

とらいあんぐる

2021

9

Vol.258

10月から
制服が
変わります!

特集

食と健康

免疫力アップの食生活

産地・メーカーをたずねて

有限会社丸一商店

～脂ののったきば一夜干～

くらい@マーク

インターバル速歩

みんなのレシピ

タンパク質をとるレシピ

ポク、コポ丸が
いるよ♪

宅配職員の新制服

オンラインで
産地
メーカー
をたずねて

有限会社
丸一商店
(千葉県千倉町)

アレンジ料理 脂ののったおいしさを生かして

焼きさば寿司



材料(4人分)
0000 脂ののったさば一夜干……6切
刻みしょうが(甘酢漬け)……60g
大葉……9枚 白ごま……大さじ2
ご飯……3合分 すし酢……大さじ3

- 1 0000 脂ののったさば一夜干はグリルで焼き、冷ましておく。
- 2 ご飯にすし酢、白ごまを混ぜ、酢飯を作る。
- 3 容器にラップを敷き、1、大葉、刻みしょうがが酢飯の順にのせ形を整え重石をする。

さばのあっさりさっぱり
みそ茶漬け



材料(4人分)
0000 脂ののったさば一夜干……4切
大葉……4枚 みょうが……2個
白ごま……大さじ1 白みそ……小さじ1
お茶……400ml ご飯……茶碗4杯分
あられ・刻みのり……適量

- 1 0000 脂ののったさば一夜干はグリルで焼き、熱いうちに身をほぐし小骨を取り除く。
- 2 大葉、みょうがを干切りにし、ご飯にのせる。あられ、白ごま、白みそをトッピングし、お茶を注ぎ刻みのりを散らす。

さばのおろしポン酢かけ



材料(4人分)
0000 脂ののったさば一夜干……4切
大根……200g 青ねぎ……50g
レモン……1個 ポン酢……適量
片栗粉……少々 揚げ油……適量

- 1 0000 脂ののったさば一夜干は一口大に切って片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- 2 青ねぎは小口切りにし、大根はおろしておく。
- 3 大根おろし、青ねぎをのせてポン酢をかけ、くし切りにしたレモンを添える。

ポリ袋に0000 脂ののったさば一夜干、小麦粉、カレー粉を入れてシャカシャカ振って、粉をまんべんなく付けてからフライパンで焼いてもおいしいよ



0000 脂ののったさば一夜干
〈次回9月3回〉120g(2切)201円(税込)
〈次回9月3回〉180g(3切)300円(税込)
〈次回9月4回〉240g(4切)430円(税込)



丸一商店のみなさん
従業員は外国人の実習生を含めて20名

ジューシーで旨味たっぷり

さば、塩、白ごまだけというシンプルな原材料ながら、焼くとジュワジュワと脂が滴り落ちる人気のコープ商品「0000 脂ののったさば一夜干」。作っているのは、漁業の盛んな町、千葉県千倉町にある有限会社丸一商店。さばひとすじ32年で、仕入れたさばを加工しています。製造商品の約8割が生協向け。社長の鈴木清志さんにお話を伺いました。

手早く加工

さばは解凍しすぎると切身にするとき、身がささくれて崩れてしまうので、丸一商店では半解凍状態で頭を落とし、機械で三枚におろします。人の手でヒレなどを除去した後切身にし、内臓や血合いをきれいに洗い流します。ここまでの作業はおよそ2分。さばの扱いはスピードが命。流れ作業で次々とさばっていきます。



奥から手前へ作業が進む

脂のり抜群のノルウェー産さば

「脂ののったさば一夜干」の原料となるノルウェー産さばは、9月下旬から10月初旬にかけて漁獲されたものを使用しています。「この時期が旬で最も脂がのっています。ノルウェーの海域は水温が低く、さばの栄養源となるプランクトンも豊富なんです。低い水温の海で回遊するためにプランクトンを食べて脂肪をたっぷり蓄えているんですよ。漁獲は魚の群れを網で囲い込んで獲る巻網漁法なのでさばの身を傷つけることが少なく、三枚おろしや切身にしたときにきれいに仕上がります」と鈴木社長。現地ノルウェーで漁獲されたさばは港に隣接した工場に水揚げされ、すばやく選別し凍結されます。短時間で凍結されたさばは鮮度抜群です。



鈴木 清志社長

じっくり干し上げ

「さばは腐りやすい魚なので、何よりも鮮度の保持を大切にしています。新鮮な良い原料を仕入れ、素材のおいしさを損なわず、よりおいしくなるように作っています」。さば本来の旨味を引き出すよう塩水の漬け込みは薄味。ミネラル豊富でまろやかな旨味の赤穂の天塩を使用しています。漬け込み後、余分な塩分を洗い流し、干し網に並べ、白ごまを振って冷風乾燥機で約80分干し上げます。ここで余分な水分が抜けおいしい脂が残ります。干し上げ後、マイナス30℃前後の冷凍庫で一晩かけて冷凍。袋詰めは手作業で計量し、腹身と尾身がバランスよく入るようにしています。「焼き上げたときのジューシーで旨味たっぷりの味わいを楽しんでください」と鈴木社長。



干す前にたっぷり白ごまを振る

社長直伝 おいしい焼き方



半解凍状態でグリルで焼くのがオススメです。フライパンで焼くより余分な水分、塩分、脂が落ちておいしく焼けますよ。焦げやすいので弱火～中火でじっくり焼いてください。

冷凍のまま焼くときは、弱火～中火で通常の1.5～2倍の時間で火加減に注意して焼いてください。

免疫力アップの食生活 ～毎日3食、バランスよく食べる～

ウイルスや病気から私たちの体を守ってくれる免疫。食生活で免疫力を上げるにはどうすれば良いのでしょうか。北陸学院短期大学の新澤 祥恵先生に教えていただきました。

北陸学院大学・短期大学部
食物栄養学科 学科長・教授
石川県栄養士会会長
新澤 祥恵 先生

免疫力を上げるには



適度な運動

運動不足や、逆に過度な運動は免疫力が低下します。息が上がらない程度の適度な運動が大切です。



過度なストレスを避ける

過度なストレスは免疫力を低下させるので解消しましょう。でも、全くないのも良くなく、適度なストレスがあることが大事です。



体温を上げる

体温が低くなると血流が悪くなり、体内に入った異物を素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなって免疫力が低下します。筋肉量が減ると低体温になります。



正しい食事

食生活は量と質とタイミングが大切です。毎日毎食、食べることが大切で、特に朝食は、毎日決まった時間に食べると正しい生活リズムができ、体温が上がって活動モードになります。主食(エネルギー)、主菜(タンパク質)、副菜(ビタミン)をしっかりと取りましょう。



食事のバランス

毎食で主食、主菜、副菜、汁を取り、毎日の食事の中で牛乳・乳製品、果物(おやつなど)を補給しましょう。



先生の朝食は？

ご飯とみそ汁、卵料理と野菜、牛乳です。温泉卵や、夏はなすのオランダ煮、冬は大根の煮物を作り置きしています。忙しいときはトマト。最近はフレイル※が気になりだしたのでタンパク質の取れるおかずを2品にして、かまぼこや焼き魚をプラスしています。

※フレイル…
加齢に伴い
筋力などが
衰えること



免疫力を上げる食生活

- ★朝、昼、夕、きちんと食べる
- ★必要な栄養素やエネルギーの補給をする
- ★適度に体を動かし、適度な刺激で心も快適に
- ★もちろん禁煙！



免疫力アップ Q & A

食生活の見直しや健康を意識した活動をする組合員「ヘルシーフレンズ」の交流会で新澤先生の「免疫力アップの食生活」の講演がありました。その中で出された参加者の質問を紹介します。

Q アーモンドをおやつによく食べるのですが、取り過ぎは良くないですか？

A アーモンドは脂肪も多いので、たくさん食べるとエネルギー過剰、体重増加につながります。

Q ビタミンCはたくさん取っても排出されてしまうのですか？

A ビタミンCやBは水溶性なので、体が必要とする分は取り入れ、不必要な分を排出します。ビタミンAやD、Eは脂溶性なので蓄積されます。どんなものでも過剰に摂取したり、少なすぎたりすると弊害が出てきます。

Q 豆乳は牛乳の代わりになりますか？

A 豆乳と牛乳は同じではありません。豆乳はおからに相当するものを除いた大豆(ほぼ豆腐と同じ)を食べていると思ってください。牛乳の摂取をすすめる目的はカルシウムを取ることです。カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素であり、牛乳から取ることが手取り早いんですね。大豆には鉄分が多く含まれますし、豆乳、大豆それぞれ一長一短があります。豆乳が良いが牛乳は良くないという考えがときどき見受けられますが、それぞれに良いところがありますので、上手く飲み分けてください。

免疫力を高める栄養素

タンパク質

免疫細胞や抗体の原料となります。筋肉をつくるのにも必要。



ビタミンD

カルシウムの吸収を助け、骨や歯をつくります。ビタミンDは紫外線に当たることで活性化します。最近では免疫機能を維持するとも言われています。



ビタミンA

皮膚や粘膜、腸管のバリア機能を維持し、活性酸素を抑えます。



ビタミンE

末梢血管を拡張し血液循環を良くしたり、抗酸化作用で免疫を維持します。



ビタミンC

コラーゲンをつかって組織を強くします。抗ストレス・抗酸化作用も。



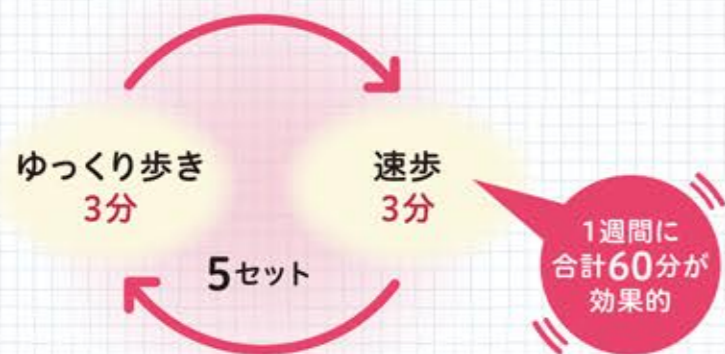
亜鉛

免疫機能を調節します。不足すると味覚障害に。



その他、セレン、ポリフェノール、グルタミン、アルギニンなどがあります

始めてみよう! インターバル速歩



歩き方

ゆっくり歩きも速歩も歩き方の基本は同じです。

POINT!

ゆっくり歩きのときも背筋は伸ばしたまま! 息を整えるようリラックスしましょう。

お腹を少しへこませ、少し力を入れる

歩くときに内股も少し緊張させると、体が左右にぶれません。骨盤と脚を一緒に動かす感じで。

歩くときは重心を少し前に傾ける

かかとから着地し、親指の付け根(母指球)で強くける

足の踏み出しはできるだけ大腿になるように。

遠くを見る

視線は10~15メートル程前方に向け、あごは上げない。

腕は後ろに振る

手を軽く握りひじを曲げ、力を入れずに腕は後ろに振る。

歩く前に!

速歩の前後には十分なストレッチで体をほぐしましょう!

姿勢が大切

肩甲骨を寄せ、背筋を伸ばした姿勢を保つ。



肩甲骨を寄せる

肩を回し後ろでストーンと下ろす。または、バンザイをして腕を耳の後ろで横に下ろす。

速歩

POINT!

ややきついと感じるペースで歩幅は少し大きく歩く。下肢筋肉を大きく動かすことで代謝もアップします。

必ず3分!というルールではなく、普段歩くときでもこの電柱から次の電柱までは速歩をしよう!など気軽に始めてみてください。

インターバル速歩

~気軽にできる運動効率の良いウォーキング~

運動経験や体力がなくても大丈夫。歩き方を少し変えるだけで、短時間で効率よく筋力や持久力を高めることができるウォーキング法を紹介します。

インターバル速歩とは

「インターバル速歩」とは健康寿命を延ばすことを目的とした運動です。信州大学の能勢博教授が提唱した運動で、インターバル速歩を県民運動として普及した長野県では、減塩運動と併せて平均寿命・健康寿命ともこの20年間でワースト3からトップ3になったんです。医学的・科学的にも実証された効果のある運動で、最初は3分間「ゆっくり」歩き、次の3分は「息が弾む程度の速歩」を交互に繰り返し合計30分歩きます。歩くスピードにメリハリをつけることで効果的に体力増強を図り、時間の節約もできる新しい運動です。



なぜ3分間隔?

苦しいと感じる速歩だけだとすぐに疲れてしまい、運動時間も短くなってしまいます。「ゆっくり」歩きをはさんでできるだけ速歩の時間を増やすことが大切です。



金沢駅もてなしドームで開催されている「金沢インターバル速歩教室」

インターバル速歩で期待されること

信州大学の能勢教授の調査では、軽体操やただ歩数を多く歩くだけのウォーキングでは体力アップにはならないと言われています。週4日以上行うことで、5カ月間で体力が最大20%向上すると言われています。

筋力・血液量アップ

老化を緩やかにすることが期待されます。

歩く姿勢の改善

普段の生活姿勢の意識が変わります。

よく眠れる

寝つきが良くなって深い睡眠に。

熱中症予防

汗をかくことで体温調節能力が上がります。

生活習慣病の予防

血圧・血糖値、体脂肪率が低下といった効果が出た人も。

インターバル速歩を継続したことでこのような改善が見られた人もいます。

くらしのお役立ち情報
くらし @ アットマーク

運動靴があれば誰でもどこでも、気軽にできる運動です。ご家族、親子孫三代で始めてみては?

教えてくれた人



金沢インターバル速歩教室 代表 野村 碩志さん

インターバル速歩を始めて13年。79歳。速歩教室には130人の会員がいて、県内でインターバル速歩の普及を図っている。「金沢インターバル速歩教室」はコープいしかわの第11回地域活動助成金採択団体。

運動後30分以内の牛乳が効果的

終了後30分以内に牛乳を飲むと、運動で損傷した筋肉が回復するのを助けられています。牛乳には血液量を増やす働きも。さらなる効果アップの秘訣です。



みんなのレシピ大募集

お好きなコープ商品を使ったレシピを教えてください。採用された方には500ポイントを進呈！レシピは一部変更することがございます。予めご了承ください。採用されたレシピの著作権はコープいしかわに帰属します。

- 応募要項** ●料理名 ●作り方 ●使用するコープ商品 ●商品またはレシピについてのコメント
- 応募方法** 本誌裏表紙の「お便り記入欄」に記入し、宅配担当者または店舗までお渡しください。

募集テーマ 「冬野菜たっぷりレシピ」

上記以外いつもの、「おすすめのレシピ」も募集します！

ホームページからは



クックパッドに掲載中
「コボ丸キッチン」

「みんなのレシピ」がクックパッド内にある「コボ丸キッチン」に掲載されています。過去のレシピも季節にあわせて少しずつ紹介していきます。



超時短！ 鯉のたたき韓国風

10分 166kcal (1人分)

材料/2人分

鯉のたたき…1/2冊(200g) A 白菜キムチ…80g
韓国のみ…5枚 B ごま油…大さじ1
水菜…30g

作り方

- 1 鯉のたたきは1cm程の厚さに切る。
- 2 ボウルに1とAを入れ、韓国のみをちぎりながら加えて和える。
- 3 器に2cm程にざく切りした水菜を敷き、盛り付ける。

炭焼きかつおタタキ
180g(2ブロック)、
タレ(20ml×2)
(次回9月3回) 646円(税込)

レシピ提供:津幡町 N・Eさん
「混ぜるだけで韓国風の味が楽しめます！
風味豊かなコープのごま油を使えばさらに風味もUP！」



オクラと豆腐の サラダ

5分 60kcal (1人分)
※解凍時間は除く

材料/4人分

おくらとひじきのしそ風味和え…150g
木綿豆腐…1/2丁
冷凍つぶコーン…30g

作り方

- 1 おくらとひじきのしそ風味和えと冷凍つぶコーンを解凍する。
- 2 木綿豆腐は水気を切って1cm角に切る。
- 3 ボウルに1と2を入れて混ぜ合わせる。

おくらとひじきのしそ風味和え
50g×3
(次回9月4回) 300円(税込)

レシピ提供:小松市 ひつじさん
「朝に解凍して用意しておけば手軽にもう1品夕飯のおかずが増えるので、時間がないときのお助けメニューです」

タンパク質を とるレシピ

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



タンドリーチキン

15分 274kcal (1人分)
※漬け込み時間は除く

作り方

- 1 鶏むね肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 ジッパー付きポリ袋に1とAを入れて軽く揉み、冷蔵庫で1～2日間漬けておく。
- 3 クッキングシートを敷いた鉄板に並べ、220℃に予熱したオーブンで焼き色が付くまで10分程焼く。

材料/2人分

鶏むね肉…1枚(300g)
塩粒…大さじ2
A カレー粉…大さじ1
万能スパイス…小さじ1
トマトケチャップ…小さじ1

レシピ提供:金沢市 siraさん
「さっぱりした鶏むね肉を塩粒で柔らかくして、スパイスを使って食欲UP！」

越前鶏ムネ肉 500g(2枚)
(次回9月3回)じわもーる
300円(税込)



栄養満点 アクアパッツァ

20分 306kcal (1人分)

材料/3人分

氷温 甘塩さば切身…3切 「トマト缶…1缶
イタリアンパセリ…適量 A トマトケチャップ…大さじ4
オリーブオイル…大さじ1 B ブラックオリーブ…25g

作り方

- 1 塩さばは一口大に切る。
- 2 フライパンにAを入れ中火にかける。煮立ったら、1を加えて10分程煮る。
- 3 仕上げにオリーブオイルを回しかけて風味を付け、火を止める。
- 4 器に盛り付け、イタリアンパセリを添える。

氷温 甘塩さば切身
260g(4切)
(次回9月4回) 430円(税込)

レシピ提供:能美市 さっらいさん
「青身魚の栄養とトマトのリコピン、オリーブオイルの抗酸化作用を摂取して、体を温めながら健康に。おかずとして、身をほぐしてスープとしても。フランスパンを浸してもおいしいです」

あんあんニュース

制作：食品安全推進委員会 監修：コープ北陸事業連合
 コープ北陸は、富山・石川・福井の3生協で取扱う商品を企画する事業連合です。商品の仕入れや仕分けなどの事業機能を協働し3生協の力を結集することで、より安全・安心で、より安い商品の供給をめざしています。取扱い商品の安全確認業務も担っています。

食品安全推進委員会とは
 組合員、学識者、コープ北陸役員からなる委員会です。コープ北陸の安全確認業務がしっかり行われているか、対応が適切かなどの監査を行っています。

届いた商品が温かい… 中身は大丈夫!?

コープ北陸では常温でお届けする商品に対して、「恒温試験」を実施し夏場などの気温が高い環境下でも商品が安全であるかどうかを確認していますが、本当に商品に問題がないかどうかみてみましょう。



35℃の環境下に置いて72時間後に微生物検査を行ったよ!

検証1 梅干し

コープ北陸微生物指針より ●検査項目：一般生菌数 ●基準：1,000,000未満/g



検証2 甘露煮

コープ北陸微生物指針より ●検査項目：一般生菌数 ●基準：100,000未満/g



48時間、72時間後の状態確認では、水分が多い「梅干し」の容器に曇りが確認されましたが、どちらの商品も異常は見られず、一般生菌数も基準をかなり下回りました。

実際の恒温試験では約2週間後の状態まで確認しているよ!



コープ北陸では上記のように検査を行い安全性を確認していますが、あくまで未開封の状態に限ります。開封後はたとえ冷蔵庫で保存していても過信せず、味やにおいに注意し早めに食べ切りましょう。(品質劣化が早い消費期限表示の場合は、期限日を過ぎたら食べないようにしましょう。)



一般生菌数とは

食品の微生物汚染の状況を示す指標となる細菌の数のことです。菌数が多い場合は、その食品の加工工程で「衛生的かつ適切な取扱いがされていない」、「温度管理が不適切」であった可能性が示唆されます。

組合員さんの声 Q & A

実際に安全政策部に寄せられた質問にお答えします!

Q 冷凍のケーキを解凍して食べたら舌がピリピリしました…

A お届けする際に使用しているドライアイスから発生した炭酸ガスによるものです。炭酸ガスは水分に吸着しやすい特性があり、冷凍ケーキに含まれる水分に炭酸ガスが入り込むことで、食べた際に舌がピリピリすることがあります。解凍後さらに2～3時間ほど冷蔵庫で保管していただくと、炭酸ガスが抜けてピリピリ感は軽減されます。



あんあんくん 第73話 暗くて涼しい保存場所を作ってみよう!



※生協の宅配でお届けされるシッパー(保冷箱)、蓄冷剤は返却してください。



「身近な出来事やイラスト」「テーマトーク」募集中!

梅シロップ

ずっと作ってみたいかった梅シロップを今年初めて作りました。毎朝起きたら瓶全体を混ぜることが日課だった小学1年生の息子は、毎日「まだ飲めない?」と聞いてきました。そして10日後、「もう飲めるよ!」と答えるとさっそく飲んで「うめえ〜」と感激していました。とてもおいしかったようで、学校から帰ってきたら梅ジュースを飲むのが次の日課になりそうです。

金沢市 えつこ

父の楽しみ

102歳になる父は自分1人では外出することもできず、毎週末に私の家へ来ては生協のカタログを楽しそうに

見えています。写真付きで文字も大きく、とてもわかりやすいと喜んでいきます。そして「これは何や?」とか、「これはうまそーやな!」とか言って何度も見えています。毎回必ず生協の仕組みを聞いてくる父におかしなところ、嬉しくなったり…。生協のカタログのおかげで会話も広がり、父のポケ防止にもなっています。

小松市 ずー

私のパートナー

やせ細ったおばあちゃん猫と同居中。18年も一緒だと、「ニャオー」と言っただけでお水なのか、ご飯なのか、トイレなのか…なんでもわかっちゃう。私の良きパートナーです。

金沢市 たえちゃん



七尾市 ひとみ

至福の時間は…

1歳4カ月の元氣すぎる息子。彼がお昼寝したときが唯一の私の時間。こっそり買ったスイーツを食べながら録画したドラマが見られる至福の時間。早く食べたい。早く見たい。さっさと寝かせよう。さあ寝てくれ。そう思ったときに限って全く寝ない。お布団から抜け出して絵本を持ってきたり、ブロックを持ってきたり。毎回このパターン。結局寝かすのを諦める。お楽しみのスイーツは半分(より少ない)。嬉しそうに頬張る息子。どうやら彼は私の心が読めるようだ。

金沢市 さつまいも



白山市 ゆりん

ドキドキ水遊び

1歳8カ月の息子、今年で2回目の夏を迎えました。去年、家でベビープールを用意して水遊びをすると、ちよこんと座り水をばしゅばしゅさせて怖がることはなく、楽しんでいました。しかし今年、「去年より楽しめるやろうなあ〜」と思っていたら、プールを前に棒立ちの息子。一緒に入ろうと誘っても嫌がっていました。でも水遊びは楽しいみたいで、ジヨウロから出る水を喜んで触っていました。それも成長なのかな〜と思いつつ、今年の夏は息子と一緒に水遊びを楽しめるようにおもちゃを作ったりして頑張るぞ〜!

加賀市 はっちママ

お弁当作り

今年高校1年生になった孫娘はお弁当を作り始めました。生協さんの冷凍食品がほとんどですが、唯一、毎日作るのが卵巻きです。最初は失敗しましたが、最近ではとても上手に作れるようになりました。毎日、夜に作って冷蔵庫に入れます。朝、炊きたてのご飯を冷まして私が詰めます。お菓子作りなど作ることが大好きな孫娘です。これからもいろいろとチャレンジしてね。

白山市 白山プリン



雪を融かすスプレー

ずっとあったらしいなと思っているのは、スプレーをかけたらしユワーツと雪が融けるスプレーです。出勤時、雪で立ち往生したり、除雪車が通った後、雪の塊が車庫の前に立ちほだかっていたり…。力のない自分には四苦八苦です。太陽が出たら一瞬で消えてしまう雪。人工お日さまができないかな。

加賀市 空の星

分身

長女5歳、長男3歳、次女1歳の子育てに日々奮闘です。同時に泣かれたり、呼ばれたりと身体一つじゃ足りません。家事、仕事、子どもの相手ができるように自分の分身があったらいいな。

金沢市 TODO

魔法

私がいともあったらいいなと思うのは、魔法です(笑)。小さい頃の

夢は空を飛ぶことで、その頃から魔法があったらいいなと妄想していました。今は、立つのが面倒くさいときに目的まで飛んでいく魔法と、忘れ物を瞬時に呼び寄せる魔法があればなあとよく妄想しています。

金沢市 ちゅっこ

しあわせBOX

その箱を開けるといつでもどこでも“幸せなとき”を思い浮かべることができると携帯用BOX。私はわが子が赤ちゃんだった頃の写真を見ると、次また頑張ろう!!と前向きになります。よく考えてみたらこれってすでにありますね。スマホやデジカメが私の「しあわせBOX」です。

金沢市 花ちゃん



内灘町 バーバラの孫

どこでもドア

何か困ったとき思い出すのはやはりドラえもん。道具。県外に就職した娘が仕事で疲れすぎてご飯を食べずに寝てしまったなんて話を聞くと「どこでもドア」があればご飯を食べさせてやれるのに…なんて考えてしまいます。何があってもご飯だけはちゃんと食べてほしいのです。

金沢市 ももんが

天国に届くポスト

「天国に届くポストがあればいいのに…」ひいばあちゃんが亡くなったときに、孫が手紙を書いて言っていた言葉です。昨年、夫が亡くなったとき、そのひ孫がまた同じようなことを言いつつ手紙を書いていました。お返事は夢の中でいいから、天国のひいじいちゃん、ひいばあちゃんに届くポストがあったらいいな。

金沢市 おばばい

次回のテーマトークのお題は「人生の岐路」



お兄ちゃんになる

わが家には今年3歳の息子と1歳の娘がいます。まだお互い小さくて、うまく関わるのが難しい2人ですが、最近嬉しい関わりがありました。

先日、車に乗って子どもたちと3人で買い物に出かけたとき、娘が眠いのか暑いのか走行中に泣き出しました。私は運転中で後ろを見るのができず、停まってあやすことも難しく、悩んだ末に息子に「ちよつと〇〇ちゃん(妹)のおててトントンしてあげてくれる?」と言ってみました。息子は少し考えて、隣のベビーシートの子の手を何度かトントン。すると、娘が泣き止みましました。もう少し続けさせてみると、声を出して笑ってくれました。息子に「〇〇くん(兄)のおかげで〇〇ちゃん(妹)笑ってくれたね、ありがと〜」と言うと、何だか誇らしげに笑ってくれました。少しずつ「兄」になっているようで、嬉しく思った出来事でした。(ちなみに後日、泣く兄の座席をトントンする娘の姿を見ることがあります。)



機関紙モニターによるエッセイ

CO-OP 掲示板

新発見がある!

もっとコープが
好きになる!

総代募集!! あなたも「総代」になってみませんか

コープいしかわは、自らが出資し組合員となり、利用と運営に参加し、たがいに「たすけあい」「ささえあい」「つながりあい」「みとめあい」、組合員と役員が一緒になって暮らしの向上をめざす協同組合です。笑顔があふれ、誰もが安心して利用できる事業や暮らしを豊かにする活動をみんなで考えていきませんか。

知っている?
「総代」



- 株式会社でいえば組合員は生協の株主にあたりますが、15万人の組合員が集まって何かを決めるのは困難です。そこで県内各地域から400名の方に「総代」になってもらっています。
- 会議に出席して「賛成」「反対」などの議決をするだけではありません。ふだん思っていることを伝えたり、「生協」をテーマに他の組合員と暮らしについておしゃべりします。その交流の中で出された、大事にしたいことや改善したいことをもとに生協の方針がつけられていきます。

総代になってよかった!と思う5つの理由

1 みんなで楽しくおしゃべり!

他の組合員と暮らしのこと、生協のこと、お気に入り商品など楽しくおしゃべり!



2 生協が見える!

最新の生協の事業や活動を知ることができます。



3 私の意見もみんなの意見も大事!



ふだんの暮らしから生まれる意見や要望でコープが改善されることを実感できます。

4 行動費・交通費も!



会議ではお手当てとして行動費や交通費の支給があります。

5 お子さま連れでも安心!



託児を無料でご用意。安心して参加できます。
※新型コロナウイルスの感染状況によっては実施しない場合があります。

はじめて総代になった組合員さんからは…

はじめての総代会議で何を発言すれば、ということからとまどいましたが、みなさんの熱意が伝わって話しやすい場になりました。

参加する前は正直特に興味もないし、面倒だなと思っていましたが、「こんなこともしているのかー!!」ととても興味深く話が聞けました。

(総代会議の参加感想より)

総代ってどういうもの? もう少し知りたい、と思ったらぜひ資料請求を!

資料請求締切 10月8日(金)まで

組合員であれば誰でも総代になれます

参加のお申し込みはお電話で(コープいしかわコールセンター)

☎0120-759-853



PC・スマートフォンでのお申し込みはこちら
コープいしかわホームページアドレス
www.ishikawa.coop/

宅配職員の制服が変わります

10月より

コープいしかわ設立20周年を記念して、宅配職員の制服を10月より一新します。新制服は各配送センターの地域担当者を中心に職員の声を持ち寄り、素材やデザインを決定しました。

夏服



モデル:鶴来センター 土居さん

合服



モデル:鶴来センター 平島さん

冬服



新制服にはコボ丸が! 組合員さんのお宅に笑顔をお届けします!

理事会だより

2021年度 第2回 7月28日(水)開催

承認および報告された主な議題は次の通りです。

決まったこと

1. 6月度事業・経営報告 承認の件

- 6月10日(木)、第22回通常総代会を石川県地場産業振興センターで開催し、全ての議案が可決承認されました。新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、開催時間の短縮や書面議決書による参加呼びかけなど、総代および役職員の安全を最優先とした議事運営を行いました。当日は書面出席を含む386名の総代の参加(出席率96.5%)となりました。
- 6月1日から6月4日の期間に実施した「じわも〜る10周年記念感謝企画」では、おすすめ情報便やSNS・ホームページなどで感謝の気持ちとお得感をお知らせしました。
- 土用の丑に向けた「うなぎの早期予約活動」の取り組みとして、組合員や職員向けに動画「コープの達人 はまちゃんが行く」を制作しました。

2. 石川県および石川県共同募金会への寄付について

報告されたこと

1. 2021年度特定監事の選定について
2. 2021年度監事監査方針と監査計画について
3. 第22回通常総代会のまとめ
4. 2021年度監査法人監査計画について
5. 2021年度(第12回)コープいしかわ地域活動助成金選考委員の選任と今後の進め方について

コープいしかわの姿

2021年4月1日~2021年6月30日

- 宅配事業供給高(億円)
予算:36.2/実績:36.3/前年:38.6
- 店舗事業供給高(億円)
予算:7.5/実績:7.7/前年:8.1
- 経常剰余金(万円)
予算:7,592/実績:9,620/前年:16,471
- 出資金:67億2,573万円(UP 5,017万円)
- 組合員数:159,521人(UP 290人) (カッコ内は前月比)

6月度安全確認情報 (5月21日~6月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	309品
定例企画商品	320品
残留農薬検査	8品
DNA検査	1品
ヒスタミン検査	1品
アレルギー検査	1品

- 組合員の環境貢献度(7月度)
商品カタログ回収率 76.7%
注文書袋・保冷箱内袋回収率 25.5%

こんな声がありました!

さんまの身に青い異物がありました。「さんまのウロコのお話」



今晚のおかずは、さんまよ〜♪

あれっ、このさんま、青いきらきらしたものがついているよ!



本当だ、今まで見たことないわよね。カビとは違うみたいね。

この青いものって何だろう?



それはウロコじゃな。さんまにもウロコがあるんじゃないぞ。

さんまのウロコは全体的に透明ですが、一部分は半透明の青色(もしくは緑色)です。さんまのウロコは非常にはがれやすく、漁獲する際にほとんど摩擦ではがれてしまいます。しかし、表面に残っていたり、はがれたウロコがさんまの口から入り、おなかの中から発見されたりすることもあります。

【さんまのウロコの画像】



※ウロコが気になる場合は、取り除いてから調理してください。

ウロコ、あれこれ

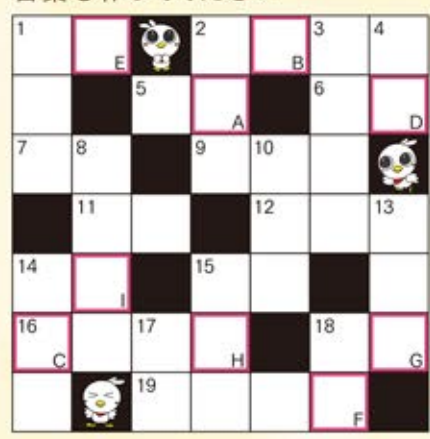
- お魚のウロコは、からだの皮膚が変化したもので、病原体や外敵から身を守るための防護服のようなものなんだ。
- ハリセンボンという魚は、危険を察知すると体をふくらませてトゲをたてるけど、そのトゲも、ウロコが変化したものなんだ。
- うなぎにもウロコがあって皮膚の中に埋もれているんだよ!

さんまにもウロコがあったなんて知らなかったわ!



CROSS WORD PUZZLE

□の中の文字をA~I順に並べて言葉を作ってください



- たてのカギ**
1. 不漁で漁獲枠を4割削減
 2. 化粧
 3. 体に必要な〇〇〇〇素をとる
 4. カギ
 8. 耳に差し込むなどして 音声聞く器具
 10. 属していた政党を離れること
 13. 虫歯を予防する成分
 14. 「〇〇〇〇の苦しみ」 (耐えがたい苦しみ)
 15. 照度の国際単位
 17. お父さん
 18. 粉ひき器

- よこのカギ**
1. 「〇〇〇〇」脂ののった 〇〇一夜干
 2. 食事や運動で 〇〇〇〇力を上げる
 5. 9月20日は〇〇老の日
 6. ビタミン〇〇を多く含むアーモンド
 7. 地球にやさしい〇〇バッグ、〇〇ボトル
 9. 苦心していろいろと考えること
 11. 「山羊」と書く動物
 12. 10月2日と毎月12日は 〇〇〇〇の日
 14. バス停から〇〇10分
 15. 肉と野菜を煮込んで カレー〇〇を入れて完成
 16. 魚や肉料理で〇〇〇〇質をとる
 18. 1.を使って〇〇茶漬け
 19. 「円に内接する六角形の対応する辺の3つの交点は一直線にある」 (〇〇〇〇の定理)

A	B	C	D	E	F	G	H	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---

コープいしかわの「今」がわかる
コープいしかわフェイスブック・インスタグラム
フォローしてね!



毎週、コボ丸の おすすめレシピも投稿!
フォローいいね、大歓迎です



応募総数：733 通
正解：726 通

7月号(7月5日発行)の答は「タダノタンサンスイ」でした。正解者の中から30名の方にコープの商品をお送りします。

※当選者の発表は、景品の発送をもって代えさせていただきます。



パズルの応募は下の編集室総合企画部行き用紙に答を記入し生協店舗、宅配の担当者へお渡しください。ハガキやホームページ、下記の2次元コードからも応募できます。個人情報、景品発送、紙面編集に使用します。



【宛先】
〒920-2148 白山市行町西1
コープいしかわ機関紙編集室

【第258号】機関紙とらいあんぐる編集部 総合企画部行

パズルの答

ふりがな _____ ペンネーム _____
氏名 (_____)
※紙面に紹介する場合もありますので、匿名希望の方はペンネームを。小学生以下の場合は年齢も記入。
在住市町 _____ 組合員コード _____
または電話番号 _____

- よかったもの・面白かったものに3つまで○をつけてください。
- 産地・メーカーをたずねて
 - みんなのレシピ
 - こんな声がありました!
 - 特集～食と健康～
 - あんあんニュース
 - 暮らし@マーク
 - みんなの広場

お便り・わたしのお気に入り・みんなのレシピ・イラスト など 記入欄 (11月号掲載)

コープいしかわ連絡先一覧

- お問い合わせは、コールセンター
0120-759-853 携帯電話からもつながります
(月～金 8:30～20:00/土 8:30～14:00)
- 電話でのご注文は、注文受付専用ダイヤル
0120-502-882
(配送曜日当日 12:00～21:00/翌日 8:00～11:00)
※土曜日11:00～翌週月曜日12:00までは注文の受付ができません。
- コープ共済センター
0120-50-9431 (月～土 9:00～18:00)
- やすらかコール(24時間葬儀受付)
0120-275-580
- ケアセンター金沢デイサービスコープあいあい
076-292-3390 (月～金 8:30～17:30)
- コープたまぼこ
076-292-3338 (9:30～21:30)
※現在は21:00閉店
- コープおおぬか
076-220-6688 (9:30～21:30)
※現在は21:00閉店

とらいあんぐる