

【今回のテーマ】地球の環境を守り続けることができたなら

海の資源を守る

漁期や漁獲量などを制限し、水産資源を守ります。



エシカルってなあに？

エシカル消費は倫理的消費とも言われ、商品の購買を通して震災への支援、社会的問題の解決や寄付など「ちょっとだけ人や自分のためになる」ことを行うことができる消費のことです。あなたも知らず知らずのうちにエシカル消費者？今回は「骨取りさばシリーズ」を利用することが海の資源を守ることに繋がります。



CO-OP 骨取りさばのみぞれ煮 (285g(固形量180g)・3袋) (次回2月4日) 410円(税込)



CO-OP 骨取りさばの味噌煮 (285g(固形量180g)・3袋) (次回3月2日) 387円(税込)

ノルウェー産さばの資源管理

「CO-OP 骨取りさばのみぞれ煮」などの原料になるノルウェー産のさばの資源管理について

漁船ごとの割当

北大西洋のさばは、資源量300万トン以上を維持するために、国際協議で各国の漁獲枠を決定しています。さらにノルウェーでは漁船ごとに割当を行っています。



禁漁の海域

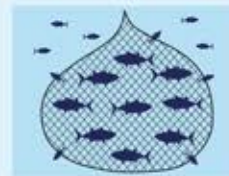
産卵場周辺には、周年または季節によって禁漁されている海域があります。



海中のさばの群れ

網目を規制

小さな魚は逃げて子孫を残せるように、網目の大きさに規制を設けています。



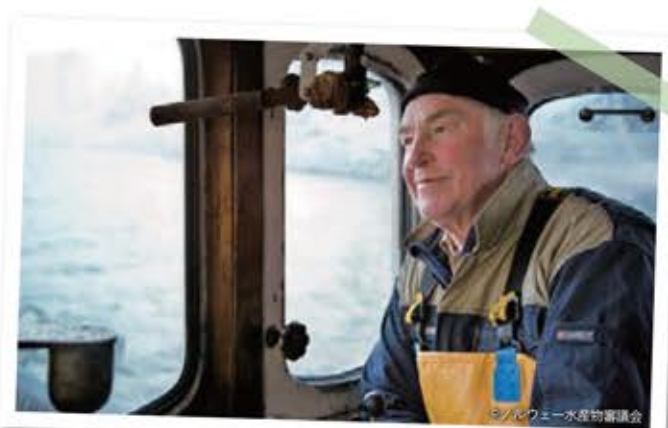
大きな網目だと、小さな魚が逃げるができます。

持続可能な漁業で獲られた水産物につけられる認証ラベルです



MSC認証

対象商品をお買い上げいただくことが、世界に持続可能で適切に管理された漁業が広がることにつながります。



MSCとは

1997年に設立されたMSC(Marine Stewardship Council:海洋管理協議会)は、持続可能な漁業を推奨する独立した非営利団体です。MSCの目的は漁業の方法に変化をもたらすことにあります。水産資源の減少から増加への転換、漁業者の生計維持、世界の海洋環境の保護などをめざしています。

その他の対象商品の一例



CO-OP 子持ちからふとししゃも(大きめ) (180g・約9~11尾) (次回2月4日) 302円(税込)



CO-OP 無着色たらこ(切り) (100g) (次回3月1日) 410円(税込)

組合員どうしの教え合い おうちでできるワンポイント体操

自律神経の乱れを整える

ちょっとひと息

Refresh Time

リフレッシュタイム



冬の朝はふとんから出るのも億劫になりがち。ふとんの上でできるゆるめのストレッチで血流を改善しましょう。お腹、腰、股関節を動かすことは自律神経の乱れを整える効果があり、ストレッチはマッサージよりも効果が高いと言われています。教え合い講師であり、日本スポーツクラブ協会中高老年期運動指導士・子供身体運動発達指導士でもある利岡理香さんに教えていただきます。

1 全身ストレッチ



寝たまま、両手両足を思いっきり伸ばす

2 ねじりのポーズで体幹リセット



2 ゆっくり起き上がって、両足の膝を立てて座る。右足を外側に倒し、左足をクロスさせる。左手を腰の後ろの床につき右手の肘を左膝の外側にかける。息を吐きながら左方向に上体をねじる。気持ち良い程度までねじったら5秒間キープし、反対側も同様に行う。

1 寝たまま左足を交差させて右手で膝を持ち右側に倒して、腰をねじる。息を吐きながら左方向に上体をねじる。気持ち良い程度までねじったら5秒間キープし、反対側も同様に行う。

朝、起き上がる前や夜の寝る前でもできます。ゆっくりと深い呼吸を意識して、無理せず、気持ち良く行いましょう。



CO-OP&MANTINGA バター入りハーフバゲット (次回3月3日) (340g・4本) 408円(税込)
きめ細かく、バターが溶けおいしくてはまってしまいました。焼き立てがもうたまりません。 小松市 5月うまれさん



わさび昆布 (105g) (次回3月1日) 307円(税込)
お気に入りで購入後1週間もちません。ご飯のおともに最適! 金沢市 ばびさん

My Favorite
わたしの
お気に入り

あなたのお気に入りの生協商品を教えてください!



ピンパン丼 (2人前)×2 (次回2月4日) 378円(税込)
ピンパン丼にわかめを加え、タレを絡めておいしくいただきました。いろいろな野菜や肉の組み合わせを楽しめる商品です。 金沢市 ヒロさん



味パック ((10.5g×6P)×5) (次回3月2日) 486円(税込)
みそ汁、煮物、鍋物、これでだしを取らないとひと味足りない仕上がりになってしまいます。 内灘町 Mさん



こだわりきぬとうふ (次回2月3日) (300g) 132円(税込)
朝ごはんの定番おかずです。いろいろな豆腐を試しましたが、一番口に合いました。 金沢市 こすもすさん