

くらし豊かに  
なかまとともに

# くらしとなかま

逸品  
CO・OP  
生冷し中華

熱中症を予防しよう！

すんだ白玉  
(作り方は10ページ)

2022  
6  
vol.572

逸品



くらしとなかま 2022年 6月号 第572号 発行日／2022年6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 TEL 086-2556-2551(代)

## 旬レシピ



### ごぼうのごまみそ和え

材料(2人分)

ごぼう……………1本(150g)  
さやいんげん……………4~5本

A 白いりごま……………大さじ1  
みそ・砂糖……………各大さじ1

1人分  
99kcal

作り方

- ①いりごまは布巾の中に入れて包丁で刻んで切りごまにする。
- ②ごぼうは斜め薄切りにし、水に5分程さらし、水けをきる。さやいんげんは4~5cm長さの斜め切りにする。ごぼうを耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。いんげんを加えて更に2分加熱する。
- ③ボウルにAを混ぜ②を加えて混ぜ合わせる。  
※①の切りごまをすりごまに代えてもいいです。



### ごぼうの竜田揚げ

材料(2人分)

ごぼう……………100g  
A 砂糖……………大さじ1/2  
生姜のしづり汁…大さじ1/2

1人分  
90kcal

片栗粉……………適量  
揚げ油……………適量  
粉山椒……………適量

作り方

- ①ごぼうは6~7cm長さに切り、熱湯で7~8分ゆでて湯を切る。麺棒などでたたいて割り、太いものは縦半分に切る。Aを絡めて10分ほど置いて下味をつける。
- ②①の汁けを切って片栗粉をまぶし、180℃の油でカリッとするまで2~3分揚げる。器に盛り、好みで粉山椒を振る。  
※下味をつけたものはゆで浸しのように食べてもよい。



### 青しそとたこのバターしょうゆ炒め

1人分  
156kcal

材料(2人分)

青しそ……………20枚  
ゆでたこ……………120g  
オリーブオイル……………大さじ1

A バター……………大さじ1  
しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ①青しそは一口大にちぎる。たこは1~2cm幅に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱して青しそを炒め、香りが立ったらたこを加えてさっと炒める。オリーブオイルがなじんだら、Aを加えて絡める。



### 青しそといやこのピザトースト

1人分  
426kcal

材料(2人分)

青しそ……………8枚  
A 牛窓ちりめん……………20g  
オリーブオイル……………小さじ2

食パン(6枚切り)……………2枚  
ピザ用チーズ……………40g  
ミニトマト……………4粒



作り方

- ①青しそ6枚は軸を外し6~7mmの千切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ②食パンに①を広げ、チーズを散らしてオーブントースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。皿に取り出し青しそとミニトマトを添える。

青しそといやこのピザトーストについて

ちりめんじゃこやチーズはカルシウムが豊富に含まれているため、成人が一日に必要なカルシウム量の約30%を補えます。手軽に栄養が取れるため、朝食にもぴったりのピザトーストです。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 露太朗さん





### //どちらのたれにしようかな!//

**■しょうゆだれ**  
本醸造醤油をベースに醸造酢とりんご酢でほどよい酸味と甘みのある中華スープ。ごま油の香りがおいしさを引き立てています。

**■ごまだれ**  
本醸造醤油をベースにねりごまを使用し、隠し味の白味噌と生姜で味にアクセントを加えている。コクがありながらも夏に合う涼感のある味。

**豚キムチ**  
●豚こま切れ肉(サッとゆでる)  
●キムチ ●きゅうり  
●ブロッコリースプラウト  
ツナ、コーン、エビなどもおすすめ!

**温玉ベーコン**  
●温玉(温泉卵) ●生野菜  
●炒めたベーコン  
●ブラックペッパー

**鶏ささみと青じそ**  
●加熱してほぐした鶏ささみ  
●青じそ ●生野菜

**ゆで卵とオクラ**  
●ゆで卵 ●オクラ  
●カニカマ ●ミニトマト  
●すりごま

焼き豚、豚しゃぶ、もやしなどもおすすめ!



**CO・OP 生冷し中華 ごまだれ・しょうゆだれ** 各2食(麺100g×2・たれ付)

宅配予定価格

6月4回 しょうゆだれ	210円(税込226円)
6月5回 ごまだれ	188円(税込203円)

**co.op 生冷し中華**

梅雨が明ければすぐに暑い夏。冷し中華の季節到来です。簡単に食べられ、トッピングしたいで一皿が豪華にもなる冷し中華はとっても便利な夏の一品。おいしく食べて暑さを乗り切りましょう。メーカーの(株)飛竜の岡崎信人さんに話を聞きました。

**ふくほのか**

名前は、「福をもたらす穂の香りのかぐわしい小麦」をイメージして付けられました。降雨が少ないと氣候風土にあった品種で、岡山県と兵庫県のみで栽培され岡山市東区西大寺を中心とした総社市、津山市(県北)で生産されています。

「ほっけえー粉」と表示された袋。「岡山県産ふくほのか」が入っています。



**製造も地元のメーカー**  
生冷し中華を製造している(株)飛竜は岡山市内にある創立81周年麺筋の会社です。品質第一のおいしい麺を作り続けるための探求心は創業時から受け継がれていて、原料仕入れから出荷まで厳しい管理のもとで製造しています。

非常に希少価値の高い岡山県産小麦「ふくほのか」を使用しています。本格的な生冷し中華をご家庭で味わってください。

株式会社 飛竜  
品質保証部  
岡崎 信人さん

生冷し中華の麺は、細く作られています。このためそれがよく絡み、喉越しもいいので、夏場の食欲がない時でもスルスル食べられます。生麺ですが賞味期限は20日。買いたい置きしておくといつでも食べられて便利です。

# 知って学んで！ SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



すべての人に  
健康と福祉を



住み続けられる  
まちづくりを

## おかやまコープの 夕食宅配弁当 たべてん便

高齢の方だけでなく、妊娠中・産後の食事作りが大変な時や、バランス良く調理をしたくても材料を余らせてしまう時などライフスタイルに合わせて利用できます。宅配時の安否見守りがあるので、離れて暮らす家族も安心です。(配達は月～金。祝日は休み)

### 食事スタイルに合わせた3つのコース 月～金

●御弁当コース (ごはん付き)  
塩分3g以下、約500kcal

●おかずコース (ごはんなし)  
塩分3~4g以下、約400kcal

●なごみコース  
(ごはんしおかずボリュームアップ)  
塩分4g以下、約500kcal



さらに土・日用として以下のメニューも一緒に注文できます

冷凍  
おかず

お味噌汁  
セット

食卓  
パン  
セット

くわしくは  
こちら

お問い合わせは たべてん便受注センター ☎ 0120-014-899 受付時間:月～金曜 9:00～17:00

### うれしいポイント/

- 管理栄養士監修の約300種類の献立
- 全コース安心のアレルギー表示
- 安否見守り ●留守の時は玄関先へ
- 配送料がかからない

### 私とSDGs ライターのひとこと

たまに作るのがおっくうになってお惣菜を買うことがあります。でもバランスよく揃えるには限界があり胃もたれすることも多いです。この『たべてん便』はお野菜多めでおかずプラスなどもあり、年代を選ばない宅配弁当ですね！興味津々です。（ライターN）

### おうち時間でゆたかに Let's Challenge!!

“教わり隊”が「おかやまコープ くらしのサポート」の方々に手ほどきを受けるコーナーです。

※くらしのサポート…

組合員同士の“教え合い・学び合い”活動の講師

### 第8回 クラフトバンドでカゴ作り

《今月の講師は》



用途に合せて、  
色合いやバンドの太さを変えて  
作ってみてくださいね。

### 作り方

#### 材料

クラフトバンド(必要な長さにカットしておく)、はさみ、  
メジャー、木工用ボンド、洗濯ばさみ、ガムテープ

#### ①底面を編む。

タテ方向のクラフトバンドをガムテープに貼り付けて固定してからヨコ方向のバンドを編み込むと作業しやすい。



#### ②側面を編む。

側面のクラフトバンドは、4辺の合計にりしろ5mmを加えた長さに切り、ボンドで留めて輪っかを作っておく。編み込みながら重ねる。



#### ③ふちを作る。

クラフトバンドを貼り付けるか、細く裂いてかがる。



配色を  
考えながら  
編んでいくのが  
楽しい！

クラフトバンドは  
ミリ単位まで  
きっちり測れるのが  
ポイント★

# たべる・たいせつしほんのき

## 今月のテーマ「サクランボ」

キラキラした可愛いサクランボ。原産はイランで、日本に入ってきたのは明治時代初期。

「桜の子=坊」で「さくらのぼう」がなまって「さくらんぼう」になったとされています。

さくらんぼうの「う」という字が付ける桃という意味から、植物学上では「櫻桃」と呼ばれます。

### 栄養

主成分はブドウ糖で、カロリーは少ないが、体にすぐに吸収される。ミネラル類を含み、中でも鉄分が多い。また、ビタミン類やポリフェノールも含まれていて、サクランボの一粒は、少量ずつではあるがいろいろな成分を含んでいる。



### 種類

#### 佐藤錦

山形県が全国の約76%を生産し、品種改良によりさまざまな種類が生まれているが、「佐藤錦」が日本を代表する品種で、「赤いルビー」とも呼ばれる。旬は5～6月。

#### アメリカン チェリー

輸入されているサクランボを総称してアメリカンチェリーと呼んでいるが、すべてがアメリカ産ではない。大玉で甘みが強く、お菓子やジャム作りに使われる。ダークチェリーとも呼ばれる。旬は5～7月。

### 選び方

枝が緑で、実はしっかりと赤く色づき、鮮やかでつやがあるものが良い。追熟しないため、青みが残っているものは避ける。鮮度が落ちてくると枝が茶色になる。

### 保存方法

収穫とともに、どんどん味が落ちていくので、買ったらすぐに食べるようになります。保存したい場合は、新聞紙などにくるんで、できるだけ涼しい場所に置く。冷蔵庫の野菜室でもよいが、温度が低いと味を損ねる。

…教えてくれたのは…

甘酸っぱいサクランボは、初夏を告げる代表的な果物です。国産品と輸入品を食べ比べて、味の違いを楽しんでください。



おかやまコープ 店舗商品グループ  
農産バイヤー(仕入担当)  
河原充さん(野菜ソムリエ)

## サクランボ Q & A

### 桜の実とサクランボは違うの？

→サクランボは、桜の木になる実ですが、お花を見るソメイヨシノやヒガンザクラとは違う品種の木で、主にセイヨウミザクラの実です。

### ソメイヨシノの実も食べられるの？

→ソメイヨシノは観賞用の品種で、毒性はありませんが、実ができると酸っぱくて食用には向きません。

### サクランボの種を植えると実がなる？

→芽が出て実がなるまで5～6年かかり、自家受粉できないため、違う品種のサクランボが2本は必要です。おいしい品種の種でも、育てた実は交配したものなので、同じ味の実はできません。



# 熱中症を予防しよう!



消防庁によると、全国で毎年約4万人以上の方が熱中症により救急搬送されています。熱中症は真夏だけと思っていませんか? 気温が上昇する前の梅雨の時期こそ実は危険な時期なのです。熱中症にならないためには、どのようなことに気を付けて過ごせばよいのか、大野辺クリニックの福田先生にお話を聞きました。

岡山医療生活協同組合 コープ大野辺クリニック  
所長 福田好世先生

## 熱中症とは

温度や湿度の高い時、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温が上がり、めまいや体のだるさ、ひどい時にはけいれんや意識障害など、さまざまな障害を起こす症状が現れます。また、屋内ではじつは、室温や湿度が高いと体から熱が逃げにくく、熱中症になることがあります。

場所は、意外にも住居（敷地内全てを含む）での発生が4割を占めています。また、救急搬送された時点で、全体の4割の方が重症・中等症で入院が必要でした。

## 日頃から予防しよう!

熱中症を予防するには、ふだんから水分補給や適度な休息を取る習慣が大事です。暑さに負けない体づくりも重要です。



### ★新型コロナウイルスによる「新しい生活様式」での熱中症予防の注意点

- ・気温、湿度が高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人との距離を取れる場所ではマスクを外そう
- ・マスク着用中の激しい運動は避けよう

### エアコンは上手に使って換気

- ・30分に数分程度、窓やドアなどを開けて換気
- ・換気後はエアコンの温度を再設定

### こまめな水分補給

- ・のどが渴いていても水分補給
- ・特にマスク着用時には要注意
- ・大量に汗をかいた時は塩分も補給

参考:岡山市消防局ホームページ

## 福田先生から

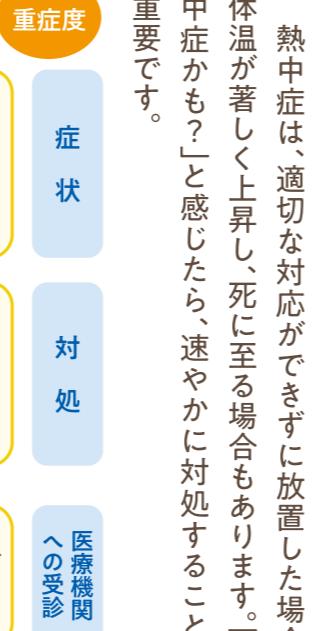
疲労やストレス、睡眠不足の状態では、体力が低下していく、熱中症になりやすくなります。日頃から生活に注意し、熱中症を予防しましょう。

- ・意識障害(受け答えや会話がおかしい)
- ・頭痛
- ・運動障害(普段通りに歩けないなど)
- ・体が熱い
- ・涼しい場所へ移動
- ・安静
- ・衣類をゆるめ冷やす
- ・涼しい場所へ移動
- ・安静
- ・衣類をゆるめ体を冷やす
- ・じゅうぶんな水分と塩分の補給
- ・涼しい場所へ移動
- ・安静
- ・冷やした水分、塩分の補給
- ・口から飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は、受診が必要
- ・症状が改善すれば受診の必要なし
- ・急いで救急車を要請

(参考:消防庁ホームページ)

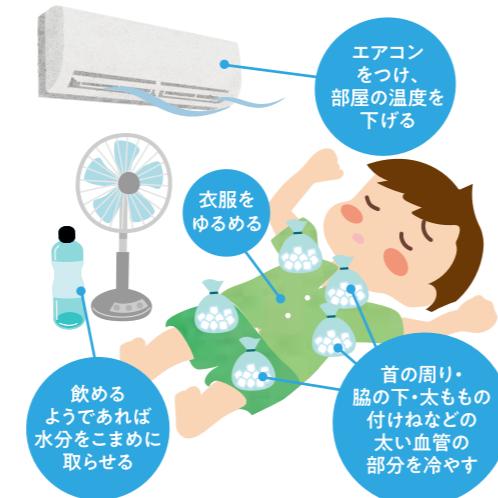
## 症状と対処法

熱中症は、適切な対応ができずに放置した場合、体温が著しく上昇し、死に至る場合もあります。「熱中症かも?」と感じたら、速やかに対処することが重要です。



(参考:消防庁ホームページ)

## +熱中症の応急手当+



- 涼しい場所へ移動し安静に寝かせる。
- 扇風機・うちわなどで風を当て、体を冷やす。

(参考:消防庁ホームページ)



ライターズ

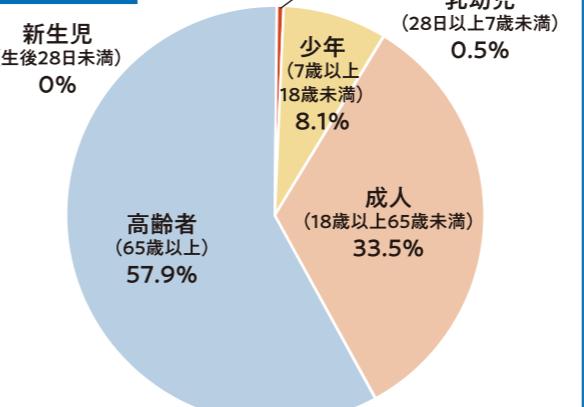
以前、「汗を拭くタオルは濡らした方が良い」と聞いたことがあり去年の夏は実践しました。今年は、外では日傘をささうと困ります。先生のおっしゃった「冬に風邪をひきないように気をつけるように、夏は熱中症にならないように気をつけて!」を忘れずに、家族でも声を掛け合えたらと思います。

## 福田先生から

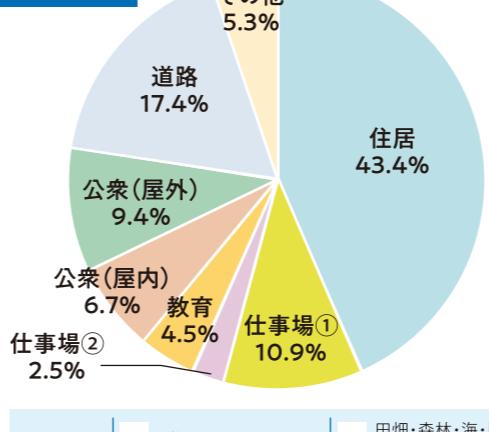
高齢者だけでなく若者も油断は禁物です。特に屋外での行事や仕事、スポーツなどの運動などは要注意です。また、ベビーカーに乗る赤ちゃんは大人よりも熱中症に注意が必要です。日よけで覆うと風通しが悪くなり、熱や湿気がこもりやすくなり、大人よりも地面に近くなるのでより高温の環境にさらされています。

### 《熱中症による救急搬送人員の内訳》

#### 年齢区分別



#### 発生場所別



消防庁 令和2年(6~9月)調査集計より

一人暮らしの高齢者宅へ往診にうかがつた際、エアコンを使っていたり夏に暖房がついているたり、室温設定が不適切だったりすることがあります。高齢者は汗腺の機能が低下して、汗をかきにくくなっています。また、暑さに鈍感になり、エアコンの適切な使用ができるいないかたり、喉の渴きが分かりにくくなるため、水分の適切な摂取ができる不容易な状況になります。

\*汗100gの蒸発で、体温が1°C下がるといわれています。リモコン操作が難しい場合、「自動運転」に設定しておくのも一つの方法です。

場所は、意外にも住居（敷地内全てを含む）での発生が4割を占めています。また、救急搬送された時点で、全体の4割の方が重症・中等症で入院が必要でした。

## 福田先生から

以前、「汗を拭くタオルは濡らした方が良い」と聞いたことがあり去年の夏は実践しました。今年は、外では日傘をささうと困ります。先生のおっしゃった「冬に風邪をひきないように気をつけるように、夏は熱中症にならないように気をつけて!」を忘れずに、家族でも声を掛け合えたらと思います。

# インフォメーション

## 採卵養鶏場「コープスターファーム」が完成しました

おかやまコープの産直第1号商品「コープ産直こめたまご」の採卵養鶏場「コープスターファーム」(岡山JA畜産)が井原市美星町に完成し、4月から稼働スタートしました。

コープスターファームは、密閉性が高く室温を管理しやすい「ウインドレス鶏舎」で、採卵や給餌などを人の手を介さずに行うことができる最新の設備を整えています。夏場も快適な環境で飼育でき、安定的な生産が期待できます。鳥インフルエンザなど感染防止にも配慮しています。



ウインドレス鶏舎(左)と集卵舎

## エシカルキャンペーンが始まります!



「エシカルなお買い物=地域や社会、環境や人々に配慮したお買い物」。「エシカルキャンペーン」は、エシカルなお買い物等の“ミッション”をクリアすると素敵なプレゼントがもらえる企画です。



エントリーは6月13日(月)から!  
専用サイトからお申し込みください(6月13日開設予定)。  
宅配ご利用の方はOCR注文書、店舗ご利用の方は店頭の専用チラシでもエントリーできます。  
詳しくはチラシ(6月13日から配布予定)をご覧ください。

または [おかやまコープ エシカル](#) 検索

## 【3月の生協の動き】(3月末日現在)

組合員数	341,025人
出資金総額	100億4,698万円
一人当たりの出資金	29,461円
供給高 (全体)	36億5,948万円
(宅配)	26億471万円
(店舗)	10億5,477万円
経常剰余金 (全体)	2,835万円
累計経常剰余金(全体)	14億4,997万円

※累計…21年4月～22年3月。

## 【4月の生協の動き】(4月末日現在)

組合員数	342,056人
出資金総額	100億7,828万円
一人当たりの出資金	29,464万円
供給高 (全体)	34億4,582万円
(宅配)	24億524万円
(店舗)	10億4,058万円
経常剰余金 (全体)	7,311万円
累計経常剰余金(全体)	7,311万円

※累計…22年4月からの累計

## 2022年 4月 理事会だより

### 2021年度ユニセフ(国際連合児童基金)募金の報告

2021年度も多くの募金が寄せられ、1984年の取り組み開始からこれまでに寄せられた募金は2億円を超えるました。ご協力ありがとうございました。募金は全額日本ユニセフ協会へ届けられ、子どもの命と権利を守るために、約190の国と地域で活用されます。



募金に添えて寄せられたメッセージ

### 2021年度「もずく基金」を贈呈

4月15日、2021年度「もずく基金」の贈呈式が恩納村役場(沖縄県国頭郡)で開催されました。コープCSネットから恩納村漁業協同組合に240万2,741円(サンゴ850本に相当)の目録が手渡されました。「もずく基金」は、対象商品(恩納村産もずく16品目)の利用点数に応じて積み立てられる基金で、恩納村漁協、恩納村、生協、(株)井ヶ竹内と一緒に取り組むサンゴ礁再生事業に役立てられています。



恩納村役場で行われた募金贈呈式

## 4月 リサイクル回収結果 協力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	57.2万部 (74.8%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	53.0万枚 (25.9%)	プラスチックのパレット

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
食品用トレー・ 透明容器	宅配 店舗	72.1万枚 (146.7%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	19.0万枚 (73.4%)	コアノンロール

# 核兵器のない世界へ

~伝えあいつなげよう 平和の願い~

VOL.3 被爆の実相を知る①



## 核兵器による被害

1945年8月、広島と長崎に落とされた原爆は、その猛烈な熱線と爆風により一瞬のうちに町を壊滅させ、無数の命を瞬時に奪い去りました。そのときは生き延びた人たちや、後から市内に入った人たちも、放射線障害のために次々に命を落とし、1945年の年末までに、広島では14万人、長崎では7万人を超える人が亡くなったといわれています。生き残った人たちも、被爆時の記憶にさいなまれ、さまざまな後障害に苦しみ、死の恐怖に怯え、被爆者であることで差別を受けるなど、人間らしい暮らしを奪われました。その苦しみや不安は、被爆者の子や孫の代に至るまで、今もなお続いている。



「橋の上は死体がいっぱいで川の中にも死体がただよっていた」(木村正作 広島平和記念資料館所蔵)

## 被爆証言活動

被爆者の方々の高齢化が進む中、被爆の記憶を後世に継承し、核兵器のない世界を実現するため、被爆者や被爆2世・3世の人たちが証言活動を続けています。岡山「被爆2世・3世の会」世話人代表の加百智津子さんにお話を伺いました。



岡山「被爆2世・3世の会」  
世話人代表  
加百智津子さん

詳しいお話を  
こちらから



私の母は1945年8月6日、広島の原爆ドームから約1kmの場所で被爆しました。翌年とその次の年に授かった2人の男の子は、体中からおびただしい出血をして、生後間もなく亡くなっています。2人のお墓に手を合わせながら、母はいつも呼びかけていました。「あんたらがお母ちゃんの原爆の“毒”を持って生まれて来てくれたから、私はこうして生きていられるんよ。ありがとうございます。本当にごめんね」と。

4年後に生まれた私もまた、放射能の影響と思われる甲状腺障害を発症しました。人を殺傷することを目的につくられた核兵器の被害は、一時的なものではなく、後々まで続くのです。

核兵器は現在、地球上に1万3千発も配備されており、人類の命を脅かし続けているという事実を、私たちは知らないなりません。人の手によってつくられたものは人の手と觀知で無くさなければなりません。その一つの方法が、核兵器禁止条約の批准を求める署名であり、それは核兵器を無くす大きな力となるはずです。

皆さんもぜひ、ご飯を食べるのように、歯を磨くように、当たり前のこととして平和について語り合いましょう。平和は一人ひとりが努力してこそ得られるもの。私たちにできることはたくさんあります!

## 「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」に取り組んでいます

おかやまコープでは、日本原水爆被害者団体協議会(被団協)が行う「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」に取り組みます。

## 署名の方法

### 呼びかけ期間

8月31日(水)まで

#### 《専用の署名用紙に記入》

店舗サービスカウンターに設置しています。  
ホームページからもダウンロードできます。

おかやまコープ  
ホームページは  
こちらから



《オンライン署名》  
ホームページに専用サイトを設けています。

## 「平和のひろば2022」開催のご案内

さわともえ 沢知恵さんによる平和コンサート、県内中高生の取り組み紹介などを通じて、平和な世界を実現するためにできることを共に考えます。(共催:岡山市原爆被爆者会)

7月23日土 13:30～15:30(開場13:00)  
オルガホール(岡山市北区奉還町1-7-7)

参加無料

#### 《申込方法》

ホームページから:「イベント企画情報」→「全エリア」

電話:おかやまコープ組合員活動グループ  
(086)256-2570(月～金 8:30～17:00)

締切 6月30日木



専用応募  
フォームは  
こちら

※新型コロナウイルス感染状況により、内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

