

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。

100カ所で開催！  
「知ってねコープ 試食学習会」  
スタート ……11ページ

発見・くらしいもの ……16ページ  
自立型水切りゴミ袋

琵琶湖の環境は  
良くなっているの？

らふふジャーナル ……6ページ

私がえらんだマイコープ ……5ページ  
防災グッズ  
何を用意  
していますか？

つくる人\*たべる人 ……2ページ

## 産直 鳥取こめ育ち牛

飼料米で循環型農業めざす



September 2015 No.301

発行責任者/理事長 西山美  
発行/2015.8.17

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



### 水をきって、そのままホイ！ 自立型水切りゴミ袋

キッチンの生ゴミを捨てる三角コーナー。ちょっと掃除をさぼるとすぐヌメヌメ、ヌルヌルして掃除をするのがさらにおっくうになってしまいます。自立型水切りゴミ袋なら、その手間を省いていつでも清潔にしてくれますよ。

自立型水切りゴミ袋は、袋そのものが自立してくれるので、三角コーナーの必要がありません。ゴミが溜まったら、水をきって袋のままゴミ箱へ捨てられるので、面倒な掃除もなし。糸田かいゴミをしかりキャッチする不織布でできた袋は、水切れがよく、2kgの砂袋を持ち上げられるほど丈夫です。再生原料を使っているため、地球にもやさしい商品です。



自立するので、三角コーナーがいりません。



ペットボトルをリサイクルした繊維繊維を65%使用

9月5回の「暮らしのパートナー」でのご案内の予定です。



自立型水切りゴミ袋

水切りゴミ袋  
500ml ペットボトル約4本 = 40枚 (1袋)  
地球にもやさしい

つくる人  
たべる人

# 産直 鳥取こめ育ち牛

## 飼料米で循環型農業めざす

鳥取こめ育ち牛は、7月から「産直」商品として組合員さんにお届けしています。滋賀県は近江牛の産地なのにどうして鳥取県の牛肉が産直になるの？と疑問に思われるかもしれません。そんな組合員さんの疑問に答えるため、生産者の鳥取県畜産農協を訪ねて「鳥取こめ育ち牛」について聞いてきました。



### 「鳥取こめ育ち牛」の ココがいいね!

- ・酪農(乳牛)と牛肉生産の連携
- ・エサは地元産の飼料米です
- ・衛生的な食肉処理

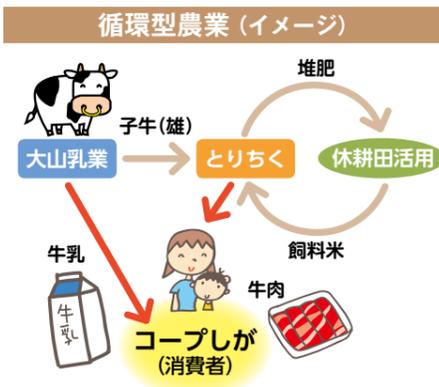


米を配合した飼料がペレットに入っています

「とりちく」で必要な飼料米は鳥取県だけでは不足するため、滋賀県高島市産の飼料米が4分の1使われており、肉となつて滋賀県の組合員のもとに返ってきています。

また、飼料稲も栽培されていますが、これは食用品種とは違い背丈が大きくなり、藁ごと収穫して粗飼料として与えています。

牛の堆肥は田んぼに還元され、飼料米・飼料稲の肥料となりまた牛の餌となる循環型農業となっています。



### 鳥取県畜産農協とは

鳥取県は牛肉の産地としてあまり有名ではありませんが、全国のブランド牛の源流となった種牛「気高(けだか)」号は鳥取県産。昔から肉牛の飼育に取り組まれている土地柄でした。

鳥取県畜産農協「とりちく」は、1980年に酪農家を組合員とした専門農協として設立され、その後食肉の生産、加工、販売も行うようになりました。京都生協とは以前より産直取引が行われており、コープしがも鳥取県フェアなどで商品を取り扱い、産直ミニ懇談会などで交流を行っていました。



鳥取県畜産農協 鎌田組合長

### 肉牛の生産について

肉牛には、大きく分けて近江牛などの「和牛」、乳牛に和牛をかけた「F1牛(交雑種)」、乳牛の雄牛を去勢して肥育した「ホルスタイン肉牛」があります。鳥取こめ育ち牛はホルスタイン肉牛となります。鳥取こめ育ち牛はホルスタイン肉牛120でおなじみの大山乳業の酪農家の乳牛から生まれた雄子牛を肥育しており、不足する子牛を一部北海道から導入しています。

### 鳥取こめ育ち牛の飼育方法

鳥取こめ育ち牛はどんな餌を食べ育てているのでしょうか？牛には牧草(粗飼料)と穀物などの濃厚飼料を与えて育てています。特に濃厚飼料の原料穀物はほとんどを輸入に頼っており、牛乳や肉は国内で生産されています。海外依存度が高いのが現実です。これを少しでも国産の飼料を増やそうという取り組みが「こめ育ち牛」なのです。

### 衛生的な食肉加工

出荷された肉牛は屠場から懸垂車という枝肉専用運搬車で衛生的に「とりちく」の食肉加工場に3日目に届きます。食肉加工場は食品安全マネジメントシステム(ISO22000)の認証を受けた安全管理の行き届いた工場です。ここで枝肉から部位ごとの肉に分けて真空包装され、コープしがに向けて出荷されます。出荷された牛肉はシガフードプロダクツで、用途に合わせてスライス加工・パック詰めされ、組合員さんのもとに届きます。

鳥取県畜産農協との産直は、大山乳業の牛乳生産と、牛肉の生産と地域農業を守る取り組みが一体となった大きな意味を持つものとなっています。

緑に囲まれ、広々とした直営の美敷牧場



出荷を控えたこめ育ち牛たち

### 直営の美敷牧場で肥育しています

「とりちく」でも農家は減少しており、直営の(株)美敷牧場で肉牛の肥育を行っています。大山乳業で生まれた子牛は、6カ月くらい育成牧場で丈夫なカラダに育ててから、肥育農家や美敷牧場で約20カ月まで飼われ、出荷されます。肉牛として出荷するには、飼料米を10%配合した餌(濃厚飼料)をたくさん与えて太らせませんが、本来の牛の餌(牧草)と違うため病気になる危険があります。「とりちく」では、そのような中でもできるだけ健康に育つように、気配りした飼育に心がけています。



鳥取県畜産農協 事務所と食肉加工場



地域には減反政策や農家の高齢化などで耕作されない田んぼなど(耕作放棄地)が目立ってきていますが、「とりちく」では、ここで飼料用の米(品種は主に日本晴)をつくっています。収穫した米(玄米)を飼料工場に10%配合し、他の穀物などと一緒ペレット状のエサに加工して肉牛に与えています。米はトウモロコシなどの穀物と置き換えているので、肉質には基本的に影響しません。



飼料米の田植えの様子



美敷牧場 小島弘也さん

### 組合員さんへのメッセージ

一番こだわっている飼料用の稲、お米はとてもおいしいようで、牛も喜んで食べ、発育にも良い影響が出ているようです。脂身は少なくても味わいのあるやわらかい赤身肉です。是非、おいしいお肉を食べて明日への活力にして頂きたいと思っています。

### 滋賀県産の産直コープ牛は、6月で終了しました

2003年から滋賀県産産直コープ牛の取り扱いが始まり、当初は15名の生産者がおられました。しかし、諸事情により生産者が減ったことや、飼料価格及び素牛(子牛)価格の高騰などにより、生産と消費のバランスが取れなくなってきました。このようなことから、6月4回をもって滋賀県産・コープ牛の取り扱いを終了することとなりました。

←次ページでおすすめレシピを紹介しています。

# 防災グッズ

## 何を用意していますか？

9月1日は「防災の日」。  
東日本大震災を機に、防災意識が高まっています。今回は北地区愛荘町地域委員会の方々に、普段から備えている防災用品や、役立つ知識についてお聞きしました。



磯貝美幸さん<生協歴9年。家族は4人>、辰巳あゆみさん<生協歴5年。家族は3人>、藤田茜さん<生協歴2年。家族は5人>、滝すみ江さん<生協歴39年。家族は3人>、細江雅美さん<生協歴13年。家族は5人>※順不同、家族構成は同居している人数

**防災グッズのリスト化と定期的な点検が大切！**  
**磯貝** うちは4人家族で、一人一個ずつ避難リュックを用意しています。中身はタオルと、回分の着替え。乾パンや水などは子どもが自分で持てる分だけ。  
**滝** 保存食になるものは意識して置いて、ペットボトルのお茶もケース買い。手回し発電の携帯ラジオは、懐中電灯と充電器にもなるから便利だと思う。

**細江** 車の中から窓を割る脱出用ハンマーは買うかなと思ってるところ。それから、オール電化にしてから、チャッカマンやマッチはとても重要なんだと気付きました。  
**藤田** 去年の夏のゲリラ豪雨の後、ライフラインが停まった場合、カセットコンロとボンベ、給湯器や太陽光パネルがどれだけでもつかないかについて家族で話し合いました。片付けたままのランタンも出してきて、室内に置くようになりましね。



かんぱん



手動式ラジオ

**辰巳** 避難袋はあるけれど、水や食料の賞味期限が気になりませんか？子どもの成長に合わせて着替えも変えないといけないし。  
**磯貝** うちも交換のために水を飲んだものの、買い足さなくなってしまうたわ。正直なところ、常に用意しておくのは難しいです。  
**藤田** うちも。発電機があるけど何年も使っていないから、試運転しないとダメですね。  
**家族で備えておきたい命を守る「知識」と「経験」**  
**細江** 私は何かあった時、逃げるのに必死でリュックを取りに行く自信がないなあ。ただ、防災の知識は持っておきたいので、ラジオで情報収集したりしています。子どもとは、「何かあったら学校からこの道を通って帰っておいで」と打ち合わせしていますね。  
**編集部** お子さんとも事前にそうした話をしておくのは大切ですね。



非常持出袋

**細江** 新聞で読んだんですが、ある人が停電になったと想定して、カセットコンロとボンベで何日生活できるか実験したそうなんです。確かに、仮にボンベが3本あってもそれで家族5人で何日過ごせるか知ってなければ不安は解消できない。この夏休みに私も実験をして、生きた知識にしたいなと思っています。  
**磯貝** それは参考にしたいですね。子どもと一緒にキャンプに行つて、電気や水道がない暮らしを経験しておくことも大事かも。  
**滝** 防災キャンプもあつたら参加してみたい。ポリ袋調理とか役立つ情報を得ておきたいですね。  
**辰巳** 知識や体験は邪魔にならないから、これを機会に改めて防災のことについて考えようと思います。  
**編集部** 読者のみなさんも、今一度、準備しておくべき用品を見直し、また家族で話し合う機会を作ってみてはいかがでしょうか。

# 今日のスパイラルレシピ

今回は、牛肉の生春巻きや炊き込みご飯など、なかなか家庭の食卓には並ばないレシピをご紹介します。牛肉の存在感が際立つメニューばかりです！



Pick Up アイテム



## 牛肉の生春巻き

**【材料】**(2人分)  
牛モモ薄切り肉80g、きゅうり½本、にんじん½本、大根4cm、青じそ4枚、ライスペーパー2枚、A=<すり白ごま・マヨネーズ・ぼん酢各大さじ1½>

**【作り方】**調理時間約20分  
①牛肉はゆでて粗熱をとり、きゅうり、にんじん、大根はせん切りにする。  
②水でもどしたライスペーパーに青じそ、①のをせて包む。  
③食べやすい大きさに切って器に盛り、混ぜ合わせたAを添える。

## ヘルシービーフライス

**【材料】**(3~4人分)  
牛切り落とし肉100g、エリンギ1本、まいたけ40g、ごぼう½本、にんじん½本、油小さじ1、A=<しょうゆ大さじ1½、酒・砂糖各大さじ1、水大さじ2>、温かいご飯600g、青じそ適量

**【作り方】**調理時間約20分  
①エリンギは食べやすい大きさに切り、まいたけは食べやすくほぐし、ごぼうはささがき、にんじんは半月切りにする。  
②フライパンに油を熱し、牛肉と①を炒め、Aを加えて汁けがなくなるまで煮る。ご飯に加えて混ぜる。  
③器に盛り、せん切りにした青じそをのせる。

## 牛肉の焼しゃぶサラダ

**【材料】**(2人分)  
牛肩ロース薄切り肉100g、レタス・玉ねぎ各½個、トマト½個、油小さじ1、塩・こしょう各少々、かつお節・ぼん酢各適量

**【作り方】**調理時間約10分  
①牛肉は食べやすい大きさに切って塩、こしょうで下味をつける。レタスは食べやすい大きさにちぎり、玉ねぎは薄切り、トマトはくし形切りにする。  
②フライパンに油を熱して牛肉を炒め、粗熱をとる。  
③①の野菜と②を器に盛り、かつお節をのせぼん酢をかける。

# 琵琶湖の環境は良くなっているの？

質問など、いつでもお受けしています。



滋賀県立琵琶湖博物館 主任学芸員 金尾滋史さん

9月の第1土曜日は、「コープしがびわ湖の日」。この機会に、琵琶湖の環境に思いをはせてみませんか？

今回は生き物にスポットを当て、特に魚にとって、今、琵琶湖はどうなっているのか、環境を良くするために何が必要かなどを、琵琶湖博物館の主任学芸員・金尾滋史さんに伺いました。



写真提供：滋賀県 (琵琶湖のヨシ)

## 姿を消しつつある琵琶湖の魚たち

琵琶湖は400万年という世界でも有数の歴史を持ち、その長い歴史の中で琵琶湖にしかない魚類（固有種と言います）が多く生息しています。琵琶湖固有種の魚はニゴロブナやホンモロコ、ビワコオオナマズ、ビワマスなど16種。日本のほかの湖にはほとんど固有種がないことから、琵琶湖は生物多様性の観点からも重要な湖なのです。しかし、固有種をはじめとする多くの在来の魚は30〜40年前に比べて激減しました。一方で、オオクチバスやブルーギルなどの外来生物（もともと琵琶湖にいなかった生物）が増えています。

このような在来の魚が減ってきた理由は、様々な要因が複合的に絡みあっているという現状があります。

● 開発や整備などにより、魚の生息場所や産卵場所となる環境（ヨシ原、内湖など）が失われてきた

または状況が悪化してきた。

● オオクチバスやブルーギルなどの外来生物によって在来魚や卵が捕食される。

● 国内外の別の水域から外来生物が持ち込まれ、すみかや餌をめぐる競争が生じている。

● 在来種に近縁な外来生物が持ち込まれ、交雑を起こし、純系の種がいなくなる。

● 瀬田川洗堰の水位操作により、梅雨時の琵琶湖の水位が低くなっている。これがフナやモロコなどの産卵期とちよと重なるため、産卵場所が干上がってしまう。

● 産卵をするための魚の移動経路が断たれている。例えば、圃場整備の影響によって水路と田んぼの間に高低差ができており、田んぼで産卵していたフナやナマズが、田んぼに上がれなくなっている。

● 富栄養化などに関する水質の変化。

これらの要因はほぼ全て人間活動

さんが「昔はこんなことはなかった」と言っていました。科学的な数字では良くなっているように見えても、長く琵琶湖を見てこられた漁師さんには、疑問に思うこともまだまだあるのです。環境の変化を判断するには、科学の成果も経験からくる感覚もどちらも大切。いろいろな尺度で琵琶湖を見るのが重要です。

## はじまっている魚の保全活動

このような中で、かつての生きものがたくさんいた琵琶湖にしようと、保全・再生にむけた活動も各地で行われるようになってきました。琵琶湖周辺の水田地帯では、水路に魚道を設置して田んぼへフナやナマズが上れるよう整備をした地域もありますし、外来魚を釣って駆除して、いこうという活動もあります。いろいろな川や水路で魚つかみを楽しみ、



写真提供：滋賀県立琵琶湖博物館

## 大切にしたいのは琵琶湖が生みだした生態系と文化

その地域にどんな魚がいるのかを子どもたちに知ってもらって観察会なども県内各地で開催されています。このような活動の背景には、昔、魚つかみなどを通じて生きものと親しんだ経験をもつ地域の方々がおられます。地域のみなさんのおかげで、少しずつですが、かつての生きものも賑わいが戻っている場所もあります。

琵琶湖の魚は固有種も含め、産卵期になると湖岸のヨシ原や岩場、川や田んぼにやってきます。沖合で産卵をする魚はいません。そのため琵琶湖の湖岸域は魚と人が接することのできる場所になっていました。かつて、琵琶湖近くの田んぼや水路では、子どもたちがフナ、ナマズをつかまえて遊んでいたそうです。また、川や琵琶湖岸ではコアユやシジミなどをつかみ、それらは夕食として食卓にあがっていました。生きものをつかまえる道具や方法も地域によって様々だったそうです。

滋賀県の伝統食でもあるふなずしは、産卵期にヨシ原や内湖に集まる固有種のニゴロブナを漁獲して作ります。同様に、モロコやビワマスなど湖魚料理の代表である魚は琵琶湖固有種であることが多いのです。

## 琵琶湖の生きものを守っていくために

琵琶湖には長い歴史の中で生まれた固有種を含め、様々な魚がいることで、琵琶湖地域独特の水辺遊びや食、漁といった人との関わりが生まれ、文化として作り上げられていきました。しかし、魚が減ってきたことで、私たち人間との関わりも次第に薄れていってしまったのです。

今日の保全・再生活動が広まっていったおかげで、少しずつ魚は戻ってきました。しかし、それだけでは魚と人との関わりまでは復活しません。関わりがなくなると、琵琶湖への意識も遠くなるので、生きものにぎわいを取り戻すのと同じくらい、生きものとの関わりを再生することが重要ではないかと考えています。

このような歴史に支えられた生態系と文化は、長い目で見れば常に変わり続けています。中でも特に琵琶湖地域の生きものの様相が変わったのは、高度経済成長期を含めた琵琶湖総合開発以降だと言われています。とは言え、今の利便性をすべて捨てようということではなく、現在の状態を保ちながらでもできることはあります。

私自身は専門家として、特に琵琶湖や川にすむ魚のくらし方や分

動による影響でもあります。減少要因は各魚種や地域ごとに異なるため、それぞれの具体的な要因が絡み合っているのを見極めていく必要があります。そしてそこから様々な保全策を考え実行しています。

## 数字と経験から見た琵琶湖の環境

生きもの（すべての生きものではなく、特に歴史的・文化的に人との関わりが深い生きもの）にとって琵琶湖の環境は良くなっているかどうかという、まだまだ良くなっているとは言いがたいです。私たち人間から見ても、その辺りは感覚的に感じるものがあると思います。

確かに水の透明度や、BOD、CODといった、栄養状態を表すような水質項目は以前に比べて良くなってきました。しかし、琵琶湖での漁に同行すると網にヌルヌルした藻類のようなものが付いていて、漁師

布などを調べ、絶滅のおそれのある魚たちをどうしたら保全できるのかを研究しています。それと同時に地域の方々と一緒に減ってきた魚を保全していく取り組みを行っています。博物館でも様々な展示や活動を通じて皆さんに琵琶湖の環境を知ってもらおうことができますので、ぜひ積極的に活用していただければと思います。

## 滋賀県立琵琶湖博物館

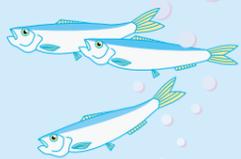
◇午前9時30分から午後5時まで(入館は午後4時30分まで)  
開館日や観覧料などの詳細はホームページの「利用案内」をご参照ください。

<http://www.lbm.go.jp/>

◇滋賀県草津市下物町1091番地

◇TEL:077-568-4811(代)

\*改装のため、魚などの水族展示は8月31日からお休みします。  
\*その他の展示は8月31日以降も通常どおりご覧いただけます。



# ヨープレが商品利用ランキング

スパイラルニュース①



いつも生協の宅配でどんな商品を利用していますか？2014年度の利用点数が多かった商品は、以下の通りでした。お気に入りの商品は入っていますか？多くの組合員が利用している人気の商品です。まだ利用されてなければ一度利用してみてください。(表示は、商品/昨年度利用点数)

**農産部門** 昨年度利用点数 **442,739点**

**1位** 滋賀有機ネットワーク 産直 滋賀県産小松菜 1束(150g前後)

生産者は滋賀有機ネットワーク。いろいろな料理に使い、年間低価格でお届けしています。

**2位** 産直 ほうれん草 1袋(150g前後) / 342,818点

**3位** コープ毎日バナナ(ダナ) 500g前後 / 342,364点

**水産部門** 昨年度利用点数 **118,243点**

**1位** ダイマツ 氷温甘塩さば切身 405g(6切れ)

ノルウェー産のさばを使用し、氷温熟成で旨味を引き出しています。

**2位** CO-OP 無着色ひとくち辛子明太子(徳用) 120g / 99,990点

**3位** 鮮鼓堂の無着色辛子明太子(切り) 100g / 85,130点

**畜産部門** 昨年度利用点数 **113,395点**

**1位** 信州ハム CO-OP 毎日新鮮 ロースハム 40g × 4

しっとりしたロースハムでパンに挟んでも、サラダとしても。小分けパックで買い置きにも便利です。

**2位** CO-OP ロースハム使い切りパック 36g × 3 / 107,342点

**3位** CO-OP 国産ポークあらびきウインナー 90g × 2 / 100,797点

**食品** 昨年度利用点数 **69,658点**

**1位** CO-OP マヨネーズ(卵黄タイプ) 500g

卵黄から作ったコクのあるまろやかな味とさわやかな酸味のマヨネーズです。細くも太くもだせるWキャップつき。

**2位** 鮭フレーク 60g × 2 / 67,394点

**3位** CO-OP ビーフカレー中辛 210g / 66,530点

**日配** 昨年度利用点数 **770,803点**

**1位** 豆紀 CO-OP 北海道の小粒納豆 45g × 3

北海道の契約農家で収穫された小粒大豆を使用。かつおと昆布のだしの効いたタレと、からしが付いています。

**2位** 信州ぼってりあげ 2枚 / 301,826点

**3位** 明治ヨーグルト R-1ドリンクタイプ 112ml / 251,440点

**卵** 昨年度利用点数 **474,143点**

**1位** 50グラム会 産直 こめ育ち さくらたまご 10個パック

えさに飼料米を約12%(粉換算)与えています。滋賀県と三重県の4軒の生産者からお届けします。

**2位** 産直 こめ育ちさくらたまご 1kg / 408,045点

**3位** 丹波のたまご 10コパック(MS~2L混合) / 292,624点

**牛乳** 昨年度利用点数 **858,786点**

**1位** 大山乳業 産直 生協牛乳 120 1ℓ

鳥取県の生産者が搾った高品質な原乳を使用し、成分無調整でお届けしています。

**2位** CO-OP コープ牛乳 1000ml / 693,571点

**3位** 産直 低脂肪牛乳 1ℓ / 296,583点

**冷凍食品** 昨年度利用点数 **136,448点**

**1位** ビュアフーズ CO-OP 冷凍讃岐うどん 200g × 5

内袋のまま電子レンジで簡単調理!のどごしが良く、コシがあります。茹でたての美味しさをそのままお届けします。

**2位** CO-OP 冷凍きざみうす揚げ 150g / 81,841点

**3位** レンジで簡単 むかしのコロッケ 300g(5個) / 75,788点

## えんげ 嚥下障害とは

「物を食べる」ことは、「食べ物を認識し」「口に入れ」「嚥んで、飲み込む(嚥下)」までの動作からなり、疾病や老化などの原因により、飲食物の咀嚼や飲み込みが困難になる障害をいいます。時々むせるようになった・食べ物がのどにつかえる感じがする・水分が無いと飲み込みにくい等を感じるようになったら嚥下障害を疑ってみましょう。



## たべるたいせつ

### えんげ 嚥下障害と飲み込みやすい食事について

加齢や病气により、嚥んだり飲み込んだりしにくくなるのは誰にでも起こりうることです。体調に合わせて少しでも長く自分の口で食事が摂れるように工夫することが大切です。



地域活動栄養士 長岡由里子さん

## 嚥下障害が起こると・・・

栄養低下になったり、食物の気道への流入(誤嚥)による嚥下性肺炎(誤嚥性肺炎)が問題になり、高齢者の肺炎の原因になります。栄養摂取には、食べ物の形態を工夫し、誤嚥しないで飲み込むことが大事になってきます。

- 嚥む力や飲み込む力はまだ大丈夫な場合**  
→普通より少し柔らかめに煮炊きし、肉は薄切りで小さめに切るとよい。
- 飲み込める力が少し弱くなっていく場合**  
→食材は小ぶりの一口大に切り、柔らかく煮炊きするとよい。
- 嚥む力がほとんどなく飲み込む力も弱ってきている場合**  
→料理の1~2割はみじん切りにし、残りをすり鉢やミキサー等でトロトロにする・とろみ調整剤を使用する。
- 飲み込む力もほとんどない場合**  
→裏ごしにしたり、すり鉢やミキサーなどでトロトロにする・とろみ調整剤を使用する。

●嚥む力が低下したり、飲み込みにくい場合、「とろみ」をつけると、安全に食べやすくなります  
\*注\*とろみの強さやとろみ調整剤の選び方、また嚥下障害が重い場合は、専門家(医師・看護師・管理栄養士・言語聴覚士)のアドバイスを受けて下さい。

## 飲み込みやすい調理の工夫

- 卵料理には、だしや牛乳を加えたり、豆腐を加えて柔らかくすると食べやすい
- ゆで野菜や煮た鶏ささみをすりつぶして、ゆでたじゃがいもと混ぜ合わせてもよい
- 根菜類はスープで柔らかく煮てミキサーにかけ、牛乳や豆乳でのばしてポタージュにするとよい
- はんぺんと豆腐と鮭水煮缶をミキサーにかけ、団子にしたものをゆでたり汁物に入れると食べやすい
- 身の柔らかい魚(たら・かれい・さわらなど)の煮魚は食べやすい(ただし皮や骨は取り除く事)
- 青菜は柔らかくゆでて刻み、豆腐と白和えにしても食べやすい
- さつまいも・かぼちゃ・里芋などの野菜も、柔らかくゆでて粥に混ぜ、あんかけにしてもよい
- バナナやアボカド・温泉卵などは、そのまま利用できるのので便利な食材

## 普段の食事で気をつけること

- いすに深く腰掛け、正しい姿勢で食べる
- テレビを観ながらなどの「ながら食事」はやめる
- 急がず、ゆっくり食べる
- 肉などは小さく切ってから食べる
- 少量ずつ口に入れ、よく噛む
- 口の中のものを飲み込んでから、次のものを口に入れる
- 食後は歯磨きやうがいをし、口内の衛生に気をつける

参考：日本介護食品協議会・オムロンHP 介護食レシピ集(びーまん食楽部)ほか

## 産直米産地の イネの生育状況の確認と 「わくわく生き物調査隊」に 行ってきました



田植えした田んぼの前で記念撮影

7月11日(土)、「わくわく生き物調査隊」に12家族38名が参加しました。最初に5月に田植え体験をしたJA湖東(東近江市)の田んぼの生育状況を確認しました。そして、「わくわく生き物探検隊」として、田んぼの近くの小川に行き生き物調査を行いました。普段の生活ではなかなか川に入っている魚つかみや



虫取りなど経験できませんが、この日は大人も子どもと一緒に楽しむことができました。カエル、オタマジャクシ、サワガニ、ザリガニ、ドジョウなど思ったよりたくさんの生き物がいることがわかりました。

また、午後は大中の産直ミニトマトのハウスを訪ねて、生産者からのお話を聞き、甘〜いミニトマトの収穫体験も行うことができました。



約40cmに成長。茎には1mm位の穂の赤ちゃんができています。

### 参加者感想



- ・川でカニを獲ったり、生産者と直接会ってトマトを収穫したり、家では体験させてやれないことができました。
- ・生き物調査では、きゃーきゃー言いながらも、ドジョウに大興奮しました。
- ・久しぶりに童心に戻り、孫たちと子どもの頃に遊んだように自然に触れることができました。
- ・自分たちの食べるものがどのようにできているか、子どもたちとともに知ることができ有意義でした。
- ・田植え体験した苗の成長や、田んぼの様子が間近で見ることができ良かった。
- ・ミニトマトの収穫体験では、生産者のおいしいトマトを育てるための努力・工夫などを直接伺うことができ、産直商品が身近に感じられるようになりました。



いろいろな生き物がいました



トマトが苦手な人もこの甘さにびっくり



大人も子どもも川に入って生き物調査



生産者からの説明。環境こだわり農産物として栽培。



約1年前に植え付け、10月頃から収穫。今では、なんと茎の長さは15メートルくらい。

100カ所  
で開催!

## 「知ってねコープ 試食学習会」スタート

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、2015年度は滋賀県下100カ所で商品試食学習会の開催をすすめています。6月から順次開催し、来年2月頃まで、各地域で継続して実施していきます。会場によってメニューは若干変わりますが、生産者が参加いただける会場では、直接商品の詳しい説明を聞くこともできます。



今後の開催は、毎月発行の「ぱくぱくコミュニティー」でお知らせしていきます。組合員以外のお友達も誘ってご参加ください。

### 試食商品

生協牛乳120、毎日食パン、ロースハム使い切りパック、北海道の小粒納豆、水菜、生しぼり絹豆腐、とろまろヨーグルト、鳥取こめ育ち牛、産直平牧三元こめ育ち豚、アーモンドリーフ

※会場により一部変更となります



7ム7ム...



おいしい



### 参加者感想

- ・まだ食べたことのない商品の味を知ることができてよかった。
- ・直接生産者のお話が聞けて、安全で安心な食品について知ることができました。
- ・各商品のこだわりが分かってよかったです。毎日の食べるものにこだわりたい。
- ・これだけ試食を食べられるとは思ってなかったので、大満足です!
- ・とろまろヨーグルトの食べ方を教えてもらってよかったです。
- ・牛肉、豚肉ともに塩こしょうだけの味付けで十分おいしいことがわかりました。
- ・何気なく買っていましたが生産者の熱い想いが伝わり、次買いたくなりました。
- ・いつも食べている商品でも、よく味あって食べたらおいしさを新しく感じられました。



7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 236,410Kg (回収率64.2%)	<b>牛乳パック</b> 宅 3,465Kg 店 265Kg
<b>商品仕分け袋</b> 宅 3,021Kg (回収率35.3%)	<b>ペットボトル</b> 店 632Kg <b>キャップ</b> 店 33Kg
<b>卵パック</b> 宅 1,714Kg	<b>トレイ</b> 店 128Kg

リサイクル品売却金額 7月度:3,365千円 累計:13,103千円

※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。お名前の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。

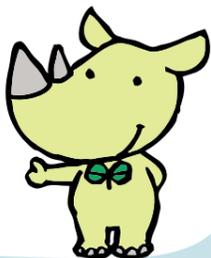
ペットボトルとトレイは一部ステーションで回収できます  
 回収できるステーション  
 配送センターのステーション、富士見台・瀬田・草津・野洲・日吉台・西大津ステーション

教えて!サイ君!

ビンのリサイクル

コープしがの宅配事業では、遠藤醤油のしよゆビンを利用し、洗浄して、再度しよゆビンとして使用しています。このようなビンは「リターナブル」と言いますが、多くのビン類は一回しか使用されず、これらは「ワンウェイ」と呼ばれています。行政などが回収したワンウェイのビンは、破碎されカレットというガラス原料になります。カレットは色別に取り引きされるため、破碎前にビンを色別に分類する必要があります。

コープしがでもワンウェイビンに入った様々な食品を取り扱っていますが、ビンの分別コストと輸送コストが大き過ぎるため、リサイクル回収はしていません。申し訳ございません。



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。

◇ふたが開けやすくなりました

「大豆ドライパック」のふたが開けにくい(固い)という声を組合員からたくさんいただいていた。このたび高真空を保ちながらも開けやすくなるよう缶の材料を変更し、パッケージもリニューアルしました。今までのおよそ2分の1の力で開けられるようになりました。



◇組合員さんに感謝されました

いつものように配達に伺ったところ、組合員さん(ご年配の女性)が奥の部屋から「ちょっと来てー」と助けを求められました。「大丈夫ですか?」と声をかけたところ、持病の薬が切れて動けなくなったとのこと。組合員さんの指示に従い、常備薬とお水を渡して事なきを得ました。

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

数独

2				1	B
	6		2		
	2		1		
	A			3	2
6		2			
4			5	2	6

締め切り

9月10日(木) (消印有効)

応募方法は15ページをご覧ください。

7月号 正解「おちゅうげん」

応募総数 164通  
 うち正解 152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。

<問題>

6×6のマスの中に、1から6までの数字を入れてください。同じ列・行で同じ数字は使えません。また、太線で囲まれた6つのブロックの中でも同じ数字は使えません。AとBに入る数字を教えてください。

理事会だより 第4回定例理事会 (2015年8月4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7月期組織経営概況

項目	業態	7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)		163,541	163,212	99.7	103.8			
出資金(千円)		10,305,300	10,327,366	100.2	103.4			
供給高(千円)	宅配	2,161,736	2,181,355	100.9	106.9	8,560,538	8,769,674	102.4
	店舗	130,050	134,936	103.7	150.2	519,350	532,644	102.5
	夕食サポート	22,354	23,556	105.3	129.6	89,498	93,963	104.9
	合計	2,314,140	2,339,849	101.1	108.9	9,169,386	9,396,282	102.4
経常剰余金(千円)		7,515	42,102	560.2	84.8	132,228	278,539	201.5

主な確認事項

- 2015年度7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101.1%(前年比108.9%)で上回りました。宅配事業は営業日数が1日多いことや利用人数と利用高ともに計画を上回ったことにより供給計画を達成しました。店舗も来店者数と利用単価ともに計画を上回り供給計画は達成できました。夕食サポート事業は計画比105.3%で上回りました。1日当たり配食数は2,055食と前月より6食減りました。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。
- 集团的自衛権行使容認および安全保障関連法案に対する意見書を安倍内閣総理大臣に提出することを承認しました。(意見書の内容はコープしがホームページに掲載しています)
- コープしがが幹事会の一員として参加する酪農畜産振興をすすめる「鳥取県東部地域畜産クラスター協議会」の臨時総会議案を承認しました。今後クラスター事業計画等の具体的な内容について検討等がすすめられます。
- 2015年度新総代オリエンテーションの開催日程の設定について承認しました。開催期間は9月24日(木)~10月3日(土)とし、各地区毎に日程や会場等を設定していきます。
- 2016年度第36回通常総代会を2016年6月10日(金)野洲文化ホールで開催することを承認しました。
- 宅配事業での商品受発注管理や組合員管理等を行う「宅配事業基幹システム」の入れ替えを3年間に分けて移行していくことを確認しました。
- コープしが産直政策について、産直品の管理運用基準の変更決裁方法追加、および管理運用基準に水産部門の産直取扱い基準を追加する改定を行い、産直を推進していくことを確認しました。

■理事会・常勤理事会報告事項

- 監事会から2015年度第1四半期監査報告書が提出されました。
- 2015年度春の商品大交流会のまとめを行い、9月27日に開催する秋の商品大交流会の開催要領を確認しました。
- 食と農をつなぐ「2016年度ファーマーチャレンジ隊のすすめ方」を確認し活動地域の拡大等をすすめていきます。
- 地域見守り協定を締結している自治体(高島市、草津市、近江八幡市、彦根市、米原市、長浜市)への定期訪問を行い、協定に基づく対応事例が近江八幡市1件と彦根市2件報告されました。引き続き行政との定期的な情報交換や課題などについて共有してすすめていきます。

監事会だより 7月度(6月21日~7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められているかどうか監査する機関です。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。

- 6月25日 総代会監査<組織部>
- 26日 内部統制委員会出席
- 7月6日 経理往査
- 7日 第3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、事業所往査の実施内容、有限責任監査法人トーマツの再任同意の要請対応、

第1四半期監査を終えて監事会の意見形成、今後の日程、その他]

16日 事業所往査<中央大津センター><南草津センター>



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！

## 今年

初めて家の裏の畑で夏の野菜作りを始めました。隣の奥さんに一から教えてもらい、じゃがいも、なすび、きゅうり、トマト、ししとう、ピーマン、かぼちゃ、さつまいもを植えました。大学生の娘とは子離れして、今は畑の野菜が子どものようで、朝昼夜と、元気な姿を見に出かけています。早く大きく成長してほしいものです。

栗東市 マッキー さん

編集担当：たくさん種類の野菜を作られていますね。おいしい野菜ができるのが楽しみです。

## 娘の

入学式の際、学校で配布されたコーすけのランドセルカバー。決しておしゃべりではありませんが(笑)、黄色が目立って安全何より娘がとてお気に入りです。愛用しています！クラスの半数以上の子たちが着用していること、ひそかにコーすけ人気が広まっています。写真は、お気に入りのランドセルの絵を描いているところ



守山市 三姉妹ママさん

編集担当：コーすけのランドセルカバーは、県内の小学校に6685枚を寄贈しました。まだ使ってくれているかなあ。

## 子ども

もが就職、大学進学と巣が戻って来るまでの2カ月ほど、一人暮らしの生活でした。やっぱり一人で食べる食事より、誰かと一緒に食べる方がいいですね。食事作りがいろいろあります。一人暮らしを経験しなかったら、こんな気持ちにならなかったかもしれません。また、生協でいろいろ注文して、食事作りがはります。

野洲市 みかん さん

編集担当：食事作りにはりができて

よかったですね。ご夫婦の食事の時間も楽しんでください。

## 4月

から幼稚園に行き始めた娘は、ほぼ2ヶ月、毎日泣きながら「幼稚園に行きたくない」をくり返していました。ところが、最近幼稚園にも慣れ、一緒に遊ぶお友だちもでき、「幼稚園にもっといたい。迎えに来るのが早い。」というようになりました。少しずつ成長しているんですね。

栗東市 母も成長するぞ！ さん

編集担当：いい友達ができて良かったですね。親の心配をよそに子どもは成長していくんですね。

## 今年

は戦後70年で、生協はいろいろな団体が戦争の悲惨さを忘れないための活動をし、また、新聞、テレビ等、報道各社も特集を組んだり、連載をしたりと、戦争の惨禍を伝える努力をしているのになぜ政府だけが軍拡に向かっていくのでしょうか。

大津市 Y・I さん

編集担当：本当にそうですね。関心を持って、おかしいと声を上げることが大切ですね。



テーマ  
【ペット】

昔飼っていたインコが、かこの入り口を自分であけて脱走しようとしたが、失敗し体がはさまり動けない状態に。必死にバタバタさせて鳴いて、人間を呼んでいました。すぐに気付いてかこの入り口を開けてやると「ふう〜助かった」という表情をしていました(笑)

野洲市 ゆきちゃん

編集担当：愛らしいですね。ペットと飼いは似ると言いますが、人間のようになつてくるのかな…?

昨年夏の夏の庭のムクゲが初めて色鮮やかに咲きました。その株は、3年前に天に召されたわが家の生き字引きだった猫が安らかに眠っています。私の学生時代から結婚、子育てをすべて見守ってくれました。これからも、今夏の花となつてわが家を見守り続けてほしいです。

甲賀市 さいごのペット さん

編集担当：ペットは、楽しいことばかりでなく、別れも考えなくてはなりませんね。でも、庭でいつも見守り続けてくれると思うと、嬉しいですね。

仕事の都合で、大阪から高島へ5年前に引っ越しました。生活に慣れた頃、夫が「犬を飼う！」と言い出し、花子「M.シユナウザ」が家族に加わりました。子どもの頃から夢だったらしく、とても楽しそうに花子の世話をしています。私は散歩のおかげで体調がよく、散歩仲間ができ、その友人と一緒に畑をはじめ、生活の幅が広くなりました。花子のおかげで、日々楽しく忙しく過ごしています。

高島市 花子のおかあさん

編集担当：ペットはよく癒しになるといわれますが、それだけではないいろいろな良いことがあるんですね。

メダカさんを飼っています。水替えの手間もなく、メダカ用の少量のエサをやるだけで、小さいのに元気にスイスイ泳いでいるのを見ると、癒されます。ペットを飼いたくても忙しく、断念されている方には、おすすめですよ。

大津市 キャンベルスープ さん

以前金魚を買っていましたが、水替えなど面倒でした。メダカ飼ってみようかな。



甲賀市キーコさん

わが家のペットは金魚。息子が幼稚園の頃金魚すくいできった金魚や主人が買ってきた金魚。一時期は、6匹いた金魚。今は2匹になってしまいました。いつの間にか高2の息子、金魚も大きくなり、お客様を驚かせています。父ちゃんの愛情たっぷり、これからも元気でね！

東近江市 ムーミンママ さん

編集担当：金魚すくいの金魚はすぐ死んでしまった記憶がありますが、父ちゃんの世話が良かったんですね。

今回は11月号掲載です。

テーマは「夫婦自慢」

日課やルール、思い出、健康、いつも笑顔、ケンカしてもすぐ仲直り…など、夫婦のちょっとした自慢をお聞かせください！

## 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)

9/10(木) 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ご家族のみ応募いただけます。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。

## 夫婦の食事ルールに関するアンケート募集

8/31(月) 締切

もとは他人である夫婦…味や品数、ルールなどが違う場合もあります。皆さんの「食事ルール」について教えてください。アンケートに答えていただいた方の中から抽選で10名様に300ポイント差し上げます。皆さまからいただいたアンケート結果は、スパイラル11月号「らいふジャーナル」でご紹介します。(※いただいたアンケートの中から抜粋させていただきます。)

【ご結婚されている方への質問】

1. 夫婦または家族での食事に関するルールがありますか。⇒ ある ・ ない
2. 「ある」と回答された方は、それがどのようなルール、きっかけでつくられたか教えてください。例) みんなで必ず「いただきます」を言う。朝食は揃って食べる。など ⇒ ルールときっかけ
3. 食事の味付けの好みは、誰を中心にしていますか。⇒ 夫 ・ 妻 ・ 子ども ・ その他(誰ですか)
4. 夫または妻、家族の食事に関すること、気になること、気をつけてほしいと思っていることはありますか。⇒ 誰の/どんなこと
5. 夫婦(家族を含む)で食事をしていて楽しいと感じるのはどんな時ですか?

【応募方法】 郵送・ファックス・Eメールは左ページの宛先へ ホームページのアンケート回答フォームは アドレス <http://www.pak2.com/enq/>