

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

9

vol.575

逸品

コープ産直 こめたまご

特集
認知症のこと知っていますか？

ミックスビーンズのメキシカンマリネ
(作り方は10ページ)

〒700-0026 岡山県岡山市北区春遊町二丁目十七番 TEL086-256-2517(代)

旬レシピ

なす

さやいんげん

さやいんげんとエリンギのチーズしょうゆ炒めについて

緑黄色野菜のひとつであるさやいんげんには、ビタミンやナトリウムの排泄を促すカリウムが豊富に含まれるため、高血圧予防にも効果があります。チーズをバターに替えることで、約50%の減塩になりますよ。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



なすとトマトの豆乳みそ汁

1人分
93kcal

材料(2人分)

なす……………小1本(100g)	豆乳(無調整)……………200cc
トマト……………小1個(100g)	味噌……………大さじ1と1/2
だし汁……………150cc	

作り方

- ①なすは1.5cm角、トマトは小さめの乱切りにする。
- ②鍋にだし汁を煮立て、なすを中火で2~3分煮る。トマトと豆乳を加え煮立ったら味噌を溶き入れ火を止める



なすとパプリカの炒めマリネ

1人分
88kcal

材料(2人分)

なす……………小2個	塩……………少々
パプリカ(赤)……………1/4個	砂糖……………小さじ1/2
にんにく……………1/2片分	酢……………大さじ1と1/2
オリーブ油……………大さじ1	パセリ(みじん切り)……………少々

作り方

- ①なすの皮を縞目において小さめの乱切り、パプリカは小さめの乱切りにする。にんにくはつぶす。
- ②フライパンに油とにんにくを入れて熱し、香りが立ったらなすを炒める。焼き色がついたらパプリカを加えてざっと炒めAで調味する。火を止め酢を加えてからめ、バットに移して冷ます。
- ③器に盛りパセリを散らす。



さやいんげんとエリンギのチーズしょうゆ炒め

1人分
47kcal

材料(2人分)

さやいんげん……………80g	しょうゆ……………小さじ1
エリンギ……………1/2パック	A パルメザンチーズ……………大さじ1/2
サラダ油……………小さじ1	こしょう……………少々

作り方

- ①さやいんげんは一口大の斜め切り、エリンギは軸を輪切り、笠は半分に切って縦に4~5mm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒め、油がなじんだら蓋をして弱火で3分蒸し焼きにする。
- ③蓋を取って中火にしAを加えて炒め合わせる。



さやいんげんとさつま芋のごまみそ和え

1人分
205kcal

材料(2人分)

さやいんげん……………60g	味噌……………大さじ1
さつま芋……………1本(250g)	A 砂糖……………小さじ1
黒すりごま……………大さじ1	水……………大さじ2

作り方

- ①さやいんげんは洗ってラップに包む。さつま芋は皮つきのまま洗ってラップに包む。
- ②①を電子レンジで約2分半加熱する。さやいんげんは冷水にとり、長さを3等分に切る。さつま芋は上下を返し、竹串がスッと通るまでさらに約2分程加熱し、フォークで粗くくずす。
- ③ボウルにAをよく混ぜ、すりごまも混ぜて②を加えて和える。



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!



知って学んで!

SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み

3 すべての人に健康と福祉を

11 住み続けられるまちづくりを

は〜と♡ふるネット 「困ったときはお互いさま」

は〜と♡ふるネットは、利用者と応援者が、地域の中でふだんの暮らしを支え合う、おかやまコープの「生活支援サービス」(有償ボランティア)です。多様化する困りごとや生活に対応した支援によって、誰もが安心して心豊かにくらするまちを目指しています。

活動のようす



♡利用者さんから

きょうは草取りをしてくださってありがとう♡二人で丁寧にしてくださって助かりました。は〜と♡ふるネットに会えて、(応援者)さんに会えて本当によかったです。

♡応援者の声(活動してみても)

一人で掃除をすることに悩んでいたようで、利用者さんと一緒に掃除しました。「心が軽くなった」と言われ、嬉しかったです。

こんな活動をしています

- 掃除、洗濯、料理などの家事援助
- 買い物、通院など外出同行や代行
- 話し相手や子育て応援 など

* 応援者は組合員が誰でも自分のできることで、空いた時間に活動できます
* 利用者は組合員でなくてもOK



おかやまコープ
「生活支援サービス」総合窓口
がお聞きします

みんな ハッピー コープ
0120-378-502

受付時間:月~金曜 9:00~17:00
(年末年始を除く)

応援者を希望する
場合もこちらまで!



ライターのとこと 私とSDGs

私も応援者に登録して、病院に付き添ったり、洗濯をしたりしていました。ちょっとした日常会話が好きで、いろいろと学ばせていただくこともありました。ふだんから家族がいつでもそばにいるわけではなく、そんなとき身近に助け合える誰かがいることは心強いです。「困ったときはお互いさま」の気持ちを忘れず、住み慣れた地域でずっと住み続けられることは立派なSDGsです。(ライターS子)

〈隔月掲載〉
消費生活センターより

【テーマ】「お試しだけ」のつもりが「定期購入」だった



注文する前に最終確認画面の表示をよく確認しましょう

低価格であることを強調する広告を見て、1回だけのつもりで注文しても「定期購入」が条件となっていて、注文時に想定していた以上の金額を支払うことになるケースがあります。中には、2回目から分量や代金など販売条件が変更になったり、解約するときに違約金等を請求されることもあります。

2022年6月から、販売業者等は、販売サイトの「最終確認画面」で、分量・価格・申込期間・申込解除等の内容を簡単に確認

できるように表示することが義務付けられました。販売業者等が、契約の申込内容について、表示しなかったり、消費者が誤解するような表示を行った場合、その表示を信じて申込みをした消費者は、申込みの意思表示を取り消すことができます。

少しでもおかしいと思ったら、お住まいの地域の消費生活窓口(消費者ホットライン188)に相談ください。

岡山県消費生活センター
☎086-226-0999

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「イチジク」

原産地はアラビア南部。旧約聖書に登場するなど古い歴史を持つ果物です。日本には江戸時代に伝来、当時は漢方や民間療法の薬として珍重されていました。漢字で書くと「無花果」。実ではなく花の部分を楽しんでいます。

産地と主な種類

温暖な気候で育ち、主な産地は愛知、和歌山、福岡県など。県内では笠岡市でも栽培されている。

・榊井ドーフィン

明治時代にアメリカから導入。ほどよい甘みとさっぱりした風味。果実が大きく収量も多いので、現在では国内の約8割をしめている。

・蓬萊柿

古くから栽培されており「日本イチジク」とも呼ばれる。上品な甘みとほどよい酸味。先が裂けやすく日持ちしないので主に地元消費が多く、広島県尾道市での生産が有名。



栄養

カリウム、鉄分などのミネラルやビタミン類が豊富で、水溶性食物繊維のペクチンを多く含む。消化を促進するといわれるたんぱく質分解酵素「フィジン」や、ポリフェノールの一種「アントシアニン」も含まれる。

保存方法

柔らかく傷みやすいので、入手後はできるだけ早く食べる。冷蔵する際は水分を拭きとり、ラップに包んで野菜室で保存する。冷凍保存の場合は、皮つきのまま一個ずつ、または皮をむいて使いやすい大きさに切り、ラップに包んで保存袋に入れる。

食べ方

生食はもちろん、ジャムにしたり、天ぷらや、塩味のあるチーズ・生ハム等と合わせた料理にも向く。ゼリーに入れるときは、酵素の働きを抑えるため事前に加熱処理をして使う。冷凍保存したものは、半解凍するとシャーベットのよう食感が楽しめる。

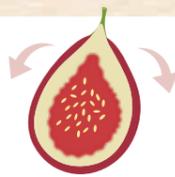
選び方と食べ頃

ぼつとりと丸みがあり、表皮に張りがありしぼんでいないものがよい。先の方に裂け目ができ始め、中の赤い花が見えてくるくらいが食べ頃。

イチジク豆知識

その1

皮はじくの付け根の方からむく。熱湯に10秒程度つけてから冷水に入れるときれいにむける。



その2

白い汁は「フィジン」というたんぱく質分解酵素で、手や口がかゆくなったりすることがある。包丁や手についた汁を洗う時は、サラダ油をなじませてから洗剤で洗うと取れやすい。

その3

イチジクは植えた年から実がなり、鉢やコンテナ栽培でも収穫が可能。毎日ベストタイミングでもぎとれる喜びは家庭栽培ならではの。興味のある方は「おうち植え」にチャレンジしてみたいかが。



...教えてくれたのは...

「昔は庭先で採ってよく食べた。なつかしい」と言われて買われる方も多そうです。出まわる時期が短いので逃さず旬の味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)

認知症のこと知っていますか？

「認知症」と聞くと、自分になりたくない…と思ってしまうかもしれませんが、正しく知って理解して、今からできることをやっていきましょう！コープ大野辻クリニックの主任看護師、藤田友美さんにお話を伺いました。



認知症は認知機能が脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態を言います。高齢者の約7人に1人(2018年時点)が発症していますが、突然起こる病気ではなく、準備期間があります。おかしいなと感じたら早めに受診して、周りの人と一緒に理解を深めていけば、生活上の困りごとを減らすことができます。



コープ大野辻クリニック
主任看護師
藤田友美さん

認知症の症状

認知症はすぐに命に関わるような病気ではありませんが、さまざまな症状が出てきます。症状を改善する治療薬を使用して、普段どおりの生活ができるように、認知症と上手に付き合いたいですね。

○中核症状

- 記憶障害
- 見当識障害…時間・場所・人物がわからなくなる。
- 理解・判断力の障害…①考える速度が遅くなる。②2つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる。③いつもと違う出来事で混乱する。
- 実行機能障害…物事の計画を立てて、実際にそれを行動にうつすことが困難になる。



○行動・心理症状 暴言・暴力、無関心、不安、抑うつ、妄想、徘徊、睡眠障害、幻覚・幻聴など

老化による物忘れと認知症の違い

■老化による物忘れ

- 体験の一部を忘れる
- ヒントを与えられると思い出せる
- 時間や場所は正しく認識
- 日常生活に支障はない



■アルツハイマー型認知症の物忘れ

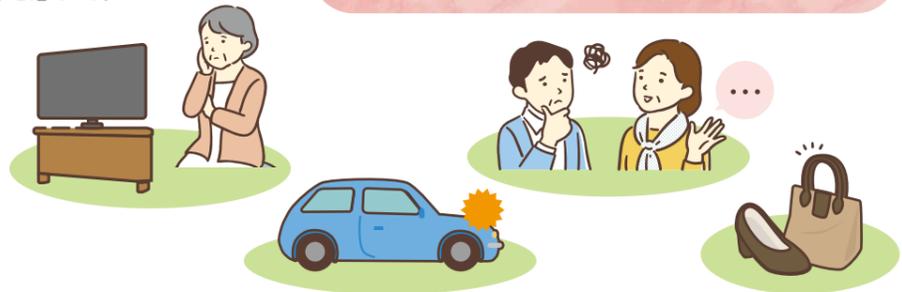
- 体験全体を忘れる
- 新しい出来事を記憶できない
- ヒントを与られても思い出せない
- 時間や場所などが混乱
- 日常生活に支障がある



軽度認知障害(MCI)チェックしてみよう！

- 好きだったテレビドラマを見ても、読書をしても楽しくない。
- 同じ話をすることが多くなった。
- 直前に食べた物や、口座の暗証番号を忘れた。
- 身だしなみに構わなくなった。
- 調理に時間がかかるようになった。
- 同じものを何個も買って来てしまう。
- 約束をよく忘れるようになった。
- 薬を飲み忘れることが多い。
- 車の運転が下手になった。

5~15%が1年で認知症に、3~5年で約50%が認知症に進みます。最近は早期診断が可能になり、軽い記憶障害でも、MCIや軽度のアルツハイマー型認知症として診断できるようになってきました。



発症のリスクを少なくするためにできること

- ①生活習慣病を予防する食生活を心がける。
- ②週3回以上、適度な運動をする。(ウォーキング等の有酸素運動が効果的)
- ③脳を活性化させる。
 - ・快刺激で笑顔に…笑うことで意欲をもたらす脳内物質が放出される。
 - ・コミュニケーション…社会との関わりを持つ。友人や家族と楽しく過ごす。
 - ・役割・日課…人の役に立つことを日課に取り入れて、認知機能を高める。
 - ・褒める・褒められる…どちらもドーパミン(※)がたくさん放出される。
 - (※)運動の調節、ホルモンや循環の調整、学習、意欲、喜び、快楽に関与している。

より良い生活習慣は、血管性認知症だけでなく、アルツハイマー型認知症の予防にも有用です。また、初めて食べたり見たりしたことに感動するだけでも、脳は活性化されますよ。



どこに相談すればいいの？

→かかりつけ医、地域包括支援センター、専門の医療機関

※受診するときは…同居している家族や、状態をよく知っている人が同行する。
お薬手帳を持って行く。メモを持って行く。



かかりつけ医やケアマネジャーさんは、普段と違うことに気づいてくれる存在です。一人で悩まずに相談しましょう。地域の民生委員さんも助けてくれます。

主な認知症の種類

認知症の原因となる病気にはさまざまなものがあります。治療が可能な病気も含まれていますので、早めに受診することが大切です。

アルツハイマー型認知症

- 脳の萎縮
- 記憶障害から始まり認知機能の低下へ徐々に進行する。

レビー小体型認知症

- レビー小体というたんぱく質が溜まることで、神経細胞が障害される。
- 幻視、妄想、うつ状態など、調子の良い時と悪い時をくり返しながら進行する。

血管性認知症

- 脳梗塞や脳出血などが原因。
- 認知機能障害や手足のしびれ、麻痺など、比較的急に進行することが多い。

組合員の体験談 /

義母は、電話の応対ができなくなった(誰からの電話だったかを忘れて)ことから始まり、排泄がうまくできないなど、生活の中の困りごとが増えていきました。プライドが高く、嫁には弱みを見せたくない人だったので、怒り出すことが多く、介護がとても難しかったです。(瀬戸内市 Mさん)

私の母は、家族にスリッパで叩かれたという被害妄想から始まったように思います。被害妄想だということを見抜けなくて、言われるままに信じていました。そのうち同じものをいくつも買ってきたり、飲み忘れた薬が大量に残っているのを見て、病院へ連れて行くことになりました。早く診断してもらって、地域包括支援センターに相談するのが一番いいと思います。(岡山市 Nさん)

認知症は治らない、やっかいな病気というイメージを持っていましたが、原因はさまざま、治療が可能なこともあると知って少し安心しました。また、初めて食べたスイーツに感動するだけでも予防効果があると聞いたので、日常の小さな出来事にも感動できる素直な心を持ち続けたいと思いました。そして、たとえ認知症になっても、受け入れてくれる家族がいれば、社会であってほしいなと思います。(ライター Y)

C-1グランプリが始まります!!

「Cコレ商品」は、ふだんの暮らしに欠かせない「コープならでは」の商品のこと。宅配部門・店舗部門それぞれのCコレ商品人気ベスト30を決めるのが「C-1グランプリ」です。投票された方の中から抽選で素敵なプレゼントがあります。

《投票期間》

宅配 9月19日(月)～9月23日(金)のOCR注文書(eふれんず)

店舗 9月12日(月)～10月7日(金)(専用チラシで投票)



コープ化粧品45周年
記念デザインボトルが登場

コープ化粧品は今年で45周年を迎えます。それを記念して、コープ基礎シリーズの化粧水・乳液にデザインボトルが登場!生産工場のある奈良にちなんだ和柄モチーフです。



通常ボトル

左からスキンローション(高保湿)、スキンローション(しっとり)、
スキンローション(さっぱり)、ミルクローション

「平和のひろば2022」を開催しました

7月23日(土)、オルガホール(岡山市北区)で「平和のひろば2022」を開催し、84名が参加しました。沢知恵さんによるコンサート、山陽学園中学校・高等学校の生徒さんたちによる紙芝居などがありました。動画共有サービスYoutubeでのライブ配信も行われ、平和について共に考えるひとときとなりました。



沢さんによるコンサート



山陽学園の生徒さんによる紙芝居



詳しくはこちら

2022年7月 理事会だより

【7月の生協の動き】(7月末日現在)

組合員数	343,595人
出資金総額	101億9,142万円
一人当たりの出資金	29,661円
供給高 (全体)	36億4,205万円
(宅配)	25億6,068万円
(店舗)	10億8,137万円
経常剰余金 (全体)	1億3,350万円
累計経常剰余金 (全体)	4億2,389万円

※累計…22年4月からの累計

第一四半期の到達点と下期課題を確認しました

事業経営は、物価の高騰と巣ごもり需要の縮小影響が月ごとに増し、前年を下回るものの計画を上回る供給実績となりました。下期も更なる物価の高騰が続き、コロナ感染状況による消費動向への影響は予測できませんが、環境変化に伴う、くらしや消費の変化を敏感にとらえて対応していきます。組合員活動では、実施可能な活動様式に沿って、取り組みを検討し、エシカル消費のテーマや地域社会づくりでの役割発揮を目指します。引き続き、組合員・職員の安全と感染防止対策を徹底することなどを確認しました。

2022年度総代選挙定数を決定しました

来年6月に開催される第67期通常総代会に向けた総代の定数は503人で決定し、選挙区ごとの各ブロック定数が確定しました。7月29日(金)～9月9日(金)までを立候補受付期間として総代選出をすすめます。

7月 リサイクル回収結果 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	55.5万部 (78.2%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	52.7万枚 (22.7%)	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
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	68.5万枚 (138.9%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	21.7万枚 (74.5%)	コアノンロール

いつも心 に防災を Vol.16

『防災さんぽ』をしてみよう

あなたの家や職場から一番近い避難場所はどこですか?そこは、洪水・土砂災害・地震・津波の際に安全な場所ですか?「あれ?どうだったかな?」と思ったあなた!避難場所までのルートを実際に歩いてみる『防災さんぽ』がおすすめてですよ!

オルガ本部(岡山市北区奉還町)にいる時に地震が発生したと想定して、避難してみました

まずは「避難場所」を確認

「岡山市 避難場所 ルート」で検索 → 「避難所マップを見る」
※「防災情報マップ」では、避難施設やハザードマップを地図上に表示することができます。

→ 今回は「指定避難所」の「石井小学校」を目指します。

※「避難場所」と「避難所」の違い

「指定緊急避難場所」は、津波、洪水等による危険が切迫した状況において、住民等の生命の安全の確保を目的として住民等が緊急に避難する施設又は場所。
「指定避難所」は、避難した住民等を災害の危険性がなくなるまで必要な期間滞在させ、または災害により家に戻れなくなった住民等を一時的に滞在させることを目的とした施設。施設によっては、両方を兼ねている場合があります。(参照サイト:内閣府「防災情報のページ」)

岡山市地図情報 岡山市防災情報マップ

工事中の場所もチェック。

出発 おかやまコープオルガ本部

さあ出発!

信号は災害のときも安全に渡れるかな?

信号のない交差点では注意して横断しなくちゃ。

ルート検索で避難場所までのルートが表示されます

岡山市立石井小学校 到着

道路工事中。ベビーカーや車いすだと通りにくい。

★歩いてみて★
「もしも避難するなら」と思いながら歩くと、電柱や塀・ビルのガラス窓など、災害時には危険になるかもしれない箇所が意外にたくさんありました。想定していた道路が通れない場合の別ルートも考えておいた方がいいなと思いました。『防災さんぽ』、地域を知るきっかけにもなりますよ。

ようやく到着。16分かかりました。正門に看板があるので、じっくり見ておこう。

エシカル キャンペーン2022

ミッション「やってみる」に挑戦だ!

特典 1投稿につき 100ポイントプレゼント!

※ひと家族1ヶ月500ポイントまで。 ※ポイントはキャンペーン終了後、一括でプレゼントします。

キャンペーン期間 9月30日(金)まで!

エントリー まだまだ受付中!!

エシカルな取り組みやチャレンジ企画に参加して報告せよ!(投稿例)



折り紙作品にペットボトルのラベルやカタログギフトのきれいなページを切り抜いて使用しています。コンちゃん



以前はスーパーでもらったビニール袋をごみ箱に入れて使っていましたが、エコバックを使うようになってからは、新聞紙で作った袋を入れて使っています。ゆけとも

詳細はこちらから





テーマ① 「わたし流のおしゃれ」

●ゆかたでズボンを作ると涼しくて地味です。大島紬でチョッキとズボンに、着物を洋服に仕立て直して着ます。SDGsに取り組みながらの私流のちよつとしたおしゃれです。

ユウちゃん

●装いの中に遊び心を取り入れるのが私流のおしゃれ。と派手なピンク色の染上げな図柄の、A4サイズも余裕で入る大きさのバッグに、ピンク色のサンダルを組み合わせたのが、今のお気に入りです。

ホワイト

●年齢を重ねると、自分の好きなものを着ようという気持ちが高まり、パンツ、柄物など今まで着たことのない服を身に付けるようになりました。心がどんどこオープンになってきて、心身ともに晴れやかになってきました。髪もベリーショートにして、女度アップを心掛けています。

えこ

●夏休みになると、娘夫婦が帰って来ます。大勢になるので、コアノンロールのトイレレットペーパーが大変使いやすいと思います。巻きの長さが長く、大変助かっています。

マユリン

7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。



●淡塩さばは常に冷凍庫に入っています。ちよつと甘い塩味なので、そのまま焼いてユズかレモンを絞って食べています。今回紹介されていたアレンジの春巻きを作りました。とてもおいしかったです。これからは食卓にのぼりそうです。

みどり

●「ウクライナへの支援をかたつた詐欺トラブル」を読みました。いろんな詐欺があるのだなと思いました。うつかり信用できないですね。

レモン

●7月号のみんなのひろば「体力不足を感じる」と「みなさんの投稿に、うんづん私も同じだわ、とうなずきました。ですが、公園特集もされていたので、息子と一緒に頑張ってお出かけしようかなと読んでいます！」

オリーブ

●私は62歳ですが、おしゃれが大好きなので、毎週のように古着屋さんに出掛けてレトロファッションを楽しんでいます。

くみたん

●服は流行より、自分の体型が少しでも細くスリキリ見えるようにと吟味して購入します。合うサイズが載るので、生協のチラシやカタログはしっかりチェック。返品は配達の時なので、送料代金も手間も無し。私のおしゃれに生協はなくてはならない物になっています。

umi

●その日の洋服に合わせてマスクを決めています。水色の洋服の時はマスクもブルー系、夏場は涼し気なレース系など、他にも黄色系、ピンク系と、ダーク系と使い分けています。最近ではマスクにフンポイントアフェサリを付けることもあり、ちよつとしたおしゃれを楽しんでいます。

ユウちゃん

●40代後半から髪を染めるのをやめた。真っ白とはいえないが結構白い頭髮だ。これをきつかけにキレイなちよつと派手な色を身につけるようになった。

カナリア

テーマ② 「白米のお気に入りの食べ方」

●青じそが好きで私。自宅で育ててたくさん収穫。塩をたくさんまぶしてタッパーに密閉すると長く保ちます。それで海苔のようにご飯を包んで頂きます。

みどり

●なんといっても塩おにぎりにして食べる事です。おにぎりだと何個でもいけます。私に似たのか、子どもたちも大好きで、学校から帰るとお腹が減ったと自分でおにぎりをして食べています。

どり

●白米に少量の発芽玄米を加え、水を少し多めに設定し、直径2.5センチくらいの球体の備前焼と一緒に炊飯します。米表面もさながら、お米がつかつかやホクホク驚くほどおいしく炊きあがります。冷凍コーンや、むき枝豆に塩をしてレンジして、ご飯に混ぜ、おむすびにして食べています。

はあばママ

●春菊をさつとゆでてみじん切りにしたもの、ちりめんじゃこを出来立てのご飯に混ぜます。あーだし(だしパックのもの)を適量加えて味を整え、仕上げにすりごまを入れると、いつものご飯がグリードアップ！食べやすいので、小さな子どもさんにもおすすめです！

まりん

フリートーク

●セミ取りの季節がやってきて、5歳の息子は毎日セミの音を聞くようになって早く取りたいと言います。あんなに怖かったはずのセミですが、図鑑で見たり、博物館で標本を見たり、抜け殻を集めたりするうちに愛着がわき、ちよつと好きになってきたから大したものですね。息子、パワーのおかげで新境地が開けそうです。

みつきー

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

三門コープ委員会 (岡山西エリア)

葬祭学習会

親が元気なうちに聞いておくべきことが分かりました。最近の葬儀の傾向や費用、葬儀社の区分、家族葬のメリット・デメリット等を知ることができて、大変勉強になりました。(2022年7月1日)

鏡野コープ委員会 (美作エリア)

再発見!? 生協牛乳・低脂肪牛乳・生協ヨーグルトのおいしさ

生協牛乳・ヨーグルトのよさを広めたいと思い、企画しました。生協ヨーグルトは「生乳100%」がおいしさの秘密だと分かりました。低脂肪牛乳と低脂肪乳の違いを知り、勉強になりました。(2022年6月23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。

おたより大募集

9/23(金) 応募締切

クイズ正解者から抽選で20名の方に、コープの商品券(500円)をプレゼント!

11月号掲載

今月のキーワードクイズ 下記の〇〇に入る文字は?

Q.1 コープ産直こめたまごの飼料は、おかやまコープオリジナル配合飼料「〇産マッシュ」。

Q.2 「〇〇〇〇〇〇型認知症」の場合、脳の萎縮が見られます。

Q.3 は〜と♡〇〇ネットは、「困った時はおたがいさま」の活動です。

今月のテーマ

- 子どもの頃、こんな遊びをしていました
- 元気をチャージする方法

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

インターネット

くらしとなかま おたより 検索

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。

7月号のキーワードクイズの答え

Q.1 9 Q.2 熱中症 Q.3 総代会

今月号掲載分の応募総数は 84通でした。

●「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。

ミックスビーンズのメキシカンマリネ

今月の表紙レシピ

材料(2人分) 1人分 139kcal

CO-OPミックスビーンズドライパック	1缶(120g)	こしょう	少々
たまねぎ(粗みじん切り)	1/6個(30g)	レモン汁	大さじ1
トマト(1cmの角切り)	1/2個(100g)	ホットペッパーソース	適量
きゅうり(1cmの角切り)	1/2本(50g)	オリーブ油	小さじ2
塩	小さじ1/3		

作り方

①玉ねぎは水にさらし、水けをふき取る。

②ボウルに①とその他すべての材料入れ、混ぜ合わせる。

※30分ほど冷蔵庫で休ませると味のなじみがよくなる。