



宅配からのお知らせ

### たべてん便

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。



詳しくはこちら

おかやまコープ たべてん便 検索



食事スタイルに合わせて選べる3つのコース!

人気No.1 Tabeten-Bin

**おかずコース** 塩分3~4g 約400キロカロリー

1人様分 1日1食	<b>561円</b>	2人様分 1日1食	<b>520円</b>
(税込8%605円)		(税込8%561円)	

**御弁当コース** 塩分3g以下 約500キロカロリー

1人様分 1日1食	<b>533円</b>	2人様分 1日1食	<b>492円</b>
(税込8%575円)		(税込8%531円)	

**なごみおかずコース** 塩分4g以下 約500キロカロリー

1人様分 1日1食	<b>638円</b>	2人様分 1日1食	<b>597円</b>
(税込8%689円)		(税込8%644円)	

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。
- 普段のお食事でも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。

〈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

お店からのお知らせ

## 7/30(日)は ポイント5倍!

今ついている価格よりさらにお得な **冷凍食品2割引!**

8/1(火)は

今ついている価格よりさらにお得な **冷凍食品2割引!**

8/5(土)は

**コプカプレミアム 特典2倍チャージデー!**

お急ぎください! 生協の夏ギフト7/30(日)受付終了です。

チラシのお知らせ 8/8(火)~8/10(木) 「お盆の準備」「涼味」

(公財)おかやま環境ネットワーク

## 里海シンポジウムin笠岡 豊かな海の再生~増やそう海の応援団~

笠岡エリアでの里海づくりを進めるため、様々な立場で活動されている方々の交流を図ります。また、一般市民の皆様、里海に関心のある皆様にもお集まりいただき、笠岡での里海の取り組みへの応援団になっていただく機会を目指します。

当日は、笠岡市立神内小学校、岡山学芸館高等学校、岡山県立笠岡高等学校、生活協同組合おかやまコープ笠岡エリア、天野産業(株)、笠岡市漁業協同組合の漁師さんから、活動報告をいただいた上で、報告者を交えたパネルディスカッションを行います。

日時 **8月26日(土)** 13:30(13:00開場)~17:00

会場 笠岡市保健センター「ギャラクシーホール」  
(笠岡市十一番町1番地の3)

参加費 **無料** 定員 会場参加(定員100名)  
オンライン参加(定員100名)

申込 二次元コードから案内チラシをご覧ください、チラシ下段にある  
申込用二次元コードから、お一人ずつお申し込みください。

●お問い合わせ/公益財団法人おかやま環境ネットワーク  
〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7(オルガ6階) Fax:086-256-2565  
E-mail:kankyounet@okayama.coop 携帯電話:070-2355-1420

※お寄せいただく個人情報は当財団の事業案内以外での使用や第三者への開示などを行いません。

## AMDA社会開発機構への「募金贈呈式」を開催しました

「ネパール母子健康格差是正事業」<sup>(※)</sup>にAMDA基金から100万円を贈呈

世界の元気を育てたい。



5月11日(木)の贈呈式には、AMDA社会開発機構鈴木俊理事長とプログラムコーディネーター 竹久佳恵さん、組合員ら23名が参加しました。

今後も国際協力支援活動パートナーとして、ともに活動をすすめていくことを確認しました。



(※)2014年度から「ホンジュラス母子保健向上事業」へAMDA基金を拠出し、ホンジュラスの妊産婦死亡は減少し、現地診療所の母子の健康促進活動は定着してきました。これらを受け、2021年度からはAMDA社会開発機構へのAMDA基金拠出先をネパールへ変更し、「母子健康格差是正事業」を支援することとなりました。おかやまコープでは毎年10月を「AMDA月間」として組合員に呼びかけ、寄せられた募金を「AMDA基金」として積み立て、この中から支援金を拠出しています。



「折り鶴ブローチ」や「赤ちゃん用のガラガラ」など、組合員の心がこもったプレゼントと、メッセージカードを贈りました。

### 『ネパール母子健康格差是正事業』活動報告のご案内

竹久プログラムコーディネーターの活動報告は右記の二次元コードより視聴できます。





## エコアクションの工夫

### 家庭でできること

平成30年度のプロジェクト

(参考)家庭1世帯あたりの待機時消費電力量



くらしの節電、節ガス、節水、節ガソリン。  
生活の場面にあわせて、地球とお財布にやさしい  
くらしのエコアクションをまとめました。  
身近なところから、一つでも多くのエコアクションに  
取り組んでみましょう。

#### <参考>家族団らんはエコ?

家族が同じ部屋で過ごせば、照明や  
冷暖房などの使用が一つの部屋だけで  
済むため、それだけで光熱費が  
節約できます。  
家族団らんを楽しく省エネしましょう。

- エアコンは必要ない時だけついでに設定温度は(夏)28℃、(冬)20℃にしよう。フィルターは、こまめに掃除しよう
- 長い間使わない家電製品は、主電源を切り待機電力を減らそう
- 照明、テレビ、パソコン、電気ポットなどの温水便座など、使わないときはこまめにスイッチをこらそう
- 冷蔵庫は壁から間隙をあけて通風し、そのを詰め込みすぎず、開ける回数や時間を抑えて効率よく使おう
- 調理の際は、エコクッキング(野菜の皮を食材として使うなど、ごみを減らす工夫、野菜の下ゆでなどに電子レンジを活用、なべ底から炎がはみ出さない火の調節)を心がけよう
- お風呂は続けて入り、お湯をおかす時間を短くしよう。シャワーの時間を減らして節水を心がけよう
- 太陽光発電システムを設置しよう
- ペア(複層)ガラスや断熱材で住宅の高気密・高断熱化を図ろう
- 白熱灯から省エネLED照明に交換しよう
- 太陽熱利用機器(太陽熱温水器・ソーラシステム)を設置しよう
- 高効率給湯器を設置しよう

⑮倉敷市の「緑のカープロジェクト」(ついでに生植物による壁面緑化運動)に参加しよう。

⑯ワットチェックや環境家計簿などを活用して、自分の使うエネルギーや排出しているCO2の量を測ろう



⑬車を買う、買い換えるときは、ハイブリッド車や電気自動車など、CO2排出が少ない車を選ぼう

⑨冷蔵庫やテレビ、エアコンなどを「統一省エネラベル」の星が多い製品に買い換えよう

⑤調理の際は、エコクッキング(野菜の皮を食材として使うなど、ごみを減らす工夫、野菜の下ゆでなどに電子レンジを活用、なべ底から炎がはみ出さない火の調節)を心がけよう

### 街や社会でできること

⑳地域の環境イベントに参加してエコについて知ろう

⑯カーボンフットプリントの小さい商品(製造・輸送の際にCO2排出が少ない製品、旬の地元産野菜・果物など)やカーボンオフセット商品など、環境にやさしい商品を選ぼう

⑰外出する際は、マイバッグ・マイボトル・マイボトルを持参しよう

⑭外出する際は、電車やバスなどの公共交通機関を使い、近場は自転車や徒歩など、エコ移動を心がけよう

⑮車に乗るときは、ふんわりアクセル(急加速・急減速をしない)やアイドリングストップなどのエコドライブを心がけよう

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



国産大豆「フクユタカ」を100%使用した風味豊かな“とうふ”です!

オトクな利用登録をおすすめします!

商品ものがたり



CO-OP(国産素材)  
国産フクユタカ100%  
木綿とうふ350g  
しっかりした食感と食べやすい  
固さに仕上げました。

CO-OP(国産素材)  
国産フクユタカ100%  
絹とうふ350g  
なめらかな食感と食べやすい  
固さに仕上げました。

#### 商品特長

- 原料の大豆は、福岡県や岐阜県を中心にした国産のフクユタカを100%使用。良質な植物性たんぱく質を多く含むフクユタカは、豆腐用の品種として定評があり、他品種と比べてもハリとツヤのよさが際立っています。
- 凝固剤には乳化にがりを使用し、消泡剤は使用していません。
- 食味(風味・食感)に影響を与えない範囲で、ボイル工程を加えることにより賞味期限を延長しました。

#### 木綿・絹の違い

##### 木綿

豆乳ににがり(凝固剤)を加え、一度固めたものを手作業で崩してから、木綿模様のシートを被せ、圧力をかけて水分を除き、押し固めたものです。崩しの回数によって、豆腐の固さが変わります。

##### 絹

木綿とうふと異なり、豆乳ににがり(凝固剤)を加え、そのまま型箱で固めて作ったものです。崩し→プレス工程を経ないため、なめらかでつるつとした食感になります。