

CO-OP 掲示板

コープのティーパーティ



企画コード82-W
9月10日(火)
こまつ芸術劇場うらら
2F会議室2・3
(小松市土居原町710番地)

企画コード82-Y
9月11日(水)
石川県地場産業振興センター
本館3F第3研修室
(金沢市鞍月2丁目1番地)

企画コード82-Z
9月20日(金)
七尾サンライフプラザ
第12会議室
(七尾市本府中町ラ3番地)

申込締切 8月24日(土)
当落発送 9月2日(月)~

3会場共通

開催時間10:00~12:00/定員 各会場20名(最少催行人数5名)
参加費 無料/保育あり(無料)/駐車場あり(こまつ芸術劇場うららのみ有料)

当日は5名程度のグループに分かれて、楽しく交流や試食を行います。
「わたしのイチオシ商品」「こんな暮らしになるといいな~」などをケーキやお菓子を囲んで交流を行います。

これまでに、総代や地域協議委員、コープクラブメンバーとして活動をしたことがない組合員、過去にコープのティーパーティに参加したことがない組合員を対象としておりますのでご理解をお願いします。

コープいしかわ「食と健康」企画 企画コード:81-U

ヘルシーレシピコンテスト

おいしく食べて健康に!

レシピ大募集

応募期間 **7月22日(月)~8月31日(土)**

受賞数と副賞 **最優秀賞1点(副賞:VISAギフトカード3万円分)**
優秀賞5点(副賞:VISAギフトカード1万円分)

応募対象 組合員、またはその家族(個人の募集とします)

レシピ条件

- ①ヘルシーポイントA・Bの一方、または両方に配慮したオリジナル・未発表のレシピ(1品)
- ②生協の宅配・店舗で購入できる以下のいずれかの食材を使用。
Aの場合⇒酢・柑橘類・香味野菜のいずれか
Bの場合⇒サバ缶・ナッツ・アボカドのいずれか
- ③材料費は1人分500円(税込)以内で、調理時間は60分以内。



エビとアボカドとブロッコリーのサラダ

応募/選考の流れ

- ①コールセンター、または右のコードにて「81-U:レシピコンテスト応募シート」を請求してください。応募シートはホームページからもダウンロードできます。
- ②「応募シート」に必要事項を記入・料理の写真を添付し、郵送もしくはメールにて送付してください。
※応募シートと一緒に詳しい案内をお届けします。
- ③9月中に応募レシピの審査を行います。
- ④10月5日のおおすすめ情報便にて最優秀賞・優秀賞の発表を行います。
※受賞者には、個別連絡させていただきます。



「ヘルシーポイント」

A.食塩の摂り過ぎ
生理的においしく食べるためにも食塩は不可欠ですが、摂り過ぎは高血圧の原因になります。酸味を感じる「酢」や「柑橘類」、香りが強い「香味野菜」などを使うと味が濃く感じられ、塩分を減らすことができます。

B.飽和脂肪酸の摂り過ぎ
肉類に多い飽和脂肪酸が多くなりますが、魚介類・ナッツ・アボカドに多い不飽和脂肪酸を摂るよう心掛けましょう。

上記のヘルシーポイントに配慮した家庭で気軽に作れる中高年向けレシピをお待ちしています!



☎0120-759-853 ☎076-275-9853

コープいしかわホームページアドレス www.ishikawa.coop/



理事会だより

2019年度 第1回 6月27日(木)開催

承認及び報告された主な議題は次の通りです。

決まったこと

1.5月度事業・経営報告 承認の件

- 第20回通常総代会で提案する議案を事前に説明して意見交換を行う「春の総代会」が5月8日(水)~22日(水)にかけて11会場で開催され、総代302名が参加しました。各議案の説明の後、グループ形式で議論を深めました。
- コープいしかわが協賛している「グリーンビーチいしかわ」の今年度の取り組みが5月26日(日)より始まり、初日に役員とその家族51名が白山市徳光海岸会場で海岸清掃に参加しました。

- 2.新規金融機関との取引開始及び資金運用について
- 3.2019年度第1四半期活動のまとめと第2四半期方針 承認の件
- 4.2019年度理事報酬額 決定の件

報告されたこと

- 1.エリア正規職員に関する諸規程の一部改定について
- 2.第20回通常総代会報告(速報)
- 3.加盟団体総会議案の組織判断

コープいしかわの姿

2019年4月1日~2019年5月31日

- 宅配事業供給高(億円)
予算:22.2/実績:21.5/前年:21.1
- 店舗事業供給高(億円)
予算:4.8/実績:4.9/前年:4.8
- 経常剰余金(万円)
予算:2,082/実績:1,028/前年:-455
- 出資金:61億7,266万円(UP9,476万円)
- 組合員数:156,187人(UP482人)
(カッコ内は前月比)

5月度安全確認情報 (4月21日~5月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	235品
定例企画商品	292品
残留農薬検査	2品
ヒスタミン検査	1品
産地判別検査	4品

■組合員の環境貢献度(6月度)

商品カタログ回収率 **81.4%**
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **25.4%**

おしえて! 気になる!!

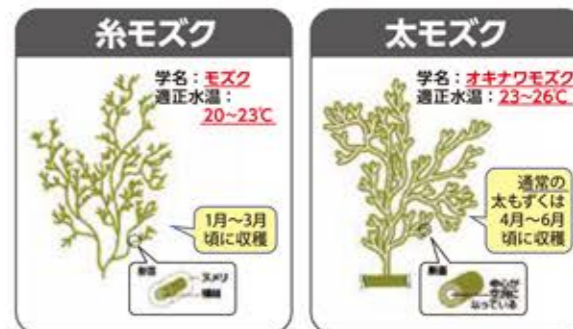
スッキリ 解決!

組合員の声

Q & A

Q 「太もずく」と「糸もずく」の違いを教えてください。太さが違うだけなのでしょうか?

A 「糸もずく」と「太もずく」は違う種類の海藻です。「太もずく」は、褐藻類・ナガマツモ科の「オキナワモズク」という種類です。コリコリとした歯ごたえのあるのが特徴で、繊維の内側にヌメリがあります。「糸もずく」は、褐藻類・モズク科の「モズク」という種類です。ヌメリがあって柔らかく、なめらかな口あたりが特徴です。繊維の表面にヌメリがあります。



画像提供:(株)井ゲタ竹内

Q おにぎり海苔など、一度に使いきれない場合しけてしまいます。保存方法を教えてください。

A 海苔の封を開け、そのまま放置しておくと海苔に含まれる少量の塩分の吸湿性により、しけて赤く変色してしまいます。

長期保存の場合は、袋や容器に入れて密封し、外からの湿気を遮断してから冷凍庫に入れます。使用するときは必ず常温に戻してから開封してください。風味豊かなおいしさを保つことができます。

通常はチャック付きの袋に入れ、食べるときは必要な枚数だけを取り出しすぐにチャックを締めて密封します。密封の際は、袋内の空気を抜きながらチャックを締めることで、湿気を含んだ空気が少なくなり、乾燥効果も高まって乾燥剤も長持ちします。乾燥剤がサラサラした顆粒状ではなく粉状になっていたり、パンパンに膨張していたりしたら乾燥剤の効果はありません。新しい乾燥剤に入れ替えてください。