

とらいあんぐる

6

2023

Vol.279



特集

チーズとバターの おはなし

産地・メーカーをたずねて

よつ葉乳業株式会社

くらしぶらす

女性と骨とカルシウム

みんなのレシピ

チーズ・バターを使ったレシピ



1.放牧牧場とミルクローリー 2.工場では牛乳やバターを製造しているところを見られる他、酪農や乳業について楽しく学べる施設「おいしさまっすぐ館」を併設
3.よつ葉乳業十勝主管工場 4.牛乳をパックに詰める充てん室は工場の中でも特に衛生的な環境が保たれている

産地・メーカーをたずねて
よつ葉乳業株式会社
北海道

生乳本来の味わいを 生かしたおいしさをお届け

よつ葉乳業は、北海道の酪農家が生産した良質な生乳を原料に、おいしく安全で高品質な牛乳・乳製品を製造しています。コープの宅配でも少し高価だけどおいしさが違う!と人気があります。よつ葉乳業株式会社 宮田知行さんにお話を伺いました。

episode 1 よつ葉の使命

よつ葉乳業の設立は1967年。当時、生乳の価格は大手メーカー主導で決められ、酪農家たちは弱い立場に置かれていました。適正価格で取引してもらえない厳しい状況の中、おいしい牛乳、乳製品を消費者に届けるために酪農家が自分たちの手で製造、販売まで行う必要がありました。「搾った生乳は一滴も無駄にせず、消費者にお届けするという使命を持ってよつ葉乳業は生まれました」と宮田さん。酪農家が立ち上がり、北海道十勝管内8つの農協が出資して十勝音更町に乳製品工場をつくったのがよつ葉乳業のはじまりです。50年以上経った現在も北海道東側の酪農地帯の生乳の多くはよつ葉乳業が加工しています。

episode 2 環境と努力が生む 高品質な生乳

夏が涼しい北海道は、暑さに弱い牛にとってストレスも少なく、飼料となる牧草やトウモロコシなどのほとんどを輸入に頼らず自給できる環境があります。よつ葉乳業酪農部では定期的に酪農家と乳量や品質の情報交換をして品質を高める努力をしています。「よつ葉の生乳は、多くなると牛の健康状態やおいしさに関わる体細胞数が低く、また生菌数が非常に少ないことから高品質と言えます。一般的な牛乳の加熱殺菌は130℃で2~3秒ですが、よつ葉では120℃で2秒殺菌。生菌数が少ないから生乳のおいしさを生かして製品化することができるのです」。

episode 3 消費者と酪農家をつなぎたい

生乳本来のおいしさと品質の良さはチーズやバターなどの乳製品にも生かされています。特に「よつ葉バター」は創業当時から作り続けていて、よつ葉乳業の原点ともいえる製品です。また、「バターは硬くてトーストに塗りにくい」という消費者の声を受け、「パンにおいしいよつ葉バター」を他社に先駆けて開発しました。バターに空気を混ぜ込み、ホイップすることで冷蔵庫から出したばかりでも塗りやすい硬さにし、容器入りにして気軽に使いやすくしました。「昨今、原料や飼料、エネルギーコストの高騰に加え、コロナ禍での牛乳や乳製品の需要減により酪農家にとっては苦しい状態が続いています。乳製品を毎日食べて酪農家を応援してください!」と力を込めて宮田さんは話しました。

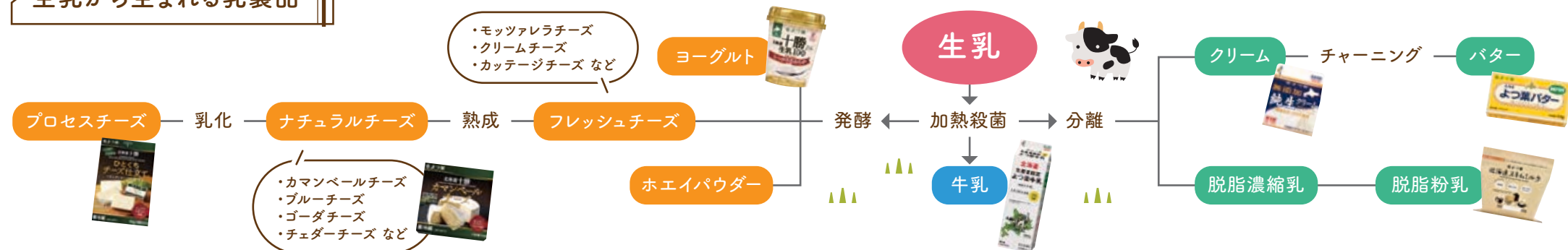
--- Memo ---

シュレッドチーズは セルロース不使用

セルロースとはチーズに粘り気を出し、チーズどうしをくっつきにくくするために使用される接着防止剤。食物繊維からできています。ナチュラルチーズを100%使用した「よつ葉シュレッドチーズ」はセルロース不使用。温度が上がるとくっつきやすくなるため、少し大きめにカットしています。極力、食品添加物など unnecessaryなものは使わずナチュラルでおいしいものを食卓にお届けすることを大切にしています。



生乳から生まれる乳製品



よつ葉乳業株式会社 大阪支店営業課
宮田 知行さん



Cheese

タンパク質やカルシウムなど栄養豊富なチーズ。大きく分けると、カマンベールチーズなどのナチュラルチーズとベビーチーズなどのプロセスチーズがありますが、全てのプロセスチーズはナチュラルチーズから作られます。

チーズとバターのおはなし

栄養素やタンパク質、カルシウムなど毎日手軽に摂取できる豊富なチーズ。種類や作り方、保管方法などを紹介します。

Butter

バターとマーガリンはよく似ていますが、マーガリンはパーム油、大豆油、コーン油などの植物性油脂から作られ、バターは牛乳の乳脂肪分を原料とした動物性油脂から作られます。



よつ葉乳業(株) 宮田さん

ナチュラルチーズの分類

ナチュラルチーズは世界中で400～1,200種あるとされ、硬さ、熟成の有無と方法などで分類されます。

超硬質チーズ

細菌熟成

パルメザン



硬質チーズ

細菌熟成

ゴーダ



チェダー



エメンタール



カビ熟成

ブルーチーズ



軟質チーズ

非熟成 フレッシュチーズ

モッツアレラ



クリームチーズ



カッテージ



マスカルポーネ



カビ熟成

カマンベール



ナチュラルチーズができるまで

殺菌

原料乳を加熱・殺菌

乳酸菌・酵素

凝乳(カード)

凝固

乳酸菌や酵素を加えると、豆腐のような白いかたまりができる

ホエイ排除

凝乳から水分(ホエイ)を抜く

加塩

凝乳を型に詰め

圧搾

圧力をかけて水分を減らす

熟成

熟成させないフレッシュなもの、菌やカビなどの力で発酵・熟成させるものがある

Cheese プロセスチーズとは

ナチュラルチーズを加熱して溶かし再加工したものがプロセスチーズです。プロセスチーズの特徴は味が均一化され、長期保存が可能な点です。ナチュラルチーズの種類のブレンドによって、クリームチーズタイプのソフトなものから硬いものまで、いろいろな風味や硬度のものが市販されています。加熱により熟成が止まるため、味や香りが保ちやすくなります。



ナチュラルチーズとプロセスチーズの見分け方は商品パッケージの裏側に記載されている「一括表示」の最初の行「種類別」に必ず書かれています。

Q1 開封後のカマンベールチーズの保存方法は？

切り口が乾燥しないようしっかりとラップをして容器に入れ冷蔵保存しましょう。賞味期限にかかわらず、できるだけ早めに食べましょう。

Q2 チーズは冷凍してもいいですか？

冷凍すると食感や風味が悪くなるのでおすすめしませんが、シュレッドチーズは加熱調理するので大丈夫です。ただし、長期間の冷凍保存はおすすめできません。

Q3 使い切れなかったモッツアレラチーズは？

フレッシュチーズは保存性が低いので食べ切るのがベストです。

Q1 発酵バターは普通のバターと何が違うの？

発酵バターは乳酸菌を生クリームに添加して発酵させる、もしくはバターに直接乳酸菌を練り込んで発酵させるといった製法で作られたバターです。発酵バターはバター本来の甘い風味に、ヨーグルトのようなさわやかな酸味と芳醇な香りが特徴です。ヨーロッパでは古くから発酵バターが主流です。日本で一般的に販売されているバターは酸味のある発酵バターに対して甘性バターに分類されます。



Q2 使いかけのバターの表面が濃い黄色になったけど大丈夫？

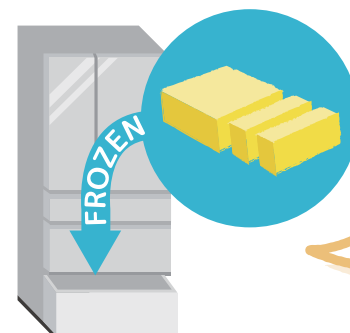
保存はバターの風味を維持するため、ラップをして密閉容器に入れるのがおすすめです。長期間保存しておくと、表面のバター中の水分が蒸発して、黄色い色素を含む乳脂肪がより強く見えることがあります。品質には影響ありませんが、開封後はなるべく早くお召し上がりください。

アルミ包装で開けるだけの保管はだめだよ！



Q3 バターは冷凍できる？

使い切りサイズに切ってラップで包んで密閉容器に入れて冷凍し、使うときに冷蔵庫で自然解凍すると便利に使えます。ただし、長期間の冷凍保存はおすすめできません。



Butter

昔ながらの製法「チャーン製法」とは？

チャーンと呼ばれる装置を使った製法で、かつてバターはこのチャーンを使用し、生クリームを激しく攪拌することで作られるのが主流でした。固まったバターをへらで集めるような手作業の工程があり、手間暇がかかるので大量生産はできません。



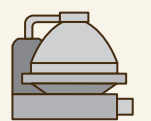
木製チャーン



メタルチャーン

バターができるまで

一般的な家庭で使うバターは連続式バターマシンで作られます。クリームが動いていく過程でチャーニングを起こし、バターが流れ出てくる仕組みです。

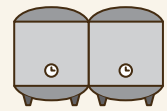


クリーム分離

生乳をクリームと脱脂乳に分ける

殺菌

クリームに熱を加え高温殺菌し冷やす



エージング

一定時間おき、クリームの中の脂肪の粒子を安定させる



チャーニング

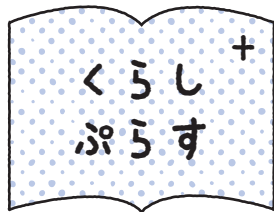
クリームを激しく攪拌し乳脂肪を粒状に凝縮したバター粒と液体(バターミルク)に分離させる

加塩・水分調整

ワーキング

バター粒を練り合わせる

成形



女性と骨とカルシウム

教えてくれた人



北陸大学理事・薬学部教授
金沢骨を守る会 代表
三浦 雅一氏

2024年10月11～13日に金沢市で開催する第26回日本骨粗鬆症学会会長として学会の準備中。同年10月20日の世界骨粗鬆症デーでは、学会と骨を守る会との合同市民フォーラムを開催します。

「骨粗鬆症は高齢の女性の病気で自分にはまだ関係ない」と思って油断していませんか。実は20代をピークに骨量は男女とも減少します。特に女性は閉経後に急激に、男性でも70歳くらいより減少するのです。骨粗鬆症を予防する“コツ”を教えてくださいました。

骨粗鬆症って何？

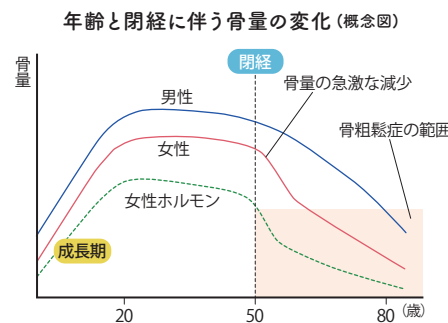
骨粗鬆症は骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。骨を作る骨芽細胞と骨を壊す破骨細胞が働き、骨は60～90日の間隔で生まれ変わっています。破骨細胞が古くなった骨を破壊し、骨芽細胞が新しい骨を形成する作業を骨代謝と言います。これが繰り返されることを骨再構築（骨リモデリング）と言います。骨粗鬆症は骨リモデリングのバランスが崩れ、骨を形成する作業より破壊する作業の方が大きくなってしまったときに生じ、骨の中がスカスカになっていきます。その部分がぐしゃっとつぶれた状態が圧迫骨折という骨粗鬆症性骨折です。スキーなどで骨折するのとは違います。腰椎や大腿骨近位部を骨折すると、寝たきりや介護の原因になります。



閉経後の女性に多いのはなぜ？

女性は閉経するとエストロゲンという女性ホルモンの分泌が急激に減少します。エストロゲンには破骨を抑える働きがあるので、これが減少すると骨リモデリングのバランスが崩れ、骨の破壊が進んで骨量が減ってしまうのです。骨粗鬆症の患者は全国で約1,300万人。そのうち3分の2が女性です。50代後半は10人に1人、60代後半は3人に1人、80代以上は2人に1人が骨粗鬆症です。ただ、残り3分の1は男性です。男性は70代から急激に骨量が減るのです。

資料／骨粗鬆症
検診・保健指導マニュアル第2版
(ライフサイエンス出版 2014年)



若いときから骨貯金を！

骨が骨格としてできるのは成長期から24～25歳まで。そこで骨の成長は止まります。骨量は20代をピークに減っていくばかりで、増えることはありません。骨量が増える思春期や成人期に骨に良いものを食べたり飲んだりして、しっかりと骨の貯金をしておきましょう。妊婦さんでも貯金が少ないと、カルシウムや鉄分を胎児に取られ、出産後に骨折をすることもあるんです。

自分の骨年齢を知ろう！

特定健診で骨粗鬆症検診を受けて、自分の骨量をチェックしましょう。健診は医療機関などで40～70歳の女性を対象に5歳刻みで行われています。石川県の女性は骨粗鬆症検診率が高く、全国平均5.6%に対して石川県は12.3%（全国6位）、金沢市は27.6%です。健康フェアなどで骨密度を測っている場合もあります。男性も50歳を過ぎれば年に1回は測っておくといいでしょう。

Check 自分でできる骨チェック

- ☐ 立ち上がるとき、背中や腰が痛む
- ☐ 重い物を持ち上げると背中や腰が痛む
- ☐ 背中や腰が曲がってきた
- ☐ 身長が縮んできた

1つでも当てはまれば骨粗鬆症かもしれません。1年間で身長が2cm縮むと黄色信号、20代の頃より5cm縮んでいると赤信号です。専門の整形外科を受診しましょう。

骨量を維持するには？



減ってしまった骨量はカルシウムや運動で回復しますか。

機関紙企画検討委員 前さん

残念ながら回復はしません。骨粗鬆症の治療薬でも20代の骨量まで上がることはありません。増えてもせいぜい10%前後です。骨量をいかに減らさないかが重要なんです。



① 食事が必要な栄養素を取る

骨の形成に大事な栄養素はカルシウムですが、カルシウムだけ取っていればいいわけではありません。鉄筋コンクリートで言えば、コンクリートの部分はカルシウム、鉄筋の部分はコラーゲン。骨はコラーゲンにカルシウムがくっついてできています。コラーゲンの他、ビタミンDやビタミンKも骨に必要な栄養素です。

毎日コツコツ取りたい栄養素

カルシウム

牛乳、乳製品、金時草、小松菜、大豆製品、小魚、干しエビ
1日に必要なカルシウム量は600mg。

牛乳：手取り早くカルシウムを取るには牛乳が一番。200ccで約200mgのカルシウムを取ることができます。ヨーグルトでもOK。

金時草・小松菜：100g当たりのカルシウムは金時草が211mg、小松菜は170mg。

小魚：ゴリの佃煮はカルシウムたっぷり。100g当たりのカルシウム量は880mg。



ビタミンD

きくらげ、鮭、うなぎ、サンマ、メカジキ、カレイ

タンパク質

肉、魚介類、大豆製品、チーズ、牛乳



ビタミンK

納豆、卵、ほうれん草、ニラ、ブロッコリー、レタス、キャベツ

納豆：ねばねばに含まれる成分が骨の質を良くします。

牛乳が飲めない場合は豆乳でもいいですよ（調製豆乳200gには62mgのカルシウム）。大豆イソフラボンというエストロゲンに類似の物質も含まれています。



サプリメントに頼ってもいいですか。

機関紙企画検討委員
坂本さん

毎日、バランスの良い食事や運動をするのは難しい人もいます。サプリメントやカルシウム入りの商品をうまく利用するといいですね。



② 日光を浴びる

カルシウムが体の中に吸収されるにはビタミンDが必要です。ビタミンDは日光を浴びると体内で形成されます。ガラス越しや日焼け止めクリームは日光をさえぎってしまうので、日焼け止めを塗らない部分（手のひらなど）を1日に15～30分ほど日に当てるようにしましょう。

③ 運動をする

骨量の減少を防ぐには運動が大切です。ウォーキングやランニング、エアロビクス、日常生活での階段昇降も足の骨折予防に効果的です。骨芽細胞は重力がないと活発に動きません。体の中で重心がかかるのはかかと。かかとに刺激を与えるような運動を。

組合員から寄せられました

みんなの
レシピ

チーズ・バターを使ったレシピ



夏野菜たっぷりコロコロサラダ

20分 71kcal(1人分)

レシピ投稿者 津幡町 N・Eさん

- 【材料(2人分)】
- きゅうり……………1/2本
 - ちくわ……………1本
 - ミニトマト……………4個
 - 鉄分とカルシウムがとれるキャンディーチーズ… 20g
 - 梅干し……………1個
 - かつおぶし……………適量

- 【作り方】
- きゅうり、ちくわ、ミニトマトは一口大に切る。
 - 梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてほぐす。
 - キャンディーチーズと①、②をボウルに入れてよく混ぜたら器に盛り付け、かつおぶしをのせる。お好みでわさびしょうゆをかけても◎。

鉄分とカルシウムがとれる
キャンディーチーズ 120g
(次回7月3回)
(前回6月2回)279円(税込)

25分 465kcal(1人分)

- 【材料(1人分)】
- 食パン(6枚切り)……………1枚
 - 生協バター……………10g
 - A-卵……………1個
 - A-甘酒……………80ml

- 【作り方】
- Aをボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
 - バットに移し、食パンを半分に切り、ひっくり返しながら10分程両面をよく浸す。
 - フライパンにバターを入れて中火で熱し、両面をきつね色に焼き上げる。

生協バター
200g
(次回6月4回)
前回5月5回 410円(税込)

甘酒フレンチトースト

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん



お好みで
バターをのせたり、
はちみつやきなこを
かけても◎

35分 365kcal(1人分)

- 【材料(1人分)】
- 春巻きの皮……………2枚
 - ささみ……………40g
 - 大葉……………2枚
 - とろけるスライスチーズ……………2枚
 - 酒……………少々
 - 水……………適量
 - サラダ油……………適量
 - 水溶き小麦粉……………適量

- 【作り方】
- ささみの筋は取り除いておく。
 - 鍋に水を入れて加熱し、沸騰したら酒を加え、ささみをゆでる。
 - ささみを細かくさく。
 - 春巻きの皮を広げ、大葉・チーズ・ささみの順にのせて巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉でくっつける。
 - サラダ油を180℃に熱し、きつね色になるまで揚げる。お好みでしょうゆやからしを添える。

とろける
スライスチーズ
(112g(7枚))×2
(次回6月4回)
前回6月1回 462円(税込)

ささみと大葉の春巻き

レシピ投稿者 白山市 そらママさん

みんなのレシピ大募集

募集テーマ 「じゃがいも・玉ねぎを使ったレシピ」
上記以外の、「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。



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。

クックパッドの「コボ丸キッチン」にも掲載



毎月更新

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



コープ北陸では消費者庁・石川県と共催、石川県立大学後援のもと、1年間で「食品安全」を学び、正しい情報を伝えることができる人材を育成する講座を開催しました。

●食品安全行政のしくみ

・消費者庁 柿谷氏(左)・石川県 坂下氏(右)

開講式後
講義スタート!

第1回

食品の安全はどのように守られているのか、国の仕組みや石川県でのとりくみを説明してもらったよ。



●食品中化学物質リスク評価について

・国立医薬品食品衛生研究所 畠山氏

食品にはリスク(人の健康に悪影響を及ぼす可能性)があること、リスクの有無ではなく大きさが重要であることを学んだよ。



第2回

●食品を取り巻くハザードについて

・石川県立大学 中口氏

ハザード(人の健康を脅かす可能性がある食品や食品中の物質)の種類などを知り、正しい知識でリスクを減らすことができることが分かったよ。



●農薬について～生産者の立場から～

・有限会社中本農園 中本氏

農薬の種類や散布状況を知り、安全な商品をお届けするために努力されていることが分かったよ。



●情報の読み解き方 (様々な情報に迷わされない為に)

・内閣府 食品安全委員会 藤田氏



情報の受け止め方は人によって違うことや読むことで、情報を受け取る側・発信する側の立場を理解できたよ。

第3回



●食品ロスの現状を学ぶ

・消費者庁 内藤氏



食品ロスとは何かをはじめ、現状や行政でのとりくみなどを学んだよ。分は家庭から発生しているの見直しが必要だね!

第4回



●食品添加物の不使用 表示に関するガイドラインについて

・消費者庁 宇野氏



消費者が誤解しないよう表示制度について、食品などを学んだよ。

第5回



●HACCPシステムの 制度化について

・株式会社 高澤品質管理研究所 高澤氏



HACCPとは何か、なぜ制度化されたのか、どのようなことを行っているのかなどを学んだよ。

第6回



受講者の
感想

食を守る上での大切なルールだということを事例やクイズを通して学びました。また事業者に任せ頼るのではなく消費者の目で選んでいけるようになりたいと思いました。

全講座を終えての感想

少し難しい内容もありましたがグループワークの中で他の人の意見を聞くことで理解が深まったと思います



閉講式で修了証をいただきました!



◀食品安全コミュニケーター育成講座の第1回～第4回はあんあんニュース(vol.82～85)で紹介しています



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！

ばあちゃんの夜弁当

孫が4月に東京の大学へ入学しました。長い間、両親共働きのため、せめてもの助けにと続けていたばあちゃんの夜弁当が、4人分から3人分に。少し寂しいなあと。でも、孫から「今まで栄養満点のお弁当ありがとう！」とメールをもらって大泣きました。疲れたこともあったけど、うれしい一言でした。

内灘町 さっちゃん



金沢市 フクチャン



小松市 ちはや(11歳)

行きはよいよい

桜も散り、新緑が美しい季節になりました。少し歩こうと出発し、気持ち良い春風の中、道端の草花など眺めながら歩いていたら、結構遠くまで来てしまい、「行きはよいよい帰りは怖い」で足は疲れ、やっとの思いで帰宅。後は横になって眠ってしまいました。

加賀市 アキバア

夏鳥

4月12日、いつものフィールドを散策していると、ヒンカラカラカラ〜♪と夏鳥のコマドリの声！今年もやって来たんだ、と思わずうれしくなる鳴き声でした。冬鳥のツグミの姿もありましたが、冬鳥はもうすぐ北へ飛び立ちます。これから東南アジアなどからやって来る夏鳥たちが増えてきて、ますます散策が楽しくなる季節です。

金沢市 しら

離乳食

5カ月になった長男の離乳食が始まり、小学5年生と1年生の姉たちが、「今日は私があげる日！」「明日は私があげる日！」と言って、毎日スプーンで食べさせるのを楽しみにしています。春休みが終わったら週末だけ手伝ってもらうことになりますが、2人とも離乳食のレシピを眺めて「こんなん作ってあげようよ」とワクワク楽しみにしています。

輪島市 スプーンおじさん



かほく市 まーさん

お姉さんまだかな？

去年は隠れてコープの受け取りを見ていた子どもが、いつのまにか「こんにちは！」と挨拶したり「コープのお姉さん、まだかな？」など楽しみにしているようです。3歳になり食べられるものも増えたので、今年はコープの食品もいろいろチャレンジしたいです！

金沢市 ねぎ

もうすぐお兄ちゃん

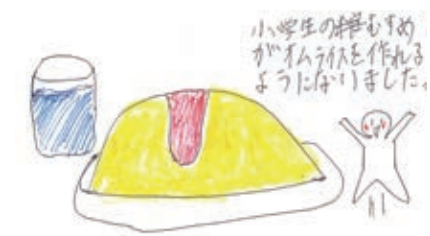
もうすぐ2人目が産まれます。1人目の息子は3歳になり、毎朝お腹の子に、「あかちゃんおはよう、おにいちゃんだよー」と話しかけてくれます。お腹の子が産まれたら、息子はどんな反応をするだろう。赤ちゃんがえりしないかな、優しく接してくれるかな、不安や心配はたくさんあります。最近、息子がよく言います。「ぼく、さんさいのおとな！」思わず笑ってしまいました。3歳の大人を信じてみようかな。家族みんな、心穏やかに過ごせそうです。

小松市 いちごじゃむ

夢ギョーザ

「産地・メーカーをたずねて」(4月号)で夢ギョーザのことを読ませていただきました。以前食べたことがあります。夢ギョーザのことを知った上で食べると、さらにおいしく、ありがたくいただくことができそうです。

金沢市 カイリュウ



白山市 みなさん

テーマトーク 今月は 験担ぎ

金運アップ

金運がアップするように、新しい口座の開設や大きな買い物をするときには一粒万倍日や寅の日をしたり、満月の日にお財布の月光浴をしたり、観葉植物を飾ったり、玄関やトイレをきれいに掃除したりしています。大きな臨時収入はなくても、自分が気持ち良く過ごせていることが幸せなのかなと思っています。

金沢市 よりみち

新品の下着

験担ぎになっているのか分かりませんが、新年・新年度など何か新しくスタートするときや、大事な場面への出席や参列などの誰かの門出になるときには、新品の下着を身に付けます！自分の気分も引き締め、相手にも敬意を払うつもりで続けています！

輪島市 あつこさん

カツ丼

高校生のとき、中間テストや期末テストの日には母がカツ丼弁当を作ってくれました。すご〜くボリューム

ミーで、千切りキャベツの上にソースをつけたカツがたっぷりのって、とてもおいしかったです。もう一度食べたかったな…。

七尾市 ユカタンタン

ダイヤの指輪

私の験担ぎは、大事なことがある日に夫からもらったダイヤの指輪をつけること。普段はしまっておりませんが、仕事でプレゼンがあり緊張するときや検診で引っ掛かって胃カメラを飲むことになったときなどは必ずその指輪をつけて、「きっと大丈夫」と乗り切ってきました。20年以上励まされてきた、私の安心のもとです。

小松市 ままうさ

次回テーマトークのお題は 夏祭りの思い出



くみかつレポーターによる活動報告



南加賀地域協議会

「溜め込んだ脂肪をぶっ飛ばそう！」



こんにちは。南加賀地域協議会の焼き鮭は皮が好きです。私のようなスクワットしただけで足がプルプルしてしまうレベルから、え？ヨガの申し子？軟体動物？グニャグニャじゃーん！というレベルの方まで幅広く参加しました。基本の動き+こうしたらもっとツライよ+ここを変えたら激難よと難易度を変えてくれるので、自分に合った体操で楽しめました。「これだけは毎日頑張りましょ」と先生に教えていただいた二の腕体操だけは続けたいと思います。

開催日 4月10日(月)
場所 コープいしかわ小松センター
講師 岡田 暢子氏

能登地域協議会

「水分補給は手作りドリンクで！」



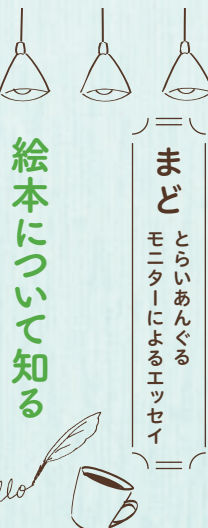
Zoom開催

こんにちは。能登地域協議会のりんどうです。材料選びのコツから応用編まで細かく丁寧なお話を聞きました。ポイントは汗で失われたミネラルを補うこと。使用する水と塩はミネラルたっぷりのものを選ぶことがとても大事。麦茶と梅干しの組み合わせはとっても手軽で良いこともわかりました。自分好みのオリジナルドリンクを作って、おいしく楽しく熱中症予防したいと思います。

開催日 4月20日(木) 参加者 12名
講師 野田 智美氏(教え合い講師)



地域協議会行事の報告
「くみかつブログ」はコチラ



書き人 ちみ

hello

先日、生後4カ月の娘と一緒におすすめ絵本について教えてもらえらる児童館でのイベントに参加しました。月齢に合った絵本を紹介してもらったり、絵本の読ませ方を教わったりしました。絵本の読ませ方は、まずママと子どもが同じ方向を向いて読む。表紙を見せて、タイトルと作者を読み上げる。見返し(表紙の次の絵も文章もないページ)も見せてあげてから読み進める。おしまいは裏表紙を見せ、もう1回表紙も見せてあげる。というものです。見返しは、色や柄が絵本の内容とリンクしているので見せてあげてねとのことでした。絵本がこれから始まるワクワク感、見返しをめくる音、私が子どもの頃この瞬間がすごく好きだったことを思い出しました。表紙と裏表紙がつながっている絵本もあるそう。絵本にはさまざまなところに作者の工夫が凝らされているのだと感心しました。娘より絵本にハマってしまい、図書館で気になる絵本を借りてきて毎日読み聞かせています。娘の心に残る一冊に出会えますように。

Q パンなどの表示に、小麦粉(国内製造)、小麦粉(小麦(国産))と書かれていますが、違いはなんですか？

A 小麦粉の製造地と小麦の生産地の違いです。

小麦粉(国内製造)

国内で小麦を製粉し小麦粉に加工したことを示しています。このため、小麦の産地は、国産の場合も外国産の場合もあります。

小麦粉は小麦を製粉加工した加工原材料であるため、加工地と一緒に表示することが基本となっています。

小麦粉(小麦(国産))

小麦粉の原料となる小麦の産地が国産であることを示しています。

小麦粉の原料である小麦の産地までさかのぼって判明し確認できる場合は、**小麦粉(国内製造)**の表記に代えて小麦とともにその産地を表示することができます。



組合員の声

Q 出資金は積み立てをする嬉しさがありますが、使いづらいです。欲しいときに引き出したいです。もしくは年に2回引き出せるといいと思います。

A 生協の健全な経営のため、生協法に基づいた定款で年1回と定められています。

出資金は、生協の施設や設備、商品の仕入など生協の事業活動の元手となっていて、銀行の預金などとは性格が異なります。出資金の返還時期については、「生協法」という法律で規定され、それに基づいたコープいしかわの定款では、組合員の出資口数の減少(減資)や任意での脱退(自由脱退)は、「事業年度末日の90日前までに予告し、事業年度の終わりに脱退、減資することができる」と明記されています。そのため、「減資」の申請締め切りを年末(12月31日)とし、事業年度末日(3月31日)以降の4月に返還しています。

コープいしかわの姿

2022年4月1日～2023年3月31日

	予算	実績	前年
宅配事業供給高(億円)	150.0	148.1	151.2
店舗事業供給高(億円)	38.9	37.8	30.2
経常剰余金(億円)	2.7	2.3	4.9

出資金: 71億2,624万円(↓4億5,263万円)

組合員数: 164,764人(↓2,445人)

(カッコ内は前月比)

3月度安全確認情報

(2月21日～3月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	251品
定例企画商品	298品
残留農薬検査	8品

組合員の環境貢献度(4月度)

商品カタログ回収率

81.5%

注文書袋・保冷箱内袋回収率

27.0%

理事会だより

2022年度 第12回 4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. 3月度事業・経営報告 承認の件

- 3月20日(月)、石川県庁にて「プレミアム・パスポート優良協賛企業表彰式」が行われ、コープいしかわは「子育てにやさしい店 プラチナ賞」を受賞しました。
- 店舗事業・福祉事業の職員方針検討会が動画視聴形式で開催され、基調方針と実践事例の結びつきを共有しました。
- 3月25日(土)、ピースアクションinオキナワ～第40回沖縄戦跡・基地めぐり～に合わせてコープいしかわ独自企画「ひめゆり平和祈念資料館のオンライン見学」を開催し12組19名が参加しました。

2. 2022年度決算(案)と剰余金処分案 承認の件

3. 役員人事委員会答申 承認の件

4. 第24回通常総会議案書(第1号議案) 承認の件

5. 県外在住組合員の加入 承認の件

6. コープ北陸第27回通常総会代議員の選出及び役員候補推薦の件

7. 石川県生協連第58回通常総会代議員の選出及び役員候補推薦の件

8. コープおおぬか照明LED化について

報告されたこと

1. 第24回通常総代会運営方法などについて
2. 春の総代会議当日の運営について
3. 2022年度内部統制振り返りと2023年度の取り組み計画などについて

「令和5年5月能登地方地震災害義援金」ご協力お願いいたします

CO-OP
掲示板

5月5日(金・祝)の石川県能登地方を震源とする地震により被災された皆さまには心よりお見舞い申し上げます。コープいしかわでは被災地域の1日でも早い復旧と被災された方々の支援の一助となるよう、「令和5年5月能登地方地震災害義援金」に取り組みます。お預かりした義援金は石川県に送金し、義援金は市町を通して被災した皆さまにお届けされる予定です。皆さまのご協力をお願いいたします。

宅配では…

募金期間 5月5回～7月1回

OCR注文番号 372706 ※1口 100円

- ・上記の6桁番号と数量を注文書にご記入の上、提出ください。
- ・10口以上の場合は、1マスの中に数字を入れてください。
- ・eフレンズ(インターネット注文)からも受け付けています。

記入例

注文番号	注文数
3 7 2 7 0 6	1 → 100円
3 7 2 7 0 6	10 → 1,000円

店舗では…

募金箱設置期間 5月17日(水)～7月2日(日)

- ・コープたまほこでは、レジ横の袋詰めをする台に募金箱を設置しています。
- ・コープおおぬか、コープこまつでは、サービスカウンターに募金箱を設置しています。

ご協力
お願いします



お問い合わせ先 TEL:076-275-9871 コープいしかわ 組合員活動部(月～金 9:00～17:00)

地域とともに ～コープいしかわ地域活動助成金採択団体紹介～

コープいしかわでは、地域に貢献する活動をしている団体を応援しています。

「金沢子どもスタディサポート」(金沢市)

帰国子女や親が外国人であるなどの「外国につながる子どもたち」が日本語で学習する教科の理解を深められるように、週に1回地域での学習支援活動をしています。コロナ禍以降、対面で行っていた活動をオンラインで実施したことにより、対象者は金沢市内だけでなく、県内全域に広がりました。大学生のボランティアや大人サポーターが学習支援に携わっていますが、知識や技術の向上のために研修会や情報交換の連絡会も開催しています。

金沢子どもスタディサポート
会長: 深澤 のぞみ

お問い合わせやイベントの申し込み、サポートのご依頼はこちらからどうぞ
<https://kanazawa-kodomo.jimdosite.com/>



▲オンラインでの学習支援のためのペンタブレット研修会

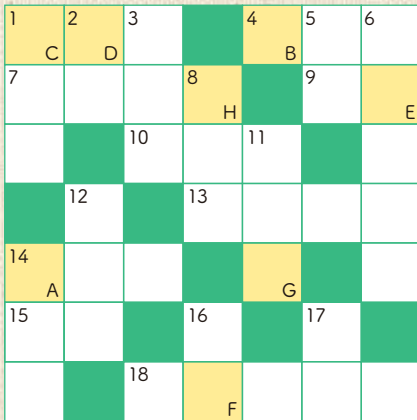


▲学習支援活動(対面)の様子

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 **6月25日(日)**

たてのカギ

1. 投げて魚を捕らえる網
2. 卵の〇〇を割る
3. 牛乳を発酵させた食品
5. 早寝早起き〇〇ごはん
6. 植物性繊維の主成分で、炭水化物
8. 泡という意味のフランス語
11. 糖分を含まないこと
12. 牛乳の脂肪を分離して固めた食品
14. アルミ〇〇〇で包んで焼く
16. 昼が一番長い日。今年は6月21日
17. フランス語で千切り、細切りのこと。キャロット〇〇

よこのカギ

1. 酪農が盛んな北海道〇〇〇
4. 寝ているときにかく汗
7. 目覚まし時計の〇〇〇〇をセットする
9. バナナをむいて食べる器用な動物
10. オンライン組合員活動行事で使用
13. 環境負荷の少ない紙の〇〇〇〇を使う
14. 夜になると光る昆虫
15. アルファベットの5番目
18. 5つの星がWやM字型に並んでいる〇〇〇〇〇座

応募総数 **927 通**

正解 **753 通**

4月号(4月3日発行)の答は「テヅクリギョウザ」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.279》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に掲載。※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。

- ☐ 産地・メーカーをたずねて ☐ みんなのレシピ ☐ みんなの広場
☐ 特集 チーズとバターのおはなし ☐ あんあんニュース ☐ 組合員の声Q&A
☐ くらしばらす～女性と骨とカルシウム～

※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(8月号掲載) など 記入欄

(全リトリ線)

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 (9:30～21:00)

●コープおおぬか

076-220-6688 (9:30～21:00)

●コープこまつ

0761-46-5750 (9:30～20:30)