。



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。



石油ファンヒーターの前に置いていたスプレー缶が破裂、火災に!

石油ファンヒーターの前にスプレー缶を置いていたところ、温風で缶が過熱。内圧が上昇して破裂し、中の可燃性ガスに引火して住宅が全焼していました。(2013年1月／神奈川県)

→ カセットボンベやスプレー缶などをストーブやガスコンロ、ファンヒーターなどの熱源近くに置いてはいけません。



カセットボンベのガス抜き中に火災!

室内で使用済みのカセットボンベのガス抜きをしていたところ、石油ストーブの火が引火。火事になってしまいました。(2011年12月／兵庫県)

→ カセットボンベやスプレー缶は中身のガスを使い切ってから処分しましょう。ガス抜きをする場合は、火の気の無い屋外で。



電気こたつの掛け布団から出火!

使用中の電気こたつの中に掛け布団を押し込んでいたところ、ヒーターのカバーに布団が当たって過熱、出火していました。(2012年4月／兵庫県)

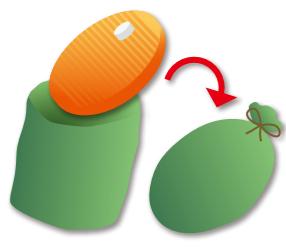
→ 電気こたつの中に布団や座椅子、座布団など入れたままにしておくと大変危険です。洗濯物を乾かそうとして火災になった事例も!



ゆたんぽで低温ヤケドに!

長時間、ゆたんぽを使用していたら低温ヤケドになってしまいました。(2011年12月／千葉県)

→ 温かいと感じる程度の温度でも、長時間にわたって身体の同じ箇所に当り続けると「低温ヤケド」になることがあります。ゆたんぽや電気あんかは、厚手のタオルや専用カバーなどで包んでいても低温ヤケドになる場合がありますので、使用説明書をよく読んで使いましょう。



春になつたら…

募集中です!!

コープ委員? コープクラブ?

2014.12
だより
理事会
【報告されたことや
話し合われたこと】



Information インフォメーション

コープ委員は、組合員なら誰でもなれます。小学校区を基本として、月に一度集まってコープ委員会を開き、商品やくらしのことについておしゃべりします。

また、地区内の組合員に呼びかけて、年1回以上「コープくらしのつどい」を開催し、楽しい企画や試食をしたり、日頃思っていることを交流します。

コープ委員会でのおしゃべりは、ストレス解消になります。ふだんできない体験や、自分たちでいろいろ企画することができるので楽しいです。
コープ委員になると、活動費や交通費も支払われますよ。
一緒に活動しませんか?

コープ委員



くらしに関わるテーマや趣味の組合員どうしの集まりをおかやまコープが応援します!

コープクラブ

やりたいことが決まったら…

- 1.登録** 原則として、登録するエリアの組合員が5名以上必要。
- 2.活動** 3月から翌年2月までの一年間に6回以上活動。年間6000円以内の実費を援助。(会場費、備品、資料代など)
- 3.報告** 報告書と清算書を提出。



【お問い合わせ】組合員活動グループ ☎ 086-256-2570 (月～金／9:00～17:00)

①岡山市、早島町と協定を締結しました

11月19日、岡山市と「高齢者と子どもの見守りネットワーク事業」の協定を締結しました。このネットワークは、官民一体で高齢者の孤独死や児童虐待などの早期発見・防止を目指す仕組みで、岡山市と業者との相互協力のもとで、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、高齢者や子どもの安全確保に向けた見守り活動等を円滑に実施するものです。

おかやまコープでは、宅配などの業務中に、新聞や郵便物がたまたり子どもの悲鳴が聞こえたりなど異常を発見した場合、高齢者については「地域包括支援センター」へ、子どもについては「地域子ども相談センター」に情報を提供します。両センターは、情報を基に安否確認や家庭訪問などを行います。

また、12月8日には早島町と「地域見守り活動に関する協定」および「自然災害時の物資調達に関する協定」を締結しました。おかやまコープはこれまで、見守り活動に関する協定を4市1町と、災害時の物資協定を県および8市1町と締結しています。

12月の生協の動き

(12月末日現在)	
組合員数	333,466人
出資金総額	107億422万円
一人当たりの出資金	32,100円
供給高(全体)	43億7,309万円
(宅配)	32億1,653万円
(店舗)	11億5,656万円
経常剰余金(全体)	3億5,171万円
累計経常剰余金(全体)	1億5,423万円

*数字の△…マイナスの意味
*累計……4月からの累計



大森岡山市長(右から二人目)と握手を交わす平田理事長(左端)



せいおうぼつばき
西王母椿

おかやま
春夏秋冬
104

真庭市 勝山のお雛まつり

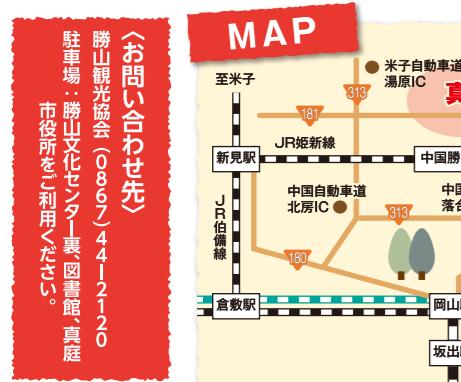
(今年は2月28日(土)～3月4日(水)開催)

のれんの町並みで知られる城下町、勝山は、古くは出雲街道の要衝として繁栄しました。土蔵や白壁、格子窓の情緒ある古い町並みが残ることから、昭和60年に、岡山県初となる「町並み保存地区」に指定されました。

お雛まつりの5日間は、民家の軒先に、江戸時代から現代までの様々なお雛様が飾られ、新町商店街から市役所周辺まで華やかな雰囲気に包まれます。

今年は、どんなお雛様に会えるでしょうか。わくわくしながら、早春の勝山の町を歩いてみませんか?

このお雛祭りは、16年前、「もしよかつたら、軒先にお雛様を飾つていただけませんか?」と数軒のお宅に声をかけたのが始まりだったそうです。回を重ねることに大きなイベントになつていきました。今や勝山を彩る風物詩になつています。



（お問い合わせ先）
勝山観光協会 (086-44-2120)
駐車場・勝山文化センター裏、図書館・真庭市役所をご利用ください。

