

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。

発見・くらしのいいもの ……16ページ
 やわらかコアノンロール

地域で産直フォーラムを
開催しました ……10ページ

私が見えたら
マイコープ ……8ページ
 意外なおいしさ発見！
おすすめのお鍋

らいつジャーナル ……6ページ
 花粉症の季節が
やってくる

食の知恵袋 ……4ページ
 基礎代謝をアップして
冬を乗り越えよう

つくる人*たべる人…2ページ
 商品開発検討委員会—
組合員の声から生まれた商品



February 2015 No.292

発行責任者/理事長 西山美
発行/2015.1.19

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



芯なし&再生紙で
**環境にも肌にもやさしい
トイレットペーパー**

芯をなくしてゴミを減らし、環境に配慮した「コアノンロール」。再生紙100%ながらやわらか加エで肌にもやさしい、生協のロングセラー商品です。

※シングルの場合

1980年、都民生協(現・コープみらい)の組合員が商品化を提案して35年。
コアノンロールは改良を重ね、さらに愛される商品に進化しています。

紙芯を省いて
省資源
資源節約で、ゴミ捨てる手間もなし!

楽チン!

芯なし!

長く巻いて
経済的!
コアノンはシングルで130m巻き。市販の主流商品(60m)の倍以上!

紙幅105mm
省サイズ
市販の主流のトイレットペーパーに比べ9mm幅が狭く、コアノンロール12ロール使うと約10ロール分の節約に。

長さは変わらず!

再生紙
100%

やわらか加エで
やさしい肌ざわり
コシがありしなやかな

97%の組合員が「やわらか」と答えています。

かたい	3%
やややわらかい	29%
とてもやわらかい	68%

毎週「くらしのパートナー」でご案内の予定です。



どのホルダーでもそのまま使える
太穴タイプ®(ワンタッチコアノン)と、
 芯棒だけコアノン用に置き替える
細穴タイプ®(コアノンロール)があります。

2
 February 2015
 No.292

つくる人
たべる人

商品開発検討委員会

組合員の声から生まれた商品

組合員が開発して生まれた商品があるのを、ご存知ですか？

組合員さんが
プロデュース!



組合員開発商品って?

組合員が自分の目で探したり、組合員同士で話し合い知恵を出し合ったりして開発した、組合員皆さんが継続的に利用できる安全安心な商品です。



ばくばくエコーでご紹介している
このマークが目印です。

組合員の想いから 企画誕生

「安全安心なものを食べたい」「国内産、できれば県内産の商品を利用したい」という組合員の想いが高まった2008年、その想いを受けて誕生したのが組合員による「商品開発検討委員会」です。

滋賀県内7つのエリアから一人ずつ選出された組合員から構成される「組合員が安心して利用できる安全な商品であること」「コープしなが大切になっているCOP商品、産直商品、県内商品の普及につながることをコンセプトに、商品の開発が進められます。

商品開発検討委員は公募エリア委員として一年に一度、春に選出されるので、興味のある方は2月9日(月)の週に配布のばくばくコミュニケーション2月号をご覧ください。

商品化される

きっかけはさまざま

今まで開発された商品は25品。そのうち現在購入できる商品のうちの10品は下の一覧をご覧ください。知っている商品はありますか? 「利用したいけれど量が少なく価格が高い」という声から少量化を実現したもの、滋賀県産小麦を100%使用したもの、規格外品を有効活用したものなど、誕生のきっかけや経緯はさまざまですが、今回は2014年9月に商品化された「近江米と広東バナナのコーボマフィン」がどのように商品化されたのかご紹介します。



商品が決まったら...

商品名とキャッチコピーを決定します。商品名は、商品のコンセプトが名称から想像できるものを、またキャッチコピーは、商品に感じた価値をひと言で表現して組合員へ伝えられる内容を、委員全員で考えて決定しました。

開発に参加しました



第4エリア
商品開発検討委員
平地 雅子 さん

私は、コーボマフィン開発のきっかけとなった産直フォーラムの時、まさにエリア委員として担当していました。「コーボ」という名前には、「近江米と広東バナナのコーボレーション」はもちろんのこと、「産直フォーラムの場でのコーボ」という意味も込めて、相談して名付けました。なので、誰よりも思い入れの強い、我が子のように可愛い商品です。商品開発に関わり、食べる側の私達の思いを伝えると同時に、作る側の御苦労を知り、商品に対して視野が広がりました。コープきんぎの新商品の良さを、組合員さんに伝える役目も担っているの、やりがいを感じています。

開発ストーリー 「近江米と広東バナナの コーボマフィン」

地域版産直フォーラムの場で、産直広東バナナの生産者さんと、野洲に米粉製造工場を持つ岡司製粉さんが一緒に何かできないかという話になり、参加組合員からの強い後押しもあって、組合員開発商品として実現することになりました。

産直広東バナナは秋から翌春にかけておいしさが増すので、その時期のバナナを使い、合わせる粉は、滋賀県になじみ深い近江米の米粉を使うことに決定。約3ヶ月の間、試食を重ね商品名やキャッチコピーも委員がアイデアを出して、商品化されました。



「米粉を使ってバナナもたっぷり入っているのもっちり、ずっしり。小腹が空いた時にぴったり」。委員の平地さんおすすめの新商品です。



⑤商品決定

バナナの風味が
しつかりあり、
ふんわりとして
ポリウム感の
あるマフィンに
決定。



④サンプル試食
バナナの風味や食感、価格とポリウムのバランスなど、あらゆる視点から食べ比べて検討。

③コンセプト検討

前ページで紹介したコンセプトに沿ったものであるか確認。

①組合員から声があがる
②産直広東バナナと
近江米に決定



にんにくみそ

JA おうみ富士のエリアで収穫したにんにくを加工。量やピンの形状にもこだわりあり。

企画回：数量限定企画



滋賀県産小麦食パン

滋賀県産小麦粉100%使用。低温発酵でじっくり旨みを引き出したクセのない味。

企画回：月1回



ミルクソフトドーナツ

滋賀県産小麦粉100%使用。水を使わず生協牛乳120で練り上げたドーナツ。

企画回：隔月



近江の茶団子

滋賀県産の米粉と滋賀県産のお茶を使用した、お茶の香り豊かなお団子です。

企画回：月1回



生協牛乳120を使った
ミニブレッド

滋賀県産小麦粉50%配合。水を使わず生協牛乳120だけで練り上げています。

企画回：月1回



フランスパンの
シュガーラスク

滋賀県産小麦粉100%使用したフランスパンを焼き上げたシュガーラスク。

企画回：月1回



信楽高原紅茶
(ティーバッグ)

かたぎ古香園で栽培した農業不使用、有機栽培の安全安心な茶葉のみを使用。

企画回：隔月



赤こんにやく
(はちまん太郎こんにやく)

近江八幡市周辺で昔から食べられている全国でも珍しい「赤こんにやく」。

企画回：月1回



産直コープ豚肉団子
(肉団子+たれ)

産直近江豚、国産玉ねぎを使い、手作りで団子を丸め、甘酢だれもたっぷり。

企画回：月1回



産直牛豚、
手こね生ハンバーグ

産直コープ牛と産直近江豚を69%使用した手こね生ハンバーグ。

企画回：月1回

2010年〜2014年
開発商品一例

今日のスパイラルレシピ

右ページ「食の知恵袋」でご紹介した「基礎代謝を高めるために必要なもの」を、おいしく手軽に摂れるレシピです。体を温めて、元気に毎日を過ごしましょう!



鮭の香ばしソース

良質なタンパク質を含む鮭をメインに、ビタミンB2やEが豊富で代謝を高めるごまやアーモンドをソースに取り入れたひと品。

【材料】(2人分)
生ざけ2切、オリーブ油大さじ1、塩・こしょう・小麦粉各少々、A=<すり白ごま・砕いたアーモンド各小さじ2、青ねぎの小口切り・マヨネーズ各大さじ1、ぼん酢大さじ2>

【作り方】調理時間約10分
①さけに塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。フライパンにオリーブ油を熱して両面を焼き、器に盛る。
②Aを混ぜ合わせ、①にかける。

しょうがごはんのエビ玉あんかけ

DIT反応を高めるしょうが、ビタミンB群の吸収を助けるねぎやんにんにく、さらにあんかけで体ポカポカ! 料理も冷めにくい!

【材料】(2人分)
むきえび10尾、生しいたけ2枚、青ねぎ2本、しょうが1片、ごはん2杯分(碗)、卵3個、A=<ごま油大さじ½、にんにく・しょうがのみじん切り各½片分>、B=<鶏がらスープの素小さじ½、しょうゆ小さじ1、酢・砂糖各大さじ1、水½カップ>、片栗粉適量

【作り方】調理時間約15分
①生しいたけは薄切り、青ねぎは斜め切り、しょうがはせん切りにする。
②フライパンにAを熱し、むきえび、生しいたけ、青ねぎを炒め、火が通ったら溶いた卵を加えて半熟状態で火を止める。
③鍋にBを煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
④ごはんはせん切りにしたしょうがを混ぜ、②のエビ玉をのせ③のあんをかける。

れんこん入り肉団子スープ

ビタミンB群が豊富な豚肉、DIT反応を高めるれんこんとしょうがを使ったスープで、体を内側からじんわり温めて。

【材料】(2人分)
豚ミンチ100g、れんこん・白菜各100g、春菊・しめじ各50g、A=<卵½個、しょうがのすりおろし・しょうゆ各小さじ1、片栗粉・ごま油各小さじ2>、B=<鶏がらスープの素小さじ2、しょうゆ小さじ1、水2½カップ>

【作り方】調理時間約20分
①れんこんはみじん切りにし、サッとゆでて水気をきる。
②ボウルに豚ミンチ、①、Aを入れて混ぜ合わせ、小さい団子にする。
③白菜、春菊はざく切り、しめじは石づきを切ってほぐす。
④鍋にBを煮立て、②、③を加えて火が通るまで煮る。

参考:「美人レシピ」/普遊舎 ほか

基礎代謝とは・・・

空腹で安静にしている時のエネルギー消費のこと。運動をしなくても、体温維持・呼吸や心臓を動かすなどの生命維持のためのエネルギーも含まれます。これは、年齢や筋肉量で変わってきます。

基礎代謝基準値	男	女
18～29歳	24.0	22.1
30～49歳	22.3	21.7
50～69歳	21.5	20.7
70歳以上	21.5	20.7

55歳 体重60kgの女性の場合...

20.7 × 60 = 1,242kcal が基礎代謝
そこに、運動や家事などが加わって、個人の1日必要カロリーが決まります。



ただし、筋肉量によって基礎代謝は個人で大きな差があります。

同じ体重でも筋肉が少ない(脂肪が多い)場合・・・
基準値が20.7 → 17.2 だとしたら・・・1,032kcal (約200kcalも少ない)

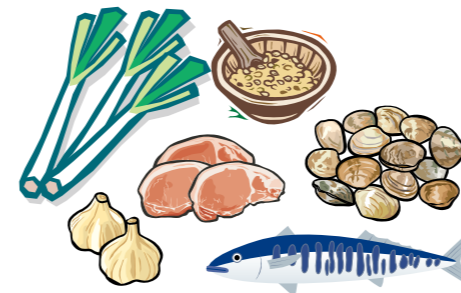
基礎代謝をアップするには・・・

1 筋肉のもとになる「たんぱく質」をしっかり食べる。

肉・魚・卵・大豆製品などまんべんなくいろいろな種類を食べることが大事です。

2 エネルギー代謝を上手にまわすために「ビタミンB群」をしっかり摂ること。

豚肉・鶏肉・青魚・貝類・ゴマやナッツ類・にんにくやねぎ類 (B群を助けます)



3 体温をしっかり上げること。

・朝目覚めた時は低体温なので、しっかり朝食を食べること
・朝食にはスープなどの温かい食べ物を摂るとよい



4 「DIT反応」を高めること。

DIT反応とは「食事誘導性熱生産」のこと。ご飯を食べると体がポカポカしてくる反応のことで、これを高めることで脂肪燃焼を効率よくし、エネルギー化する時間が長くなります。

- ・しっかりよく噛んで食べる。
- ・良質のタンパク質をしっかり摂る。
- ・唐辛子などの香辛料、しょうがなどの香味野菜、レモンや黒酢などのクエン酸を利用する。
- ・「食事の前に運動」をすると、反応が高まる

5 室内の温度を上げすぎないこと。

室温が高いと体が熱を生産しにくくなります。

6 体を積極的に動かしましょう。

- ・建物の階段を利用して上り下りしてみる
- ・買い物に行ったら、駐車場の一番遠い所に止めて歩く
- ・「ながら運動」する。家事しながら、洗濯物干しながら、テレビ見ながら...



食の知恵袋

基礎代謝をアップして冬を乗り越えよう

寒さが本格的になると、閉じこもりがちになり体を動かすのも億劫...でもこうした生活を続けていると、基礎代謝が下がって太りやすくなったり冷え症や肩こりが悪化する原因になります。代謝を活発にして元気に冬を乗り越えましょう!

このコーナーの担当



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。

今や国民病!

花粉症の季節が やってくる!

日本人の4人に一人が花粉症と言われ、最近では重症化したり、子どもが発症するケースも増えています。しかし、花粉症は早めの対策と専門医による適切な治療で、症状を抑えることが可能です。今回は、滋賀医科大学耳鼻咽喉科学講座教授で、日本アレルギー学会認定指導医、専門医の清水猛史先生に、花粉症のメカニズムや注意点についてお聞きしました。



清水猛史先生
滋賀医科大学耳鼻咽喉科学講座教授
日本アレルギー学会認定指導医・専門医

スギ花粉症は日本特有のもの

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉によって引き起こされるアレルギー性の疾患です。実はスギやヒノキの花粉症は日本特有のもので、これは、戦後の植林政策で全国の森林面積の多くにスギとヒノキが植えられたため、スギの木がない北海道と沖縄県では、花粉症患者はわずかです。花粉症の原因となる花粉で一番多いのがスギ花粉です。花粉量が非常に多い、飛散距離が数百キロに及ぶ飛散期間が長いといった特徴があります。また、スギ花粉症の6〜8割の人はヒノキ花粉症も発症するため、スギ花粉が飛び始める2月半ばから、ヒノキ花粉の飛散が終息する5月まで、3カ月近くも花粉症に苦しめられることになります。

花粉症のメカニズムと花粉症になる人、ならない人

人体には異物を排除しようとする働きがあります。まず異物を排除するためのIgE抗体を作り、その抗体が鼻粘膜にあるマスト細胞に結合します。そこに再び花粉が入ってくると、異物を防御しようと待ち構えている抗体とくっつき、マスト細胞からヒスタミンが分泌され、異物をできるだけ体外に排出しようするために、くしゃみや鼻水、鼻づまりを引き起こすのです。



大切なのは予防の意識!

一度花粉症にかかると、自然治癒は難しいと考えられています。花粉飛散に対する制御は難しいので、花粉症を回避するための対策を立てることが大事になります。



◆花粉情報で飛散量をチェック

花粉が特に飛ぶのは、雨上がりで晴れていて風の強い日。雨の日と夜はあまり飛びません。近年の花粉情報は精度が向上しているのので、新聞やテレビの情報を参考に、飛散の多い時の外出は控えるようにしましょう。

◆マスク、メガネを着用

外出する際はマスクを、場合によってはメガネやゴーグルを着用しましょう。花粉症用のマスクは、しないより7割くらいの効果があると言われています。



◆花粉を家に持ち込まない

表面が毛羽立った毛織物などの服は花粉が付きやすいので避けましょう。帰宅時は必ず家の外で服や髪をよく払ってから入室すること。家では上下とも着替えることが大事です。飛散の多い時は窓を閉め、換気も短時間にとどめ、洗濯物の外干しは避けましょう。



◆絶対に花粉のない部屋を作る

寝室には外出着を持ちこまないなど、家の中に安全地带を作るのが大事。念入りな掃除はもちろん、空気清浄機の使用も効果的です。

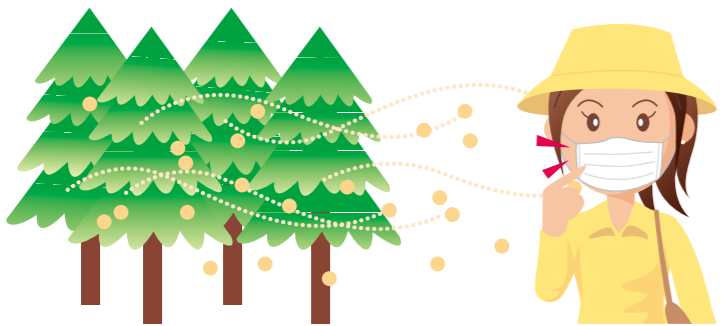
細胞のバランスがアレルギー炎症にシフトしたことが考えられます。しかし、最大の要因は花粉の量が増えていることです。発症のきっかけは、これまで曝された花粉の量が関係します。抗体を作り始めてからある程度までは発症しませんが、飛散量が多くなると発症します。「去年までは平気だったのに、今年急になった」という人が多いのは、そのためです。私自身、40代半ばに突然花粉症になりました。

病院は耳鼻科へ 早めの投薬に効果あり

花粉症を治療する場合は、まず耳鼻科へ。最も一般的な治療方法は、症状を抑える抗ヒスタミン薬の内服と鼻噴霧用ステロイド薬の併用による薬物治療です。症状の少ない初期から使用することで、鼻粘膜の過敏性を低下させて花粉飛散期の症状を軽減することができます。薬剤は個々の症状やライフスタイル、病歴にあわせて医師が処方します。眠気の少ない薬も多くなりましたので、医師に希望を伝えましょう。そのほか、体質を変えて根本的に治す免疫療法や手術療法という選択肢があります。いずれも症状にあわせた治療法の選択が必要です。専門医に相談してください。

今年のスギ花粉飛散量は例年より多い予報

毎年、花粉飛散の調査データから、スギ花粉飛散総数はおおむね隔年で増減を繰り返す傾向にあります。2014年は少量飛散年で、昨秋の雄花芽の着生状況も考慮に入ると、今年のスギ花粉飛散は例年より多い大量飛散になると考えられます。また、ハウスダストやダニによるアレルギー、花粉症と同時期に日本を襲うPM2.5などの大気汚染や黄砂も症状を悪化させる要因なので、セルフケアを心がけましょう。



滋賀県の1/2は森林です。

守ろう、コープの森

コープしがは、びわ湖の水源である滋賀県の森林を保全するために「コープの森づくり」として、県内2カ所の森林と「森林作りパートナー協定」を締結しました。

「森林づくりパートナー協定」とは、びわ湖森林づくり条例に基づく県民全体で支える森林作りの仕組みとして、企業や団体と森林所有者が手を結び、森林整備に参画する取り組みです。2012年に長浜市余呉町に「コープの森 余呉」を開設し、2013年には甲賀市に「コープの森 あぶらひ」を開設しました。



協定を交わした森林の整備(間伐、枝打ち、作業道敷設、植林など)費用の一部を支援していきます。森林整備は長期間の活動であることから、コープの森余呉では7年間で700万円、コープの森あぶらひでは10年間で1000万円の支援を約束しています。

また、森林整備の支援のほかに、組合員や職員が森林に触れたり、森林の大切さを学ぶ活動にも取り組んでいます。

コープの森 余呉

かつて薪炭を全国に出荷していた余呉。余呉の森はナラやコナラなどの自然林と、杉の人工林が混在しています。今年は春に1回、秋に2回整備歩道づくりのボランティア活動に取り組み、延べ94人の職員が汗を流しました。敷設ルートを決め、木を切り、路肩をつくり、土を切り盛りして、3回の取り組みで幅1mの歩道が約200mできました。



コープの森 あぶらひ

東大寺などの建築材料の供給地だった甲賀地域は、近代では銘木「甲賀ヒノキ」の産地として有名です。今年が初めてとなるボランティア活動は、森林所有者である油日・上野生産森林組合の森林整備をお手伝いしました。11月に3回取り組み、のべ46人が参加し、切り落とされた枝や伐採された木の整理を行いました。



組合員も参加!

東地区 「ひのき林で間伐体験しよう!」を開催

コープの森あぶらひで間伐を体験しました。5人1組でヒノキ1本を伐採し、余分な枝を切り落とします。ヒノキの香りに包まれて、森林浴を満喫しました。

参加者の声

「森に入り、皮をめくってしっとりとした感触も体験し、生きている木を体感できました」

「普通に生活していたら経験できないことを体験することができ、楽しかった」



伐採のあと、楡皮をはがして玉切り(輪切り)に。ヒノキの香りにうっとり...

西地区 「コープの森あぶらひに行こう!」を開催

コープの森あぶらひを訪問し、森林の果たす役割や現状を学習した後、コープの森が見える高間みずべ公園内を散策しました。

参加者の声

「山は人の手を加えなければうまく機能しないことを知って驚きました」

「森について学べてよかった。紅葉の時期で景色もキレイでした。この辺りまでなかなか来る機会がなかったのですが、いい所で良かったです。またゆくり遊びに来たいです」

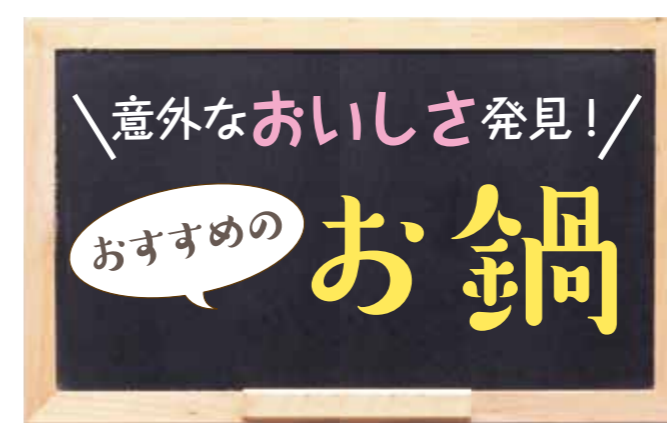


マイコープ

私がえらんだ



ご協力いただいた小泉朝子さん<生協歴20年。家族は夫・本人>、松田直子さん<生協歴8年。家族は夫・本人・息子(小5)・娘(年長)>、山下奈々絵さん<生協歴3年。家族は夫・本人・娘(小2・年少)・息子(小1)>、片山明美さん<生協歴14年。家族は夫・本人・息子(中3)・娘(3歳)>、坂東英子さん<生協歴10年。家族は夫・本人・娘(中1、小1)・息子(小5)>、澤真理子さん<生協歴4年。家族は夫・本人・娘(4歳、2歳)>、森野悦子さん<生協歴9年。家族は夫・本人・娘(中2・小2)>、平松晃子さん<生協歴5年。家族は夫・本人・息子(年中、3歳)>(順不同。家族は同居している人数)



ぽかぽか体を温めてくれる鍋。肉と野菜がバランスよく摂れて経済的とあって、この季節には欠かせません。今回は、北地区彦根市地域委員会の方々にも、おすすめのお鍋について聞きました。

片山 週末や家族がそろうときに寄せ鍋やちゃんこ鍋をしますね。どちらの鍋にも必ず入れるのが充填方式の**生しぼり絹豆腐**。大豆の味が濃くておいしい。5種類のきのこが少しづつ入っているの**きのこセツト**も便利です。**森野** 「これおいしいなあ」と感動したのは、**産直平牧三元こめ育ち豚しゃぶしゃぶ用のロース肉**。良質の脂だから、結構あっさり食べられるし、うま味がどんどん出てくるので、シ



小泉 とり野菜みそを使ったみそ鍋がわが家の定番。生協の**産直平牧三元こめ育ち豚しゃぶ**の味が深くなるので必ず使います。シヤキシヤキの**レタスや生いもカット系**も食感がよくておすすめです。**松田** 小5の息子の好物が塩鍋。野菜もたくさん摂れるからよく作りますね。**腸詰めあらびきソーセージ**が好きで鍋にも入れるんだけど、なかなか合いますよ。**生いもカット系こんにやく**



山下 わが家は日曜日に鍋をして、月曜日に残りを使って雑炊というのが定番です。子どもが魚より肉が好きなので、豚肉を使っています。それに合うのが**ごだし**とらしたスープ。野菜やたっぷりのおいしいです。**澤** うちも使ってる! それと組み合わせても、単品でもおいしいのが、**和風だし伝承千代の一番**。無添加で安心だし、何より昆布も使わずにこれだけで味が決まるのが魅力です。**編集部** 最後の一滴までおいしくいただくそう。最近は一入分に小分けされたスープも人気ですし、人数や気分に合わせてうまく使い分けたいですね。



メのうどんがまた最高(笑)。**澤** うちの**産直安土信長葱**は絶対に入れます。食べ応えがあつて、独特の甘みが気に入っています。**産直平牧三元こめ育ち豚しゃぶしゃぶ用**



坂東 鍋があまり得意でない夫に好評なのが、チーズ鍋。鶏ガラスープと少しのみりんがベースで、豚バラと野菜といった定番の具にチーズを入れます。とろけるチーズ、切れるチーズと何でもOK。シメのリゾットもうま味が凝縮されて、リッチな味わいになります。**平松** それおいしそう! でもカロリーが気になるね(笑)。うちは子どもがまだ小さいので、簡単に作れる鍋に挑戦しています。離乳食でも使っていた冷凍の**とりとんボール**や**水餃子(スープ付き)**は、鍋に入れるととてもいいだしが出て、しかも煮崩れないので重宝しています。**編集部** 冷凍食品は時短で鍋でも大活躍ですね。今回の情報を参考に、定番のおいしさを追求するのはもちろん、アレンジ鍋にも挑戦してみようと思います。



少しの工夫でおいしさ倍増

地域で「産直フォーラム」を開催しました

生協の「産直」は「産地直結」という意味。生産者と組合員、お互いが顔の見える交流を通して、より品質の良いものを安定的に、しかも適正価格で手に入れるための仕組みです。その上、自然環境の保全や食料自給率の向上、農業・酪農・漁業の発展を目指しています。

この産直フォーラムもその交流の場のひとつ。11月～1月にかけて、地域で様々な取り組みが行われました。

第1エリア



食べておいしい 聞いてナットク交流会!
～高島初「知ろう 広げよう 産直」～
11月21日(金)
今津東コミュニティセンター
47人参加

参加者の感想

「食べておいしい!」試食タイム。ぱくぱくくんと参加者のふれあいの場面もありました。

生で食べる卵の生産者の顔を見ることができ、飼料の工夫やひな鳥についてなどの説明に安心しました。



第3エリア



小松菜収穫体験に行こう!
～産直フォーラム in 栗東～

11月22日(土) 青果産直センター(栗東市)
35人参加

ふかふかの畑の土に子どもも大喜び!

参加者の感想

さつまいも「あまゆう」びっくりするほど甘かった! もずく、さくら玉子もおいしかった! バナナマフィンが想像以上! お米、小松菜は毎週お世話になっています。

第4エリア



産直・再発見!

11月27日(木) アグリパーク電王 46人参加

試食交流の前に、滋賀県貿易(広東バナナ)の井上さんから「安全でおいしいバナナを食べたい」という思いなどを教えていただきました。

参加者の感想

2歳の子どものバナナ大好きで、1日2、3本食べています。たくさんのバナナが市場にはありますが、安心できるのは広東バナナさんのみ。生協でしか買えないですね。これからも楽しみにしています!

第6エリア



プチ イタリアンでたのしく おいしく 交流 \(\^o^)/

11月6日(木) コープしが彦根センター
18人参加

食べることは生きることと感ぜてもらえ、食べ物を選択する時の値段だけではなく、中身を確かめることが大切だということに気づいてもらえました。

参加者の感想

生産者のこだわりが味へとつながるステキな事ですね。おいさをありがとう。

第7エリア



知って、食べて、かしく選ぼう!
タメになる「産直ひろば」においでやす

11月7日(金) ジョイ伊吹 38人参加

分散会では、生産者の皆さんから商品にたいする熱い想いを聞くことが出来ました。参加者からは「もっと話を聞きたい!」との声が上がっていました。

参加者の感想

ただ値段だけでなくもっと環境のこと世界情勢のこと地球のことなど考えながら買いたい物ができる消費者になりたいと思いました。

福島の子どもたちに木こてをプレゼントしました

2014年11月、福島市に砂遊びの道具である木こてを贈る取り組みを実施しました。被災地に寄り添い支援する企画として、福島市の要望に応え、2014年度から2年かけて福島市内の保育所(公立13ヶ所、私立33ヶ所 計46ヶ所)に、各20個とさんどパークに15個、合計935個寄贈するよう進めるものです。

今回は室内遊び場さんどパークで使用する15個の寄贈です。

木こての製作は、大津市にある障がい福祉サービス事業所れもん会社に依頼しました。

※コープしがホームページのお知らせに福島市長からのお礼状を掲載しています。



共同購入・個配・ステーションで... 『くらし応援企画』はじまります!



今年度利用いただいた組合員さんに感謝の気持ちを込めて、1月3回～3月3回まで連続で「利用者全員ポイントプレゼント企画」や、「ぱくぱくくんを探せ!」など年度末利用者還元を行います。ぜひ商品カタログをチェック! してくださいね。店舗はコープぜぜ・オープニングセールとあわせて実施します! お楽しみに!

2014 食と農を考えるフォーラム

ないものねだりよりあるものさがし 地元を知ろう! 報告

2014年11月26日(水)、小雨の降る中、約140人の参加者が野洲文化ホール小劇場に集い、民俗研究家で東北大学大学院非常勤講師である結城登美雄氏の話に聞き入りました。

「食とエネルギーを外国に依存している日本(食料自給率は39.5%、原発を除くエネルギー自給率は6%※2004年)」「食の担い手の中心は高齢者(260万人の農業者・漁業者の内72%は60歳以上※2010年)」など、厳しい現実を教えてください。また、「食」について「生きるための食」「儀礼(感謝)の食」「楽しみの食」を切り口にしたお話は、どれも深く考えさせられる内容でした。



東北なまりの語り口が心地よい結城登美雄氏

ロビーで、地産地消商品の展示・試食を行いました!



参加者の感想

- 今日食の勉強にきましたが、命の勉強でありとても大切なことを学びました。少しでも今日のことを生かしていきたいです。胸にぐっときました。(3歳・5歳の母)
- 70歳以上のお年寄りに農業を頼りきっている実情を知った。農業を時給に換算すると179円というのはかなりショックでした。
- 涙が出ました。いろいろ勉強してきたものの、時間が過ぎればこの思いが薄らいでしまうもの。子ども達の食を守るためにも、まだまだ自分にもできることがあるんじゃないか!と本気で思いました

心に響いた結城先生の言葉

食料は自然とともにあります。つくる人が手をかけて細やかに育てたおかげで私たちの元に届けられます。滋賀は全国で2番目に水田の率が高く鏡餅発祥の地といわれる神社もあります。地元の良さを改めて知り、「つくる人を食べる人が応援する」ことで、次世代に食べ物で苦労させないことも今の大人のつとめではないでしょうか。

第2エリア

「はてな?」が「なるほど!」に
～生産者交流会～
1月19日(土) びわ湖大津館(予定)

第5エリア



「産直」ってどういうこと 「知ってみよう!感じてみよう! 生産者の想いと商品の魅力」

11月28日(金) アグリパーク電王 38人参加

試食交流会を終えて、生産者への応援メッセージを真剣に記入する参加組合員。「知らなかった...こんな苦労があったんだ...」「手作業、安全な素材選び...、大切に作って下さってありがとう」など様々な声がありました。

参加者の感想

19歳、16歳、9歳の男の子がいます。違う店でサバを買おうと「生協とちがうやろ」「おいしくない!」とバレます。「やっぱり生協のサバはおいしい!」もずくも大好きなんです。沖繩も大好きなのでサングを守る活動などにも興味があります。これからもみなさん体に気をつけて頑張ってください。

12月度リサイクル報告

共同購入案内書 共 263,530Kg <small>(回収率64.6%)</small>	牛乳パック 共 3,800Kg 店 12Kg
商品仕分け袋 共 2,804Kg <small>(回収率32.4%)</small> <small>ラベルは剥がすか、切り取ってからお出してください。</small>	ペットボトル 店 93Kg キャップ 店 5Kg
卵パック 共 1,437Kg	トレ 店 7Kg

※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てください。

ペットボトルとトレ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!

回収した牛乳パックはその後…

コープしがで回収した牛乳パックは、NPO 碧い琵琶湖が引き取り、愛媛県の工場で原料パルプにし、「ただいまロール」と「おかえりティッシュ」に生まれ変わります。牛乳パック(1000cc入り)6枚でトイレトロール1個分に相当します。

牛乳パックの回収量は年々減少しており、4～9月の回収実績は前年から8.2%下がっています。また、「ただいまロール」と「おかえりティッシュ」の利用点数も減少しており、年間の供給点数は各500点前後です。

コープしがで販売した以外の牛乳パックも回収していますので、リサイクルにご協力をお願いします。また、「ただいまロール」(140m×6ロール入り)と「おかえりティッシュ」(200組×5箱入り)の利用もお願いします。

使った後は捨ててしまうものだから、新しいパルプを使うのはもったいない!



環境担当…サイ君

コミュニケーション委員会

コープしがでは、組合員の意見・要望を聞く仕組みとして、「私もひとことカード」「ぼくぼくメモ」や組合員コールセンターに寄せられた声などがあります。「コミュニケーション委員会」では、意見や要望、願いを検討し、事業や組織運営に生かせる仕組みづくりを目指しています。具体的事例の一部を紹介します。

◇「私もひとことカード」より

旬の定期便「りんご味くらべ サン千秋」をいただきました。おいしかったのですがワックスが強すぎてベタベタ感が気持ち悪かったです。ワックスは不必要なのではと思います。

<コープしが>

国産りんごのほとんどについて、人工的な物質でワックスがけすることはありません。表面がツルツル、ベタベタするのは、成熟するにつれてリノール酸やオレイン酸などの脂肪酸が増え、皮に含まれるロウ物質を溶かし、表皮に現れてくるためです。つまり、りんご自身の天然のロウ物質が、保温や水を通さない役目をしているのです。この現象は「油あがり」とも呼ばれ、むしろ完熟して食べ頃になった印とも言えます。国産のりんごについては人工的なワックスを使って磨くことはありませんので、安心してお召し上がりいただきたいと存じます。

◇コールセンターへのお問い合わせ

抽選商品を注文するも当選したことがない。どのように抽選されているか教えて欲しいです。

<コープしが>

コープしがの組合員数はコープきんぎ事業連合の組合員数の10分の1であることから、「コープきんぎで〇点」といった場合、割り当てられた10分の1の数量を、曜日ごとの組合員の割合で振り分け、曜日ごとにコンピュータによる自動抽選を行って、曜日による不公平が生じないように配慮しております。

「私もひとことカード」や組合員コールセンター、配達時に組合員からお聞きしたことなどを、コミュニケーション委員会から、役職員に発信・共有を行っています。

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

連想クイズ

漢字2文字がそれぞれバラバラになっています。何という文字でしょう。

ヒント

季節に関係しています。



締め切り

2月10日(火)

(消印有効)

12月号 正解
「トナカイ」

応募総数 75通 うち正解 68通

理事会だより 第22回定例理事会 (2015年1月6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。

2014年度12月期組織経営概況

項目	業態	12月期				4月期からの累計		
		計画	実績	計画比(%)	前年比(%)	計画	実績	計画比(%)
組合員(人)		162,867	161,103	98.9	103.5			
出資金(千円)		10,367,277	10,290,933	99.2	103.1			
供給高(千円)	無店舗	2,351,123	2,361,461	100.4	96.7	19,130,288	19,249,290	100.6
	店舗	0	0	-	-	574,000	653,285	113.8
	夕食サポート	22,600	22,668	100.3	119.3	170,657	178,463	104.5
	合計	2,373,723	2,384,130	100.4	93.1	19,874,945	20,081,039	101.0
経常剰余金(千円)		28,920	68,645	237.3	72.2	345,978	642,058	185.5

主な確認事項

- 2014年度12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100.4%(前年比93.1%・無店舗事業の配達日数が少なかったため)で、4月からの累計でも計画を超えています。無店舗事業は利用人数が計画を上回り、一人当たり利用高が若干計画を下回ったものの、供給計画を達成しました。夕食サポート事業は、計画比100.3%と計画を超えましたが、1日当たり配食数は1,971食(冷凍弁当を含まず)と前月より若干減りました。総合的な利益を表す経常剰余金は今月も大きく計画を超え、4月からの累計でも大きく超えています。
- 2015年度第35回通常総代会の開催要領として、2015年6月9日(火)に野洲文化大ホールで開催すること、予定議案及び総代会運営の各種委員の選出方法等について確認しました。
- 2014年度活動の振り返りと2015年度基本方針について確認しました。2015年度方針を「協同して創ろう、笑顔あふれる暮らし～聴く、話し合う、つながり、みんなの力をあわせよう～」として、今後、総代との会議等で内容を深め、総代会に提案する議案となるよう検討をすすめていきます。
- 年度末総代懇談会(2月23日～3月6日に開催)の開催会場や進め方について確認しました。総代に開催案内を発送するとともに、資料などの準備をすすめます。
- 食育推進プロジェクト会議の「コープしがの大切にする食育」答申を確認しました。この答申を食育をすすめる上での基本的な方針と位置付け、行動計画を組み立てていきます。
- 2014年度「所在不明組合員の整理に関する規約」に基づく対応について、2年以上所在が確認できない組合員を年度末にみなし自由脱退処理する旨の公示を2月16日から広報等で行い、対応を進めることを確認しました。

■理事会・常勤理事会報告事項

- 2014年度第3四半期区域外(県外)組合員加入者について4名を承認しました。
- 2014年度第3四半期の固定資産取得と除却について、取得67件(総額599,509,770円)と、除却32件(総額922,162円)を承認しました。取得額は東近江センター開設とコープぜぜ移転新設関係で大きくなっています。
- コープしがの会議室等を貸し出す場合の規定「会議室等に関する貸出管理細則」を改定し、利用制限適用基準を明確にしました。

監事会だより 12月度(11月21日～12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。

11月26日 監事監査研究交流会参加 ～27日

28日 内部統制委員会出席

12月1日 経理往査

2日 第28回監事会[この間の監査所見共有化、次期監事体制の検討、2014年度監査の振り返り、2014年度予算執行状況の確認及び2015年度予算の検討、今後の日程、その他]

10日 有限責任監査法人トーマツとの期中協議(監査の共有化)

18日 事業所往査<組織部>



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！

趣味

で家庭菜園をしています。7月に目をケガしてからというもの、外へ出るのがおっくうな時もありましたが、野菜たちのためにがんばって外へ出るようにしました。世話の甲斐あってか、今年はトマトが豊作で11月になっても採れています。生協で買ったデルモンテのトマト苗です。野菜の世話をしているうちに、目もだいぶ良くなりました。今は畑はお休みで、代わりに家の中できのこを育てています。「森のしいたけ農園」の栽培セットは手軽でインパクトがあって良いです。今後も家庭菜園用の苗を充実させてください！

大津市 しいたけ子 さん



テーマ 「バレンタイン」

♥ 主人が職場の若い娘さん達からバレンタインのチョココレートもらってきました。ホワイトデーのお返しは、ちよつとしゃれたものと思いい、京都へ出かけた時パートでさんさん迷った末に、とてもかわいいう小箱に入ったクッキーを購入しました。ところが帰りの電車でうっかり網棚に置き忘れ!! あの悩んだ時間は何だったんだろうと、今も悔しい思い出です。

長浜市 さんだい さん

編集担当：悔しい思い出ですが、素敵なお返しでご主人の株が上がり過ぎず、結果良かったかも?!

♥ 今から何年前でしょうか。次男のその当時の彼女。初めてチョココレートを作りましたと、お父さんに送っていただいて持って来てくれましたが、あいにく息子は留守。その時の彼女の淋しそうな横顔、忘れられませんが、しばらく待っていてくれましたが、会えずに帰宅しました。ご縁がなくて別れてしまいました。今も忘れられません。今も彼女の幸せ祈っています。お義母さんと呼んでほしかった私の叶わぬ夢でした。「会つは別れの始めなり」初恋は結ばれませんが、ほろ苦い思い出です。

大上郡 多賀のすみれ さん

編集担当：野菜たちの世話が、良いリハビリになったのでしようね。トマトのように、きのこの豊作を願っています。

寒く

なると甘酒がとたんに飲みたくなります。こうじから作る甘酒ももちろんおいしいのですが、私は酒粕で作るのが大好きです。コップに砂糖、塩とともに水を入れてレンジでチンするだけ。手軽で体もホカホカに。1日に何杯も飲んでいきます。

栗東市 マロンぼん さん

編集担当：カントン調理(?)で、とても温まりそう!しょうがを入れたアレンジなど、いいかも!かもしれませんね。

3歳

の娘はハート総柄の服を着るときに、どちらが前かわからずに毎回毎回聞いてきます。何度丁寧の説明してもわかってもらえず、イライラして答える私を見ていた母が、目印として前側にかわいいボタンをつけてくれました。それ以来一度も聞かれることがなくなりました。発想の転換が必要だなあ...と感じた出来事でした。

栗東市 わけわけ さん

編集担当：お母さんがほろ苦い思い出なんて、素敵なお母さんだったんでしようね。

♥ 中学1年のバレンタイン。好きな男の子のために学校へチョココレートを持っていきましたが、直接渡すのは恥ずかしくて自転車の前かごに入れておきました。けれど、休み時間に先生が見回りして、没収...。作戦が成功していたら今は違う人生かも? と想像すると、楽しい思い出です。

東近江市 H.T さん

編集担当：翌年のリベンジはなかったのでしょうか?選ばれなかった未来に、想像の翼が広がりますね。

♥ 中学の時。とっても好きになった人がいて、がんばって手作りチョコ&クッキーを作りました! ドキドキしながら家に電話して「ケータイもない時代」呼び出すと、一緒に食べようと言ってくれた。開けてみると...箱にすぎ間があったのか、ぐちゃぐちゃのバラバラで! 恥ずかしくて顔あげれなかった!

栗東市 メガネ さん

編集担当：「一緒に食べよう」ということは、相手もまんざらでもなかったのでは?その後の展開が気になるところです。

編集担当：「やっしたりできるか」という視点のお母さんの工夫、さすがですね!

秋の

総代のつどいに参加してきました。今回初めて総代をさせていただくことになり、一抹の不安が...。しかし、参加してみてもコープ商品の紹介、生協の仕組み、活動報告があり、改めて勉強になりました。様々な世代の組合員がおられるので、多種多様のご意見があつて成り立つのです! イベントに参加することの良いと思います。よりよいコープしを皆さんで作っていきましょうね!!

守山市 おもち大好き子 さん

編集担当：よりよいコープしは、組合員の願いや想いを知ることからはじまります。「私もひとことカード」なども活用ください。

12月

月号の頭の体操。問題にあつた「キリンがモーと鳴く」か調べてしまいました。なんと鳴くそうです。ちよつと物知りになりました。

大津市 N.T さん

編集担当：「難しい」の声も多かった今回の問題。物知りになっていただけ嬉しうです。

♥

今でこそ、バレンタインコーナーができていろいろなチョココレートが並び、素敵なお返しでももらえる華やかなバレンタインですが、私が小学生の頃はまだ「バレンタインって何なん?」と言われるぐらいものでした。近所の駄菓子屋さんで唯一目に留まった板チョコをおこつかいで買ひ、家にある包装紙で包み気になる男の子の家に持っていきましました。チョココレートをもらうというのがすごく意外だったよつでとても喜んでくれたのを思い出します。今の時代からすれば、何と地味なバレンタインデーと言われそうですが、当時の私にとっては最高の贈り物だったわけです。毎年主人にはちよつとおしゃれなチョコを選んで贈っていますが、初心に戻り、今年は「板チョコ」にしてみました。いいかなあと思います。

大津市 雪つさぎ さん

編集担当：プレゼントされた男の子にとつても初めてのバレンタイン体験だったかも?甘い「板チョコ」の思い出ですね。

テーマは「新生活」

今回は4月号掲載です。入園・入学、進級、新生活人。新生活は希望に満ちて心躍りますね。みなさんの思い出や今春からの生活について、もちろん失敗談など、お待ちしております!

お待ちしております!

頭の体操の答え

おたより

イラスト
(お子さんの絵も)

2/10(火)
締切

頭の体操(13ページに掲載)正解の方から抽選で10名に、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。

数字 892

【解説】食品添加物自主基準により、使用を制限している添加物や、食品衛生法で使用基準のある添加物について、約束がしっかり守られているか新規取り扱い時に検査しています。2013年度は892品目検査しました。



共済ありがとうございます声

CO・OP 共済をご利用の組合員さんからの声をご紹介します。

今回請求書類から請求の手続きは、ネット上で時間に関係なくできたので、昼間仕事をしていておたよりで済ませたいところも助かりました。

大津市 Y・Hさん

お支払い内容や共済金請求書類などは、規約の定めによります。