

とらいあんぐる

10

2023

Vol.283



特集

みんなの宅配アプリ活用術

産地・メーカーをたずねて 北海道コアファーム農事協同組合

くらしばらす 健康な髪を育てる7つの対策

みんなのレシピ じゃがたま大好き!



1.じゃがいも畑 初夏 2.収穫後の選別 3.玉ねぎ収穫風景 石狩川中流の肥沃な大地で育つ 4.雑草があると大きくなりません 5.北海道の大規模な農業を支える巨大なトラクター

産地・メーカーをたずねて
北海道
コアファーム
農事協同組合
北海道

減農薬で作り続けて40年

毎年9月から3月にかけて企画されるコアファームの玉ねぎとじゃがいも。北海道の広大な土地で、農薬を減らして栽培しています。それぞれの生産者から栽培の様子を伺いました。

episode 1 産直でつながる生産者と組合員

コアファームは昭和58年に設立され、現在は玉ねぎ農家5軒、じゃがいも農家11軒の生産者が減農薬栽培に取り組んでいます。コープいしかわの前身生協の一つ旧石川生協の頃から産直提携をしていて、農薬は慣行栽培の半分以下、肥料は有機と化成が半々という栽培方法を継続しています。

有機質肥料は化成肥料より1～2割値段が高いうえ、毎年行う残留農薬検査もコストがかかります。「一般市場では、まず価格、そして品質、安心の順ですが、僕らは安全・安心が第一。価格は再生産できる値段を設定してもらっています。農業は収量と価格がとにかく不安定ですが、価格だけでも安定すれば継続できます。生協の産直の意義は、生産者と組合員がお互いに納得し合って買う、作ることです」と、代表の住永亮さん。

生産者さんに聞く!おすすめ調理法

完熟玉ねぎ

辛味が強めですが、火を通すと辛味成分がうま味成分に! 甘くなるので、加熱調理に適しています。

新玉ねぎ

葉っぱが倒れる前に収穫するので水分が多い。辛味が少ないので、生で食べるのに適しています。



男爵いも

果肉が白で、でんぷん価が高く、どんな料理にも対応できます。ゆでるときや蒸すときは皮付きのまま調理すると水っぽくならず、ほくほくします。



episode 3 じゃがいもも土づくりから

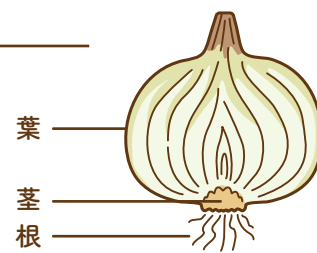
じゃがいも生産者の石井勝蔵さんは、畑に有機たい肥を入れて、微生物が活発に繁殖するようにしています。微生物の働きによって天候に左右されない作物を育む、強い土壌をつくるためです。じゃがいもの植え付けは4月中旬から下旬にかけて3回に分けて行います。天気を見て病害を予測し、農薬を可能な限り使わずに育てています。8月中旬～9月いっぱいまで収穫をします。

じゃがいもの栽培は元々雨が少なく涼しい土地が適していて、蒸し暑い気候では完熟しにくい作物です。「いもが完熟してでんぷんが増えるには、涼しく乾燥した気候の北海道が向いているんです」と石井さん。

収穫後は数日の間風乾し、選別した後、じゃがいもグループ共有の大型冷蔵庫(2～5℃)で保管します。注文が入ると集まって泥を落として再び選別をし、箱詰めをして出荷します。「いもは時間が経つほどでんぷんが糖化して甘くなります。特に年明けのじゃがいもはおいしいですよ」。

玉ねぎは根っこじゃない!?

実は玉ねぎ全部が葉っぱです。根っこではなく葉の1枚1枚が大きく厚くなり球体になります。一般的には8枚くらいですが、豊作の年は13～14枚になることも。



— Memo —

家庭での保存方法

じゃがいもも玉ねぎも、産地では芽が出ないように冷蔵保管しています。家庭では届いたらなるべく早く開封し、風通しの良い冷暗所に保存するのが最適です。特に袋入りのものは湿気がこもってしまうので、すぐに開封を。温度が高いと植物は春と勘違いし、芽を出してきます。



じゃがいもの芽が出たら、小さいうちに摘み取りましょう。



玉ねぎの発芽は20℃前後なので、それ以下の場所に保存を。-2℃までは凍りません。

みんなの 宅配アプリ活用術

昨年3月にスタートしたCOOP宅配アプリ。eフレンズ(コプのインターネット注文サイト)をスマホからもっと便利に利用できるようになりました。よく利用している組合員にお気に入りのアプリの使い方を聞きました。

いつでもどこでも簡単に商品の注文ができるだけでなく、アプリだからできる便利な機能もたくさんあります

注文したものや合計金額をすぐに確認

あなたへのおすすめ

VOICE 自分専用のチラシ感があります。ここで大体の買い物が決まります。年間最安値情報もすぐわかるのでよいです。(M.Nさん 60代)

時間が無いときに！過去の注文履歴から商品をおすすめ

お気に入り

VOICE 以前に注文していいなと思った商品をお気に入りに追加しておけばすぐに確認できます。(Y.Mさん 30代)

年間最安値

VOICE 年間最安値の商品を一気にチェックできるので助かります。(M.Kさん 40代)

毎週月曜日7時スタート

eフレンズ先着順

VOICE 売り切れになってもこまめに見ていると注文できることがあります。(M.Hさん 60代)

VOICE 特売のもので、いつもは食べられないようなメニューにも挑戦できます。(C.Nさん 40代)

カタログ発行・停止

VOICE カatalogが多いので見ないカタログを停止できるのはいいことだと思います。(E.Sさん 70代)

スクロール

VOICE カatalogに載っていないブランド品、アウトレット商品がたくさんあって楽しんでいます。(S.Kさん 50代)

配達完了のお知らせ

VOICE 留守中に配達してもらっているので、配達完了がプッシュ通知で届くのが便利です。メールだと見逃しがちだし、溜まって整理が大変。プッシュ通知というのが特に便利です。(K.Fさん 30代)

留守のときも安心！

VOICE 班の集配場所に取りに行く時刻を調整しやすい。(N.Iさん 60代)

検索

VOICE 例えば「レタス」で検索するとその企画回に注文できるレタス一覧が見られて便利です。(N.Kさん 50代)

商品名を検索したりアレルギー情報も見られる

レシピ注文

VOICE レシピを見ながら必要な食材を購入して、家にある食材も取り入れつつ作るので、普段と違ったメニューを作りたいときに利用しています。(S.Kさん 40代)

人気商品ランキング

VOICE 普段食べないものでも皆が注文しているなら頼んでみようかな？と思います。(Y.Kさん 30代)

レシピを見るだけでもOK！ここから注文するとお届け週にレシピがメールで届く

定期登録商品

VOICE 消費量が変わりがちなわが家は定期登録の変更がアプリですべてとても助かっています。(K.Hさん 30代)

過去8週分の履歴が見られる

過去の注文履歴

VOICE 以前買った商品名がわからないときでも、パッケージで見られるのでわかりやすいです。(N.Sさん 60代)

お届け明細

VOICE 生協以外での買い物での重複や買い忘れが防止できるし、献立を考えるときにも役立っています。合計金額もわかるので、「今週は買いすぎたし、来週はもう少し安く収めるようにしよう…」と予算管理にもいいです。(S.Kさん 30代)

アレルギー登録

VOICE アレルギーがある家族にとって、命に関わることなので、安心して食べられるものを購入できることはありがたい。料理しながら裏の原材料をいちいち確認しなくても、購入時に確認しているので時短に。(M.Iさん 60代)

欠品・遅配情報

VOICE 配達当日に入って来なくて欠品がわかるのではなく、事前に教えてくれるので助かります。(Sさん 40代)

くらしと生協

VOICE あちこち店を回って探すよりも便利。届け先を変更して直接送れたりと便利に使えるときも。(M.Yさん 50代)

番号注文

VOICE 番号で商品を確認して注文できるので間違いを防げます。(T.Hさん 70代)

カタログを見ながら注文番号を入力

WEBカタログ

VOICE 仕事の合間にもカタログを確認、月曜日には次のカタログを先読みできるので価格を比較しながら注文！(N.Sさん 30代)

画面でカタログを見てタップするだけで注文できる。ページを飛ばすことも

VOICE 外出中でも見られて、待ち時間の間にも注文できて便利。(E.Kさん 70代)

わたしのアプリ活用術

M.Hさん(30代)の場合

スキマ時間でサクッと注文WEBカタログ

紙面だと、自宅にいてまとまった時間が取れるときにしか見る気になれませんでした。WEBカタログだと、外出中でも5分程のスキマ時間を利用してサクッと注文できます！

要る要らないをじっくり精査！注文一覧(買い物カゴ)

カタログを見て欲しいものを一度手当たり次第買い物カゴに入れていき、後からじっくりと合計金額や冷蔵庫の中身と相談しながら要る要らないを精査していく、というスタイルです。無駄な買い物をしなくなるのでとても助かります。

S.Kさん(30代)の場合

かさばらない！WEBカタログ

大量の紙のカタログを1週間置いておかなくてよい！

気軽に増減！定期登録商品一覧

毎週届く定期登録商品でも、「ストックがあるから今週は1回お休みしよう」とか「来週は数を増やそう」など、すぐ変更できるので助かります。

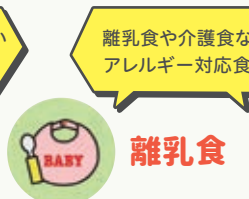
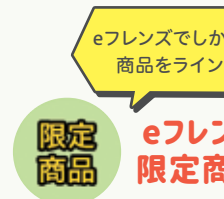
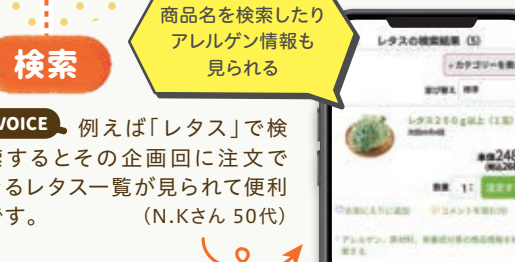
N.Sさん(60代)の場合

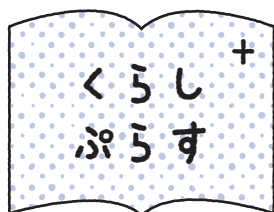
超時短！お気に入り一覧

ここに登録してある商品ならカタログで探さなくても、企画の有無がすぐに確認できる。その週になくても、次回企画がわかる。時間の無いときはこのアイコンだけ見ることも！

チャレンジ！eフレンズ先着順注文

商品数は少ないですが、少しお安く買えるので、買ったことの無い商品をお試しで買ってみたり、欲しい商品が購入できるか、完売になってしまうかを楽しみながら利用しています。





秋こそ!頭皮ケア 健康な髪を育てる7つの対策

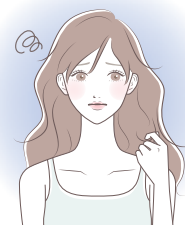
秋は一年の間に一番抜け毛が多く、髪や頭皮にダメージが出やすいことをご存知ですか? そんな季節に日々のヘアケアを見直すことはとても大切です! 今回は、秋の髪ダメージの原因と対策方法を教えていただきました。



伸栄商事株式会社 営業企画部
野田 晃さん 塩谷 春奈さん

秋に多い髪トラブル3つ

- ① 抜け毛が多くなる、髪が細くなる!
- ② ふけやかゆみが出やすくなる!
- ③ パサつきや切れ毛、枝毛が増える!



秋は髪が生え変わる季節のため抜け毛が多くなります。それに加えて夏の間に頭皮が受けた紫外線によるダメージや暑さによる食欲不振、冷房による寒暖差など自律神経の乱れが原因で血流が悪くなり頭皮や髪に栄養がいきにくくなります。そんなダメージを頭皮に残したまま季節の変化による乾燥や髪の水分不足によって、髪と頭皮のトラブルが起こります。

頭皮にダメージを残さないための対策7つ

ダメージを受けた頭皮 や髪をそのままにしておくと、どんどん悪化してしまうので毎日のケアが大切です。

対策1 毎日のシャンプーを欠かさない

頭皮の皮脂は洗髪しても24時間で元の量に戻るので毎日シャンプーすることが大切です。アミノ酸系洗浄成分配合のマイルドな洗浄力のシャンプーがおすすめ。洗浄力が強すぎると皮脂を除去すぎて逆にかゆみの原因になることも。

おすすめはコレ!

アミノ酸系洗浄成分配合で頭皮と髪を優しく洗い上げ、毛髪保護成分配合で髪の傷みを補修するノンシリコン処方薬用シャンプー。
ヨガハーブ 薬用エイジングケアシャンプー
 医薬部外品
 販売名: YHシャンプー-a
 効能効果: ふけ・かゆみを防ぐ
 (次回11月1回) 本体500ml 1,628円(税込)
 詰替400ml 1,298円(税込)



正しいシャンプーの方法



① 髪全体をブラッシングして頭皮の汚れを浮かせる。



② シャンプー前に予備洗浄を
ぬるま湯で、しっかり頭皮を洗うことで汚れの約7割が落ちます。シャンプーの泡立ちもよくなり、汚れも落ちやすく!

③ シャンプーはよく泡立てて

シャンプーを直接頭皮に付けると毛穴詰まりの原因に。シャンプーブラシを使うと毛穴の奥の汚れまでかき出せ、手指とは違うスッキリ感が。



手の平で泡立てて、きめ細やかな泡で優しく、指の腹を使って頭皮や毛穴に詰まった皮脂汚れを落とす



洗い方のポイント

- ③ 頭頂部 ~ おでこの生え際
- ② 側頭部
- ① 後頭部

後頭部→側頭部(耳の後ろ)→頭頂部→おでこの生え際の順に洗うとGood!
 脱毛リスクの少ない所から洗い始め、デリケートな部分を最後にすることで頭皮への負担を軽減します。



④ 十分にすすぐ
頭皮にシャンプーが残らないようにしっかり時間をかけてすすぎます。整髪料を使った日や頭皮の汚れが強い場合は③・④を再度繰り返す。

対策2 トリートメントなどを使って、カラーやパーマのダメージケアを

シャンプー後にしっかりと水気を切ります。適量を髪全体になじませ、よくすすぎます。

おすすめはコレ!

毛髪保護成分、3種のインド由来ハーブエキス(保湿成分)、浸透ダメージ補修成分配合で傷んだ髪を修復し健やかな髪へ導くことができます。
ヨガハーブ 薬用エイジングケアコンディショナー
 医薬部外品
 販売名: YHコンディショナー-a
 効能効果: 裂毛・切れ毛・枝毛を防ぐ
 (次回11月1回) 本体500ml 1,628円(税込)
 詰替400ml 1,298円(税込)



対策3 できるだけ早く、しっかり乾かす

濡れた髪はキューティクルが開き、髪が痛みやすい状態。素早く乾かすことが大切です。頭皮にも雑菌が繁殖しやすくなります。



乾かし方

- ① 優しく挟むようにタオルドライで水滴が落ちなくなるまで髪の水分を取ります。こすり合わせるのはNG!
- ② 髪をドライヤーの熱から守るためにオイルや洗い流さないトリートメントなどを毛先中心につけます。
- ③ 乾きににくい根元を中心に風を行き渡らせるイメージで頭皮を乾かします。
- ④ 根元から毛先に向かって、毛先方向に軽く引っ張りながら乾かすとまとまりのよい髪に。
- ⑤ 最後に冷風を当てて冷やすと、キューティクルをきゅっと引き締め、ツヤが出ます。

対策4 頭皮マッサージで血行を良くする

血行が悪いと髪のケアをしてもせっかくの栄養が頭皮まで行き渡らないことも。

毎日1~3分で行える/
セルフマッサージ方法

円を描くようにこめかみ付近からマッサージし、指をずらして下から上へと動かしします。頭皮を指の腹を使って優しく揉みほぐすようにマッサージして血行を促します。頭皮を動かすイメージで。



親指は後頭部、4本の指は耳を包み込むように固定

対策5 紫外線から守る

日傘、帽子、頭皮用日焼け止めなどで頭皮が直接日焼けしないように一年を通して注意しましょう。

対策6 頭皮用化粧水で水分を補う

乾燥が気になる場合は頭皮用化粧水の使用も◎。かゆみや炎症を抑える成分が配合されています。

対策7 生活リズムを整える

毎日の適度な有酸素運動で頭皮の血行を促進し、良質な睡眠をとることで成長ホルモンが分泌され、頭皮のダメージを修復し、新しい細胞をつくる動きをします。

ニオイが気になる...



頭皮がにおう3つの原因

頭皮から出る汗

頭皮の汗腺の数は、手のひらや足の裏に次いで多い。

頭皮から出る皮脂

頭皮の皮脂はTゾーンの2倍。全身の中で一番。

高温多湿な環境

髪の毛が密集していて高温多湿。雑菌が増えやすい。

これらの汗臭・皮脂臭・雑菌臭の3つが入り混じって、強烈な悪臭を出すのが頭皮のニオイです。

頭皮のニオイ5つの解決策

- ① 枕カバーを毎日交換する。
- ② 頭皮を濡れたままにしない(雑菌の繁殖を防ぐ)。
- ③ 運動などで定期的に汗をかく習慣作りで、汗腺を鍛える。
- ④ 整髪剤などを直接、頭皮につけない。
- ⑤ 規則正しい食生活を心がけ、髪の栄養源となる良質なタンパク質をとる。



ピザポテト

25分 365kcal(1人分)

レシピ投稿者 津幡町 カビバラさん

【材料(2人分)】
co-op ポークウインナー……6本 玉ねぎ……………1/4個 シュレッドチーズ……………60g
じゃがいも……………中3個 ぶなしめじ……………40g ピザソース……………大さじ6

【作り方】
①.じゃがいもは皮付きのまま600Wの電子レンジで5分程加熱し、皮をむいて輪切りにする。
ポークウインナーも輪切りにする。
②.ぶなしめじは石づきを切り落としてほぐし、玉ねぎは薄くスライスする。
③.ポークウインナー、ぶなしめじ、玉ねぎをフライパンでソテーする。
④.アルミホイルの上にじゃがいもを円状に敷き詰め、③をまばらにのせる。
⑤.ピザソースとシュレッドチーズをのせて、オーブントースターでチーズに焼き目が付くまで焼く。



co-op ポークウインナー
77g×2
(次回10月3回)300円(税込)

じゃがたま大好き！



25分 291kcal(1人分)

【材料(2～3人分)】
じゃがいも……………中3個
シュレッドチーズ……………50g
甘えび……………100g 天ぷら粉……………適量
卵(溶いておく)……………1個
パン粉……………適量
揚げ油……………適量 塩・こしょう…適量



よつ葉シュレッドチーズ
250g
(次回10月3回)732円(税込)

【作り方】
①.じゃがいもはふかしてつぶし、塩・こしょうで下味を付けておく。
②.食べやすい大きさに分け、中にシュレッドチーズと甘えびを入れ込み丸く成形する。
③.天ぷら粉、溶き卵、パン粉の順に付けて、180℃に熱した揚げ油でカラッと揚げる。

チーズ甘えびコロッケ

レシピ投稿者 金沢市 あんず酒さん



25分 245kcal(1人分)

【材料(2人分)】
玉ねぎ……………中1/2個
ツナ……………50g
マヨネーズ……………大さじ2
薄揚げ……………3枚
塩・こしょう……………適量



美川タンパクのうすあげ
2枚
(次回10月3回)162円(税込)

【作り方】
①.玉ねぎはみじん切りにする。
②.①とツナを混ぜ合わせて塩・こしょうをし、マヨネーズを加えよく和える。
③.薄揚げを半分に切り、中に②を詰めて、巾着型に爪楊枝で留める。
④.オーブントースターで少し焦げ目が付くまで、10分程焼く。

ツナと玉ねぎの巾着

レシピ投稿者 加賀市 M.Nさん



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 「麺類のあったかレシピ」
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。



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

冷蔵庫をスッキリ・キレイに

～上手に収納して食中毒予防～

今回のテーマ



食品の保存に欠かせない冷蔵庫ですが、汚れていたり片づいていない状態では

かえって食中毒の原因になることも…。整理整頓して清潔に保ちましょう。

※冷蔵庫の機種によって機能・温度などは異なります。お使いに

なられている冷蔵庫の取扱い説明書にてご確認ください。

冷蔵室への収納は7割まで

食品を詰め込み過ぎると冷気の流れが悪くなり庫内の温度が上昇する原因に。

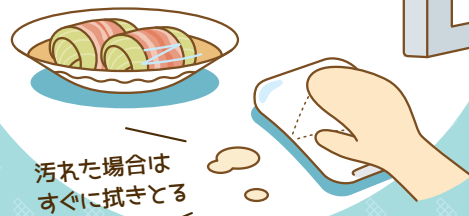


冷気の吹き出し口をふさがないように注意

冷蔵室は 5℃以下に

汚れなどが ないか確認

保存する前に容器などの底が汚れていないか汁や液がたれていないか確認を。



汚れた場合はすぐに拭きとる

アイテムを活用!

調味料や野菜などにはケースや紙パックなどを利用することで庫内を見やすく・清潔に。



こまめに
お掃除や交換を

定位置を決めておくと時短・節電になります

冷凍室は -15℃以下に

スペースを 作っておく

冷気の循環が良くなり残った料理の保存など急に冷蔵するものができた場合にも対応できる。



熱いものは冷ましてから入れる

炭酸飲料・卵は冷蔵室へ

扉の開閉による振動や温度変化の影響を受けやすいためドアポケットには入れない。

食品はパッケージに記載の保存方法を
確認し適した場所・温度で保存を!



保存方法 直射日光・高温多湿を避けて保存してください
製造者 □□□□ △△県△△市△△00-00

冷凍室は ほぼ満杯に

凍った食品同士で冷やし合うため開閉時に冷気が逃げにくく温度の上昇を防ぐことができる。



縦に収納することで何が入っているかわかりやすい

食品名や保存日を書いておくとよりわかりやすいよ!



さらにプラス① 過信は禁物!

細菌の多くは10℃以下では増殖するスピードがゆるやかになり、-15℃以下で停止しますが死滅するわけではありません。食品はできるだけ早く食べ切りましょう。

さらにプラス② 開閉はすばやく

せっかく冷蔵庫で保存していても長時間扉を開けたままにしておくと庫内の温度が上昇し細菌が増殖する原因になります。食品の取り出しはまとめてすばやく行いましょう。

さらにプラス③ 定期的なお掃除を

庫内の汚れや傷んだ食品がないかの確認はもちろん、取っ手や通気口のほこりなど外側の掃除も忘れずに! 詳しいお掃除方法はこちらから▶



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！

子どもは元気

お盆に孫が遊びに来ました。あまりの酷暑に姉(小学3年生)は足に保冷剤を巻き付け、弟はアイスノンを背中に担いで、それでも汗だくになって元気に楽しく遊んでいました。老人は見ていだけでクタクタ。熱中症注意。水分を取り、また汗だく。いつまでの暑さ、続くのでしょうか。

金沢市 梅ちゃん

ムクドリ

ひと月ほど前から背戸のサザンカの木にムクドリが巣を作りました。3羽のヒナが口を開けていると親鳥が順番に餌やりをする様子に癒される日々。にぎやかな巣立ちのときは、あっぱれと拍手を送った夏の日でした。

金沢市 そうけいのあ〜ちゃん

かえてきたイベント

息子たちの保育園では、夏の楽しみとして、お神輿や出店を段ボールや折り紙で作成し、夏祭りの雰囲気を体験させてくださいました。先日、町内会の夏祭りが開催され、息子たちは初の本物の出店に大興奮。りんご飴をおねだりされ、購入しました。結局あまり食べずに2個とも私が平らげましたが、とてもワクワク楽しい時間を過ごすことができ、コロナで開催されなかったイベントの大切さを知る大事な機会となりました。

金沢市 じゃがいも君ときのこちゃん

あの頃と変わらず

娘が小学生の頃お年玉で買った犬のぬいぐるみ。あれからもうすぐ20年。購入時に比べたら色あせ、毛並みは落ちてきましたが、あの頃と変わらない表情で見守ってくれています。

能美市 マーガレット



小松市 しおりんご



輪島市 ポムポム

歳を取っていいことも！

コープたまぼこの店舗が近いので利用していますが、60歳になると月曜日だけ5%引きになると聞いて手続きに行きました。それまでは歳を取ることが嫌でしたがこのときばかりは嬉しかった。いいこともあるんやと前向きにさせてもらえました。

金沢市 ゆうたん

ひめゆり学徒隊の 無念を忘れない

8月号の特集で沖縄戦のことが取り上げられていました。ひめゆりの女学生たちが戦場に駆り出され、兵士の救護をさせられ、最後は戦地で放置されたことを学びました。彼女たちの無念の気持ちを絶対に忘れてはなりません。この特集が少しでも戦争の実相を知るきっかけになったらいいですね。

金沢市 ゆきばあ

テーマトーク 今月は マラソン

59分の思い出

35歳以上が参加できるベテランズのロードレースに出たことがある。距離は10kmで明石海峡大橋を往復するというコース。橋は渡ってみるとかなりのアップダウンがあり、足元には鳴門の渦が見える。初めてのロードレースで苦しい道程だったけれど、35歳からでも新しいことができるんだと、自分にも子育て中の同級生の友人にも伝えたくて完走した。59分のかげがえのない思い出。

金沢市 りずぼん

インドア派が変身

小さい頃から運動が大の苦手で、インドア派だった私。ひょんなことから職場の先輩にマラソンに誘われ、しぶしぶ練習を始めました。大会では10kmのコースを完走し、それ以来朝起きて走るのが習慣となりました。それからハーフマラソン、フルマラソンにも参加。ハーフマラソンでは入賞することもでき、とても嬉しかったです。今は子育てに追われ走っていませんが、また爽やかな朝活始めたいな〜。

金沢市 おいもさん

継続は力なり

小学校時代、マラソン大会で上位に入るメンバーがいつも同じ町の人ばかり。普段はスポーツで目立つこともないのに。その町は小学校から1番遠く、毎日の通学距離が健脚の元になったのかも。子ども心にも「継続は力なり」と学びました。

加賀市 おたまま



金沢市 レンコちゃん(8歳)

体力測定

運動は全部だめで、マラソンは走り始めるとすぐにわき腹が痛くなり、歩いている方が速いんじゃないかというくらいのスピード。高校3年生のとき、ついに体力測定の1km走を隠れてさぼってしまった。測定結果票を見れば走っていないのは一目瞭然だが、何のおとがめもなく今日に至る。昔はおおらかだったのか、普段の体育の様子で平均値を大幅に下げるから見逃していただいたのか、今でも疑問だ。

加賀市 どん くさ子

三日坊主

昔、学校のマラソン大会は憂鬱なものでした。子どもたちも親の血を引き、マラソン大会は苦手なようで、練習にと夜一緒に走ることにしましたが、普段運動していない私はバテバテで全然走れず、足手まといに。結局、子どもより親が三日坊主で、あっという間に練習期間は終了となりました。

かほく市 はるたか

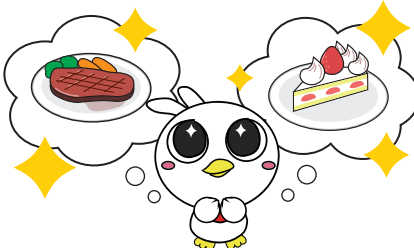
沿道で応援

今年も金沢マラソンの季節がやってきます。私は沿道応援で参加です。42km歩くだけでも大変(というかそんなに歩いたこともない)ですが、走るなんてすごい！頑張れー！エネルギー補給用の和菓子やカレーなど金沢名物もいいチョイスで魅力的。走れないけど自転車に乗って補給スポットをまわってみたい！

金沢市 めいちゃん

次のテーマトークのお題は

ごほうび



くみかつレポーターによる活動報告

石川東地域協議会

「簡単！アロマで夏のセルフケア♪」



開催日 7月6日(木)
場所 金沢市ものづくり会館
講師 石原 千春氏(教え合い講師)

くみかつレポーターのばいんです。まずは座学でアロマの基本の「き」から学ばせていただきました。そしてお楽しみのアロマ日焼け止めクリーム作りへ。アロマディフレクト(ローション)、ココナッツオイルやアロマオイル数種をまぜまぜ先生の助言のもと「いい香り」に。これってちゃんと混ざってる？などという声が飛び交い、楽しい時間を過ごすことができました。アロマなど自然な香りのある環境を整えることもとても大事だと感じた行事でした。

参加者 20名

石川西地域協議会

「みんなで珊瑚の植付けに協力しよう！」



開催日 8月7日(月)
場所 石川県女性センター
講師 (株)井ゲタ竹内 住田 顕志氏

くみかつレポーターのケーキ大好きです。太ももすくすくの違いについて試食をしながら教わりました。井ゲタ竹内さんのももすくを買ったと売上の一部が「サンゴ基金」に送られ、珊瑚の植付け活動に役立っています。今回は、その植付けに必要な基台に学習会の参加者全員でメッセージや絵を書き、素敵な基台がたくさん完成しました。離れた地からの協力、とても良い経験となりました。

参加者 大人8名 子ども7名



Q 生協の緑茶には酸化防止剤が入っていますが、体に害はないですか？



組合員の声

A 酸化防止剤などの
食品添加物の安全性は、
内閣府に設置された
食品安全委員会で評価し、
厚生労働大臣が認可しています。

酸化防止剤は、桃の缶詰のような果実加工品、漬物、惣菜、ペットボトル入りの緑茶などが酸化して褐変や退色しないように、多くの食品に使用されています。安全性の試験については、その物質の無毒性量に100分の1の安全係数を掛けたものを許容一日摂取量(ADI)としています。緑茶で使用されている酸化防止剤(ビタミンC)は、安全性においてこのADIを設定する必要はないとされていますので、ご安心ください。生協の緑茶に限らず、ほとんどの市販品の緑茶や果汁飲料には酸化防止剤(ビタミンC)が添加されています。包材の表示では酸化防止剤の記載が無く「ビタミンC」のみの商品も多々ありますが、同様に酸化防止を目的として使用されています。

Q パイナップルやメロンなどの果物が常温で届いたり、冷蔵で届いたり不思議です。スーパーなどでは常温で置いてありますが…？

A 農産物は温度変化を最も嫌うため、
「適温を保ちながらお届け」しています。

シッパ(通い箱)に保冷剤を入れることで、夏の暑い時期でも内部の温度を一定に保てます。反対に冬は外気温より高めに保てます。農産品にとっての適温は10～15℃のものが多いため、この温度帯に近いお届け方法となっています。生協で取り扱う農産品は、産地出荷後の輸送段階から一定の温度を保ちながら組合員の自宅まで届けることを基本としています。そうすることで品質劣化を遅らせることができるからです。宅配では目で見え選ぶことができないため、お届けする前日にスタッフによる全量点検をするなど品質には細心の注意を払っています。点検や袋詰め作業時も、適温から逸脱しないよう年中10℃前後の室内で行っています。

コープいしかわの姿

2023年4月1日～2023年7月31日

	予算	実績	前年
宅配事業供給高(億円)	47.8	46.0	46.5
店舗事業供給高(億円)	1.3	1.4	1.2
経常剰余金(万円)	-3,618	-429	-526

出資金:73億1,238万円(UP 4,819万円)

組合員数:166,295人(UP 355人)

(カッコ内は前月比)

7月度安全確認情報
(6月21日～7月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	275品
定例企画商品	298品
残留農薬検査	13品

組合員の環境貢献度(8月度)

商品カタログ回収率 **59.0%**
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **28.5%**

理事会だより

2023年度 第3回 8月24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

1.7月度事業・経営報告 承認の件

- 7月11日(火)に「今だからこそ知っておきたい!安保3文書ってなあに?」を開催し、36名が参加しました。昨年12月に改定が閣議決定された安保3文書について理解を深め、憲法との関わりから平和について考える機会となりました。
- 7月8日(土)に珠洲市社会福祉協議会が呼びかける災害ボランティアに役職員8名が参加し、被災した家屋の片付けや家財などの運び出し、災害ごみの運搬などの活動を進めました。
- 7月22日(土)に、津幡町社会福祉協議会が呼びかける災害ボランティアに役職員21名が参加し、被災した家屋の床下や庭先に流れ込んだ泥を土のうに詰め、木の枝やゴミを取り除くなど活動を進めました。
- 土用の丑の日のうなぎの取り組みでは、動画シリーズ「コープの達人 はまちゃんが行く」を配信しました。

2.第25期総代定数及び総代選挙区承認の件

報告されたこと

- 1.第24期 秋の総代会議開催要項
- 2.第24回通常総代会 春の総代会議まとめ
- 3.第25期総代選挙管理委員について
- 4.第25期総代選出の取り組みについて

＼新発見がある!／＼もっとコープが好きになる!／

企画コード 93-H

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、互いに「たすけあい」「ささえあい」「つながりあい」「みとめあい」、組合員と役職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。



総代ってね… コープは組合員が主人公

組合員みんなの意見で方針や計画が決まるんだよ。コープいしかわには組合員が16万人!でも、みんなが集まって何かを決めることはできないよね。そこで、410名の組合員に代表になってもらうんだ!総代になると、意見や要望を直接コープいしかわの役職員に伝えることができるんだよ。

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。

総代になった
組合員さんより!

コープの中でどういうふうにも
事が進んでいるかを、わかりや
すく知ることができました。和気
あいあいとみなさんと話が
できる楽しい場です。

いろいろな年代の方の話も聞け
てとってもためになります。まわ
りの人の意見をコープに言える
し、コープにダイレクトに届いて
いると感じられます。

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6日(金)まで

組合員であれば誰でも総代になれます
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/

一緒にとらいあんぐるをつくりませんか ライター兼編集スタッフ募集

ライター未経験
でもOK!

とらいあんぐるの企画を一緒に考え、取材・執筆するスタッフを募集します。

仕事概要

- コープいしかわ機関紙とらいあんぐるの企画検討、取材、原稿執筆、校正などの編集業務。
- モニター集計や景品発送作業などの編集業務補助。
- 月4回の定例の会議の参加に加え、取材・編集業務をしていただきます。
- 会議・取材は月～金にオンライン(Zoom)または集集開催で実施します。

応募資格・対象となる方

- コープいしかわ組合員。 ●正しい日本語で分かりやすい文章が書ける。
- 自宅でワード・エクセル、メールができる環境があり、簡単なパソコン操作ができる。
- 自家用車での移動ができる(会議・取材のための主な移動範囲は県内です)。

処遇・報酬 業務委託契約に基づいて定額報酬を毎月お支払いします。

お申込み・お問い合わせ まずはお電話ください。

コープいしかわ総合企画部 担当:坂本 **076-275-9854** (月～金 9:00～17:00)

こんな方におすすめです

食品や商品、暮らしの中の
テーマに関心がある!
文章を考えたり、書くのが好き!

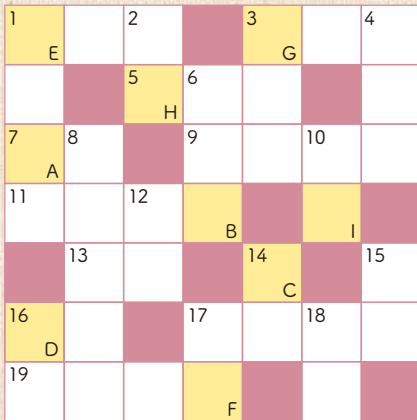
とらいあんぐるは……

コープいしかわの組合員に向けて毎月72,000部発行しています。組合員の暮らしの中から発信される関心事をテーマに、お取引先や組合員、時には専門家に取材をして、組合員とともに暮らしに役立つ情報を発信しています。

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 **10月29日(日)**

たてのカギ

1. 同じ国の民族。
○○○○の無念を晴らす
2. ○○な出費を抑える
3. 物を保管するための建物
4. 水はけを良くするために
風呂場などに敷くもの
6. 個人用の部屋
8. 物事に失敗し、地位を失うこと

よこのカギ

1. 「ゆめたまご」という愛称のこまつ○○○
3. ウスター、トマト、タルタルといえぱ?
5. 白山の谷間を○○○しながら流れる
手取川
7. 夜空の○○に願いをかける
9. 日本最北の不凍湖
11. 静脈内に血液がたまっている状態
10. 野菜は○○づくりが大事
12. プレミアム商品○○
14. 草などを刈り取るための農具
15. 特殊○○に注意
16. 女城主直虎によって育てられた○○直政
17. 雨が多いこと。高温○○
18. 平○○は36.5℃前後
13. ワールドカップで○○メダル
16. 相手の言葉を
打ち消す気持ちを表す言葉
17. みんなのレシピ
「ツナと○○○○の巾着」
19. 髪の毛の成長を助け、
太く抜けにくい髪に育てること

応募総数 **875 通**

正解 **869 通**

8月号(7月31日発行)の答は
「ヒメユリノトウ」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.283》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 ☐ みんなのレシピ ☐ みんなの広場
☐ 特集 みんなの宅配アプリ活用術 ☐ あんあんニュース ☐ 組合員の声Q&A
☐ くらしばらす 健康な髪を育てる7つの対策

※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(12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)