

無料

おかやまコープ

くらし豊かに なかまとともに

## くらしとなかま

2022  
8

vol.574

逸品

CO・OP  
グリーンスムージー

筋肉を伸ばして鍛えて  
毎日をもっと元気に！  
「今日から始めたい」「貯筋」習慣」

特集

ツナで作る冷や汁  
(作り方は10ページ)

## 旬レシピ

きゅうり

かぼちゃ

## かぼちゃのごま和えについて

かぼちゃには抗酸化作用のあるビタミンEが豊富に含まれています。油に溶けやすい性質があるビタミンEは脂溶性ビタミンと言われ、脂質が多いごまとの相性がよく、吸収率がアップします。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



みやたけ 凛太郎



## きゅうりと豚しゃぶのエスニックサラダ

1人分  
226kcal

## 材料(2人分)

きゅうり……………1本(120g)  
塩……………少々  
玉ねぎ(薄切り)……………1/4個  
ナンプラー……………小さじ2  
アボカド……………1/2個  
レモン汁……………小さじ1/2  
サラダ油……………小さじ2  
にんにく(薄切り)……………1片分  
豚ロースしゃぶしゃぶ用…100g

## 作り方

- ①きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにし塩を振る。しんなりしたら水洗いしてしぼる。
- ②玉ねぎにナンプラーをかける。アボカドを食べやすい大きさに切り、レモン汁をかける。合わせてボウルに入れる。
- ③小さめのフライパンに油を熱し、にんにくをきつね色に炒め、油ごと②に混ぜる。
- ④豚肉を熱湯でゆでてザルに上げ、①と共に③に加えてざっと和える。



## かぼちゃのリゾット

全量  
916kcal

## 材料(2~3人分)

かぼちゃ……………1/8個  
米……………200cc  
玉ねぎ(みじん切り)……………1/8個  
にんにく(みじん切り)……………1片分  
オリーブオイル……………大さじ1と1/2  
水……………600cc  
酒……………大さじ1  
コンソメの素……………1個  
粉チーズ……………適量  
粗びき黒こしょう……………少々

## 作り方

- ①かぼちゃは2cm角に切る。米は洗ってザルに上げて水けをきる。
- ②フライパンにオリーブオイル、玉ねぎ、にんにくを入れて弱火にかけて炒め、にんにくの香りがしてきたら①の米を加えて中火で2分程炒める。
- ③②にAを加えて煮立て2~3回混ぜる。蓋をして弱火にし10分煮る。①のかぼちゃを加えてさらに8~10分煮て火を止め、器に盛りBをかける。



## 炒めきゅうりとあじのおかずサラダ

1人分  
304kcal

## 材料(2人分)

きゅうり……………2本(240g)  
サラダ油……………大さじ1  
青じそ(細切り)……………5枚  
みょうが(細切り)……………2個  
生姜(細切り)……………1片分  
あじ(フィレ)……………4枚  
塩……………小さじ1/2  
しょうゆ・砂糖……………各小さじ4  
酢……………大さじ2  
酒……………小さじ2

## 作り方

- ①きゅうりは縦半分に切り、スプーンで種をこそげとり1cm厚さの斜め切りにする。あじは小骨を抜きそれぞれ3~4等分に切り、塩を振って10分程おき、水けをふく。
- ②Aを合わせて、ざっと水に放し水けをきる。
- ③フライパンに油大さじ1/2を熱し、あじを入れて両面焼いて火を通し、バットに取り出す。
- ④③のフライパンに残りの油を足し、きゅうりを炒めBを加えて煮立てる。熱いうちに③にかけて味をなじませ、器に盛って②のをのせる。



## かぼちゃのごま和え

1人分  
105kcal

## 材料(2人分)

かぼちゃ……………1/8個(200g)  
すりごま白……………大さじ1  
薄口しょうゆ……………大さじ1/2  
みりん・砂糖……………各小さじ1/2

## 作り方

- ①かぼちゃを細切りにし、耐熱ボウルに入れてラップをして電子レンジで2~3分加熱する。
- ②すりごまとAをよく混ぜ、①に加えて和える。



CO・OP クオリティ  
手づくり風  
すりごま白 85g

おかやまコープ くらしとなかま

検索

https://okayama.coop/news/kurashi\_to\_nakama/

公式Instagram

からも情報発信中!



2022 8

12

## 組合員の声



野菜ジュースが  
苦手でしたが、  
全く野菜のにが味はなく、  
キウイ風味がとても  
おいしいです。

ちょっとだけ  
欲しい時に、  
飲みきりサイズ  
なのでうれしい  
です。



忙しい朝、  
手軽に野菜が  
摂れて  
助かります。



CO・OPグリーンスムージーは、  
さわやかなキウイ風味です。  
おいしく野菜が摂れるので、  
時間のない朝食時やおやつとして  
おすすめです。こだわりの詰まった  
商品をぜひ手に取っていただければ  
うれしいです。

株式会社ふくれん  
第一営業部  
大阪営業所  
田鍋 成美さん



徹底した品質管理のもと製造されています

## 1食分の野菜が摂れる

厚生労働省では、1日350g以上の野菜を摂取することを  
目標としています。ところが令和元年の国民健康・栄養調査で  
は、平均280.5gと、どの年代でも目標値に達していません。  
CO・OPグリーンスムージーは、1本中に118gの野菜  
を使用して、1食分の野菜が摂れるようになっています。  
日々のバランスのよい食事にプラスして野菜が効率よく補え  
る、健康に役立つ商品です。

## co-op グリーンスムージー

今月の  
逸品



※店舗では1本から  
利用できます。

CO・OP  
グリーンスムージー  
(ケース) 125ml×12本

8月4回宅配予定価格

798円(税込861円)

9月1回宅配予定価格

948円(税込1,023円)

みなさん、毎日野菜をしっかり摂れていますか？

2017年発売のCO・OPグリーンスムージーは、「おいしく  
て野菜不足が補える」と全国の組合員から支持されてきた  
商品で、今では3秒に1本が売られています(※)。人気の秘密を  
株式会社ふくれん(福岡県)の田鍋さんにうかがいました。

(※2020年2月21日～2021年2月20日の供給実績をもとに算出)

## 他にも / 小さなスムージーがありますよ～!

### CO・OP ミックスキャロット スムージー 125ml



おなじみの「CO・OPミックスキャ  
ロット」に使用している野菜と果物を  
そのままに、とろっと食感のスムージー  
にしました。国産にんじんの野菜汁  
60%に、りんご、オレンジ、バナナ、  
パインなど、7種の果汁40%をブレ  
ンドしています。

### CO・OP マンゴースムージー (※) 125ml



マンゴー風味で飲みごたえのある、果実  
と野菜のスムージーです。3種類の果実  
と20種類の野菜をミックスし、アサイ  
ーエキスも配合しました。原料の繊維成分  
により、とろりとした口あたりに仕上げて  
います。食物繊維を摂れるだけでなく、  
ビタミンB6、B12、葉酸を配合しました。

### CO・OP グリーンスムージー カロリーハーフ 125ml



キウイ風味と1食分118gの野菜は  
「グリーンスムージー」と変わらず、さつま  
いもとバナナを省いた、野菜9種(野菜汁  
60%)+果実3種(果汁17%)を原料  
に、カロリーを「グリーンスムージー」の  
半分以下の28kcalに抑えました。

### CO・OP バナナスムージー 125ml



1本中80gの野菜にバナナピューレ  
を使用し、飲みごたえのあるスム  
ージー。黄にんじんを含む野菜17種  
(野菜汁45%)+果実5種(果汁55%)  
を原料に、食物繊維が手軽に摂れ  
ます。

※マンゴースムージーは、ゴールドバック株式会社が製造しています。



### 盛りだくさんの野菜と果実が おいしさの決め手です

#### 野菜(10種類)

人参、さつまいも、小松菜、ケール、  
ほうれん草、なばな、大麦若葉、  
キャベツ、レタス、バジル

#### 果実(4種類)

りんご、バナナ、レモン、キウイ

### 絶妙な配合がおいしさの決め手

原料は、九州産を中心に揃  
えた、くさみやえぐみの少ない  
小松菜やケール、ほうれん草、  
なばななど、栄養価の高い野  
菜10種類を使用しています。

近年、健康志向の高まりで、さ  
まざまな種類のスムージーが飲  
まれています。コープのグリーン  
スムージーは、野菜汁60%+果汁  
40%で、素材のよさがそのまま  
味わえるドリンクです。とろり  
とした飲み口で消化にもよく、  
食物繊維などの栄養素が、効率的  
に摂取できます。

### 手軽で飲みやすい!

飲みきりやすい125ml  
で、食事やおやつのに  
ラスしやすいサイズです。  
外出時やちよつとのが  
いた時など、手軽におい  
しく野菜が摂れる商品です。

そこにりんごやキウイなど  
の果汁をブレンドすること  
で、風味よく飲みやす  
くなっています。  
スムージー食感を出すた  
めに、人参を搾汁した際に残  
るパルプ分を使用していま  
す。砂糖は使用せずキウイ風  
味の飽きのこない自然な味  
です。

# 知って学んで/

## SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み

太陽光発電は、ソーラーパネルを構成する太陽電池に太陽の光が当たると、日射強度に応じて、光エネルギーを電気エネルギーに変換します。

火力発電や原子力発電のように燃料を必要としないので、排気ガスやCO<sub>2</sub>、燃えカスや使用済み燃料の処理なども発生しません。地球環境にやさしい、安全でクリーンなエネルギーと言えます。



藤田本部のソーラーパネル(岡山市南区)



エネルギーをみんなにそしてクリーンに

## 太陽光発電

おかやまコープでは、9事業所にソーラーパネルを設置しており、そのうち2施設(林田・山陽)では自家消費を行っています。

藤田本部、店舗(大野辻、西大寺、東川原、大福、総社東、倉敷北、林田、山陽)



コープ倉敷北



現在電気が  
どれくらい作られているか、  
モニターに表示されます。  
どこにあるか探してみよう!



ライターのとこと

私とSDGs

現代の生活において、電気はなくてはならないものです。太陽光発電は、再生可能エネルギーとして、とてもいいと思います。最近、屋根にソーラーパネルを設置した住宅も多く見られるようになりましたが、ソーラーパネルにも寿命があると聞きました。ソーラーパネルも資源化して、まるごとクリーンなエネルギーで生活できるようになればいいと思います。(ライターY)



# たべる・たいせつきほんのき



今月のテーマ「ピーマン」



16世紀末にポルトガル人が日本に伝えるも、その後300年以上、日本人は唐辛子は好んでもピーマンはまったく食べなかったそうです。明治時代に入り栽培が始まりましたが、やはり普及せず、ようやく戦後に広まりました。通年食べられますが、旬は6月から9月です。

## 栄養

ビタミンCやカロテンが豊富。  
抗酸化作用のある「ケルシトリン」(ポリフェノールの一種)や、血液をサラサラにする効果があるといわれる「ピラジン」(種やワタに豊富に含まれる)も含む。  
ピーマン特有の苦みは、ケルシトリンの渋みとにおいて成分のピラジンが反応して生じたもの。

## 選び方と保存

つやとほりがあり、切り口が変色していないものがよい。  
ビニール袋などに入れて野菜室で保存する。冷凍する場合は、種を取って縦に細切りしてから凍らせておくと、そのまま調理できて便利。



## ピーマン豆知識

### その1

緑色も赤色も、実は同じピーマン。収穫せずそのままにしていると、少しずつ緑⇒黄⇒赤と色が変化し、完熟するにつれピーマン特有の青臭さや苦みが減り、甘みが強くなり、栄養分は増す。

### その2

ピーマン、パプリカ、獅子唐辛子(ししとう)は、同じナス科トウガラシ属で唐辛子の仲間。甘みがあり生食に向く品種がパプリカで、赤色や黄色、オレンジ色などカラフル。

### その3

切り方で食感が変わる。

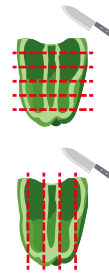
**横切り**

柔らかく食感、サラダなど生食向き

**縦切り**

シャキシャキ食感、炒め物向き

★ピーマン特有の臭いが苦手な人は縦切りがおすすめ



## 第9回 ハーバリウムを作ろう!

《今月の講師は》



色鮮やかなお花を挿んだ方が、ハーバリウムオイルを入れた時の発色がよくて、飾った時によりきれいに見えますよ!

くらしのサポーター  
高橋 彩さん

教わり隊@『くらしとなかま』



めくちゃん  
新しい趣味を見つけた!  
アラサー



スダキさん  
小物作りは好きだけど、  
センスのないアラフィフ

### 作り方

#### 準備するもの

ふた付きのビン、ハーバリウムオイル、ドライフラワーやビーズ、シールなど、はさみ、竹串、ピンセット



① ビンの中にドライフラワーを大きいものからピンセットで入れていく。



② ハーバリウムオイルを入れて、空気を抜き、ドライフラワーの位置を直して、ふたを閉める。

### ポイント

\*茎の長いドライフラワーは、事前に茎を短く切っておく。

\*小さいドライフラワーは何本かまとめて花束にしておく。



## おうち時間をゆたかに

### Let's Challenge!!

“教わり隊”が「おかやまコープ くらしのサポーター」の方々へ手ほどきを受けるコーナーです。  
※くらしのサポーター……組合員同士の「教え合い・学び合い」活動の講師

偶数月に掲載



ビンの中の世界観を考えながらお花を選んでいくのが楽しい!

オイルを入れた途端、ビンの中の世界が一気に変わって感動しました。

# 筋肉を伸ばして鍛えて毎日をもっと元気に!

～今日から始めたい「貯筋」習慣～  
(筋肉を貯める)

## ✓健康維持に欠かせない筋肉

筋肉は身体を動かし支える大きな役割を果たしています。太ももの筋肉が弱ると歩行が困難になり、腹筋や背筋が弱まると身体が曲がるという具合です。膝の痛みが、太ももの筋トレで改善したという話もよくあります。いつまでも自分の足で歩くためにも、日ごろから筋肉を鍛えて「貯筋」しておきたいですね。筋肉はエネルギーや水分を貯蔵する機能もあるので、筋肉量が減ると糖尿病や熱中症にかかるリスクも高くなります。



## ✓筋肉を増量・維持するには

筋肉量は加齢とともに減少し、70歳代ではピークの20歳代の4割程度になると言われています。筋肉を増やす、または維持する方法は「運動と食事」です。食事は必須アミノ酸をバランスよく含んだたんぱく質(卵、肉、牛乳、大豆製品、アジ・イワシ・サケなどの魚)を中心に。たんぱく質の合成に関わるビタミンDや野菜、海藻やきのこなど他の栄養素も必要です。

## ストレッチで筋肉を気持ちよく伸ばそう

### ポイント

- ・時間20秒 ・伸ばす部位(筋肉)を意識する 伸びている部位:
- ・息を吐きながら、痛くない程度に伸ばす

### 歯磨きしながら脇の下ストレッチ

- ・磨いてない方の手を上げ、壁につける。
- ・痛みが生じない程度まで上げていき静止する。



意識する部位は脇の下です。



左右のお尻からふくらはぎを意識して。

### ももの裏側をしっかり伸ばそう

- ・イスに浅く座り、両膝を伸ばしかかとをつける。
- ・そのまま軽く前かがみになりつま先を持ち上げる。

### 洗濯物でストレッチ

- ・洗濯物をごを身体の横に置き、身体の外側を伸ばしながら片手で洗濯物をつかむ。
- ・つかんだ状態で20秒止まり身体を起こして干す。



体幹の伸ばされている外側の部分を意識しましょう。



意識する部位は指で押されている部位。パソコンなどの疲れに効果的です。

### 首をやさしくストレッチ

- ・首はまっすぐの状態の後頭部の一番突出した部位の直下を両指の腹で軽く押す。
- ・そのまま頸部を軽く前に曲げる(軽くうなずく)。

暑い毎日、ついつい運動不足になっていませんか。私たちの体は動くことを前提に作られているので、動かせば筋肉は喜んで応えてくれますが、動かさないとたちまち筋肉量も筋力も後退してしまいます。毎日の生活の中で簡単にできる筋肉増強エクササイズを、岡山協立病院の守屋さんに指導していただきました。



岡山協立病院  
作業療法士  
守屋崇文さん

## 筋トレでゆっくりじっくり筋力アップ

### ポイント

- ・収縮している部位(筋肉)を意識する 収縮している部位:
- ・回数は10回×3セットを目安に ・安全のためにイスや壁などに手を当てて、無理のない範囲で

### スクワット

下半身の中でも大きな筋肉である太ももとお尻の筋肉を鍛えて転倒予防!

- ・足を肩幅に開き、両手は前へ伸ばす。
- ・イスに腰掛けるイメージで、お尻を引きつつ膝をまげて、身体の重心を下げる。



膝がつま先の前に来ないように。

### カーフレイズ

ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、筋肉が伸び縮みすることで血流がよりスムーズになります。

- ・足を肩幅に広げ、ゆっくりかかとを挙げて止め、ゆっくりおろす。



ドスンと勢よく下ろせば骨の強化にもなります。

### 背筋トレーニング



背中や腰が痛い場合はタオルの位置や回数を調整してください。



パソコンやスマホで前傾姿勢の多い昨今、背筋を鍛えて姿勢を正そう。

- ・うつ伏せになり、両手でタオルを握り、腕を伸ばす。
- ・その状態から少し顔を持ち上げながら肘を曲げて顎の下までタオルがくるように引く。

### 股関節外転運動

身体を支え歩く・座るなどの動作を可能にしているのが股関節。まわりの筋肉をゆっくり筋トレ。

- ・片方の足を横に上げ、またゆっくりおろす。このとき床に着いている方のお尻が足の軸から外にずれないように注意。反対側の筋にも効果がある。



お尻が足の軸から外にずれないように。

ストレッチや筋トレはなかなか続かないのが悩みですが、歯磨き中の腕上げストレッチは習慣にしたいです。つま先立ちをして踵をおろす運動はレンジの前で出来上がりを待っている間に何回かできそう。毎日のながら運動で大切な筋肉を保持して元気でいたいです。

(ライターK)



## 岡山県「藻場環境調査事業」に20万円を贈呈

おかやまコープは、豊かな里海づくりを応援するため、岡山県藻場(※1)環境調査事業に対して「せとうち里海再生支援基金(※2)」から20万円をおくりました。7月4日に岡山県庁で行われた贈呈式では、おかやまコープ平田昌三理事長から万代洋士農林水産部長に目録が手渡されました。

寄付金の贈呈は2010年度に始まり、これまでの累計額は224万2,497円にのびります。県では寄付金を活用して、藻場に生息する魚介類を調査し、藻場再生の効果を把握しています。

(※1)藻場(アマモ場)は、魚やイカなどの産卵場、幼魚が成長するまでの隠れ家や餌場となり、多様な生き物が生命を育む「海のゆりかご」と呼ばれています。  
(※2)瀬戸内の豊かな里海を育てる活動を支えるために積み立てられた基金。



万代部長(左)に目録を手渡す平田理事長



## 「エシカルキャンペーン2022」は9月30日までです

「エシカルキャンペーン」は、エシカルな(=地域や社会、環境や人々に配慮した)お買い物などの“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。キャンペーン期間は9月30日まで。ぜひご参加ください。

### 「エシカルキャンペーン」サイト

または



## 【6月の生協の動き】(6月末日現在)

|             |             |
|-------------|-------------|
| 組合員数        | 343,144人    |
| 出資金総額       | 101億5,856万円 |
| 一人当たりの出資金   | 29,604円     |
| 供給高 (全体)    | 35億6,827万円  |
| (宅配)        | 25億3,586万円  |
| (店舗)        | 10億3,241万円  |
| 経常剰余金 (全体)  | 1億875万円     |
| 累計経常剰余金(全体) | 2億9,040万円   |

※累計…22年4月からの累計

## 2022年6月 理事会だより

### 第66期通常総代会が開催されました

第66期通常総代会が、6月14日(火)に、総代出席総数475人(本人出席272人、委任出席3人、書面出席200人)で開催されました。コロナ感染防止対策を実施し、多くの出席総代から「安心して参加できた」という評価が寄せられました。議案採決では、「2021年度事業報告書・決算関係書類等承認の件」、「2022年度事業計画及び収支予算決定の件」の両議案が賛成多数により可決されました。可決された内容にもとづき、今後も活動を前進させていきます。議案提案後の議案審議では、7名の総代からコロナ禍の中でも知恵と工夫で取り組んできたことなど、多岐にわたる「わたしの想い」に基づく発言があり、議案への理解を深めることにつながりました。

## 6月 リサイクル回収結果 ゴ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<br>店舗 | 58.0万部<br>(65.9%) | カタログ・新聞紙    |
| シッパー内袋 | 宅配<br>店舗 | 56.8万枚<br>(23.0%) | 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    |
|-------------|----------|--------------------|----------|
| 食品用トレイ・透明容器 | 宅配<br>店舗 | 71.7万枚<br>(148.1%) | トレイ・透明容器 |
| 飲料紙パック      | 宅配<br>店舗 | 23.2万枚<br>(88.6%)  | 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.5 未来にむけて

## 未来へと続く平和の活動

おかやまコープや全国の生協、地域の若い世代も、戦争の悲惨な記憶を継承するためにさまざまな活動を続けています。

### ●おかやまコープ主催「平和」企画

「くらしき子ども平和サミット」(倉敷エリア)



毎年募集される「子ども平和大使」は、今年で15期目を迎えます。子どもが中心となって平和について学習・交流する場として開催。身近な戦跡を学習して、戦争は二度と起こしてはならないことだと知り、平和の大切さを学びます。

### 《参加者の声》

戦争は絶対してはいけないと思った  
当時の人は戦争に行く兵士に選ばれることがうれしかったという話に驚いた  
戦争に行く人のカバンが重いことに驚いた

### 「平和のモチーフつなぎ」(美作エリア)



1995年から毎年、平和への願いを込めて編んだモチーフをつないでひざかけにし、「原爆被爆者特別養護ホーム かねだけ」へ贈っています。『かねだけ』さんからは毎年、写真入りのお礼状をいただいております、交流が続いています。

### 《参加者の声》

この活動、楽しいですよ。自分が楽しんでやったことでどなたかが喜んでくださるのなら、言うことないですよ

### ●県内の生徒さん達による活動



山陽学園中学校・高等学校JRC(青少年赤十字)部では、戦争体験を語り継ぐ伝承活動に取り組んでいます。昨年秋には被爆した女の子の紙芝居を制作し、発表会を行いました。7月23日開催の「おかやまコープ平和のひろば」にも参加。

### ●日本生協連「ピースアクション」



日本生協連では、戦争・被爆体験の継承や、世界のさまざまな戦争や紛争、基地問題、憲法など、多角的なテーマで平和を考える取り組みを行っています。

詳しくはこちら▼



## 家庭で平和について話そう!

- ・身近な人の戦争体験を聞く
- ・「平和って何?」を話し合う

## 平和のためにできること

### 関心を持ち調べてみよう!

- ・県内の原爆慰霊碑を訪ねる
- ・戦争や核兵器について本やネットで調べる



岡山市原爆被爆死没者供養塔(岡山市中区門田本町)

## 平和への願いを形に!

日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名

呼びかけ期間 **8月31日(水)まで**

### 《署名の方法》

《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。  
《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。



\\ 平和な世界は、私たち一人ひとりが自らつくるもの。身近なことから実行に移しましょう //



## テーマ① 「大人になってわかったこと」

●海水浴に行つて日焼けしても真っ赤になるだけでいっこうに小麦色にならない私。「サンオイルで小麦色の肌」にあらがれて、この赤いのを通り越したら小麦色になれるんだと信じて、ひたすら太陽に顔をさらしていた若いころ。あれは「やけど」になっていたんだと、大人になって分かってガツクリしました。

たあたん

●早く大人になって働いたお金を自由に使いたいと思つていた。しかし好きに使えるお金は限られると知った。

森のワマさん

●子どもの頃、好きなもの、大切なものを使いたくても、もつたいないと宝箱の中へ。好きなものはその時に使わないと、残念！思い出だけで：捨てるはめに…。

はなみずき

## 6月号の感想



バックナンバーはおかやまコープホームページからご覧になれます。



●CO・OPの生冷し中華。特に麺がおいしくて大好きです。タレを少し薄めてお酢をちよつとだけ足してつけ麺にして食べるのも好きです。豆板醤や生姜、ニンニク、ネギを加えたり変化をつけて頂いています。

さくら

●生冷し中華、岡山県産小麦で作られているとは知りませんでした。「ふくほのか」という名前も初耳でびっくり！こだわりの冷し中華、ぜひ注文したいと思います◎

オリーブ

●疲労やストレス、睡眠不足の状態では熱中症になりやすくなるということなので、日頃から生活に注意しなければならぬのだなと思いました。

レモン

●被爆証言活動の加百さんのお話を読ませていただき、核兵器の恐ろしさを改めて感じました。今の世界情勢を考えると、子どもたちにもつと核の戦争の恐ろしさを伝えるべきだと思います。

つやみ

## イキイキコープ委員会

組合員活動のようすをご紹介します

### 牧石北コープ委員会

(岡山西エリア)

〈コープくらしのつどい〉

#### 「苔玉」を作りました!!

数年前から希望があり、やっと実現できてよかったです!「楽しくできました」「説明が分かりやすく、意外に簡単にできました」の声がありました。(2022年6月2日)



### 御津中央コープ委員会

(岡山西エリア)

〈コープくらしのつどい〉

#### 楽しい寄せ植え

前回の寄せ植えが好評だったので企画しました。「いろいろな花を寄せ植える方法が分かり、楽しかった」と好評でした。(2022年6月13日)



★コープ委員会の活動に興味のある方は、下記問合せセンターにお知らせください。

## 10月号 おたより大募集

掲載

応募締切  
8/26金

今月のキーワードクイズ 下記の〇〇に入る文字は?

- Q.1 CO・OPグリーンスムージーは〇〇〇風味です。
- Q.2 ピーマンとパプリカと獅子唐辛子は〇〇〇の仲間です。
- Q.3 筋肉を増やす・維持するために大切なことは「〇〇と食事」です。

### 今月のテーマ

- 秋を感じるとき
- これだけはゆずれないもの(こと)

### 応募方法

①組合員コード・ご住所・お名前・年齢 ②クイズの答え ③ニックネーム(ペンネーム) ④誌面の感想、今月のテーマなどご記入のうえ、下記のいずれかの方法でご応募ください。

▶ハガキ 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7  
おかやまコープ「くらしとなかま」係

▶FAX 086-256-2588

▶メール nakama@okayama.coop

- 『くらしとなかま誌面』に掲載する際は、内容が変わらない範囲で文章を変更する場合があります。ペンネーム未記入の場合は、イニシャルを掲載します。
- ご記入いただいた個人情報は、HPへの掲載、誌面作成、生協からの連絡、賞品発送に使用し、目的以外には使用いたしません。
- 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。

### インターネット

くらしとなかま おたより 検索

おたより  
投稿フォームは  
こちらから▶



投稿フォームに入力すると、上記③・④の内容がHPのコープわいわい広場(https://okayama.coop/c-kouryu/)に即時掲載されます。

### 6月号のキーワードクイズの答え

- Q.1 岡山 Q.2 佐藤錦 Q.3 なごみ

今月号掲載分の  
応募総数は  
127 通でした。

●学ぶこと、わかることがこんなにも楽しいことだとは。(大人の)スイミングで泳ぎ方を習ったり、日々疑問に思ったことを調べたり、読書をしたり。もつと若い頃に勉強の楽しさがわかっていたらなあ。

カナリア

●子どもの頃、どんぶりメニューは手抜きだと思つていました。が、きちんと作ろうと思つたら意外と手間がかかります。おいしいご飯を作ってくれることに感謝して食べないといけないですね。

きのこまん

●子どもの頃、よく祖母に岡山の大雲寺あたりで毎月23日にあった日限のお地藏さんに連れて行つてもらっていました。夏はミルク金時のかき氷を食べさせてもらつて、すごくおいしかったのを覚えています。祖母との楽しい思い出です。

きよちゃん

●小さい時に夏のお祭りの屋台で生のさとうきびを買ってもらい、ちゅうちゅう吸つていた記憶があります。しかし大人になってそんな屋台を見たことがありません。あれは幻だったのか。屋台を見ると、さとうきびは売ってないかいつも探してしまします。

みみ

●子どもの頃は、祖母や母が、大きなゆりわにばら寿司やママカリ寿司を一杯作つた。嫁いだ叔母たちがやって来て、それは賑やかだった。小さい私も着物を着て神社に連れて行つてもらつた。夕方、皆が帰り、静かになった家の中に秋風が吹くと急に淋しくなつた。

「スモス(宇虫)」

●昔は田舎の氏神さまのお祭りの日には、縁日の夜店が来ていました。普段は静かな御宮の前が明々と照らされて、子ども心にもワクワクしたものです。でも、懐かしく思い出すのは、夜の様子ではなく灯りのためのランプを燃やす、アセチレンのにおいでした。今と違って電気設備など無く、アセチレンガスを燃料にしたランプを使っていたのです。今ではかごとこの無い、懐かしいお祭りの思い出です。

ピーチママ

●子どもの頃に、亡き父が行つた花火大会です。父は、最後に打ち上げられる尺玉花火をこよなく愛していました。朝早くから夜遅くまで動き続けた父。父の最期も花火のようでした。夏がくるといつも思い出します。

えりりん

●納涼祭での花火を祖父の船に乗って海から見に行つていました。花火は綺麗なのですが、音が大きくて怖くて船の下に隠れてこっそりと見ていたのが、思い出です。

マロン

## 今月の表紙レシピ



## ツナで作る冷や汁

材料(2人分) 1人分 146kcal

|                                    |         |        |          |
|------------------------------------|---------|--------|----------|
| CO・OP素材そのまま<br>シーチキンマイルド<br>オイル無添加 | 1缶(70g) | 塩      | 適量       |
| きゅうり(小口切り)                         | 1本      | みそ     | 大さじ1と1/2 |
| もめん豆腐                              | 150g    | 白すりごま  | 大さじ1     |
| みょうが(小口切り)                         | 2個      | 和風顆粒だし | 小さじ1/2   |
| 青じそ(せん切り)                          | 2枚      | 水      | 250ml    |

### 作り方

- ①きゅうりは塩をふってもみ、約10分おいて水けをしぼる。
- ②ボウルにみそ、すりごまを入れ、混ぜ合わせたAを少しずつ加えてみそを溶きのばす。
- ③軽く汁けを切ったツナ、①、みょうが、青じそ、食べやすい大きさに手でくずした豆腐を入れて混ぜる。
- ④冷蔵庫で2時間以上冷やす。