

# とらいあんぐる

Try-Angle

2  
2026  
VOL.311

冷たい煙に包まれた  
その正体は「アツいナツ」



産地・メーカーをたずねて

キンレイ

DeepなCOOP

災害時の口腔ケア

みんなのレシピ

イタリアの風を  
食卓に

産地・メーカーを  
たずねて

キンレイ  
(京都府)

# 瞬間冷凍で届けたい、 出来たてのおいしさと料理人の心

食べる人を思う心がありました。  
追求する姿勢の裏には  
「もつたない精神」から  
生まれたキンレイの冷凍食品。  
おいしさと品質を  
食べる人を思う心がありました。



鉄鍋炒め キャベツは芯に近い硬い部分とやわらかい上部を分けて投入することで、シャキシャキ感を残します。

お話を伺った人

株式会社キンレイ  
営業本部 迫 祐樹さん



CO-OP九州で生まれた具材付きの冷凍ちゃんぽんは全国の生協へと広がりました。2010年には全国共通の「CO-OP長崎風ちゃんぽん」が誕生。累計1億食を超える大ヒット商品に。

## ガス会社がおいしい冷凍食品を作ることになったワケ

1974年に大阪ガスのグループ会社「近畿冷熱」として産声を上げたキンレイ。液体ガスを氣化する際に生まれるマイナス162℃の冷熱を「無駄にするのはもつたない」と考え出されたのが冷凍食品事業でした。単に食材を凍らせたものではなく、おいしい料理を瞬間冷凍して家庭へ届けるべ

く、有名ホテルのシェフらの監修を受けてハンバーグなど多彩な商品を開発。なかでも1978年に開発したアルミ容器入りの冷凍うどんは、つゆ・麺・具の画期的な「3層構造」でコンビニを中心に大ヒットを記録しました。この商品は現在もコンビニで圧倒的なシェアを誇っています。



↓1レーンに12~13人の熟練のスタッフが素早く確実に具材を盛り付け、1時間あたり2,500食が出来上がります。



↑小麦粉、水、塩をミキシング後、そぼろ状の生地を寝かせます。生地中の水分が均一になるとこでしつり感が、気泡を取り除くことでコシや透明感、なめらかさが増します。



↑麺を切ると自動的に下の釜に落ち、1食分ずつゆで、すぐに5℃の冷水でしめます。打ちたて、ゆでたてのうちに冷凍へ。

## 専門店を超える専門店を目指して

キンレイの商品に手間暇をかけたものが多いのは、「専門店を超える専門店になる」ことを目指しているからです。麺は全て自社で作り、麺のコシを作る骨格となるグルテンを引き出すために、生地とシート状の麺の2段階で熟成させています。そのこだわりは調理設備にまで及び、炒め野菜はあえて管理の難しい鉄鍋を選んでいます。鉄鍋は一日に何度も洗う手間がかかりますが、高温かつ短時間で炒めることができるために、野菜のシャキッとした食感と香ばしさを引き出せます。「大量生産ができる工場ではありますが、あくまで料理人としてのものづくりを大切にしたいんです」と迫さん。

### column

迫さん  
おすすめ!

#### CO-OP長崎風ちゃんぽんのアレンジメニュー

- スープに加える水の量の半分を豆乳にするとスープの味がまろやかに、牛乳にすると洋風になりますよ
- 肉や魚介を加えると旨みが増します
- 残り汁にご飯を入れて卵でとじるというアレンジも

組合員の声が  
後押しする  
「より良い商品づくり」

手間暇をかけて作られた麺の上には、一つ一つ人の手で具材が盛り付けられます。えび、いかなどゴロッとした具材を先にのせ、炒めた野菜でふたをするように重ねます。機械では投入できる具材の大きさや種類が限られますですが、手作業なら11種類ほどの豊富な具材を彩りよく配置できます。こうした労を惜しまない姿勢は、メーカー都合ではなく常に組合員の声に耳を傾けてきた結果です。「コーポマークを付けるとおいしさや品質管理など多くの期待が寄せられるため、安全安心なものづくりにつながっています。組合員の皆さまの声に感謝しています」。



↑キャベツ、にんじん、玉ねぎなどはその日にカットしたフレッシュ野菜を使用。本場九州のちゃんぽんには欠かせない具材の一つ、揚げかまぼこ入り。

そんな  
こと?  
まで。

#### とらいあんぐる調べ 11種の具材を取り出してみた!





# 災害時の口腔ケア

災害時は口内を清潔に保つことが難しくなり、思いもしない影響が体に表れことがあります。能登半島地震を経験した歯科医師の長谷先生に、災害時の口腔の変化とケアの工夫を教えていただきました。

教えてくれたのは…

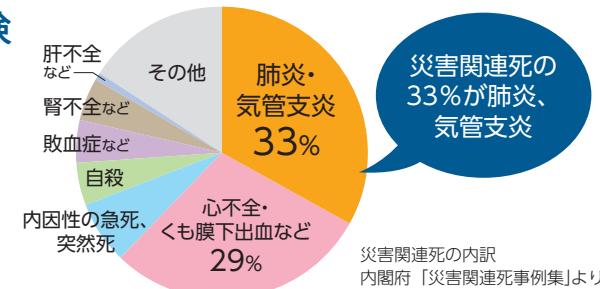
公立能登総合病院歯科口腔外科部長 長谷 剛志 氏

東日本大震災の2カ月後に相馬市に入り、避難所で災害歯科医療に従事する。必要なもの、困り事を聞くなどして、口腔に関する支援を行った。能登半島地震の発災後、その経験を生かして避難所で口腔ケア支援や仮設住宅での口腔状態調査を進めている。



## 口腔ケア不足が招く命の危険

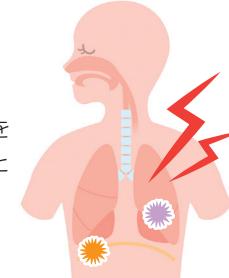
単に虫歯や口臭の原因になるだけでなく、命に関わる重篤な全身疾患や「災害関連死」に直結する恐れがあります。



口腔ケアをしないことで歯周病菌や虫歯菌が増殖



肺に入って誤えん性肺炎に



口の中の細菌が食事や睡眠中のだ液を介して誤って気管に入ってしまうことがあります。

## 能登半島地震の避難所で実際に起こったこと

### 口腔ケアをためらう事態が発生

#### 3カ月以上の断水

口腔ケアが大事なことがわかっている人でも「水がもったいないからうがいをするくらいなら飲用に」と歯磨きをセーブした人もいました。



#### 感染症への懸念

発災2週間後にインフルエンザや新型コロナウイルスといった感染症のピークが来ました。避難所の手洗い場には「歯磨き・うがい禁止」という貼り紙が掲示されたところもありました。飛沫が飛ばないように注意を促す意図でしたが、歯磨きそのものが禁止されていると誤解し、口腔ケアをためらう事態が発生しました。

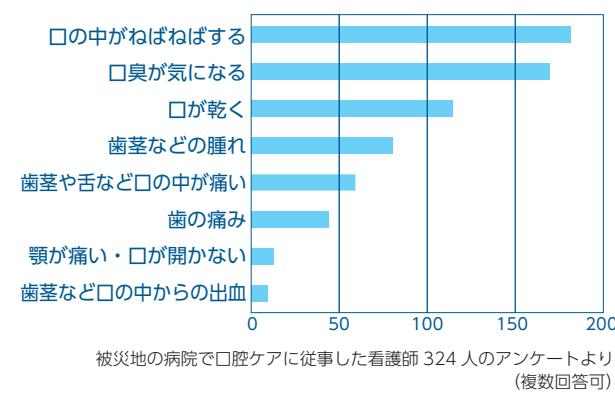


### 口腔ケア不足が招いた健康被害

#### 誤えん性肺炎が通常の3倍に

避難所では発災から2週間後に誤えん性肺炎が急増しました。口腔ケアをしていた入院患者での発症はゼロでしたので、口腔ケアをしていれば防げたかもしれません。

#### 震災後の入院患者が訴えた口腔内の症状



#### 口内炎も通常の3倍に

高齢者ばかりでなく、50代前後の人も多く来院しました。来院できない人もいたと考えられるので、実際はもっと多くの人が口内炎や歯周病にかかっていた可能性があります。

震災ストレスが生む

## 悪循環

### 強いストレス

余震、自宅の倒壊、今後の不安、突然の避難所での集団生活が強いストレスを引き起します。

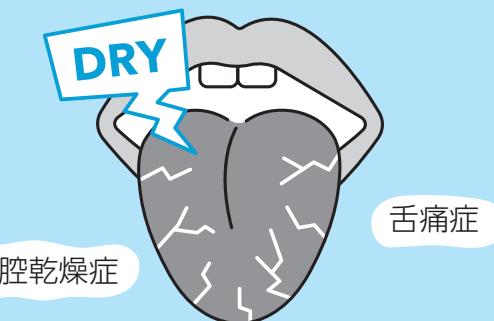


### 口内炎の多発

栄養バランスの偏りやストレスによってビタミンB群が真っ先に消耗します。特にビタミンB2が減ると口内炎が多発します。口内の痛みがさらなるストレスになり、悪循環が続きます。



### 自律神経が乱れ、だ液の分泌が激減



ストレスを受けると交感神経が優位になり、自律神経が乱れ、だ液の分泌が減ります。口内が乾燥する、ひりひりする、舌がちくちく痛くなるといった口腔乾燥症、舌痛症を発症します。

### 食欲減退と「隠れ脱水」

口の中のあちこちが痛むと、食べようとしても食べられないことから、食欲そのものが低下してしまいます。

●食事が十分に取れなくなると、本来は3食の食事から摂取していた約1リットルの水分も失われるため、「隠れ脱水」の状態に陥ります。脱水はさらにだ液の減少に追い打ちをかけ、口の環境をますます悪化させます。

●長く続くと栄養が偏り、低栄養になります。



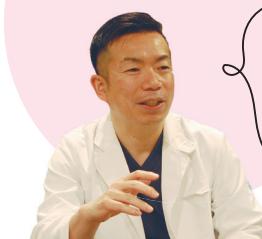
### だ液は魔法の水

だ液には消化を助けるだけでなく、体を守るさまざまな力があります。

口内を潤す  
**保湿効果**  
食べかすを洗い流す  
**自浄・抗菌作用**

口内を酸性から中性に戻す  
**中和作用**

口腔内の健康と全身の免疫を維持するための多彩な機能をもっているため「魔法の水」とも言われていますよ。



# こんなときどうする? 災害時の口腔ケア



水がない時 ➤ ウェットシートタイプの  
口腔ケアシートが役立ちます

## 水がないとできること

- ・うがい
- ・歯磨き
- ・口をすすぐ
- ・歯ブラシを洗う



口腔ケアシートは指に巻いて口の中を拭き取ることができます。水がなくても口の中をきれいにし、保湿剤が含まれているので乾燥を防ぎます。寝たきりの高齢者など、自分で口腔ケアができない人の介護用品として用いられ、ドラッグストアでも手に入ります。

Q ウェットシートなら  
何でもいい?

A 何でもいいわけではありません。通常の手拭き用ウェットティッシュなどアルコールを含有しているシートは、口腔内の粘膜を刺激し、ただれさせる可能性があるため、口の中には使えません。

Q 洗口液（マウスウォッシュ）は  
歯磨きの代わりになる?

A 洗口液には消毒作用はありますが、抗菌作用はありません。歯磨きほどの効果はありませんが、水で口をすすぐよりは効果的です。



▶ 歯ブラシだけでも効果的

歯磨きで最も大切なのは、歯の表面に付着したばい菌の膜（バイオフィルム）を物理的にこすり落とすことです。歯磨き粉は、キッチンや風呂場の掃除に例えるなら洗剤のような役割を果たします。洗剤があれば汚れはより落ちやすくなりますが、スポンジでこするだけでも汚れを

落とすことはできます。

歯磨き粉の有無よりも、ハブラシを使ったブラッシング自体が、誤えん性肺炎などの予防を考える上で非常に重要です。

## 子どもの口腔ケアで気を付けたいことは?

避難所には支援物資として大量のお菓子類が届けられることがあります。子どもたちが終日お菓子を食べ続けてしまう状況が見られました。ガムを噛んだり飴をなめたりすることで「気持ちが落ち着く」と話す子どももいたため、保護者が頭ごなしに注

意することは難しいという側面もありますが、おやつ習慣について適切に指導を行う必要性が生じました。子どもに歯磨きの重要性を伝える方法として、歯磨きができる環境であればお菓子を食べる行為と歯磨きをセットにして約束事を作るなどの工夫をおすすめします。

## 能登半島地震の時に 支援物資のニーズが高かったもの

長い断水が続いた能登半島地震。節水下の避難所での口腔ケア関連物資のニーズを、医療従事者に聞きました\*。

\*震災発生後の2024年1月から半年ほど支援に入る中で得た、48カ所の避難所での調査データに基づいて作成

トップ  
5

1 歯ブラシ



発災直後に最もニーズが高かったものです。支援物資には必ず含まれていましたが、断水や避難所運営の状況により、避難者に行き渡るまでに2週間かかったところもありました。感染症の蔓延を防ぐため、使用後は保管せずに使い捨てとしていた避難所もありました。

2 口腔ケアシート

介護が必要な方の口腔ケアの必需品です。水が限られている状況で口腔内の清掃と保湿を行うために非常に役立ちました。



3 洗口液  
(マウスウォッシュ)



希釈せずにそのまま使える洗口液が支援物資として送られ、水がない状況で口をすすぐための水として役立しました。

4 口腔保湿剤

だ液の代用となるものです。ストレスからくるだ液分泌の低下による口の渇きを補いました。スプレーイタイプ、ジェルタイプ、泡状のものがあり、口腔乾燥症状の緩和やだ液の少ない高齢者に使われました。



5 入れ歯ケース



震災から約1カ月後、いくつかの避難所で「入れ歯が合わない」という訴えが突然増加しました。調査の結果、他人の入れ歯を装着している事例が確認されました。洗面所や手洗い場で入れ歯を洗い、そのまま放置していたことが原因。誰のものか分からなくなり、他人の入れ歯を装着してしまう事態となりました。他人の入れ歯を使うことは、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染リスクを高める可能性があります。避難所での集団生活において、他人の入れ歯との混同や衛生上の問題を避けるために急ぎ支援物資として必要とされました。

先生からのメッセージ



災害時の口腔ケアは、単なるエチケットや虫歯予防の問題ではありません。誤えん性肺炎や窒息といった直接的な生命の危機を防ぎ、災害関連死のリスクを減らすための極めて重要な「防災対策」なのです。「自分の口は自分で守る」という意識を一人一人が持つことが大切です。まずは防災リュックに歯ブラシを1本加えることから始めてみてください。その小さな行動が、いざという時にあなた自身や大切な人の命を救う、大きな力となるはずです。

みんなの  
レシピ

今月のテーマ

# イタリアの風を食卓に

魚介の旨みが野菜に染み込み。  
重なる味わいを楽しんで



20分 183 kcal 2.0g/1人分  
※砂抜きの時間は除く

【材料(2人分)】たら切身……2切(160g)  
あさり……………150g  
ブロッコリー……………1/2株  
しめじ……………80g  
ミニトマト……………6個  
にんにくの薄切り…1片分  
オリーブ油……………大さじ1  
A 塩・こしょう……………各少々

白ワイン……………1/4カップ  
B 水……………1/2カップ  
塩……………小さじ1/4  
こしょう……………少々

【作り方】①たらはAで下味をつける。  
②あさりは砂抜きをして洗う。  
ブロッコリーとしめじは小房に分ける。  
③フライパンにオリーブ油、  
にんにくを入れて熱し、①  
を入れてこんがりと焼き色  
をつける。  
④②とBを入れてふたをし、中  
火で約5分煮る。あさりの口  
が開いたらミニトマトを加え  
てひと煮立ちさせる。



機関紙企画検討委員会セレクトレシピ

## 餃子の皮でラザニア風

投稿者:小松市 はるかのおかんさん 20分 407 kcal 2.4g/1人分

【材料(2人分)】オリーブ油……………大さじ1/2  
餃子の皮……………6枚  
合挽ミンチ……………200g  
玉ねぎ……………1/4個  
にんじん……………1/3本  
ピーマン……………1個  
A ウスター・ソース……………大さじ1  
砂糖……………大さじ1/2  
塩・こしょう……………各少々  
バター・トマトケチャップ・粉チーズ・パセリのみじん切り…各適量

### 【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、ミンチを炒める。肉の色が変わったら①を加えて炒め、Aを加えて炒め合わせる。
- ③鍋に湯を沸かし、餃子の皮を1枚ずつ入れて約1分ゆでる。水にさらして水気をきる。
- ④耐熱の器にバターをぬり、1/3量の②、餃子の皮2枚を順に重ね、同様に3段重ね入れる。
- ⑤トースターで約5分焼き、ケチャップをかけて粉チーズとパセリを散らす。



国産合挽ミンチ  
400g  
<次回2月3回>  
700円(税込)



チーズをまとったトマトから  
半熟卵がとろ~り

## まるごとトマトの エッグチーズ焼き

投稿者:白山市 かっちゃんさん 20分 257 kcal 2.1g/1個分

【材料(2個分)】オリーブ油……………大さじ2  
トマト・卵……………各2個  
ピザ用チーズ……………20g  
A 塩・こしょう……………各少々  
B 砂糖……………小さじ1/2  
塩……………小さじ1/3  
粗びき黒こしょう…少々  
パセリのみじん切り…適量

### 【作り方】

- ①トマトは上から1/4を切り落とし、スプーンで中身をくりぬいてカップ状にする。中身と切り落とした部分は粗みじん切りにする。
- ②トマトカップに卵を割り入れてAをふり、ピザ用チーズを散らす。
- ③トースターで約15分加熱する。卵が軟らかければアルミホイルをかぶせてお好みの固さまで焼く。
- ④ボウルにBを混ぜ合わせ、残りの①を加えてドレッシングを作る。
- ⑤器に③を盛ってパセリを散らし、お好みで④をかける。



真っ赤なトマト  
600g  
<次回2月3回>  
754円(税込)



## みんなのレシピ 大募集

募集  
テーマ

「コープ商品を使ったレシピ」

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

応募方法

●商品またはレシピについてのコメント

本誌裏表紙の「お便り記入欄」に記入し、  
地域担当者または店舗までお渡しください。



Webからの応募はこちらから



毎月更新♪

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

掲載レシピを実際に作ってみた人のコメント「つくれぽ」も見られるよ！

※商品の取り扱い状況、パッケージデザイン、次回企画、価格は、変更になる場合もありますのでご了承ください。

# 負けとられん! 能登を笑顔に

～能登半島地震  
コーピーしかわの取り組み～



## 1 輪島・穴水で4生協共催炊き出し

11月28日（金）～29日（土）

生協ひろしま、コーピーおおいた、コーピーやまぐち、コーピーしかわの4生協が共催し、穴水町公民館と輪島マリンタウンでおふるまい（炊き出し）を実施しました。コーピーしかわからは地元食材を使用したプリンなどを、3生協からは広島お好み焼き、とり飯&とり天、瓦そばなど、地域色豊かな温かいメニュー合計約1,900食を提供しました。両会場とも想定を上回る来場があり、住民同士や生協職員との交流・会話が生まれていました。輪島会場ではテーブルと椅子を設置し、参加者同士の交流のスペースを設けました。穴水町会場では、区長より「普段外に出でてテレビを見る時間が長い住民も外に出る機会となってありがたい」との言葉を頂き、この活動が地域の方々の心の支援にもつながったことを実感しました。



コーピーしかわのキッチンカーでは温かいコーヒーも提供



錦糸卵や牛肉などが乗った瓦そばはコーピーやまぐちから



生協ひろしまからは出来たて熱々の広島お好み焼き



コーピーおおいたは揚げたてジューシーなとり天とり飯

卷の演奏が披露されました。全国の生協からの募金を活用して実現したこのコンサートは昨年に続き2回目です。プログラムには「運命」などの耳馴染みのある曲や森重さんとオーケストラの演奏による朗読「賢者の贈り物」。プログラムの最後を飾ったのは、中島小学校の児童による合唱。オーケストラとの共演に緊張しながらも一生懸命歌う児童の姿に感動し、会場が大きな拍手に包まれました。最後はコボ丸やコーサーが登場し、平和な未来に思いをはせる温かなひと時となりました。

**参加者感想** オーケストラの生演奏と中島小学校の子どもたちの歌声に感動しました。心が洗われました。ラストは会場が一体となって音楽に触れられて良かったです。森重さんの声もステキでした。



オーケストラ・アンサンブル金沢の演奏は楽しい仕掛けがいっぱいでした



中島小学校児童の一生懸命な歌声



オーケストラの名作「賢者の贈り物」の朗読



大谷理事長はサンタの帽子をかぶって登場

## 3 「能登を笑顔に!応援募金」にご協力を

寄せられた募金はコーピーしかわが取り組むさまざまな復興支援の取り組みに活用します。

宅配：注文用紙の6ヶタ注文欄に下記の「6ヶタ番号」と「口数」をご記入ください。  
通常募金 372811  
定期募金 370387 1度登録すると毎週募金になります。  
\*1口 100円

店舗：備え付けの募金箱で受け付けています。

### 募金報告

2025年4月から10月にかけて受け付けた「能登を笑顔に!応援募金」には、組合員・役職員約12,000人からお寄せいただきました。心より感謝申し上げます。

募資金額 6,561,395円

## 2 能登復興応援クリスマス ピースコンサート

12月21日（日） 能登演劇場（七尾市中島町）  
参加632名（能登地域の組合員とその家族96名をバスで招待）

指揮に碇山 隆一郎さん、司会にHABアナウンサーの森重 有里彩さんを迎える、オーケストラ・アンサンブル金沢による

### CO・OPのとnote

能登と全国の生協と地域の団体でつなぐかけはし。組合員・職員もつなぎ、地域の団体と掲示板の役割を果たします。

### 災害支援の思いを共有し、笑顔を広げるnote

noteはアカウントを登録しなくても閲覧できます  
[https://note.com/coop\\_chiiki](https://note.com/coop_chiiki)



## 2026年度 とらいあんぐるモニター募集

とらいあんぐるでは、組合員の声を紙面作りに生かすため、モニターを募集しています。

**期間** 2026年4月から1年間

**謝礼** アンケートを8割以上提出してくださった方には、

**2,000ポイント** 進呈

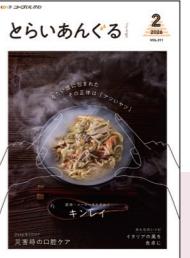
**応募方法** 裏表紙のとらいあんぐるおたより用紙の「モニター応募欄」に○を付け提出していただくか、下の2次元コードからお申し込みください

**締め切り** 2月15日（日）

**募集人数** 50名（応募多数の場合は抽選とします）

当選者へは4月3日（金）までご案内します

**お問い合わせ** 広報部（竹内・坂本）電話 076-275-9683



① とらいあんぐるの感想をWebアンケートに毎月入力いただきます。編集にあたりさまざまなアンケートにもお答えいただきます。紙での回答もOK。

② 「みんなの広場」のエッセイを執筆していただくことがあります。

## 2026年2月1回START!

“これもいいね”にできるドア

## こそだて日和

### 共感

- ・子育てや献立の悩み
- ・子育てあるある



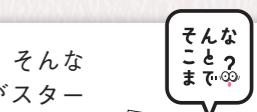
### 発見

- ・特集記事
- ・アレンジレシピ



### 解決

- ・子育てに特化した商品
- ・時短になる便利商品



## 理事会だより

2025年度 第8回理事会 12月25日（木）開催

### 決まったこと

- 11月度事業経営報告 承認の件
- 第3四半期活動のまとめと第4四半期方針 承認の件
- 2026年度基調方針 承認の件
- 2026年度宅配料改定に伴うシステム改修費用 投資承認の件
- 北陸3生協店舗システム POS ハードウェア費用の承認について
- のと北部センター土地及び建物の取得申込みについて
- 第27回通常総代会召集に関する理事会決定事項 承認の件
- 第14期役員選任に伴う理事会決定事項 承認の件
- コーピー共済連臨時総会 代議員選出の件
- 被災地支援に向けたコーピーぐらぶ・コーピーさーぐる規程の改定について

### 報告されたこと

1. コーピーしかわグループホーム戸板運営規程の改訂について
2. 2026年度機関運営要項及び年間会議日程について
3. 2025年度第2回理事研修会開催について

### 事業経営報告

2025年4月1日～2025年11月30日

供給高	実績	予算	前年
宅配事業供給高（億円）	90.4	93.5	89.4
店舗事業供給高（億円）	31.2	30.5	29.6
経常剰余金（万円）	-7,046	-7,569	-5,975

出資金：75億6,530万円（↑4,116万円）

組合員数：169,735人（↑392人）（カッコ内は前月比）

### 11月度安全確認情報

（10月21日～11月20日 検査結果判明分）

（12月度）

検査名	検査実施数
新商品事前	241品
定期企画商品	351品
残留農薬検査	5品
DNA検査	7品
アレルギー検査	2品
産地判別検査	2品

注文書袋・保冷箱内袋

回収率：26.8%

店舗マイバッグ持参率：

91.0%

# 知っておきたい! 「遺伝子組換え作物」ってなあに?

私たちが毎日食べる農産物は、昔からより良くするために品種改良を重ねてきました。この改良技術のひとつとして「遺伝子組換え」という方法があります。最近耳にしますが一体どのようなものなのか、あんあんくんと一緒に見ていきましょう♪

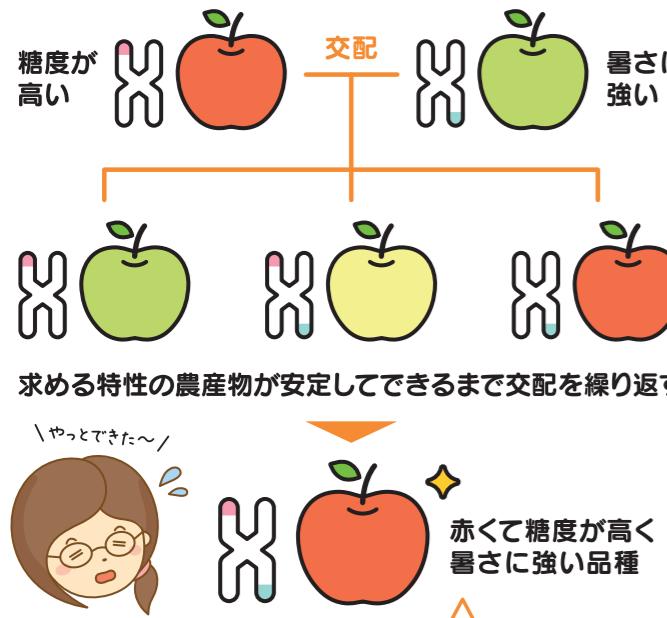
参考資料 ●「遺伝子組換え食品」(消費者庁) ●「新しいバイオテクノロジーで作られた食品について」(厚生労働省)

Q1

## 「遺伝子組換え」について教えて!

ある生物の持つ「良い性質の遺伝子」を取り出して、別の生物の遺伝子に組み込むことで、その生物に新しい性質を持たせる技術のことです。

### 従来の品種改良



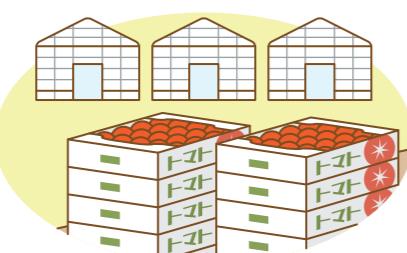
### 遺伝子組換え



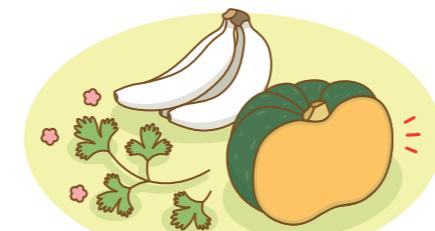
### 遺伝子組換え技術を使うと…



品種改良にかかる時間や  
コストを縮小できる



安定して大量の  
農産物が生産できる



従来の技術では難しかった性質を  
持つ農産物を作ることができる

Q2

## どのような農産物が対象なの?

海外では大量に生産される農産物を中心に使われています。なお日本で流通が認められているのは以下の9品目ですが、現在すべて輸入によるものとなっています。



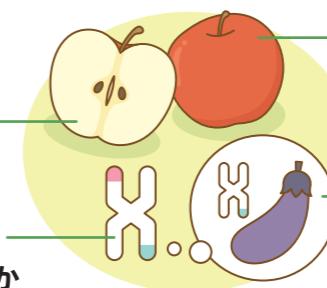
Q3

## 食べても身体への影響はないの?

遺伝子組換え作物の安全性は私たちが普段食べているものと比較して審査しています。また審査を受けていない作物やそれらを使用した食品は法律により流通・販売が禁止されています。

### 審査のポイント(一部)

- 栄養素に大きな変化はないか
- 組み込んだ遺伝子が作るたんぱく質に問題はないか



便利な技術  
だからこそ国がリスクの可能性を厳しく審査して安全性を確保しているんだね!

### あんあんクイズ

正解者の中から抽選で20名様に500ポイント進呈!

※ポイントの進呈は、どやま生協・コープいしかわ・福井県民生協の組合員が対象です。

日本で流通が認められている遺伝子組換え作物に入っていないものはどれでしょう?

- 1 米 2 とうもろこし 3 大豆

応募方法

注文用紙 **応募番号【370200】** 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)を記入。

はがき **〒920-0362 金沢市古府2丁目188番地**  
当日消印有効  
コープ北陸事業連合 安全政策部「あんあんクイズ」係

Web **ホームページの応募フォーム**から必要事項を入力。

応募フォームはこちら▶

応募締切 **2026年3月20日(金・祝)**  
(注文用紙は3月4回まで)

※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。  
※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。

### Webサイトもぜひチェックしてね♪

Webサイトでは過去の記事をはじめ、記事以外の情報や動画で詳しい内容を「いつでも」「気軽に」見ることができます。また、「あんあんクイズ」への応募も可能です。ぜひ答えてね!

サイトは  
こちらから



読者のみなさんがつくる  
**みんなの広場**  
「身边な出来事やイラスト」「テーマトーク」募集中!



内灘町 ふりかけ

### 絶叫

先日4歳の長男に初めて『さけるチーズ』を食べさせました。「チーズが小さくなる!」と楽しみながら割いて食べていたのですが、突然「アアー!」と甲高い声で叫び出してびっくり!慌ててると不思議そうな顔で「さけぶチーズでしょ?」と言うのです。「裂ける」という言葉を知らなかったばかりに起きた出来事でした(笑)。

金沢市 かげまま

### 懐かしかった!

高校を卒業して京都へ就職!その京都での友だちが先日、急に鹿児島から会いに来てくれました。何十年経っても話は尽きず、話に花が咲きました。今度は私が鹿児島へ行きたいと思い、約束しました。いつ行けるかな~。

かほく市 たつー

### お日さまの恵み

この時期の晴れの日はお日さまがありがたく感じます。先日大きなさつまいもをいくつか頂きました。天気予報は連日晴れで気温高め。初めての干し芋作りに挑戦しました。干網の代わりにザルに並べ、カラスと虫対策のため玄関フード内に置きました。ガラス越しの天日干しでしたが、干せました。冷凍しオーブントースターであっためておやつにしています。お日さまに感謝。

金沢市 YK

### 新しいワクワク

子育てや親の介護から開放された私は、早期退職してやがて10年たとうとしています。年金繰り上げ受給も考えていたのですが、細々とアルバイトしながら何とか食いつなぎました。ようやく次の誕生日が来たら晴れて年金受給者になります。65歳からの割引や特典もいろいろあるようですし、今から年金生活が楽しみです。あんなに嫌だった歳をとることが、今年は何だかワクワクしています。

七尾市 のぞもん

普段顔を見ないご近所さんと顔を合わせる機会であり、何気ない会話をする。寒いし、雪は重くて大変だが、なんとか気持ちが盛り上がりてしまう自分に気づく。

小中高と学校の玄関前の雪かきをした記憶があり、結婚した今では、家と駐車場の前の雪かきをしている。冬恒例の行事のようなのだ。

冬の体育は、学校所有の板とスキー靴で校庭でスキーをした。年に一度のスキー合宿もあった。

小学生の頃は、片道約30分の通学路に、山のような雪がいくつも積もっており、ちょっとしたアスレチックを登下校に楽しんでいた。

### 小さな命

先住猫が亡くなつて1年。やつてきたのは2カ月の子猫。ほんとに小さい。理由を聞くと、能登生まれのこの子の兄弟はみんなカラスにやられたみたいで、隠れていったこの子をもらつてきたとのこと。本当によかったです。今ではごはんをもりもり食べて、でぶでぶ太っています。

金沢市 たえちゃん

### 本は心の栄養

震災から2年。気持ちがモヤモヤしたりする時は、読書で気分転換。実用書からエッセイ、小説…その時の気分に合わせて読んでいます。本の言葉は、心に染み入りますね。これから季節はこたつでまたしながら…頑張り過ぎない自分も認めたい。

志賀町 がんち

### 闇夜の鉢合わせ

夜中にガタゴトと音がするので納屋へ行ってみると、アライグマが仁王立ちでうろうろして、猫のエサを入れておいたケースのふたを開けてケースを脇にかかえてボリボリ食べ歩いてビックリ!向こうもビックリして慌てて逃げていきました。

金沢市 もりりん

みんなのエッセイ  
雪の季節

書き人 M・Y

### テーマトーク

## 家族の一言



珠洲市 シホ

### 一生の宝物

高校を卒業して県外の大学へ進学した長男。地元に戻ることもなくそのまま就職。そんな長男が昨年の秋に結婚式を挙げました。5人兄弟の長男なので、小さい頃は十分に構ってあげられずに寂しい思いをさせたのではと思っていたが、「この家に生まれてよかった」と言ってくれ、とてもうれしく思いました。この言葉が私の大事な宝物になりました。

白山市 ゆきこママ

### 鬼の寒さ

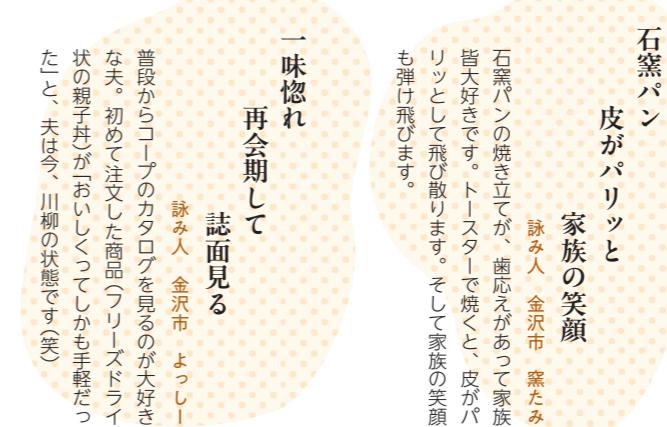
「鬼はなぜ外なの? 寒いのにかわいそう」。幼かった孫の一言で、その時の節分は「福は内 鬼も内」。孫も成長し、豆まきはしませんが、思いやる心をいくつになつても忘れないでほしいです。

羽咋市 イナちゃん

暮らしの中のコープにはっこり  
コープと私、コープのある日々を五七五で

### 募集!

とらいあんぐるまたはSNSに掲載された方には300ポイントを進呈!  
商品や家族との会話、宅配や店舗での会話などコープに関するご応募はWebから



内灘町 かきのたね

### 魔法の言葉

3歳の息子に「今日もかわいいね」と言うと、「お母さんもかわいい」と言ってくれます。○○君の方がかわいいよと返しても、お母さんがかわいいと返してくれます。この一言だけでその日1日頑張れます。ずっと変わらないでほしいです。

金沢市 母のやる気スイッチ

### コケ!?

九州出身の私はキノコが大好きですが、夫にキノコの事を「コケ」と呼ばれると食欲が無くなります。県外出身者さん同意求む!

加賀市 きのこの山派

### 息子の辛口

急ぎの外出時、たまたま当高校生の息子がいた。「ちょっと、どっちが良い?」と試着。沈黙の後、「こっちが、より酷い!!!」と静かに言われた。

内灘町 Hey

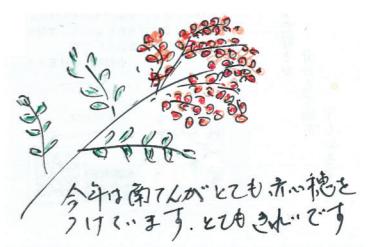
### 母、聞き役失格

息子はよく私の愚痴を聞いてくれます。先日、珍しく息子が愚痴っているのでアドバイスしたら、「こういうときは、大変だね、辛いね、の共感だけでいいんだよ」と言われました。すいません。 輪島市 母面目無い

### 愛おしさの瞬間

1歳2カ月の娘が先日、「まんま」と呼んでくれました。どこまで意味を理解しているのかはわかりませんが、その一言が本当に愛おしく胸がキュートになりました。これからどんどんお話をできるようになるのが楽しみです。

金沢市 ふうまま



金沢市 みっちゃん

### おたより募集中

募集テーマ  
「**散歩&ウォーキング**」

**Catch up! バックナンバー**

とらいあんぐる12月号  
「冷凍パンで楽しむ  
我が家のかわいいベーカリー」を読んで  
パンの種類がこんなにたくさんあることに驚くとともに、冷凍パンのおいしい食べ方が大変参考になりました。すぐに実行してみました。 輪島市 F.M

どらいあんぐる 12月号  
タカヨベーカリー

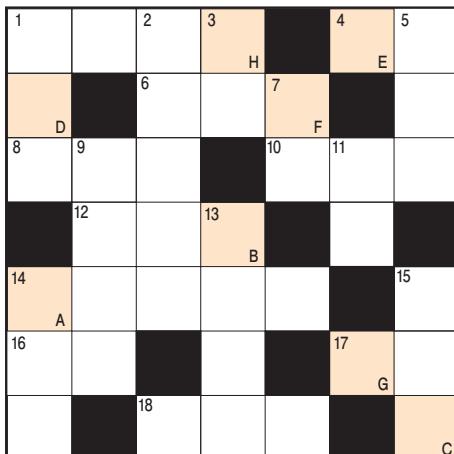
Webで見る  
とらいあんぐる2025年12月号

QRコード

# クロスワードパズル

□の中の文字をA～H順に並べると

言葉が出てくるよ



A B C D E F G H

## よこのカギ

- 大切な災害時の○○○○ケア
- 動物の毛のようなモコモコとした生地
- 数え年15歳を記念した○○○式
- マイナス思考ではなく○○○思考で
- 首都はナイロビ
- 真だらの卵を甘辛く煮た「たらの子○○○」
- 妖怪、怪物、化け物
- 結局。○○のつまり
- 豆乳を加熱して表面の膜をすくい取った食品
- 小さい声

- 1 あなたも投句「みんなの○○○川柳」
- たてのカギ

- おつまみとこでも懐され、別名「志王」とも呼ばれる鶏○○。豚○○。牛○○
- ボクシングやeスポーツなどの1回の試合のスコア
- 相づちを○○。そばを○○
- 12月に能登演劇場で開催された○○○○○○○○ース

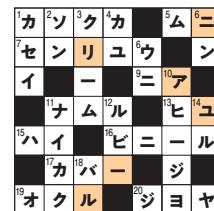
- おつまみとこでも懐され、別名「志王」とも呼ばれる鶏○○。豚○○。牛○○
- おつまみとこでも懐され、別名「志王」とも呼ばれる鶏○○。豚○○。牛○○
- 温泉源
- いろりのやせ。○○○焼
- るたまご料理
- おつまみとこでも懐され、別名「志王」とも呼ばれる鶏○○。豚○○。牛○○
- で漁ができる
- イタリア料理○○○パツツア
- 相づちを○○。そばを○○
- 12月に能登演劇場で開催された○○○○○○○○ース

正解者の中から抽選で30名の方に  
コープの商品をプレゼント！

締め切り  
2月22日(日)

応募総数 843通  
正解 841通

12月号(12月1日発行)の答は  
「リニューアル」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おたより欄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。個人情報は、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  
コープいしかわ広報部



※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.311》とらいあんぐるおたより

広報部行

パズルの答

ぶりがな

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

とらいあんぐるモニターに  
○応募する  
○応募しません

ふりがな  
氏名  
在住市町

ペンネーム  
( )

組合員コード  
または電話番号

よかったです・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  あんあんニュース  
 災害時の口腔ケア  負けとられん！能登を笑顔に  みんなの広場

※記載された個人情報は、景品発送、紙面編集に使用します。

記入欄 お便り・みんなのレシピ・イラスト(4月号掲載)など

## Web、SNSでもコープいしかわをcheck!

ホームページ



Instagram



Facebook



店舗LINE



コープたまほこ コープおおぬか コープこまつ

コープいしかわ関連Instagram



子育て応援

デイサービス

とらいあんぐる

こーぶあいあい 電子ブックでも見られます

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



とらいあんぐるの全ページを通して、コープいしかわの事業やサービス、活動や思いのうち「これって意外とすごい！」という驚きや発見ポイントにこのマークを付けています！