

くらし豊かに  
なかまとともに

# くらしとなかま

VOL.  
525

2018年 8月号

ご自由に  
お取り下さい



## スモークサーモンのアボカドディップ

1人分当たり179kcal

[材料(2人分)]

クリームチーズ	50g
北海道産秋鮭スモークサーモン	40g
切り落とし(解凍する)	
パケット(薄切り)	適量

A  
アボカド(角切り) 1/2玉  
おろしにんにく 小さじ1/4  
塩 少々

[作り方]

- ①ボウルにクリームチーズを入れ、やわらかくなるまで練る。
- ②約1cm角に切ったスモークサーモン・Aを加えて混ぜ、器に盛ってパケットを添える。



北海道産秋鮭  
スモークサーモン  
切り落とし 40g×2

特集 …6~7ページ

## ぐっすり眠って元気な毎日!

逸品 …2~3ページ

CO·OP そのまま食べられるプリッとむきえび

平成30年7月豪雨により被害に遭われた皆さんに心よりお見舞い申しあげます。

くらしとなかま 2018年 8月号 第525号 発行日 / 2018年8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

# 旬レシピ



全量  
616kcal

## なすの福神漬け風

[材料(作りやすい分量)]  
なす 4本 生姜 15g 赤唐辛子(小口切り) 2本分 みりん・しょうゆ 各100cc A 砂糖 40g 酢 大さじ1と1/2

[作り方]

- ①なすは1cm厚さの半月切り、生姜はせん切りにする。
- ②鍋に唐辛子とAを煮立て①を入れて混ぜ、煮立ったら火を止める。少し冷めたら、なすを取り出し火にかけて煮詰める。なすを戻し入れ煮立ったら火を止める。冷めたら保存容器に入れ冷蔵庫で保存する。  
※3時間後から食べられ7日ほど保存可能。

なす

皮に艶と張りがあり固く、なり口の  
へタが変色なく新しいものが新鮮。  
保存袋に入れ野菜室で保存。塩  
ゆで・バター炒めで冷凍保存可能。

1人分  
336kcal

## 揚げなすのわさびおろし

[材料(2人分)]  
なす 3本 揚げ油 適量 かに風味かまぼこ 4本 A 大根おろし CO·OPつゆの素(3倍濃縮) 80g 50cc 練りわさび 小さじ1

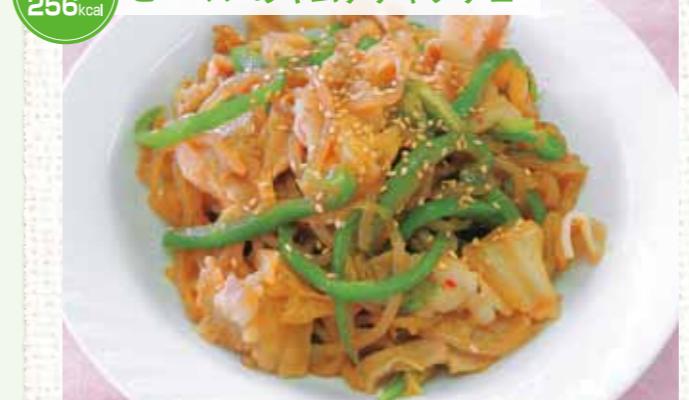
[作り方]

- ①なすを縦半分に切り一口大に切って素揚げする。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ①と斜め2等分に切ったかまぼこを、5分程浸して器に盛る。



1人分  
256kcal

## ピーマンのキムチチャプチエ



[材料(2人分)]  
ピーマン(細切り) 3個 ごま油 大さじ1/2 豚バラ薄切り肉(一口大) 80g 国産生芋糀こんにゃく 210g 白いりごま 適量 A CO·OP コクあま生協キムチ 80g しょうゆ 酒 砂糖・おろしにんにく 各小さじ1

[作り方]

- ①フライパンに油を中火で熱し、豚肉・食べやすい長さに切った糀こんにゃく・ピーマンを炒める。
- ②①にAを加えて強火にし汁けが少なくなるまで炒める。器に盛りごまを振る。



CO·OP コクあま  
生協キムチ 220g

1人分  
174kcal

## ピーマンのライスポート



[材料(2人分)]

ピーマン 3個 ミニトマト 2~3個 適量 バセリ(みじん切り) CO·OP 朝日米を使ったチキンライス 半袋(125g) CO·OP どろけるスライスチーズ 2枚

[作り方]

- ①チキンライスは表示通りに電子レンジで加熱しておく。
- ②ピーマンは縦半分に切り種を除き①を詰める。上にチーズをのせ、切ったミニトマトとバセリを飾り、天板に並べてオーブントースターで焼く。



CO·OP 朝日米を使った  
チキンライス 250g

# そのまま食べられるプリッとむきえび



CO-OP そのまま  
食べられるプリッと  
むきえび 120g  
8月5回宅配予定価格  
**398円(税込価格 429円)**



## 生から加工した産地一回凍結

えびが食べたいけれど、下処理が面倒で…。このえびは、解凍するだけですぐに使って便利。しかもゆでたてのようないい「産地一回凍結」なので、えびの食感とうま味が魅力の逸品です。おいしい理由や解凍方法を日本生協連の安藤さんに伺いました。

タイまたはベトナムで養殖したバナメイえびを使っています。水揚げした後、氷づけにして鮮度を保ったまま工場へ運びます。えびが余分な水を吸つたり、うま味が流れ出てしまうことがないように、温度管理を徹底しています。工場では新鮮なうちに加工し、急速凍結しています。

冷凍して運び、解凍して加工してまた凍結、といった工程を繰り返していない「産地一回凍結」なので、えびのうま味や食感を逃しません。

えびは手作業で背をカットし、尾すついねいに背わたを除去し、塩水に漬けます。殻付きのまま加熱して、その後むきえびにすることで、加熱時にうま味が損なわれるのを防いでいます。また、背に切れ込みを入れているので、背わたの取り残しがなく、料理に使ったときに、ソースやドレッシングとからみやすいのも、「コーブならではの工夫です。むきえびとしては食べごたえがあり、料理にも使いやすいサイズです。

がなく、料理に使ったときに、ソースやドレッシングとからみやすいのも、「コーブならではの工夫です。むきえびとしては食べごたえがあり、料理にも使いやすいサイズです。

原料は、えびと食塩のみです。市販のむきえびの多くは、食感をよくするために保水剤(PH調整剤、リン酸塩等)に漬けますが、えびの風味も一緒に抜けてしまいます。保水剤を使わずに塩水に漬けているので、えび本来のうま味と甘味、自然なプリッピングが残っているのが特長です。



▲このサイズのえびが1袋に22~30尾入っています

**(組合員の声)**

- ・思っていたより大きくてすぐに食卓へ。また、バラ凍結してあるので、必要な分量だけ使えるのもうれしいですね。
- ・解凍するだけで食べられます
- ・加熱済みなので、解凍するだけですぐに食卓へ。また、バラ凍結してあるので、必要な分量だけ使えるのもうれしいですね。
- ・アボカド、じゃがいもなど、マヨネーズであるものに入れる、彩りも味もうれしい一品になります。



▲バナメイえび養殖池

## 製造工程



手作業で下処理します

- ① 原料搬入
- ② 下処理・選別
- ③ 塩水漬け
- ④ 加熱
- ⑤ 殻むき
- ⑥ 急速凍結
- ⑦ グレーズ掛け
- ⑧ 袋詰め
- ⑨ 検査

## おいしく食べるための解凍方法

5~10秒ほど流水で表面のグレーズ(氷の膜)を落としてから、冷蔵庫で3~4時間解凍します。急ぐ場合は、ビニール袋に入れて口を閉じ、ボウルなどに入れた水につけて解凍してください。(夏季7~10分、冬季15~20分が目安)。解凍しすぎるとドリップが出て、うま味が損なわれます。



日本生協連  
あんどう たくや  
安藤 拓也さん

手間をかけずに、料理を豪華にして、テーブルを華やかに演出してくれます。ご家族にも喜ばれる逸品だと思います。いろんな料理にお使いください!

## あと一品ほしいとき、むきえびで、簡単調理!

### えび入りチャーハン



えびバーガー



パンに  
挟んでもOK

### えびとキャベツのパスタ



クリームソースにも  
トマトソースにも合います

### えびピザ



ピザのトッピングに

### えびチリ



えびチリソースを温めて、えびを加えるだけ!

### えびときゅうりとわかめの酢の物



酢の物にしてもおいしい

# 声にこたえて

組合員さんからの

## 【co-op どくだみ入 神農茶】



水出してつくる場合、ティーパックは入れっぱなしにしないほうがいいの?



ティーパックを長時間入れたままだと風味が落ちることがあります。お好みの濃さになったらティーパックを取り出してください。おいしいお茶をお楽しみいただくため、表示を追加しました。

[パッケージの表示]

- ①1リットルの水にティーパック1袋を入れます。
- ②冷蔵庫で約1時間半～2時間くらい冷やし、お好みの濃さになったらティーパックを取り出してお召し上がりください。  
濃さが均一にならない場合は長い箸などでかき混ぜてください。  
※洗みが端したり風味が落ちる事がありますので、ティーパックは必ず取り出してください。

## 【バランスキューブ】

『famille(ふあみ~ゅ)』に掲載の商品。



ほうれん草ベース  
・ほうれん草・かぼちゃ  
・とうもろこし・マッシュポテト

かぼちゃベース  
・かぼちゃ・にんじん  
・たまねぎ



この商品が谷欠しいと思って生十九に加入したのに、企画の間隔が空き過ぎです。

企画頻度が「6週に1回」から「4週に1回」になりました。

「ここが改善されたらいいな」の声や商品についての疑問にこたえました。

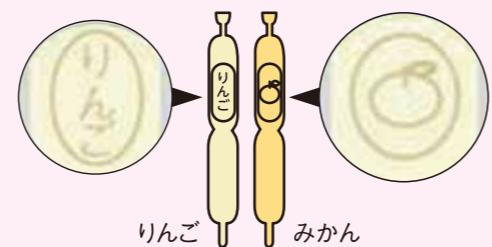
## 【co-op 氷菓用キャンデー】



りんごとみかんの区別がつかないのですか?



copeの氷菓用キャンデーは着色料を使用していないため、りんごとみかんの原料果汁がよく似た色をしています。このため、チューブに、りんごには「りんご」、みかんには果実のイラストを刻印しています。刻印している場所は、チューブの両端にある突起の先端が、平らにつぶれた方の中ほどです。



## 【co-op 果汁混合野菜飲料】

にんじんはビタミンCの  
石破土壌酵素である  
アスコルビナーゼを含むと  
聞きました。copeのミックス  
キャロットなどのジュースで、  
他の野菜や果実のビタミンC  
は土壌ませんか。



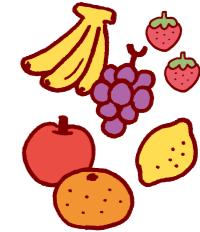
酵素類は、製造工程中の加熱により働きを失います。原料のにんじんはゆでてから搾るので、ビタミンCを壊すことはありません。

# たべる・たいせつ きほんのき

今月のテーマ「果物」

## 毎日くだもの 200g

果物は、ビタミン、ミネラルなどの重要な供給源であり、健康な食生活を送る上で大切な位置づけになっています。しかし、果物を食べる量は、現在全ての年代で少なくなっています。一日200gを目標に、果物を食べましょう。



### 果物の200gはどのくらい?

たとえば…

- |          |  |        |  |
|----------|--|--------|--|
| 温州みかん…2個 |  | バナナ…2本 |  |
| なし…1個    |  | キウイ…2個 |  |
| りんご…1個   |  | もも…2個  |  |

### 果物に含まれる栄養素

- ビタミンA ……………… 目の健康に
- ビタミンC ……………… お肌の健康に
- ミネラル(カリウム) …… 塩分を控えたい方に
- 食物繊維 ……………… 腸内の健康に
- 糖類 ……………… 疲れた時に

## ？果物？ Q&A

### ① ぶどうの皮についている、白い粉は何?

⇒これは残留農薬ではなくブルーム(果粉)と言われるもので、ぶどう自身が作り出している「口物質(ワックス)」です。ブルーム(果粉)は、水をはじいたり、病気から果実を保護したりする働きがあると考えられています。よって、ブルーム(果粉)は、食べても何の問題もなく、むしろよく熟していて新鮮な証拠です。

### ② 果物は朝食に食べるといい?

⇒睡眠中に、グリコーゲンやブドウ糖が多く失われます。活力のある一日を送るために、スタートとなる朝食で果物を十分に摂り、失われた有効成分を補給すると効果的です。

### ③ スポーツをした時に果物を食べるといい?

⇒運動後は水分の他、失われたエネルギー源と健康維持に必要なビタミン、ミネラルを果物からしっかりと摂取する必要があります。果物には、エネルギー源となる糖質として果糖やブドウ糖が豊富に含まれているため、運動後のエネルギー補給に適しています。

もっと  
おいしく!



なし 食べる直前に氷水に浸けたり、食べる1時間ほど前に冷蔵庫に移して冷やしてね。冷やし過ぎると甘さを感じにくくなるよ。



ぶどう 房の上の方が甘いので、下から食べ始めると最後までおいしく食べられるよ。皮と実の間に甘い部分があるので、できれば皮ごと食べてね。赤ぶどうにはポリフェノールが多く含まれてるよ!

## 色とりどりのフルーツを使って…トロピカルなフルーツポンチ



### 【材料】

フルーツ(スイカ、キウイ、マンゴー、  
ぶどう、さくらんぼ、バナナなど)…お好みで  
ただの炭酸水…400cc

### 【シロップ】

はちみつ…大さじ3  
グラニュー糖…60g  
水…150cc  
レモン汁…1/2個分

### 【作り方】

①レモン汁以外のシロップの材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。粗熱を取ってレモン汁を加え、冷蔵庫で冷やす。

②①に食べやすくカットしたフルーツを入れ、なじませた後、冷やした炭酸水を注ぎ入れる。(お好みで量を調節する)

# ぐっすり眠つて 元気な毎日!

知ろう!  
眠くなるしくみ

## ★“朝”が大事

人間は寝っている間に、成長ホルモンの分泌や免疫力の強化、記憶の整理、心のメンテナンスなどを行います。良い睡眠をとるために一番大切なのは、朝目覚めすぐに朝日を浴びること。人は“朝の光”を浴びてから14～16時間後に、睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌が始まり、徐々に眠気を感じるように“体内時計”を持っています。つまり起床した時刻に応じて、眠くなる時間が決まるのです。また朝は、覚醒(スッキリ目覚める)⇒睡眠(ウトウトして眠りに落ちる)というリズムをリセットする大切な時間帯。たとえ休日でも決まった時刻に起きることで、熟睡感・回復感・休養感へつながります。

## ★夜は“メラトニン”

就寝時刻の2時間ほど前から分泌されるメラトニンは、部屋が明るいと分泌されなくなるので、きちんと照明を消して眠ることをおすすめします。また就寝前は、スマホやテレビなどの強い光で脳を刺激しないことです。

そしてメラトニンは、手足から熱を逃がし、体の深部(脳)を冷やします。脳が冷えることが深い眠りには重要です。

## 心地よい眠りのための 簡単ストレッチ



かたやま ひでき  
**片山 秀紀先生**

[鍼灸師、あん摩マッサージ師。  
おかやまコープ デイサービス  
オルガ 機能訓練指導員。]

朝起きた時、腰回りに  
痛みを感じるのは、  
夜中に寝返りをしていない  
ため、背骨の周りの筋肉が  
固まってしまうのも  
原因のひとつです。  
寝返りを打ちやすくする  
ストレッチを  
紹介します。

- 1. 腰ひねりストレッチ**
- ①両手を広げて、両ひざを立てる。
  - ②腰をひねるように、ゆっくりと両膝を片側に倒す。
  - \*片側10秒ずつ静止し、2セット行う。



※眠る前のふとんの上で行えます。“気持ち良い”と感じる程度で行い、決して頑張らないこと!

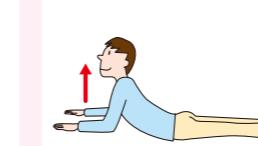
- 2. 足の後面の  
ストレッチ**
- ①タオルを足裏に掛ける。
  - ②タオルを手で引っ張り、足の後面を伸ばす。
  - \*片側10秒ずつ静止し、2セット行う。



- 3. 腰のストレッチ**
- ①両手でひざを抱える。
  - ②ひざを体に近づけて腰を伸ばす。
  - \*10秒ずつ静止し、2セット行う。



- 4. お腹のストレッチ**
- ①両手をついてうつぶせに寝る。
  - ②お腹を伸ばすように頭をゆっくりと上げる。
  - \*10秒ずつ静止し、2セット行う。



暑さで寝苦しいこの時季ですが、みなさんはぐっすり眠れていますか？私たちが寝ている時間は人生の約3分の1を占めています。良い睡眠は、生活習慣病予防にもつながります。日中を元気に過ごすためにも、あなたや家族の睡眠について見直してみましょう。岡山協立病院の武田 明先生にお話を伺いました。

岡山医療生活協同組合  
岡山協立病院  
疼痛治療科部長  
地域医療センター長  
武田 明 先生



「快眠は生活の質を向上させます。」

年代によって適切な睡眠時間を!

## ★寝だめはダメ

私たちに必要な夜間の睡眠の量は、加齢するにつれて徐々に減っていきます。10代前半では8時間以上、25歳で約7時間、45歳では6.5時間、65歳になると約6時間といわれています。年をとると、睡眠時間が少し短くなるのは自然なこと。昼間、眠気で困ることがなければ大丈夫です。逆に眠くならないのに早くから床に入ったり、休日の起床時間が何時も遅くなる、いわゆる「寝だめ」は心身の不調を招くといわれ、よくありません。どうしても睡眠不足を補いたい場合は、昼寝を午後の早い時刻に20分以内でとると良いでしょう。

子どもの夜ふかしに困っていたら、まず1週間  
がんばって早起きをさせましょう。「早寝・早起き」  
ではなく、「早起き・早寝」から始めるのがコツ  
です。そしてどの年代でもですが、必ず朝食を  
とりましょう。また、朝の軽い運動(できれば散歩  
やラジオ体操)がおすすめです。



不眠・寝不足を感じたら...

## ★環境を整えて！

寝苦しい時は、エアコンやアロマオイル(ラベンダーなど)を使ったり、寝具や照明を工夫したりして寝る環境を整えましょう。睡眠中に熱中症にならないよう、水分を補給することも時に必要です。途中に一度トイレに起きる程度なら、その後すぐに眠れるならば問題ないでしょう。



どうしても眠れない・体調がすぐれないなどの場合は、かかりつけの医師に相談して下さい。睡眠時無呼吸症候群※1やムズムズ脚症候群※2などの睡眠障害があるかもしれません。

※1 いびきをかいたり、呼吸をしていない状態があること。 ※2 脚などに、ムズムズした不快感があること。

## ★アルコールやカフェインには気をつけて！

アルコールは、寝つきが良くなるイメージがありますが、夜中に目が覚めるなど、熟睡感が得られなくなります。たばこのニコチンも睡眠を浅くします。また、就寝前3～4時間以内のカフェイン摂取も控えた方がよいでしょう。カフェインには覚醒作用や利尿作用があるためです。



「早寝早起き」が良いとわかっていても、夜型社会の現代では睡眠時間がとりにくい場合もありますよね。お話を聞いて、少しでも良い睡眠を確保できるよう、家族とも話をしてみようと思います。〈ライターS〉



ボクを数えなくて  
眠れますように～

平成30年7月豪雨によりお亡くなりになられた方にお悔やみ申し上げるとともに、被害に遭われた皆さんに心よりお見舞い申し上げます。

## 「西日本豪雨緊急支援募金」にご協力ください

被災地域や被災された方の支援のため、日本生協連が呼びかける「西日本豪雨緊急支援募金」に取り組みます。ご協力をお願いいたします。お寄せいただいた募金は、日本生協連を通じて被災地や被災者の生活支援に役立てられます。

### 《募金期間と方法》

【宅配】8月3回まで(～8/10(金)提出)のOCR注文書(商品注文書)の6ヶタ記入欄に「注文番号 001523」・「数量」をご記入ください。  
※eふれんずでも募金できます。

【店舗】8月10日(金)まで店内に募金箱を設置しています。



## 被災地域へ支援物資を届けました

県内自治体と締結した「災害時における応急生活物資供給協定」に基づき、発災直後の7月7日から、要請のあった自治体への物資配送を行いました。

倉敷市(真備町)・新見市・美咲町・津山市・総社市の避難所にパン・水・トイレットペーパーなどの支援物資をお届けしました。(7月13日現在)

吉備路クリーンセンター(倉敷市真備町 7月8日)▶



【6月の生協の動き】	
	(5月末日現在)
組合員数	33万7998人
出資金額	102億5,398万円
一人当たりの出資金	30,338円
供給高(全体)	31億4,123万円
(宅配)	21億9,252万円
(店舗)	9億4,871万円
経常剰余金(全体)	3,806万円
累計経常剰余金(全体)	1億638万円

※累計…4月からの累計。△はマイナスを表しています。

### ●第62期通常総代会が開催されました

6月11日(月)、第62期通常総代会が、総代出席総数491人(本人出席341人、書面出席146人、委任出席4人)で開催され、第1号議案「2017年度事業報告書・決算関係書類等承認の件」、第2号議案「2018年度事業計画及び収支予算決定の件」、両議案が賛成多数により可決されました。議案審議では、8名の総代から「わたしの想い」に基づく発表が行われ、議案への理解を深めました。

### ●コープステーションの利用手数料を無料にします

コープステーションは、2017年1月4回より利用手数料無料化実験をすすめて、スタート時に比べ3倍の供給高となりました。今後は、2018年7月以降も利用手数料は無料として、利用者確保を継続していきます。



報告されたことや  
話し合われたこと

## 6月 リサイクル回収結果

ご協力ありがとうございます。

お買い物はいつでも  
マイバッグ、マイカゴで!



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	57.9万部 (79.4%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	59.5万枚 (29.1%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	22.9万枚 (94.3%)	コアノンロール

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
たまごパック	宅配 店舗	12.3万個 (78.2%)	たまごパック・緩衝剤
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	65.5万枚 (145.6%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金…307,819円 持参率75.7% (節約枚数41.5万枚)



ホクホクとしたジャガイモがたっぷり入った「グラタン」大人も子どもも大好きなメニューを、手軽にシンプルな材料で作ってみませんか?

\*レシピ提供: コープこうべ家庭料理研究会

### 大人メニュー ポテトグラタン



#### 【材料(4人分)】

ジャガイモ…500g  
ミートソース缶…1缶(250g)  
生クリーム(純乳脂肪)…200ml  
ミックスチーズ…80g  
バセリ(みじん切り)…少々

#### 作り方 取りわけメニュー

- ごはんに水½カップを加えて柔らかく煮て、おかゆにする。
- ポテトグラタンの焼きあがったものから分量を取り、水大さじ1~を加えて、さらに柔らかく煮る。
- おかゆに②をかける。



- 作り方
- ジャガイモをゆでるときに、にんじんも一緒にゆでる。
  - 粉ふきにしたジャガイモをつぶし、チーズを加えて混ぜ、ゆで汁大さじ1を加えてなめらかにのばす。
  - にんじんをすりつぶし、ゆで汁大さじ1を加えてのばす。
  - 器にジャガイモを入れ、にんじんを輪を描くようにのせる。



### 『スクワット』

偶数月に掲載

まいにち体操  
きれいに歩こう

## その3. 脚をつくる②『スクワット』

『スクワット』の意味は『しゃがむ』です。  
スクワットは、大腿四頭筋(太ももの前側)や下腿三頭筋(ふくらはぎ)、大殿筋(おしり)などを鍛えるトレーニングとして“下半身運動の王様”と呼ばれます。

れ、本来は『いつでも動き出し可能な姿勢・構え』を磨くためにあります。  
①股関節・膝関節・足関節をしっかり曲げる②歩く時に必要な筋肉、前脛骨筋(すね)・ハムストリングス・腸腰筋を主に鍛えることがポイントです。

### 【トレーニング法】

- 股関節幅で足を開き、両手を後ろに組む→足と膝が外向き☆膝とつま先を同じ向きに

お腹に  
力をいれる  
☆背中を丸めない

- まっすぐ下がって股関節・膝関節・足関節を曲げる  
☆額を上げる

- しゃがんだ状態から一気にポンと弾みあがる  
※10~20回×3セット



ヒップアップにも  
効果があ  
りますよ。

監修

かたやま ひでき

片山 秀紀先生

鍼灸師、あん摩マッサージ師。

おかやまコープ デイサービスオルガ

機能訓練指導員。



◆10月号は「良い姿勢をつくる」、「骨盤を立てる」とは?

# 10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、またはホームページから「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○○に入る言葉・数字はなんでしょう?

Q.1 そのまま食べられるブリッピムキ  
えびは「○○○○凍結」なので、  
えびのうま味や食感を逃しません。

Q.2 一日○○○gを目標に果物を食  
べましょう。

Q.3 決まった時刻に起きることが熟睡感、  
○○感・休養感へつながります。

●7月号キーワードクイズの答え  
Q.1 15 Q.2 カリウム Q.3 最高

## ②組合員コード・ご住所・お名前・年齢、 ペンネーム

## ③くらしとなかま8月号を読んでのご感想や 今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

### ●今月のテーマ…野菜嫌い克服法

～健康維持に不可欠な野菜!苦手な野菜  
を食べられるようになるアイディアを教えて  
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。

応募締切  
8/24(金)  
まで

### [ハガキ]

〒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

### [ホームページで]

「くらしとなかま」ウェブページ上部にある  
おたより投稿フォームをご利用ください。



### 〈おたより投稿フォーム〉

くらしとなかま おたより 検索

●フォームに沿って入力して送信するだけ!  
●おたより投稿フォームから応募の方は受信確認  
のメールをお送りします。メイン指定受信されて  
いる方は「@okayama.coop」からのメールを  
受信できるように設定変更をお願いいたします。

### [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  
することができます。  
●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105通でした。



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。

未来の子どもたちのために、戦争もなく平和な国になりたい想いは誰もが一緒なので、署名に賛同しました。

●備前市 川崎恒美

学生時代は目につかなかったところを改めて感じました。おいやめに安心してバトンタッチできるようにしたいですね。

●岡山市 カメルーン

青汁クッキー、材料が揃っていたのすぐに作りました。粉末青汁で作るとはすごいアイデア、これはいい。『くらしとなかま』を見て良かった。飲んでも、甘みを感じおいしい青汁です。

●岡山市 光畠淑子



ゴーヤチャンプルー!肉も野菜も入っているので、栄養がたっぷり取れて食欲も上がる、夏の大好きな料理です。

●浅口市 Tさん

数年前に流行った食べるラー油。手に入らなかったので作ってみたところ、とても美味しくできたのです。それ以来10年間作り続け、豆腐にかけてみたり、ご飯にのせてみたりで夏バテ知らずになりました!

●備前市 くまもんさん

うなぎを食べること。でも高いので、いいことのあったときに出します。給料日とか。

●岡山市 ミッチャン

私の元気の源は、焼き肉料理です。タレにたっぷりのニンニク・一味唐辛子を入れて、千屋牛を食べる時が最高のひとときです。

●備前市 ゆいな

私が夏に食べたいのは、とーても辛いスンドウチゲです!キノコをたっぷり入れて、ビールといっしょに食べるのが大好きです。

●備前市 まちゅちゃん

太陽の光をあびて、すくすく大きくなった真っ赤なトマト。トマトのサラダが私の元気の源。キュウリや玉ねぎ、レタス、アボカドなどといっしょに、あっさりさっぱり味に仕上げたドレッシングでいただきまーす。一日に何個でも食べられますよ。

●浅口市 まこもっちゃん

内蔵系のお肉は全く駄目だった私が、お肉なら何でも大好きな主人と結婚し、少しづつ食べるようになり、9年経つと「鍋といえばもつ鍋!」というくらい好きになりました。暑い季節に、冷房の中でビール片手にいただくもつ鍋は、私の元気の源です♡

●倉敷市 ゆづ母



「たべる・たいせつ」のコーナーで大豆について紹介されていましたが、大豆ドライパックがおいしくて、料理の途中に4歳の娘とついついまた食いをしてしまいます。栄養豊富な大豆をおいしく食べられるので愛用しています!

●岡山市 びよっこ



CO-OP  
大豆ドライパック  
140g

沖縄県恩納村は新婚旅行で行った思い出の地です。美しい海とサンゴを守るために、もずくを食べて協力しよう。

●倉敷市 西井幸子

まいにち体操の記事がとてもよかったです。膝から下だけで歩いてると指摘されて、気になっていました。「きれいに歩こう」のトレーニングを1ヶ月続けて、冷えやむくみを解消したいと思います。

●岡山市 みいちゃんママカリ

逸品 九州産  
大麦若葉の粉末青汁



コープの青汁やミックスキャラットは、飲みやすいと感じています。野菜が足りない時などに重宝します。

●岡山市 匿名希望

青汁を使っておやつを作ることは考えたことがなかったのでびっくりです。「青汁クッキー」はおいしそうですね。

●瀬戸内市 すずらん

安くて飲みやすいのでストックしていますが、牛乳で溶かすくらいしかしてなかったので、クッキーやゼリーも作ってみたいと思いました。

●岡山市 さっくんはは

久しぶりに青汁を飲んでまたたくさんありました。8年前ぐらいにはよく飲んでいましたが、妊娠してから飲まなくなり…以前より飲みやすくなっているのかな?気になります。

●倉敷市 なのぶー



### フリートーク

いつもコープ大福を利用しているのですが、休憩コーナーがとても良いなと思います。先日は年配の方が5人ほどでお菓子を囲み、楽しそうにお話されていました。待ち合わせや、ばったり会った友達とお茶ができるスペース、いいですよね~。

●岡山市 いちご



### つぶやき川柳

夏野あれもこれも  
孫と二人で  
夢の中  
●岡山市 ゆづちゃん

●倉敷市 ゆづちゃん

今年も買いました!「ただの炭酸水(デザインボトル)」。持ち歩くのもオシャレ!かわいい!炭酸飲料が大好きで飲み過ぎてしまう主人のために、これをベースに黒酢やブルーベリー酢などを入れます。

●倉敷市 ま~みん