

# とらいあんぐる

5

2022

Vol.266

特集～食と健康～

## 糖質ってなに？

産地・メーカーをたずねて 株式会社喜作園

食の安全情報シリーズ 第6回

コープゼミナール

「そんなに悪者？食品添加物」から学ぶ その1

みんなのレシピ 野菜をたっぷりとれるレシピ



1. 甘み、苦み、渋み、香り、色、葉の形などを見て選別する検茶 2. 摘み取った茶葉はすぐに蒸して酸化を止める 3. 荒茶 まだ大きさも不揃いで茎なども混ざっている 4. 玉緑茶(たまりよくちや) 煎茶と違い葉が丸まっている。茶葉を揉む工程がなくてすっきりした味わいとなる

産地・メーカーをたずねて  
株式会社  
喜作園  
静岡県牧之原市

# 日本一の産地から、 おいしいお茶をお届けします

コープの宅配で「抹茶入り玄米茶」が人気の株式会社喜作園は、静岡県牧之原市でお茶を製造・販売しています。多くの人にお茶を楽しんでほしいと考えており、組合員向けの学習会でおいしいお茶の淹れ方の講師となることも。外販営業部の斉藤昌希さんにオンラインでお話を伺いました。

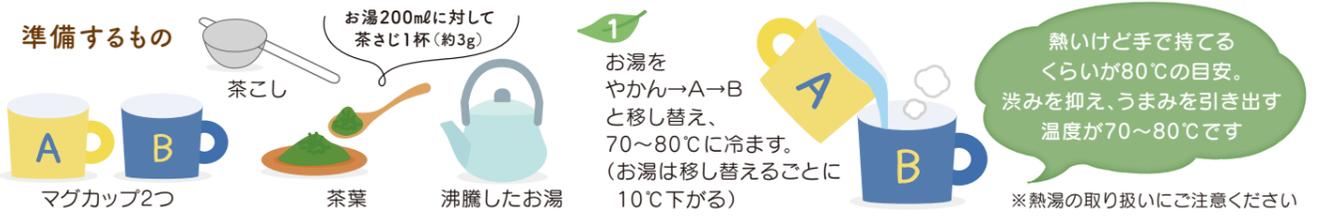
**episode 1** もっとも茶畑に近い製茶メーカー

創業は昭和8年。当時は静岡駅に近い街中の工場で作製し、お茶問屋を営んでいました。新鮮なお茶をより早く製造・販売できるようにと平成7年に日本最大級のお茶の産地、牧之原大茶園の中に「グリーンピア牧之原」工場を新設しました。「生産地の中に工場がある最大のメリットは、良い茶葉を早く購入できることなんです」と斉藤さん。良い茶葉ほど地元に残らず全国に出荷されますが、市場に出す前のものを直接農家から買うことができます。またお茶についてもっと知りたいという思いから、茶摘み体験や工場見学、お茶を使った料理なども提供しています。

**episode 2** お茶ができるまで

茶農家で収穫された生葉はすぐに荒茶工場<sup>あら</sup>で洗浄し、水蒸気で蒸しながら揉みます。茶葉は収穫直後から酸化酵素の働きで発酵が進み、放置しておく赤みを帯びた色に変化します。新鮮な状態で蒸すことで発酵を止め、圧力をかけて揉み、葉の水分を飛ばします。4段階の異なる圧力をかけることで揉みを手作業に近づけています。その後、火入れし、保存できるように乾燥させたものがお茶の原料となる荒茶です。「荒茶をさらに細かく選別し、火入れ、ブレンドなどの仕上げ加工を行い、製品としてのお茶が完成します。社内で研修を受けた5人の茶葉選定士が茶葉の色・形やお茶の味と香りから原料の良し悪しを見極めていきます。実は私もその1人です」とにっこり。

## 斉藤さん直伝! マグカップでできる、1人分のおいしいお茶の淹れ方



**episode 3** 抹茶入り玄米茶、おいしさの秘密

緑茶の風味と炒ったお米の香ばしさがおいしい玄米茶。「茶葉はうまみがありながら、すっきりした味わいになる製法で仕上げた玉緑茶を使用しています。玄米の香ばしさを引き立てるのです」。抹茶は静岡県産の上級品、藤枝市生産組合のものを使用。抹茶を加えることでお茶の色も風味も良くなります。玄米は国産のうるち米を専門業者が炒ったものを使用。「花」と呼ぶ爆ぜたお米も入れることでさらに味も良くなります。総合的なおいしさと価格のバランスを考えて、これらをブレンドしています。「全国にお茶を出荷していますが、約4割は生協さん向けです。お茶文化を継承しつつ、私自身も組合員さんにお茶のおいしさ・楽しみ方をお伝えすることを楽しみに頑張っています」。斉藤さんは熱く話してくれました。

## --- Memo ---

### 番茶ってどんなお茶? ~地方で変わるお茶文化~

「番茶」といえばどんなお茶を思い浮かべますか?石川や富山では「棒ほうじ茶」を「番茶」と呼ぶことが多いですが、福井の番茶は秋口に摘む緑茶に炒り大豆をいれたもの。静岡では秋口に摘む緑茶、京都の「京番茶」は秋口に摘む緑茶をほうじたもの。お茶は日常的な飲み物だからこそ地域によって独特です。

### 水出しもおすすぬ

茶葉に水を注ぎ、多めの水を入れて冷蔵庫に入れます。一晩かけてじっくり抽出すると苦みが少なく、まみの多いお茶ができます。



# 糖質ってなに？



商品名や売り場で「糖質オフ」という言葉をよく目にします。「糖類や糖分とはどう違うの?」「糖質制限するとやせるの?」など気になっている方も多いのでは? コーपीいしかわの組合員、加賀市で活動する管理栄養士の西原珠枝さんに教えていただきました。

## そもそも糖質とは?

「糖質」「糖類」「糖分」よく似ている言葉ですが、実はそれぞれ違うものです。糖質=炭水化物と思われがちですが、炭水化物には体に吸収されてエネルギー源になる「糖質」と吸収されない「食物繊維」の両方が含まれます。「糖質」とは炭水化物から食物繊維を除いたものです。

★主食になるお米などには糖質と食物繊維の両方が含まれています。

「糖類」は糖質の一部を指す言葉。「糖分」は甘いもの一般を指す言葉で特別な定義はありません。

教えてくれた人



管理栄養士  
西原 珠枝さん

### 炭水化物

#### 食物繊維

(消化・吸収されにくい)  
便秘の予防を始めとする整腸効果がある。食後の血糖値の上昇も抑える。



#### 糖質

(消化・吸収されエネルギー源に)

##### 単糖類・二糖類など

砂糖、ブドウ糖、果糖などに多く含まれる。小腸まで届いてそのまま体内に吸収される。



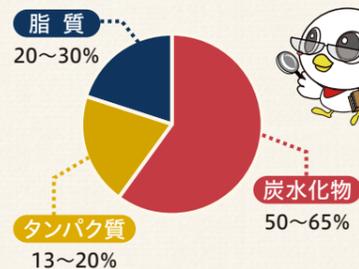
##### 多糖類など

でんぷん(お米や小麦粉、イモ類などの主成分)に多く含まれる。ブドウ糖が多数つながったもの。最終的には小腸でたくさんのブドウ糖に分解されて吸収される。



### 三大栄養素の理想バランス

厚生労働省が提示している三大栄養素の目標量



糖質は生きていくうえで必要なエネルギー源なので、三大栄養素の中でも炭水化物は1日の摂取カロリーのうち50~65%を占める必要があります。また脳のエネルギーとなる重要な栄養素でもあります。



## 糖質をとり過ぎると、太るのはなぜ?

糖質は消化・吸収され、エネルギー源として使われたり、とり過ぎると体に蓄えられたりします。



#### 食べる

糖質を多く含むものを食べると、食後の血糖値が急激に上昇する。  
※血糖値とは血液中のブドウ糖の濃度

血糖値を下げるためにインスリンが分泌されるが、糖質をとり過ぎるとその機能が弱くなる。

#### 使わないと蓄積

エネルギーとして利用されなかったブドウ糖は中性脂肪として蓄えられ、肥満や生活習慣病の原因となる可能性がある。

糖質をとり過ぎるとインスリンを過剰に分泌し、太りやすくなってしまいます!糖質の摂取量をコントロールして、血糖値の急上昇を抑えることが大切です。



## 糖質が不足すると、どうなるの?

1

糖質が分解されてできるブドウ糖は脳の重要なエネルギー。疲れやすくなったり集中力が続かなくなったりすることがあります。

2

タンパク質がエネルギー源として使われるので筋肉の減少につながり基礎代謝が低下する可能性があります。

3

ブドウ糖が不足すると「低血糖」と呼ばれる状態になり健康を損ねる原因にも。



## 糖質を上手にとるには?

### 1 食べる順番は野菜が最初!

野菜や海藻など食物繊維を多く含むものから食べ始めましょう。同じものでも食べる順番を変えると吸収速度が変わります。先に食物繊維をお腹に入れることで、血糖値の上昇がゆるやかになり、余分なコレステロールや中性脂肪の吸着を防いでくれます。野菜の次に肉や魚、卵などのおかずを食べ始め、お米やパンなどの主食は最後に。



1日に必要な野菜の量は350g。1食に100~120gは食べたいですね。生野菜なら両手にいっぱい、加熱したものなら片手いっぱい。おひたしなら、握りこぶし1つ分位が目安。野菜類をたくさん食べることで、かさ増し効果もあり「食べた!」という満足感も得られます。おかずや主食の食べ過ぎ防止にも!



### 2 ゆっくりよくかむ

理想はひと口、30回以上!なかなか難しいですが、よくかむことで消化吸収も良くなり、脳の満腹中枢を刺激し過食を防ぎます。1人の食事でもスマホを見ながら、などの“ながら食べ”は止めて、目で見て味わって食べることを楽しみましょう!

### 3 トータルバランスが大切

「お昼は菓子パンと野菜ジュースだけ」「ラーメンだけ」など、炭水化物だけの食事は避けたいのが理想ですが、そんな日もありますよね。外出時は菓子パン、おにぎりだけでなくサラダやスープを加えるなど工夫をしてみても。外食時うどん単品よりは品数の多い定食などがおすすめ。1日や1週間でのバランスがとれるように意識しましょう。



### ワンポイントアドバイス

#### 調味料にお酢を活用

お酢には血糖値を上りにくくする効果があると言われてます。酢の物など、上手にとり入れましょう!糖類や塩分を含まない穀物酢、りんご酢、黒酢などがおすすめ。

#### 果物のとり過ぎに注意

ビタミンや食物繊維が多く含まれるので、毎日とりたい食品ではありますが、果物に含まれる果糖も糖質の一つなのでとり過ぎないようにしましょう。バナナなら1本、りんごなら1/2個、みかんなら2~3個が1日に食べる量の目安です。

#### 魔法の食べ物はないんです

これを毎日食べたらやせる、これを食べなかったらやせる、なんていう魔法の食べ物は残念ながらありません。とり過ぎや極端な制限には注意しながら、糖質と上手に付き合ってくださいね。私のおすすめは白米を玄米に変えたり、白米に雑穀米やもち麦を加えること。糖質と一緒に食物繊維も多く摂取できるので血糖値の上昇もゆるやかになりますよ!



# Refresh Time

## リフレッシュタイム

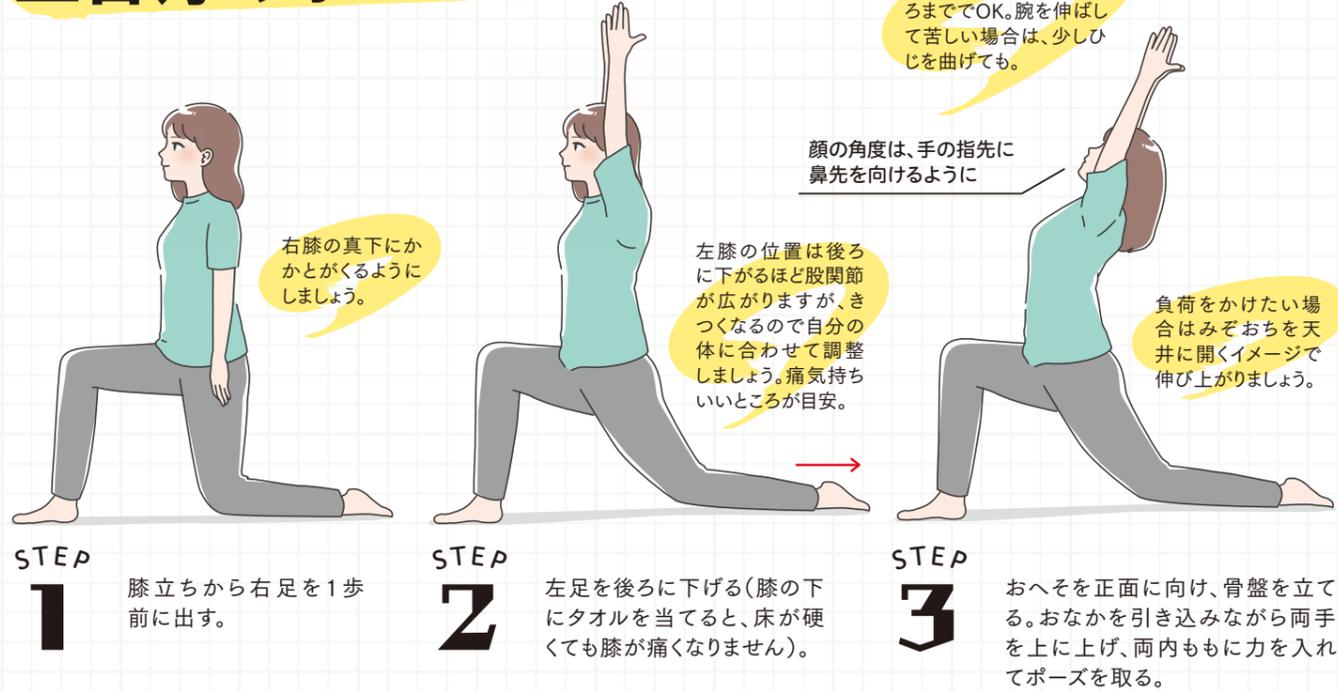
おうちでできるワンポイント体操

深山りまさん



股関節は上半身と下半身のつなぎ目。ここを柔らかくすると血液やリンパ液の巡りが良くなり、代謝がアップ。冷えやむくみが改善します。骨盤が安定し、姿勢も良くなります。コープいしかわの教え合い講師でヨガインストラクターの深山りまさんに教えていただきました。

## 股関節を柔らかくする 三日月のポーズ



反対側も同様に。いずれもゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。

## 食の安全情報シリーズ 第6回

# コープゼミナール 「そんなに悪者? 食品添加物」から学ぶ

3月3日(木)に石川東地域協議会主催で科学ジャーナリストの松永和紀氏を講師に迎え開催されたコープゼミナール「そんなに悪者? 食品添加物～正しく知ろう!一緒に学ぼう!～」の内容を連続3回シリーズで掲載します。

### 情報を読み解く力が大切

「食品添加物は嫌」と思うのは普通の気持ちだと思います。一方で、必要があって使われているということもあります。1960～70年代は問題のある添加物や農薬がたくさん使われていましたが規制が厳しくなり、現在は問題のあるものは原則として使われなくなっています。そうさせたのは生協など市民運動の大きな力だったと思います。しかし、添加物の悪いイメージはなかなか頭から抜けていないように思います。それは、「危険!」「効く!」という極端な情報は話題となり拡散しやすく心にも残る一方、細かな根拠や複雑な議論を積み重ねた判断はわかりづらくて記憶に残りにくからず。情報の内容を読み解く力(情報リテラシー)を持つことが大切です。

profile

科学ジャーナリスト。京都大学大学院農学研究科修士課程修了。新聞記者として10年間勤めたのち独立。食品の安全性や環境影響について執筆や講演活動を続けている。2021年7月より内閣府食品安全委員会委員。(講演、記事の内容は組織の見解ではなく、ジャーナリスト個人としての取材に基づきます)

### 食品は多様な物質、未知の物質、微生物の塊

一般の多くの人、基本的に食品は何の問題もないことが前提で、それに添加物や農薬が加わってくるから良くないものなのだと考えます。しかし科学者の感覚では、食品自体にも元々いろいろな良くないものがあり、管理が悪いと食べられなくなったり、時には人を死なせるようなことになってしまうものと考えます。その危険性に比べると食品添加物の危険性は多くないと考えますし、添加物を上手に使うことでその危険を封じ込めようとしています。

#### 食品、イメージで表現すると...

食品、イメージで表現すると... 添加物や残留農薬(右と左は同じもの)

一般の人の食品の汚染についてのイメージ 食品リスク研究者の食品の汚染についてのイメージ

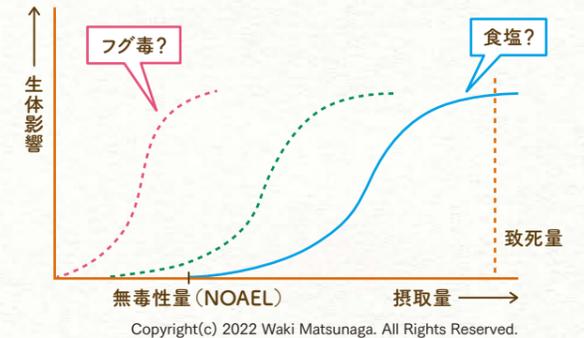
出典: 国立医薬品食品衛生研究所安全情報部長・畠山 智香子先生の『健康食品』のことがよくわかる本(日本評論社)

食品の多くを占めるのは炭水化物やタンパク質などの栄養成分。その他、食品が元々持つ微量なものがたくさんあります。例えば味や香りをもたらす化学物質、健康効果を持つかもしれない成分(ポリフェノールなど)、毒性物質、発がん物質。また、特定の人に影響があるアレルゲン、付着した微生物、付着したカビが作った毒性物質、加熱など製造調理の工程でできる発がん物質。これらがあることは近年、急速にわかってきたのです。

例えば、イモ類の加熱調理で発がん物質アクリルアミドができることが2002年に発表され、フライドポテトやポテトチップスは体に悪いと多くの人が理解しました。しかし研究が進み、パンをトーストしたり、野菜を炒めても加熱により発がん物質ができることがわかってきました。発がん物質は嫌。でも、加熱調理は食品を食べやすくする、おいしくする、菌を殺して安全に食べる人類の技です。ではどうしたらよいか? バランスのとれた食生活であれば、アクリルアミドのトータル摂取量はほどほどに抑えられます。

### 食の安全を理解するための2つのポイント

- ①「自然・天然だから安全・高品質、人工・合成は危険、粗悪」は間違い。フグ毒やキノコ毒があるように、自然由来のものでもそれぞれで判断していかなければいけません。
- ②化学物質や微生物は摂取する量によって影響の程度は大きく変わります。どんな化学物質や微生物も、どれだけ食べるかで体への影響は大きく変わります。



食塩も大量にとれば死に至りますが、私たちは無意識に量を調節して使っています。添加物もこの関係を利用して、多くの各種動物実験を行い影響が出ない量(無毒性量)を調べ、調節して使っているのです。

次回の掲載は7月号です。

## 今月の花 May

みんなの画像投稿コーナー

藤  
— 金沢市 まあちゃんさん —  
近くの公園の藤です。こんなにきれいに咲いているのにコロナ禍の中、誰もいませんでした。



あなたの写したお花の画像募集中!

7・8月に咲く花の画像を募集します。掲載された方には500ポイント進呈。

## 生協男子 × 生協女子 宅配ブログ

地域担当者と組合員の会話をもとにつづるほっこりエピソード

小松にお店ができるんやねー!

「小松にお店ができるんやねー!」と先日配ったお知らせ「コープこまつNEWS」を見て「うれし〜♥」と喜んでくれた組合員さんがいました。お孫さんがドライ納豆が大好きでコープたまごやコープおおぬかまでよく買い物に行かれるらしいのですが、「お店が近くになると大助かり!」と開店を楽しみにしていらっしゃいました。「ドライ納豆なかったら困る〜」って(笑)。私たち職員も楽しみです。

小松センター 大聖寺地域担当 山村さん



「生協男子×生協女子 宅配ブログ」はコープいしかわホームページ・SNSで連載しています。



組合員から寄せられました

# みんなのレシピ

## 野菜をたっぷりとれるレシピ



### 新玉ねぎステーキ

- 【材料(1人分)】
- 新玉ねぎ …… 1個
  - ベーコン …… 30g
  - にんにく …… 1片
  - アスパラ …… 2本
  - ミニトマト …… 3個
  - オリーブオイル …… 大さじ1/2
  - パセリ(粗みじん切り) …… 少々
  - A 焼肉のたれ …… 大さじ1
  - B 本みりん…大さじ1 水…大さじ1

- 【作り方】
1. 新玉ねぎの皮をむき1cm幅の輪切りにする。
  2. ベーコンを1cm幅に切る。にんにくは薄くスライスする。
  3. アスパラをサッと下ゆです。ミニトマトはヘタを取り除き水洗いする。
  4. オリーブオイルを熱したフライパンに②を入れ、焦がさないようにカリッと焼いたら取り出す。
  5. ④のフライパンに①を入れ、弱めの中火で焼く。焼き色が付いたら裏返し両面を焼く。アスパラも一緒に焼く。
  6. ⑤とミニトマトを器に盛り付ける。フライパンにAを加えて沸騰させソースを作る。
  7. 新玉ねぎステーキに④のをせ、⑥のソースをかけてパセリを散らす。
- お好みでAをポン酢にかえても、ガーリックチップスを散らすのもおすすめ。



レシピ投稿者 羽咋市 メーコさん

20分 223kcal(1人分)

- 【材料(2人分)】
- 糸こんにやく …… 200g
  - 豚こま切れ肉 …… 100g
  - 白菜キムチ …… 80g
  - ごま油 …… 大さじ1
  - A にんじん…60g キヤベツ …… 50g
  - もやし…50g たけのこ …… 30g
  - ピーマン …… 1個
  - B 塩・こしょう …… 少々
  - 酒 …… 大さじ2 しょうゆ…大さじ2

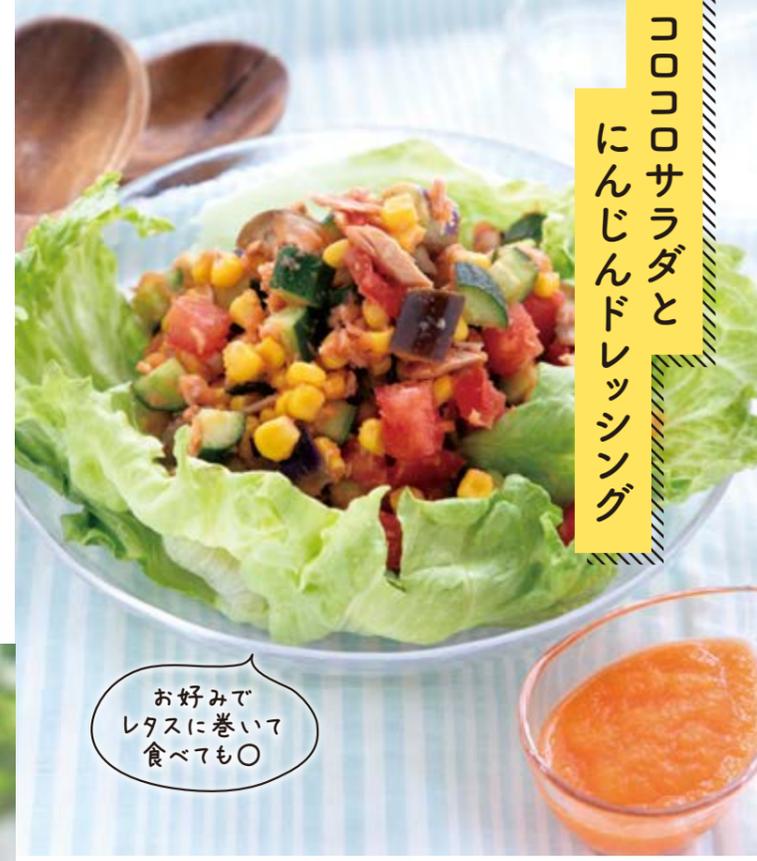


- 【作り方】
1. 糸こんにやくは水洗いした後水気を切り、塩小さじ1(分量外)でもむ。
  2. 沸騰したお湯に①を入れ5分程ゆでた後、水洗いし水気を切り食べやすい長さにカットする。
  3. Aを食べやすい大きさに千切りにする。
  4. ごま油を熱したフライパンで豚こま切れ肉を炒め、色が変わったら③の野菜を加えて炒め合わせる。
  5. ④に②とB、キムチを加えて味を調える。
  6. 器に盛り付け、お好みで白ごま、韓国海苔などをかける。

レシピ投稿者 金沢市 あんず酒さん



糸こんにでチャプチェ風



ココロサラダと  
にんじンドレッシング

お好みで  
レタスに巻いて  
食べても◎

レシピ投稿者 ココロサラダ 小松市 ひつじさん  
にんじンドレッシング 金沢市 スノウさん

25分 138kcal(1人分)

- 【材料(4人分)】
- コーン缶 …… 100g
  - トマト …… 1/2個
  - きゅうり …… 1本
  - なす …… 1本
  - ツナ缶 …… 1缶
  - レタス …… 4枚
  - 【にんじンドレッシング】
  - にんじん …… 200g
  - 玉ねぎ …… 90g
  - 酢 …… 100g
  - 砂糖 …… 40g
  - 本みりん …… 30g



- 【ココロサラダの作り方】
1. トマト、きゅうりは1cmの角切りにする。
  2. なすはヘタを取り除き1cmの角切りにして耐熱皿に並べる。ふんわりとラップをかけ600Wの電子レンジで1分30秒程加熱し冷ます。
  3. 水気を切ったコーン缶とツナ缶をボウルに入れ、①、②を加えてにんじンドレッシング(100g)で和える。
  4. 器にレタスを敷き、③を盛り付ける。
- 【にんじンドレッシングの作り方】
1. にんじんと玉ねぎを小さく切りフードプロセッサーで滑らかにかくはんする。
  2. 本みりんを沸騰させ、火を止めて砂糖、酢を加えて混ぜ合わせる。
  3. ①を②に加えてよく混ぜ合わせる。

### 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。

募集テーマ 「お家で食べたいキャンプ飯」  
上記以外いつもの、「おすすめのレシピ」も募集します!

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。

クックパッドの「コボ丸キッチン」にも掲載

つくれば100件超えだよ!

掲載レシピを実際に作ってみた人のコメント「つくれば」も見られるよ!

◀ ホームページからは



読者のみなさんでつくる

# みんなの 広場

「身近な出来事やイラスト」

「テーマトーク」募集中!

## 野菜嫌いの息子

5歳の息子はとにかく野菜が嫌いで、3歳頃から家では全く野菜を食べなくなりました。ハンバーグやカレー、餃子などいろいろ工夫して食べさせたり、食べられそうな野菜をいろいろ試したり、毎食頭を悩ませました。しかし、そのかいあって、今ではトマト、ブロッコリー、キュウリはそのままでも食べられるようになりました。諦めなくて良かった(泣)! いかピーマンもそのまま食べられるようになってほしいです。

津幡町 さるりんご

## なんともったいない!

とらいあんぐる3月号を読んでびっくりしました。ピーマンの種とわたも食べられるんですね。今までなんともったいないことをしていたのでしよ

う。そういえば、しし唐辛子はそのまま食べていました。これからはピーマンも丸ごといただくことにします。

金沢市 オレンジママ



七尾市 びっぴ(6歳)とママ

## 感謝

凍結した道路で骨折した夫。生まれて初めて松葉杖のお世話になることに。夫が外出できなくなって夫のしてくれていたことが多々あることが判明しました。感謝です。ちょっとは(?)優しくしなきゃね。ピーマン嫌いな夫にピーマンの肉詰めなど。

金沢市 紅椿

## 幸せは 身近なところに

先日、物置状態で全く機能していなかったダイニングテーブルの上を思い切って一掃しました! 何ヵ月ぶり(?! )にダイニングテーブルで食事したとき、娘が言いました。「ここで食

べると幸せな気持ちになる。こんな幸せな気持ち、久しぶり」。コロナ禍が続き、何かと制限が多く息苦しい昨今ですが、自分の努力と心がけ次第で幸せはいくらでも手に入れられることを感じた出来事でした。

金沢市 花ちゃん

## 布団の打ち直し

先日、生協で布団の打ち直しを依頼しました。結婚して30年、ずっと同じ布団を使っていたのですが、羽毛が偏って暖かみも無くなったので思い切って依頼してみると、宅配便の方が玄関まで取りに来てくれました。しばらくして、ふっかふかの新品のような羽毛布団がわが家に届きました。暖かくて、寝返りしても身体に密着して、この冬はとても快適な睡眠を取ることができました。こんな気持ちのいい布団に変身するのなら、息子の布団も今度打ち直ししようと思いました。感動の今冬でした。

小松市 寝ぼすけ



七尾市 ユカタンタン



加賀市 M・M

## 帯がバッグに

断捨離をしようと思いつつも、思いの詰まった着物や帯をなかなか捨てられなかったのですが、知人がバッグにしてくれ、よみがえりました。軽くて帯自体がすてきなもので、とても気に入っています。これも断捨離の一種。いろいろな方法があるのだと実感しています。

金沢市 キヨキヨ

## 納豆大好き

うちの主人は生協の納豆が大好きで、必ず毎日食べています。カレーライスときも混ぜご飯ときもちらし寿司ときも…。作る側としては複雑な心境ですが、今のところ健康面で悪い所がないのは納豆のおかげかなって思って、目をつぶっています。

志賀町 とつとちゃん

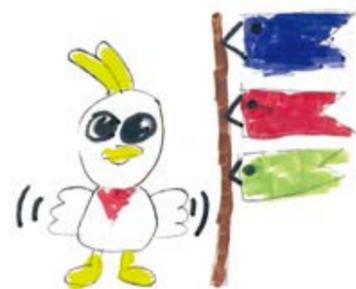
## テーマトーク

今月は  
やる気が出た  
言葉

## 孫たちの言葉

孫たちが言ってくれる「おいしい! また作ってね!」。これは食事作りのやる気が出る。毎日の家事に「ありがとう」「スゴイ!」などという言葉のシャワーは疲れた心を洗い流してくれる。

能登町 スーチャン



金沢市 しょうちゃん(8歳)

## ポジティブ思考

昨年、大病をして入院手術となりました。コロナ禍で家族と面会もできず寂しく、手術が不安でたまらなかったときに、隣のベッドのおばあちゃんがいつもニコニコと声をかけてくれ、「私はここに来て1度も弱気になったことない」と。マイナス思考

の自分にはとても衝撃的で、「私も弱気はやめて手術頑張ろう! 早く家に帰るんだ!」と、とてもやる気をもらいました。あのとき、あのおばあちゃんに会い、ポジティブ思考の大切さを教えていただいたことにとても感謝しています。

津幡町 ポコだんご

## レジ打ちでの「ありがとう」

19歳ぐらいの頃、ホームセンターのバイトで忙しくレジ打ちをしていたときに言われた「ありがとう」。仕事だからやっていることでも、たった一言でもっと笑顔でお客さまと向き合おうと、とてもやる気が出ました。今では出先での支払い後は必ず「ありがとう」と言い、子どもにもその大切さを伝えています。

羽咋市 hinata

次回のテーマトークのお題は

宿題



## くみかつレポーターによる活動報告

南加賀地域協議会

コープゼミナール  
「安心して食卓にならべたい」  
～輸入食品の安全性～



Zoom開催

南加賀くみかつレポーターのトコトコです。安全と安心の問題、安全についての歴史的経過、国際的な取り組み、日本国内における取り組み、CO・OP商品の品質保証体制など盛りだくさんの内容となりました! 「知る」ということはとても大切ですね! 私も気付きから得られたことを日常に役立てていきたいです!

開催日 2月15日(火) 参加者 19名(Zoom)31名(アーカイブ)  
講師 日本生活協同組合連合会 品質保証本部 井之上 仁氏



石川東地域協議会

地域協議会行事の報告  
「くみかつブログ」はコチラ

「ゆらぐお肌のお悩み解消」



Zoom開催

こんにちは。石川東地域協議会のぱいんです。「コープ基礎シリーズ」はなんと45年のロングセラー商品で組合員さんのお声を受けて日々改良を重ねていっしょにやります。講習会中は顔と手のセルフマッサージタイムもあり、皆さんが癒しの時間と艶やかなお肌を両立できて良かったです!♡

開催日 2月16日(水) 参加者 22名  
講師 (株)クラブコスメチックス 森川氏



こんな声がありました!

いつの間にかカビが!

## 「低糖、減塩商品はお早めに!」



朝ごはんはトーストにしましょ。

わたしは、この甘さひかえめのジャムを使うわね。

あ!この前開けたばかりなのにカビがはえてる!

冷蔵庫で保存してたのに、なんでかねえ?

それは商品の糖分や塩分が関係しているのじゃ!

食品に含まれる砂糖や塩の量が多いほど、カビなどの微生物は繁殖しにくくなります。このため、昔から砂糖漬けや塩漬けにして食品を長持ちさせる工夫をしてきました。甘さひかえめのジャムは砂糖の使用量が少ないので、開封後は砂糖の多いジャムよりカビが繁殖しやすくなります。



### 豆知識

ジャム以外にも注意!

夏の食事の定番といえばそうめん。そうめんにつけて食べるめんつゆには、水で薄めなくてもそのまま使える、便利なストレートタイプの商品があります。ストレートタイプのめんつゆは、塩分が少ないため、微生物やカビが繁殖しやすく、開封したあとに冷蔵庫で保存しても、2日後にはカビが発生した事例もあります。開封したらなるべく1回で使い切ってください。



### POINT カビをはえにくくさせるには…

ジャムをパンに塗るときは、清潔なスプーンで取り出し、フタは開けたら、すぐに閉めましょう。また、使い終わったらできるだけ早く、冷蔵庫にしまいましょう。

甘さひかえめ、塩分ひかえめの食品は、早めに使い切るのが大事なのね。

## コープいしかわの姿

2021年4月1日～2022年2月28日

	予算	実績	前年
宅配事業供給高(億円)	134.8	137.4	140.0
店舗事業供給高(億円)	27.4	27.7	28.6
経常剰余金(億円)	2.6	4.0	4.0

出資金:73億6,238万円(UP 5,224万円)

組合員数:161,847人(UP 305人) (カッコ内は前月比)

### 2月度安全確認情報

(1月21日～2月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	284品
定例企画商品	315品
残留農薬検査	4品
ヒスタミン検査	1品
産地判別検査	3品
アレルギー検査	1品

### 組合員の環境貢献度(3月度)

商品カタログ回収率 **52.7%**  
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **23.2%**

## 理事会だより

2021年度 第10回 3月23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

#### 1.2月度事業・経営報告 承認の件

- 新型コロナウイルス感染症の対応では、情勢や各事業等の状況確認を継続して進めました。小松市より依頼を受け、自宅療養となった方に、宅配事業と店舗事業が連携して商品をお届けする取り組みを開始しました。
- 「COOP宅配アプリ」を多くの方に知っていただくために、「コープおすすめ情報便」や石川テレビ「リフレッシュ」などを通して、機能やダウンロード方法、アプリ誕生記念キャンペーンの内容をお知らせしました。
- 店舗では、職員の笑顔の顔写真が入った名札の着用を進めました。

#### 2.第4四半期活動のまとめと第1四半期方針 承認の件

#### 3.コープこまつ出店に関する投資 承認の件

#### 4.2022年度事業予算 承認の件

#### 5.個人情報保護基本規程および運用基準の改定について

#### 6.第23回通常総代会議案の取り下げおよび議案書(第4号議案、第5号議案) 承認の件

#### 7.所在不明組合員の「みなし自由脱退処理」承認の件

### 報告されたこと

- 1.福祉事業に関わる規程の改訂について
- 2.福祉職員の賃金制度の一部改定
- 3.規程新設と一部改定について
- 4.ロシア軍のウクライナ侵攻に伴う緊急声明文の送付について
- 5.2021年度内部統制振り返りと2022年度の取り組み計画などについて

## コープこまつ 5月20日(金)オープン!(予定)

組合員と一緒にお店づくりを進めてきた3号店

「コープこまつ」が小松市白江町によいよオープンします!



※画像はイメージです

CO-OP  
掲示板



### お魚

地域一番の鮮度と清潔感にこだわり、おいしいお魚を手頃なお値段でご提供します。対面コーナーでは地魚を豊富に取り揃え、親切な対応で調理を承ります。

### お肉

店内加工にこだわり、鮮度を最優先においしいお肉を品揃え。地元で人気の能登牛やコープのお店で人気のビール牛はおすすめです!

コープこまつは暮らしに「彩」をお届けします



※画像はイメージです

### 野菜・果物

栽培方法にこだわった安心な野菜や果物、地元の新鮮な野菜を豊富に取り揃えます。フルーツステーションでは切りたて、作りたての商品も。

### 総菜

店内調理でできたてをご提供。季節感あふれるメニューやコープこまつオリジナルの商品も。

### ベーカリー

国産小麦を100%使用し、食品添加物をなるべく使わない店内焼き上げのおいしいパンをご提供します。

### 加工食品

組合員の声から生まれたおなじみのコープ商品やこだわりの商品が充実。



※画像はイメージです

### みんなのお店 コープこまつ

組合員ならびに地域の皆さま、大変長らくお待たせいたしました。この度、南加賀地域初出店となるコープいしかわの3号店「コープこまつ」がオープンいたします。

地域にコープのお店ができることで、これまで以上に組合員の暮らしに寄り添い、お役立ちができるよう職員一同努力して参ります。おいしい商品と人のやさしさが感じられるお店づくりを推進し、多くの皆さまに応援されるお店を組合員と一緒に築いていきたいと思っております。末長にお付き合いをよろしくお願いいたします。

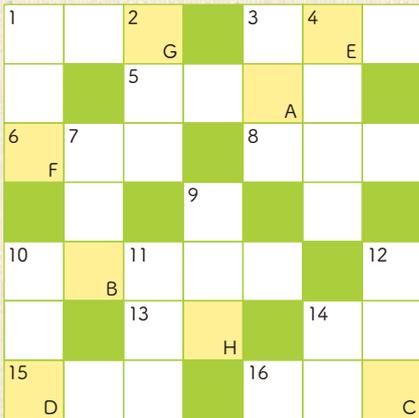


コープこまつ 店長 岡山 純一

# CROSS WORD PUZZLE

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

□の中の文字をA～H順に並べて言葉を作ってください



正解者の中から抽選で30名の方にコープの商品を差し上げます。

**締め切り** 5月28日(土)

たてのカギ

1. 整備・補修。よく○○○された庭
2. クロスグリのこと。果実はジャムやゼリーに
3. 「目に○○○山ほととぎす初鯉」
4. 朝食を抜いて○○○○の検査を受ける
7. 触れること。○○○パネル
9. 大きな声で叱ること。○○○激励
10. 全身に毛があり、四つ足で歩く動物のこと
11. お湯を沸かす道具。葉鐘
12. 5月に○○○人形を飾る
14. 南○○地域協議会

よこのカギ

1. 食品○○○物
3. 冷たい○○○クリーム、○○○キャンディー
5. 牧之原市は○○○○県
6. サラダで食べるのが定番の野菜
8. 映画などのシーン。名○○○
10. オムライスにかける赤いソース
13. 多過ぎること。対義語は「過少」
14. 歌につけられた言葉
15. 花嫁○○○を展示する
16. 自分の家

応募総数 1017 通

正解 1014 通

3月号(2月28日発行)の答は「オイシイピーマン」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。



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、右記の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番地  
コープいしかわ総合企画部

※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。

## 《Vol.266》機関紙とらいあんぐる 総合企画部行

### パズルの答

ふりがな \_\_\_\_\_ ペンネーム \_\_\_\_\_  
氏名 ( \_\_\_\_\_ )

※紙面に掲載する場合はペンネームまたはイニシャルで掲載。※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。

- |                                       |                                      |                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 産地・メーカーをたずねて | <input type="checkbox"/> 今月の花・生協男子女子 | <input type="checkbox"/> あんあんニュース    |
| <input type="checkbox"/> 特集～食と健康～     | <input type="checkbox"/> 食の安全情報シリーズ  | <input type="checkbox"/> みんなの広場      |
| <input type="checkbox"/> リフレッシュタイム    | <input type="checkbox"/> みんなのレシピ     | <input type="checkbox"/> こんな声がありました! |

※記載された個人情報は、景品発送、紙面編集に使用します。

お便り・みんなのレシピ・イラスト(7月号掲載)など 記入欄

コープいしかわの「今」がわかる

コープいしかわ インスタグラム・フェイスブック



毎月不定期で  
プレゼント  
キャンペーン  
実施中♪



### 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)



コープいしかわ 検索

<https://www.ishikawa.coop/contact/form/>  
メールからもお問い合わせいただけます

●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こーぶあいあい

**076-292-3390** (月～金 8:30～17:30)

●コープたまぼこ

**076-292-3338** (9:30～21:00)

●コープおおぬか

**076-220-6688** (9:30～21:00)