

とらいあんぐる

7

2023

Vol.280

特集

炭酸飲料 人気ランキング

産地・メーカーをたずねて

株式会社サラダコスモ

食の安全情報シリーズ 第13回
食品安全コミュニケーター育成講座
私たち学んでいます その3

みんなのレシピ

もやしを使ったレシピ



産地・メーカーをたずねて

株式会社
サラダコスモ
岐阜県

「3時間後の安全」と 「30年後の安心」

紙袋入りで日持ちがし、使い勝手のよい生協の緑豆もやし。作っているのは株式会社サラダコスモです。名水の地として知られる岐阜県養老町の生産センターで毎日100t近くのもやしを生産しています。営業の潮木信一郎さんと養老生産センター長の原勝美さんにお話を伺いました。

episode 1 母親が子を思う気持ちで

創業は1945年12月。ラムネ飲料の製造・販売をしていた先代の社長が、秋冬の副業としてもやしの生産・販売をしていました。昔は見栄えを良くするため、薬剤を使って根を短くしたり、漂白剤を使って白くしたりすることが業界では当たり前に行われていたそうです。しかし、現社長が大学で学んだ倫理の教え「母親が子を思う気持ち」を大切にしたいと、1973年に日本で初めて無添加・無漂白もやしを生産しました。「初めは見た目が悪いのでなかなか受け入れてもらえなかったのですが、名古屋の生協さんが『ずっとこういうもやしを探していた!』と言って取り扱ってくださるようになり、クチコミで広がっていくようになったのです」と潮木さん。

episode 2 生協の緑豆もやしは有機緑豆を使用

もやしは水が命。栽培にも洗浄にも養老の地下水を使っています。養老生産センターでは種子を35～37℃の温水に5時間浸して発芽させ、真っ暗な栽培室で20℃前後の温水をかけながら9日前後で成長させます。100kgの緑豆が1tのもやしになります。洗浄しながら豆殻を取り除き、機械で根を60%以上カットして紙袋に入れます。生協用緑豆もやしの種子は中国の契約農家で有機栽培され、日本の有機JAS認定を受けたものです。「種子がなぜ中国産なのか聞かれることが多いのですが、原産地の中国吉林省や内モンゴル自治区は日本と違って乾燥した高原地帯です。厳しい寒さのために病害虫の発生が少なく、化学肥料や農薬を使用せずに種子を栽培できるからです」。



1.病害虫の発生が少ない有機栽培に適した環境で種子は栽培される 2.発芽前の緑豆 3.温水に浸され発芽した緑豆。成長すると量が10倍に 4.日に日に伸びるもやし 5.1tに成長したもやし。下のものがつぶれることはない。1日に90～95tを出荷



株式会社サラダコスモ
営業部 潮木 信一郎さん(左)
生産部 養老生産センター
センター長 原 勝美さん(右)



産直 緑豆もやし 200g
(次回7月3回)50円(税込)



産直 co-op ブロッコリーの
新芽入カットサラダ 120g
(次回7月3回)108円(税込)

episode 3 今の安全と未来の安心

サラダコスモは「3時間後の安全」と「30年後の安心」を理念としています。「3時間後の安全」のために、毎日、自社の検査室で腸管出血性大腸菌とサルモネラ属菌の有無をPCR法で検査しています。また、外部検査機関にも定期的に検査を依頼しています。食品の製造に関しては、HACCPより厳しい食品安全マネジメントシステムに関する国際規格FSSC22000の認証を全てのカット野菜・スプラウト生産施設で取得しています。「30年後の安心」とは、未来の人々の健康や環境への影響を考えた商品づくりです。農薬や化学肥料をできるだけ使わない持続可能な野菜づくりを支援する他、野菜くずの再利用などSDGsにも積極的に取り組んでいます。「野菜不足が課題となっている現代、袋を開けてすぐに使えるカット野菜や袋のまま電子レンジで調理できるものがありますので、野菜不足の解消に役立ててほしいです」と潮木さんは笑顔で話しました。

--- Memo ---



野菜くずは全て資源化!

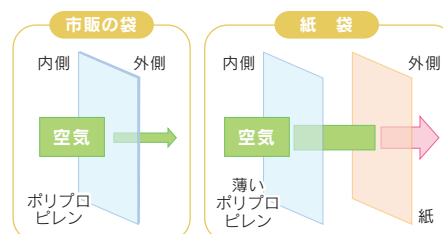
養老生産センターではカットしたもやしのひげ根や豆殻は粉碎して脱水し、週に3便、トラックで牛農家へ出荷します。輸入飼料が高騰しているの、牛農家としては大助かりです。その他、カット野菜などで出た野菜くずはたい肥にして活用しています。(原さん)

もやしの豆知識



Q 紙袋入りのもやしが長持ちするのはなぜ?

A もやしは袋に詰めただけでも呼吸をしています。紙袋は薄いポリプロピレンと紙を合わせた絶妙な厚さでできていますので、もやしに呼吸しやすい品質が保たれます。中が見えないためスーパーには置けない生協ならではの商品なんです。



Q 保存は野菜室? 冷蔵室?

A 冷蔵庫の冷蔵室で保存がおすすめ。野菜室は冷蔵室より温度が高めなので、劣化が早まります。冷凍はシャキシャキ感がなくなるのでおすすめしません。

Q もやしは洗って使う?

A 袋に入れる前に洗浄しているので洗わなくても大丈夫!においが気になるようなら軽く洗ってください。



何も加えなくてもそれだけでも
すっきりおいしいです。暑い日
にはレモンやシークワーサーを加
えて、夏バテ防止にしています。
(金沢市 Tさん 60代)

みんなの好きな
炭酸飲料を聞きました!

炭酸飲料 人気ランキング

運動後やお風呂上がり、また気分をリフレッシュしたいときにも飲
みたくなる炭酸飲料。最近では飲みやすい微炭酸のものから、ガツ
ンと刺激的な強炭酸のものまで種類や味もいろいろ!

製 製造メーカー 量 内容量 カ エネルギー(1缶当たり)
※2022年1月1回~2022年12月5回のコープ北陸組合員の利用点数から本数を算出。
次回企画予定のないものは対象外とした。



昨年利用本数
935,535本
3種合計

1位

co-op ただの炭酸水

福岡県「甘木の水」を使用した天然水の炭酸水。名
前の通り、おいしい水に炭酸ガスを加えただけの
シンプルな炭酸水。単純な配合だからこそ、水の
おいしさにこだわっています。

製 ふくれん カ 0kcal
co-op ただの炭酸水
量 200ml×24缶
前回7月3回 1,274円(税込)
量 500ml×24本
前回8月1回
前回7月2回 1,814円(税込)
co-op ラベルのない
ただの炭酸水
(天然水使用)
量 500ml×24本
前回7月4回
前回7月1回 1,922円(税込)

200mlの飲みきりサイズが
ちょうど良く、使用している水自
体がとてもおいしいです。
(小松市 Sさん 50代)

4

co-op 国産生姜の
ジンジャエール

製 ふくれん
量 200g×15缶
カ 74kcal
前回8月2回
前回7月2回 959円(税込)

量がちょうど良く、口当たりがすっきりしていて食事にも合います。国産生姜とい
うのもお気に入りのポイント。
(七尾市 Mさん 60代)

6

co-op リフレッシュ
カロリーゼロGABA

製 ふくれん
量 190ml×15缶
カ 0kcal
前回7月4回
前回6月3回 1,024円(税込)

微
炭酸

GABA28mg入り、
鉄、食物繊維、
ビタミン

量も甘さ控えめな味もちょうど良い。家族みんな好きです。さら
に身体に良い成分が入っていて一石二鳥。(金沢市 Tさん 40代)

5

co-op リフレッシュ
ピンクグレープフルーツ
(カロリーハーフ)

製 ふくれん
量 190ml×20缶
カ 24kcal
前回8月4回
前回6月2回 1,382円(税込)

微
炭酸

鉄、ローヤルゼリー、
6種のビタミン

酒類が苦手な家族で、ビールのように楽しんでいます!クウツ♡
てぐらいおいしいです。
(小松市 Mさん 50代)

7

co-op マスカット100%
スパークリング

製 大東乳業
量 200g×15缶
カ 96kcal
前回8月3回
前回7月1回 1,490円(税込)

微
炭酸

マスカットの
華やかな香りと
風味が人気

マスカットの香りとほど良い甘さですっきり!グラスに注いでも色がきれいです。
(金沢市 Tさん 40代)

2位

co-op リフレッシュ
(レモン)

私は朝起きてすぐ喉の渇きを癒
すために飲んでます。娘はシュ
ワーツとして爽快でおいしいと
お風呂上がりに飲んでます。
(内灘町 Sさん 70代)

昨年利用本数
263,182本



微
炭酸

製 ふくれん
量 190ml×20缶 カ 64kcal
前回8月1回
前回7月1回 1,079円(税込)

レモングラスとペパーミント2種の
ハーブ入り。レモン風味ですっきり
とした味わい。鉄、食物繊維、6種のビ
タミンとローヤルゼリーを配合。

昨年利用本数
245,500本

3位

三ツ矢サイダー

1884年日本の天然鉱泉から誕生。愛さ
れ続ける国民的炭酸飲料。

製 アサヒ 量 250ml×20缶
カ 105kcal
前回8月1回 前回7月1回 1,166円(税込)

8

ウィルキンソン
タンサン エクストラ

脂肪の吸収を抑える機能性
表示食品。

製 アサヒ
量 490ml×24本
カ 0kcal
前回7月3回 2,462円(税込)

強
炭酸

脂肪の吸収を抑えるというのに惹かれて、飲む
ならこれ!と愛用しています。
(金沢市 Nさん 50代)

9

三ツ矢 さわやかレモン

レモン果汁1%を使用。さわやか
レモン風味。すっきりとした甘さ
で飲みやすい。

製 アサヒ
量 250ml×20缶
カ 70kcal
前回7月3回 1,382円(税込)

微
炭酸

味が好み!そして強過ぎず弱過ぎず、ちょうど良い
炭酸。お風呂上がりにはビールでなくこれ!
(金沢市 Nさん 50代)

10

co-op 強炭酸水(ペット)

量 490ml×24本 カ 0kcal
前回7月4回 前回6月4回 1,814円(税込)

強
炭酸

毎日の晩酌にハイボールで飲んでます。口に含ん
だときの泡の感じが良く、ハイボールの味が非常に
おいしく飲み過ぎてしまいがちなのが玉にきず。
(白山市 Mさん 70代)

しっかりした
のど越し!

今月の
表紙

ただの炭酸水にフルーツと
エディブルフラワーを
浮かべました

・なるほど炭酸アワー・

微炭酸と強炭酸、
違いは?

微炭酸、強炭酸を定義する公的な
規格はありません。各メーカーで自
社商品独自の基準で呼んでいます。

温度と炭酸の関係

冷やした液体の方が多くの炭酸ガ
スを含有することができます。開
栓前に冷やしておく、炭酸はシュ
ワシュワに。

「飲むだけじゃない!」
「ただ炭」を
料理に使うと...!

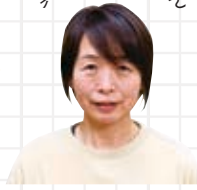
天ぷらやフリッターの衣に入れる
とサクッと、お好み焼きやホット
ケーキに混ぜるとふわふわの仕上
がりに。

Refresh Time

リフレッシュタイム

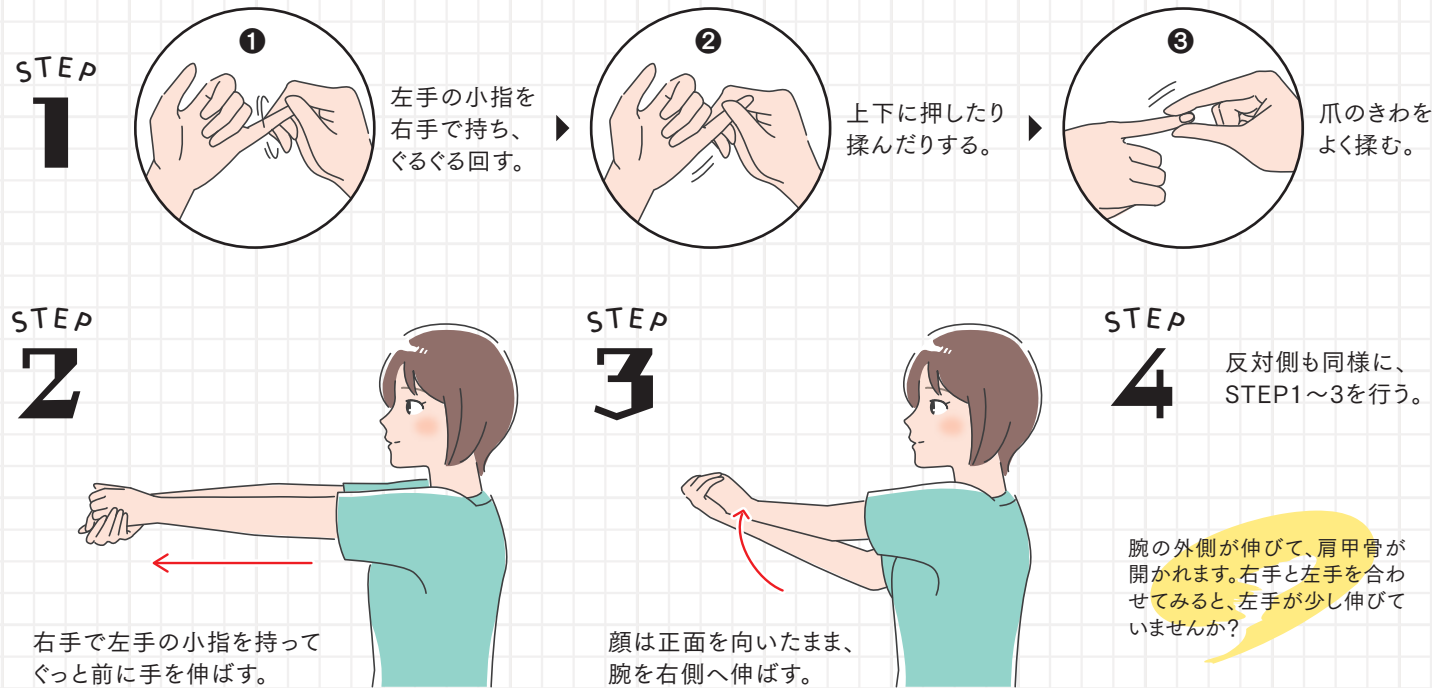
おうちでできるワンポイント体操

兵庫 美和子さん



東洋医学では小指は元気回復の指と言われています。小指を動かして、夏の疲れを取りましょう。
コープいしかわ教員会講師でNPO法人日本フットセラピスト協会認定講師の兵庫美和子さんに、簡単にできる夏バテ予防の方法を教えてくださいました。

小指で夏バテ予防



小指から腕、肩甲骨を通してあごにつながるラインがあり、小指を刺激するとバスト脇や二の腕が引き締め、あごラインがスッキリするなどの変化を感じますよ。さらに心臓と小腸の働きが活性化され循環器系・消化器系を整えてくれます。

今月の花

みんなの画像投稿コーナー

ハクサンフウロ

白山市 セバスチャンさん

つばみから開く寸前のものです。小さくても健気に咲いているお花に毎年元気をもらいに白山に登っています。

あなたの写した
お花の画像
募集中!

9・10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

お互い感謝っていいな

組合員さんとの会話で「ビールとか飲料が無くなってきて…ごめんやけど、来週箱もの多くなるわ…」と申し訳なさそうに言っていたので、「全然大丈夫です!運びます!」と笑顔で返しました(*^^*)「箱ものなんて重たいし、かさばるし、運んでもらうのすごく助かってるわ、ほんととありがと」と改めて感謝されたので、「こちらこそ、いつもたくさん利用していただいてありがとうございます!」とお礼を伝えました。お互い感謝し合えるって良い関係だなと思いました。

のとセンター 七尾地域担当 横森さん



『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。



食の
安全情報
シリーズ
第13回

食品安全コミュニケーション育成講座 私たち学んでいます

その3



コープ北陸主催、消費者庁・石川県が共催し、石川県立大学後援のもと開催している食品安全コミュニケーション育成講座にコープいしかわ組合員理事5名が参加しています。参加者が学んだことの中から役に立ったことや知って良かったことを隔月でレポートします。今回は全6回のうち第4回、第6回の講座で行われた講義の内容について報告します。

第4回 食品ロスの現状を学ぶ

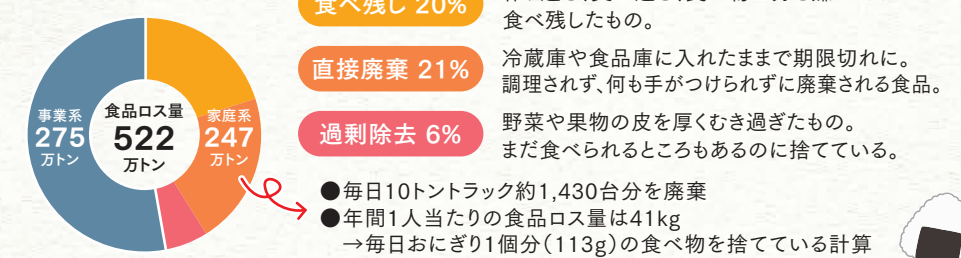
講師：消費者庁消費者教育推進課 食品ロス削減推進室 内藤 瑞絵氏

より学んだこと

講義のポイント 買い過ぎず・使いきる・食べきる

食品ロスとは本来なら食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。そのうちの半分が私たち一般家庭からの廃棄なのです。1人当たり毎日おにぎり1個分(1年で41kg)の食べられるものが捨てられている現状です。要因としては食べ残し、直接廃棄、過剰除去(皮として捨てる)などが原因です。多様な取り組みとして、食べきり運動、フードドライブ、フードバンク、食品棚の手前取りなどが進められています。また、賞味期限(おいしく食べることができる期限)、消費期限(過ぎたら食べない方がよい期限)の違いについて認識することも大切です。「買い過ぎず」「使いきる」「食べきる」も食品ロス削減につながります。以上のことから私たちは食品ロスの言葉を念頭に置き生活する必要性を学びました。

日本の食品ロスの状況



資料：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

感想 周りに広め、
食品ロス削減を!

何気なく捨てている食品ゴミですが処分代が年間2.6兆円と聞くと日本人の「もったいない」の心はどこへ?と思いました。テレビ、新聞で食品ロスの問題を聞いてはいてもこのように講義として聞くと家族、友人、ご近所の方にと広め、廃棄削減を進められたらと思いました。



コープいしかわ
組合員理事
吉田 和子さん

第6回 HACCPシステムの制度化について

講師：株式会社高澤品質管理研究所 所長 高澤 秀行氏

より学んだこと

講義のポイント 衛生管理システム HACCP とは

HACCP(ハサップ)は1960年代、NASA(アメリカ空港宇宙局)が安全な宇宙食を開発するために生まれたシステムです。日本では2020年6月から食品を扱う全事業者にHACCPに沿った衛生管理が義務化されました。

食品衛生法では「人の健康を損なうおそれがあるもの」の販売を制限していますが、人の健康を損なう危害要因(ハザード)は大きく3つに分かれます。「生物学的ハザード」「化学的ハザード」「物理的ハザード」です。これらの危害要因を除去または低減させるための衛生管理システムがHACCPです。言葉だけ聞くと難しく感じますが、具体的な衛生管理の方法には「手洗い・身だしなみ」「設備内の整理整頓・清掃」といった一般家庭でも無意識に取り組んでいるなじみのある作業があります。

生物学的ハザード

ノロウイルス、A型肝炎ウイルス、ボツリヌス菌、黄色ブドウ球菌、アニサキス など

化学的ハザード

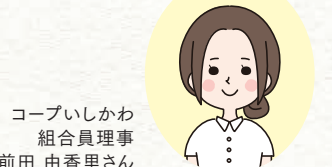
自然に存在する化学物質(アレルゲン、ヒスタミンなど) 意識的に添加する化学物質 無意識、偶発的に混入する化学物質

物理的ハザード

ガラス片、金属片、硬質プラスチック片 など

感想 衛生管理は
チーム全体で

今回の講義では日本で実際に起こった食肉偽装・賞味期限の改ざん・産地偽装・異物混入などの事件を例に挙げ、食品の安全がいかに身近な問題なのかを解説していただきました。食品を取り扱う事業者は1人だけではなくチーム全体で衛生管理に取り組む意識が大切だと感じました。



コープいしかわ
組合員理事
前田 由香里さん

次回の掲載は9月号「第5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」です。

組合員から寄せられました

みんなの
レシピ

もやしを使ったレシピ



もやしのシーチキン炒め

20分 185kcal(1人分)

レシピ投稿者 小松市 小松のまりちゃんさん

【材料(2人分)】
 もやし……………200g ピーマン……………1個 にんじん……………1/2本 塩・こしょう……………少々
 COOP ライトツナフレーク……………1缶 ごま油……………大さじ1 ナンプラー(しょうゆでも可)…大さじ1/2

【作り方】
 ①. にんじん、ピーマンは千切りにする。
 ②. フライパンにごま油を引いて中火で炒める。
 ③. しんなりしてきたら、もやし、汁気を切ったツナフレークを加えて炒める。
 ④. 塩・こしょう、ナンプラーを加えて味を調える。

COOP ライトツナフレーク
70g×3缶
(次回7月4回)
前回7月2回 495円(税込)

25分 199kcal(1人分)

【材料(2人分)】
 豚薄切り肉……………200g
 もやし……………200g
 キムチのタレ……………大さじ2〜3
 ニラ……………1束

のと豚ロース
しゃぶしゃぶ用
200g
(次回7月3回)じわもーる
616円(税込)

【作り方】
 ①. ニラは5cm幅に切る。
 ②. 沸騰したお湯でもやしとニラを10秒程ゆでる。
 ③. 沸騰したお湯の火を止めて、豚薄切り肉を入れ、肉が白くなるまで火を通す。
 ④. ボウルに水気を切った②、③を入れ、キムチのタレをかけてよく和える。
 ⑤. 器に盛り付け、お好みで糸とうがらしをのせる。

豚ともやしのキムチ和え

レシピ投稿者 能美市 バーバさん



25分 341kcal(1人分)

【材料(2人分)】
 若鶏もも肉……………250g
 もやし……………200g
 水菜……………1株
 きゅうり……………1本
 トマト……………1個
 COOP 野菜たっぷり和風ドレッシング……………適量

COOP 野菜たっぷり和風ドレッシング
150ml
(次回7月3回)300円(税込)

【作り方】
 ①. 若鶏もも肉をゆでてしっかりと火を通し、取り出して一口大に切り、COOP 野菜たっぷり和風ドレッシングをかけて味をなじませておく。
 ②. もやしは沸騰したお湯で30秒程ゆで、水気を切る。
 ③. トマトは薄切りにし、水菜、きゅうりは食べやすい大きさに切る。
 ④. 器に②と③を盛り付け、上に①をのせる。

もやし鶏

レシピ投稿者 七尾市 K・Sさん



みんなのレシピ大募集

募集テーマ 「ご飯がすすむレシピ」
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

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。

只今 品質管理強化月間中 です!

生協では5月～8月の4ヶ月間は特に「食中毒発生」・「お申し出多発」・「品温・品質管理」への注意が必要な期間として、年間のとりくみの中から以下の3点を重点的にとりくんでいます。



お肉による食中毒に注意しましょう



生の肉に付着している細菌やウイルスが原因で食中毒を引き起こすことがあります。

特に子どもや高齢者など免疫力の弱い方は重症化する恐れがあるため、しっかり予防しましょう。

食中毒を防ぐための3つのポイント

① につけない

肉を扱った手・調理器具はしっかり洗う。
肉汁が他の食品につかないよう袋に入れる。

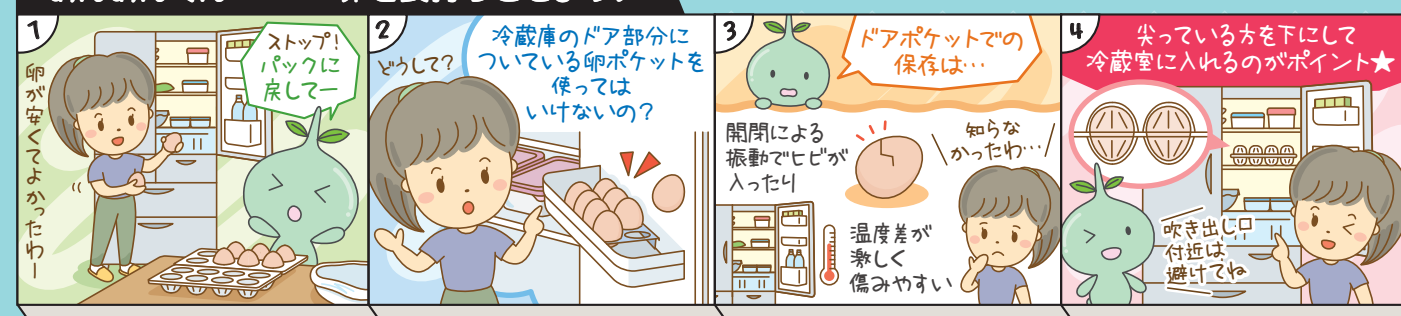
② ふやさない

購入後はすぐに
適切な温度で保存する。

③ やっつける

中心部の色が変わるまで
しっかり加熱する。

あんあんくん 第84話 卵を長持ちさせよう!



答えて
ポイントを
もらおう!!

あんあんクイズ

食品安全コミュニケーター育成講座は全部で何回行われたでしょう?

※ヒントは6ページ

① 6回 ② 9回 ③ 7回

正解者の中から抽選で20名様に500ポイントを進呈します。当選の有無につきましては、ご利用明細の「ポイントのご案内」欄をお確かめください。

応募方法 注文用紙もしくはパソコン、携帯電話、はがきから応募できます(何回でも応募可能)。
応募締切 2023年7月21日(金)
(注文用紙は6月2回～7月4回)

はがきでのご応募の場合

①クイズの答え ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤電話番号 ⑥ご所属の生協(コープいしかわ)を明記して下記の宛て先までお送りください(当日消印有効)。

宛て先 〒920-0362 金沢市古府2丁目188番地
コープ北陸事業連合 安全政策部「あんあんクイズ」係

パソコンや携帯電話からのご応募の場合

ホームページの応募フォームから必要事項を入力してご応募ください。

ホームページ あんあんクイズ 検索

携帯電話からの
ご応募はこちら▶



注文用紙でのご応募の場合

6桁注文番号欄に応募番号[370200]を、注文数欄にクイズの答え(番号)をご記入ください。

前回
(4月号)の
クイズ

Q. 今回紹介した『コープ北陸の安全確認』に関する内容について間違っているのはどれでしょう?

①「工場点検」は全国の生協と共通の基準で点検している
②「商品検査」は商品の特性に応じて実施している
③「リスク予兆管理」は危ない場所について調べている
正解は④「リスク予兆管理」は危ない場所について調べている

※ポイントの進呈は、コープいしかわの組合員が対象です。※お預かりした組合員個人情報は、あんあんクイズ、その他ご本人への通知で利用させていただきます。



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！

入浴後の楽しみ

孫が泊まりに来るようになり、お風呂と一緒に入っています。入浴後に生協の細長いゼリーを食べるのが定番となりました。そのため、毎週コープこまつへ行って5袋程度買うのですが、あっという間になくなります。

小松市 しずちゃん

田植えの手伝い

ここ最近のゴールデンウィークは、家族で私の実家の田植えを手伝いに行くのが恒例になっています。小さかった子どもが今では苗箱を運び、戦力になっている姿を見て驚きました。自分も昔こんな感じで手伝っていた頃を思い出し、嬉しく思いました。

金沢市 ママ子

父の声

弟と電話で話していたとき、この声どこかで聞いた声…。そう、13年前に亡くなった父の声です。父と弟はさほど顔は似ていないのですが、やっぱり親子ですね。懐かしい思いでいっぱいになりました。

白山市 ニヤン

プランターで食育

ただ今、5歳と4歳の子育て中です。野菜好きになってほしくて、毎年プランターでミニトマトなどを育てています。子どもたちは野菜を育てる過程はとても楽しいようで、収穫はわが家の大事なイベントになっています。収穫後の試食会とはいえば…スムーズに「お野菜おいしいね」とまではいきませんが、農家さんの大変さや野菜の素晴らしさを感じてもらえたらと思います。

金沢市 のんきママ



加賀市 さくらもち

銀ダラブーム

わが家では最近、銀ダラのみりん漬けブームです。外で食べると高い銀ダラですが、生協で注文すれば、おいしくて少しぜいたくな気分を味わえます。今回も注文しちゃいました。

金沢市 カネマキ



金沢市 あーちゃん(5歳)

買う人、植える人

夫は膝の悪い私に代わって庭の管理をし、除草と伸びた枝を切ってくれています。「もう植える場所はないぞ」と言う夫の言葉にもかかわらず、私は生協のカatalogで草木や苗、球根の「珍しい品種」「今回限り」の言葉に心を動かされ、購入してしまいます。「また買ったのか！どこに植える？」とこぼしながら夫が植えてくれるので、わが家の庭はにぎやかです。

白山市 みつちゃん

テーマトーク

今月は
節電

子育ての成果

子ども2人に小さい頃から“節電の心得”を結構たたき込んでいたようで、結婚してから37歳の息子はこまめに電気を消しまくっていると、嫁がぼやいていました。電気代が高くなった今は嫁も文句は言わなくなり、私の子育ての唯一の成果かな。

加賀市 うめ猫

便座カバー

暖房便座の電気代が意外にかかるとどこかで聞いたことがあります。それ以来、オールシーズンで便座にカバーを付けることに。冬は電気を入れますが、夏場はOFFです。冬もカバーがある分、設定温度も少し下げることができています。どれだけ効果があるのかわかっていないのですが、「絶対、節電になってる！」という思い込みで私は満足しています(*^^*)。この頃はカバーもペタッと貼るタイプのものであるので楽になってきましたね。

白山市 ET



加賀市 こんたろう

節約生活

私は自己都合により、3月末で退職しました。当初は喪失感や経済的不安などで気分が落ち込んでいましたが、1か月经つ頃には「何とかなるだろう、節約生活を送ろう」と思い、少し気分が楽になりました。例えば、夕方6時にテレビや玄関の外灯をつけていたのを6時半にし、毎日回していた洗濯機は2日に1回としました。テレビを見る時間も減らしています。ささやかですが「継続は力なり」で頑張ります。

小松市 トモちゃん

2人で散歩

夫婦2人で家にいることが多くなり、2人で散歩に出る。お城へ公園へと、1万歩を目標にゆっくり2時間。家にいないので節電、そして、おやつループしないので節約かな。

金沢市 みいちゃん

アイロンがけ

ブラウスなどにアイロンをかけるとき、終わると直ちにコンセントを抜き、予熱でハンカチにアイロンをかけます。ささやかですが、「ちりも積もれば」の精神でやっています。

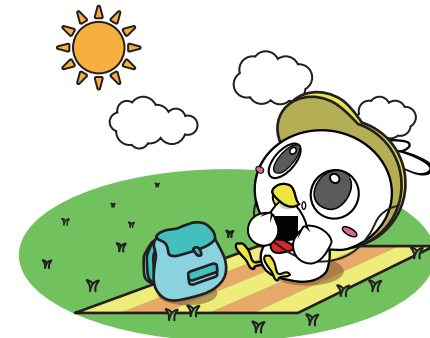
金沢市 そわか



加賀市 丸秘 幽霊那

次回のテーマトークのお題は

遠足



突然の原稿依頼。ご多忙中のところ恐縮ですが、今は時期が悪すぎるでしょうと思わずつぶやいた。いつもは5月の連休を避け帰省する娘家族が、連休中にやってきて台風のようにかけつけていったばかり…。

2人目の7カ月の孫は人見知りで大泣きし散々。せめて2回の離乳食は頑張つて作ろうと昔を思い出しながら、バリエーション豊かに作った。そして4日目、帰る日には私から離乳食を食べてくれた。

皆で出かけたのとき水族館。3歳の兄があんなに喜んでくれるとは思ってもみなかった。大きな魚を見て、さわってみたい、釣りがしたいとまで言い出した。水族館で働いている警備の方、レストランの方、皆優しく気持ちよく和んだ。そして3つ子を連れてた家族、上のお姉ちゃんとも上手に遊びながら明るく動くお母さん。そんな人たちを見ながら、2人の孫で疲れている場合じゃないと元気をもらった。

何はともあれ、大変なことでもあったが楽しい連休を過ごすことができ、娘夫婦に感謝。

娘家族がやってきた
書き人 ネコババ
まど とらいあんぐる
モニターによるエッセイ

くみかつレポーターによる活動報告

南加賀地域協議会

「梅雨前の大掃除のススメ～アズマジックシリーズ学習会」



こんにちはくみかつレポーターのキツネです。🍡参集型だから、いろいろ試せるらしいということで行ってまいりました。印象に残ったのは、①汚れの特性と洗剤の液性！②ゴム手袋は折り曲げて使うと、液ダレしなくて快適よ！実際、レンジフードを拭くときにゴム手袋が汚れが落ちてくるの嫌だったのよ…。このワザ使うわ。🍡座学の途中でスプレーしておいた五徳を洗ったり、流しを研磨剤入りの洗剤で掃除したり、ワイワイガヤガヤ楽し過しました。❤️

開催日 5月16日(火)
場所 コープいしかわ小松センター
講師 アズマ工業株式会社 篠田氏



石川西地域協議会

地域協議会行事の報告
「くみかつブログ」はコチラ

「明治の生き生き健康セミナー」



くみかつレポーターのチキン🍗です。久しぶりに参集型の企画を行い、仲間たちに会うことができ、そして参加された皆さまを迎え入れられたこと。とても嬉しかったです。🍗講義の中では、ポリフェノール、たんぱく質、乳酸菌についてお話いただきました！乳酸菌にあんなに種類があるなんて🍗そして一つ一つに役割があり、効き目も違うとは！！毎日のヨーグルト、牛乳はこれからは必須です🍗

開催日 4月18日(火)
場所 石川県女性センター
講師 株式会社明治 中原氏・塩谷氏

こんな声がありました！

氷菓用キャンデーが1本だけ凍らないのですが…。

「過冷却現象と凍らせる裏ワザ」

冷凍庫見たんだけど、凍ってないキャンデーがあるよ～。

あら、ほんとだ！
だいぶ前から冷凍庫入れてるし、いくつかは普通に凍ってるのに変だね～。

いっしょに入れたのに凍ってないのは変だね。

何か凍らせなくするようなのが入っているのかしら？

「過冷却現象」が起こっているのだよ。
そんなときは、少し刺激を加えると凍りはじめるのじゃ。

「過冷却」とは安定した状態でゆっくりと温度を下げていった場合、凍り始める温度(水の場合0℃)になっても液体の状態を維持する現象です。果汁入りの液体は、果汁に含まれる成分の影響で凍りにくい場合がありますが、品質に問題はありません。

凍ってないものがあつたら

テーブルや冷蔵庫などに軽く叩いてみる

再び冷凍庫へ

刺激を与えることできちんと凍ります！

POINT うまく凍らないときは軽く衝撃を加えて、再度冷凍庫へ！

液体を構成する分子が凍る(結晶化する)ためには刺激などで核を生成させなければなりません。核の生成が不十分で極めて平静な安定した状況になると、液体が凍るはずの温度(凝固点)以下になっても液体のままの状態を保持してしまふことがあります。過冷却現象を起こしているときは、液体になるか、凍るか不安定な状態にあります。このような状態の場合には、軽く叩くなどの刺激を与え再び冷凍庫に入れることで、凍り始めます。

こんな裏ワザがあるんだね！試してみようっと。

コープいしかわの姿

2023年4月1日～2023年4月30日

	予算	実績	前年
宅配事業供給高(億円)	10.9	10.6	11.3
店舗事業供給高(億円)	3.2	3.3	2.4
経常剰余金(万円)	-4,834	-3,845	-1,434

出資金: 70億2,263万円(↓1億362万円)
組合員数: 165,266人(↑502人)

(カッコ内は前月比)

4月度安全確認情報

(3月21日～4月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	286品
定例企画商品	327品
残留農薬検査	8品
ヒスタミン検査	1品
産地判別検査	2品

組合員の環境貢献度(5月度)

商品カタログ回収率 **51.2%**
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **28.5%**

理事会だより

2022年度 第13回 5月25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. 4月度事業・経営報告 承認の件

- フードドライブを4月9日(日)に南加賀地域協議会、4月14日(金)に石川東地域協議会が開催し、208点、47kgの食品が提供され、いしかわフードバンク・ネットを通して地域の社会福祉協議会に寄贈しました。
- 総代現地視察会「オンライン施設見学ツアー コープこまつ編」を4月12日(水)に開催し23名の総代が自宅から参加しました。当日はライブ配信を通じて店内の様子を知り、質疑応答やクイズなどで、楽しくコープこまつへの理解を深めることができました。
- 組合員と職員がお互いのことを知り、気軽に言い合える双方向のつながりづくりに向け「あいさつニュース」を配布し、組合員から2,833件の声寄せられました。
- コープ宅配の緊急連絡先登録を4月より開始し、累計の登録組合員数は2,104名(緊急連絡先3,560名)となりました。

2. 第24回通常総会議案書(第2号・第3号議案) 承認の件

3. 関連報告①監事監査報告書の提出について

4. 関連報告②監査法人監査報告書及び理事者確認書について

5. 第24回通常総代会後の第12期コープいしかわ理事会体制について

6. 加盟団体総会議案の組織判断の件

報告されたこと

1. 2023年度期中業務機構の変更について

2. 春の総代会議(速報)と今後の対応について

組合員の声と願いに応えるために 第24回通常総代会報告

第24回通常総代会が6月14日(水)石川県地場産業振興センターで開催され、362名の総代が出席し(書面議決含む)、提案された全議案を賛成多数で可決しました。



● 議案一覧と採決結果

議案	内容	結果
第1号議案	2022年度活動のまとめ、及び2023年度活動の方針 承認の件	可決承認
第2号議案	2022年度決算、及び剰余金処分案 承認の件	可決承認
第3号議案	2023年度予算 決定の件	可決承認
第4号議案	定款の一部変更の件	可決承認
第5号議案	役員報酬決定の件	可決承認

出資配当のお知らせ

6月下旬より「総代会報告と出資配当のご案内」をハガキにてご案内いたします。出資配当は生協の事業活動で出た剰余金を組合員に還元するものです。

【出資配当率】
2022年度平均出資額の0.3%

抽選で合計100名に当たる！Instagramキャンペーン

コープいしかわInstagramでは、組合員へ向けお得な情報やコープの旬な話題、おいしいレシピを発信しています。コープいしかわ組合員でコープいしかわInstagramのフォロワーならどなたでも応募できます！

応募期間: 7月3日(月)～7月23日(日)

応募は1人1賞品まで、複数賞品応募の場合は無効となります。詳しくは7月3日(月)の投稿をご確認の上、ご応募ください。



応募方法

- 1 コープいしかわ Instagramをフォローする
- 2 「メッセージ」をタップする
- 3 情報を入力する
 - ・組合員コード
 - ・組合員名
 - ・番号とプレゼント名
- 4 送信



アカウント名: @coop_ishikawa_official

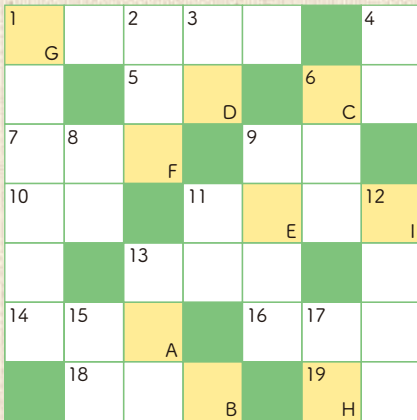
※Instagramを登録していない場合、アプリをダウンロードしてユーザー登録をする必要があります。



CROSS WORD PUZZLE

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

□の中の文字をA～I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 **7月30日(日)**

たてのカギ

- お風呂上がりはGABA入りのこれで一息
- インド風カレーには欠かせないスパイス
- 金沢のソウルフード「ハン○○ライス」
- 「買い過ぎず」「使いきる」「食べきる」で食品○○削減
- お金よりカードがたくさん入るものが人気?
- 印象派の画家、クロード・○○
- 発芽直後の○○○○大根
- セルフ○○ですいすいお買い物
- に浮かぶ越前大野城
- 水は液体、氷は○○○
- にとらわれず、未来を信じて
- 愛媛県の旧国名

よこのカギ

- もやしや春雨の原料
- 睡○○、安○○、仮○○
- 流水で形作られた砂の細長い堆積地形
- 黄色くて酸っぱい果実
- 6月14日に開催されたコープいしかわの総代○○
- いろはにほへと…わかよたれそ○○ならむ
- ひんやりとした風。○○○○扇風機
- 細かいシワ
- これを着て夏祭りに行く
- 氷点下
- ランドリー
- 飲み過ぎて二日○○

応募総数 **939 通**

正解 **929 通**

5月号(5月1日発行)の答は「**コアノソール**」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.280》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。

- ☐産地・メーカーをたずねて ☐今月の花・生協男子女子 ☐あんあんニュース
☐特集 炭酸飲料人気ランキング ☐食の安全情報シリーズ ☐みんなの広場
☐リフレッシュタイム ☐みんなのレシピ ☐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(9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こーぷあいあい

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)