

くらし豊かに  
なかまとともに

# くらしとなかま

VOL.  
494

2016年 1月号



ご自由に  
お取り下さい

## 数の子とワカメの松前漬風

1人前あたり37kcal

【材料(4人分)】
味付数の子(解凍する) 70g
明石海峡天然カットわかめ 3g
人参(千切り) 20g
みりん 大さじ1/2
さきいか 15g

### 【作り方】

- ①数の子は一口大に切る。ワカメは水で戻して水気を絞る。人参は塩(分量外)を振り、しんなりしたら水洗いして水気を絞る。
- ②ボウルに数の子の汁・みりん・①・さきいかを入れ、一晩漬けて器に盛る。

### ピックアップ



特集 …6~7ページ

若いうちから口コモ予防を取り入れて  
いつまでも歩くよろこび・動けるしあわせ

逸品 …2~3ページ

CO・OP無着色辛子明太子(切子)

- コレいいね／消費生活センターより …4ページ
- 声にこたえて …5ページ
- 生産者を訪ねて／くらしに安心♡お役立ち …8ページ
- インフォメーション／理事会だより …9ページ
- みんなのひろば …10~11ページ
- 旬レシピ(大根・白菜) …12ページ

# 旬レシピ



大根と人参の酢醤油漬け

1人前あたり  
37kcal

### 【材料(4人分)】

大根	240g	酢	大さじ4
人参	70g	A しょうゆ	大さじ4
柚子の皮	適量	生姜の薄切り	6枚

### 【作り方】

- ①大根と人参は拍子木切りにする。
- ②密閉容器にAを混ぜ合わせ、①を漬け冷蔵庫で保存する。
- ③器に盛り千切りした柚子の皮を添える。



※2時間後から食べられます。冷蔵庫で5日程保存可能です。



大根のピリ辛肉みそ煮

1人前あたり  
338kcal

### 【材料(4人分)】

大根	大1/2本	酒	大さじ2
人参	1本	味噌	大さじ3
サラダ油	大さじ2	しょうゆ	大さじ1
豆板醤	大さじ1	砂糖	小さじ1
合びき肉	300g	片栗粉	大さじ1
細ねぎ(小口切り)	適宜	水	大さじ2
ごま油	小さじ2		

### 【作り方】

- ①大根は皮をむき2cm角ぐらいに切り、人参は1cm幅のいちょう切りにする。
- ②鍋に油を熱し①を炒め焼きにして取り出す。
- ③②の鍋に豆板醤を炒め、ひき肉を加えて炒め合わせAを加えて混ぜる。②を戻してひき肉とからませ蓋をして中火で蒸し煮にする。焦げつきそうなら水を補う。
- ④③にBを加えてとろみをつけ、ごま油を落とす。器に盛り細ねぎを散らす。



白菜とハムのサラダ

1人前あたり  
179kcal

### 【材料(4人分)】

白菜	280g	CO・OPロースハム	1パック
大根	4cm	マヨネーズ	大さじ4
きゅうり	1本	A しょうゆ	小さじ1
人参	40g	わさび	大さじ1
アボカド	1個		

### 【作り方】

- ①白菜は葉と茎に分けて、葉は1cm幅に切り、茎は4cm長さの千切りにする。大根、きゅうり、人参も4cm長さの千切りにする。ハムは1cm幅に切る。
- ②アボカドは半分に切り、種を取りだしスプーンでくり抜き2cm角に切る。
- ③①をボウルに入れAと混ぜ合わせて器に盛り、②をのせる。



白菜と豚肉のぼたん鍋

1人前あたり  
545kcal

### 【材料(4人分)】

ミニ白菜	1個	酒	400cc
人参	1/2本	水	800cc
豚肉(バラか細切れ)	400g	ポン酢	適宜
しめじ	1パック	柚子こしょう	適宜
生姜(千切り)	2片分		

### 【作り方】

- ①白菜は鍋の深さに合わせて5~6cm長さに切る。人参は5mm厚さの輪切りは梅型で抜き、残りは広めの短冊切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを落とし小房に分ける。
- ②鍋に白菜を立てるように並べて入れ、間に豚肉を均等に挟み込み、人参・しめじも挟み込む。Aを回し入れ生姜をのせて蓋をし強火にかける。煮立ったら弱めの中火で10分煮る。
- ③器に盛り、好みのポン酢や柚子こしょうをつけて食べる。

## 大根

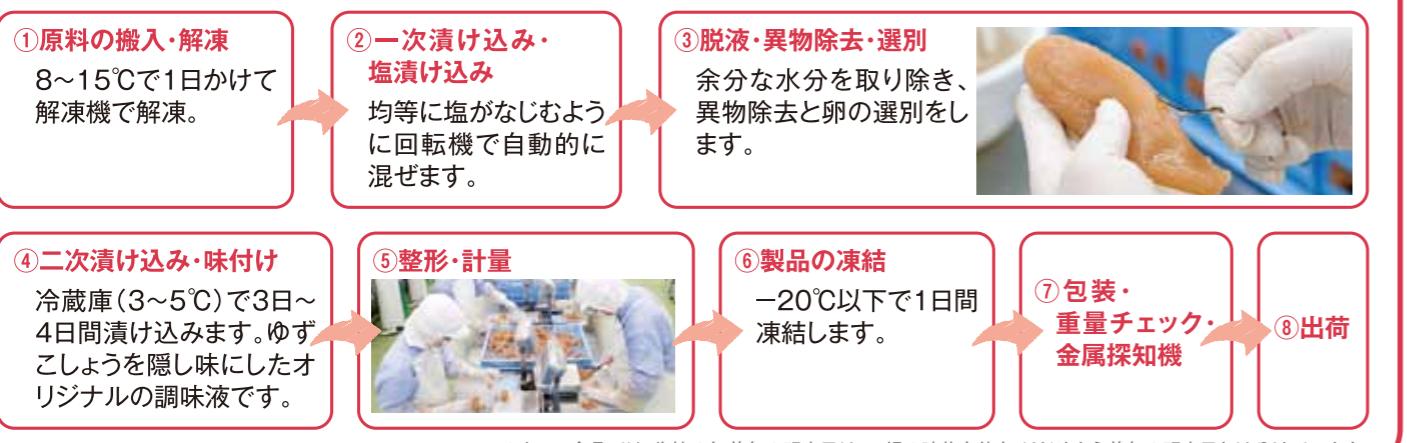
葉は冬期のビタミン不足を補える緑黄色野菜。切り口に「ス」がないものが新鮮。根は色白でハリがあり、しなびていないものが新鮮。

## 白菜

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。カットものは葉がびっしり詰まったものを選ぶ。

Excellent article  
this month

## 辛子明太子の製造工程



### Q&A

**Q1 冷凍のたらこを解凍した時、水っぽくなってしまいました。よい解凍方法がありますか?また解凍したらどれくらいの期間食べられますか?**

**A** 温度差が最もよくないです。冷凍庫から冷蔵庫に移し、ゆっくりと解凍してください。調味成分ともよくなり、ドリップも少なく、より美味しく召し上がれます。流水解凍やレンジ解凍はしないでください。また解凍後は冷蔵庫で保存し、1週間以内にお召し上がりください。

**Q2 無着色でも色の違いがあります。どのようなたらこを選べば新鮮なのですか?**

**A** 基本的には色の違いで鮮度の区別はありません。色の違いは原料(たらこ)によるものです。

**Q3 生食用とは書かれていませんが大丈夫ですか?**

**A** 塩に漬け込み製品化して冷凍(-20℃)出荷していますので、生で食べて問題ありません。衛生管理も徹底し、菌検査を行い基準値内の製品のみ出荷しています。



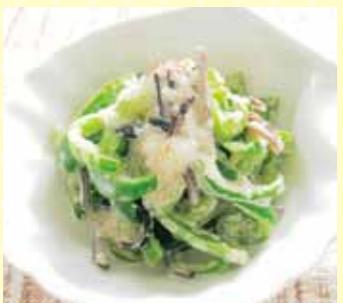
おいしさの証は、ひと粒ひと粒の  
プチプチ感。生で食べるのだから、  
水揚げされた船内で凍結された卵  
を使用し、鮮度にこだわりました。  
粒子感のある明太子をぜひご利  
用ください。

## CO・OP無着色辛子明太子(切子)



## 辛子明太子を使ったレシピ♪

### ピーマンの辛子明太子あえ



【材料(4人分)】  
ピーマン  
きくらげ(乾)  
辛子明太子  
マヨネーズ

6個  
4g  
50g  
大さじ2

### 明太スパゲティ



【材料(2人分)】  
ピリッと辛子明太子  
またはほぐし明太子  
酒・レモン汁  
大根おろし  
スパゲッティ  
オリーブ油  
塩  
きざみのり  
かいわれ大根

40g  
各少々  
1カップ  
160g  
大1  
各適宜

#### 【作り方】

- ピーマンは縦半分に切りヘタと種を除いて千切りにする。耐熱皿に広げラップをして電子レンジ(500W)で2~3分加熱し、ラップを外して水気をキッチンペーパーでふきとる。
- きくらげは水で戻しせん切りにする。
- ボウルにⒶを合わせ①と②を加えて合える。

#### 【作り方】

- 辛子明太子は半解凍して身をしごき出し、酒を加えてほぐす。
- 大根おろしは軽く水気をきり、レモン汁を混ぜておく。
- スパゲッティは塩を加えた熱湯でゆで、水気をきり、オリーブ油をまぶして①の半量をからめる。
- 器に③を盛り、②、残りの①をのせ、きざみのり、かいわれ大根を散らす。

### 「原料の鮮度」三つのこだわり

一、原材料は、すけとうだらの卵巣で、「真子(まこ)」と呼ばれる「適熟卵」です。卵が成熟し、つぶつぶ感が出て良質とされています。皮も薄く外見から中の粒子が確認できます。

二、産地はアメリカ・アラスカ産で、毎年3月~4月に、メーカーの担当者が現地を訪れ、実際に物を検品し、コーポの「無着色」向けに適した原料を選び、買い付けをしています。

三、漁獲方法はトロール漁により、獲ってすぐに、その船の船内の加工場で卵を取り出し、凍結させることで、鮮度を高く保っています。

### 「着色料や発色剤」を使用していません!

福岡県のマルキュー食品株式会社で加工

漁獲・凍結後は、

無着色たらこは1972年にコーポが最初に開発しました。当時は真っ赤に着色されたものが主流。最初は見た目で「腐っているのでは?」、「こんな色のたらこはたらこじゃない」という声が多く、まったく売れませんでしたが、どうして無着色なのかを訴え続けた結果、現在のような利用につながっています。宅配では冷凍でお届けするため、変色や退色の心配がありません。

漁獲・凍結後は、  
「味付け・食べやすさ」にもこだわりを!

漁獲・凍結後は、  
味に使用しています。また、出来上がった明太子の上に、化粧唐辛子の粉を振りかけます。  
「切子」(カットタイプ)  
は包丁も必要でなく、まな板も汚れないと好評です。  
並切れと呼ばれる、形がくずれたり、皮がやぶれたたらこを使用し、お徳用に仕上げました。



あつたかい白ご飯に辛子明太子。味も食感も「これでなきや!」という組員も多いという「一」の辛子明太子。その人気の訳は何でしょうか。日本生協連の北田直樹さんにお話を聞きました。

# 組合員さんからの 声にこたえて

食べ物をのどに詰まらせたときはどうしたらいいですか？

毎年、年末年始にはお餅をのどに詰まらせた事故の報道があとを絶ちません。実際、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」「ゼリー」「パン」などがありますので、お餅以外でも油断は禁物です。

## 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、介護が必要とされる方の食事中には目を離さないようにしましょう。

## 特に乳幼児での注意点

- 食品に表示されている月齢は目安です。子どもの発達に合った食品を選びましょう。
- 食事中に遊んだり、歩きまわったり、寝ころんだりしないよう、周りの方が注意しましょう。
- 豆類は気管に入る危険があります。少なくとも3歳頃までは食べさせ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

- ①窒息者を後ろから抱えるように腕をまわします。
- ②片手で握りこぶしを作り、その親指側を窒息者のへそより上で、みぞおちの十分下方に当てます。
- ③その手をもう一方の手で包むようにぎり、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)

- ①背中をたたきやすいように窒息者の横にまわります。
- ②手の付け根で肩甲骨(けんこうこつ)の間を力強く、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蔵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。

「食べ物による窒息事故にご注意ください!」《消費者庁》[http://www.caa.go.jp/safety/pdf/120627kouhyou\\_1.pdf](http://www.caa.go.jp/safety/pdf/120627kouhyou_1.pdf) を加工して作成

# コレいいね

## 骨取り魚

商品カタログ(eats)に骨とり魚がついた商品は、骨がとつてあるからパクパク食べられて便利です。



骨を気にせず野菜と一緒にパクパク



おすましの椀だねにいいよ

### いろいろ使える赤魚の切身

000g

アイスランド、デンマーク、ドイツ産の赤魚を中国で骨取りの切身にし、国内でパックしました。



小骨が多いあじが楽々食べられる

冷めてもふくらしておいしいよ



無塩なのでいろいろな料理に使えるよ

小さめなのでフライに便利

子供やお年寄りも食べやすいよ

### 秋鮭の便利カット(皮とり)

000g

北海道産秋鮭の皮と骨を取り除き使いやすい小さな切り身にしました。

脂ののった骨取りあじ  
(半身干し)

000g

脂ののったノルウェー、またはアイルランド産のあじを3枚におろして骨を取り、天日塩使用の塩水に漬込み、干し上げて旨味を引き出しました。

〈隔月掲載〉消費生活センターより

## 【テーマ】通信販売の「定期購入」にご注意ください!

通信販売で「1度きりで注文したつもりなのに、商品が定期的に送られてくる」といった相談が多数寄せられています。

広告の「『定期コースで購入の場合に限り』半額」などの販売条件の記載を見落としていたケース、注文ハガキに書かれた定期購入の記載を見落としていたケース、初めから定期購入が前提となっていて、注文時に申し出ないと同じ商品が自動的に送られるようになっていたケースなどがあります。

定期購入にすると、ほとんどの場合は値引きされることから、「値引き」の部分の説明が強調され、定期購入を理解しないまま契約してしまうこともあるようです。

通信販売はクーリング・オフができません。「返品できるかどうか」、「返品できる場合の条件」、「返品できる期間」などは

販売会社が定めた「返品特約」に従うことになります。(返品についての表示がない場合は、商品を受け取った日から8日以内に、消費者が送料を負担して返品することができます。)

通信販売を利用する際には、注文する前に契約内容、返品特約を必ず確認してください。また、商品を受け取ったら、商品に同梱されている書類などもよく確認しましょう。

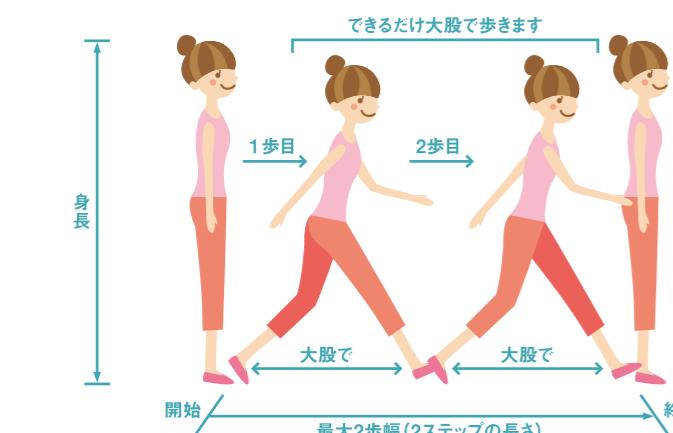
困ったときは、すぐに最寄りの消費生活相談窓口にご相談ください。



【岡山県消費生活センター】☎ 086-226-0999

# 若いうちから口コモ予防を取り入れて 歩くよろこび・動けるしあわせ

いつまでも



- スタートラインを決め、両足のつま先を合わせる。
- できる限り大股で2歩歩き、両足を揃える(バランスを崩した場合は失敗とする)。
- 2歩分の歩幅を測定する(最初に立ったラインから、着地のつま先まで)を測る。
- 2回行い、良かつた方の記録を採用し、以下の方法で「2ステップ値」を出す。

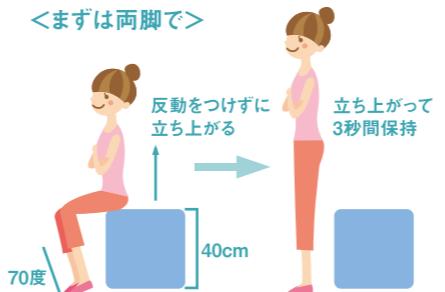
算出方法  $2\text{歩幅(cm)} \div \text{身長(cm)} = 2\text{ステップ値}$ 

1. 29以下だと口コモが始まっています!

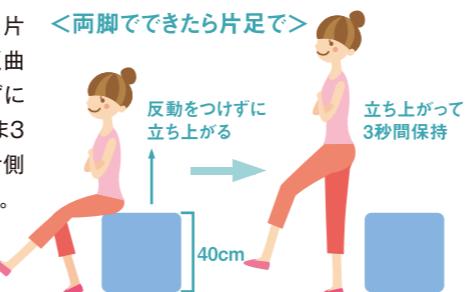
**② 2ステップ**

2歩分の歩幅を測定することで、下肢の筋肉と柔軟性を含めた歩行能力を総合的に判定します。

1. 両脚を肩幅に開いて40cmの台に腰かける。少し脚を引いて、すねの角度を70度にする。両腕を組み、反動をつけずに立ち上がり、3秒間保持する。



2. 1の姿勢に戻り、片脚を上げて膝を軽く曲げる。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持する。反対側の脚でも同様に行う。

**① 立ち上がり**

決まった高さの台から、片脚または両脚で立ち上がることができるかどうかで、脚力を測ります。

**あなたの口コモ度をテストしてみましょう**

厚労省の平成25年調査によると、「介護が必要になった主な原因」の第1位は骨折・転倒・関節疾患など「運動器の障害」によるものです。原因は口コモの進行。まだ若いから関係ないと思っているあなたも口コモが始まっているかもしれません。いつまでも健康でいきいきした生活を送るために、今話題の口コモ度をチェック。対策を考えてみましょう。

**「若いうちから口コモははじまっています。」**

自動車に頼りすぎて運動不足、過体重による軟骨や椎間板のすり運動器に障害が起り、「立つ」「歩く」「座る」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活動作が行えなくなり、要介護や寝たきりを招きます。人生の最後まで自分の足で歩く健康寿命を延ばすために口コモ予防を生活に取り入れることがとても大切です。

「口コモ」は「口コモティップ syndrome」の略称です。

**骨によい献立例****筋肉をつくる献立例****食生活で口コモ対策**

骨や筋肉の「素」は毎日の食事から。きちんと食べて食生活でも「口コモに負けない身体」をつくりましょう。骨はつなに生まれ変わっています。骨の生成には材料になるカルシウムだけでなく、蛋白質、ビタミン類も必要です。また食事からのエネルギーが不足すると、やせて筋力が減ってしまいます。高齢者は肉や卵等の蛋白質も不足しがちなので、積極的に摂りましょう。

**エクササイズのポイント**

- 1種類10回を目安に。歯磨きしながら行ってもいいですね。
- 足の親指と人差し指の間(草履を履いた時の鼻緒の部分)を意識してつま先立ちをする。
- つま先立ちになったときは必ずお尻に力を入れてお尻を締めましょう。
- 3種類のうち、やりにくいもの、やると疲れるものは「弱いところ」なので数を多めに行いましょう。



**エクササイズ1.** つま先立ちをまっすぐ前に向けて行う。



**エクササイズ2.** つま先を60度ほど外に向けて両かかとをつけて行う。大臀筋が特に鍛えられます。



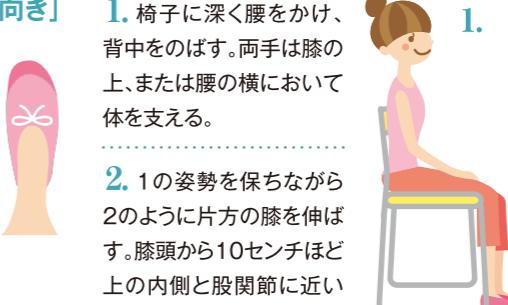
**エクササイズ3.** つま先をかかとより内側に向けて行う。中殿筋が特に鍛えられます。

**② つま先立ちエクササイズ**

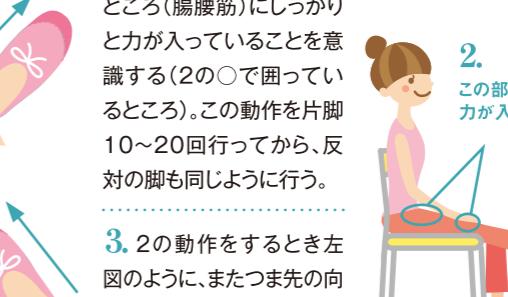
足裏をエクササイズで刺激して感覚を良くすることは、歩き方も良くなり、さらにつま先立ちをすることで身体の背面の血流を良くして腰痛にも良いです。

**3. つま先の向き**

[つま先上] 大腿四頭筋の直筋を鍛えます



[つま先外向き] 大腿四頭筋の内側を鍛えます



[つま先内向き] 大腿四頭筋の外側を鍛えます

**1. 膝伸展運動で筋力アップで口コモ対策**

口コモ予防に筋力をUPするトレーニングを始めよう。ウォーキングだけでは効果がないですよ。

岡山医療生協健診センター 健康運動指導士 運動療法トレーナー 久保木 美代子さん

# C\*コレ40総選挙投票結果

2015年度  
「C\*コレ7」決定!

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。

宅配

1位 淡塩さば  
2,968票



店舗

1位 生協ヨーグルト  
344票



2位 コープの冷凍讃岐うどん各種  
2,357票



3位 生協牛乳  
1,856票



4位 生協牛乳  
1,775票



5位 コアノンロール各種  
1,205票



6位 コープ産直こめたまご  
1,178票



7位 長崎風ちゃんぽん  
1,170票



店舗

1位 生協ヨーグルト  
344票



cope festa 2015  
臨時投票所が設けられ、  
500枚の投票を  
いただきました!!



## C\*コレ商品って?

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。おかやまコープのこだわりロングセラー商品や組合員に人気の商品をラインナップしました。



## 【11月の生協の動き】(11月末日現在)

組合員数	336,699人
出資金額	105億5,432万円
一人当たりの出資金	31,347円
供給高 (全体)	30億1,419万円
(宅配)	20億9,836万円
(店舗)	9億1,583万円
経常剰余金 (全体)	3,358万円
累計経常剰余金 (全体)	2億9,499万円
※累計……4月からの累計	

## ●コープ大野辺2階に岡山医療生協診療所が開設

コープ大野辺2階に、岡山医療生活協同組合の診療所(名称:コープ大野辺クリニック/内科・訪問診療)が開設されることになりました。11月24日(火)に契約書調印式、16年1月に着工し、来春に開設予定です。



報告されたことや話題になったこと

2015年  
11月  
**理  
事  
会  
だ  
よ  
り**



▲会場のようす

## 11月 リサイクル回収結果 ゴ協カありがとうございます。

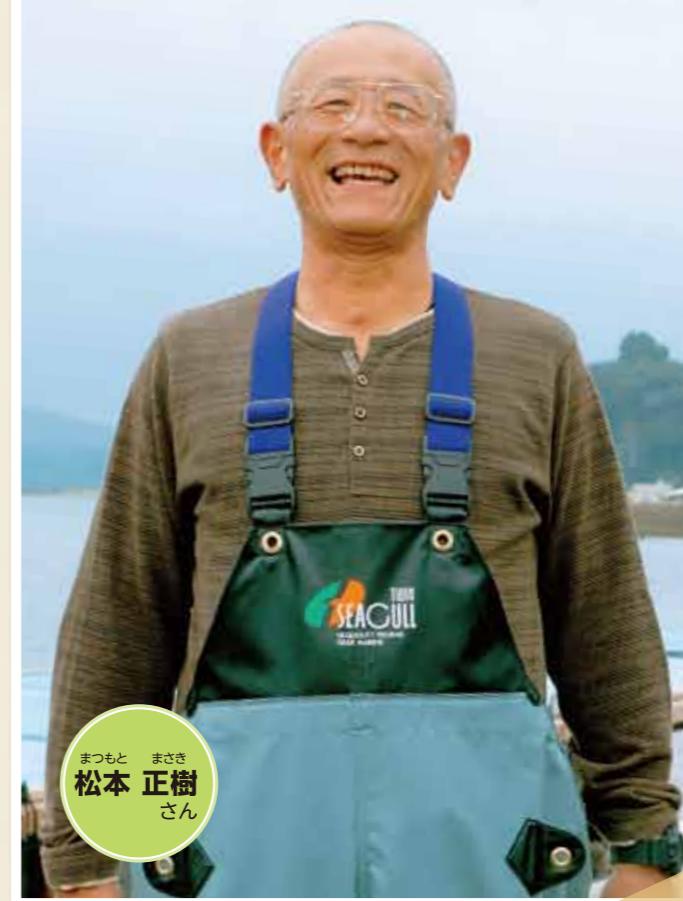
回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配 店舗	61.9万部 (80.9%)	カタログ・新聞紙
たまごパック	宅配 店舗	17.5万個 (121.2%)	たまごパック・緩衝剤
ジッパー内袋	宅配 店舗	64.3万枚 (104.9%)	プラスチックのパレット

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
飲料紙パック	宅配 店舗	22.9万枚 (97.7%)	コアノンロール
ペットボトル	宅配 店舗	9.4万本 (107.9%)	容器・再生繊維
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	72.7万枚 (169.8%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……276,035円  
持参率71.9% (節約枚数38.5万枚)  
お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで!

# 生ガキ

(邑久町漁業協同組合)



まつもと  
まさき  
松本 正樹  
さん

備前出身の松本さんは、40歳になるまで営業マンとして会社勤めをされていましたが、カキの養殖をしていた奥様の実家を、右も左もわからぬまま継がれました。一年を通しての作業は中々覚えることが難しく、人についていけないジレンマを感じることも多かつたそうですが、努力したことがない力になつて還つてくる仕事に魅力を感じたそうです。平均年齢61歳の生産者の中では、まだまだ若手の松本さん。やることすべてが新鮮で、自分中心でできる仕事はストレスも溜まらないと笑顔でおっしゃられました。



近くに大きな街がなく、生活排水の流れ込みが少ない虫明漁港は、海がきれいです。雨で運ばれた山からの栄養分が味の濃いおいしいカキを育てます。9月からはエサの豊富な沖合に移動させ、じっくりとカキを大きく成長させます。



組合員専用 2015年1月 改定版

## 日常の思わぬケガを保障! ケガ保障



◇団体保険契約者/  
日本コープ共済生活協同組合連合会  
◇事務取扱い/  
生活協同組合おかやまコープ  
◇引受保険会社 幹事保険会社/  
共栄火海上保険株式会社

【取扱代理店株式会社】  
0120-743-786

年齢制限・  
健康診査なし!

お問い合わせ  
24時間365日  
いつでもお問い合わせください

非幹事保険会社/東京海上日動火災保険株式会社/損害保険ジャパン日本興亜株式会社/三井住友海上火災保険株式会社

ご家族全員の保障が必要な場合  
**家族コース**

月払保険料  
**2,800円コース**  
(4,000円コースもあります。)

ご夫婦だけの保障が必要な場合  
**夫婦コース**

月払保険料  
**1,500円コース**  
(2,500円コースもあります。)

ご家族おひとりずつの保障が必要な場合  
**個人コース**

月払保険料  
**900円コース**  
(1,400円コースもあります。)

※全コースで賠償事故も保障!

B1521565H0030-20151112

