

コープでつくる私の暮らし

# スパイラル

「スパイラル」は波紋・風を表現し、自然や世界とともに成長する「進化の軌跡」・「求心と拡大」の願いが込められています。

- 夏に必要な  
栄養と食事  
スパイラルニュース ……9ページ
- ラブコープキャンペーン  
知ってねコープ試食学習会  
100カ所で開催
- 発見・くらしのいいもの ……16ページ
- コープレンタルモップ

- たべるたいせつ ……8ページ
- 介護保険つて  
どんな制度?  
らいふジャーナル ……6ページ
- 私がえらんだマイコープ ……5ページ
- 滋賀県産のおいしいもの  
教えてください

つくる人\*たべる人 ……2ページ  
梅の香りとやさしい酸味

## co-op 梅酢たこ



コープしがは  
2015 滋賀びわこ総文を  
応援しています。

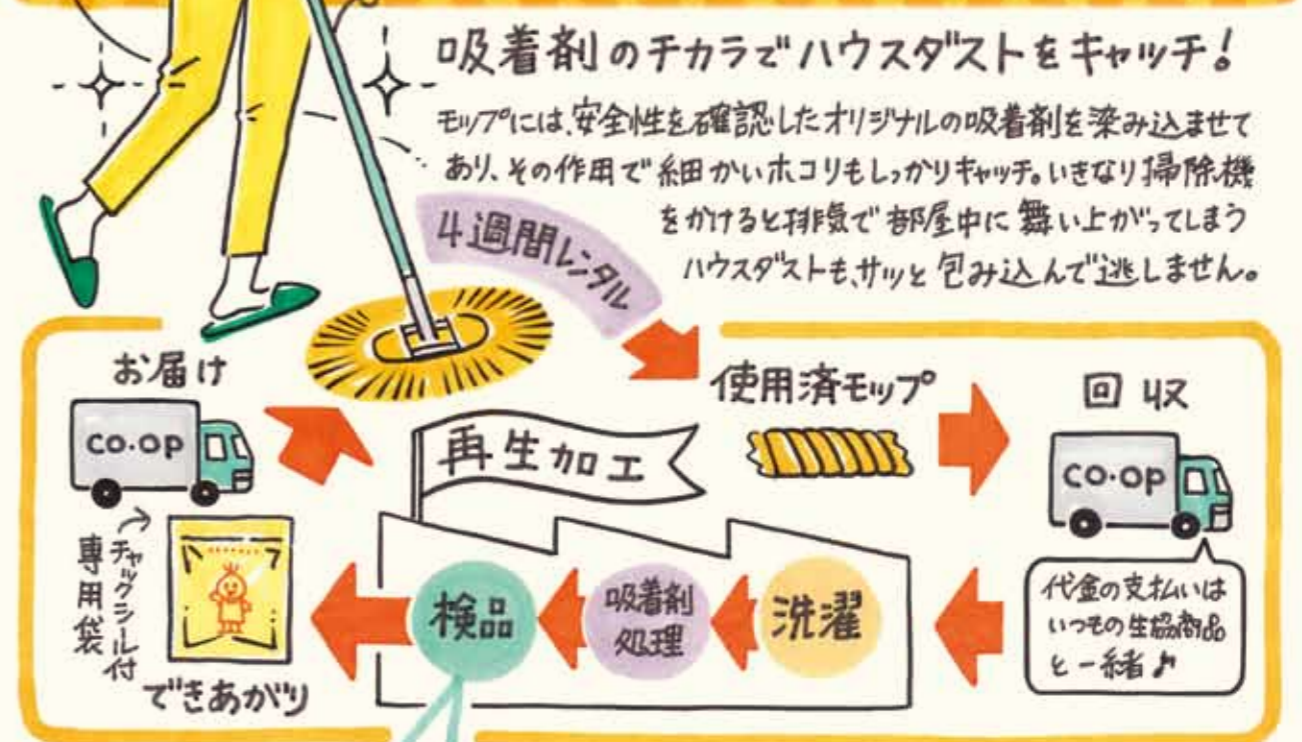


発行責任者/理事長 西山美  
発行/2015.6.15

生活協同組合コープしが  
〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972 TEL(077) 586-4839 FAX(077) 586-4840



お届け・回収・引き落としはいつものコープで!  
**コープのレンタルモップ**  
ホコリに替むカビやダニ、糸菌、花粉などは“ハウスタスト”と呼ばれ、アレルギーの原因のひとつ。毎月清潔なモップがコープ商品と一緒に届くレンタルモップで、家中きれいにしませんか?



再利用するから地球にもやさしい  
モップはいつものコープ商品お届け時に一緒に受け取り、4週間利用したらスタッフへ返却。抗菌剤と防カビ剤が配合されているので最後まで「衛生的」です。

金属探知機と人の目と手で厳しくチェック!  
念入りに洗浄後、金属探知機を使って確認し、さらに探知機に反応しなかつた小さい金属を人の目と手で厳しくチェック!

ホコリを効率よく取るなら、  
早朝か帰宅時に  
人が部屋で動き回る時に発生するわずかな風で、ホコリは部屋中に舞い上がります。効率よく掃除するには無風状態に近い早朝や帰宅時にしましょう。

コープレンタルモップ ※5種類から選べます。  
(ホームモップ)

7月2回の「ぽくぽくエコ」でのご案内の予定です。

つくる人  
たべる人

# 梅の香りとやさしい酸味



# 梅酢たこ



梅酢たこは、約20年前から取り扱っているCO-OPのロングセラー商品。真だこ本来のおいしさと食感を、蒸し製法で引き出し、爽やかな梅酢で仕上げた味わいは、子どもからお年寄りまで幅広い世代に愛されています。

今回は、梅酢たこを生産する川達水産株式会社を訪ね、おいしさのひみつを教えてくださいました。



「CO-OP 梅酢たこ」の  
ココがいいね!

- ・良質な原料を使用
- ・こだわりの製法で真だこ本来のおいしさ
- ・やわらかで爽やかな梅酢味



川達水産(株)の本社。

梅酢たこを生産している川達水産(株)は、茨城県ひたちなか市にあり、海岸から500mほど離れた、海が見える高台にあります。川達水産の前身である「山川」は、江戸時代末期の創業で、現在の社長が6代目となるそうです。創業当時は水産物の行商を行っていたそうですが、前浜で獲れる水産品を加工するメーカーとして成長してきました。

以前は、たこの加工は「ゆでる」が主流でしたが、「蒸し」製法を機械化したのは、川達水産が最初だそうです。

## 手がけるのは、茨城県の老舗水産加工会社

## 原料へのこだわり!

原料となるのは、アフリカ北西部に位置するモリタニアとモロッコ、スペインで獲れる真だこ。適度な締りと、歯切れの良さを持つ良質なたこです。原料を仕入れる際は、事前にサンプルの検品を確実に実施し、鮮度や色、サイズ、異物の混入がないか、歩留り(良質なものが占める割合)が良いかなどの項目に合格したものだけを仕入れていきます。



## 調味液へのこだわり!

約20年前の開発当時、ゆでだこを刺身や寿司で食べるほか、酢だこや味付けだこ(しょうゆベース)など、濃い味のような時代に、「今後はやわらかな味が受け入れられる」という予測を立て、当時の社長を中心に、約2年間の開発期間を費やし、やわらかな酸味と爽やかな梅の香りのたこに合う調味液が完成しました。

## 製造工程へのこだわり!

右下の工程の中で、たこの良し悪しは加熱の工程まで決まるそうです。鮮度の良い原料であることはもちろんですが、特においしさを左右するのが「股切り」から「塩もみ」の工程。「股切り」は手作業で一匹ずつすべてのたこに触れ、鮮度の確認や異物除去を同時に重要な部分です。そして次の「塩もみ」工程でしっかりとたこが丸まり(左写真)、良い形に整えられます。そして、たこの旨さを逃がさない「蒸し工程」(右下)へと送られます。

また一般にたこの色を良くするために亜硫酸塩が使用されますが、梅酢たこは替わりにビタミンCを使用しています。商品が紫がかった色に見えるのはこのためです。



スチーム加熱で蒸して、うま味と風味を閉じ込めます

## 安全面へのこだわり!

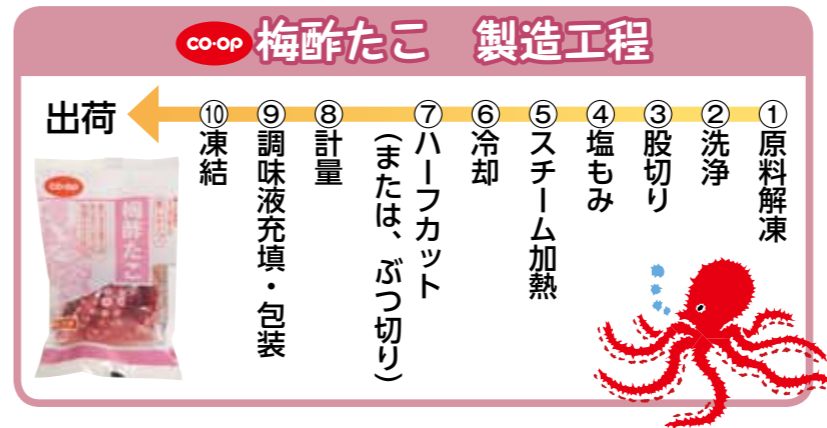
工場には、HACCPという食品製造の安全管理手法が導入されており、線密な危害管理と衛生管理が行われています。商品の細菌検査や官能検査を日々行い、より安全な商品をご家庭に提供し、安心してお食いただける商品づくりに取り組まれています。



(上)原料にこだわった調味液は上品な梅風味  
(左)厳しい条件を満たした良質の真だこ。写真は塩もみ前



塩もみされた後のたこはきれいに丸まります



川達水産(株) 長谷川工場長

## 組合員さんへのメッセージ

「おいそう」と思っていたが、「おいしかった」と言っていただけの商品づくりをしていきたいと思っています。

20年以上変わらぬ味を守りながら、安心・安全な商品づくりを心がけています。次のページで紹介しているアレンジレシピにも挑戦していただき、CO-OP 梅酢たこが食のさまざまなシーンに登場できればうれしく思います。

←次ページでおすすめレシピを紹介しています。

# 滋賀県産の おいしいもの 教えてください

コープしがでは地産地消に力を入れており、「ばくばくエコー」などで県内産の商品を多数取り扱っています。そんな中から、東地区甲賀市北地域委員会のみなさんに、お気に入りの滋賀県産商品を教えていただきました。



近江米と広東バナナの  
コラボマフィン

**山崎** 甘みが好きな人には物足りないかもしれないけど、逆にそれがいろいろ使えていいと思うな。ただの米粉もあって、小麦粉の代わりにグラタンなどに使っています。サラサラしていて、ダメにならないの。それだけ手早くできて、おすすめです。



特大!  
みたらし  
団子

無農薬  
信楽高原紅茶

**山崎** 彦根にある、あゆの店きむらの、**鮎の姿煮**がおいしいです。小鮎も大きな鮎もある。くせがなく、子どもでも食べやすいよ。コープしがでも、お中元やお歳暮のカタログに載っています。送料無料だし、県外の人に贈るときに利用しています。



鮎の姿煮

**山崎** うちがあく抜きはしません(笑)。お正月とかに使うと色が映えてきれいですよ。滋賀県ならどこでも売っていますよ。

**河瀬** あく抜きは普通にしたらいいいですか?  
**編集部** 鉄分の色ですよ。  
**山崎** きめが細かいんですよ。普通のこんにやくみたいにざらざらしてなくて、ツルツとした感じ。初めて見た時はびっくりしました。なぜこんにやくが赤いの!? って。

**山崎** 赤こんにやくって滋賀県しかないのかな? おもしろい食感ですよ。

## ツルツとした食感の 赤こんにやく

**山崎** 赤こんにやくって滋賀県しかないのかな? おもしろい食感ですよ。

**山崎** やまじょうのお漬物もおいしい。お正月なんかの集まりに持っていくと、評判いいです。桜漬けとかは古漬けに当たるけど、だいたいは浅漬け。日持ちしないけどそれだけおいしいと思います。特に、白菜が層になったお漬物。本店に行かないと手に入らないかもしれないけど。あと、地元甲賀市の伝統野菜・鮎河菜もいいですよ。ふつうの野菜として、炒めたりして使えます。

## 米粉でももちもちの ホットケーキ

**五嶋** 図司製粉の近江米と広東バナナの「コラボマフィン」。子どもにも好評で、ちょこちょこ買っています。

**山崎** 私は断然、米粉のホットケーキミックス。同じ図司製粉です。甘みが抑えられていて、パンケーキに近い味。空気を含ませるために高めから落とすとして、ふたをして焼くと、ふつふつもちもちにできあがります。

**山崎** ナンじゃないけど、カレーと緒に食べられるくらい甘みが少ないよね。

**五嶋** うちもそれ使っているけど、ホットケーキとして食べるのなら、シロップなどを気持ち多めにするほうがいいかも。

**山崎** 甘みが好きな人には物足りないかもしれないけど、逆にそれがいろいろ使えていいと思うな。ただの米粉もあって、小麦粉の代わりにグラタンなどに使っています。サラサラしていて、ダメにならないの。それだけ手早くできて、おすすめです。

## かたぎ古香園の お茶はまるやか

**河瀬** かたぎ古香園の産直・朝宮特別栽培ほうじ茶ティーパックが、水でも出してもおいしく、まるやかで飲みやすいです。信楽の山本園のお茶も時々買います。

**乾** かたぎ古香園は、無農薬信楽高原紅茶もおいしいよ。出し過ぎても苦くない感じがします。

**米谷** 特大! みたらし団子を買ったら、4歳の息子が一人で全部食べちゃいました。県内産米粉100%らしいです。直径4センチのお団子が3つ入っているんですけど。

**山崎** 結構大きいよ。すごいね! ようばどおいしかったのね。

## あゆの姿煮、近江つけもの

**山崎** 彦根にある、あゆの店きむらの、**鮎の姿煮**がおいしいです。小鮎も大きな鮎もある。くせがなく、子どもでも食べやすいよ。コープしがでも、お中元やお歳暮のカタログに載っています。送料無料だし、県外の人に贈るときに利用しています。

# 今日の スパイラル レシピ

さっぱり梅風味で、これからの季節は特に食べたいくなる。梅酢たこ。きゅうりとのお和えものだけでなく、調味液を活かしたこんな楽しみ方はいかがですか?



## たこの炊き込み ごはん

**【材料】**(2~3人分)  
梅酢たこ120g(1袋)、米2カップ、にんじん1/4本、ごぼう1/3本、しょうが1片、油揚げ1/2枚、A=<梅酢大さじ3、うすくちしょうゆ・酒各大さじ1、砂糖小さじ1、塩小さじ1/2>、油・きざみのり各適量

**【作り方】**調理時間約50分  
(米をおく時間は除く)

- ①米は洗ってざるに上げ、30分ほどおき、炊飯釜に入れる。
- ②たこは食べやすく切る。にんじんとごぼうは細切り、しょうがはせん切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③①にAを入れて2合の目盛りまで水を注ぎ、上に②をのせて炊く。
- ④炊き上がったたらざっくり混ぜて蒸らし、碗に盛ってのりをのせる。

## シーフードの 和風サラダ

**【材料】**(2人分)  
梅酢たこ120g(1袋)、するめいかの胴1/2杯分、むきえび50g、水菜80g、にんじん1/4本、A=<塩・酢各少々>、B=<梅酢大さじ2、油大さじ1、しょうゆ・白ごま各小さじ1>

**【作り方】**調理時間約15分

- ①たこはひと口大に切り、いかは皮をむいて格子状に切り目を入れる。熱湯にAを加えてむきえびを入れ、色が変わったらざるに上げて冷ます。続いていかを入れ、切り目が開いたらざるに上げて冷まし、短冊切りにする。
- ②水菜はざく切りにし、にんじんはせん切りにする。
- ③器に①、②を合わせて盛り、混ぜ合わせたBをかける。



## たこと野菜の焼きびたし

**【材料】**(2人分)  
梅酢たこ120g(1袋)、なす1本、グリーンアスパラガス2本、黄パプリカ1/4個、にんにく1片、ミニトマト6個、オリーブ油大さじ4、A=<梅酢大さじ3、塩・こしょう各少々>

**【作り方】**調理時間約15分

- ①たこはひと口大に切る。なすは皮をしま目にむいて輪切りにする。アスパラガスは3等分に切り、パプリカは角切り、にんにくは半割りにする。
- ②フライパンにオリーブ油大さじ3を熱し、なすを焼きつけ、ボウルに取り出す。続けてアスパラガス、パプリカ、ミニトマトも焼き、同じボウルに入れる。
- ③残りのオリーブ油とにんにくを熱し、たこを入れてサッと焼き、②に加える。
- ④③が熱いうちにAを加えてサッと混ぜる。

# 介護保険って、 どんな制度？

介護保険制度が始まって15年。これまで何度も改正されてきましたが、今年の4月にも新たな改正が行われました。

そもそも、介護保険ってどんな制度で、どのように利用するものなのでしょう？ そして、今回の改正と、これから目指すものは？

コープしが福祉事業部の福祉事業アドバイザー・海岸秀さんにお伺いしました。



コープしが福祉事業部・福祉事業アドバイザー、龍谷大学非常勤講師、社会福祉士、介護支援専門員 海岸 秀さん

## デイサービスぽこ の場合

デイサービスは、食事(昼食)、入浴、余暇活動がおもな内容です。例えば「ぽこ」の場合、午前9時30分から午後4時40分までの7時間強を過ごしていただきますが(希望に応じて変更できます)、食事・おやつ・入浴を合わせても2時間ほどなので、余暇時間が十分あります。「ぽこ」ではストレッチ体操と月に1度のイベントの他は特に日課を決めず、利用者の方がその日の過ごし方を決められるようになっています。みなさん、リハビリや談笑をしたり、趣味に興じたり思い思いに過ごされています。

食事にはこだわりがあつて、利用者から見える厨房で調理し、できたてを食べていただいています。食材はコープしがの宅配で注文しており「今日は何食べたい？」と、利用者に聴きながら考えています。できるだけ家庭と同じにしたいのです。  
また「生活リハビリ」といって、生活動作がリハビリになるようにしています。例えば、いすの高さを工夫して、立ち座りが自然にできるようにしたり、入浴は機械に頼らず、マンツーマンの介助をし、立ちあがり等の動作を何度かするといった具合です。



## 利用のスタートは、「相談」

日常の暮らしで「ちょっと困ったな」と感じたら、まずは相談しましょう。「親が衰えてきたらどうしよう」でもいいのです。相手は、市町村や地域包括支援センターのほか、コープしが「ケアサポートセンターぽこ」のような介護事業者や民生委員さんでもOKです。

利用のきっかけは、例えば「お風呂の浴槽をまたげなくなったこと」で、二人で入浴できなくなった」というように、下肢筋力の低下により日常の生活に支障がでてきたというところから始まることが多いです。でも、機能低下にしても認知症にしても、環境を整えることで進行を遅らせることが可能ですから、なんともならなくならないからではなく、もっと早い段階で相談することが望ましいです。

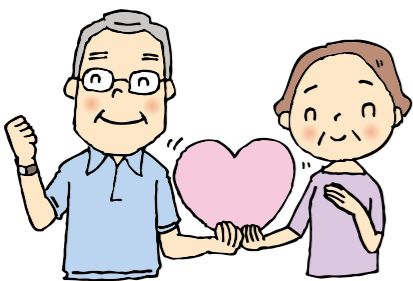
## 施設の選び方は？

デイサービスでも施設入所でも、事業所を決める際には、いろいろ訪ねて、なんでも聞いてみましょう。見学時は、建物の新しさや設備よりも、一人の利用者の方に焦点をあて、しばらくさりげなく目で追ってみてください。その人が居心地良さそうにしているのか否かに注目してみてください。最終的に、「良い施設」かどうかは、実際に利用する人が心地よく感じられておられるかが判断基準になるでしょう。

**コープしが  
ケアサポートセンター  
ぽこ**

- ◇通所介護 (デイサービス)
- ◇訪問介護 (ヘルパー派遣)
- ◇居宅介護支援 (ケアプラン作成)

大津市柳川 2-11-25  
☎0120-81-6580  
ハイ！ロゴはマル



**そもそも介護保険って？**  
介護が必要になったとき、さまざまなサービス(介護保険サービス)を1割の費用負担で利用できる制度。理念は、高齢者の自立を支援すること。市区町村が運営し、都道府県がサポートしています。

## 市町村に、要介護認定を申請します

要介護認定(右下囲み記事の③参照)の申請は自分でもできますが、地域包括支援センターや介護事業者に代行してもらおうというでしょう(費用は無料)。結果が出るまでにはだいたい1か月ほどかかります。

認定は「非該当」「要支援」の1・2、「要介護」の1〜5という8区分があります。区分により利用できる介護サービスが変わってくる場合があるので、認定に不服がある場合は、再審査を求めることができます。時には結果が変わることもあります。利用者の体調が、調査の時はたまたま良かった、例えば片足立ちができたとか、認知症があるがその日はハキキ話せたということもあるからです。

## ケアマネージャーなどに、プランを立ててもらいます

「非該当」でなければ、いよいよ介護

## 身近な地域の中で まかなっていく 介護制度へ

介護保険制度は今、地域包括ケアシステムというものを目指しています。これは介護が必要になっても、住み慣れた場所で暮らし続けられるよう、徒歩30分圏内で必要なサービスを提供できるようにしよう、商店街や住民も含めてみんなで支えていこうというしくみです。そして、さらに財政難を乗り越えるために「予防」やボランティアを積極的に取り入れていくという趣旨で2015年4月から介護保険制度が改正されました。主な改正ポイントの抜粋です。

- ① **地域での取り組みが充実**
  - A 地区医師会と協力し、医療と介護を連携させていく。
  - B 認知症対策は「危機」の発生を防ぐ「早期・事前的な対応」とする。
  - C 地域サロンや見守り・安否確認、外出支援等、市町村が独自に手掛けてきたものを、NPO、民間企業からも提供しつつ、これらの担い手となるボランティアの養成・発掘。
- ② **サービスの重点化効率化**
  - A 全国一律だった「要支援」認定者のホームヘルプサービスとデイサービスの、市町村の取り組みに移していく。

- ① 40歳になると、国民全員が介護保険料を納めなければなりません。この保険料と税金で介護保険制度が運営されています。
- ② 65歳になると、介護保険サービスを1割負担で受けることができます。
- ③ 介護保険を利用するには、まず、「要介護」「要支援」といった要介護認定を、市町村から受けなければなりません。

保険サービスの利用となります。まずは、どの事業者にどんなサービスを依頼するかなどの介護サービス計画(ケアプラン)の作成が必要になります。これは、利用者自身でも作成することは可能ですが、通常はケアマネージャー(介護支援専門員)に依頼して作成(無料)してもらいます。

ケアマネージャーはケアプラン作成のほか、介護事業所との連絡調整を行うことや、利用者・家族の相談に対応することが主な業務です。この事業所のケアマネージャーに依頼するかは利用者が選べます。  
介護サービスは、自宅で受けるもの、施設に通うもの、施設に入所するものという具合に分けられますが、その中身は、杖や歩行器・車いすのレンタルから、入浴や排泄などの身体的な援助、リハビリ・医療的なケアまで、非常に多岐にわたります。市町村や学区単位で独自のサービスを提供している場合もあります。これらの中から、ご本人の希望ももちろんのこと、身体状況や暮らしている環境など多方面から分析した上で最適なサービスを組み合わせさせていただきます。

B 特別養護老人ホームの新規入所者を、原則「要介護3」以上に限定。

③ **費用負担を公平にしてい**  
A 低所得者の保険料をより軽くしていく。

B 一定以上所得のある利用者の自己負担を引き上げる。

介護保険は「介護が必要な本人や家族を社会全体で支えますから、使ってくださいね」というのが出発点です。「家族でなんとかやれるから」などと考えて利用を遠慮することはありません。介護保険は、積極的に使いたいです。

**地域福祉に対する生協の社会的役割の発揮**  
「コープしが福祉政策より」

今回の介護保険改正は、地域包括ケアシステムに表わされるように、介護をより地域に根差したものに転換する意義をもっています。しかし、保険利用の制限、保険料・利用料の引き上げや、2017年までに要支援者サービスは介護保険から外し市町村事業に切り替える等、国が責任を持つべき公的社会保障の後退という面もあります。コープしがでは改正の積極面と問題点を踏まえ「地域福祉づくりへの参加」と「介護保険制度の問題点について社会的発信」の両方について取り組んでいきます。

# 2015 「食と農をつなぐ取り組み」 「ファーマーチャレンジ隊」農作業体験<中間報告>

JA おうみ富士・JA こうかの協力をいただき、じゃがいもづくり（植え付け3月21日～芽かき・土寄せ4月25日）、かぼちゃづくり（植え付け5月9日）の農作業体験を行いました。

生産者やJA職員の方からていねいに説明を受け、組合員及び家族のみなさんで農作業に取り組みました。大人も子どもたちも作業に集中し、農業体験を堪能しました。

これからの予定は、じゃがいもの収穫、かぼちゃの芽かき～収穫、そして、さつまいもの植え付けを計画しています。暑さが厳しくなりますがみんなで頑張ります。



かぼちゃ畑に全員集合

じゃがいもの芽かき

生産者・JAから説明

かぼちゃ畑で子ども達も懸命にお手伝い

じゃがいもの植え付け

## ラブコープキャンペーン 「知ってねコープ試食学習会」 が始まります

2015年度、  
県下100カ所で行います！

コープ商品や産直商品の“良さ”をもっと多くの人に知ってもらいたい。そんな思いから、今年度は滋賀県下100カ所の会場で商品試食学習会を開催します。たくさんの方の参加をお待ちしています。

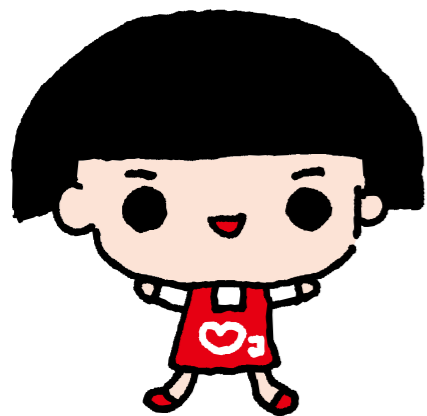
**取り組み期間** 2015年6月中旬～  
2016年2月末

**参加対象** 組合員、及びそのお知り合い  
(組合員以外もお誘いの上ご参加ください)

**参加費** **無料** (商品の試食ができて、お持ち帰りのサンプル商品もあります)

**開催案内とお申し込み方法**

毎月発行の「ぱくぱくコミュニティ」で順次開催案内をしていきます。参加できる日程、会場をご確認の上、組合員コールセンターにお申し込みください。



夏は特に大量の汗をかいたときに、汗とともに体に必要なビタミンやミネラルなどの栄養素も一緒に排泄されてしまい、だるさや疲労を感じやすくなり体調を崩してしまいます。またエネルギーの消費も多くなり、スタミナ不足にもなりがちです。

「そうめんだけ」とか「お茶やジュースばかり」にならないよう、栄養のバランスの取れた食事をしっかり摂ることが大事です



たべるたいせつ

### 夏に必要な 栄養と食事

年々暑さも厳しくなり、体のだるさや不調を訴える人も増えてきています。夏に必要な栄養や食事の摂り方を参考にし、上手に猛暑を乗り切ってくださいね。



地域活動栄養士  
長岡由里子さん

#### 夏野菜をしっかり食べよう

- 汗で失われた水分やミネラルなども補給してくれる  
→身体の水分が不足すると、熱中症の危険や、血栓ができやすくなることで脳梗塞や心筋梗塞の危険。
- ほてった身体を冷やしてくれる。
- 「ビタミンC」には夏の暑さによるストレスや疲労予防効果も期待できる。



##### おすすめ食材

トマト きゅうり なす パプリカ ピーマン  
トウガン 白うり ゴーヤ レタス 柑橘類 等

#### エネルギーやビタミン類を しっかり補給しよう

- エネルギー不足にならないように、まずはご飯などの主食をしっかり摂る。
- 同時に、炭水化物の代謝を促す「ビタミンB群(特にビタミンB1)」もしっかり摂る。

##### おすすめ食材

豚肉 レバー 鰻 鮭 ゴマ 等  
→にんにくや玉ねぎ・ねぎ・ニラなどに含まれる「アリシン」と一緒にとると利用効率が高まる



#### 食欲増進には香味野菜や お酢の利用を

- 食欲の無いときには香味野菜や香辛料を利用したり、お酢の酸味が疲労回復につながる。



##### おすすめ食材

・梅干し 黒酢 等  
・青しそ しょうが 山椒 ナツメグ カレー味 等  
→これらは身体を温める働きもあるので、冷房等での夏の冷えにも有効

#### 胃腸が弱りがちな時には 消化の良いものを

- 野菜の「ネバネバ成分(ムチン)」が有効。
- 消化の良いたんぱく質や調理法を用いて、エネルギー補給を。

##### おすすめ食材

・豆腐類 お麩 お粥や柔らかうどん  
・カブ 大根おろし  
・山芋 オクラ モロヘイヤなど



#### そのほかに・・・お酒の飲み方に注意を

- アルコールが分解されるときに多量の水分が尿として排出 ・ビールなら1日500ml以下に ・食後にお茶や水などの水分をしっかり摂る
- アルコールが尿酸値を上げる→痛風や腎機能障害の危険 ・プリン体カットや発泡酒や第3のビールを選ぶ

#### しょうがたっぷり香味焼きそば

材料：2人分

蒸し中華麺2玉(300g) 豚肉160g、

A<酒・しょう油各小さじ1>、小松菜2株(150g)、

ニラ4本(50g)、ごま油大さじ2、しょうが1片、

B<塩・こしょう少々、オイスターソース大さじ2、酒大さじ1>

豆板醤小さじ1/2、酢・しょう油各小さじ1

- ①豚肉は1cm幅に切りAをもみこむ。小松菜とニラは2cm幅ざく切り、しょうがはせん切り、麺はレンジで約2分温めておく。
- ②熱したフライパンにごま油としょうがを入れ、香りが立ったら豚肉を入れ、肉の色が変わってきたら小松菜とニラを入れ、しんなりしてきたら麺を入れてほぐしながら炒める。
- ③最後に合わせておいたBを入れて味を調える。

夏到来 食中毒を防ぎましょう!

食中毒対策 食材別 取扱いポイント!



コープラボ  
キャラクター  
ラボくん

お届けしました  
冷蔵品や冷凍品は、  
すぐに冷蔵庫に入れて、  
早めに使い切って  
ください。



**肉**

腸管出血性大腸菌 O157・O111  
カンピロバクター食中毒に注意

肉汁がほかの食品につかないように袋に入れて保存

肉汁が透明OK

中心部に赤みがなくなるまで十分に加熱

使用後の調理器具はよく洗い、熱湯消毒

**卵**

サルモネラ食中毒に注意

冷蔵庫で保管してね

日付をチェックして新鮮なうちに食べましょう

白身と黄身がかたくなるまで加熱

割った卵はすぐに調理しましょう

小さなお子さんやお年寄り、体調が優れない時は、生食を控えましょう!

**魚**

腸炎ピブリオ食中毒に注意

ほかの食品に触れないように!

5℃以下ではほとんど増殖しません。

生食は短時間でも冷蔵庫で保存

細菌を洗い流す

水道水でよく洗う

しっかり火を通す

しっかり手洗い心がけましょう!

コープきんき商品検査センター コープ・ラボ

お届けする商品について、食品衛生の指標となる一般生菌数と大腸菌群や、食中毒を引き起こす細菌の有無を検査し、その食品の品質や衛生的に管理されているかを確認しています。



微生物検査の様子

コープラボでは微生物検査を年間約15,000件も実施!



コープしがの介護保険事業 ケアサポートセンターぽこ

ケアサポートセンターぽこがオープンして1年。ぽこでは、利用されるご高齢者自身が生きがいを持ち、住み慣れた地域で暮らし続けることができるための生活機能の維持・回復を大切にするケアをめざし、デイサービス、ヘルパー派遣、ケアプラン作成の3つの事業に取り組んでいます。

ぽこの2階には組合員や地域住民の方が活用できる会議室もあります。自治会やいろいろなサークルの方にご利用いただく中で、地域に根差した福祉拠点施設となることをめざしています。

ぽこのケアでは、「食生活」と「生活リハビリ」を大事にしています。特にデイサービスでは厨房を設け、生協の食材を使った手作りのごはんを提供しています。また、デイご利用者みんなで楽しみながら身体を動かす「ぽこ体操」も大変好評です。外の空気に触れ、自然に身体を動かす機会になる四季折々のお出かけ企画もみんなの楽しみになっています。



ぽこの一年 ~四季折々の取り組み~

8月 流しそうめん

本物の竹でつくった水路を流れるそうめんにつつまみ。みんないつもよりたくさん食べました。



11月 紅葉狩り

日吉大社の紅葉を見にみんなでドライブ。あわせて、雄琴の足湯も楽しみました。



3月 ひなまつり

ご利用者の家族から寄付いただいたひな人形を飾ってのひなまつり。おやつの中にはひなあられをいただきました。



4月 お花見

びわ湖大津館の桜並木を見物。薄紅色の花が満開の中、みんなの笑顔も咲きました。



9月にはぽこまつり2014開催!

敬老の日を前に、ぽこご利用者・ご家族、地域の方々に向けてぽこまつりを開催。ボランティアによる大正琴演奏や、デイご利用者作のコントなど、参加者みんなで楽しみました。



5 月度 リサイクル報告 宅 : 宅配 店 : 店舗・ステーション

<b>商品案内書</b> 宅 219,720Kg (回収率39.1%)	<b>牛乳パック</b> 宅 3,314Kg 店 246Kg
<b>商品仕分け袋</b> 宅 3,106Kg (回収率33.7%) ラベルは剥がすか、 切り取ってからお出しください。	<b>ペットボトル キャップ</b> 店 491Kg 店 38Kg
<b>卵パック</b> 宅 1,787Kg	<b>トレー</b> 店 132Kg

リサイクル品売却金額 5 月度 : 3,071 千円 累計 : 6,123 千円

※商品仕分け袋回収時のお願い  
 回収した商品仕分け袋は、再生プラスチックの原料となります。お名前がラベルが付いていると再生できませんので、ラベルは剥がすか、切り取ってからお出しください。

ペットボトルとトレーは一部ステーションで回収できます  
 回収できるステーション  
 配送センターのステーション、富士見台・瀬田・草津・野洲・日吉台・西大津ステーション

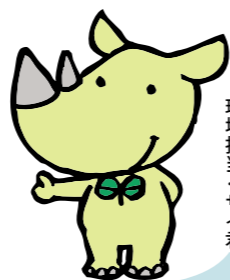
教えて!サイ君!

プラスチック類のリサイクル

2014 年度にコープしが・リサイクルセンターで取り扱ったプラスチック類の総量は 133トンでした。その内、組合員から回収したリサイクル品(仕分け袋・卵パック)は 61トンで、残りの 72トンは物流センターなどの事業で排出する廃棄物でした。

72トンの内 50トンは減容(圧縮)加工を施し、リサイクル品と一緒に有価物として販売しました。残り 22トンは、産業廃棄物として処理しましたが、これらは RPF (Refuse Paper&Plastic Fuel) という固形燃料に加工され、工場の高炉やボイラーで燃料として燃やされます。

このように、**廃プラスチック類は、100%有効に再生・活用されています。**



環境担当...サイ君

組合員さんの声に応えて

「私もひとことカード」や組合員コールセンターに寄せていただいた声、配達時に組合員からお聞きしたことなどについて、商品や運営の改善、事例研究などに活かしています。

◇「立山連峰の水」の賞味期限表示が見やすくなりました。

「立山連峰の水」の賞味期限が、商品胴部の透明な場所に表示されていたため、大変見にくいという声を組合員からいただきました。この声に応えて、製造ラインに新たに印字機を導入し、見やすくキャップに表示されるように改善されました。



◇組合員のお役に立ちました

長浜センターの組合員担当が商品お届け時に、台所で鍋が焦げ付き、煙が出ていることに気づきました。留守番をされていたおじいさんに伝え、事なきを得たということがありました。その後、おうちの方から火事にならずに助かったとコールセンターにお礼の電話をいただきました。

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

「滋賀県、物知りクイズ」

滋賀県に関する問題を解いて、①～⑥に入れ、太枠の言葉を答えてください。

締め切り

7月10日(金) (消印有効)

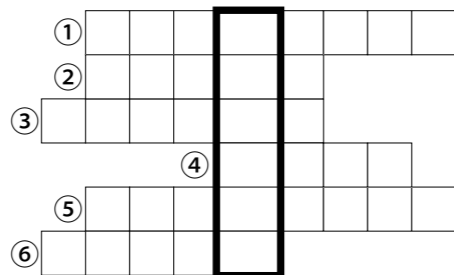
応募方法は 15 ページをご覧ください。

5月号 正解「① 1 ② 5」

応募総数 248通  
うち正解 223通

正解者の中から抽選で 10 名様に 500 ポイントをプレゼントします。発表はポイントの付与をもって替えさせていただきます。

- 琵琶湖に住む日本最大のなまずは?
- 「淡海人」の読みは?
- 滋賀県のお肉といえば?
- 滋賀県で、小学5年生になったら乗る学習船の名前は?
- 高島市にあり「近江の厳島」と呼ばれるのは?
- 彦根市のキャラクターは



理事会だより 第 28 回定例理事会 (2015年6月2日)

理事会とは、総代会で選出された理事により構成される機関です。組合員の声を受け止めながら総代会で決定したコープしがの方針を具体化し、執行します。

2015年度5月期組織経営概況

項目	業態	5 月期				累計		
		計画	実績	計画比(%)	前年比(%)	計画	実績	計画比(%)
組合員 (人)		161,855	161,613	99.8	105.7			
出資金 (千円)		10,384,375	10,401,739	100.1	106.6			
供給高 (千円)	宅配	2,142,725	2,204,188	102.8	106.0	4,134,525	4,220,816	102.0
	店舗	130,700	129,489	99.0	139.0	254,900	263,976	103.5
	夕食サポート	23,303	21,065	90.3	126.2	45,019	44,398	98.6
	合計	2,296,728	2,354,742	102.5	107.6	4,434,444	4,529,191	102.1
経常剰余金 (千円)		78,107	104,333	133.5	111.1	80,972	139,759	172.6

主な確認事項

- 2015年度5月期経営概況について承認しました。全体供給高は計画比102.5%(前年比107.6%)で上回りました。宅配事業は利用人数が計画を上回り供給計画は達成しました。店舗は利用単価が計画を上回りましたが供給計画は達成できませんでした。夕食サポート事業は計画比90.3%と下回りました。1日当たり配食数は1,997食と前月より26食増えています。総合的な利益を表す経常剰余金は計画を大きく超えました。
- 2015年度総代の選挙区選挙に関する実施細則を承認しました。総代候補者が定数を超えた場合の選挙に関する実施細則です。
- 第12期理事会への役付き理事互選の申し送り、第12期理事会関連会議と組合員理事の役割についての申し送りを確認しました。
- 2015年度日本生協連の会費執行を確認しました。
- 第40回滋賀県生協連通常総会議案を確認し、全議案賛成の立場で議決に参加することを承認しました。
- 第12回コープきんぎ事業連合総会議案を確認し、全議案賛成の立場で議決に参加することを承認しました。

- くらしと協同の研究所23期・34期理事候補者の選出について西山理事長を候補者として選出しました。
- 第35回通常総代会附属資料IIは、総代109名から寄せられた「私の想いと願い」の声を紹介する内容を確認しました。

■理事会・常勤理事会報告事項

- 滋賀県生協連役員派遣の考え方をまとめました。
- NPT再検討会議コープしが代表団の参加報告を受け学ぶ活動として全エリア協議会で実施していきます。
- 2015年度夏休み子どもと学ぼう「県内戦争遺跡めぐり」7月25日に実施します。
- 産直政策に基づく生産者と関係強化を目的に2015年度理事産地訪問に取り組みます。
- 大津市「おつろくんののお宝プレミアム商品券」使用店舗にコープぜぜ店を登録申請します。
- 2015年度食育推進アクションプログラムを確認しました。

監事会だより 5月度(4月21日～5月20日)

監事とは、生協の運営が、法律や定款・規約、総代会で決定した方針に照らして正しくすすまれているかどうかを監査する機関です。監事会はその監事によって構成されます。

■監事は、理事会等への出席の他、主に次のような監事(監査)活動を行いました。

- 4月21日 総代会議案検討会議出席(～23日 5会場)
- 24日 総代会議案書の表示についての監査  
内部統制委員会出席
- 27日 有限責任監査法人トーマツによる監査報告会出席  
及び協議  
期末監査  
第35回臨時監事会[監査所見の共有化]

- 5月1日 コープきんぎ会員生協監事連絡会出席  
第36回臨時監事会[監査報告書の作成]
- 5日 経理往査
- 6日 第37回監事会[常勤理事会報告、内部監査報告、この間の監査所見共有化、2015年度監査方針・計画の検討、今後の日程、その他]



読者の投稿ページです。気軽におしゃべりを楽しみましょう！

**梅の** 花に始まって、すいせん、桜、花すおう、こども、ライラック、チューリップ、そして今はつじが咲き始めています。今年は一気に花の季節がやってきた気がします。近くの公園や通りがかりの家の庭の木や花、道の草花を楽しみながら散歩しています。  
長浜市 さんだい さん

編集担当：ご近所でいろいろな花を楽しんでいますね。

**鮮魚** パックのファンです。料理紹介もていねいなので、ありがたいことです。配達日はお刺身。みそづけ用の床、粕つけ



**テーマ**  
**【土用の丑】**  
土用の頃は部活での県予選たけなわ。1勝するたび、弁当のうなぎも1切増えて…。なかなかの連続でした。引退する今年に模試の点数で1切増量してみます。  
甲賀市 うなぎ大好き族 さん

編集担当：結果が実益に反映するのは励みになりますね。来年の春にはお腹いっぱいうなぎが食べられますように！

**う** うちの主人はお魚は全然食べられません。「うなぎ」と聞いただけでもお腹が痛くなるくらいです。そこで「丑の日」には毎年、「牛の日」で生協さんの牛切落しで牛丼を作るか、ハラミ肉で焼肉です。お笑いすね。  
大津市 水仙 さん

編集担当：夏の「土用の丑の日」は夏バテをしないようにスタミナをつけるというという意味で、うなぎを食べるようになりまして。「スタミナをつける」という点では、「牛」でもOKでしょう！

用の床も出番待ちです。横で猫も「ロロ」鳴っています。  
長浜市 マドロスの母 さん

編集担当：さばかれていない魚は敬遠されがちですが、鮮度の良いものはやっぱりおいしいですね。

**コ** プゼゼがオープンして、娘と孫とドライブがてらショッピングを楽しんでいます。先日は大山鶏の軟骨や小肉(首の肉)、ハラミといった珍しい部位の試食があり、娘と孫がハマって以来、ちょこちょこ買って食べています。試してみないとなかなか手が出ない商品も試食して、納得して買えるとても嬉しいですね！これから楽しみにしております。  
大津市 K.M さん

編集担当：コープゼゼ店は新しい食べ方、おいしい食べ方をいろいろ提案しています。これからもよろしくお祈りします！

**わが** 家の庭に、3年前にパセリをひと株植えたところ、あつという間に広がって一面パセリの芝生状態。毎日刈り取っていたら「やだあ草、食べるの？」と、お隣りさん。いいえ、れっきとした食べ物で

**土** 用の丑の日といえば、うなぎを食べること。なぜうなぎなのか、どこかで目にしたような気がするけど忘れちゃった。でも、この時はかりは、値段が高くてもううなぎを食べたくて仕方がなくなりました。丑の日は2回あったような…出費がかさみます(泣)。  
東近江市 さんちやいんど さん

編集担当：そういえば私の家でもうなぎが食卓にのる回数が減っています。土用くらいは食べられるかな？今年の夏の丑の日は7月24日と8月5日の2回です。ちなみに、春夏秋冬それぞれに丑の日があります。

**う** なぎは好きではなかったのですが、彼の家に遊びに行ってお昼ごはん「うなぎ」を出していただきました。困ったなと思いつつ、だたきましました。なかなかおいしいんだと気づきました。その彼と結婚し18年。うなぎは定番になっています。最近、高価で食べてないな…。  
大津市 みつへい さん

編集担当：うなぎを食べるたびに当時のことが思い出せていいですね。

**小** さい頃、土用の丑の日を、「土曜の牛の日」と思っていた私。なぜ土曜日じゃないのに、みんな土

す！目の前で食べて見せたら、「やっぱり、草食食べる」と。笑いながらおすそ分けをもらってくれました。もうじき、アゲハ蝶が卵を産みに来て、みるみる幼虫がパセリを食べ尽くします。蝶はきれいですが、幼虫の数もハンパありません。楽しみにしているのは、近所の子ども達かな。  
長浜市 西島恭子 さん

編集担当：パセリって香りが強いので虫はつかないと思っていました。ちゃんと幼虫に食べさせてあげるのですね。

**ド** ラ イブ中のこと、子どもが葉っぱさんがケンカしていると言った。5月の芽吹いた時に、葉っぱがワサワサと風で揺れているのを見て言ったと言いますが、3歳の表現力ですごく、自分の子どもに感動でした。  
愛荘町 けいちゃんこ さん

編集担当：小さいころの感性をいつまでも持つていてもらいたいですね。

曜というのか理解できませんでした。それに出てきたうなぎを見て、牛肉って料理するとこんな風になるんだ…と。今から思えば笑い話ですね。  
野洲市 あやママ さん

編集担当：確かに、小さい頃はそう思っていました。蒲焼が牛でできているとは思いませんでした。かわいのお話にほっこりしました。

**8** 人家族でしたので、我が家のうなぎは卵とじうなぎでして、きざんだうなぎと卵がからみ合っていて、とてもおいしかったです。母の少ないうなぎをみんなで食べるアイデアだったんでしょうね。良い思い出です。主人がうなぎが好きではないので、我が家でうなぎをしたことがありません。トホホ。  
大津市 シナモンママ さん

編集担当：家族が多い中、お母様がおしく食べる工夫をされていたんですね。

今回は9月号掲載です。  
**テーマは「ベットの自慢のベット、ちよっと珍しいベット。ベットとの思い出など、みなさんのベットにまつわるエピソードをお待ちしています！**

**お待ちしています!**  
頭の体操の答え  
おたより  
イラスト(お子さんの絵も)  
7/10(金) 締切  
頭の体操(13ページに掲載)正解の方から抽選で10名様に、また、おたより・イラストなどの投稿は掲載の方全員に500ポイントをプレゼントします。(店舗組合員の方は図書カード(500円分)になります)  
応募方法 コープしが組合員さんとそのご家族のみ応募していただけます。①住所 ②お名前(投稿採用時に匿名を希望される方はペンネームもあわせてご記入ください。) ③ご連絡先 ④組合員コード をご記入の上、下のあて先まで郵送、ファックス、Eメールにてご応募ください。  
投稿・頭の体操の答えの宛先 〒520-2351 野洲市富波甲972 生活協同組合コープしが スパイラル編集担当 行  
●FAX: 0120-096502 ●Eメール: Spiral@coop-shiga.or.jp  
※お寄せいただいた個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。  
※頭の体操応募の方は、イラストやおたよりなどもお寄せください。  
※おたよりは、コープのこと、記事の感想、身の周りの話題やくらしの知恵などをお待ちしています。  
※投稿文章は場合により、内容を変えない範囲で修正させていただきます。  
※他紙との二重投稿はご遠慮ください。  
※イラストは返却しませんのでご了承ください(メールで送る場合は、1MB以内)。  
※お預かりした個人情報は、投稿掲載、プレゼント発送以外には使用しません。

資料請求してみませんか?  
**組合員の声から生まれた『コープの介護保険』を案内しています。**  
2012年1月から「全国制度」として「コープの介護保険」がスタートしました。雑誌でも紹介されている話題の保険です。コープしがでは、福祉事業と連携して2014年4月からこの保険の案内を始めています。この機会にお気軽に資料請求ください。注文書または以下のフリーダイヤルで。  
注文書(おもて)の6ケタ注文欄に、注文番号「99028」と数量「1」を記入。  
資料請求先  
コープしが保険サービス  
株式会社タクス 担当: 島本・北村・徳田  
0120-66-5525 9:30~17:00(土日休業)

