

# くらしとなかま

ご自由にお取り下さい



ピックアップ

## サラダビーフン

【材料(2人分)】 1人分あたり 156kcal

広島県産レモンが香る塩焼ビーフン	180g	トマト(いちょう切り)	1/2玉
レタス	4枚	きゅうり(千切り)	1/2本

【作り方】  
①ビーフンはパッケージ通りに加熱する。  
②レタス1枚に①を1/4量ずつのせて器に盛り、包んでいただく。



特集 ...6~7ページ

“核兵器の終わり”の始まりに  
~広げよう!「ヒバクシャ国際署名」~

逸品 ...2~3ページ

CO・OP 九州産大麦若葉の粉末青汁

- ・たべる・たいせつ きほんのき ...4ページ
- ・声にこたえて ...5ページ
- ・ほっこり子育て/まいにち体操 ...8ページ
- ・インフォメーション/理事会だより ...9ページ
- ・みんなのひろば ...10~11ページ
- ・旬レシピ ...12ページ

くらしとなかま 2018年6月号 第523号 発行日/2018年6月1日 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集/機関運営・広報室 〒700 0026 岡山市北区春遠町一丁目七十七 TEL 086-256-2511(代)

# 旬レシピ

## オクラ

色が濃く切り口が新鮮なもの、全体に白い産毛で被われているものを選ぶ。ラップに包み冷蔵庫の野菜室に保存。ゆでて保存袋に入れて冷凍。

## パクチー

葉の緑色が鮮やかで茎や根がみずみずしい物が新鮮。保存は根元に水分を与えてポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。早めに使い切る。

1人前あたり 287kcal

## オクラの梅ソース焼き



【材料(2人分)】

オクラ	8本	たたき梅干し	15g
じゃがいも	250g	マヨネーズ	大さじ2
玉ねぎ(みじん切り)	50g	牛乳	大さじ2
たたき梅干し	10g	塩・こしょう	各少々
マヨネーズ	大さじ2		

### 【作り方】

- ①オクラは塩ゆでてヘタを切り落とし、斜め半分に切る。
- ②じゃがいもは皮をむき一口大に切る。耐熱容器に入れラップをして電子レンジで2分加熱する。玉ねぎを加え、さらに2分加熱する。
- ③②に①とAを加えてよく混ぜて耐熱皿に入れ、よく混ぜたBをぬってオーブントースターで焦げ目がつく程度に焼く。



1人前あたり 338kcal

## オクラと豆腐のミンチ炒め



【材料(2人分)】

オクラ	10本	酒	大さじ1
玉ねぎ(みじん切り)	40g	味噌	大さじ1
木綿豆腐	300g	豆板醤	小さじ1
豚ミンチ	120g	塩	少々
ごま油	大さじ1/2		

### 【作り方】

- ①豆腐は電子レンジで2分程加熱し水けをきり、布巾に包み重しをして10分程置きしっかりと水けをきる。オクラはガクを除き斜め半分に切る。
- ②フライパンに油を熱し玉ねぎと豚ミンチを炒め、オクラを加えて炒め、豆腐を崩しながら入れAを加えて調味し炒め合わせる。



おかやまコープ 国産大豆 木綿とうふ 330g

1人前あたり 296kcal

## パクチーのかき揚げ



【材料(2人分)】

パクチー	2株(70g)	卵	1個
乾燥小えび	15g	揚げ油	適量
片栗粉	大さじ2	サラダ菜	適量
小麦粉	大さじ2		

### 【作り方】

- ①パクチーの葉と茎はざく切り、根はみじん切りにする。小エビと共にボウルに入れ片栗粉をまぶし、さらに小麦粉をまぶして10分置く。溶き卵を入れて混ぜ合わせる。
- ②木しゃもじの上で平たくした①を180℃に熱した油でカリッと揚げる。サラダ菜を添えて皿に盛り合わせる。



CO・OP 片栗粉 220g

1人前あたり 158kcal

## パクチーのシーフードサラダ



【材料(2人分)】

パクチー	1株(35g)	サラダ菜	10枚
セロリ(薄切り)	1本	きくらげ(乾)	1枚
赤玉ねぎ(せん切り)	1/8個	エビ	8尾
黄パプリカ(せん切り)	1/4個	酒	大さじ1
トマト	1/2個	CO・OP粗挽きナッツドレッシング	大さじ2

### 【作り方】

- ①エビは背ワタを取り耐熱皿に入れ、酒を振ってラップをして電子レンジで2分加熱する。粗熱が取れたら殻をむく。きくらげを水で戻してせん切りにする。
- ②パクチーの葉と茎はざく切り、根はみじん切りにする。トマトは1~1.5cm角に切る。サラダ菜は適当な大きさにちぎる。他の野菜と共にボウルに入れて軽く混ぜ、①も加えて混ぜ合わせ器に盛る。食べる時にナッツドレッシングをかける。

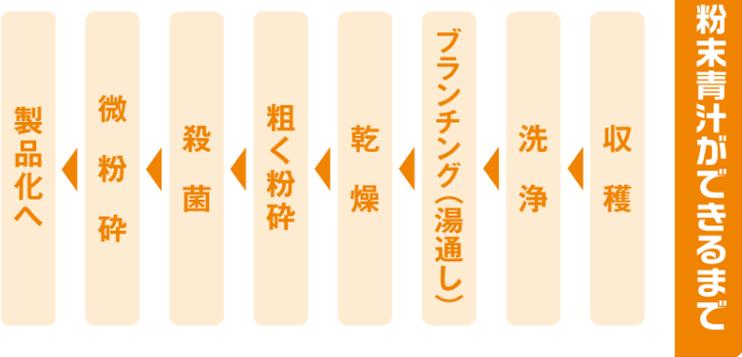


CO・OP 粗挽き ナッツドレッシング 000ml

# co-op 九州産大麦若葉の粉末青汁



CO-OP九州産  
大麦若葉の粉末青汁  
(6種の九州産野菜配合)  
3g×30本  
6月4回宅配予定価格  
**980円**(税込価格)  
1,058円



近頃の健康志向の高まりから、以前よりも青汁の支持は伸びてきました。「苦くて飲みにくい」という印象をお持ちの方には、これを機にぜひ青汁の飲みやすさを知ってもらいたいです。あらゆるシーンで活用できる商品です。

## 子どもから大人まで 粉末青汁を手軽に!!

食品として、1日1~2本を目安に、1本を約100mlの水やぬるま湯などに溶かして飲むだけでなく、牛乳や豆乳、りんごジュース、ヨーグルトに混ぜてもおいしいです。またスープやポタージュ、みそ汁に入れるのもおすすめです。



(組合員の声)

家族にも好評! 思ったより飲みやすいわ!

臭みのないまろやかな味はきな粉なのね。

スティックタイプだから、外出先でも手軽に飲めるわ。

## 青汁を使ったおやつレシピ

### 青汁クッキー

【材料】  
粉末青汁……3g(1袋)  
豆乳または牛乳……20ml  
薄力粉……50g  
無塩バター……20g  
砂糖……大さじ1

【作り方】  
①バター、砂糖、青汁をボウルに入れてよく混ぜる。  
②①に薄力粉を加えて木べらで切るように混ぜ、ほぼ混ざったら豆乳を入れ、さらによく混ぜる。  
③生地がまとまってきたらラップに包み、冷蔵庫で30分程度寝かせる。  
④めん棒で5mm程度の厚さに伸ばしてクッキー型で抜き、クッキングシートにのせて170℃予熱をしておいたオーブンで約17分焼く。

### 青汁シャーベット

【材料】  
粉末青汁……3g(1袋)  
果物のジュース(写真は白桃のジュース)……100ml

【作り方】  
①青汁をジュースで溶かす。  
②ファスナー付き保存袋(冷凍用)に入れ、冷凍庫で冷やし固める。  
※途中1~2時間おきに冷凍庫から出し、袋の上からむむように混ぜると、粉が沈殿せず、大きな固まりができてにくい。  
※ハチミツや練乳をかけてもおいしい。

ホットケーキミックスに混ぜて焼いたり、白玉にきな粉代わりにかけたりしてもいいです

牛乳に溶かしてグラノーラにかけて、野菜も摂れる朝食はいかがでしょう



▲“大麦若葉”は麦の穂が出る前の大麦です。

**原材料に、こだわりの大麦若葉**

かつては青汁というと、青臭さが苦手な人が多かったのですが、現在は主原料をケールから大麦若葉にすることで、飲みやすい青汁が主流だそうです。CO-OP粉末青汁は、東洋新薬の鳥栖工場(佐賀県)で製造されており、大麦若葉のほか、すべて九州産の野菜を6種類使用しています。主原料の大麦若葉は、標高の高低差を利用して栽培時期をずらすことにより、傷みの早い若葉でも1年の多くの時期に栽培・収穫することで安定して供給できます。

### 大麦若葉のほかに6種類の九州産の野菜を配合

**味・飲みやすさに工夫を**

無理なく野菜を摂れる青汁の良さを生かしながら、おいしくて飲みやすい味も追求。ケールに比べて苦みが少なく、抹茶のような大麦若葉の風味に合う、きな粉(九州産大豆使用)を配合することで、後味を良くしました。また大麦若葉の加工の最後の工程では、特許製法の「超微粉碎製法」により、食物繊維を残しつつ、粉っぽさが少なくなめらかな口当たりになっています。

組合員の「手軽に飲める青汁がほしい」という声にこたえて、2013年にCO-OPの粉末青汁は誕生しました。その、飲みやすさのひみつやこだわりと、おすすめの飲み方などを、東洋新薬の米山さんにうかがいました。



血糖値が気になる方へ、生活習慣の予防に  
**大麦若葉の食物繊維が入った青汁** / 2.3g×30本



お腹の調子のサポートに  
**乳酸菌入り九州産大麦若葉の粉末青汁** / 3g×30本

農薬不使用で栽培された3種の青汁素材(長命草 桑若葉 大麦若葉)を使用。1本あたり1億個の生きた乳酸菌、厳選された宇治抹茶を加えました。

商品の名前  
CO-OPの青汁  
100%の健康

**CO-OP粉末青汁に含まれる主な栄養素**

日頃の野菜不足を補いやすく、便利なスティックタイプです。1本あたりの栄養素でも、食物繊維は1.3gでオクラでは約4本分。特に不足しがちなカルシウムは、ミネラルを多く含むサンゴカルシウム(沖縄県産)を取り入れました。カルシウム45mgは、ピーマンでは約14個分にあたります。

山のもとに広がる大麦畑。契約農家で栽培期間中農薬は一切使用せず栽培されています。年1~2作、30cmに伸びたら、刈り取ります。



# 声にこたえて

組合員さんからの

組合員さんの商品への要望に  
リニューアルでおこたえしました。

## 【CO-OP ミックスキャロット】

にんじんの配合率を50%→55%に増やしました。にんじんが増えてもクセや臭みを感じないよう、果物の配合も一部変更。味わいは大きく変わらないよう工夫しました。

**子どもににんじんをとらせたい**



おいしくにんじんがとれます。

**飲みやすい味がいいな**

7種の果物をブレンドした、フルーティーな味わいです。



7種の果物

**余計なものは子どもにとらせたくない**

香料・着色料を使用せず、素材本来の味をいかしました。



にんじん 55% : 果物 45%

## 新デザインの紙パックが3種類仲間入りしています



## 【CO-OP 熟成ぬか床パック】



表示してある賞味期限が過ぎたら、もう使えないのですか？



改善しました！

ぬか床は、使用方法が適切であれば長く使えます。賞味期限は「その日付までに使い始めてください」という意味で記載しています。このことがわかりやすいよう、表示を改善しました。また、「使い方」や「手入れ方法」の表示もよりわかりやすくしました。

**旧** 賞味期限は、未開封の状態、表示されている方法で保存した際に品質が保たれる期限です。日付印字の頭2桁は西暦下2桁を表し、以下月、日を表しています。

**新** 賞味期限は、使い始めの期限日です。「使い方」「ぬか床の手入れ方法」にしたがってお使いいただければ、使用中に賞味期限が来ても引き続きお使いいただけます。

[パッケージの表示]

## 【CO-OP ただの炭酸水】

好評の声に応じて  
2018年の夏も新たな  
デザインでお届けします！



※デザインは変わる場合があります。

**2018年6月～9月  
限定発売です。**

## たべる・たいせつきほんのき

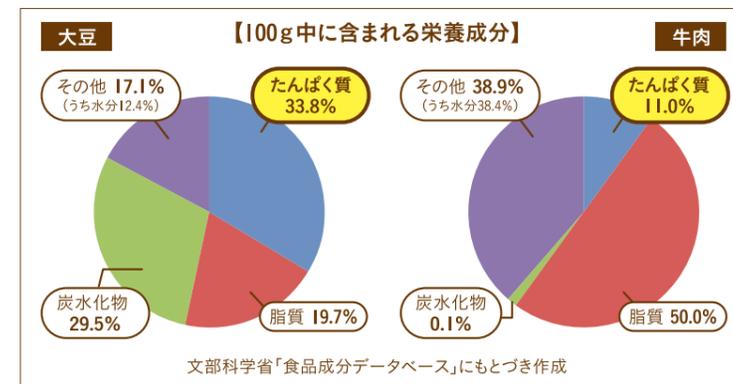
### 今月のテーマ「大豆 だいず」

大豆には、たんぱく質や植物性脂肪、カルシウム、リノール酸などが含まれ、古くから貴重な栄養源として食べられてきました。小さな粒にぎっしり詰まった大豆の栄養パワーをもっといただきましょう。



## 「畑の肉」といわれる良質なたんぱく源

大豆には、良質な植物性たんぱく質が豊富に含まれています。アミノ酸バランスも良く、動物性タンパク質を摂る際に気になるコレステロールを含んでいません。



## うれしい栄養素がたくさん！

### 大豆レシチン

血管内の余分なコレステロールや老廃物を排出する働きがあるため、動脈硬化を防ぎ脳出血などの予防に効果があると言われています。また脳神経伝達物質が記憶力や集中力を高め、物忘れなど脳の老化や認知症の予防にもつながると期待されています。

### 大豆サポニン

大豆の渋みや苦みの主成分で、血管に付着した脂肪を洗い流す作用があります。また、余分な脂肪を排出しダイエットにも効果があると言われています。

### 大豆イソフラボン

女性ホルモンのエストロゲンに似た働きがあり、ホルモンバランスの乱れを整えたり、骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善する効果があるとも言われています。

### 大豆オリゴ糖

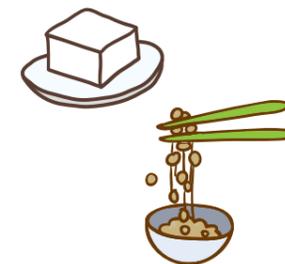
ビフィズス菌のエサとなり、腸内環境を整えます。

### 食物繊維

### ミネラルビタミン類

## 「いろいろな形で大豆の栄養を摂ろう！」

日本では昔から、大豆をおいしく食べやすくするために、みそ、しょうゆなどの調味料や、豆腐、納豆、ゆば、きなこなどの食品に加工されて食卓を支えてきました。しかし、食の洋風化にともない大豆離れが進んでいます。消化がよく大豆の栄養がぎっしりの豆腐、大豆以上の栄養を持つ納豆など、さまざまな形でもっと大豆を食べて健康に過ごしたいですね。



# “核兵器の終わり”の始まりに ～広げよう!「ヒバクシャ国際署名」～

## ヒロシマ・ナガサキの 被爆の実相

「1945年8月6日と9日、米軍が投下した2発の原子爆弾は、一瞬にして広島・長崎を壊滅させ、数万人の人びとを無差別に殺傷しました。真黒に焦げ炭になった屍、ずるむけのからだ、無言で歩き続ける人々の列。生き地獄そのものでした。生きのびた人も、次から次と倒れていきました。70年過ぎた今も後障害にさいなまれ、子や孫への不安のなか私たちは生き抜いてきました。もうこんなことは、たくさんです。」「あなたとあなたの家族、すべての人びとを絶対に被爆者にはなりません。」

「ヒバクシャ国際署名呼び掛け文」(一部抜粋)



▲「広島県産業奨励館(原爆ドーム)と爆心地付近」HB405  
撮影/米軍 提供/広島平和記念資料館

原子爆弾によって広島ではその年に14万人、長崎では7万人が亡くなりました。



◀「広島駅」SA033-1  
撮影/川本俊雄氏  
提供/川本祥雄氏

爆風により駅舎の窓枠などが吹き飛ばされました。

## 被爆者を代表して、平末豊さんにお話を伺いました

当時、私は14歳。鉄道職員として広島駅内にいました。突然の爆発音とともに、太陽が破裂したように、真黄色になり、熱風が襲い、駅の建物が吹き飛び、一瞬の出来事で、ホームに停車していた列車内の乗客も「パニック」状態に。生存者を車内からホームの安全な場所に誘導するのが精一杯でした。

9月に入る頃から、高熱が続き、髪は抜け、医師に診察してもらっても原因不明。2か月半の療養後、職場に復帰しましたが構内作業は無理と宣告されました。旅客業務は、全く無知で規定を習得するのに体調不良の中で大変な労力と精神的な苦痛を味わいました。

その間「原爆病」「おうちゃく者」と呼び捨てにされながらも耐えてきました。こうした逆境に耐えられたのも、13歳の動員学徒と14歳の原爆体験と救援活動が「エネルギー」になったと今でも思います。



平末(ひらすえ)豊さん ▲  
岡山市原爆被爆者会会長

二度と同じことを繰り返してはならないと、「核兵器のない世界」をめざし、地道に、あせらず、活動してきました。今は複数の病身で、体力的にも不安を感じますが、被爆者の一人として命ある限り頑張ります。

2017年7月、国連で核兵器禁止条約が採択され、地球上から核兵器をなくそうと、大きく世の中が動いています。しかしまだなお、約9400発もの非人道的兵器は存在します。「核兵器も戦争もない平和な未来を子どもたちに手渡そう」とおかやまコープは「ヒバクシャ国際署名」に取り組みます。みんなの平和への想いを込め広げていきましょう。

## 「私たちにできること」

私たちにできること…それは1人ひとりのちからは小さいが、みんなのちからが集まれば、大きなちからになること。あなたの周りの人、家族、友達に、1人でも多くの人に教えてあげてください。決して二度と同じ過ちを繰り返さないためにも、「知ること・広げること」。被爆者の想いを継承し、「核兵器のない世界」のために私たちの想いを「ヒバクシャ国際署名」に託しましょう。



原爆の子の像

### 想像すること

私たちは核兵器の脅威にさらされています。

### 行動すること

一人ひとりの行動で「核兵器ゼロ」に。

### 信じること

すべての核兵器をなくすことでしか平和と安全は守れません。

## 「ヒバクシャ国際署名」を広げよう!

2016年4月、平均年齢80歳を超えたヒロシマ・ナガサキの被爆者が、「後世の人びとが生き地獄を体験しないように、生きている間に何としても核兵器のない世界を実現したい」という想いから核兵器廃絶を求める署名活動の呼びかけをはじめました。それが、「ヒバクシャ国際署名」です。核兵器禁止条約が議論されている国連総会に2017年10月までに提出された署名総数は、約515万筆。2020年まで、核兵器廃絶を求める市民の想いとして毎年届けられます。

この国際署名は、個人・団体を問わず、賛同する人が自由に参加できます。



「ヒバクシャ国際署名」署名用紙

おかやまコープでは2018年6月4日(月)～8月31日(金)に集中して取り組みます。

### <署名の方法>

- ★署名用紙に記入
  - ・宅配は6月1週に署名用紙をお届けします
  - ・おかやまコープホームページから署名用紙をダウンロードすることもできます
- ★インターネット署名

↓詳しくはこちらから「ヒバクシャ国際署名」(おかやまコープホームページ)



この機会に、ぜひ親子で戦争や平和について考え、想いのこもった署名を届けましょう。子ども達の笑顔を守るために。



## おかやまコープ組合員の声を国連へ届けよう!

# 「もずく基金」を 恩納村漁協に贈呈しました



サンゴ植え付けのようす

恩納村  
「コープサンゴの森」



もずく基金贈呈式

4月11日、沖縄県恩納村で2017年度の「もずく基金」の贈呈式が行われました。

2017年度の贈呈額は185万6,562円(内おかやまコープ分は70万3,126円)でした。今回の基金で約700本のサンゴを植え付けることができます。

恩納村漁協の山城組合長から、もずく基金を通じて共にサンゴ養殖事業に取り組めることへの感謝の言葉をいただきました。

## 〈もずく基金とは〉

コープCSネットと連携して取り組んでいるもずく基金は、恩納村漁協がメーカーや行政と一緒に取り組むサンゴ礁再生事業に利用され、サンゴの養殖のために使われます。

対象商品は、恩納村産もずく17品目で、対象1商品につき宅配は2円、店舗では1円が基金として積み立てられます。  
※宅配のお弁当ももずく(18g×10)は1円となります。



このマークが目印

**【3月の生協の動き】** (3月末日現在)

組合員数	335,488人
出資金総額	101億6,286万円
一人当たりの出資金	30,293円
供給高(全体)	31億7,237万円
(宅配)	22億2,570万円
(店舗)	9億4,666万円
経常剰余金(全体)	2億6,858万円
累計経常剰余金(全体)	6億9,718万円

※累計…2017年4月からの累計。

**【4月の生協の動き】** (4月末日現在)

組合員数	336,786人
出資金総額	101億7,986万円
一人当たりの出資金	30,226円
供給高(全体)	30億3,440万円
(宅配)	20億9,727万円
(店舗)	9億3,713万円
経常剰余金(全体)	245万円
累計経常剰余金(全体)	245万円

※累計…2018年4月からの累計。

## ●2017年度ユニセフ(国際連合児童基金)募金活動の報告

ユニセフは世界中の子どもの命と健康を守るために活動しています。みなさんから寄せられた募金は、全額日本ユニセフ協会へ送金し、最も支援の届きにくい子どもたちを最優先に190の国と地域で活用されています。

ご協力ありがとうございました。  
2017年度募金総額 **353万9,133円**  
(内150万円をミャンマー指定募金として)

お年玉募金では、募金と一緒にあたたかいメッセージカードが届きました。54通届きました。



報告されたことや話し合われたこと

2018年4月  
**だより**  
理事会

## 4月リサイクル回収結果 協力ありがとうございました

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	56.3万部 (87.0%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	60.1万枚 (29.6%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	21.0万枚 (94.2%)	コアノンロール

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
ペットボトル	宅配 店舗	10.3万本 (92.4%)	容器・再生繊維
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	64.2万枚 (143.1%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金…**307,600円** 持参率 **76.1%** (節約枚数40.8万枚)

お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで!



# ほっこり子育て

夏のお昼に冷やしうどんはいかがですか?  
夏野菜を使って栄養も彩りも◎です!

\*レシピ提供: コープこうべ家庭料理研究会

## 大人メニュー ぶっかけうどん



- 【材料(2人分)】
- ゆでうどん……………2玉
  - ロースハム……………2枚
  - とうもろこし……………1/2本
  - オクラ……………2本
  - きゅうり……………1/2本
  - ミニトマト……………4コ
  - 青ねぎ……………1本
  - いりごま(白)……………適量
  - めんつゆ(ストレート)……………1/2カップ

- 【作り方】
- ①ハムは角切り、とうもろこしはゆでて実をはずし、オクラはざつとゆでて小口切りにする。きゅうりはたて4つ割りにしたものをさらに小口切りに。ミニトマトは4つ切りにする。
  - ②うどんはたっぷりの湯を沸かし約1分ゆで、ざるにとり冷水で冷やして水気をきる。
  - ③器にうどんと①を盛り、小口切りにした青ねぎといりごまをふり、めんつゆをかける。

## ライターコラム

赤くてかわいいとトマトが大好きだった孫娘。来るたびに喜んで食べていたのに、ある日急に「トマトは嫌いだからいらない!」…なぜ??末の孫息子は2歳近くになってもごはん、うどん、とうふなどの白いものばかりで他はほとんど食べなかった。我が子の時は泣かされたけど、子どもってホント気分屋なんだから!!と孫には余裕でいられます。  
(孫が4人になりましたライターM)

## 3色うどん

カミカミ期(12~18ヵ月頃)



- 【材料】大人メニューからとりわけ
- ゆでうどん……………3~4本
  - ミニトマト……………1コ
  - きゅうり(1cm厚さの輪切り)……………1コ
- 【追加の材料】
- 納豆……………小さじ1
  - だし……………1/2カップ

- 【作り方】
- ①大人用うどんを熱湯に通したら冷やさずにとりわけ、細かく切る。
  - ②きゅうりは皮をむいて細かく切り、ゆでる。ミニトマトも皮をむき、種をとって細かく切る。納豆はざつと湯通しする。
  - ③鍋にだしとうどんを入れやわらかくなるまで煮る。器に盛り、②をのせる。

## トマト風味のトロトロうどん

ゴックン期(5~6ヵ月頃)



- 【材料】大人メニューからとりわけ
- ゆでうどん……………1本
  - ミニトマト……………1コ
- 【追加の材料】
- 水……………大さじ3

- 【作り方】
- ①うどんをさらに1分煮て離乳食用にすりつぶす。
  - ②ミニトマトは皮をむき、種を取りすりつぶす。
  - ③耐熱容器に①②水を入れ、500Wのレンジで約2分加熱する。

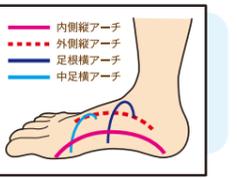
## まいにち体操 きれいに歩こう

年齢を重ねてもアクティブに活動する人の多くは、普段からよく歩いていると言われます。きれいに正しい姿勢で美しく歩くための体づくりと運動のポイントを、6回シリーズで紹介します。  
《偶数月に掲載》

### その2. 脚をつくる

脚は、大地と接する「身体の土台」です。足(足首から下)のアーチ構造を築き上げることで、脛(すね)の筋肉を強化し、歩くときの地面からの衝撃を分散・吸収して膝の負担を減らすことができます。また、足底の血行が

良くなり、冷えやむくみの解消にもつながります。足のアーチ構造ができると、脛骨(すねの骨)が地面と垂直になって身体をしっかりと支えられるようになるため、足首周りがすっきりします。



### 【トレーニング】(足指握り・足首返し) \*長座あるいは椅子に腰かけ、脚を少し開いて行います。

**足指握り**  
小指から順番に曲げてしっかりと握り込む  
⇒3秒間キープしたら力を抜く  
※10~20回×3セット



立つとき、歩くときのバランスが良くなります

**足首返し**  
足指を曲げたまま足首を返す(背屈)  
⇒3秒間キープしたら力を抜く  
※10~20回×3セット



脛(すね)の筋肉を強化し、つまずきや転倒を予防します

「足指握りを1ヵ月程度続けてみてください。足のアーチ構造がしっかりしてきます。」

監修  
かたやま ひでき  
**片山 秀紀先生**  
鍼灸師、あん摩マッサージ師。  
おかやまコープデイサービスオルガ  
機能訓練指導員。



▶8月号は「脚をつくる 後編」。正しいスクワットって?

# 8月号掲載の おたより大募集

クイズの正解者から抽選で20名の方に、  
コープの商品券をプレゼント!

## 応募方法

①～③をご記入のうえ、ハガキ、FAX、  
e-mail、またはホームページから「おかやま  
コープくらしとなかま」係までご応募ください。

## ①クイズの答え

### 今月のキーワードクイズ

下記の〇〇に入る言葉・数字はなんでしょう?

**Q.1** CO・OPの粉末青汁は大麦若葉  
の他に〇種類の九州産の野菜を  
配合しております。

**Q.2** 大豆には良質な植物性〇〇〇〇質  
が豊富に含まれています。

**Q.3** おかやまコープでは〇〇〇〇〇  
国際署名に取り組んでいます。

●5月号キーワードクイズの答え  
**Q.1** かつおぶし **Q.2** 無塩せき **Q.3** 3

## ②組合員コード・ご住所・お名前・年齢・ ペンネーム

## ③くらしとなかま6月号を讀んでのご感想や 今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

●今月のテーマ…夏のスタミナ料理  
～あなたの元気の源はなんですか?～

※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。

### 【ハガキで】

〒700-0026  
岡山市北区奉還町1丁目7-7  
おかやまコープ「くらしとなかま」係  
【FAXで】086-256-2588

### 【ホームページで】

「くらしとなかま」ウェブページ上部にある  
「おたより投稿フォーム」をご利用ください。  
※フィーチャーフォンには  
対応していません。

応募締切  
6月22日  
まで



### 【おたより投稿フォーム】

くらしとなかま おたより 検索

●フォームに沿って入力して送信するだけ!  
●おたより投稿フォームから応募の方は受信確認  
のメールをお送りします。ドメイン指定受信され  
ている方は「@okayama.coop」からのメールを  
受信できるように設定変更をお願いいたします。

### 【e-mailで】 nakama@okayama.coop

●掲載の場合、内容が変わらない範囲で文章を変更  
することがあります。  
●ご記入いただいた個人情報は「くらしとなかま」の  
制作のみに使い、目的以外には使用しません。  
●応募総数は92通でした。

7月号は7月9日発行です。

## 特集 ふだんの くらしを支える宅配

「宅配にされませんか。」うそみたい  
な嬉しい言葉がCO・OPより届き飛  
びつきました。これからは町やド田舎、  
訳あり買い物難民の強い味方であり続  
けてください。

●早島町 タウン、マダム

商品をカタログで見るときの  
に、組合員さんの声をよく参考にし  
ています。もっと声載るといいな  
と思います。

●岡山市 ゆひずま

## 歯

2か月に1度歯医者での定期ケア。  
毎食後、歯ブラシ、デンタクロス、歯間  
ブラシをしています。慣れれば習慣化  
して楽です。

●津山市 のんちゃん

チビ達2人の虫歯治療に必死に  
なっていたら、年末に母親である私の  
歯が1本粉々に崩れてしまいました。  
今は自分にも目を向けしっかりケア  
しています。

●倉敷市 腰痛ママ

3年間の歯科矯正を終え、長女が  
綺麗な歯とともに高校の入学式を  
迎えます。口元へのコンプレックスを  
乗り越えて柔らかな笑顔とともに  
高校生活を楽しんでもらいたいです。

●総社市 みっちゃん

# みんなのひろば

みなさんから寄せられたご意見や  
ご感想でつくるコーナーです。

主人は忙しい昼休みに職業リハビ  
リテーションへ生協を取りにいって  
くれます。担当者の方は多くの組合員  
の方の商品を分けていても、主人が  
行ったら私の分を主人に渡してくれ  
ます。とても助かっています。これ  
からも組合員一人ひとりを大切にす  
る生協であってほしいです。

●吉備中央町 井上 明子

コープステーションを初めて知り  
ました。便利そう。

●早島町 あざみ

少し前まで歯磨きを嫌がっていた  
娘が、きちんと歯の仕上げ磨きをさせ  
てくれるようになりました。成長がひとつ  
見えて嬉しく思います。

●倉敷市 ぼん

最近の高齢者の「フレイル」予防で、  
食事・栄養と運動、それから「口腔ケア」  
の3つが大切だそうです。そのような  
意味からも「歯」のケアは健康長寿を  
目指す者にとって必要不可欠と思  
います。

●浅口市 浅口せつこ

私の歯のケア方法は、1日に何種類  
かの歯ブラシを使うことです。今の  
ブームは「ブラックオーディンワンタ  
フト3本組」(宅配で購入しました)。  
まず普通の歯ブラシで磨いた後にこれ  
を使って仕上げます。お口の中が爽快!  
仕事場のお昼の歯磨きには「Vセブン」  
を使います。色々使うことで磨き残し  
がないような気がします。

●鏡野町 あんこ

忙しい朝のために、買い置きして  
おきたい商品なのですが、息子たちも  
大好きな上、よく食べるので1～2日  
の間に無くなります。わが家では、  
保存食・非常食にむかない商品となっ  
ています。

●岡山市 Y.y

## フリートーク

コアノンロールがお気に入りです。  
巻きが多いので替える回数が少なく  
て済むのと、芯がないのでごみが出  
ない所が良くて、ずっと使っています。  
母もお気に入りです。実家でも使っ  
ていました。これからも愛用したい  
商品です。

●岡山市 チハル

コープ産直こめたまごと生協牛乳  
を使ったシュークリームを食べてみ  
たくて注文しました。甘すぎないク  
リームと表面がちよっと甘いシュー  
生地が合っていておいしかったです。  
贅沢にイチゴをはさんで食べると  
さらにおいしい!



●倉敷市 みー

モーニングクロワッサン、知っては  
いましたが36日間の賞味期間などは  
全く知りませんでした。私自身、阪神  
淡路大震災を経験し、水やお茶、缶づ  
めなどストックしていますが、非常食  
として購入したいと思います。

●備前市 くまもんさん

アレンジ方法が良かったです。写真  
もおいしそうでした。注文して朝ごはん  
にするのが良さそうだなと思いま  
した。娘も食べたそうにしていたので。

●総社市 よしこびい

旬レシビが楽しみです。健康のために  
旬のものを食べるのが一番と思っ  
ているので、活用しています。野菜の  
保存方法がとても勉強になります。

●倉敷市 ひろっちゃん

今月のたべるたいせつのテーマ  
「ご飯」のページを切り取り、冷蔵庫の  
ドアに貼りました。これからは、なる  
べく米を玄米・雑穀をとるように心  
がけていきたいです。

●岡山市 スンちゃん

「まいにち体操」わかりやすいし、  
「お腹をつくる」というテーマは、私に  
ぴったりです!少し体型を気にして  
いる娘と一緒にがんばってみよう  
と思っています。これから特に服装も  
軽くなるので、夏までにはどうにか  
したいと思っています。

●邑久町 みっくすジュース

春休みにギャングエイジの孫2人が  
来ていて、いつもよりたくさん注文し  
たり、お店では買い物ついでにイト  
インでアイスを食べたり…で楽しく  
過ごしました。コープさんありがとう。

●邑久町 まなばーば



## 逸品 モーニング クロワッサン

モーニングクロワッサンは日持ち  
するというので、「もしも」の時のため  
に買いましたが、美味しいので「あっ」  
という間に食べてしまいました。今は  
おやつとして買っています。

●高梁市 しばわんこ

## 博多でパチリ



●津山市 ひろみ

## つぶやき川柳



●真庭市 くまちゃん

せんべいを  
得意げにかむ  
古希のはは

●岡山市 よつくんまま