

くらし豊かに
なかまとともに

Vol. 538

2019年 8月号

くらしとなかま

ご自由
お取り下さい



和風ガパオライス

【材料(2人分)】 1人当たり655kcal

豚ミンチ	200g
おろしにんにく	小さじ1
国産野菜のみじん切りミックス	100g
ミニトマト(2等分)	適量

ご飯	320g
サラダ油	小さじ1
目玉焼き	2個
大葉(千切り)	6枚
オイスターソース	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖・みりん	各小さじ1

【作り方】

- ①フライパンを中火で熱し、豚ミンチ・にんにくを入れて炒める。
- ②凍ったままのみじん切りミックスを加えてAで調味し、ご飯をよそった器に盛る。
- ③②に目玉焼きをのせて、大葉とミニトマトを添える。

ピックアップ



国産野菜のみじん切りミックス
280g

特集 ...6~7ページ

電子マネーを 便利に使おう!

逸品 ...2~3ページ

生協牛乳

- たべる・たいせつ きほんのき ...4ページ
- にっこり子育て / まいにち健康 ...5ページ
- 声にこたえて / いつも心に防災を ...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

がんばろう
岡山
おかやまコープ

くらしとなかま 2019年 8月号 第538号 発行日/2019年8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 岡山市北区春暹町一丁目七十七 TEL 086-256-2511(代)

旬レシピ

なす

さやいんげん

へたのトゲが痛いほど皮に色艶と弾力があり重みがあるものが新鮮。低温に弱いので、水分蒸発をさせてポリ袋に入れて野菜室で保存。

色艶がよく、みずみずしいものが甘味もあり新鮮。しなびやすいのでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。塩ゆでして冷凍保存も可能。

全量
99kcal

なすの和風浅漬け



【材料(作りやすい分量)】

なす	3本	しょうゆ	大さじ1
塩	大さじ1	削り節	2袋(5g)
水	600cc		

【作り方】

- ①なすは1cm幅の輪切りにする。Aを入れたボウルに加えて皿などをのせて15分置く。
- ②①の水けをしぼり保存容器に入れてBを加えて混ぜる。
※すぐに食べられる。冷蔵庫で3日間保存可能。

1人分
74kcal

蒸しなすのごまソースかけ



【材料(2人分)】

なす	2本	ごま油	小さじ1/4
白すりごま	大さじ1	ラー油	小さじ1/4
CO-OP 味付ほん酢	大さじ1	砂糖	一つまみ

【作り方】

- ①なすはへたごと先を切り、3ヶ所ほど縦に皮をむき縦半分にして水にくぐらせ、2つを合わせてラップで包む。電子レンジに4~5分かけて取り出し、そのまま2分置く。
- ②①のラップを外し縦半分にして斜め1cm幅に切り、軽くしぼって器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。



1人分
229kcal

いんげんと豚肉の和風カレー煮



【材料(2人分)】

さやいんげん	100g	サラダ油	小さじ1
ねぎ	2本	カレー粉	大さじ1/2
豚小間切れ肉	150g	そうめんつゆ(ストレート)	60cc

【作り方】

- ①いんげんはへたを落とし4~5cm長さに切る。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を温め、肉を中火で炒める。色が変わったらいんげんとねぎを加えて油がまわるまで炒める。カレー粉を加えてサッと炒め、そうめんつゆを加えて中火で時々混ぜながら、煮汁がまぼなくなるまで煮る。

1人分
325kcal

夏野菜の揚げびたし



【材料(2人分)】

さやいんげん	100g	だし汁	200cc
なす	1本	酒・みりん	各大さじ1
かぼちゃ	120g	しょうゆ	大さじ2
赤パプリカ	1/2個	砂糖	大さじ1
揚げ油	適量	塩	少々

【作り方】

- ①さやいんげんはへたを落とし長さを半分にする。なすはへたとガクをとり縦に6~8割りにする。かぼちゃは6~7cm長さで、5mm厚さに切る。パプリカは1cm幅に切る。
- ②鍋にAを合わせて中火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ③油を160℃に熱し、かぼちゃ・なすの順に揚げる。油を170℃に上げ、いんげん・パプリカを揚げる。熱いうちに②につける。(冷蔵庫で4日保存可能)



岡山市東区の生産者

松崎牧場を訪ねました

松崎牧場は、4代続く酪農家。現在約110頭の乳牛を飼育しています。「健康な牛が良質な牛乳を生産する」という考えから、こだわりの餌や水を与え、愛情をかけて育てています。牛の糞尿を堆肥化し、その堆肥で作った飼料用稲や牧草を餌に利用する「循環型酪農」を積極的に進めています。

一昨年酪農大学を卒業して就農した、若く頼もしい4代目後継者



こうき 松崎 光紀さん

おいしく安心して飲める良質な牛乳を生産するために、ストレスのない環境を大切に飼育しています。酪農の将来のためにも、ロボット導入で省力化をして頭数を増やしたいし、地域の子供たちにも牛に触れて牛を好きになってもらいたいです。



新牛舎

国の補助なども受けて最新の設備を備えた牛舎が完成。現在30頭ほどの搾乳牛がゆったりと快適に過ごしています。人手がかかる搾乳・エサ作り・糞尿の処理・清掃等をロボットにまかせることで作業が軽減され、新牛舎の仕事はほとんど光紀さん一人で行っています。



◀自家製の「ホールクローブサイレージ(稲を発酵させて牛用の肥料にしたもの)」
松崎牧場。左の白い建物が牛舎です。▼



搾乳ロボット

乳が張った牛が自分で搾乳機の中に入ると、ロボットが察知して自動で乳を搾ります。24時間いつでも対応し、牛別に乳量を記録するなど大変な能力を持った機械です。



子牛

牧場内で種付け・出産・育成までを一貫して行っているため、月齢の違う子牛たちがいっぱい。かわいい〜。

生協牛乳



リニューアル 10周年!!

生協牛乳 1000ml
毎週企画
228円 (税込価格 246円)
※8月2回は本体218円 (税込価格235円)

オトクに利用登録 利用登録すると、通常価格よりオトクに利用できます。



地域農業の応援や食料自給率の向上につながる…
“エシカルなお買物”!



生産者の顔が見える牛乳です

生協牛乳は県内の岡山市・瀬戸内市・赤磐市・笠岡市・備前市・高梁市・吉備中央町の61戸(6月末時点)の指定農場で搾られた生乳で作られています。放牧で育つ牛や、大規模飼育の牛など、飼育の環境や規模はまちまちですが、どの酪農家も美味しく安心して飲める牛乳を生産する毎日の努力は共通しています。61戸の生乳が合わさることで、いつ飲んでもバランスの良いおいしい味になります。

地産地消の生協牛乳はフードマイレージ※も少なく、搾乳から組合員の食卓までは平均3日から4日で届きます。

※フードマイレージ
フードマイレージとは、食料の輸送距離のこと。地元でとれた食へ物を地元で消費することで、輸送距離が短くなり、環境負荷(輸送にともなう燃料やCO₂の排出量)が少なくなります。

牛乳は毎日の食生活のなかで手軽にとれる栄養価の高い食品です。特に日本人に不足しがちなカルシウムが、吸収されやすい形で豊富に含まれているのがうれしいですね。多くの組合員から「やっぱりおいしい」との声が寄せられる生協牛乳。おいしさの秘密を調べました。

「ももっちマーク」

生協牛乳には、県産生乳100%を示す「ももっち」イラストの認定マークが付いています。岡山県は西日本では熊本県に次いで2番目に牛乳生産量が多い県です。



鮮度がいいから味がよい!

各農家で搾られた生乳は、ほとんど外気にさらされることなく専用の集乳車で集められ、その日のうちにオハヨー乳業の本社工場(岡山市)に運ばれます。牛乳は搾乳から殺菌までの時間が短いほど風味の良いおいしい牛乳に仕上がるので、産地と工場が近いのはとても恵まれています。

生協牛乳は乳成分を調整しない成分無調整牛乳です。殺菌からパック充填までの工程は、外気を遮断して行うESL製法を採用しているため賞味期間は14日と長くなっています。

組合員の声

- 冷蔵庫に切らさないようにしています。宅配で利用登録をしているので便利です。
- 味にコクがあり、子どもも「ジュースより好き!」と言っています。
- 味が濃いのにゴクゴク飲めるスッキリ感がお気に入り。
- この牛乳が一番口に合って飲みやすい。牛乳が苦手だったが飲めるようになった。

牛乳にはこんなに栄養が!



牛乳の栄養成分(牛乳200mlあたり)(オハヨー乳業(株)調べ)

エネルギー	136kcal	炭水化物	9.3g
たんぱく質	6.8g	脂質	8.0g
ナトリウム	90mg	カルシウム	230mg

※栄養成分は季節により変動します。

こちらもおすすめ

岡山県産生乳を100%使用した商品!



生協ヨーグルト 低脂肪牛乳

ミルクゼリー



【材料(4個分)】
水……………200ml
コープアガー…8g 牛乳……………200ml
砂糖……………40g バニラエッセンス…少々

作り方

- 1 コープアガーと砂糖を粉のままよく混ぜておく。
- 2 水を入れた鍋に、①の粉をダマにならないように少しずつ混ぜながら入れる。
- 3 ②の鍋を火にかけ、かき混ぜながら溶かし、沸騰後さらに1~2分煮溶かして火を止める。
- 4 あらかじめ人肌に温めた牛乳とバニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 5 容器に流し入れて冷やし固める。お好みでフルーツをのせる。

⑥ 製品検査をして出荷



⑤ 充填
クリーンルーム内で自動で行われます。

④ 殺菌

130℃で2秒間殺菌。冷却へ。

③ 均質化

牛乳に圧力を加え脂肪を細かくすることで、脂肪の分離を防止し、消化もよりよくなります。

② 貯乳

生協の牛乳は生産者指定のため、タンクはきちんと分けられています。

① 受け入れ検査



集乳車から工場のタンクに受け入れられる前に細菌数や成分をチェックします。

オハヨー乳業の工場へ製品へ

にっこり子育て

親子でつくる かんたんおやつ

コープの商品で手軽にできちゃうおやつ。
親子でにっこりできたら
それでOK! Let's try!



バウムクーヘンのカップデザート



- 【材料(4人分)】
CO-OP 厚切り
バナナバウム……………6個
いちご……………6個
アーモンド……………20g
生クリーム……………大さじ2
牛乳……………大さじ2
チョコレート……………50g
ブルーベリー……………50g
バニラアイスクリーム……………200ml

作り方

- 厚切りバナナバウムは2等分にし、いちごはヘタを取ってたて半分に切る。アーモンドはあらく刻む。
- ①を鍋に入れて煮立たせないように温め、チョコレートを加えてチョコレートソースを作る。
- カップにバナナバウム、いちご、ブルーベリーバニラアイスクリームを入れ、アーモンドをのせて、①を温かいうちにかけていただく。

アイスモナカのフルーツサンド



- 【材料(4人分)】
CO-OP アイスモナカ……………4個
オレンジ……………1/2個
キウイフルーツ……………1個
バナナ……………1本
ブルーベリー(冷凍)……………15g

作り方

- オレンジは皮をむいて厚さ1cmの半月切りにする。キウイフルーツは皮をむいて1cm角に切る。バナナは皮をむいて筋を取り、厚さ1cmの輪切りにする。
- アイスモナカは、モナカとモナカに間に包丁を入れ、厚さを半分にする。
- モナカの断面に材料のフルーツをそれぞれのせ、残りのモナカをのせてフルーツをはさむ。

ポイントモナカは冷凍庫から出して、少し柔らかくなった頃にフルーツをはさむとなじみます。

小魚チーズチップス



- 【材料(2人分)】
CO-OP ぼりぼり小魚……………2袋(10g)
ピザ用チーズ……………40g

作り方

- オープンシートを広げ、ぼりぼり小魚を2~3尾ずつならべる。
- ①の上にピザ用チーズをのせる。
- 500wの電子レンジで1分30秒~2分ほど加熱する。

ライターコラム



男の子2人の我が家では、親子でおやつを作った記憶がない…。唯一、ホットケーキの生地をフライパンに「入れたい!」というのでやらせたくらい…。でもその時気づいた、年の近い兄弟の違い。兄は真ん中に慎重にタラリ。弟はボウルの生地をすべてフライパンにザーッ。なるほど、あらためて我が子の性格の違いを認識できました。(ライター-S)

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「ブロッコリースプラウト」

天然のサプリメントとも言われるスプラウト。料理の飾りやアクセントとしてだけでなく、栄養面でも役立てていきましょう。

選び方

葉や軸にハリがあって、みずみずしく、葉の色は濃くて黒い斑点が出ていないもの。底のスポンジが乾いていないもの。

保存方法

使う分だけスポンジから取り出し、残りはそのままパックに戻しておく。乾燥に弱く、3日ほどたつと傷んでくるため、できるだけ早めに使い切る。冷蔵庫の野菜室で保存する。



栄養

ブロッコリースプラウトはブロッコリーよりも栄養価が高く、β-カロテン・ビタミンC・ビタミンEのほか、話題の成分「スルフォラファン」など、高い抗酸化作用を持つ成分が多く含まれています。

調理方法

栄養を逃がさないためには生食がおすすめ。よく噛んで食べると吸収率がUPします。

スプラウトって?

スプラウトとは、植物の新芽のこと。スプラウトには、植物が成長するために必要な栄養やパワーが豊富に含まれています。



まいにち健康

《偶数月に掲載》

不眠(睡眠障害)に効果の高いツボ

眠りたいのに眠れない、ぐっすり眠った気がしない…。そんな毎日が続くと疲れが取れませんよね。そんな時はお灸をおすすめします。不眠(睡眠障害)に効果の高いツボの紹介です。

不眠(睡眠障害)のタイプは主に4つ

- 入眠困難**: 床についてもなかなか(30分~1時間以上)眠りにつけない。
- 熟眠障害**: 眠りが浅く、睡眠時間のわりには熟睡した感じが得られない。
- 中途覚醒**: いったん眠りについて、夜中に何度も目が覚める。
- 早朝覚醒**: 希望する時刻、あるいは通常の2時間以上前に目が覚め、その後眠れない。

このうち、①入眠困難と②熟眠障害に効果があるのが「前谷(ぜんこく)」への温灸です。(高齢者に多い③④の症状には効果がありません)

ぜんこく 前谷への温灸

温灸で1週間に1回する。熱くなくてもよい。(低温やけどに注意!)



質の良い睡眠で夏を乗り切りましょう



かたやま ひでき
監修 **片山 秀紀先生**

鍼灸師・あん摩マッサージ師。
治療院まるげん院長。おokayamaコープ
テイスサービスオルガ機能訓練指導員

「前谷」は、「手の小指の外側で、指先から3番目の関節の下側(指側)にあるくぼみ」です。「こぶしを軽く握り、小指の指先から3番目の関節にできる横紋の下側(指側)の横紋の端」とも言えます。



いろいろなスプラウトを使って…

ブロッコリースプラウト・かいわれと豆腐のサラダ



お好みのドレッシングをかけて…

豆苗・かいわれと豚肉のレンジ蒸し



豚肉で巻いて、ラップをかけてレンジで加熱

…教えてくれたのは…

栄養成分がいっぱいで夏にピッタリの野菜です。サラダにたっぷり入れて食べてください。



おokayamaコープ店舗商品グループ
農産パイヤー(仕入担当)
河原 充さん
(ジュニア野菜ソムリエ)

▶10月号は「肌荒れ改善にもお灸!」

電子マネーを便利に使おう!

おかやまコープの電子マネー機能付き組合員証 **COPUCA**



買い物をするとき、支払い方法は、現金ですか?
それともクレジット?コープの店舗では、7月から電子マネーでの支払いができるようになりました。気になることを、店舗運営グループの郷司さんに教えてもらいました。まだ使ったことがないあなた、便利でお得な電子マネーをぜひお店で実感してください。



本人カード



家族カード

電子マネー機能がついた新カードCOPUCA(コプカ)を導入しました。あらかじめ、お金をカードにチャージ(入金)し、買い物時に支払いができる、電子マネー機能付き組合員証です。

電子マネーで支払っても、今まで通りポイントが貯まります。おかやまコープの店舗のみで利用できます。2019年3月末より過去半年間で店舗を利用したことのある約10万人の組合員に、「本人カード」を郵送しました。家族カードは、店舗のサービスカウンターで発行しています。



ぜひ
使ってみて
ください。

店舗運営グループ 統括
郷司 俊輔 さん

コプカの気になるギモン

Q クレジットカードですか?

A クレジットカードではありません。あらかじめ現金をカードに入金しておく、その金額内で買い物ができます。コープの店舗専用です。

Q 何が便利なのですか?

A 小銭を取り出す手間が省け、時間が短縮できるため、レジがスムーズになります。カード1枚で買い物ができるので、子どもに買い物を頼む時も、安心です。

Q 電子マネーが残高不足になったときはどうするのですか?

A 足りない分は、現金での支払いとなります。貯まっているポイントで支払うこともできます。

Q つり銭が出ないのですが、つり銭増資はできませんか?

A 申し訳ありませんが、電子マネーからの増資はできません。

Q チャージすると特典がありますか?

A チャージすると特典がつく日を設定するなどして、喜んでいただけるようにします。

Q どうやってチャージするのですか? いくらまで入るのですか?

A 店内のチャージ機で事前に入金しますが、サービスカウンターでもチャージはできます。1,000円単位でチャージでき、最高49,000円までです。(チャージの上限は50,000円までですが、プレミアム特典などをつけるため、49,000円までとなっています。)チャージ後の返金はできません。



Q 店舗へは行けないので、今のカードのままでいいですか?

A 現在使用中のカードも引き続き使用可能ですが、新規カードの発行手数料や年会費は無料ですので、店舗に行く機会がありましたら新カードへの切り替えをお願いします。



実際に使った方に
聞いてみました



小銭を取り出すのに時間がかかっていましたが、それが解消されて楽になりました。



レジで並ぶ時間が短くなったと感じます。



可愛いカードになり、気に入っています。家族カードも作ると思います。



どんどん便利になりますね。次は、セルフレジも準備されていると聞きました。楽しみです。

Q 前のカードのポイントはどようになりますか?

A 新しいカードにそのまま引き継がれます。

電子マネーでの支払いを心待ちにしていました。小銭を探す必要がなく、とても便利になったと感じます。多くの方が電子マネーを利用すれば、レジで待つことがなくなるかもしれませんね。



ライター Y

里海づくりの取り組み“海のゆりかご” アマモ場の再生活動に参加しました

海草のアマモが繁茂する「アマモ場(藻場)」は、多様な生き物が生命をはぐくむ「海のゆりかご」とも呼ばれています。

おかやまコープでは、日生町・邑久町・笠岡市と各漁協、岡山県、NPO法人「里海づくり研究会」などと協定を締結し、県の「藻場環境調査事業」へ協賛金を贈呈するなど、豊かな里海づくりを応援しています。

6月8日に日生町漁協(備前市日生町)、6月22日に邑久町漁協(瀬戸内市邑久町)でアマモの種取りが行われ、おかやまコープからも多くの組合員が参加しました。

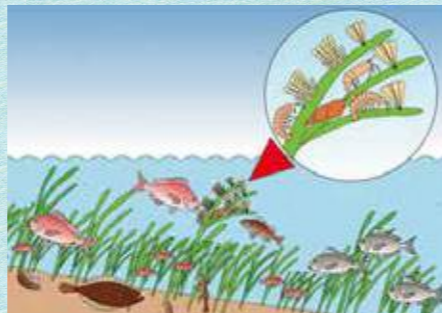


海中からアマモを引き上げる子ども達(日生町)



アマモの入った袋はカキいかに吊るします(邑久町)

アマモ場の役割



1. 小型生物の生息場
2. 魚類のえさ場
3. 稚魚の隠れ場
4. イカ類の産卵場

アマモの種取りは、海中に浮かんでいるアマモ(流れ藻)を、カギのついた棒で絡め取るようにして集め、袋に詰めていきます。協力して作業し、用意した袋をいっぱいにすることができました。

9月から10月にかけて、アマモの袋を海中から引き上げて、アマモの種の選別と種まきが行われる予定です。

2019年6月 理事会だより 報告されたことや話し合われたこと

●第63期通常総代会が開催されました

第63期通常総代会が、6月11日(火)に、総代出席総数491人(本人出席324人、委任出席1人、書面出席166人)で開催され、第1号議案「2018年度事業報告書・決算関係書類等承認の件」、第2号議案「2019年度事業計画及び収支予算決定の件」、第3号議案「役員選任の件」、すべての議案が賛成多数により可決されました。議案審議では、7名の総代から「わたしの想い」に基づく発言が行われ、議案への理解を深めることにつながりました。

●コープ山陽の店舗改装計画と投資上限

2019年度の店舗改装として、2003年4月に開設した「コープ山陽」の改装を行います。老朽化対策、省エネ対策も合わせて行い経営改善をすすめます。岡山東エリアのみなさんのご協力もいたっていて、「おいしいお店」「やさしいお店」をコンセプトに、組合員のみなさんにさらに支持されるお店としていくための改装計画と投資上限を決定しました。

【6月の生協の動き】(6月末日現在)

組合員数	339,170人
出資金総額	101億6,228万円
一人当たりの出資金	29,962円
供給高(全体)	30億2,972万円
(宅配)	20億7,129万円
(店舗)	9億5,843万円
経常剰余金(全体)	△617万円
累計経常剰余金(全体)	4,613万円

※累計…4月からの累計。△はマイナスを表しています。

6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	51.0万部(77.4%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配店舗	53.2万枚(26.8%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配店舗	20.4万枚(86.1%)	コアノンロール

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	66.4万枚(153.0%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……330,674円 持参率 74.3% (節約枚数40.1万枚)

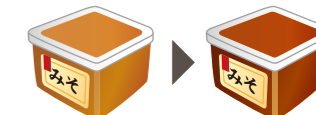
声 にこたえて

組合員さんからの

熟成を続ける味噌の話



今日買ったお味噌と以前買ったお味噌、色が違うのはどうして?



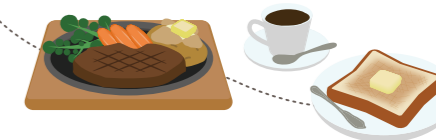
熟成が進んで「メイラード反応」が起きているんだよ。

★味噌は時間が経つにつれ、元の味噌の色が淡色のものは赤色に、赤色のものはさらに濃色となります。これは、アミノ酸と糖が反応して褐色に変わる「**メイラード反応**」という現象によるもの。品質に問題はありますが、味や香りには変化が生じます。温度が高いほど早く進行するので、気になる場合は涼しい場所で保存してください。

お味噌も絶えず生きていているんだね!

《豆知識》

メイラード反応は、しょうゆや切干大根などでも起こります。食品の着色(こんがりとした焼き面)、香り成分(焼き上がりのパンや焼肉の香ばしさ)の生成等に関わり、ごはんの「おこげ」や肉の焼き色、コーヒーやチョコレートなどの色にも関係しています。



いつも心に防災を Vol.3

災害時は電話回線がつながりにくくなるため、携帯電話を持っていても連絡がとれない場合があります。安否確認には、電話会社が提供する専用サービスやSNS(ソーシャルネットワーキングサービス)、公衆電話などを組み合わせて利用しましょう。



家族の無事をどうやって確認する?

災害用伝言板

携帯電話・PHSのインターネット接続機能で、被災地の方が伝言を文字によって登録し、携帯電話・PHS番号をもとに全国から伝言を確認できます。



災害用伝言ダイヤル「171」

被災地の方が、自宅の電話番号宛に安否情報(伝言)を音声で録音(登録)し、全国からその音声を再生(確認)することができます。



体験日があるよ! やってみよう!



災害用伝言板(web171)

パソコンやスマートフォン等から固定電話番号や携帯電話・PHS番号を入力して安否情報(伝言)の登録、確認を行うことができます。
<https://www.web171.jp/>にアクセスし、画面に従って利用する。

災害用音声お届けサービス

専用アプリケーションをインストールしたスマートフォン等の対応端末から、音声メッセージを送信することができます。

公衆電話

災害時、多くの場合、優先的に通話につながる措置がとられ、いざという時に役に立ちます。どこに公衆電話があるか、覚えておきましょう。

SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)

SNSに自分の状況を投稿して安否を知らせます。TwitterやFacebookなど、多様な手段を活用しましょう。

10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 生協牛乳は岡山県内の〇〇戸
(6月末時点)の指定農場で搾ら
れた生乳で作られています。

Q.2 生協牛乳には、県産生乳100%
を示す「〇〇うち」イラストの認
定マークが付いています。

Q.3 ブロッコリースプラウトには「スル
〇〇ファン」など高い抗酸化作用
を持つ成分が多く含まれています。

●6月号キーワードクイズの答え

Q.1 練りごま **Q.2** リコピン **Q.3** 増やさない

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8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

これからやってみたい仮装は？
～今年のハロウィンで挑戦してみたい仮
装はありますか～

※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。

応募締切
8/21
まで

[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。

【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。



逸品 深煎り 胡麻ドレッシング

そうめんにめんつゆと胡麻ドレッシング
をかけて食べています。好きです。

●岡山市 カッキー

胡麻ドレッシングが大好きで、冷蔵庫に
常備しています。容器が液だれしにくく
なったので嬉しいです。

●岡山市 みどり



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。

5歳の頃の息子は野菜が苦手。友人に
相談したところ、フンドーキンのドレッシ
ングを勧められ試してみることに…。それ
以来ドレッシングはフンドーキンと決め、今
に至っております。その息子も今は26歳
になりました^_^

●備前市 くまもんさん

平和

小学生の時、夏休みにたまたま平和行進
に出会ったことがあります。署名をしました。

●岡山市 匿名

終戦後に生まれた私にとっては、今の
平和な世の中が当たり前となっています
が、平和であることのありがたみを感じな
がら生きていきたいです。

●岡山市 だいず

ウサギと触れ合えることで有名な大久
野島に行きました。戦時中の毒ガス工場跡
や発電所跡などもあり勉強になりました。

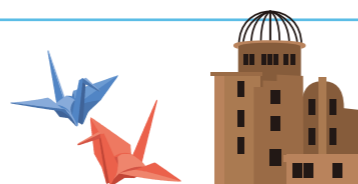
●倉敷市 島猫。

広島で生まれ育ったおかげで、平和に
ついては敏感な方だと思います。先日、映
画「空母いぶき」を観ましたが、戦争をし
ない日本で本当に良かったと感じました。こ
れからも平和な日本でありたいように。

●岡山市 やっちゃん

小学校の社会見学で行った時に広島原
爆資料館を見た、ろう人形と悲惨な光景
は今でも忘れることはできません。できれ
ば全国の子どもに見てほしいと思います。

●岡山市 チョコりん



戦争の話を知っていた祖母も去
年94歳で亡くなり、周りに戦争の話を知
る方が全くなりになりました。私が祖母
から聞いて覚えているのは、「食べる物が
ない、ピカにやられた人は差別されて可
哀想だった、大阪から岡山に疎開したが、
岡山空襲があり、とても無茶苦茶だった」
ということです。

●倉敷市 CO・OP歴23年目

世界平和はもちろんですが、いろい
ろな事件や事故が多くて、心が痛みます。少
し他の人のことを思って行動してほしい
と思うこの頃です。

●岡山市 コープ大好きばあば

幼稚園の送迎の時や、子どもたちと散
歩している時にも、もしかしたら危険が
迫ってくるかもしれないと思うと怖い
です。子どもたちにどうやって守るよう伝
えるべきか悩みます。大人でも対応でき
ないことが実際起きてしまっているの
で、地域や社会で見守ってほしいです。こ
れからの世の中が少しでも明るく平和な
世界になることを願うばかりです。

●倉敷市 KM

毎朝、子どものお弁当や水筒の準備
にバタバタです。食中毒が心配な季節、
おかずの材料や温度、水筒の汚れなど
に気を使います。生協の冷凍唐揚げや
凍らせたゼリーは、保冷剤がわりにも
なり便利です。

●総社市 青空



特集 気をつけて！ ジメジメ期の食中毒

とてもわかりやすく参考になりました。
「変な臭いしないし、冷蔵庫に入れていた
から大丈夫！」自信満々で答えていた
が、これってキケンだったの？と目からウロ
コでした。この記事を見えるところに貼
って意識づけをしなきゃと反省しました。

●赤磐市 こたつねこ

以前ノロウイルスに感染した時の辛さを
思い出しました。特集ページをみんなが見
える所に貼りたいと思います。

●倉敷市 スマイル



フリートーク

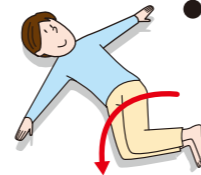
コープのカatalogで購入したミニト
マト。種から挑戦は初めてで不安でした。約
20本植え付けることができました。収穫
できる日を、今から首を長くして待って
います。

●矢掛町 岡山育ちのモンチッチ



腰ひねりストレッチ、腰痛予防に毎日や
りたいと思います。

●倉敷市 もみじ



加齢とともに骨が弱くなり、圧迫骨折を
し、腰痛、膝関節痛を感じています。「ま
いにち健康」は、自分でできる対策で参考
になります。

●津山市 カコさん

熱中症のサインは、私達高齢者でも気
をつける点がよくわかり、参考になりました。

●岡山市 高部 はるみ

最近物価が上がったのか、食費がかさ
みます。対策として、今月は共同購入だけ
のやりくりで挑戦しているところです。

●倉敷市 福ちゃん

旬レシビ、毎月楽しみにしています。オ
クラとえのきの豆腐ハンバーグは、ヘルシ
ーでさっぱりしていて、とてもおいしくでき
ました。

●岡山市 フィッシュ



除湿剤の中の液は、植物が枯れるので
やらないように注意あり。庭の雑草にか
けてやろう！

●津山市 宮野 郁江

骨取りのサバの味噌煮、重宝してい
ます。老眼だと、小さな骨を取るのも一苦
労！娘も子どもたちに食べさせるのに安
心…と利用しています。

●岡山市 さつくんははー



熱中症が心配です。子どもたちが、すぐ
に顔が真っ赤になるほうなので、特に心配
です。子どもの心配ばかりして、親が頭痛
がしたり。頭痛が熱中症のサインとは知ら
なかったの、後で驚きました。今年は、お
出掛けの時にはクーラーバッグに保冷剤
を入れて、携帯扇風機を持っていこうと思
います。

●岡山市 もふるん

