

ホームページでもご覧になれます **おかやまコープ** 検索 <https://okayama.coop/>

本紙は、毎週、おかやまコープの組合員さんに、一部ずつお配りしております

おかやまコープは、西日本豪雨で被災された方に寄り添い、一日も早い復旧・復興に向けて支援を続けてまいります。

宅配からのお知らせ

商品注文欄のお知らせ

11月3回 注文書より

6ケタ商品注文欄

4~6ケタ商品注文欄

に名称を変更しました。

注文番号が4ケタ以上の商品の注文や、10個以上の注文はこの欄を使用してください。

生協の冬ギフト

最大30%OFFになる、とってもお得な
早期割引までもなく締切です!
ご注文はお早めに!

保存版カタログ 無料配布中

早期割引 班配・個配...11/30(金)承り分まで
 締切日 店舗.....12/2(日)承り分まで

カタログ・注文書は配送担当者またはサービスカウンターまでお申し付けください。

お店からのお知らせ

11/25(日)は コープの日 組合員感謝デー

ポイント5倍! 冷凍食品4割引!

ポイント5倍の対象です

- 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)
- 羽毛布団のご予約

がっつり肉祭り コープ倉敷北 コープ山陽 開催

11/23(金・祝)~西日本豪雨被災地応援セール

チラシのお知らせ

11/20(火)~11/22(木) 「よりどりお買得祭り」
 11/23(金・祝)~11/26(月) 「大生鮮市」

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)

会場	日程	
オルガ	12/19(水)	1/16(水)
コープ大野辻	12/8(土)	12/13(木)
コープ西大寺	12/17(月)	1/12(土)
コープ北畝	12/11(火)	12/22(土)
コープ東川原	1/18(金)	2/15(金)
コープ福富	12/12(水)	12/15(土)
コープ大福	12/21(金)	12/22(土)
コープ総社東	12/13(木)	12/15(土)
コープ倉敷北	12/8(土)	12/18(火)
コープ鴨方	12/13(木)	12/15(土)
コープ林田	12/17(月)	1/12(土)
コープ山陽	12/12(水)	1/9(水)
真庭センター	12/17(月)	1/21(月)
井原センター	12/25(火)	1/22(火)
新見センター	12/11(火)	1/8(火)

おかやまコープ 共済グループLPA(ライフプランアドバイザー)の会事務局
☎086-230-6303(月~金曜 9:00~17:00) [CO-OP共済ニュース]

寄せられた募金は、ユニセフの活動に役立てられています。



おかやまコープは、「ミャンマーの女性と子どものための栄養支援プログラム」を支援しています。

ミャンマーでは、慢性的な栄養不良に苦しむ子どもの割合が高く、母親である女性たちの乳幼児に対する食習慣についても知識が十分に行き届いていません。このプログラムでは、ミャンマーの栄養状況が良くない地域にいる子どもたちのために、保健員への研修や栄養治療食の配布などを実施しています。

微量栄養剤の配布



©UNICEF_NYHQ2012-2083_Deon

乳幼児の栄養改善指導



©UNICEF Myanmar /2018 /Tin Aung

支援地域の子どもたちの栄養状態が改善しています!

ユニセフの研修で、子どもが健康でたくましく成長するためのメッセージやアドバイスを学び、栄養指導に役立てることができました!



子どもが病気の時にどんな食事やケアをしたらいいかを知ることができました。

助産師のミ・アイ・ミヤ・ティ・カインさん(左)と母親のダウ・ティン・ミンさん(右)

©UNICEF Myanmar /2018 /Tin Aung

おしえて～教授! どれを選んで食べたらいいの? Part3 開催報告

「食べるたいせつプロジェクト」

9月25日(火)10:00～12:00 久米公民館 参加者 大人24名 子ども1名
美作短期大学栄養学科長 桑守正範先生に食品表示の見方や気になる添加物、油脂のお話などを楽しくおかりやすく教えてくださいました。

参加者の
声



先生のお話が分かりやすく
難しいことにも興味を持てた

3度目の参加。Part4も
期待しています!

生協の食品の安全安心を
改めて知ることができました。

添加物の気になっていたことが
知られて良かった。

正しい知識を得ることは
本当に大切だと実感しました。

今後の食品選択に
生かそう。



食品表示の原材料名は
重量の多いものから順に書いてある!

例えば「そば」

原材料名 小麦粉、そば粉、食塩

そば粉より小麦粉の方がたくさん入っている!

COOP
ファミlicoチョコレート

カカオ70% 原材料名 カカオマス、砂糖、...

普通の 原材料名 砂糖、カカオマス、...

こちらの方がカカオが多い!

干物、塩漬、砂糖漬、冷蔵、くせい、発酵など
伝統的な方法や圧縮、レトールなどの密閉以外の
食品で、賞味期限が長いものは保存料が
入っているかも。

みんなが気になっている「人工甘味料・イーストフード・
着色剤・発色剤(亜硝酸ナトリウム)、合成着色料、
食物油脂(パーム油)、トランス脂肪酸」などの
話を聞きました。

輸入されたものは遠くから時間をかけてくるので、
保存料がたくさん入っているかも。



食品添加物を全て恐れるのではなく、それが何を知り、それぞれに合った食品を選ぶことが大切!

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



「食感」と「だし」にこだわった味付け数の子です。

商品ものがたり vol.184



味付け数の子しょうゆ漬
(アメリカ産)

こだわりポイント

卵の密度が濃く、
食感がしっかりしています
「アメリカ(アラスカ南東部・シトカ)産」の
原料を使用しており、卵の密度が濃いこと
から、食感がしっかりしています。

無漂白なので数の子本来の
風味が生きています
一般的には見た目をよく見せるために、過
酸化水素などを使って漂白した数の子が
多い中、「無漂白」で製造しています。だから、
数の子本来の風味が生きています。

「鰹だし」と「昆布だし」を
きかせた上品なしょうゆ味
鰹だしと昆布だしを利かせた上
品なしょうゆ味に仕上げていま
す。数の子の各メーカーとも、味
付においてはそれぞれ独自の配
合を持っていますが、「カネシメ
食品」では、上品な味付けに上
げるために、「昆布だし」をきかせ
ているところが特徴です。

美味しい! 解凍方法



冷蔵庫または常温で
ゆっくりと解凍してくだ
さい。流水解凍など、急
速解凍を行うと食感が
損なわれますのでご注
意ください。