

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

VOL.
540

2019年 10月号



特集 …6~7ページ

自分のために 家族のために
「やっぱり行かなくちゃね」乳がん検診!

逸品 …2~3ページ

コープおかやま牛

- ・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／西日本豪雨被災地支援 …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 10月号 第540号 発行日 / 2019年10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 TEL 086-256-22511(代) 〒700-0026 岡山市北区泰選町一丁目七一七

旬レシピ



【材料(2人分)】

チンゲン菜	100g	白みそ	35g
蓮根	40g	砂糖	大さじ2
ゆでだこ(刺身用)	50g	酢	大さじ1

【作り方】

- ①チングエン菜は葉と軸に分け、葉はざく切り、軸は一口大に切る。
 - ②蓮根は皮をむき縦に2~4つ割りの薄切りにする。
 - ③湯を沸かして①をさっとゆでて取り出し、②を入れて歯ごたえを残してゆでて冷水にとる。
 - ④たこはそぎ切りにする。Ⓐを混ぜ合わせておく。食べる直前に③の水けをきり、たこと共にⒶで和える。
- ※好みで練がらしを適量混ぜてもいい。

さつまいも

でんぶんと糖質が多くエネルギー源。
皮の色が均一で肌に艶があり身がしまって傷や斑点のないものを選ぶ。
寒さに弱いので新聞紙に包み保存。



【材料(2人分)】

チンゲン菜(ざく切り)	1株	ごま油	小さじ1
人参(短冊切り)	30g	コンソメ	A 1個
かに風味フレーク	1/2パック	水	400cc
えのき茸	1/2株	しょうゆ	小さじ1
手あげ(細切り)	1/2枚	こしょう	少々

【作り方】

- ①えのき茸は石づきを除き小房に分ける。かに風味フレークは裂いておく。
- ②鍋に油を熱して人参、手あげ、チングエン菜、①の順に炒め、Ⓐを加えて煮立てる。Ⓑで味を調える。



【材料(2人分)】

さつまいも	1本(250g)	砂糖	大さじ1
鶏ももひき肉	150g	しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1と1/2	みりん	大さじ1
水	100cc	生姜(千切り)	10g

【作り方】

- ①さつまいもは厚さ3cmの輪切りにして縦に2~4分割する。塩少々(分量外)を入れた水に10分程さらし水けをきる。
- ②鍋にひき肉と酒を入れて中火にかけ、ほぐすようにしながら炒める。肉の色が変わったらⒶを加えてさらに炒め、水と①を加えて落とし蓋をして、時々上下を返しながら中火で10分程煮る。最後に強火にして鍋を揺すりながら煮汁がなくなるまで煮る。器に盛り生姜をのせる。



【材料(2人分)】

さつまいも(乱切り)	200g	玉ねぎ(くし形切り)	1/2玉
バター	大さじ1	しめじ(小房に分ける)	1/2パック
砂糖・しょうゆ・水	各大さじ1/2	ウインナー(斜め切り)	6本
B あらびき黒こしょう	適量	パセリ(みじん切り)	適量

【作り方】

- ①耐熱容器にさつまいもを入れラップをかけて電子レンジで約3分加熱する。
- ②フライパンにバターを中火で熱して①・Ⓐを炒め、火が通ったらⒷを加えて混ぜ合わせる。器に盛りパセリを散らす。



今月の逸品

Excellent article
this month

コープおかやま牛

Coop 薬料に安心 PHFコーン

おかやま育ち

コープの産直

コープおかやま牛
肩ロースうす切り
200g
10月4回宅配予定価格
1,180円(本体価格)

おいしい・安全・安心な「コープおかやま牛」。指定農場のひとつ伍協牧場では、奈義町のきれいな空気と水のもと、日々牛たちを大切に育てて、今年で産直提携20周年になります。おいしさの秘密や生産者の想いを伺いました。

支え合いの牧場

5軒の共同で始めた「伍協牧場」。知恵を出し合い、みんなで支え合って300頭の「コープおかやま牛」を育てています。環境や時代に対応し、親から子へ世代を超えて熱い想いが引き継がれています。

おかやまコープ 独自のエサを使用

安全・安心なエサを与えることでおいしいお肉に育ちます。牛に与える飼料は※NON-GMO・PHFコーンをベースに、大麦を配合した、肉の品質とおいしさを向上させるおかやまコープ指定のオリジナル配合飼料「ユーコープビーフM」を使用しています。大麦は、ビタミンB群を多く含み、脂肪に粘りが出で肉の旨味が増す効果が期待されます。WCS(飼料用稻)や飼料用米を使い、地域一体となって育てています。

※NON-GMO・PHFコーン：遺伝子組換えをしておらず、収穫後農薬を使用していないトウモロコシの農薬を使用していないトウモロコシ

成長に合わせた配合調整

循環型農業を応援



※素牛：生後8ヶ月前後の仔牛

素牛の产地も明らか

牛の種類は「ホルスタイン種」で、信頼と実績のある北海道の「ホクレン」指定農場から、毎月1回25頭の健康な※素牛を導入しています。

骨格の発達を促して体を大きくします。後期の時期(生後11ヶ月以上)になると、たんぱく質含量を減らし、消化、吸収される養分量を増やすことで肉量を大きくします。

食料自給率向上↑

飼料用米

輸入飼料の代わりに飼料利用目的に栽培されているお米です。休耕地を有効活用し、地域農業の活性化や環境保全の面でも注目されています。

10%配合
年間約240t予定

飼料用稻WCS(ホールクロップサイレージ)

青刈りした稻を、ロール状にまとめて熟成発酵させたものです。乳酸発酵によって、ビタミンEの含有量が多くなり、肉色の保持効果が上がり、何より牛が喜んで食べます。

年間約1400ロール
(1ロール=約300キロ)

伍協牧場を訪ねて



WCSがしっかり活用され、地産地消に貢献!



安全・安心にこだわった専用飼料



敷き土はコーヒーかすを混ぜ、80度で発酵させ堆肥に!循環型農業に貢献!



耳標の個別識別番号でしっかりと管理されています。



親の世代から引き続き若い目線で頑張っています。20周年を迎えて、これからも多くの人に食べてもらいたいです。

ゆうた
代表理事 國富 雄大さん(後列左から2人目)



産地交流もしています(7月26日)
(奈義コープ委員会)



農事組合法人伍協牧場の皆さん

コープくらしで大人気!



キンパ巻き(韓国風のり巻)

【材料(4本分)】

牛肉………300g ご飯……………2合分
焼肉のたれ…適量 白ごま……………適量
にんじん………1本 キムチ ……好み量
ほうれん草…1/4 のり……………4枚
卵……………2個 ごま油……………適量

作り方

- ①にんじんは細切り、ほうれん草は茹でて水を切り、それぞれごま油で炒める。
- ②卵焼きを作り、棒状に切る。
- ③牛肉を焼肉のたれで炒める。
- ④温かいご飯に、白ごまを混ぜる。
- ⑤巻きすに海苔を広げ、ご飯を1/4広げ
⑥のりの表面にごま油をぬり出来上がり。

具材は好みのものに変えてOK!
たくわんを入れてもおいしいよ。

冷凍肉をおいしく食べよう♪

お肉のドリップ(肉汁)が出ないように解凍することがおいしく食べるポイントです。冷凍のままお肉を焼くと、焦げたり固くなる原因に。完全に解凍すると肉汁が流出するのでご注意ください!

冷凍肉を上手に解凍するには?

- ・冷蔵庫で半日~1日かけて
- 厚めの肉は内部が解凍しにくいので、薄切り肉より早めに冷蔵庫に移しましょう。
- ・急ぐ場合は流水で
- 肉に水が入らないように、封のできる袋に移し、流水で解凍してください。電子レンジでの解凍は部分的に加熱されすぎたり、溶けていなかつたりするのであまりおすすめできません。

にっこり子育て

お出かけグッズ

- 帽子
- お茶
- 着替え一式
- タオル
- 虫よけ剤
(必要に応じて)
- ビニール袋2~3枚
(1枚はごみ入れ用)
- ウェットティッシュ
- ばんそうこう
- 小さめのビニールシート
など

お気に入りのおもちゃや絵本、おやつなどもあるといいかも

出たごみは
持ち帰り
ましょう



こまめな
水分補給を

出会った人に、
あいさつを
しよう!

イヤがったら
無理をしないで、
できるだけ
子どもの
ペースで

おすすめスポット

地域で

気軽に立ち寄れる「ももっこステーション」は「屋根のある公園」で、県内に140カ所以上あります。(屋外で遊べる「プレーパーク」もあります)



△こののぼりが目印です

おかやまコープでも

店舗の会議室を利用して、定期的に子育てひろばを開いています。おもちゃや絵本があり、組合員のスタッフが迎えてくれますよ!「子ども同士も大人同士も何気ないやりとりが楽しくて!」「雨の日はお買い物もできて便利」の声が聞かれています。



▼詳しくはこちら「おかやまコープホームページ」
『子育てひろば』https://okayama.coop/project/ikuji/#ank_1



ライターコラム

子どもとは、近くの並木道か少し離れた公園に行くのが日課でした。かくれんぼがなぜか好きで、成長につれて、近くの木からだんだん遠くの木の陰にかくれていきました。時々しゃがんでアリの行列を見つめていたこともあったけど…。
(ライターS子)

まいにち健康

《偶数月に掲載》

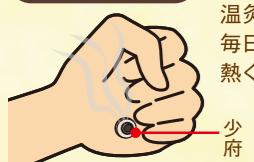
「肌の赤み、ニキビ・吹き出物」に効果の高いツボ



季節の変わり目は肌荒れが気になる、という方も多いのではないでしょうか。今回は、肌荒れの中でも「肌の赤み、ニキビ・吹き出物」に効果の高いツボ「少府(しょうふ)」を紹介します。

少府への温灸

温灸で1日1回、
毎日する。
熱くなくてもよい。



「少府」は、「手掌面の第4・第5中手骨の間の中央」にあたります。「手掌面の第4・第5中手骨の間で、こぶしを握ったとき、小指頭があたるところ」です。

すぐに効果が
表れない方もいます。
気長に続けてみて
くださいね

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。おかやまコープ
デイサービスオルガ機能訓練指導員

▶12月号は「胃もたれに効くツボ」

たべる・たいせつしきほんのき

今月のテーマ「りんご」

「一日一個のりんごは医者いらず」という言葉があるほどりんごは、栄養価の高い果物です。



おいしい りんごとは?

色が全体的に赤く、色つやが良いりんごは、甘みが強く、味も濃いとされています。全体の形が整っていて、おしりの下の部分が深くくぼんでいるものが良いでしょう。軸は太い方が栄養が豊富という傾向があります。

栄養成分・食べ方は?

りんごの皮には、血管に良い働きが期待できる、りんごポリフェノールがたっぷり含まれています。また、腸に良い働きが期待できる食物繊維の一種、ペクチンも多く含まれています。したがって、りんごは皮ごと食べるのがよいのです。

保存法は?

水分の蒸発を防ぐため、ポリ袋に入れて密封し、冷蔵庫や冷暗所で保存します。

おもな品種

サンふじ

収穫時期: 11月

青森県で昭和54年に品種登録。蜜が入りやすく、果肉は緻密で果汁が豊富。甘みが強く、酸味はやさしい。貯蔵性に優れ、1年を通して食べられます。「サンふじ」の「サン」は、袋をかけて育てたものを指しています。

紅玉

収穫時期: 10月上旬

原産国はアメリカ。果肉は緻密で、さわやかな酸味が強い。ジュースやお菓子、料理用に適しています。

ジョナゴールド

収穫時期: 10月下旬

原産国はアメリカ。果肉は緻密で甘みと酸味のバランスに優れ、シャキッとした食感。ジュースなどの加工用に適しています。

王林

収穫時期: 10月下旬

福島県生まれの黄緑色の品種。果肉はやや硬めで、独特な香りと甘みを持ち、酸味は少ない。ヨーグルトの酸味とよく合います。

りんごは加熱すると、ペクチンの
抗酸化力が6~9倍になるともいわれています。



春巻の皮で アップルパイ



【材料(2人分)】

CO·OP春巻の皮	1枚	シナモンパウダー	適宜
りんご(皮付きのまま薄切り)	1/8個	水溶き小麦粉	適量
グラニュー糖	小さじ1	油	適量
バター	5g	ミントの葉	適宜

【作り方】

- CO·OP春巻の皮を半分に切り、それぞれ手前側に半量ずつのりんごを置いてグラニュー糖とバターをのせる。お好みでシナモンパウダーを振る。
- ①を二つ折りにし、端に水溶き小麦粉を塗ってしっかりとめる。
- フライパンに油を熱し、②を中火でできつね色になるまで両面を焼く。
- ③器に④を盛り、お好みでミントの葉を添える。

教えてくれたのは…

りんごは年間通して取り扱っていますが、種類の入れ替わりも激しいです。一般的には、その時の値段が安く、多めに店頭に並んでいるものがおしいです。



おかやまコープ店舗商品グループ
農産バイヤー(仕入担当)
河原充さん
(ジュニア野菜ソムリエ)

自分のために家族のために 「やっぱり行かなくちゃね」乳がん検診！

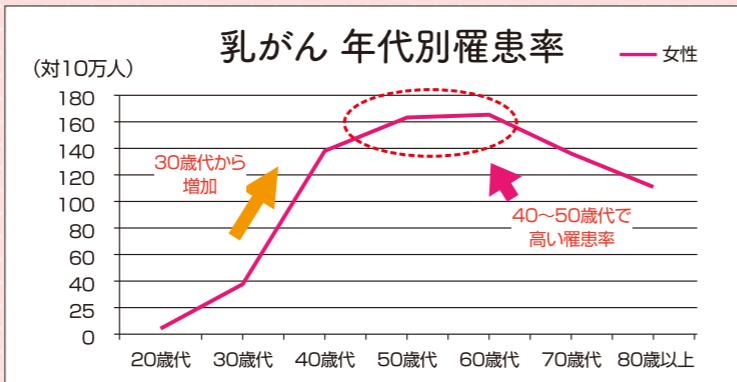
誰でもかかる可能性があります

乳がんは近年、急激に増加しているがんのひとつで、女性の11人に1人がかかるといわれています。

罹患率は30歳代から増加し、40歳代後半から50歳代に多くなっています。特に予防法はなく、誰でもかかる可能性がある病気です。

乳がんになるリスクが高い人

- 40歳以上である
- 初産が30歳以上
- 近親者に乳がんの人がいる
- 閉経が55歳以降
- 高脂肪食が多い
- 肥満(特に閉経後の肥満)



資料:国立がん研究センターがん対策情報センター(2016年)

早期発見のために、月に一度のセルフチェックを！

乳がんの特徴のひとつは「自分で発見できる可能性がある」こと。早期に発見すれば、治療の選択肢も広がります。セルフチェックで異常を感じても、実際には乳がんではなかったこともあります。安心のためにも、少しでも変だと思ったら、すぐに乳腺外科等の専門医の診断を受けましょう。

check 1 毎月1回、生理後にチェック

自己検診は月に1度でOK。生理後4~5日がメド。生理不順・閉経の方は、毎月覚えやすい日を決めて。



check 2 鏡の前で見て触ってチェック！

両腕を上げたり下げたり、さまざまなポーズで乳房の形をチェック。



- ✓ 左右の乳房の形や大きさに違いはないか？
- ✓ 乳房の表面に「くぼみ」「ひきつれ」「赤い腫れ」はないか？
- ✓ 乳輪に「ただれ」や「かさぶた」、「湿疹」はないか？

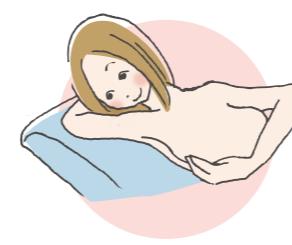
check 3 お風呂でチェック！ (石鹸をつけてすべりやすくして)

- ✓ 小さくてかたい「しこり」はないか？
- ✓ わきの下に硬いグリグリしたものはないか？
- ✓ 乳頭から異常な分泌物はないか？



check 4 仰向けに寝てチェック！ (就寝前など)

肩の下にタオルなど入れ、乳房が広がるようにする。片手は頭の後ろに置き、反対の手の指を揃えて滑らせる。



- ✓ 乳房やわきの下に「しこり」はないか？

乳がんについての正しい知識と、早期発見・早期治療の大切さを伝えるピンクリボンという運動があります。毎年10月は「ピンクリボン月間」。全国で啓発の活動もすすめられています。乳がんと乳がん検診について、岡山協立病院の大谷まどか先生にお聞きしました。

乳腺について何でも相談してください。

総合病院
岡山協立病院
総合診療科
大谷まどか先生



年一度の検診とケアで安心を

乳がんは正確で定期的な検査により早期発見ができ、早期に治療すれば治りやすい病気です。検診で見つかってすぐ治療し、仕事に復帰している若い方も多数いらっしゃいます。検査方法は3種類あります。

乳腺エコー検査

ベッドに寝た状態で、左右の乳房に超音波を発生する機器を当てて観察します。視触診だけでは発見しにくい5mm程度のしこりも発見することができます。妊娠中や授乳中でも受けることができます。

乳がん視触診検査

乳房全体とわきの下のリンパ腺を触診し、腫れやしこりなどの有無や乳頭のただれや分泌物がないかを調べます。また、乳房の左右の大きさの変化やくぼみ、皮膚のひきつれがないかを診ます。

マンモグラフィ検査

専用の撮影装置を使って乳房のX線撮影します。視触診では発見されにくい、早期の乳がんや、しこりとともにないもの、石灰化のみのものなども発見が可能になります。痛みが心配な方は、乳房の張りが強い生理前を避け、生理後に受けるとよいでしょう。



大谷まどか先生から

乳がん検診に女性医師を希望される方が多いことから、現在、乳がん検診を中心に診療しています。社会や家庭で大きな責任を果たされている女性の皆さんのが活躍を続けていただきたいとの思いから、検診にあたっています。月に一度のセルフチェックと、年に一度の検診をぜひ受けましょう。

「検診は自分と家族への大きなプレゼント！」との大谷先生の言葉が印象的でした。自分のために、家族のために、そして安心のために検診を申し込まなくてはと思いました。



ライターK

コープ化粧品と、カタログ「くらしと生協」はピンクリボン運動を応援します。



ピンクリボン運動

日本生協連は、認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)の「ピンクリボン運動」に賛同しサポーターとなりました。キャンペーンを通して、乳がんの早期発見、早期治療の重要性や検診受診を推進する取り組みを応援していきます。

寄付金付商品

キャンペーン期間 | 2019年9月1日~10月20日

*カタログ「くらしと生協」は2018年6月~(通年予定)

キャンペーン対象商品の一例



取り組み内容

- 1 対象商品1品をお買い求めください
- 2 1品につき1円をJ.POSHへ寄付(日本乳がんピンクリボン運動)
- 3 乳がんに対する啓発と患者や家族の支援を進めます。

2018年度募金総額 123万7,419円

カタログ「くらしと生協」
プラジャー全種
通年で1点お買い上げごとに1円寄付されます。

～おもいやり地球市民のパスポート～ AMDA(アムダ)募金にご協力を

「岡山発の国際貢献を応援してほしい」という組合員の願いから、2007年にAMDA(※)への支援が始まりました。これまでに寄せられた募金は4,800万円を超えてます。募金は、「AMDA基金」として、AMDAが行う国内・海外への緊急医療支援や復興支援、開発途上国の支援に役立てられています。



バングラデシュ北部洪水被災者緊急支援(7月)
【写真提供:AMDA】

【AMDA基金】からの支援(2018年7月～2019年9月)

	支 援 内 容	拠出金(万円)
2018年 7月	西日本豪雨 被災者緊急支援	30
8月	インド・ケララ州洪水 被災者緊急救援	50
9月	北海道胆振東部地震 被災者緊急救援	30
10月	フィリピン災害 被災者緊急支援	50
10月	インドネシア・スマルタ島地震 被災者緊急支援	50
12月	インドネシア津波 被災者緊急支援	50
2019年 3月	ホンジュラス母子保健向上事業支援金	100
7月	バングラデシュ北部洪水 被災者緊急支援	50
9月	九州北部豪雨 被災者緊急支援	30

2019年 8月 理事会だより

報告されたことや 話し合われたこと

●「コープ山陽」、改装のご案内

コープ山陽(赤磐市)は、店舗改装工事のため9月30日(月)から約1ヶ月間休業させていただきます。新装開店日は改めてご案内いたします。閉店期間中はご迷惑をおかけいたしますが、なにとぞよろしくお願ひいたします。

●消費税増税への対応について確認しました

10月より予定されている消費税増税について、商品の価格は本体価格と税込価格の2重表記を基本とし、宅配チラシや店舗の売り場で案内すること、店舗のコブカ(電子マネー)とクレジットカードでキャッシュレス・消費者還元事業の登録を申請中であること、全店がプレミアム商品券を使用できる「参加店舗」として登録済みであること等を確認しました。

8月 リサイクル回収結果

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	53.8万部 (84.1%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	56.7万枚 (29.6%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	24.2万枚 (95.5%)	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	73.4万枚 (194.7%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……334,341円 持参率 75.5%(節約枚数41.3万枚)

組合員さんからの 声にこたえて

1969年、組合員の「水環境にやさしい洗剤を」という想いから、生分解性のよい原料を使った洗剤「CO・OPセフター」が誕生しました。それから50年、「①確かな洗浄力、②環境への配慮、③組合員の声」をずっと大切にしています。



CO-OPセフター ENERGY(エナジー)
強力洗浄(左)、抗菌・防臭(右)

①確かな洗浄力

主な洗浄成分に食物由来の原料(パーム油)を使用。蛍光剤や着色料は使わずに、確かな洗浄力を実現しました。



②環境への配慮

2010年より「コープの洗剤環境寄付キャンペーン」を開始。対象商品1点購入につき0.5円をWWF(世界自然保護基金)に寄付。小規模パーム農園の支援や森林破壊防止につながります。



③組合員の声

組合員の声に耳を傾け、多様なニーズや願いに応える商品改善を積み重ねています。2019年6月、より使いやすい容器へリニューアルしました。

持ちやすさ 計りやすさアップ



注ぎやすさ 詰替えやすさアップ



支援金は被災地の“つながりづくり”に 活用されています～西日本豪雨被災地支援～



おかやまコープは今年1月、全国の生協組合員から寄せられた基金から倉敷市社会福祉協議会に支援金400万円を贈呈しました。この支援金は「地域の交流の場・新たな仕組みづくり等活動助成事業」として、復興支援イベントや建設型仮設住宅の新たなコミュニティづくりに役立てられています。

《助成を受けた団体》(2019年8月現在)

- ① 小規模多機能ホームぶどうの家真備 「真備発!新しい地域づくりを考えるフォーラム」
- ② 楽らく寄合所 「子ども食堂実施事業」
- ③ くれせ宵まつり実行委員会 「宵まつり実施事業」
- ④ NPOぶどうの家わたばうし 「夏休み宿題大作戦!!」
- ⑤ 吳妹を元気にする会 「居場所づくり事業」
- ⑥ まびフェス実行委員会 「集いの場創造事業」
- ⑦ 箭田地区まちづくり推進協議会 「2019竹&ふれあいフェスタ」



NPOぶどうの家わたばうし「夏休み宿題大作戦!!」にお邪魔しました

8月21日、「ぶどうの家BRANCH」(真備町辻田)で「夏休み宿題大作戦!!」が開催されました。岡田・川辺・菌小学区に通う子ども達25人が参加し、工作やお昼ご飯づくり、パステルアートなどを体験しました。地域の方々7名のほか、大学生などのボランティア約20名も参加し、子ども達をサポートしました。



パステルアートで
自分の世界を表現▼



ぶどうの家BRANCH 高橋啓子さん(2列目左端)

「お母さん達からの要望に応えて、地域の方やボランティアさんと力を合わせて実現できた企画です。皆さんとても喜んでくださいました。助成金、本当にありがとうございます。」



地域の方に教えてもらっ
てギョウザ包みに挑戦

12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○○に入る文字は?

Q.1 コープおかやま牛の飼料にはオリジナル配合飼料「ニュー○○○○○M」を使用しています。

Q.2 りんごの皮には○○○○○○○がたっぷり含まれています。

Q.3 乳がんの早期発見のために月1回のセルフチェックと年1回の○○が大切です。

●8月号キーワードクイズの答え

Q.1 61 Q.2 もも Q.3 フォラ

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10月号を読んでのご感想 や今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

●今月のテーマ 我が家の珍事件

～思わず笑った出来事はありますか～

※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
10/23水

[ハガキ]

〒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]

「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
対応しておりません。



〈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できます。
●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114通でした。



逸品 生協牛乳



昨年松崎牧場を見学し、4代目光紀(こうき)さんの説明を聞きました。きれいな環境で生産されている牛乳を、安心して利用しています。

●倉敷市 ゲーマー

私も酪農家で、県北でがんばって牛乳を生産しています。生協牛乳おいしいです。

●真庭市蒜山 長綱千恵子

組合員歴40年余りの老夫婦。長年コープの牛乳を飲む習慣で、夫婦ともども(85歳、81歳)元気に過ごせ感謝しています。

●岡山市 ヒマワリさん

里帰り出産をしている娘のためにいろいろとお乳にいいものを探していたら、ナント一番身近な「生協牛乳」が娘にぴったりでした。赤ちゃんもおいしい母乳をゴクゴク飲んでいますヨ!

●瀬戸内市 てんてん



もうすぐ1歳になる娘にパンプキンの被り物を着せてみたいです。

●岡山市 りえ

私たちの年代では無かったから、いまだ抵抗あります。でも、着ぐるみとか着てみたい願望はあるかも?

●和気郡 姫っちゃん

昨年生まれた子どもと一緒に過ごす初めてのハロウィンなので、気合いも十分!何をしようか迷い中ですが、家族3人でお揃いの衣装を着るのが楽しみです。

●岡山市 くろひろ

「令和」という文字の仮装をしてみたい。

●岡山市 だいすん

今までハロウィンを気にしたことはありませんでしたが、子どもが生まれたので、これからは一緒に楽しめるイベントを大切にしていきたいです。まずはオーソドックスに魔法使いの格好から。

●矢掛町 DIVE

子どもと一緒ににお揃いのパンプキンになりきりたいです!

●総社市
なつママ



去年友達が「千と千尋の神隠し」の「力オナシ」をしてくれたのですが、本物にそっくりで子ども達が大泣きだったので、今年は私がその役をやろうかなと思っています。

●岡山市 もふるん

家で家族とハロウィンを楽しみたいです。「ゲゲゲの鬼太郎」の登場人物の仮装を子どもたちにしてもらって、南瓜グラタンか南瓜プリンでも食べたいなあと思います。

●倉敷市 島猫。



特集 電子マネーを便利に使おう!

コープ COPUCAデビューしました!普段からカード払いなので、初めは要らないかな?と思っていましたが、チャージ特典に惹かれ…(笑)、結果大正解!カード1枚で済むのは想像以上にストレスフリーですし、何よりお得な特典のおかげで日々の買い物が楽しくなりました。

●赤磐市 こたつねこ

電子マネーカードが届き、最初は正直要らないのになっていました。記事を読んでみて、クレジットカードでは無いことも安心ですし、チャージ特典も付いたりすると現金支払いに比べお得になること等、メリットも多い点が分かりました。子どもがもう少し大きくなれば使わせてみようかなと思います。今後の特典も楽しみにしています。

●岡山市 蒸しパン

8月号表紙の和風ガバオライスがおいしそうで、1歳になる子どもがじっと見ていました。早く作ってあげなければ!という責任感を感じました(笑)

●岡山市 モリス



8月号表紙『和風ガバオライス』



●岡山市 てるちゃん

スプラウトの栄養価の高さを知り、単なる彩りとしてだけでなく、もっと食事に取り入れ活用したいと思いました。手軽に摂れてうれしいです。

●岡山市 みいちゃんママカリ



娘から、「骨取りさばの味噌煮」がおいしくて骨がないので楽チンとすすめられ、利用しています。味にうるさい主人ですが、コープの魚は文句ひとつ言わず食べています。骨を取る苦労もなく助かります。

●備前市 くまもんさん

「にっこり子育て」の「親子でつくる簡単おやつ」、夫婦二人なのでおやつを工夫することもなかったのですが、少し手を加えると楽しいと思いました。

●岡山市 如月ちよ

「まいにち健康『不眠に効果の高いツボ』」、とても役立ちました。さっそく「前谷(ぜんこく)」への温灸試してみました。自分でできるのでうれしいです。

●久米郡 野花

今月の表紙レシピ



お子さまと楽しむ パンプキンパイ

1個あたり
488kcal

材料(4個分)

CO・OP/パイシート	1袋	砂糖	60g
冷凍かぼちゃ	300g	卵	1個
溶き卵	適量	A	
生クリーム	大さじ2		

[下準備]

- ①CO・OP/パイシートは袋の表示に従って解凍する。
- ②冷凍かぼちゃは袋の表示に従って解凍し、Aを混ぜ合わせる。
- ③オーブンを200度に予熱しておく。

[作り方]

- ④パイシートを横長において麺棒などで軽く伸ばし、縦半分に切る。
- ⑤4枚は周囲1センチほどを残して切り込みを入れるか、型抜きをし、残り4枚はフォークで所々穴を開ける。
- ⑥フォークで穴を開けたパイシートの周囲1センチほどに、溶き卵を塗ってかぼちゃをのせる。
- ⑦切り込みや型抜きをしたパイシートをのせ、周りをフォークで押さえる。
- ⑧表面に溶き卵を塗り、200度のオーブンで約20分焼く。