



コープでつくる私のくらし

# 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。

October 2015 No.303

- 私が見えたら嬉しいもの …… 16ページ
- お米まもる君プラス
- 発見・くらしのいいもの …… 16ページ
- 夏の平和活動
- 被爆・終戦70年
- スパイラルニュース …… 9ページ
- 気をつけよう
- 高齢者の低栄養
- らいふジャーナル …… 6ページ
- 栄養補給！と言えど
- どんな食べ物？
- 私がえらんだマイコープ …… 5ページ

つくる人\*たべる人 …… 2ページ

新米の季節！

## 滋賀県産の産直米



発行責任者/理事長 西山美  
発行/2015.10.5

生活協同組合コープが

〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972 TEL(077) 586-4839 FAX(077) 586-4840

10  
October 2015  
No.303

コープしがホームページ  
<http://www.pak2.com/>



コープしが  
公式 Facebook



いただきます  
ま〜す！

### 害虫を追い出して おいしいお米を守ります

新米の季節。ツヤツヤ、ひかひかのおいしいお米を味わたいですね。同時に気がつきたいのが、米びつに穴を食う害虫です。「お米まもる君プラス」は大切なお米を害虫から守ります。

虫対策をしっかりと、  
お米をおいしくいただきましょう。

害虫は気温が20℃を越えると増え始め、25℃を越えると動きが活発になります。「お米まもる君プラス」は、米びつの内側に貼るだけで、植物成分の香りで害虫を追い出し寄せ付けません。米びつは風通しがよく涼しい場所で管理することも大事です。

100%植物成分  
人にもお米にもやさしい植物成分でできています。

トウガラシ ニンニク タケ シソ  
カルダモン ナツメグ

香りに負けて虫が逃げ出します。

交換時期  
9月

米びつ内の  
5大害虫

お米まもる君

有交換期間は1年  
交換時期が書き込めるので  
取り替え忘れの心配ナシ！

米びつにピタッと  
はります。 40kgまでの  
米びつに対応

無洗米、もち米、玄米にも使えます。

- コクゾウムシ  
米粒に白卵を産みつけ、幼虫は米の中を食べて大きくなるので見つけにくい。成虫は黒く、米を食い散らかす。
- コクゾウムシ  
コクゾウムシに似ているが、やや細い。成虫は褐色か、淡い褐色。
- コナナカシロクイムシ  
成虫は体長2~3mm。とても強力なアゴで、お米の外から中まで食いつくす。
- ノシメダラメイガ  
体長7~8mm程度の虫。身の回りのどこにでもいて、米の袋を食い破って侵入することがある。
- バクカ  
田んぼに生えている収穫前の稲穂に成虫か、卵を産むことが多い。幼虫のうちは米粒の中で成長する。

お米まもる君プラス

10月3回の「くらしのパートナー」でご案内の予定です。



# 新米の季節！

# 滋賀県産の産直米



噛むほどに甘みと香りが増す新米を楽しめる季節。「産地消」「産地とのつながり」、そして「自然環境」を大切にしているコープしがの産直米は、安心して食べられる上、冷めてもおいしいと好評です。

今回は、厳しい栽培基準から生み出されるおいしさの秘密や生産者さんのこだわりなどを、JAグリーン近江五個荘支店の日根野信男さんに伺いました。

「滋賀県産産直米」の  
ココがいいね！

- ・ 厳しい栽培基準をクリア
- ・ 琵琶湖の水を守る「環境こだわり米」
- ・ 冷めてもおいしい



稲刈り体験

## 一貫した管理体制！ 生産者の米づくりへの愛情

5月初旬から中旬にかけて行う田植えに備えて、田んぼに水を引き込み、土地を平らにならすのが「代かき」作業。濁水発生を極力抑え、濁った水を川に流さないように、浅水代かきを実施しています。

田植え約1ヶ月後には生育に応じて約2週間の中干しを行い、土中の有害ガスを抜き、過剰な分蘖(げっけ)を抑えることでより高品質な米になります。

また、川並きぬがさファームでは昨年より色選別機を導入。収穫した米に交じっている、ふるいなどによる選別では除去しにくかった糠のかたまりや変色したものを取り除くことが可能になりました。

こうして、味も見た目も一級品のお米が私たちの食卓に並ぶのです。  
※分蘖(げっけ)の根に近い節から新芽が出て枝分かれすること

## 産直米って どんなお米？

コープしがの産直米は、滋賀県内の5つの農協(JA湖東、JAこうか、JAグリーン近江、JA滋賀蒲生町、JA東びわこ)と提携し、契約栽培されたお米です。農薬と化学肥料を通常の5割以下に減らし、琵琶湖の保全や自然環境に配慮した栽培方法で作られた「環境こだわり農産物」です。

認定農業者のひとつで、環境こだわり米栽培に力を入れている「川並きぬがさファーム(東近江市)」では、コシヒカリ、キヌヒカリ、秋の詩、みずかがみなどの品種を栽培。生産者の塚本和弘さんによると、水稲の種子を病気から守るための温湯消毒や、畦畔の人手除草など、手間ひまをかけて、なるべく農薬や除草剤を使わずに、環境にも人もやさしい米づくりに取り組んでいるといいます。

また、コープしがでは、毎年県内の各

## 平成25年秋デビュー！ 滋賀県が生んだ「みずかがみ」

炊きあがりが高く、光沢があり、ほどよい粘りと甘みが人気の「みずかがみ」。滋賀県農業技術振興センターが昨今の環境の変化や温暖化に対応するために10余年の歳月をかけて開発を手がけて誕生した、滋賀県生まれの新品種です。高温に強く、猛暑の年でも品質が安定しているのが特徴で、今年の新米の評価は上々です。

豊かな琵琶湖の水を連想させる「みずかがみ」の名称は、公募で決まりました。パッケージは水をイメージさせるブルーを基調とし、白やピンク、緑といった小花は、笑顔が飛び交う健康で明るい食卓を表しており、この統一パッケージで販売されるものは、すべて「環境こだわり農産物」の認証を受けています。

冷めてもおいしいお米なので、おにぎりやお弁当などでもお米本来のおいしさを感じたり味わうことができます。が魅力。育ち盛りの子どもたちもたくさん食べられそうです。



無洗米 滋賀みずかがみ



2015 田植え体験

JAと共同で産地での田植えと稲刈り体験を実施し、生産者の顔がみえる関係を大切にしています。組合員と生産者が意見交換することで相互理解を深め、組合員は自分の目で確かめることで、食の安心を実感することができます。また、生産者の中には、「毎年参加する子どもたちの成長を楽しみにしている」という人もあり、貴重な交流の場として今後も続けていきたいと考えています。



パールライス滋賀の工場

## パールライス滋賀で 精米され組合員のもとへ 届けられます

米は、野洲市にあるパールライス滋賀の精米工場で精米されます。何重もの選別工程や金属探知機などを通り、最終の品質点検に合格した高品質の米だけが出荷されます。

普通精米からさらに肌糖を取り除いた「無洗米」は、生協向けでは約67%となっており、一般流通に比べて高い割合になっています。

## 「無洗米」って？

今まで家庭でとぎ洗いで取っていた肌糠を、あらかじめ工場に取り除いたお米のことで、「洗わなくていいお米」です。とぎ洗いの必要がないため、水溶性ビタミンが流出せず、普通精米と比べ栄養価が高いといわれています。また、無洗米の加工時も家庭でも水を使う必要がないので、節水と水を汚さないことに役立っています。

しかも、同じ5kgのお米を買っても、無洗米は肌糠が無い分約3%お得です。

## 組合員さんへの メッセージ



農業組合法人 川並きぬがさファームのみなさん

滋賀県の環境こだわり農産物制度が制定された初年度から環境こだわり米の生産に取り組んでいます。地元の米を地元のみなさんにおいしく食べてもらいたい一心で、土づくりから田植え、刈取り、乾燥、検査まで一貫して行い、安全・安心安全なお米を提供しています。組合員さんとのつながりを大切に生協の「田植え・稲刈り体験」を受け入れて今年で10年目を迎えました。交流を通して、私たちもみなさんとともに学び、育ってきたいと思っています。

## 環境こだわり 農産物(水稲) の栽培基準



- ① 化学合成農薬の使用量を通常使用量の半分以下、のべ7成分以下
- ② 化学肥料(窒素成分)を通常使用量の半分以下、4kg/10a以下
- ③ 琵琶湖をはじめ環境にやさしい栽培技術で栽培する
- ④ どのように栽培されたかを記録する

「環境こだわり農産物」は平成15年3月に滋賀県が制定した認証制度で、「滋賀県環境こだわり農業推進条例」に基づくガイドラインで栽培された農産物です。京阪神地区1450万人の飲み水となる琵琶湖を抱える滋賀県では、通常栽培の基準が全国と比べて厳しく設定されており、それよりさらに厳しい基準で栽培しているため、より安心でおいしいお米ができるのです。

←次ページでおすすめレシピを紹介しています。

お詫び：9月号「つくる人たべる人」の鳥取県畜産農協組合長のお名前が間違っていました。正しくは鎌谷組合長です。お詫びし、訂正いたします。

# 栄養補給!

たとえば  
どんな食べ物?

スポーツの秋、食欲の秋と運動や食事が楽しい時期です。おいしくて栄養価の高い食べ物を摂って、楽しく過ごしたいですね。今回は南地区草津市地域委員会の方々に、普段から健康の源になる食べ物についてお聞きしました。



CO-OP ひじき  
ドライパック

**高橋** お弁当に入れるメニューに**ひじきのドライパック**や切り干し大根を使って、食物繊維がとれるように工夫しています。ひじきは水戻ししなくていいので使いやすく気に入っています。  
**澤** 子どもが小さいので便秘予防に



生協牛乳120

**田熊** 意識して旬のものを食べるようにしています。夏場だとオクラやモロイヤナなど野菜と一緒に半田麺と食べています。  
**高坂** 私は身体をつくるものとしてお決まりの卵や牛乳などの動物性タンパク質のものを食べるようにしています。特に体調を壊した時には意識的に食べて栄養をつけています。あと最近では栄養価の高そうなレバーを食べています。  
**松井** 年中通してほうれん草を食べています。家庭菜園で作っているので、おひたしやバター炒めなどにして食卓にもあります。収穫できないときは生協の**冷凍カットほうれん草**を利用してはいます。子どもたちはもっぱらお肉、お肉!というので、お肉とにんにくでスタミナをつけていますけど。  
**三谷** 私は日頃からバランス良く食べるのが栄養のある食べものかなと思っています。おやつでも、さつまいもなどを食べたりしています。  
**澤** そうですよ、夏の疲れは根菜やいも類で胃腸を整えるついでによね。



CO-OP 種めき  
プルーン



冷凍カット  
ほうれん草

**編集部** 毎日何気なく口にされている食べ物も、みなさんにはいろいろな考えを持って食べておられる事がわかり大変参考になりました。栄養を意識して食べることも大切ですね。  
**田熊** 母からの勧めで、ビタミンやタンパク質には、ふくれんの**成分無調整豆乳**を毎朝牛乳のかわりに飲んでいきます。たまにインスタントコーヒーなどを入れて味を変えて飲んでいきます。  
**編集部** 毎日何気なく口にされている食べ物も、みなさんにはいろいろな考えを持って食べておられる事がわかり大変参考になりました。栄養を意識して食べることも大切ですね。  
**後藤** 私は必須アミノ酸を含む**お肉**や**たまご**は1日の必要量を欠かさないようにしています。お肉なら、冷凍の**パラパラの合挽ミンチ**は、肉みそやミートソースなど幅広くアレンジできるので気に入っています。  
**田熊** 母からの勧めで、ビタミンやタンパク質には、ふくれんの**成分無調整豆乳**を毎朝牛乳のかわりに飲んでいきます。たまにインスタントコーヒーなどを入れて味を変えて飲んでいきます。  
**編集部** 納豆は関西ではあまり好きじゃないという人もいますね。  
**高坂** こはんと混ぜて食べるのが一般的ですけど、私以外の家族はそのまま食べています。  
**福島** 私は定番ですけど**納豆**。ねぎなどの薬味を入れて。おやつ代わりに**ミックスナッツ**を食べています。普段の食事ではナッツ類は食べられないこともあって。



CO-OP 北海道の  
小粒納豆

## 毎日続けられる 食材を積極的に

**福島** 私は定番ですけど**納豆**。ねぎなどの薬味を入れて。おやつ代わりに**ミックスナッツ**を食べています。普段の食事ではナッツ類は食べられないこともあって。

# 今日のスパイラル レシピ

今回のテーマは「新米」。ツヤツヤぴかぴかのごはんは、そのままいただくのが一番ですね。そこで、白ごはんがすすむおかずをご紹介します!

Pick Up  
アイテム



## 鶏の中華煮

【材料】(2人分)

鶏手羽元6本、長ねぎ1/2本、チンゲン菜1株、しょうが・にんにく各1/2片、ごま油小さじ1、A=<水1カップ、酒大さじ3、しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ1、オイスターソース小さじ1>、片栗粉適量

【作り方】調理時間約40分

- ①長ねぎは斜め切り、しょうがは薄切りにする。
- ②チンゲン菜はゆでて4つ割りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、鶏肉をこんがり焼く。①とにんにくとAを加えてふたをし、弱火で約30分煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。器に盛り、②を添える。

## もやしとハムの とろみ炒め

【材料】(2人分)

ピーマン2個、もやし150g、ハム4枚、サラダ油大さじ1、A=<鶏ガラスープの素小さじ1/2、水1/2カップ、オイスターソース・酢各大さじ1、砂糖・しょうゆ・片栗粉各大さじ1/2>

【作り方】調理時間約10分

- ①ピーマンとハムは細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、もやし、①を炒める。
- ③②にAを加え、とろみがつくまでサッと炒める。

## 新米の おいしい炊き方

新米は、水分を吸収しやすく柔らかくなりやすいため、いつもより水を少なめに炊くのがポイントです。新米を炊くときには、炊飯器の内釜などに書いてあるメモリより少なめに水を張りましょう。新米3合に対して「2.8」の目盛りに合わせます。ちょっと固めの目安です。

また、最低でも30分は吸水させてから炊きましょう。炊き上がったらしゃもじでほぐしておくと、ごはんが固まりません。余ってしまったごはんは、保温するよりも、ラップでくるんで冷凍庫に入れておきましょう。食べる際にレンジで温めると、炊き立ての新米の味が再現できます。

## なめごと長いもの ねばねば汁

【材料】(2人分)

なめこ・長いも各50g、オクラ2本、だし汁2カップ、みそ大さじ1/2

【作り方】調理時間約15分

- ①長いもは短冊切り、オクラは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁となめこを入れて火にかける。沸騰したら①を加えて煮、みそを溶き入れる。

# 気をつけよう

# 高齢者の低栄養

「最近食欲がない……」「何だか元気が出ない……」。そんな高齢者の方は、栄養がしっかりと摂れていない「低栄養」が原因かもしれません。

加齢によって食が細り低栄養に陥ると、今問題になっているロコモティブシンドロームの引き金になることも。年齢を重ねても、健やかでイキイキとした毎日を送るためには、どんな食事を心掛ければいいのでしょうか。高齢者にとって必要な栄養素や食事のとり方など、低栄養にならないためのアドバイスを、栄養士の長岡由里子さんにお話いただきました。



長岡由里子さん  
(地域活動栄養士)  
組合員活動「料理講習会」の講師ほか、地域では生活習慣病講習会や幼稚園・保育園での食育活動などを行っています。

## さまざまな原因から空腹感がわいてこない

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？ 食事や着替え、入浴などが自分ひとりで行える年齢のことで、男性は71歳、女性は76歳といわれています。どうしても70歳を過ぎる頃になると、足腰が不自由になってきて、今までのように動けなくなってくるんです。そうすると、気持ちも落ち込みますし、活動量も減ってきて、お腹が減らなくなる。長年連れ添った相手と死別したり、知らない土地に引越したりという生活環境の変化があると、さみしさからなおさら食欲がわかないというケースもあります。

## 歯や嚥下の問題でますます食べない生活に

食べる行為に伴う身体の機能に足るとますます味覚が鈍り、薄味に感じて濃い味付けになってしまいます。そうすると高血圧のリスクも上がりますよね。

水分と食物繊維も意識してください。高齢になると、身体は乾いていても自覚できず、なかなか水分を摂らないことが多いです。その上、歯が弱ると野菜を敬遠しがちになるので、食物繊維も不足します。高齢の方の便秘の原因ですね。野菜はやわらかく煮たり、すりおろしたり、とろみをつけるなど、食べやすくする工夫をしましょう。

## 冷凍保存をうまく活用

ひとり暮らしの食事作りにおすすめなのは、冷凍を活用することです。どんなものでも一人分は作りにくいので、二人分を作り半分は冷凍してください。例えば、魚を一切れ焼いて一切れを冷凍したり、ハンバーグのタネは半分だけ使い、残りは小さく丸めて冷凍し、後日お鍋の具にしたり。かぼちゃやいんげんなどの冷凍野菜も、ちよつと使った残りはまだ冷凍できるので便利です。



骨粗鬆症の予防には、牛乳や小魚に多いカルシウムも大切。それから、牡蠣や牛肉に含まれる亜鉛が不

缶詰やレトルト食品も利用できます。例えば、いわし缶ははんにのせて青じそやみょうがなどを刻んでどんぶり風に、さんまの蒲焼き缶は細

も変化が現われてきます。まず高齢になると、五感が鈍くなります。味覚や嗅覚が鈍ってくると、おいしいと感じられなくなってきました。それから、歯が弱くなったり、入れ歯になると、噛みづらくなり、唾液の分泌も減ってくるため飲み込みにくさも出てきます。かたいものや、パサパサしたものが食べられなくなってくるんです。さらに、胃腸全体の消化能力も落ちてきて、消化液の分泌も弱まってきます。このようなさまざまな身体的変化により、食が細くなったり偏った食生活になり、低栄養になってしまふんです。

## 低栄養が引き起こすロコモティブシンドローム

低栄養ということは、栄養失調状態になるということです。総エネルギー量が足りないので活力がなくな

切りにしてきゅうりと和えるとおいしいですよ。調味料も要りませんし、家にある野菜を足すなど少しアレンジすると食べやすくなると思います。

年配の方ほど、レトルト食品などに抵抗があるようですが、何より食べないことが一番ダメ！今は本当にいろいろなものが手に入ります。新しいものを探していくことは、宝探しのようで楽しいものですよ。こんなものが売っているんだ、ちよつと使ってみようかな……と。食べる楽しみという気持ちは、そういうところにもあるような気がします。

## 少食の人の栄養補給は間食でカバーしましょう

少食であり食べられないという人は、おかずは残さずに食べるように心掛けてください。それから、栄養補給としての間食をおすすめします。果物でもいいです。バナナなどは高カロリーですし、やわらかいので食べやすいですよ。あんこのおやつなど、小豆を使ったものもタンパク源になるのでおすすめです。

もし、間食も難しいということであれば、ココアや抹茶オーレなど、少しカロリーのある飲み物を取り入れてみてください。スティックやパックになっ



り、明らかに見た目も細くなって体重が落ちてきます。肌の張りがなくなり、脱水症状になることも。

栄養が足りなくなると、筋力や骨、関節も弱ってきます。動きが鈍ってくるので歩行もすり足になり、ちよつとの段差でも転んでしまう。さらに、軽い転倒でも骨が弱っていれば骨折するリスクも高いので、寝たきりになってしまふこともあります。まさに、暮らしの自立度が低下してしまふロコモティブシンドローム（運動器症候群）です。



た高カロリーのドリンクを利用すれば、手軽にエネルギー補給できますし、喉の渇きも補えます。

## お口のケアは若いうちから！

元気なうちからぜひお願ひしたいのは、お口のメンテナンス。若い方も、歯周病を治療したり、しっかりと噛んで食べるようにしたり、意識していると違ってくるはずですよ。

また、体が動けるうちにお友達を作ったり、趣味を見つけたら、何か楽しめること、生きがいになることを見つけておくことをおすすめします。例えば、畑をしていて収穫を家族に届けるのが楽しみ、ということでもいいと思うんです。自分に役割があると毎日ハリが出ます。私がしっかりとしないといけない、ちゃんと食べてがんばろうという気持ちになるものですよ。



# 被爆・終戦70年 夏の平和活動



ピースアクション in ヒロシマ (子どもからのメッセージ)

被爆・終戦70年となるなか、日常生活において「平和」や「戦争」について考えることは難しくなっています。戦争の時代を生き残った人が少なくなっていく中、過去の歴史に学び、命の尊さを考える機会として、この夏さまざまな平和の活動を行いました。今回は「県内戦争遺跡めぐり」と「ピースアクション in ヒロシマ」の報告をします。



## ■県内戦争遺跡めぐり 7月25日(参加者:26名)

私たちの住む滋賀県にも戦争遺跡や戦争体験がある事を知り、学ぶ事で、戦争について身近な地域から考える機会として実施しました。折しも、70年前の7月24、25日には八日市飛行場付近に空襲があり、犠牲者もありました。

<訪問先> 布引掩体壕群、沖原神社、平和祈念館、蒸気機関車避難壕



布引掩体壕で説明を聞きました



平和祈念館の見学

### 参加者の感想

- これだけのもの(列車壕)を作るのは大変な作業だったと思う。結局使われなかったもので、ここでも戦争のむなしさを感じた。
- 生で見る戦跡に当時の人の姿、苦しみを想像しながら、戦闘機の飛ばない空になれている日常が、いかに幸せな事かと思いました。



原爆ドームの前で滋賀の参加者の方々



原爆記念碑の献花

## ■ピースアクション in ヒロシマ 8月5・6日(参加者:17名)

原爆の実相や被爆体験を、これからの世代に継承し、「核兵器も戦争もない平和な世界」を求める広島をの願いを共有するとともに、被爆70年の歴史と復興への歩みを学び、平和について考える取り組みとして実施しました。

<内容> 8/5: 日本生協連主催「虹のひろば」参加  
8/6: 原爆死没者慰霊式・平和祈念式参列、平和公園・碑めぐり、広島平和祈念資料館見学など

### 参加者の感想

- 学校で学ぶだけでなく、本当にこの地に来て、改めて原爆の実相と、今の広島を知ることができました。親子で、「平和である事のありがたさ」「原爆の怖さ」を感じる事ができました。
- 式典の中で、市長の平和宣言文の中に、「広島を“議論と発信の場”とすること提案します」とあり、これまでも、これからはずっとそうであって欲しいと思いました。
- 一番びっくりしたのは、多くの外国人の方が家族連れで参加されていたことです。熱心に写真や資料を目をそらすずに見ている姿に驚きました。日本人として、もっと平和への努力が必要と感じました。
- 人それぞれの原爆の思いがあって刺激を受けました。個人で広島を訪れたのでは、感想を人と交わし合う事はなかったでしょう。参加者全員の方と平和の大切さについて考える有意義な2日間でした。

## 基本は、一日を通して「バランス良く・種類を多く食べること」

### 朝からしっかり朝食を摂ること…

これから体を動かすための「エネルギー」が必要です

- 主食(ご飯やパンなど)**…… 必ず食べる。頭も体もこれがないと動きません
- 主菜(卵や肉類や魚類)**…… 簡単に作れる、卵焼きやハム・ウインナー・シシヤモなど
- 副菜(野菜物・汁物)**…… 昨夜の残り野菜をみそ汁に・納豆や冷ややっこ・野菜の塩もみなど
- 乳製品** …… 牛乳・ヨーグルト・チーズなど
- 果物類** …… バナナやぶどうなどすぐ食べられる物や、ドライフルーツを利用してもOK

**時間のない時**…まず、おにぎりやバナナなどだけでも食べて、炭水化物(糖質)の補給をすること。果物や野菜ジュースなども上手に利用しましょう。

### ①持久力系…陸上長距離・水泳長距離・クロスカントリースキーなど

**長時間エネルギーが必要 → 食べた物を効率よくエネルギーに変えることが必要**

- まずは、エネルギー源の炭水化物(糖質・ごはんやパンや麺類)をしっかり摂ること
- ビタミンB群の多いもの(豚肉・うなぎ・レバー・鮭・ゴマなど)  
+ 玉ねぎやねぎ・ニラ・にんにくと一緒に食べると効果的
- 鉄分の多いもの(赤身の肉や魚・レバー・ほうれん草や小松菜・ひじきやわかめ・大豆製品)  
+ ビタミンCの多い果物や野菜と一緒に食べると効果的



### ②瞬発力系・筋力系…陸上短距離・柔道・体操など

**強い筋力が必要 → 筋肉を増やす良質のタンパク質が必要**

- 必須アミノ酸のバランスの良いもの(肉・魚・卵・大豆・乳製品を2種類以上組み合わせる)
- ごはんやパンなどの炭水化物もしっかり摂る(エネルギーに筋肉が使われてしまうので)
- 運動後、なるべく早くタンパク質の補給をすること



### ③混合球技系…サッカー・バレーボール・バスケットボール・野球・テニスなど

- 結構な時間を走り回る競技が多いので、運動前に炭水化物(糖質・ごはんやパンや麺類)をしっかり摂ること
- 競技のポジションやプレイによって、上記の持久力系や瞬発力系を合わせて考える
- 相手とぶつかりあうプレイが多いものは、タンパク質を多く摂って、筋肉と骨を丈夫にすることも大事



### 練習がきつくて食欲がない時には…

- なるべく消化の良いものを少しでもいいので口に
- ごはん・パン・麺類・芋類・果物などを中心に、エネルギーの元になるものを摂る
- 食欲がわくように、スパイスや香味野菜などを利用する
- 煮込んだものや水分の多い調理方法、冷たいものやツルンと口に入る食べやすいもの
- 筋力や体力回復のために、タンパク質やビタミンCも一緒に摂るように
- 水分補給は必要だが、多く飲み過ぎると食事が摂れないので、上手に補水すること  
\* おすすめ…ぞうすい・リゾット・シチュー・煮込みうどんなど

運動後の体力回復のために「睡眠」をしっかりすることも大事です!

# みなさん、ご協力お願いします。

## 共同購入・個配のご利用について

みんなが気持ちよく利用でき、スムーズな配達ができるために

容器の名前

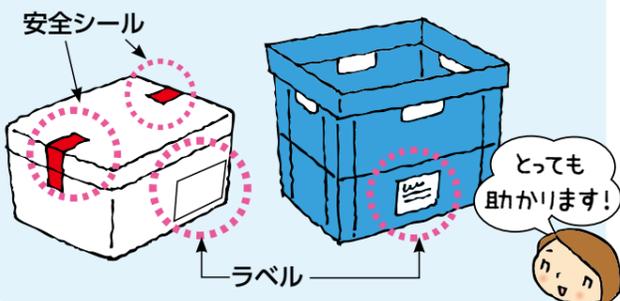


シッパー

オリコン

「シッパー」や「オリコン」のシールをはがしてください。

回収して何度も使用するので、容器の「安心シール」や「ラベル」をはがして返却を。



「シッパー」や「オリコン」などは、雨に濡れないように保管してください。



これらの容器は、雨に濡れたり、汚れたりしないように保管。

組合員みんなの財産です!

ぬれちゃうよ〜

OCR 注文書などは、緑色の「生協提出物専用ケース」に入れて提出してください。



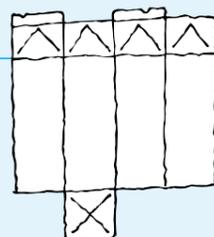
OCR 注文書・わたしもひとことカード・共済やギフトの申込書などはこの袋に入れて提出を。

紛失などの防止になります

リサイクルする商品案内書などはいれなくてください。

### 牛乳パック

内側が白いものだけをお出ください。  
(生協以外のパックでも OK)  
内側が茶色やシルバー(アルミ)のものは回収していません。



リサイクル回収品は出し方のルールを守りましょう。

### 商品仕分け袋

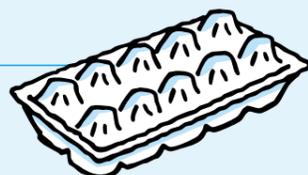


ラベルをはがして(切り取って)お出ください。回収した商品仕分け袋は、リサイクルの原料として売却しています。ラベルは不純物となり、リサイクル原料としての価値が下がったり、引き取ってもらえない場合があります。

選別の時間をぐっと短縮できます!

### 卵パック

生協で購入した卵パックだけをお出ください。回収した卵パックは、卵パックの原料となります。生協以外の卵パックが回収できないのは、同じように見ても材質が違う場合があるためです。



# 「恩納村産もずく」が産直になりました おんなそん 恩納村のもずくを食べて、 沖縄の豊かな海を守ろう

植え付けたサンゴ



産直  
CO-OP 恩納村産  
味付けもずく

沖縄県恩納村産のもずくが水産品で初めて「産直」商品になりました。産直の提携はもずく産地の沖縄県恩納村漁協と、加工メーカー・(株)井ゲタ竹内、そしてコープしがの3者です。恩納村漁協と井ゲタ竹内が協力して、品質の良いおいしいもずくづくりに取り組んでおり、コープしがは利用で応援していきます。

沖縄からは美しいサンゴ礁を思い浮かべますが、サンゴは多くの生き物に住みかたと食べ物を提供しています。海を穏やかにするなど、もずくの養殖にも良い環境を作ってくれるので、欠かせない存在です。

しかし、温暖化などによりサンゴが危機に瀕しています。恩納村漁協と井ゲタ竹内は、サンゴを守る活動にも取り組んでおり、養殖したサンゴを海中に植え付け、自然再生の手助けをしています。

コープしがでは「珊瑚再生もずく基金」を設け、恩納村産もずくをご利用いただくと、その代金の一部がサンゴを守る費用として役立てられるようにしていきます。



理事会で恩納村漁協と井ゲタ竹内の方を招き学習会を開催

## ご存じですか?くらしを支えあう有償の相互扶助制度 生協のささえあいサポート

### 「お互いさまの気持ちを大切に!」

ささえあいは、組合員どうしがくらしを支えあうたすけあい活動です。ご高齢の方をはじめ、子育て中のお母さん、仕事で忙しい方など、様々な方にご利用いただいています。「こんな事お願いできるの?」ということも、まずはお電話ください。「誰かの役に立ちたい!」そんな思いを持ったサポーターさんがお手伝いに伺います。



区分	内容	金額(1時間)
サポート A	〈一般的な活動〉 食事作り、掃除、産前産後の家事支援、ペットの世話、庭の水まき、買い物、保育園の送迎(車不可)	ご利用料金 1,080円(税込) 1,000円(税別)
サポート B	〈知識や技術、体力が必要な活動〉 庭木剪定、草取りや草刈り(草刈機持ち込みの場合は別途500円必要)、家具の移動、パソコン操作など	ご利用料金 1,512円(税込) 1,400円(税別)

※利用料金以外にサポーターの交通費実費が必要となります。★サポーターさんには応援料として「サポートA」は700円、「サポートB」は1,000円+交通費実費が支払われます

## 介護事業・第2事業所の “名前”大募集!

2016年、野洲・本部別棟で第2事業所を開設し、訪問介護とケアプラン作成の2事業に取り組めます。地域に愛される事業所にふさわしい“名前”を募集します。採用された方には記念品を進呈します。詳しくは、ホームページをご覧ください。

### 応募方法

FAXかEメールで、下記①～⑤をお送りください。

- ①件名「名前応募」
- ②応募者氏名
- ③住所・電話番号
- ④名前案
- ⑤名前に込めた思い



締め切り：2015年10月16日(金)

福祉ネットワークセンター・ささえあい事務局 組合員どうしの“支えあい”です。どんなことでも…お気軽にご相談ください!

☎0120-294-589 月～金 9:00～17:00

FAX 077-574-1570

Eメール fukushi@coop-shiga.or.jp

ホームページ コープしが ふくし 検索

## 8 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> <span>宅</span> 214,320Kg <small>(回収率56.5%)</small>	<b>牛乳パック</b> <span>宅</span> 3,819Kg <span>店</span> 281Kg
<b>商品仕分け袋</b> <span>宅</span> 3,086Kg <small>(回収率34.8%)</small>	<b>ペットボトル</b> <span>店</span> 875Kg <b>キャップ</b> <span>店</span> 48Kg
<b>卵パック</b> <span>宅</span> 1,741Kg	<b>トレー</b> <span>店</span> 112Kg

リサイクル品売却金額 8 月度：3,085 千円 累計：16,188 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!

# 「リサイクル品の売買と中国の景気の関係」

リサイクル品の売買には中国の景気が大きく関わっています。中国の景気が良ければ、輸出業者の買取価格は高くなり、景気が悪くなれば買取価格も下がります。輸出価格の変動は、日本国内での取引価格にも大きく影響してきます。

コープしがでは、商品仕分け袋のみ、業者を通して中国に輸出しています。コープしがで減容した商品仕分け袋は、不純物も少なく、高品質と評価されています。最近の中国の景気は思わしくなく、買取価格が下がるだけでなく、異物混入が多いと受け取りを拒否されることもあります。安定した取引を続けていくには、やはり品質が大切です。リサイクル品に異物が混入しないようにリサイクルのルールが決まっています。高品質なリサイクル品が売却できるように、ルールを守って、リサイクルへの協力をお願いします。



環境担当...サイ君

## 「集団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」を提出しました

7月16日衆議院本会議において、安全保障関連法案が与党の賛成多数により可決され、衆議院を通過しました。このことを受けてコープしがは、「平和政策」に定める「平和憲法を大切に」「戦争のない社会の実現を望む」立場から、以下の意見書を8月理事会で議決し、内閣総理大臣に宛てて提出しました。

内閣総理大臣 安倍 晋三 殿

### 集団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

生活協同組合コープしがは、滋賀県内16万人の組合員が出資し、利用し、運営している生活協同組合です。私たちは、「過去の歴史に学び、命の尊さを考え、お互いの人権を守り、自然と共生し、安心できる暮らしづくりをすすめます」を平和政策として掲げています。そして「人類に平和の保障があってこそ、一人ひとりが大切にされ、豊かなくらしと未来を築くことができる」ことをもって、組合員・役職員が協力しあい、地域とともに一人ひとりの自発性と想いを大切にしたい平和なくらしを築く取り組みをすすめています。

安倍内閣は、昨年7月に集団的自衛権の行使容認を閣議決定し、今国会に安全保障関連法案を提出しました。そして、7月16日衆議院本会議において与党の賛成多数で可決され衆議院を通過しました。集団的自衛権の行使に対応するこれらの法案は、これまでの専守防衛を大きく転換するものであり、日本国憲法第9条が禁じる武力行使に道を開くものとして、わたしたちは強い危機感をもっています。国際情勢への対応は、これまで通り現行憲法の恒久平和主義のもと、非軍事、非暴力の平和外交を貫くよう強く願うものです。

また、安全保障関連法案の審議について、国民に対する政府の説明が不十分であることはマスコミ各社の世論調査からも明白であり、安倍総理自身が「国民の理解がすすんでいる状況ではない」とコメントしながらも、衆議院特別委員会で強行採決に至ったことに対して、わたしたちは強い不信感をもっています。国のあり方を左右する重要案件であり、政府は国民に情報を公開し、丁寧に説明し、様々な論点で十分に議論を積み重ねるべきと考えます。

生活協同組合コープしがは、これまでも平和な社会を脅かす動きに対して意思を表明してきました。2014年7月には、憲法解釈の変更による集団的自衛権の行使を認めることに反対する意見書を安倍総理宛に提出しています。憲法有識者の大半が違憲との見解が示される中、憲法解釈を便宜的、意図的に変更して集団的自衛権の行使容認を進めていることに対して、改めてわたしたちは平和憲法を大切にしたい立場から反対の意思を表明します。そして、戦争のない平和な社会の実現と、組合員のくらしを守る立場から、安全保障関連法案に関して強い懸念を表明するとともに、国民的な議論を十分に積み重ねた上で、慎重かつ賢明な判断を求めます。

2015年8月4日  
 生活協同組合コープしが  
 理事会

## 理事会だより 第5回定例理事会 (2015年9月1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8月期組織経営概況

項目	業態	8月期				累計		
		計画	実績	計画比 (%)	前年比 (%)	計画	実績	計画比 (%)
組合員数 (人)		164,164	163,814	99.7	103.8			
出資金 (千円)		10,350,390	10,375,772	100.2	103.4			
供給高 (千円)	宅配	2,148,598	2,201,473	102.4	106.7	10,709,136	10,971,147	102.4
	店舗	129,750	142,892	110.1	160.7	649,100	675,537	104.0
	夕食サポート	26,625	26,474	99.4	137.6	116,123	120,438	103.7
	合計	2,304,973	2,370,839	102.8	109.1	11,474,359	11,767,122	102.5
経常剰余金 (千円)		56,740	110,011	193.8	112.4	194,968	388,550	199.2

### 主な確認事項

- 2015年度8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102.8% (前年比109.1%)で上回りました。宅配事業は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を達成しました。夕食サポート事業は99.4%で計画を下回り、1日当たり配食数は2,005食でお盆の影響などで前月より50食減りました。総合的な利益を表す経常剰余金は単月、4月からの累計ともに計画を大きく超えています。
- 2015年度機関運営のすすめ方を承認しました。2016年度の第36回通常総代会に向けての視点と重点ポイント、各機関会議の位置づけなどを確認しました。
- 秋の総代のつどいの日程と会場設定を承認しました。10月26日(月)～11月7日(土)の期間に23会場で開催していきます。
- コープぜぜ店の経営計画の総括を承認しました。オープンから半年が経過し、出店戦略と経営計画、3つのストアコンセプト(おいしさ、楽しさ、あったかさのあるコープのお店)の視点から経営状況の到達と課題を確認しました。
- 新総代オリエンテーションは9月25日(金)～10月2日(金)の期間で開催し、新しい総代を中心に総代の役割や生協の事業・活動などを学び、交流します。
- 2015年度損益到達見込みと組合員還元及び追加経費施行を確認しました。2015年度上期は事業経営が好調に推移したことにより、下期に宅配事業や店舗事業の利用者への還元を行うとともに、事業広報の強化や事業現場の後方備品などを購入し、コスト削減や組合員へのサービスの向上につなげていきます。
- 宅配事業で使用する冷凍BOXの入れ替え費用の執行を確認しました。従来サイズより小型で材質が向上したBOXに切り替えて解凍防止や商品の崩れ防止、ドライアイス使用量の削減など大切な組合員財産の有効活用と品質管理の強化を図ります。

### ■理事会・常勤理事会報告事項

- 2016年に野洲本部別棟に開設する介護保険事業・第2事業所の名称募集を9月14日～10月16日の期間に行っていきます。決定は10月末を予定しています。
- 2015年度の「震災を忘れないスタディツアー inふくしま」を10月31日～11月1日に実施することとし、組合員参加者30名を募集していきます。
- コープもりやま店の開設に伴う地域の組合員活動について南地区事務局が活動全般をサポートして、ひろば活動や地域委員会活動などみんなが関わって組合員の想いが形になるように話し合い取り組んでいきます。

## 監事会だより 8月度 (7月21日～8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。

7月24日 内部統制委員会出席

8月3日 経理往査

4日 第4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、上半期実地棚卸立会監査実施内容、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！

8月 号「らいふジャーナル」、  
よかったです。なんとなく  
ニュースは聞いていますが、今回  
紙面にまとめられていて、その内容が  
よくわかりました。今回は合意に至り  
ませんでした。このような会合を続  
けていることは、非核化に向け、とて  
も大切だと思います。今後とも、生協  
代表の方の活動に期待しております。  
被爆体験者の方のお話も、原爆の悲惨  
さも知ることができ、よかったです。  
京都出身だからか、親戚にも体験者が  
おらず、貴重なお話を伺え、感謝でし  
た。次世代にももっと語り継いでいき  
たいですね。

草津市 biwakof さん

テーマ  
【運動】



ラジオ体操を毎日していま  
す。「一、二、三、四」と声を出し  
て号令をかけ、好きな時間に、自分の  
ペースで。グリーンと体を伸ばした後  
はスッキリします。日によって腕が上  
がりにくかったり、腰をまげた時に違  
和感を覚えたりと、体の変調も知ら  
せてくれます。無理せず、ほどほどに  
「続ける」ことが大切だと思っていま  
す。

甲賀市 ペンペ さん

編集担当…ラジオ体操はしませんが、朝カーテンを開けると「新しい朝  
が来た」とラジオ体操の歌を歌って  
しまいます。



小学校の頃、走るのが苦手で  
すごく遅かったんですが、中学  
校に入った途端、どうしたことか早く  
走れるようになり、運動会ではリレー  
の選手にまで選ばれてしまいました。  
結果も良かったことを覚えています。  
また、あんな風に走れたらと思いつつ  
…。笑

近江八幡市 S.E さん

編集担当…走るのが早い人がうらや

編集担当…紙面には書ききれません  
でしたが、昨年末から署名活動なども  
行っています。「平和」は生協の原点  
でもあるので継続して取り組みをす  
めます。

近く 空き巣被害があまり  
した。勝手口をパールで  
こじ開けて、中に侵入し、家の中をぐ  
ちゃぐちゃにしたそうです。防犯対策  
が必要です。あとは、近所で見かけな  
い車、変な人がいれば気をつけて、心  
配な時は交番へ連絡しましょう。見回  
りに来てくれるそうです。

草津市 かぼちゃスープ さん

編集担当…嚴重な戸締りと、近所の様  
子に注意を払うことが大切ですね。

先日、以前から私が問い合わせ  
せて、資料をいただいで  
いた「ぼこさん」を、実家の母が体験  
利用をさせていただきました。母はい  
ろんなサービス施設の施設に行ってい  
ますが、ぼこさんのようにリハビリを  
してくださるとやる気も出て、良いみ  
たいです。食事もうす味で、その場で  
作られているのがよいと申しており  
ました。入浴も1回1回浴そうを洗っ  
てくださるので、気持がよいと申して  
おりました。今後、利用したいと強く  
思ったようです。病気をしてから本当

まじいんです。なんといってもスポーツ  
の基本ですから。

毎日少しずつ運動…と思いな  
がら、なかなか。意志の弱い私  
は、集まってみんなでワイワイしな  
がらではないと、つい甘やかして、タ  
ルタル状態…。あつというまに夏が来  
て、薄着の季節なのにヤバすぎ…！  
少しでも、まともな身体になれるよ  
う、健康のためにも、暴飲暴食せず、コ  
ツコツ(少しでも…)動いていくツツ  
と、今また、自分に言い聞かせていま  
す。

米原市 ごまちゃん

編集担当…意志の弱い私は、腹八分  
目が一番難しいかも。明日こそはと先  
送りの日々です。



秋は運動会の季節ですね。学  
校や地域の運動会で、目の前  
を駆けぬける一生懸命な姿を見ると、  
生命の躍動(ちよつと)大げさかもしれ  
ませんが)を感じ、感動を覚えます。  
私にとって、運動会は、オリンピック  
に負けずおとらずの感動体験の場  
です！

大津市 Happyバナナ さん

編集担当…特にリレーなどは、思わず  
声を出して応援してしまいますよ。

に久しぶりの母の前向きな言葉が聞  
けて良かったです。施設も天井が高く  
広々として、少ない利用者で利用でき  
ているが、ゆったりしていい良いそう  
です。何よりスタッフの方が、皆親切  
で喜んでいました。

草津市 とんちゃん

編集担当…ご利用者の立場に立った  
サービスとなるように心がけていま  
す。ぜひご利用ください。

子ども もが1人生まれて、自分  
の生活スタイルが1変  
り、その時は大変でしたが、2人目  
3人目は、こども中心という生活スタ  
イルに慣れていたので、とても楽し  
ました。しかし、今4人目を妊娠して、多分  
初めて子どもに関わりながら、つわり  
を乗り越える苦勞に直面して、こんな  
に大変だったっけと思っています。

東近江市 さんちやいんどさん

編集担当…おめでとうございます。3  
人の子育てと重なって大変と思いま  
すが頑張ってください。



歩くことが私のストレス解消  
行動です。1日5,000歩あ  
るくことを目標に、体調と時間(自由  
になるプライベートタイム)を作っ  
て、近くの田んぼ道をひとりであ  
り、歩く目的を守っています。ひとり  
で歩くのが基本。思考回路のストレッ  
チ。経費ゼロで効果大。おすすめ！

近江八幡市 ゆきちゃん

編集担当…歩数計をいつも携帯して  
いますが、毎日5000歩は大変で  
すね。



50代になり、特に足の筋力の  
衰えを日々感じるこの頃で  
す。ちよつとしたものにつまづいたり  
するのが気になり始めたので、足先  
を上げるだけの運動をしています。  
ひざ下の筋肉がついたのか、転びにく  
くなりました。テレビを見ながらで  
もできるので、試してみてください。

大津市 くりちゃん

編集担当…私も同じ年代。転ばぬ先  
の…、やってみようかな。

今回は12月号掲載です。

テーマは「雑煮」  
代々伝わる雑煮、ちよつと変わった  
雑煮、こんな食べ方が好き、雑煮と  
関わりがある…など、皆さんの  
エピソードをお待ちしています！

## お待ちしています!

10/25(日) 締め切り

頭の体操(14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。

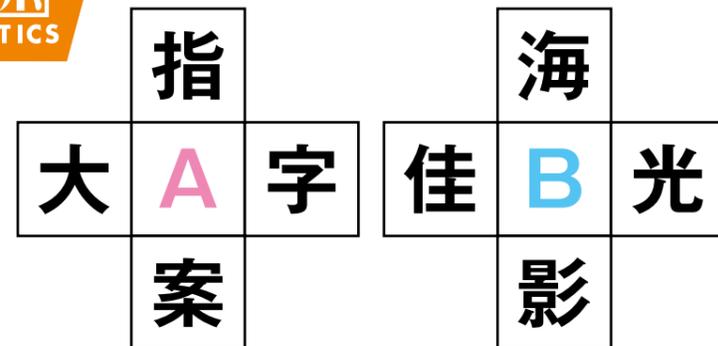
※頭の体操応募の方は、イラストやおたよりなどお寄せください。  
※おたよりは、コープのこと、記事の感想、身の周りの話題やくらしの知恵などをお待ちしています。  
※投稿文章は場合により、内容を変えない範囲で修正させていただきます。

※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。

## 頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

<問題>

周りの漢字と組  
み合わせて二字  
の熟語になるAB  
それぞれに入る  
漢字をお答えく  
ださい。



締め切り

10月25日(日)(消印有効)

応募方法は15ページをご覧ください。

8月号 正解「まつり」  
応募総数 94通  
うち正解 82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。