



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
好きな暮らし春号

●カタログを無料でお届けします。
 カタログが必要な方は、**11月5回**OCR注文書「資料請求など」欄に注文数「1」とご記入ください。



●カタログお届けは**12月2週**のお届けチラシセットにて(12月12日~16日予定です)

11/20(日)は

ポイント5倍! **ハッピーナンバーくじ開催!!**

当日のお買物金額2,000円(税込)ごとに1枚配布
 商品券最大10,000円分が当たる!

●クリスマス・迎春商品のご予約
 ●生協の冬ギフト(カタログギフト)
 ●店内ギフト ●羽毛布団のご予約もポイント5倍の対象です。

今ついている価格よりさらにお得な**冷凍食品2割引!**

11/20(日)は生協の冬ギフト(カタログギフト)の**早期割引受付 最終日**です!

11/25(金)は**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	12/21(水)	1/18(水)
コープ大野辻	12/8(木)	12/10(土)
コープ西大寺	12/3(土)	12/19(月)
コープ北畝	12/6(火)	12/10(土)
コープ東川原	1/20(金)	2/17(金)
コープ福富	12/14(水)	12/17(土)
コープ大福	12/9(金)	12/24(土)
コープ総社東	12/17(土)	12/20(火)
コープ倉敷北	12/10(土)	12/20(火)
コープ鴨方	12/8(木)	12/17(土)
コープ林田	12/10(土)	12/19(月)
コープ山陽	12/3(土)	12/14(水)
真庭センター	12/27(火)	1/24(火)
井原センター	12/27(火)	1/24(火)
新見センター	12/27(火)	1/24(火)

好評につき 第5弾

自宅できる! 自分の食べ方をはかろう

食習慣チェック

申込期間 2022 11/14(月)~12/16(金)

食習慣チェックって何?? **参加費無料!**

食事の状況をスマートフォンなどで回答すると、塩分や脂質などの栄養素の評価が確認できます。改善が必要な栄養素や食べ方の工夫が分かりやすく記載された結果票が届きますので、自身の食生活を考えるきっかけになります。

申し込みの流れ

- ①申し込み**
 ●おかやまコープホームページ
 ●右記申込書
 対象 組合員とご家族(18歳以上)
 *過去に体験された方もOK
 ※第3・4弾を申し込まれて、食習慣チェックを計3回実施されていない方は、第5弾での新規お申し込みは不要です。(お渡ししているIDで実施可能です)
- ②回答する**
 およそ80の質問に回答します。(所要時間約15分)
 Web Web上で回答し、ご自身で結果票を出力。
 専用用紙 用紙に記入の上返送、後日結果票が届きます。
- ③結果票を参考に食生活の見直しについて考えます。**
 *「コープで健康な食生活ポータルサイト」に紹介ムービーを掲載しています。ぜひご覧ください!(約2分間)

お問い合わせ **おかやまコープ** 組合員活動グループ ☎086-256-2570 (受付時間/月~金曜9:00~17:00)

「私(わが家)の食習慣・食生活1週間チャレンジ」もお寄せいただいた方に、**つつい使っちゃう「コーすけフェイスタオル」をプレゼント!**

詳しくはこちら!

おかやまコープ 食生活 検索

自宅できる!自分の食べ方をはかろう**食習慣チェック** 申込書

組合員名	組合員コード	回答方法	どちらかに○をつけてください
		WEB・専用用紙	
ご家族名	組合員との続柄	回答方法	どちらかに○をつけてください
		WEB・専用用紙	
		WEB・専用用紙	
		WEB・専用用紙	

締切日:12月16日(金) 提出先:センター(※コープステーションの担当者)・店舗(ワービス カンター) ⇒ 組合員活動グループ

お宅のローリングストック ちょっと 拝見



みなさんは“いざというときの備え”していますか？
 ふだんから食べ慣れているものをちょっと多めに備えておくと安心ですよ♪

わが家のストックは
 コーンフレーク



主食にもおやつにも
 できて便利！



備食王子がいるうちでは
 食べてくれるものを
 常に置いてます

おやつアレンジ
 アイスと混ぜて
 パフェ風に



わが家は 煮てよし・焼いてよし・茹でてよしの

CO-OP 国産素材
 国内産水稲もち米
 100%使用

まる餅・切り餅

のどちらかをストックしてます
 賞味期限が24か月
 あると矢張りから、
 常にあります。まる餅の
 方が「小ぶり」で巻物を
 多いので、小腹が
 空いた時にも
 大活躍です。



風味豊かな
 発酵バターショートブレッド
 アーモンド入り



サクサク♪
 たまごたえ
 あり!!

普段は…
 ちょっと贅沢なティ-タイムを
 楽しみたいときは、いけています

さ。がけは…
 ある日の防災番組でした。

少しでもホッと
 できる
 甘いものがあると
 いいですよ



原材料は小麦粉・バター・アーモンド・
 砂糖・食塩・小麦食物繊維のみ。
 ホットする甘さと、栄養を兼ね備えている
 のでは?とストックしています。

お湯を注ぐだけですぐできる!!

☆フリーストライフス各種☆

おみそ汁、中華風、洋風やピリ辛のものまで!
 何にしようか迷うほど種類が豊富で選ぶのも楽しいです♪
 賞味期限も長く軽いので、非常時やキャンプにも
 便利で持ち運びやすいです。

ちょっとアレンジQ

ハムやベーコンとご飯を
 フライパンで炒め、たまご
 スープをくだいて入れると
 簡単チャーハンが
 できます★



宅配チラシにも
 載っていますが
 お店ではたくさんの
 種類のスープが置いて
 ありますよ!!



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



お好みの野菜を入れるだけ!ご家庭で本格的なあい鴨鍋!



岩手
 あい鴨鍋セット

商品
 特長

元気な親鴨、元気なヒナ

親鴨はヒナの時にヨーロッパより定期的に
 輸入しています。そのため血が濃くならず、
 元気で卵をよく産む親鴨になります。そんな
 親から産まれてきた子も元気なヒナにな
 ります。約28日で卵を孵化させ、温度管理
 に気をつけながら約2ヶ月をかけて飼育
 されます。

生産者のこだわり

元々は若者たちの働き口の確保も目的と
 した「村おこし」の一環として始まった
 あい鴨の飼育。あい鴨は神経質で水飲み
 場の掃除や毎日みがらまきをしないと
 元気に育ってくれません。組合員さんの
 笑顔を思い浮かべながら「安全・安心で
 おいしい」あい鴨を育てています。

徹底した品質管理

岩手県田野畑村で飼育された
 あい鴨は、処理時に国から指
 定派遣された食鳥検査員(獣
 医師)による検査を行い、徹底
 した衛生管理の工場で加工し
 ています。