

本紙はおかやまコープの組合員さんにお配りしております

宅配からのお知らせ **たべてん便**

食事スタイルに合わせて選べる3つのコース!

安全・安心、栄養バランスのとれたお食事を日替わり献立でお届けします。

週3日間からお試し利用できます。

こんな方に喜ばれています

- 高齢の方で毎日のお食事にお困りの方。
- お仕事をされてお忙しい方。
- 普段のお食事でも栄養バランスが気になる方。

★18時ごろまでにお届けします。お届け時間の指定はできません。★配達料不要。
★一部お届けできない地域がございます。★お留守の場合は、専用の「保冷箱」に保冷剤を入れてお届けします。

詳しくはこちら

〈ご質問・お問い合わせ〉 **たべてん便受注センター**

0120-014-899 (月~金曜 9:00~17:00) E-mail: tabetenbin@okayama.coop

くらしと生協
まいにち着る服 春号

● **カタログを無料でお届け**します。
カタログが必要な方は、**1月4回**OCR注文書「資料請求」欄に注文数「1」とご記入ください。

● **カタログお届けは2月2週のお届けチラシセットにて** (2月6日~2月10日予定です)

お店からのお知らせ **恵方巻予約受付中!**

今年の恵方は南南東

ご予約受付期間 ~1/26(木)まで
お渡し日 2/3(金)

早期割引 50円引き 本体価格648円 (税込参考価格 699円)

早期割引 50円引き 本体価格648円 (税込参考価格 699円)

1/19(木)までにご注文いただくと
喜怒哀楽 上巻寿司 魚宗フーズ 具だくさん海鮮サラダ巻
本体価格698円 (税込参考価格 753円) 本体価格698円 (税込参考価格 753円)

上記は一例です。詳しくはコープ各店に置いてあるチラシをご確認ください。
また、恵方巻のご予約はコープ各店のサービスカウンターへ商品代金を添えてお申し込みください。

さらに上記商品のみお買上げでそれぞれコープポイント+10Pプレゼント!

1/15(日)は 今ついている価格よりさらにお得な **ポイント5倍!** **冷凍食品2割引!**

コプカ **プレミアム特典** **2倍チャージデー**

かしこく暮らす 処方せん 保障の **個人相談会**

わが家にあった保障に、見直ししてみませんか?
相談無料 **要予約**

相談の時間 一人あたり50分
お申し込み 相談日の1週間前までにご予約ください。(受付は先着順です)

●コープ福富は共済カウンターでの相談になります。それ以外は会議室での相談になります。
※新型コロナウイルス感染拡大予防のために、予約受付を中止する場合があります。マスクの着用をお願いします。

おかやまコープ 仲間づくり・共済推進グループ LPA(ライフプランアドバイザー)の会事務局
086-296-9911 (月~金曜 9:00~17:00) [CO-OP共済ニュース]

会場	日程	
オルガ	2/15(水)	3/15(水)
コープ大野辻	2/18(土)	2/23(木・祝)
コープ西大寺	2/4(土)	2/20(月)
コープ北畝	1/28(土)	2/25(土)
コープ東川原	2/17(金)	3/17(金)
コープ福富	2/8(水)	2/18(土)
コープ大福	1/28(土)	2/17(金)
コープ総社東	2/18(土)	2/21(火)
コープ倉敷北	2/18(土)	2/21(火)
コープ鴨方	2/9(木)	2/18(土)
コープ林田	2/18(土)	2/20(月)
コープ山陽	2/4(土)	2/8(水)
真庭センター	2/28(火)	3/28(火)
井原センター	2/28(火)	3/28(火)
新見センター	2/28(火)	3/28(火)

2022年度組合員活動交流集会 主催:岡山県生活協同組合連合会

今だから考えよう、食べること

コロナ禍や物価高騰により、「食べること」は、より切実なテーマとなっています。健康づくりのために、どんなことをしていますか。家族のために、どのように工夫していますか。健康に関する情報があふれ、どこまで信じていいのか迷います。情報にまどわされない「健康な食事」について、一緒に学びましょう。

日時 2月15日(水)10:00~12:00 **こちらから**

参加方法 オンライン視聴 (YouTubeライブ、見逃し配信予定) **参加費無料**

申込締切 1月27日(金) お申し込みは、右の二次元コードからできます

※お寄せいただいた個人情報は、厳重に管理し、目的以外には使用いたしません

講演 知って納得、確かな栄養・健康情報をあなたに

佐々木 敏 教授 東京大学大学院医学系研究科 社会予防疫学分野教授

医師。食習慣と健康との関連を明らかにし、病気にならない食生活の解明と正しい食・健康情報の普及に努めている。栄養疫学の第一人者。

近著
・佐々木敏の栄養データはこう読む!第2版
・佐々木敏のデータ栄養学のすすめ (ともに女子栄養大学出版部)

各生協の活動報告もあります
・岡山医療生協
・グリーンコープ
・おかやまコープ 生協おかやま

おかやまコープ 組合員活動グループ
お問い合わせ 086-256-2570 月~金曜9:00~17:00



たべる・たいせつ -食習慣チェック 出前授業-

幅広い参加参加をめぐり委員会

* 9月12日(月)10:00～11:30
 コープ総社棟 参加者13名 *

たべる・たいせつ応援隊に来ていただき、食習慣チェックや減塩、野菜について、お話しを聞きました。

☆五目煮豆 ☆ 「たべる・たいせつ」減塩レシピ ☆

材料	(4人分)
ごぼう	1/4本
人参	1/4本
ちくわ	1本
れんこん	50g
こんにゃく	1/4枚
大豆ドライパック	60g
ひじきドライパック	50g
さやいんげん又はきぬさや	50g
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1
だし汁	250cc
ごま油	大さじ1/2

- ①材料は、1cm角5mm幅くらいに、切りそろえておく。
ごぼう・れんこんは、あく抜きをし、サッと下茹でしておく。
(こんにゃくも、必要であれば、下茹でする)
- ②鍋にごま油を入れ、いんげん以外の材料をサッと炒め、
だし汁と調味料を入れて時々かきまぜながら煮る。
- ③柔らかくなったら火を強めて煮詰め、いんげん又は、
きぬさやを加えて仕上げる。

1日に必要な 野菜350gの目安



生野菜だと両手に
軽く山盛り1杯。
このうち1/3は、
緑黄色野菜や海藻で
とりましょ!

「クイズ」
大さじ1杯に含まれる塩分の
多い順番、わかるかな?



こたえは、下にあります。

参加者の感想

普段の食習慣をチクワ
るべにみ、反省
し、これから
目標について理解
できた。



ベジチェックをして
どのくらい野菜を
摂取していたか、
わかりました。

☆じゃこおろし

材料	(4人分)
ちりめん	25g
おろし大根	150g
ポン酢	お好みで

- ① おろし大根にちりめんを乗せる。
お好みで、ポン酢をかける。

*ちりめんは1回さっとゆでておく。
→塩分がぬける

野菜350gは、 疾病予防に効果的な栄養素を 適量とるために必要な量です。

生活習慣病やがんの予防効果が期待される
カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの栄
養素を、普段の食事のなかで適量とるために
は、野菜を350～400gとることが必要と
推定されています。

* 健康日本21、栄養・食生活、栄養資料1「栄養素摂取量と食品
摂取量との関連について」より

食生活は、普段の少しの意識で変わります。

このページに関してのお問い合わせは エリア事務局 TEL (086) 256-2677 FAX (086) 256-2585

「商品セミナー講師」をやってみませんか!!

名称 商品セミナー組合員講師

内容 コープ委員会等(組合員)が主催する「商品セミナー」へ
講師として参加します。2～3時間程度で、下準備・
商品説明・「たべる・たいせつについて」の
ワンポイントアドバイスを行います。

講師料 活動費(講師料)と交通費実費

- 資格
- おかやまコープ組合員の方
 - 栄養士の方
 - 自家用車で県内各会場へ参加可能な方
 - 月1回程度の研修会や学習交流会に出席可能な方



商品 セミナー って何?

おかやまコープではコープ委員会等(組合員)のみなさんが
「商品をテーマに何かやってみよう」「商品についてここが
もっと知りたい」といった活動に取り組んでいます。
そのひとつ、コープ商品について学ぶ場として
「商品セミナー」を開催しています。

応募 方法

下記まで電話でお申し込みください。後日、説明会の日程をお知らせします。
お問い合わせ・お申し込み / おかやまコープ 商品企画 守屋
☎086-296-6415(火～金曜10:00～14:30)
※不在の場合は留守番電話になります。折り返しますので、伝言を残してください。