



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。

March 2016 No.309

- 発見・くらしのいいもの …… 16ページ
- 花艶 ローション、クリーム
- スパイラルニュース …… 9ページ
- 知ってねコープ試食学習会
- 2015年度100会場で開催しました

- 私がえらんだマイコープ …… 5ページ
- あると便利! お気に入りの加工食品
- つくる人\*たべる人 …… 2ページ
- 有機肥料で育てたシャキシャキ産直水菜
- らいふジャーナル …… 6ページ
- 地震、水害、土砂災害… 自然災害に備えて今からできること
- たべるといせつ …… 8ページ
- バランスのいい食事って?



3  
March 2016  
No.309

コープしがホームページ  
<http://www.pak2.com/>



コープしが公式 Facebook



発行責任者/理事長 西山 実  
発行/2016.2.29

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



## お手軽エイジングケアで 豊色やかに光輝く肌へ

年を重ねるごとに肌の悩みは変わるもの。年齢による肌小悩みが気になり出したら **co-op 花艶** でケアしてみませんか? 肌小悩みに着目してつくられたエイジングケアシリーズ **co-op 花艶** で豊色やかにハリのある肌に導きましょう。

※エイジングケアとは、年齢に合わせたスキンケアのこと。

### 年齢肌の肌小悩みは切実です

肌状態

- 水分量の低下
- 角層脂質の低下
- 新陳代謝が遅くなる

肌悩み

- 乾燥
- 角質肥厚によるくすみ・ごわつき
- キメが粗くなる

50代の肌小悩み第3位の「しわ」(30.2%)が60代になると2位に浮上。肌の「変化」を実感せずにはいられません。  
(参考:2014年5/54-54実施の組合員アンケート結果)

- 【60代の肌小悩み】
- 1位 しみ (53.4%)
  - 2位 しわ (44.5%)
  - 3位 乾燥 (33.2%)



そこで…**花艶**は内側\*からアプローチ!

※角質のすみずみまで

花艶は、「肌小悩み」をしっかりケアできる

「うるおい」成分を厳選しました。

1つ目は、肌を保護し、うるおす3種類の「コラーゲン」。肌にハリ・弾力を与えます。2つ目は、エイジングケア成分

「若返りの秘薬」といわれる**プラセンタエキス**や**ロイヤルゼリーエキス**、くすみケアが期待できる**加水分解酵母エキス**などを配合。さらに、**ミネラル**や**ビタミン**を含む**ザクロ花エキス**、**ダマスクバラ花エキス**といった木直物エキスでうるおいを届けます。

※記載成分はすべて保湿成分



どちらも  
無香料・無着色

### 花艶クリームで「マッサージ」

ローションの後は、クリームで効果的にケア。美容液、乳液、クリーム、パック、マッサージクリームと1品5役です。



#### STEP 1 額

額の中央からこめかみに向かって、らせんを3回描き、こめかみを軽く押します。×3回



#### STEP 2 ほほ

あご先からほほ、こめかみに向かって、らせんを3回描き、こめかみを軽く押します。×3回



#### STEP 3 フェイスライン

あご先から耳下腺まで手をすべらせ、耳下腺を軽く押します。×1回  
※耳下腺とは、耳の前に手をあて、口を開けたときにくぼむところになります。

3月3回の「くらしのパートナー」でご案内の予定です。



co-op 花艶 ローション、クリーム

つくる人  
たべる人

# 有機肥料で育てた シヤキシヤキ産直水菜



お鍋の具やサラダ野菜として親しまれている水菜。冬場を代表する葉物野菜ですが、品種改良や生産者さんの努力で、今では年中手に入るようになりました。コープしがに出荷いただいているのは、「滋賀有機ネットワーク」の生産者グループのひとつ、「栗東有機栽培グループ」です。

今回は野洲の産地を訪ね、水菜栽培に携わる方々に、栽培方法やこだわりなどをお聞きしました。

## 「産直水菜」のここがいいね!

- ・県内産だから新鮮
- ・農薬は5割減で栽培
- ・化学肥料無使用



## どんな料理も引き立てる 彩りとシヤキシヤキ感

野洲川流域に連なるビニールハウス。ここは、「栗東有機栽培グループ」のひとり、佐藤正典さんの畑です。年明けすぐの取材時は、10月末に種まきしたという水菜がみずみずしい葉をつけていました。葉の色が濃すぎることなく、明るい緑色をしているのは、良質の水菜の証だそう。ここで収穫される「産直水菜」は、シヤキシヤキとしているのが特徴で、生でも加熱してもおいしくいただけます。

## 季節ごとの細やかな対応で 年中食べ頃の野菜を収穫

ハウス栽培であっても、気温によって生育状況が大きく変わってくる水菜。夏場は25〜30日、冬場は80日程と、生育日数は全く違います。「おいしい水菜を届けるためには、収穫のタイミングがとても大事」と佐藤さん。暑い時

栗東有機栽培グループの佐藤正典さん



期は毎週、寒い時期は2週間に1回のペースで種をまき、年間を通じて収穫できるようにしているそうです。

また、株間(種をまく間隔)も、季節によって微妙に変えているという佐藤さん。「冬が旬の水菜は湿気が苦手。夏場は株間をあけて通気性を高め、株元が腐らないように気をつけていますね」収穫後は、検品などもすべて県内で行われるため、翌々日には組合員さんの手元へ。こうして一年中、食べ頃の新鮮な水菜が届けられています。

## 手間をかけた土作りと オーダーメイドの有機肥料

春夏秋冬いつでも水菜栽培ができるように、「栗東有機栽培グループ」では、土に負担をかけないさまざまな取り組みをしています。

まず、こだわっているのが堆肥を導入した土作り。有機物を混ぜ込むことで土がやわらかくなり、水菜の生育環境が良くなるため、手間がかかっても毎作まくこともあるそうです。

もうひとつの重要な取り組みは、有機肥料です。「専門店へ依頼して有機肥料を作ってもらっているんですよ」と教えてくれたのは、リーダーの藤田真吾さんです。「毎年土壌検査をしてチッソやリン酸などの成分を調べ、それをもとに翌年の配合比率を再検討して発注しています」。「栗東有機栽培グループ」のメンバーは皆、畑の状態に合ったこの有機肥料を取り入れているのだそう。

## 新旧の生産者が力を合わせ 安全で安心な野菜作りを

「栗東有機栽培グループ」が属している「滋賀有機ネットワーク」は、1994年に生産者が立ち上げた会社です。食の安全や環境保全型農業をテーマに、企画や生産計画などを統括することで安定供給を目指した組織で、滋賀県内の安土、大中、栗東の3つのグループから成り立っています。



やわらかな土に生えた水菜。ハウスには防虫ネットを張り、害虫を寄せ付けません。

なかでも、後継者育成や新規就農者の受け入れに積極的で、現在20名のうち若手が半数を占めるのが、「栗東有機栽培グループ」です。名称が表すように、グループ最大のテーマは、有機肥料での野菜作り。水菜に限らず、化学肥料を使わないという点ではどの品目も同じです。ほかに、除



みずみずしく育ち、収穫を待つ水菜

草剤に頼らず、太陽熱を利用した滅菌方法を取り入れられたり、ハウス内に細かい防虫ネットを張り巡らせて、農薬散布の回数を極力減らすなど、安全で安心できる野菜栽培に尽力しています。

ベテランの方も新しく就農した方も、和気あいあいと言葉を交わし、家族のようなあたたかなつながりが伝わってくる「栗東有機栽培グループ」。今回の皆さんのお話からは、「がんばって有機野菜をやつていこう」という、団結した志を感じました。収穫体験や畑の見学会など、消費者との交流を大事にされているのも特徴です。コープしがの企画にもいろいろと協力いただいていますので、組合員のみならず、ぜひご参加ください!

## 水菜のシヤキシヤキ感を 保つ方法

- 冷蔵庫で保管する時は…  
ビニール袋に入れたまま、水分が飛ばないように口をテープなどで留めて密封。根元を下に立てた状態で保存します。
- 葉がしんなりしてしまつたら…  
水をはったボウルに、株ごとしばらく浸けておきます。数時間で葉先までピンとなり、瑞々しい状態に復活します。

…せっかくの新鮮な「産直水菜」。届いたらすぐに食卓へ!が、おいしくいただく一番のポイントです。

## 組合員さんへのメッセージ

水菜はクセがない野菜なのでどんな料理にも合います。鍋やみそ汁、塩昆布和えに浅漬け……。ピリ辛の調味料を和えてナムル風にしたリ、生春巻きや千切りミの具材にするのもおすすめです。一番手軽な食べ方は、やっぱりサラダ。しっかり水をきってから刻み、マヨネーズやドレッシングなどの調味料と和えてしばらくおくと、味がしっかりなじんでおいしいですよ。いろいろな料理で、シヤキシヤキとした「産直水菜」の食感を堪能してください!



滋賀有機ネットワーク  
栗東有機栽培グループの皆さん

←次ページでおすすめレシピを紹介しています。

# あると便利! お気に入りの 加工食品

時間がないときに大活躍する、便利で質の良い加工食品。その種類は年々増え、組合員の強い味方になっているようです。今回は、東地区甲賀市西地域委員会の方々に、家でストックしているお気に入りの商品を紹介してもらいました。



淡路島産  
たまねぎのスープ

**西田** 普段は白米だけど、カレーの時だけは **おいしい雑穀十五穀** を使っています。

**上嶋** ご飯物では、**冷凍巻き寿司** をよく注文します。普通に解凍するだけでおいしく食べられます。ごはんのおともには **刻みうなぎ** を。少量で使いやすい。うちは混ぜるよりごはんの上に乗せて、パリパリの触感を楽しんでます。



やわらか  
ぎんなんがんも

**高井** 節目に赤飯を炊くんですが、**お赤飯用あずき水煮** はとても便利。水煮だから、もち米に入れて炊き上げるだけで完成するし、おいしい。常備している商品です。

**藤原** 夕飯のおかずによく買うのが **やわらかぎんなんがんも**。出汁で煮るあっさり系と、甘辛く炊くがつり系の2パターン作ります。

**高井** どちらも魅力的！私が便利だなと思ったのは、**大豆とひじきのドライパック**。火を入れなくてOKで、ごぼうやにんじんを加えてお弁当のおかずにしりして使っています。

**上嶋** 定番ですが **豆腐バーグ** はしっかりおかずになるし、ストックしてあります。味付きだから、両面をフライパンで焼くだけ。バタータシがちな夕飯づくりの時短にもなります。



たこ焼 (50個)

**藤原** 7人の孫が遊びに来るときに重宝するのが50個入りの **たこ焼**。レンジで温めるだけでもいいんだけど、うちではさらに揚げて外側をよりカリカリに。子どもたちのおやつにはぴったりです。

**上嶋** 揚げるのは裏技ですね！中がトロトロになっておいしそう！

**編集部** それぞれの家庭流にアレンジして楽しめるのも加工食品の魅力ですね。ありがとうございました。



上嶋和子さん<生協歴10年。家族は2人>、藤原里美さん<生協歴20年。家族は2人>、西田喜代子さん<生協歴30年。家族は5人>、高井晴美さん<生協歴20年以上、家族は4人>(順不動、家族構成は同居している人)

**西田** ぜひ試してもらいたいののが、**天野実業のフリーズドライ味噌汁**。なすやなめこ汁など、充実のラインナップが魅力です。お湯を入れるだけで風味の良い一品ができて上がり！常温で長期保存できるから、夏場もストックしておけるのがいいですね。

**高井** 重宝しますよね。汁物だと、**淡路島産たまねぎのスープ** もおすすめです。フランスパンととろけるチーズを入れてレンジでチンするだけで高級感が出ます。

**上嶋** ご飯物では、**冷凍巻き寿司** をよく注文します。普通に解凍するだけでおいしく食べられます。ごはんのおともには **刻みうなぎ** を。少量で使いやすい。うちは混ぜるよりごはんの上に乗せて、パリパリの触感を楽しんでます。

利用します。雑穀米が苦手な息子も喜んで食べるから。

**高井** 節目に赤飯を炊くんですが、**お赤飯用あずき水煮** はとても便利。水煮だから、もち米に入れて炊き上げるだけで完成するし、おいしい。常備している商品です。

**藤原** 夕飯のおかずによく買うのが **やわらかぎんなんがんも**。出汁で煮るあっさり系と、甘辛く炊くがつり系の2パターン作ります。

**高井** どちらも魅力的！私が便利だなと思ったのは、**大豆とひじきのドライパック**。火を入れなくてOKで、ごぼうやにんじんを加えてお弁当のおかずにしりして使っています。

**上嶋** 定番ですが **豆腐バーグ** はしっかりおかずになるし、ストックしてあります。味付きだから、両面をフライパンで焼くだけ。バタータシがちな夕飯づくりの時短にもなります。

**藤原** そうそう、**里芋れんこん入りつくね** を知っていますか？おでんの具にしたたり、白菜と一緒に炊いたり、つくねの出汁が出て味が締まるし、歯ごたえもあって、おすすめです。

**西田** へえ、今度買ってみます！

**編集部** 何かと手間がかかるイメージの和食も、加工食品を使えば簡単調理で本格的な味が楽しめるから、とても便利ですね。

**ひな祭りやイベントに最適！  
子どもがよろこぶおやつ**

# 今日のスパイラルレシピ

今回は、シャキシャキとした歯ごたえが魅力の水菜を使ったレシピ。おひたしやお鍋とまた違う楽しみ方、ぜひお試しください！

PicK Up  
アイテム



## 水菜と大根のほたてしょうが蒸し

【材料】(2人分)

水菜100g、大根6cm、えのきだけ50g、しょうが1片、ほたて缶(小)1缶、しょうゆ少々、A=<みりん大さじ1、酒大さじ1½、塩小さじ½>

【作り方】調理時間約10分

- ①水菜は4cm長さに切り、大根は短冊切りにする。えのきだけは根元を切り、しょうがはせん切りにする。
- ②鍋に大根、えのきだけ、ほたてを汁ごと入れ、しょうがを散らす。Aを加えてふたをし、中火で2分ほど蒸し煮にする。
- ③水菜をのせて再びふたをし、1分ほど蒸し煮にする。しょうゆをかけて仕上げる。

## 水菜とりんごのサラダ

【材料】(2人分)

水菜50g、ミニトマト4個、りんご½個、ツナ缶(小)1缶、A=<マヨネーズ・プレーンヨーグルト各大さじ2、レモン汁大さじ1、塩少々>、塩適量

【作り方】調理時間約10分

- ①水菜は3cm長さに切って水につけ、ザルに上げる。ミニトマトは縦半分に切る。りんごはいちょう切りにして塩水につけ、水けをきる。ツナは汁けをきる。
- ②①を合わせて器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

## 水菜としらすのペペロンチーノ

【材料】(2人分)

水菜80g、にんにく1片、赤とうがらし2本、しらす大さじ5、スパゲッティ180g、オリーブ油大さじ2、A=<水1リットル、塩小さじ1、コンソメ顆粒小さじ½>、B=<塩・こしょう各少々>

【作り方】調理時間約15分

- ①水菜は5cm長さに切り、葉の部分は飾り用に少しとっておく。にんにくは薄切り、赤とうがらしは輪切りにする。鍋にAを入れて煮立て、スパゲッティを表示時間より1分短めにゆでる。
- ②フライパンにオリーブ油大さじ1、にんにく、赤とうがらしを熱し、にんにくが色づいたら水菜、しらすを加える。①のゆで汁大さじ5を加え、サッと混ぜ合わせる。
- ③ゆでたスパゲッティとオリーブ油大さじ1を加えて混ぜ、Bで調味する。
- ④器に盛り、飾り用の水菜をのせる。

甚大な被害をもたらした東日本大震災から早5年となります。今後も南海トラフ地震や異常気象による大雨など、様々な自然災害が滋賀県内でも想定されます。大切な家族を守るために、今から準備できることは何でしょうか。滋賀県防災危機管理局 地震・危機管理室長の三輪真也さんにお話を伺いました。

# 地震、水害、土砂災害：今からできること。自然災害に備えて

「お話を伺った人



滋賀県防災危機管理局  
地震・危機管理室長  
三輪 真也さん

## 住んでいる地域の危険を知ろう 役立つ情報を集約した 防災ポータルを活用する

水害や土砂災害、地震といった自然災害に備えるために、まずはお住まいの地域のリスクを知るところから始めましょう。

滋賀県では県のホームページで「防災ポータル」を開設しています。こちらでは気象情報や緊急情報の確認はもちろん、現在の雨量や河川の水位に警戒が必要かをチェックしたり、県内16カ所の河川の様子を定点観測カメラで見ることが出来ます。

中でもぜひ役立てていただきたいのが「滋賀県防災情報マップ」です。昨年の3月にリニューアルをおこないました。大雨による浸水や土砂災害の危険箇所、地震の推定震度分布、お近くの避難所の場所などが、ひと目で確認できるようになりました。

手始めに「災害リスクを抽出してみる」をクリックし、お住まいの地域をポイントしてみてください。そうすれば、周辺の活断層から推定される地震の最大震度や液状化の危険度、雨量ごとに想定される浸水の深さといったリスクが一覧で表示されます。この地図を印刷し、家族で決めた避難所や避難経路を書きこんでおけば、オリジナルのハザードマップが出来ます。いざという時のために、事前の情報収集はとても大切なことです。



防災情報マップのトップページ



河川の浸水想定、地震の震度分布や土砂災害警戒区域など、お住まいの地域のリスクがひと目でわかる！

パソコン、スマートフォン、携帯電話からアクセス OK

滋賀県防災情報マップ

検索

## 日頃から準備をしておこう 非常持ち出し袋と 非常備蓄品を用意する

普段からできる防災対策として、非常持ち出し袋と非常備蓄品の準備をしておきましょう。

非常持ち出し袋は、男性であれば15kg、女性であれば10kgが目安です。あまり重いと動きにくいので、家族と相談して本当に必要なものだけを詰めるようにしてください。また、いつでも両手を使えるように、リュックサックなど背負えるバッグが便利です。枕も

とや出入口など、いつも同じ場所に置いておく習慣を付けましょう。

非常備蓄品に関しては、災害発生時から3日目くらいで救援物資の到着やライフラインの復旧が見込まれる場合が多いため、最低でも家族で3日間過ごせる分の備蓄をしておくことが安心です。

## いざ災害が起こった時は冷静に まず自分の命を守ることを 防災訓練にも参加を

とはいえない災害が起こったら、皆さんはきちんと対処できるでしょうか。

か。阪神・淡路大震災時に行った行動のアンケートでは、39.5%もの人々が「何もできなかった」と回答しています。

地震であれ水害であれ、まず災害が起こった時には、自分の身を守る行動をとることが先決です。大きな揺れを感じたら、机の下に身を隠したり、布団をかぶるなどして頭を守る。また、急な水害や土砂災害で安全な場所に避難する時間がないなら、垂直避難といって自宅の2階やビルの高層階など高い所に避難する。とにかく自分の身を守ることを第一に考えてく

ださい。自分が助かれば、被害に遭われた隣人を助ける力になります。自助・共助の精神が、これからは大切です。そのためには、各市町が実施している防災訓練に積極的に参加して、普段から防災意識を高めるように努めましょう。



チェックしよう!

非常持ち出し袋に入れるもの	
<input type="checkbox"/> ヘルメット	<input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> ラジオ	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 乾電池	<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> ポリ袋
<input type="checkbox"/> 救急セット・薬	<input type="checkbox"/> 筆記用具
<input type="checkbox"/> 下着・靴下	<input type="checkbox"/> 預金通帳のコピー
<input type="checkbox"/> 洗面道具	<input type="checkbox"/> 現金（札と小銭）
<input type="checkbox"/> 軍手・雨具	<input type="checkbox"/> ホイッスル
<input type="checkbox"/> ライター	

☆赤ちゃんがいる家庭は、粉ミルクやほ乳びん、紙おむつ、母子健康手帳のコピーなどが必要です。  
☆印鑑や通帳、権利証、貴金属類は持ち出し袋に入れておくと空き巣にねらわれるので、すぐ持ち出せる安全な場所に保管しておきましょう。

非常備蓄品
<input type="checkbox"/> 米・アルファ米
<input type="checkbox"/> 缶詰
<input type="checkbox"/> 菓子類
<input type="checkbox"/> レトルト・インスタント食品
<input type="checkbox"/> 飲料水（ひとり1日3リットルが目安）
<input type="checkbox"/> 卓上コンロ（予備のガスボンベも）
<input type="checkbox"/> 鍋
<input type="checkbox"/> 簡易ナイフ
<input type="checkbox"/> ラップ
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・トイレトペーパー
<input type="checkbox"/> 毛布・防寒着
<input type="checkbox"/> 洗面具
<input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割りばし
<input type="checkbox"/> ポータブルトイレ

☆救援物資の到着やライフラインの復旧を待つことを考えて、最低でも3日分以上の備蓄に努めましょう。

■参考資料  
「滋賀県地震防災ブック（滋賀県防災危機管理局刊）」、「できることから地震対策!!（滋賀県刊）」、「家族で読めるやさしい防災ハンドブック（株式会社エフエム滋賀刊）」

# 知ってねコープ試食学習会

— 2015年度100会場で開催しました —

コープ商品や産直商品の良さをもっと多くの人を知ってもらいたい。そして組合員でない方にもコープがのを知ってほしい。「知ってねコープ試食学習会」は、2月までで予定していた100会場で開催が終了し、1,600人以上の方にご参加いただきました。試食商品は普段に利用できる商品がほとんど。説明を職員や生産者から直接聞いて、試食して新しいお気に入りの商品が見つかった人がたくさんいました。



こんな商品を試食しました！  
(どの会場も試食商品はほとんど同じです)

## 新しいお気に入り商品 ベスト5

試食学習会でいろいろなお気に入り商品が生まれました

### 1. 平牧三元こめ育ち豚 (平田牧場)

三元とは3種類を交配しそれぞれの特長を引き出した豚です。飼料米を約15%配合したエサを与え食料自給率向上にも貢献しています。



### 2. co-op とろまるヨーグルト (四国乳業)

生乳を30%使用し生きたまま腸まで届くビフィズス菌 BB-12 を使用。よくかき混ぜて食べると違った食感が楽しめます。



### 3. 鳥取こめ育ち牛 (鳥取県畜産農協)

大山乳業の生乳を搾る乳牛から生まれた子牛の去勢牛(雄)がほとんどです。飼料米や飼料稲を配合したエサを食べることで食料自給率向上に貢献します。



### 4. co-op ロースハム使い切りパック (信州ハム)

無塩せきのロースハムで、結着剤のリン酸塩も使用していないので、お肉本来の色や風味・食感が生きています。

### 5. 生協牛乳120 (大山乳業)

鳥取県産の生乳を100%使用。「美味しい牛乳は健康な牛から」を合言葉に牛の健康診断を実施し、体細胞の少ない美味しい牛乳を生産しています。

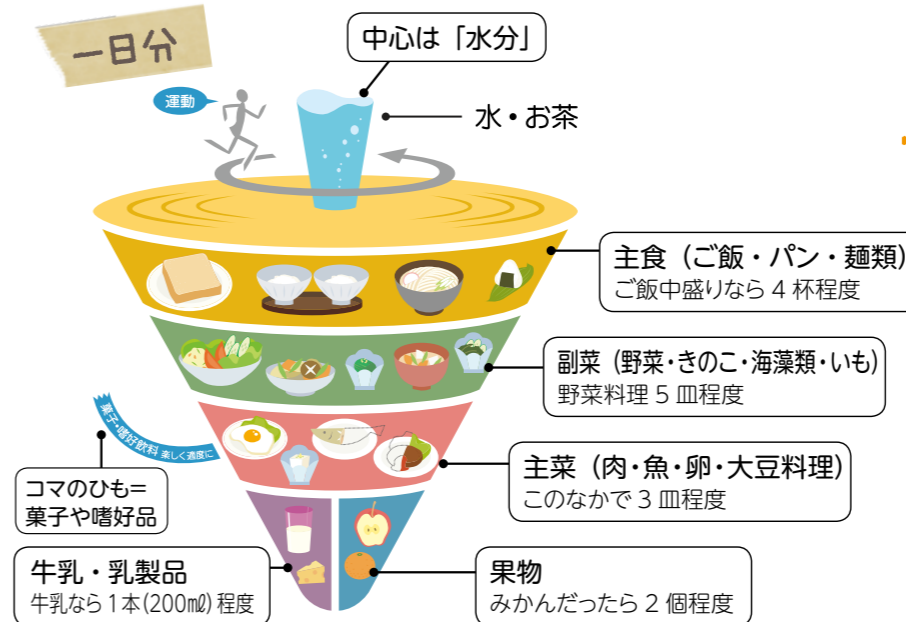
### 参加者の声

- ・コープの商品を利用することで日本の農家を救い、安全安心な食生活を送れることを知りました。
- ・あまり牛肉は買わなかったが、試食して今度から頼もうと思いました。
- ・いつも利用している商品なのに、よく味あって食べたら甘味・うま味・食感などを新たに感じることができました。
- ・各メーカーさんの企業努力が聞けて良かった。試食もおいしかった。
- ・牛乳は苦手でしたが、利用したいと思いました。
- ・実際に食べてみておいしさと、安全安心なものということが分かりました。
- ・生産者さんの細かな説明も分かりやすく、熱い思いが伝わってきました。

## そもそも「バランスのいい食事」って?

「エネルギーが適正で、必要な栄養素が適量含まれている食事」

- 1日に何をどのくらい食べたらいいのかの目安をわかりやすくイラスト化したものに「食事バランスガイド」というものがあります



## たべるたいせつ

バランスのいい食事って?

桃の節句を迎え、春もすぐそこに近づいています。季節の変わり目には体調を崩しがちですが、バランスのいい食事を摂って身体を調えたいものです。



地域活動栄養士 長岡由里子さん

- ・バランスよく食べて、運動をすることでコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。
  - ・コマの部分は、5つの料理グループから取り、上のグループほどしっかり食べます。(記載は基本形・2200±200kcal)
- <年齢や男女・労働量等によりそれぞれ目安があるので、農林水産省ホームページを参照ください>

一般的には主菜(おかず)に重きを置きがちですが、コマを見ると、主食(ご飯など)をまずしっかり食べて、それから野菜料理、おかずは3番目の量目だということを知ってください。

### ●いろいろな食材を使い、調理法も重ならないように気をつけてみましょう

- ・1日30食品を目標に…品数にとらわれず、主食、主菜、副菜を「まんべんなく多様な食品を組み合わせる」という意味。そうすることで、自然に必要な栄養素をバランスよく体に取り入れることができます。
- ・煮る・焼く・蒸す・揚げる・和えるなど、いろいろな調理法を用いることで、変化に富んだメニューになり、多くの食品を摂ることができます。

### ●食品の量をはかる目安に「手ばかり法」というものがあります。

いちいちばかりを用いて量らなくても、簡単に目分量でわかります。



### ●日本食(和食)を見直してみましょう

- ・日本食は、米など穀物を主食に、野菜を中心とした副菜、大豆や魚による主菜を組み合わせた伝統的な食事です。基本は1汁3菜(1汁2菜)でたくさんの食品を用いているので、いろいろな栄養を摂ることができます。

参照：農林水産省ホームページ

くらしを支えあう  
有償の相互扶助制度

# せいきょうのささえあいサポート サポーターに登録してみませんか？

～あなたの空いている時間を誰かのために～

ささえあいサポートは、生協組合員どうしがくらしを支えあう有償の相互扶助制度です。利用する人もお手伝いする人も、お互いさまの気持ちで「ありがとう」が言える関係をめざしています。みんなで少しずつささえあうためには、多くの方の登録が必要です。サポートの内容や時間などご自身のご都合に合わせることが可能です。

サポーター登録については、お気軽に福祉ネットワークセンターにお問合せください。

活動して下さった  
サポーターさんから届いた  
お便りを紹介します

「草取りサポート…」  
わが家で家事をしても、あまり感謝されたり褒められる事がないので、利用者さんから「本当に助かりました！」  
「長い間、気に病んでいたので…これなら一刻も早く頼めばよかったわ」「気が重たかった（汚くしている事が気になつて）のが嘘のように晴れたわ」と身に残る感謝の言葉を頂戴するのが何よりのサポーターへのご褒美です。どの現場でも疲れとは裏腹に、とっても元気をいただいています。3人の介護を終えた今、当時ありがたかったヘルプを精一杯お返ししたいと思います。



区分	内容	金額（1時間）
サポート A	〈一般的な活動〉 食事作り、お掃除、産前産後の家事支援、犬の散歩などペットのお世話、庭の水まき、お買い物、保育園の送迎（車不可）、趣味の相手、話し相手など	ご利用料金 <b>1,080円</b> （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〉 庭木の剪定、草取りや草刈（草刈機持込の場合は別途500円が必要）、家具の移動、雪かき、パソコン操作など	ご利用料金 <b>1,512円</b> （税込） 1,400円（税別）

★サポーターさんには交通費実費と「サポートA」は700円、「サポートB」は1,000円が応援料として支払われます

組合員どうしの“支えあい”です。どんなことでも、まずはお気軽にご相談ください！

コープしが  
福祉ネットワークセンター ☎ **0120-294-589** 月～金  
9:00～17:00

# 2016年度 琵琶湖と河川の環境を 考える取り組み

琵琶湖には10数種類の固有魚種がいて、ビワマスもその一つ。炊き込みご飯「アメノイオご飯」は滋賀の食文化財になっていますし、お刺身も脂がのって絶品です。しかし、ビワマスの漁獲量は昭和30年代から減少を続け、滋賀県漁業協同組合連合会が、毎年70万尾の稚魚を放流する取り組みを行っています。

琵琶湖に棲むビワマスは繁殖期になると川を遡上し、上流に卵を産みます。孵化した稚魚はやがて琵琶湖の下っていきます。



ビワマスの一生は、川に始まり、琵琶湖で大半を過ごし、そして川で終わります。稚魚の放流は、川の上流で「大きくなって帰ってこいよ」と声をかけながら行うそうです。

2016年度は、滋賀県漁業協同組合連合会と琵琶湖環境科学研究センターのご協力を得て、「ビワマスの放流」や「河川の瀬切れ調査」などの取り組みを予定しています。

## 募集 「ビワマス放流」と「アメノイオご飯試食」にご参加ください

琵琶湖と河川の環境を考える取り組み第1弾として、ビワマスと琵琶湖の関係などを滋賀の食文化アメノイオご飯を食べながら学びます。そして、安曇川にビワマスの稚魚の放流を行います。



ビワマス

**日時** 2016年3月26日（土）  
12時～15時終了予定（11時45分から受付）

**集合場所** 安曇川公民館（高島市安曇川町田中89）

**募集人数** 100名（放流時の事故防止のため、乳幼児の参加はご遠慮ください）

**内容** 12:00～「アメノイオご飯」の試食、ビワマスと琵琶湖のお話（紙芝居予定）  
ビワマス放流地点（安曇川町下古賀地先）へ各自の自家用車で移動  
14:00～ビワマスの稚魚の放流

**持ち物** 長靴、バケツ、防寒着（雨カッパ）、ゴム手袋

**申込み方法** Eメール、FAX、電話で以下の内容を伝えてください。

- ①企画番号・企画名、②組合員コード、③お名前（参加者全員、大人・子どもの区分）
- ④代表者の電話番号

【企画番号】S0301、【企画名】ビワマス放流

【Eメール】madoguchi@coop-shiga.or.jp 【FAX】0120-096-502

【申込み電話】0120-709-502（コールセンター）【問合せ電話】0120-668-825（組織部）

【締め切り】3月18日（金）

※申し込み多数の場合は抽選。当選者には、案内の文書を郵送します。

## 予告 琵琶湖と河川の環境を考える取り組み・第2弾! 「瀬切れ調査」

河川の水が上流から琵琶湖に届くまでに途切れてしまう現象を「瀬切れ」といいます。

瀬切れが起きると琵琶湖や河川の生き物に影響が出てきます。

この「瀬切れ」発生の調査を協力者を募って行う予定です。

詳細が決まりましたら改めて案内します。

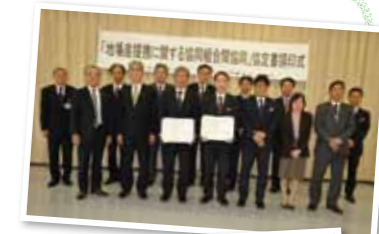


## 甲賀農業協同組合と 「地場産提携に関する協同組合間協定の締結」を締結

コープしがと甲賀農業協同組合（JAこうか）は、2015年12月18日JAこうか本所において「地場産提携に関する協同組合間協定の締結」を締結しました。

JAこうかとはコープしが発足の1993年以来、地元農産品やその加工品などの取り扱いを継続し、最近では取扱品目も拡大してきています。また、今年度から組合員の農業体験活動「ファーマーチャレンジ隊」の取り組みを共同で行っています。

今回の協定締結により両者は、滋賀県の農産物及びその加工品など地場産品の開発・普及に関して協同組合間協定の取り組みを一層すすめ、地産地消と食育・環境保全や地域振興に貢献していくことを確認しました。



# 1 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 182,480Kg (回収率41.4%)	<b>牛乳パック</b> 宅 2,883Kg 店 387Kg
<b>商品仕分け袋</b> 宅 2,711Kg (回収率32.0%)	<b>ペットボトル</b> 店 636Kg <b>キャップ</b> 店 74Kg
<b>卵パック</b> 宅 1,971Kg	<b>トレー</b> 店 192Kg

リサイクル品売却金額 1 月度 : 2,592 千円 累計 : 32,752 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!

### 卵パックのリサイクル

生協で購入していただいた卵パックはリサイクルしています。真ん中で左右に切り離し配達の際にお出しください。持ち帰った卵パックは、大きさ・上下ごとに重ね、ダンボール箱に隙間なく詰めて、再生工場へ送ります。

再生工場では、卵パックの1枚1枚を点検し、材質が異なるパックを除去しています。生協の卵パックは飲料のボトルと同じ「ペット」ですが、市販の卵パックは同じように見えても材質が違う場合があるので、生協で購入したものだけをお出しください。また、再生するとパックの強度が落ちるため、ペットボトル(一度も再生されてない原料で作られている)を粉碎したものを加え、強度を調整しています。卵パックの回収とともに、ペットボトルの回収をお店やセンターステーションなどで行っていますのでご協力をお願いします。



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。

Q「エリンギ」に白いものが付いています。カビではないでしょうか?

A 現物を確認しましたところ、エリンギについている白いものは「気中菌糸」でした。エリンギは収穫・包装後も生きていますため、キノコの表面の細胞が空気中に伸び始めます。これを気中菌糸と言いますが、キノコそのものですので取り除かずそのまま調理してお食いただけます。ただし、見た目が良くありませんので極端なものはお届けしないように点検で取り除くようにしています。ご意見を産地に伝えより丁寧な選別を行うように心がけていきます。



## 頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

### 数独

#### <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に入る数字の合計を教えてください。A + B = ?

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

#### 締め切り

3月25日(金) (消印有効)

応募方法は15ページをご覧ください。

1月号 正解 「6(またはA=3、B=3)」

応募総数 314通  
うち正解 305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させていただきます。

## 理事会だより 第11回定例理事会 (2016年2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1月期組織経営概況

項目	業態	1 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)		173,463	172,338	99.3	106.8			
出資金(千円)		10,676,068	10,689,703	100.1	103.2			
供給高(千円)	宅配	2,589,221	2,508,097	96.8	106.9	22,211,167	22,477,806	101.2
	店舗	150,300	275,670	183.4	****	1,326,750	1,635,702	123.2
	夕食サポート	21,694	19,628	90.4	106.3	229,520	236,521	103.0
	合計	2,761,215	2,803,395	101.5	118.6	23,767,437	24,350,031	102.4
経常剰余金(千円)		130,657	194,503	148.8	119.5	404,817	724,375	178.9

### 主な確認事項

- 2015年度1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101.5%(前年比118.6%)と、当初計画より早期にオープンしたコープもりやま店の供給実績計上により計画を上回りました。宅配事業は配達日数が前年より1日多かったため、供給高は前年実績を超えています。一人当たり利用高が計画を下回り供給計画を達成できませんでした。店舗事業(コープもりやま店は実行予算対比)は、利用単価が計画を上回ったものの来店人数が計画を下回り供給高は計画を下回りました。夕食サポート事業は前年実績を超えています。1日当たり配食数は1,895食(前年同月+31食)で年末年始の関係で前月より減りました。総合的な利益を表す経常剰余金は計画比148.8%と大きく上回りました。
- 2015年度年度末総代懇談会のすすめ方について、3月14日(月)~25日(金)まで、県下23会場で開催することを確認しました。2015年度の事業・活動の報告と2016年度方針案について提案します。2016年度方針は、秋の総代のつどいなどで出された声の方針に反映されているか、組合員が活動や事業に参加してみようと思う内容になっているか意見交換を行います。年度末総代懇談会で出された総代の想いや願いは、総代会議案の検討へつないでいきます。

### ■理事会・常勤理事会報告事項

- 2015年度第3四半期監査報告書を確認しました。
- 東日本大震災から5年目を迎える時期に、被災地生協から講師を招き「震災を忘れない交流会inコープしが」を、3月26日(土)にライズヴィル都賀山で開催することを確認しました。
- 東日本大震災滋賀県内避難者の会から要請を受け、赤い羽根共同募金助成プログラムの「避難者のための自立をめざす生活再建サポート事業」に引き続き協力していきます。
- 障害者福祉の法制度見直しに関する第39次国会請願署名について役職員で取り組むことを確認しました。
- 滋賀県教育委員会から要請を受け、家庭教育啓発ポスターへの協賛について確認しました。
- 昨年11月末にオープンしたコープもりやま店の開設後の状況と課題について確認し、新しい組合員を迎える対策や部門別の料理メニュー、品揃えなど売場の充実に取り組んでいくこととしました。

## 監事会だより 1月度 (12月21日~1月20日)

■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。

- 12月25日 内部統制委員会出席
- 1月4日 経理往査
- 5日 第10回監事会[常勤理事会報告、この間の監査所見共有化、2016年度予算案の検討、子会社調査の実施]

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。

- 内容、第3四半期の監査意見の共有、今後の日程、その他]
- 16日 新年役職員全体集会出席
- 19日 有限責任監査法人トーマツとの期中協議



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！

## 春か

ら幼稚園に通う娘のため、お弁当袋、コップ袋、絵本袋を手作りしました。1つ作るのに1日かかり。休日にしかまとまった時間が取れないので、主人に子どもたちを連れだしてもらい、私は朝からミシンと格闘。今や100均で何でもそろったのですが、時間をかけて仕上げた袋を喜んでくれ、がんばったかいがありました。手づくりってステキです。

草津市 トランポリン さん

編集担当：お母さんの心のこもった手作り品。子どもさんの笑顔が目に見えます。



## 【涙の思い出】

テーマ

私は自分で言うのもなんですが、見た目と違いよく泣きます。が、見た目と違いよく泣きます。やマンガでも泣けます。結婚前に主人とマンガ喫茶に行った際も少女マンガで大泣き。精算を済ませるためレジに行くとき受け付けのスタッフさん「あ、ちよつと恥ずかしいから、やめてくれる？」と泣くよ」と主人。子どもができてからはマンガ喫茶もなかなか行けませんが、ドラマで泣いては「どうしたの？」と子どもたちが心配してくれます。

大津市 まんみ さん

編集担当：心配してくれるやさしいご主人や子どもさんがおられていいですね。

私はちょうど25年ほど前に大病をし、2カ月ほど入院しました。

その間、3歳の長男と、1歳になったばかりの次男は実家に預けていました。子どもにも会えず、退院の日を待ちに待ち、ようやく子どもたちにも会える日、次男は私から名前を呼んでも大泣き。私も悲しくて涙があふれて、長男は私を見つけると笑いながら抱きつき、私は今度はうれしくて大泣き。今となっては懐かしい思い出です。

## 昨年

11月から「eフレンズ」を利用してスマホで購入しています。私には無理と思っていました。とても便利。外出時の時間待ちに見られる。購入合計もわかる。スマホはいつも身にしている。いつでも見られ本当に買いやすくなりました。

高島市 ハチママファーム さん

編集担当：商品案内書を見ながらeフレンズで注文という方が多いようです。注文書での注文でも控えとして活用できます。

## 孫が

成人式を迎え、私の娘が着た晴着の振袖と髪飾りをそのまま孫が着て挨拶に来てくれました。私も孫の姿を見て、娘に着せたあの頃を思い出して、結婚、出産、転勤で赤ちゃん(孫)を連れ海外への生活、帰国と、あつという間の月日でした。本日にうれしい一日で、孫たちがりっぱな社会人として人の役に立つよう、私も元気でこれからの成長を楽しみにしています。

大津市 F.K さん

編集担当：私の娘も今年成人式でした。親子2代、同じ着物を着てもうらえて、喜びもひとしおです。ね。おめでとつございませう。

## 1月

号で紹介されていたブルーラウンサープールのレシピには、私にはもちろん、食欲にムラのある孫の食事に「おやつなら食べる」という言葉にも、「これは、おやつでも食事でもある食べ物としてきつと成長の助けになる」と思うので、楽しい具材の新発見を目標に考えてみようと思います。

大津市 めだか姫 さん

編集担当：焼きたてのブルーラウンサープールの美味しいレシピ、お孫さんと一緒に考えてみてくださいね。

## 高齢

化が進むわが団地。ご近所さんともなかなか顔を合わせない毎日ですが、生協共同購入がある日はみんな楽しみにしています。とても大事な社交場になっています。これからも共同購入を通じて、ご近所仲良く助け合っていきたいと思えます。生協さん、ありがと。

大津市 F.F さん

編集担当：安全安心の商品とともに、人と人との出会い・つながりの場づくりにお役立ちできてよかったです。

出です。

大津市 ウルトラムンの母 さん

本当に小さい時は忘れてしまう事もあるかも知れませんが、親としては切ない思い出ですね。長男さんの笑顔に悲しみが中和されて良かったです。

号泣したのは娘を出産した時です。その頃の私はあまり子どもを愛せるかしら？とも思ったものです。

でも、長い陣痛時、私は主人、義父母に励まされ、「辛いー！痛いー」と叫びましたが、生まれてきてくれた時に、「この子は一人でがんばって産道を通ってきたんだ」と思うと、元気に生まれてきてくれたことに大変大変感謝、感謝し、自然にポロポロと涙が出てきました。今では溺愛しています。ザ・親バカ！

栗東市 おそうじおばさん

編集担当：おなかを痛めたことがない私ですが、自分の子どもは可愛いものです。みんな親バカでしょう(笑)

私の小学校は田舎で、学年に男女14名ほどでした。皆、仲良しで、時にケンカもしましたが、陰湿なイジメもなく、のびのびと元気に過ごしました。中学は離れてしまう友人もあり、卒業式は寂しさで皆が大泣きしていたのを思い出します。でも、

高校は同じ学校に合格し、皆と一緒にやり、揃って卒業できました。とっても懐かしい涙の思い出です。

大津市 和田真理子 さん

編集担当：「二十四の瞳」を思い出しました。特別な絆があるのでしょうか。

私の涙の思い出は、学生時代の初スキーです。山口育ちの私は22歳までスキーをしたことがありませんでした。学校の授業でスキーがスケートが必須でした。食費、宿泊費がタダにつられてスキーを選びましたが、辛かった。スキー板をつけて集合場所に行けず、リフトに乗れず、体中あざだらけ。今でも雪が降ると思い出して泣きそうです。

湖南市 可児正子 さん

編集担当：高校の授業で琵琶湖パレーに行きましたが同じような感じでした。でもどんなに転んでも楽しかったのは、若かったんだろうな。

今回は5月号掲載です。

## テーマは「お母さん」

お母さんとの思い出や、母として奮闘中の人、他人や動物に「母性」を感じた瞬間など、皆さんのエピソードをお待ちしています。

## お待ちしております!

3/25(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。

## コープしがホームページで障害が発生しご迷惑をおかけしました

1月12日(火)朝から13日(水)夕方まで、コープしがホームページへつながらない状態が長時間に及び、ご迷惑をおかけし、誠に申し訳ございませんでした。eフレンズご利用の方には、注文ページへの入り口ともなっており、ご不便をおかけしました。重ねてお詫び申し上げます。

原因はコープしがホームページを管理してもらっている(ホスティングサービス)会社のコンピューターに障害が発生したため、広範囲に亘ったトラブルで復旧に時間がかかりました。

今後このような場合に備えて、特にインターネット注文eフレンズのご注文に影響しないように対策をとってまいります。

なお、万一の場合は以下のアドレスからeフレンズのご注文ページにつながりますのでよろしく申し上げます。

コープしがホームページにつながらない時は <http://www.coop-shiga.jp>

