

くらし豊かに
なかまとともに

VOL. 503

2016年 10月号

くらしとなかま

ご自由にお取り下さい



がんものキムチ炒め

1人分328kcal

【材料(2人分)】

| | | | |
|------------|-----|----------------|------|
| 卵(溶きほぐす) | 1個 | 岩国れんこん入り四角いがんも | 12個 |
| サラダ油 | 適量 | 白菜キムチ | 100g |
| ごま油 | 適量 | みりん | 小さじ1 |
| 玉ねぎ(くし形切り) | 50g | しょうゆ | 小さじ1 |
| にら(約5cm幅) | 50g | 白ごま | 適量 |

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を中火で熱し、卵を入れていり卵を作ったら取り出す。
- ②同じフライパンにごま油を中火で熱して玉ねぎ・にらをいため、少し火が通ったらパッケージ通りに加熱したがんも・キムチを汁ごと加えて炒める。
- ③②に①を加えてサツといため合わせたら器に盛り、白ごまを散らす。

ピックアップ



岩国れんこん入り
四角いがんも

270g

特集 ...6~7ページ

システム統合に伴う宅配の“しくみ”の変更と
うれしい特典をお知らせします!

逸品 ...2~3ページ

コープおかやま豚

- ・コレいいね/たべる・たいせつ きほんのき ...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 ...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 ...12ページ

旬レシピ

さつまいも

でんぷんと糖質が多くエネルギー源。皮の色が均一で肌に艶があり身がしまつて傷や斑点のないものを選ぶ。寒さに弱いので新聞紙に包み保存。

小松菜

アクが少なく下ゆでせずに使える。葉が肉厚でみずみずしく緑色の濃い、茎がしっかりしているものを選ぶ。新聞紙に包み冷蔵庫で立てて保存。

1人前あたり
114kcal

さつまいものピクルス



【材料(2人分)】

| | | | |
|---------|--------|-----------|--------|
| さつまいも | 100g | 粒マスタード | 大さじ1/2 |
| オリーブオイル | 大さじ1/2 | にんにく(つぶす) | 1/4片分 |
| 酢 | 大さじ1 | 黒こしょう | 少々 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 | | |
| 塩 | 少々 | | |

【作り方】

- ①ボウルにAを混ぜ合わせておく。
 - ②さつまいもは皮つきのままマッチ棒くらいの太さに切り、水に5分程さらして水けをきる。熱湯でさつと茹でてザルに取る。
 - ③①に②を入れて混ぜ合わせ、粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ※2~3日後でも味がなじんでよい。

1人前あたり
210kcal

揚げない大学いも



【材料(2人分)】

| | | | |
|-------|------|-----|------|
| さつまいも | 200g | みりん | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ2 | 白ごま | 小さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ2 | | |
| ごま油 | 小さじ1 | | |

【作り方】

- ①さつまいもは皮つきのまま乱切りにする。
- ②鍋に①とAを入れ蓋をして中火にかけ、湯気が出たら弱火にして4~5分蒸し煮にする。串がすっと通ったらBを加えて煮からめ火を止める。

1人前あたり
603kcal

小松菜と牛ひき肉の炒飯



【材料(2人分)】

| | | | |
|-------|-------------|------|--------|
| 小松菜 | 1/2ワ | 豆板醤 | 小さじ1 |
| 牛ひき肉 | 100g | 砂糖 | 大さじ1 |
| 卵 | 2個 | みりん | 大さじ1/2 |
| 温かいご飯 | 茶碗2杯分(320g) | 味噌 | 大さじ1/2 |
| サラダ油 | 大さじ1 | コンソメ | 1/2個 |

【作り方】

- ①小松菜は粗みじん切りにし、ボウルにAを合わせた中に入れて混ぜ合わせる。
- ②フライパンに大さじ1/2の油を入れて中火で熱し、ひき肉をばらばらに炒めて取り出す。
- ③残りの油を入れて強火で熱し、溶き卵を入れてやや半熟状になったらご飯を加え、手早く全体を炒める。ご飯がほぐれて油が回ったら①を加えて炒め合わせ、②を加えてひと混ぜする。

1人前あたり
111kcal

小松菜のトマトスープ



【材料(2人分)】

| | | | |
|-------------|-------|----------|-------|
| 小松菜 | 1/2ワ | コンソメ | 1/2個 |
| 玉ねぎ | 1/2個 | 水 | 300cc |
| にんにく | 1/2片分 | トマトケチャップ | 大さじ1 |
| オリーブ油 | 小さじ2 | 塩・こしょう | 各少々 |
| トマト(1cm角切り) | 1個 | 粉チーズ | 適量 |

【作り方】

- ①小松菜はざく切り、玉ねぎとにんにくは薄切りにする。
- ②鍋に油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。Aとトマトを加えて煮る。
- ③②に小松菜を加えてさつと煮てBで味を整える。器に入れ粉チーズをふる。

くらしとなかま 2016年 10月号 第503号 発行日/2016年10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七十七 TEL086-256-2511(代)

今月の逸品
Excellent article this month

コープおかやま豚



コープおかやま豚
豚ロース生姜焼用 230g
10月4回宅配予定価格
698円 (税込価格 753円)

コープおかやま豚はNON-GMO+PHFコーンを食べて育っています。

国内の飼料に使うトウモロコシの大半は、アメリカからの輸入に頼っています。生協では非遺伝子組み換え(NON-GMO)トウモロコシの生産体制を確立し、契約農家で栽培。収穫後の農薬を使用せず(ポストハーベストフリー)流通管理しています。

非遺伝子組み換え+収穫後の農薬不使用がうれしいね!



コープおかやま豚の**エサの50%**が飼料用米になりました!!

飼料用米を20%→50%に。5月中旬から切り替えています。コメ50%配合の肉は10月ごろから食べられます。国内産の飼料用米の活用は、水田の有効活用、食料自給率の向上、そして地域農業の活性化や環境保全の面でも注目されています。

飼料用米は玄米を粉にして与えるそうよ。健康的!



20%肉と50%に切り替えた肉を食べくらべました

[265人の組合員(商品パネル・モニター)の評価]

| | 良い・大変良い | 変わらない |
|-----------------|---------|-------|
| 外観(肉色・脂肪色ドリップ等) | 82.7% | 16.2% |
| やわらかさ | 83.4% | 15.1% |
| 風味の良さ | 80.0% | 18.9% |
| ジューシーさ | 77.4% | 19.6% |
| 脂の口どけの良さ | 77.4% | 20.8% |

主な感想 「柔らかくおいしい」「臭みがなく旨味がある」

生姜焼用のお肉を使って、味わい色々、ごちそうメニュー

アップルポーク



【材料(2人分)】
おかやま豚ロース生姜焼き用 170g
塩 適量
こしょう 適量
小麦粉 適量
バター 10g
リンゴ(約1cm角) 1/2個
Aレモン汁 大さじ1
蜂蜜 大さじ1
白ワイン 1/4カップ
イタリアンパセリ 適量

【作り方】

- 豚肉に塩こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- フライパンにバターを熱し、①を入れて両面をこんがり焼いたら器に盛る。
- ②のフライパンにAを入れて強火でサッと炒め、白ワインを加えてひと煮立ちしたら②にかけてイタリアンパセリを添える。

スタミナ丼



【材料(2人分)】
おかやま豚ロース生姜焼き用 170g
サラダ油 大さじ1
玉ねぎ(約2cm幅) 100g
しょうが(すりおろす) 30g
しょうゆ 大さじ2
Aみりん 大さじ2
酒 大さじ2
砂糖 大さじ2
ご飯 丼2杯分
青ねぎ 適量

【作り方】

- フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉、玉ねぎを炒める。豚肉に焼き色がついたら裏返し、Aを加えて煮詰める。
- ごはんをよそった丼に①を盛り、青ねぎを散らす。

のりチーズのミルフィーユ豚カツ



【材料(2人分)】
おかやま豚ロース生姜焼き用 170g
塩・こしょう 各適量
とろけるスライスチーズ(2等分) 4枚
味付のり 4枚
小麦粉 適量
A溶き卵 適量
パン粉 適量
揚げ油 適量
Bキャベツ(千切り) 適量
Cレモン 適量
トマト(くし形切り) 適量
ソース 適量

【作り方】

- 塩、こしょうを振った豚肉1枚に、チーズ1切れ、のり1枚、チーズ1切れを順にのせ、2回繰り返したら、最後に豚肉1枚をのせる。これを計2個作る。
- ①にAを順につけ、中温の揚げ油でカラリと揚げる。食べやすい大きさに切って器に盛り、B・Cソースを添える。

自然ゆたかな星の郷・美星町で肥育
美星町の農場では子豚から出荷の豚まで常時4千5百頭から5千頭が飼育されています。体調を崩さないように、ストレスを感じないように、細かく気を配って世話します。
コープおかやま豚が美星町で誕生して約30年になります。飼育管理と衛生管理を徹底。夏場は屋根に水を流すなど温度を管理し、きれいな好きなので毎日の掃除も欠かせません。

美味しく安心して食べられる豚肉を追求して

コープおかやま豚は「三元交配豚」という種類で、「肉の美味しさ」「病気の強さ」「繁殖性」で優れた特長を持つ豚を、かけあわせて作った品種です。

たんばく質やビタミンB1が豊富で、値段も手頃な豚肉は、主菜に副菜に毎日でも利用したい食材ですね。コープおかやま豚は、美味しく肉臭さがほとんどないうれしい逸品。飼料の半分が飼料用米になったことも今注目です。「美味しさのわけは?」こだわりの餌や飼育方法を岡山JA畜産(株)の石原さんと、農場長の藤澤さんに聞きました。

竹酢60

国内の孟宗竹から抽出・精製した竹のエキス「竹酢液」を粉末にしたもの。家畜の健康促進、獣臭さの抑制、肉色の改善などさまざまな効果が得られます。

豚に与えるエサは飼料用米とPHFコーンをベースに、竹酢を加えた、おかやまコープのオリジナル配合飼料を使っています。コープスターと名付けたこの飼料が肉の品質とおいしさの決め手になっています。他では豚を早く大きくするために、動物性の脂や魚粉を食べさせる所もありますが、コープスターは全部植物性の原料。このため肉の臭みが抑えられあっさりしたおいしさになります。

こだわりの飼料なんです。

豚がストレスなく大きくなるように、目をかけ、手をかけ愛情をもって育てています。



岡山JA畜産(株)美星農場のみなさん。

豚の集団にも序列があつてえさを食べる順番が決まっていますが、自分が満腹になったらすぐ次の豚に席をゆずるので、どの豚もちゃんと大きくなります。



声にこたえて

組合員さんからの

「こんな商品あったらいいな」の声を
かたちにした商品が続々登場!!



9月1回
デビュー



あんかけタイプのおかずセットの鶏から揚げの商品がほしい!!
甘酢たれは家庭では作りにくいので。

【国産若鶏 酢鶏セット】 **398円**
300g(鶏からあげ150g+たれ150g) (税込み429円)

ポイント

- ①鶏唐揚げは、国産の若鶏むね肉を使用。薄く下味をつけ、肉のパサつき感が出ないように柔らかく仕上げています。
- ②たれは地鶏スープベースの甘酢たれ。仕上がりがきれいに見えるよう色目をやや薄くしました。嵩増しできるようなたれを150gと多目にしました。
- ③鶏肉もすでに調理しており、好みの野菜と一緒に炒めてたれを絡めるだけ。フライパンひとつでできる簡単調理。



子どもから大人まで食べられる
程よい酸味ときれいな色合いの
洋風ドレッシングがほしい!

10月1回
デビュー



【ピンクのたまねぎドレッシング】190ml

298円(税込み321円)

ポイント

- ①玉ねぎをベースに程よい酸味。玉ねぎは国産使用。
- ②フレンチタイプで、りんご酢・桃のピューレやパイン果汁・レモン果汁を使用。
- ③紫玉ねぎ、紫いも酢を使用し、きれいなピンク色。
- ④化学調味料不使用。油分も約13%と低く設定しています。



柔らかい肉団子が
あったらいいね!

10月1回
デビュー



【国産赤鶏のやわふわ肉だんご】300g

398円(税込み429円)

ポイント

- ①国産の赤鶏もも肉とむね肉を使用。国産の玉ねぎも配合。
- ②生地には鶏皮や鶏脂を配合することで見た目を白くふんわりやわらかな食感。

コレいいね

ごはんのとも

白いごはんともコンビ! ごはんがすすむ我が家の定番。



CO-OP 梅おほか
(和歌山県産梅肉使用) 90g

梅肉のすりつぶしたものに、昆布・カツオ節・リンゴ汁を加えた一品です。

無着色で安心!
すっぱすぎないので食べやすいです。

おにぎりに入れてのりを巻くとよく合います。



CO-OP
長野県産うす塩味なめ茸 120g

長野県産のえのき茸をしょうゆ・砂糖で味つけしました。塩分は0.5g/20gです。

『国産素材』マークで安心して子どもも食べられます。

かまぼこやとうふのトッピングにしてもおいしいです。



CO-OP わさびのり 130g

国産のり・国産わさび茎・広島菜・大根の葉の入ったのりの佃煮です。

少しだけツーンとくるのがいいアクセントになっています。

甘み・うまみがあって、あたたかいごはんによく合います。



〈隔月掲載〉

たべる・たいせつ きほんのき

秋です! キノコです!

いろいろな料理に使えて、低カロリーな、キノコは年中ありますが、旬は秋です。秋の恵みをちゃんと頂くための、ワンポイント!



きのこは洗う? 洗わない??

スーパーで売られているキノコの多くは、土を使わず無菌の状態で作られているので、洗わなくても大丈夫です。また、水分を含みやすく、洗うと風味が落ちます。気になる汚れは、濡れたキッチンペーパーで拭き取りましょう。どうしても気になる人は、調理の直前に、サッと流水で流す程度にしてください。

キノコの保存法は?

数日なら、そのまま冷蔵で。長期間保存は、冷凍保存用の袋に入れて空気を抜き、冷凍に。ただし、キノコの種類によっては、食感が損なわれてしまうものもあります。

※冷凍する際は、水で洗わないで、すぐに使える様の下処理をしておくのがオススメです。



システム統合に伴う

宅配の“しくみ”の変更と うれしい特典をお知らせします!



コープCSネット(コープ中国四国事業連合)における中国5生協の宅配システムを統合します。それによって節減できる経費を活かして、これまでおかやまコープだけでは実現が難しかった特典や、サービスの改善を図ることができるようになりました。システム統合によって生じる変更点と、組合員にとってのうれしい特典をお知らせします。

どんなことが変わるの?

●宅配商品の口座引き落としを**26日**に変更します。
(現在3日または17日⇒26日)

宅配商品代金の他に

- 共済掛金の口座振替日
- 店舗でリーヴカードを使ってお買い物をした場合の引き落とし日
- 夕食宅配「たべてん便」の利用代金の引き落とし日
- コープP&Sの団体保険の口座振替日も**26日**になります。

Q 11月は2回引き落とされることになるの?

A はい。

9/15~10/15の利用代金が4日(金)に、10/16~11/15分が、28日(月)に引き落とされますので、2回引き落としになります。
※現在の引き落とし日が3日の方の場合です。17日の方は担当者にお尋ねください。



注意

利用登録商品は、**注文書を提出されなくてもお届けするようになります!**



| | | 11月からのしくみ | 現在のしくみ |
|----------|---------------------------------|---|---|
| 翌週分の数量変更 | ▶ 注文書を提出しない時 (e.ふれんずで注文しない時) | 登録商品は届きます | 登録商品は届きません ※自動注文登録をされている場合は注文書を提出しなくても登録商品は届きます |
| | ▶ 利用登録商品の一部が不要な時 | 注文書の「登録商品翌週変更」欄に「0」を記入して注文書を提出 | 注文書の「登録商品翌週変更」欄に「0」を記入して注文書を提出 |
| | ▶ 利用登録商品がすべて不要な時 | 注文書の「自動注文商品一回休み」欄に「1」を記入して注文書を提出 ※「自動注文商品一回休み」欄は11月より運用開始します | 注文書に大きく「×」を書いて提出もしくは注文書を出さない ※自動注文登録をされている場合は、注文書の「登録商品翌週変更」欄に「0」を記入して注文書を提出 |
| | ▶ 注文を休む時 (登録商品も不要な時) | | |

▶ 利用登録商品の「新規登録」「登録取り消し」「登録数量の変更」をする場合は、毎月第1回注文書掲載の「新規利用登録」欄に変更後の数量を記入するか、配送担当者にお申し出ください。

※その他の変更については、10月下旬から宅配で配布するチラシをご覧ください。

2016年5月より効率化を図り、サービスで還元!!

●ポイント制度を見直して、魅力あるものにしています!

- 対象商品を見直すなど、5ポイントプレゼント企画の魅力がアップしました!
- ギフトなどへのプラスポイント企画を追加しました!
- 連続利用で10倍ポイント企画の回数を増やしました!

チラシをよく見て、ポイントプレゼントの商品を注文しています。

ポイントが早く貯まるようになって嬉しいです。



うれしい特典がいっぱい!

●個配手数料を見直しています!

●サポート割引の対象を拡大しました。

「子育てサポート」「介護サポート」「障がいサポート」

いずれも、本人または同居家族のどなたかが相当すれば、割引が受けられます。(月額400円+税)



息子夫婦と同居していて、3歳の孫がいるので「子育てサポート」割引が受けられるようになりました。手数料が減った分、商品が買えてうれしいです。



同居の義母が介護認定を受けているので、サポート割引が受けられるようになり、助かっています。

●サポート割引がない方は、1回の利用額5千円以上で、**個配手数料を100円引き**、または**月利用高3万5千円以上の利用で、手数料が月額400円+税**となります。(月の割引上限は400円)

家族が少ないので、食料品はあまり買えませんが、キャロットの商品などを買った週は、5千円以上になります。その回だけでも100円引いてもらえるのは嬉しいです。



▶ 手数料 - 100円

1回の商品5,000円以上

月に4万円以上買うのは難しかったですが、3万5千円以上で手数料が半額になったので、個配を考えていた友達にもすすめようと思います。



▶ 手数料半額!!

月に商品35,000円以上

※詳しいサービス拡大の内容については、配送担当者におたずねください。

C*コレ40総選挙に投票しよう!!

みんなで選ぼう! 「C*コレ10!」
あなたの1票でベスト10が決まります!
ぜひ、「いち押し」商品に投票ください。

このマークが
自印!

C*コレ商品
宅配 店舗

C*コレ商品って何?
普段の暮らしに欠かせない
CO・OPならではのコレク
ション商品です。

対象商品は、宅配、店舗での「C*コレ」商品の中から予備選挙で選ばれた40品目です。

《投票期間・方法》

宅配 9月4回～10月4回のOCR注文書(6桁注文欄)に
お気に入り・おすすめ商品を記入。

店舗 9月24日(土)～10月28(金)各店舗内で案内チラシで投票。



- ★投票いただいた方の中から抽選で400名様(宅配290名・店舗110名)にお買物券500円分をプレゼント!
- ★みなさんの投票で選ばれた「C*コレ10」はお買い得価格でご案内!
- 宅配:1月3回～2月4回 / 店舗:1月4日(水)～2月26日(日)

※詳しくは「C*コレ」総選挙チラシをご覧ください。宅配は配送担当者、店舗はサービスカウンターへお訪ねください。



写真は昨年選ばれた商品です。

【8月の生協の動き】 (8月末日現在)

| | |
|--------------|-------------|
| 組合員数 | 334,728人 |
| 出資金総額 | 105億1,013万円 |
| 一人当たりの出資金 | 31,399円 |
| 供給高 (全体) | 31億4,918万円 |
| (宅配) | 22億220万円 |
| (店舗) | 9億4,698万円 |
| 経常剰余金 (全体) | 2,797万円 |
| 累計経常剰余金 (全体) | 2億3,522万円 |

※累計……4月からの累計

●岡山県と包括連携協定を締結しました。
おかやまコープは、7月20日、岡山県と相互の連携を強化し、双方の資源を有効活用して、地産地消の推進や地域の安全・安心確保などに取り組み、地域の活性化や県民サービスの向上を図ることを目的に包括連携協定を締結しました。生活協同組合が都道府県と包括連携協定を締結するのは、全国で6番目、中四国では初めてです。

●宅配地域ステーション班の実験展開を進めます。
新たな「利用機会の場」を提供することを目的に、地域ステーション班の実験をスタートさせます。地域ステーション班は、①生協に加入されながら利用しづらい方の多いエリアへの展開、②中山間地域など買い物困難な地域を想定した県北エリアへの展開、の2つのテーマを設定し、実験展開を進めていきます。

2016年
8月
理事
だより
報告されたことや
話しかけたこと

8月 リサイクル回収結果 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 |
|--------|----------|-------------------|-----------------|
| 宅配チラシ | 宅配 店舗 | 56.3万部 (71.2%) | カタログ・ 新聞紙 |
| たまごパック | 宅配 店舗 | 6.8万個 (44.6%) | たまごパック・ 緩衝剤 |
| ジッパー内袋 | 宅配 店舗 | 71.0万枚 (6.5%) | プラスチックの パレット |

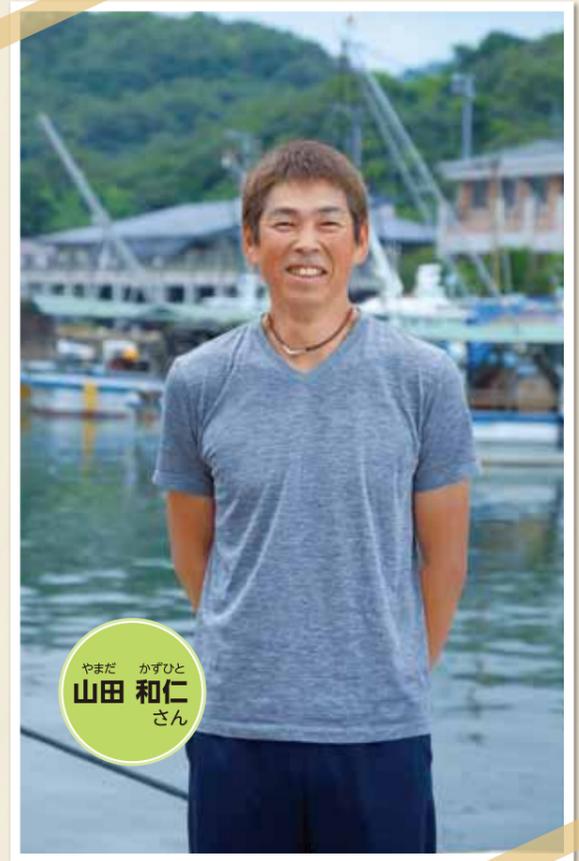
| 回収品 | 場所 | 回収量(回収率) | 主な再生品 |
|-----------------|----------|--------------------|--------------|
| 飲料紙パック | 宅配 店舗 | 34.9万枚 (120.7%) | コアノンロール |
| ペットボトル | 宅配 店舗 | 16.8万本 (94.3%) | 容器・ 再生繊維 |
| 食品用トレー・ 透明容器 | 宅配 店舗 | 80.4万枚 (189.3%) | トレー・ 透明容器 |

集まったレジ袋代金……**314,239円**
持参率 **73.4%**(節約枚数41.5万枚)

お買い物はいつでも
マイバッグ、マイコゴで!

生産者を訪ねて Vol.019

岡山産殻付ガキ (冬ギフト)



やまだ かずひと
山田 和仁
さん

この道30年の山田さん。今年も組合員さんにおいしいカキをと頑張っておられます。若い頃お父様を亡くされ右も左も分からないうち、共同作業で漁場の管理や、アマモ場の再生活動を行っている先輩漁師にずいぶん助けられたそうです。

カキを味わうには、野外でのバーベキューが一番おいしいですが、レンジで皿に並べてラップをし、カキ1個が1分の目安で加熱すると簡単おいしいとのこと。1月から2月までは関西方面からもその味を求めて多くのお客さんが町はにぎわいます。山田さんの楽しみは、釣りだそうです。ですが遠出はできず日生の海から離れないそうです。

山や川、近くの地形に恵まれた日生湾。真水により塩分が少なくミネラル分の多い環境で育ったカキは、大粒で栄養たっぷりです。豊かな自然を守り、次へつなげていきたいものです。イカダは毎年くじで決めるそうです。

日生町
Hinase Town



収穫の状況によって日生産のものをお届けできない場合があります。

くらしに 安心

お好み焼き粉に繁殖したダニを食べていませんか?

自宅でお好み焼きを作って食べたあと、小麦アレルギーはないはずなのにじんましんが出たり、呼吸困難になる…そんな症状の発生が報告されています。原因は、開封後に長期保管したお好み焼き粉にダニが繁殖し、それを食べたためでした。



【報告事例】

自宅で作ったお好み焼きを食べた母娘に、ぜんそくやじんましんの即時型アレルギー症状が現れました。調査の結果、お2人が使ったお好み焼き粉から、1gあたり22,800匹のヒョウヒダニが見つかりました。2人にはハウスダストアレルギーはありましたが、小麦アレルギーはありませんでした。

※即時型アレルギー(アナフィラキシー)はじんましん、呼吸困難の発生以外にも意識低下、ショックなど全身的な症状がでることもあります。これまで小麦アレルギーと思いついていたが、実はダニアレルギーだったというケースも。お好み焼き粉以外のホットケーキミックスや薄力粉などでも同様の危険があります。



《被害を防ぐために》

- 粉製品は開封後、早めに使い切りましょう。
- どうしても早めに使い切れない場合は、密封して冷蔵庫で保管しましょう。
- いつ開けたかわからない粉製品は思い切って捨てましょう。
- ストッカーなどにこぼれた粉にもダニが。こまめに掃除しましょう。

12月号掲載の おたより大募集

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♪

応募方法

①～③をご記入のうえ、ハガキ、FAX、e-mail
で「おかやまコープくらしとなかま」係まで、ご
応募ください。

①クイズの答え

今月のキーワードクイズ

下記の〇〇に入る言葉・数字はなんでしょう?

Q.1 システム統合に伴い、宅配商品
の講座引き落としを〇〇日に
変更します。

Q.2 コープおかやま豚が〇〇町で
誕生して約30年になります。

Q.3 コープおかやま豚がエサの
50%が飼料用〇になりました。

●8月号キーワードクイズの答え

Q.1 朝食 **Q.2** 国 **Q.3** 3

②ご住所・お名前・掲載させていただく
場合のお名前(匿名/ペンネーム/
本名)・電話番号・年齢

③くらしとなかま10月号を読んだご感想
や今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

●今月のテーマ

クリスマスプレゼント

あげたり、もったり…クリスマスプレゼント
にまつわるエピソードを教えてください。

※送っていただいたものは返却できませんのでご了承ください。

宛先

[ハガキで]

〒700-0026
岡山市北区奉還町1丁目7-7
おかやまコープ「くらしとなかま」係

[FAXで]

086-256-2588

携帯電話
(スマートフォンを含む)
の方はこちらから

[e-mailで]

nakama@okayama.coop

- 掲載の場合、内容が変わらない範囲で文章を変更
することがあります。
- ご記入いただいた個人情報は「くらしとなかま」の
制作のみに使い、目的以外には使用しません。
- 応募総数は79通でした。



朝食の大切さを改めて感じまし
た。子どもが生まれてから、必ず朝食
はとらせるようにしていました。成
人するとなかなかそうもいかず、
コーヒーだけとか、忙しい時は何も
食べずに飛び出すこともしばしばで
す。でもこの記事で再確認。手軽につ
まめる物を用意して必ず食べられる
ようにしたいです。

●瀬戸内市 匿名

朝食をとらない人が結構いるので
すね。びっくりしました。私が朝食を
とらないのは年に1回の健康診断の
時だけです。その時のひもじさといっ
たら…。

●岡山市 9313

朝ごはんは食べますが、忙しくてど
うしても簡単になりがちです。レベル
3をめざしてがんばります(おかずが
ない!)

●倉敷市 匿名

私を決意させた あの言葉

私はピース又吉直樹さんが大好き
で、お前の食べたいものが俺の食べ
たいもんなんやぞという言葉に、なん
て優しく素晴らしい言葉なんだと。そ
れから私は食事の時間を大事にし、美
味しく食べようと思いました。

●浅口市 わーさん

45歳の時、家を建てようと思い、
ローンの申し込みをしました。〇〇銀
行の支店長さんが、あなたなら約束を
守れそうだからと契約を受け付けて
くださいました。大変よかったです。

●真庭市 小椋 蓉子



みなさんから寄せられたご意見や
ご感想でつくるコーナーです。

きっちり3食とるようになって、体
重は減るし、体調も良くなり、便秘も
なりました。若い頃の便秘による肌
荒れがうそのようです。9時以降食べ
ないでいると、よく寝ただけで体重が
減っています(平均で500gほど)、
朝食もおいしいですよ。

●倉敷市 たあたん

私は家庭菜園をしているので夏は
忙しく、朝早く畑に出るので、時々朝
食をとるのを忘れます。そういう日は
体がだるいです。朝食の大切さを身を
もって体験しています。

●岡山市 さっちゃん

私は朝食をおいしくいただくため
に、夕食をできるだけ少なくしてお
ります。朝食がとてもおいしいです!

●倉敷市 AP8

私が悩んで、マイナス思考になっ
ていた時に、友人から、本末転倒と言
われました。自分さえ我慢すればと自
分を押し殺していた私に、前に進めと、
あえて厳しい言葉で励ましてくれた
のだと思います。そのお陰で、大きな
決断をすることができ、本当によかつ
たと思っています。

●岡山市 みいちゃんママ

子どもの頃から内気で、ひっこみ
あんの消極的だった私を、ある恩師の
一言が変えてくれた。「いい声だな、教
えてみたいな」。音楽の先生で、合唱団
で教えていた。舞台の上から会場を見
て歌うと、とても気分がよく大声が出
せた。明るく大声でおしゃべり好き
なおばあちゃんになった私。

●倉敷市 小野 律子

フリートーク

旬のレシピ、楽しみにしています。
ゴーヤは苦手でしたが、マーボーゴ
ーヤで食べたら食感が良く、おいしか
つたです(なすより良いです)。

●岡山市 ビーチ

今月号もすみずみまで読ませて
いただきました。「声にこたえて」では、
私たち消費者の小さな声にも耳を傾
け、いろいろと改善されている商品が
たくさんあるのだなあ〜と感謝の気
持ちになりました。これからも良い商
品をたくさん届けてください。

●倉敷市 こうたぼん

今年の夏は、母がコープのアイスモ
ナカをよく食べさせてくれました。
コープのアイスモナカはとてもおい
しいと思います。



●浅口市 匿名

フリーリアのふきとり化粧水を使っ
ています。肌がやわらかくなる感じて
いいですね。

●岡山市 フミちゃん

コープ化粧品フリーリアに興味
があります。年齢とともに肌のトラブル
続出。今までの某メーカーの品はど
うもあわなくなってきたみたいなので、
ぜひ使ってみたいです。バラエクスと
いうのもうれしいです。昔からバラは
一番好きな花なんです。

●瀬戸内市 コーヒー牛乳

きゅうりをたくさんいただいたの
で、本誌の「きゅうりとしょうがのは
ちみつ漬け」を作りました。とてもお
いしかったです。

●岡山市 みどり

この夏は梅ジュースで乗り切ろう
と沢山作り、炭酸水で割って飲んでい
ます。

●倉敷市 プチトマト

「お弁当 米粒残せば おやつなし」
幼稚園に通う子どもが、お弁当箱にご
飯粒を残して帰ります。「ご飯粒が
残っているとつたいないから、お弁
当箱をピカピカにしてね」と伝えま
したが、やはり残りがちなので、川柳
にして合言葉のように一緒に言うと効
果てきめん! お弁当箱がピカピカに
なりました。子どもにとっておやつは
相当重要なようです(笑)。

●岡山市 ほっきん

「生産者を訪ねて」で、コープおか
やま牛の生産者さんが、牛たちを抱きし
めることで信頼関係を築いていると知
り、感動しました。愛情込めて育てら
れているんですね。命に感謝しながら
ただかなくてはと、改めて思いました。

●岡山市 子牛もキュート



フリーリアをまた使ってみたい
なあと思いました。3色のバラエクス
にはビックリでした。

●岡山市 匿名

先日、フリーリアのふきとり化粧水
と化粧水をセットで初購入。逸品の記
事を読み、こたわって作られているこ
とを知りました。いい香りに毎日癒さ
れています。

●岡山市 たまっち

「コレいいね」のお子さまプレートハ
ンバーグセット、こんなのがあるって
初めて知りました。某ファミレスのラ
ンチみたい。今度お店で探してみます。

●岡山市 亜紀ママ

コープはれとまと、美味しいです
ね。トマトは家で作っているの
で、めったに購入しませんが、店にたまに
あるとき購入します。

●津山市 松本 由香里

大人の塗り絵、始めました。絵を描
くには気合いがいりそうなので、ま
ずは好きなように色を取り混ぜて楽
しんでいます。脳にもいいみたいで
すね。

●岡山市 さっくん

つぶやき川柳

五輪見て
甲子園見て
五輪見る
●岡山市 陽くんママ

ふりむけば
君のこり香
ほのかおり
●真庭市 佐井熊弘子