

一人は万人のために 万人は一人のために

まようどう 2023 2

知ってる？
使ってる？
焼き海苔

コープでいっしょに未来へ

食の安全

エリア掲示板

地域の楽しい
情報がいっぱい！



まようどう

CONTENTS 2023 **2**

「まようどう」とは…組合員の“協同”の力でくらしを
ひろく変わらない生協の理念を表しています

- 01 巻頭特集
知ってる? 使ってる? 焼き海苔
- 07 エリア掲示板
地域の楽しい情報がいっぱい!
- 17 インフォメーション
- 19 ニュース
- 21 コープでいっしょに未来へ
食の安全
- 23 みんなのひろば
- 25 クイズ コーピーからの挑戦状
- 26 コーピーカードと出かけよう!
神戸市立 小磯記念美術館
- 27 マークみつけ!

コープこうべの現況(12月末現在)

組合員数	173万8121人
出資金	369億8105万円
1人当たりの出資額	2万1276円
宅配訪問軒数	50万4876軒

マイバッグ持参率(12月度) **90.0%**

コープこうべ ホームページ

Facebookでいいね! してね

※コープこうべは組合員の出資金で運営しています。
ご加入のうえご利用ください

※本紙の募集記事などに寄せられた個人情報は、
それぞれの目的のみに使用させていただきます

※本紙の表示価格は、消費税込みの総額を記載しています

※使用している食器などの小物は撮影スタジオの備品
です。お問い合わせはご遠慮ください

コープこうべへのご意見・お問い合わせは

くらしの情報センター

コープこうべ ご意見お問い合わせ

固定・公衆電話からは

無料 0120-44-3100

携帯・IP電話からは

☎ 0570-09-2100 もしくは

☎ 06-7636-2000 (いずれも有料)

(年中無休、火～土8時半～19時、日・月8時半～18時)

※音声ガイダンスに従って該当する番号を選んでください



兵庫県産
焼き海苔



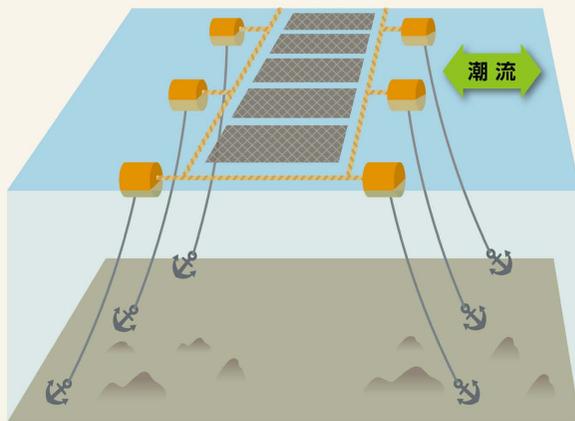
明石海峡を中心とした漁場で
育まれた海苔。色が黒くつやが
ありしっかりした食感が特長

保存に便利な
チャックシール付き

養殖法は兵庫県瀬戸内海側 ならではの「浮き流し式養殖法」

兵庫県の瀬戸内海側は潮の流れが速く、水深の深いのが特徴。これを利用して、網を浮きと海底のいかりで固定する「浮き流し式」で養殖しています。収穫時には「もぐり船」という特殊な船で養殖の網を持ち上げて下をくぐりながら、頭上の海苔を摘み取っていきます。深い海で養殖できるこの方法が考案され、兵庫県は日本屈指の海苔の産地になりました。

浮き流し式養殖法



産地や養殖法によって 海苔もさまざま

遠浅で穏やかな有明海の手海苔は、ふんわりと軟らかいのが特徴。一方、兵庫県の瀬戸内の海では潮の流れが速いのでしっかりとした食感で、常時海水に浸かっているため厚みが増し、色が濃く、光沢のある海苔になります。

	色	食感
有明産	明るい緑	軟らかい
兵庫産	濃い黒	しっかり

知ってる？使ってる？ の 焼き海苔

パリッとした食感や香ばしさがおいしい焼き海苔。実は海苔は、産地や養殖法によって色や風味、硬さが違います。潮と冬の季節風にもまれて育った「コープス兵庫県産焼き海苔」は、巻き寿司に合う海苔なんですよ。

もぐり船で
漁をする
様子

「コープス
兵庫県産焼き海苔」は、
兵庫の海で生まれ、
うみ成分が多く
おいしい海苔を選んで加工し、
お届けしています

松谷海苔株式会社
営業本部
営業第二部部長
村上 康夫さん



知ってる？使ってる？

焼き海苔



保存方法

使い切れなかった
焼き海苔は、チャックシール
付き保存袋に乾燥剤と
ともに入れ、冷蔵庫へ。





教えて
もらいました

「デコ巻き寿司」インストラクター

まきこ
はち 卷子さん

カルチャーセンターや保育園、企業などの出張講座をメインに活動中。きれいにかわいく巻けるデコ巻き寿司講座は、参加者の笑顔が絶えず人気。

作り方の動画が見られます→



問い合わせ

コープカルチャー大阪北

☎06-6849-7331

月～金曜日：9時半～17時

土曜：9時半～15時 日曜・祝日休

コープカルチャー塚口

☎06-6429-1510

月～土曜日：9時半～17時

日曜・祝日休

コープのカルチャー

検索



キンパ (韓国風海苔巻き)

エネルギー354kcal / 食塩相当量1.5g (1人分4切の推定値)

材料 (2本計8切れ分)

【具】

- にんじん……………1/6本(30g)
- A** 油……………小さじ1
- 白菜キムチ……………30g
- 牛薄切り肉……………50g
- 油……………小さじ1
- B** 砂糖……………小さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1/2
- コチュジャン……………1g
- 卵……………1個
- 塩……………ひとつまみ
- 砂糖……………小さじ1/2
- 油……………適量
- ほうれん草……………1/2束(約90g)
- ごま油……………大さじ1/2
- D** 塩……………小さじ1/4
- 鶏ガラスープの素……………小さじ1/4
- 白炒りごま……………大さじ1/2
- E** たくあん……………50g(1.5cm角×10cm×2本)
- 焼き海苔……………1枚
- ご飯……………160g(冷ましたもの)

作り方

① 具を作る

- A** にんじんを細切りにし、フライパンに油を熱して中火で炒める。しんなりしたら白菜キムチを加えてサッと炒める
- B** 牛肉を細切りにし、フライパンに油を熱して中火で炒める。7割ほど火が通ったら、砂糖、しょうゆ、コチュジャンを加え炒める
- C** 卵に塩、砂糖を加えて、卵焼き用フライパンに油を熱し、10cm×3cmの卵焼きを作る。縦に半分に切る
- D** ほうれん草を洗ってしっかり水気を切り、3cm～4cmのざく切りにする。フライパンにごま油を熱してほうれん草を炒め、しんなりしたら塩と鶏ガラスープの素を入れて炒める。火を止めてごまを混ぜる
- E** 長さ10cm、1.5cm角に細長く2本切る

② 海苔を置く(下記「基本の巻き方」①)。

海苔にご飯80gを広げる(「基本の巻き方」②)

③ **A**と**B**を並べてのせ、**A**の上に**C**、**B**の上に**D****E**を順にのせる(「基本の巻き方」③)

④ 手前を持ち上げ歩いていく(「基本の巻き方」④)。4等分に切る。同様に②③④を繰り返す

酢飯を使わず
具はしっかりと
味付き



基本の巻き方

切るときは
包丁を水に浸けて
手前に引くように



1 ラップを広げ半分に切った海苔のざらざらした方を上に縦長に置く



2 海苔全体にご飯を広げず、向こう側は指2本分(約3cm)空けておく



3 具は手前側に指2本分空けてのせる。一番向こう側にご飯5粒～6粒をすりつぶして接着剤として付ける



4 向こう側の海苔を押さえ、巻いている部分を手前に引くようにして巻くと、海苔を引き締めながら巻くことができる

知ってる?使ってる?

焼き海苔

卵焼きの
代わりにサーモンや
マグロなどを
使っても



し かい 四 海巻き

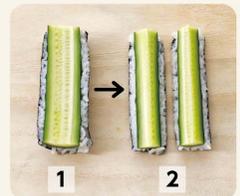
エネルギー178kcal/食塩相当量1.1g (1人分4切の推定値)

材料(2本計8切れ分)

ご飯	120g
すし酢	小さじ2
焼き海苔	2枚
きゅうり(なるべくまっすぐなもの)	10cmの長さを2本
【卵焼き】	
卵	1個
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ1/2
油	適量

作り方

- ① 熱いご飯にすし酢を混ぜ冷ます
【下ごしらえ】
- ② 卵に塩・砂糖を加えて、卵焼き用フライパンに油を熱し、10cm×3cmの卵焼きを作る。縦に半分に切る
【きゅうりを1本ずつ巻く】
- ③ 海苔を置く(P.04「基本の巻き方」①参照)。手前から12cmのところまで酢飯60gを広げる。手前にきゅうりを置いて巻き、酢飯5粒～6粒をすりつぶして海苔の向こう側に置き、しっかり巻く
- ④ ③を縦2等分に切り(写真1)、その半分をさらに縦2等分に切る(写真2)
- ⑤ もう1枚の半分の海苔を縦長に置き、④のうちの2本を海苔を内側にして手前に置く。その上に、卵焼きを角が下にくるように置く(写真3)。残り2本は海苔側が卵焼きに当たるように置いて四角い形になるようにしっかり巻く(P.04「基本の巻き方」参照)
- ⑥ 巻きすを使い、四角い形に整える(写真4)。同様にもう1本巻き、それぞれ4等分に切る



バラの花巻き

エネルギー405kcal／食塩相当量2.4g (1人分4切の推定値)

材料 (2本計8切れ分)

【薄焼き卵 (4枚分)】

油	適量
卵	4個
砂糖	小さじ2
焼き海苔	2枚
ご飯	240g
すし酢	大さじ1と1/2
桜でんぶ	小さじ2
明太子	20g
紅しょうが	30g
野沢菜漬	20g (10cmの長さを6本)

作り方

【2本分の下ごしらえ】

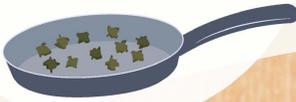
- 卵焼き用フライパンに油を熱し、割りほぐした卵に砂糖を混ぜて薄焼き卵を4枚焼き、それぞれ10cm×15cmに切る。海苔は半分に切る
- 熱いご飯にすし酢を混ぜ、冷ましておく。そのうちの80gに桜でんぶを混ぜる
- 【1本ずつ巻く】
- 桜でんぶを混ぜた酢飯40gを12等分して、2枚の薄焼き卵の上に置く。そのすき間に、明太子とキッチンペーパーで水気をとった紅しょうがを広げてのせる (写真1)
- ③のうち1枚を手前からご飯をつぶすぐらいしっかり巻いていく。巻いたものを③のもう1枚の上に置き (写真2)、手前からしっかり巻いていく
- 海苔の端に酢飯を5粒～6粒すりつぶして、そこに1cmほど重ねて海苔を継ぎ足す (図3)
- 海苔のつなぎ目のところまで、酢飯80gを広げ、キッチンペーパーで水気をとった野沢菜漬3本を均等に間隔を空けて置き、手前に④を置く (写真4)
- しっかり巻く (P.04「基本の巻き方」③④参照)。同様にもう1本巻き、それぞれ4等分に切る

明太子をたらこに代えても



湿気た海苔の食べ方

湿気た海苔は、細かくちぎってフライパンで熱するとパリッとしたもみ海苔になっておいしい



組合員ライターのひとこと

デコ巻き寿司に初挑戦。先生の「切る時が楽しい」の言葉通り、断面の美しさに感動。手間をかけただけの喜びが待っています。

(和田 晃子)

Information

募集 虹つ子平和スタディツアー in福島 参加者募集

東日本大震災から10年以上が経った被災地で過去・現在・未来について「平和」の観点から考えます。

【出発日】2023年3月28日(火)

【スケジュール】3月28日(火)～30日(木)2泊3日

1	伊丹空港(午前便)ー仙台空港=ゆりあげ港朝市(昼食)=関上(ゆりあげ)の記憶=希望の牧場・よしざわ=ホテル①(泊)
2	ホテル①=東日本大震災・原子力災害伝承館=浪江町震災遺構ガイドツアー=浪江市内(昼食)=東京電力廃炉資料館=特定廃棄物埋立情報館リプルンふくしま=ホテル②(泊)
3	ホテル②=アクアマリンふくしま=楡葉町(昼食)=福島しろはとファーム=仙台空港(午後便)ー伊丹空港

※見学施設の都合などにより見学中止もしくは変更する場合があります

(注)ー航空機、=貸切バス

- 航空会社：全日空 ●バス会社：仙台バス(予定) ●宿泊：①いこいの村なみえ②いわき湯本温泉古滝屋 ●食事：朝2、昼3、夕2
- 添乗員：添乗員は同行しません(コープこうべ職員が同行)

【対象】中学2年生～高校2年生(本人または同居家族がコープこうべの組合員で、過去にこのツアーに参加したことがない方)

【参加条件】①3月11日(土)事前学習会、4月3日(月)事後学習会への参加②平和活動への協力③写真の広報活用(ホームページや広報紙など)の承諾

【募集人員】15名(応募多数の場合は学年やお住まいのエリアのバランスを考慮して決定)

【最少催行人員】8名

【旅行代金】

10,000円(食事代、施設入場料、保険料など)

※航空券代、宿泊費などは「平和のカンパ」から助成

※自宅と集合・解散場所間の交通費は自己負担

【応募方法】

ホームページから

コープこうべ イベントひろば



または郵送で①福島で何を学びたいかを200字程度にまとめた作文②組合員番号③〒住所④名前(フリガナ)⑤性別⑥年齢(学年)⑦電話番号を下記「応募先」へ(締め切り：2月22日(水)必着。全員に結果を送付)

【応募先・イベント企画・問い合わせ】

コープこうべ地域活動推進部「スタディツアー」係
〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1-3-19

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

【旅行企画・実施】

神姫観光株式会社 西神支店

観光庁長官登録旅行業第2108号

〒651-2274 神戸市西区竹の台1-407-2

☎078-939-2090(祝日を除く月～金10時～17時)

※参加決定後、詳しい旅行条件書をお渡しいたしますので事前に確認のうえ、お申し込みください

「住所不明組合員の自由脱退手続き」 に関するお知らせ

「住所不明組合員の自由脱退手続きに関する規約」に基づき、手続きを行います。次の①②のいずれにも当てはまる方を「みなし脱退対象者」とさせていただきます。

①通常総代会後に送付した「出資金のお知らせ」が3年連続して宛先不明で返却され、登録された電話番号などで連絡が取れない場合

②2020年4月1日～2022年12月31日の間に利用高登録がなく、かつ出資金の増額や減額、または住所・氏名変更がされていない場合

該当すると思われる方は、至急下記までご連絡ください。2023年3月末日までにご本人からの連絡がなく、実在が確認できないときは、定款第10条第2項「脱退の予告があったもの」とみなし、自由脱退の手続きをさせていただきます。

【問い合わせ】くらしの情報センター(1ページ参照)

募集 オンラインでラブコープフェスタ 「伝えよう! 未来につながる食とくらし」

オンライン(「Zoom」利用)で組合員と職員が集い、コープ商品について学び合います。組合員・職員による講座のほか、交流タイムも。



【とき】3月20日(月)13時～15時

【定員】200人(申込順)

【内容(予定)】

コープ商品(牛乳、「きらきらステップ」)や兵庫の海などについての学習、参加者交流

【参加費】無料

【申し込み】ホームページからのみ

コープこうべ イベントひろば



【問い合わせ】地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

参加の際は、体調確認・マスク着用などにご協力をお願いします。
※やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります

募集 コープの森・^{しゃげごうやま}社家郷山 森であそぼう！間伐材をウッドチップに

と き | 3月5日(日)10時～12時
ところ | コープの森・社家郷山(西宮市越水^{こしみず})
内容 | 間伐体験、間伐材粉砕作業の見学
対象 | 小学生を含む家族(小学生以上)
定員 | 30人程度(申し込み多数の場合は抽選)
参加費 | 200円
応募方法 |

右下のQRコード®から、またはハガキに①「3月5日
森であそぼう」②参加者全員の名前・年齢③〒住所
④電話番号⑤メールアドレスを記入し下記へ

締め切り | 2月20日(月)必着

申し込み |

〒662-0832 西宮市甲風園1丁目8-1

ゆとり生活館アミ1階 こども環境活動支援協会

☎080-4665-3806(9時～17時)



募集 第21回ユニセフのつどい 「世界のともだちと心をつなごう」

根本巴歐さん(UNICEFシリア事務所副代表)の
講演、神戸市立須磨翔風高等学校和太鼓部の演奏、
フェアトレード商品の販売など。参加費無料です。

と き | 3月4日(土)12時～15時半

ところ | ①生活文化センター(JR住吉駅徒歩8分)
②オンライン(「Zoom^{ズーム}」利用)

定員 | ①②各100人(いずれも申し込み順)

申し込み | 兵庫県ユニセフ協会ホームページから

兵庫県ユニセフ協会イベント

検索



主催・問い合わせ |

兵庫県ユニセフ協会

☎078-435-1605(月～金10時～16時)

募集 2022年度ひょうご消費者セミナー 「身につけたい！広告を見るチカラ」

(公社)日本広告審査機構(JARO)から講師を迎え、
オンライン(「Zoom^{ズーム}」利用)で開催。参加費無料。

と き | 3月9日(木)14時～15時半

定員 | 150人(申込順)

申し込み | ホームページからのみ

コープこうべ イベントひろば

検索



※3月7日(火)締め切り

問い合わせ | 地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

主催 | ひょうご消費者ネット、消費者支援機構関西、
兵庫県生協連、コープこうべ

コープの福祉講座

無料駐車場あり。予約制の送迎バス(無料)と保育(有料)
あり。すべて教育訓練給付制度対象講座。

①2023年度 介護福祉士実務者研修(通信)

スクーリング(いずれも全10回):4月コース(火曜日)
6月13日～、6月コース(水曜日)8月30日～

受講料 | 初任者研修修了者97,900円(テキスト代
込み)など、お持ちの資格により異なります

②2023年度 介護職員初任者研修(通信) 〈三木コース・4月生〉

指定番号23501-1 通信:4月15日(土)～、スクー
リング(全12回、木曜日):6月15日～

受講料 | 78,540円(テキスト代込み)

③福祉用具専門相談員指定講習会(三木コース)

指定番号 高第1205号の7

と き | 5月12日～6月30日(全8回、金曜日)
9時～17時

受講料 | 38,500円(テキスト代込み)

ところ・資料請求・申し込み

教育学習センター(三木市志染町青山7-1-4協同学苑内)

☎0794-87-3364(月～土9時～17時)

ホームページ

コープこうべ 福祉講座

検索

2月～3月の刃物とき

堺 ■ 三木 ●

7 火 ■ めふ ● シーア	21 火 ■ 西神南 ● 尼崎近松
8 水 ■ 渦森台 ● シーア	22 水 ■ 蛭池 ● 魚住
9 木	23 木
10 金 ■ 西宮東 ● 桃山台	24 金
11 土 ■ 六甲	25 土 ■ 深江
12 日 ■ 六甲 ● 長田	26 日 ■ 大蔵谷
13 月 ■ 箕面	27 月
14 火 ■ 北口食彩館 ● 神陵台	28 火 ■ 園田 ● 三田西
15 水 ■ 北口食彩館 ● 名谷	1 水 ■ 須磨 ● シーア
16 木 ● 塚口	2 木 ● シーア
17 金 ■ 武庫之荘 ● 塚口	3 金 ■ 中山台 ● シーア
18 土 ■ 苦楽園	4 土
19 日 ■ 高砂 ● 山手	5 日 ■ 相生
20 月 ■ 甲南 ● 山手	6 月 ■ 桜塚 ● 神吉

※諸事情により中止・変更する場合があります。
詳しくは各店舗にお問い合わせください

「てまえどり」が新語・流行語大賞トップ10に選ばれました！

12月1日、コープこうべが取り組んでいる「てまえどり」が『現代用語の基礎知識』選 2022コープ新語・流行語大賞』トップ10に選ばれました。同日に行われた発表・表彰式には、コープこうべと神戸市の代表者のほか、コンビニエンスストアで「てまえどり」を呼びかけた一般社団法人日本フランチャイズチェーン協会や農林水産省も参加しました。

コープこうべでは2018年、神戸市と連携して「てまえどり」キャンペーンをスタート。食品ロスの削減を目的に、商品棚の手前にある「値引き商品」や販売期限の迫った商品を積極的に購入するよう、啓発ポップなどで呼びかける取り組みです。なお、コープこうべ第1地区の組合員による活動「e買うプロジェクト」では、2016年から食品ロスを減らす学びや実践活動の中で上記のような取り組みを実施してきました。12月12日には、職員が記念の盾を携えてプロジェクトのメンバーに受賞を報告。喜びを分かち合いました。



「てまえどり」を呼びかけるポップ



表彰式に参加した益尾大祐執行役員(中央)

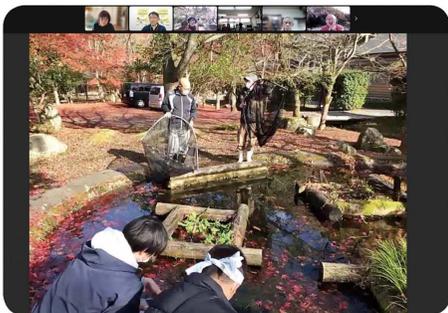


受賞を喜ぶ「e買うプロジェクト」の皆さん

コープこうべ環境基金の助成を受ける市民団体の活動を紹介

11月19日、「コープこうべ環境基金」の助成団体の活動紹介や交流を行う「オンライン市民団体交流会」を開催。助成団体のほか、今後助成を検討している団体の方など20人が参加しました。

今回、活動事例を発表したのは「丹波地域のホトケドジョウを守る会」「よこおみち森もりの会」「志手原校区地域づくり協議会」の3団体。ホトケドジョウのフィールド調査をしている様子や、育てているノジグクの花が咲き乱れる様子など、実際の活動をオンラインで垣間見ることができました。発表後は、参加者同士が交流。それぞれの活動をさらに深めるため、質疑応答や意見交換が行われました。



ホトケドジョウの生育環境調査を行っている現地から中継

「秋の大収穫祭」で土に親しむ

11月26日、27日、12月3日、4日の4日間にわたり、(有)みずほ協同農園で「秋の大収穫祭」が行われ、延べ115組が参加しました。

今回のイベントでは、農園の職員が栽培した「だいこん」「かぶ」を参加者が収穫。家族連れなど多くの参加者でにぎわった畑では、野菜を一生懸命に抜こうとする子どもたちを応援する声も。立派な野菜が姿を現すと、笑顔が弾けていました。農園から貸し出された農業用一輪車は、おいしそうな野菜でいっぱい。

参加者からは「子どもたちが土に触れることができ、良い経験になりました」「食べるのが楽しみ」などの声が聞かれました。



たくさんの収穫に大満足！

「戦争は始まると止めるのが難しい」 現地取材からの警告

12月3日、生活文化センターで兵庫県ユニセフ協会主催の国際理解講座が行われ、オンラインも併用し、合計83人が参加しました。

今回のテーマは「映像で知る戦争と子どもたち 中東・ウクライナの現場から」。アジアプレス記者の玉本英子さんが、ウクライナにおける電力不足の深刻な影響や、中東地域の女性と子どもが置かれている厳しい状況について、映像を交えて報告しました。「戦争を起ささないためにできることを考え続けなければ」「ウクライナだけでなく、中東にも心を寄せることが大切。今後も現地に行き状況を伝えたい」と語る玉本さん。参加者からは「自分たちの日常と戦争の現実を考えると言葉がない」などの感想が聞かれました。



紛争地域に生きる人々に寄せる玉本さんの思いが伝わってきました

六甲アイランド食品工場 最後の「お正月用もちづくり」

12月25日から31日にかけて、六甲アイランド食品工場でお正月用生もちが製造されました。7日間で約420万個(210トン)を製造。1925年から続く年末の風物詩です。なお、『きょうどう』2022年5月号でお知らせの通り、この工場は老朽化のため、2025年3月末で稼働を終了します。これに伴い順次、製造品目を減らしており、生もちの製造は今回で最後となりました。これまでご愛顧いただき、誠にありがとうございました。



短期間の製造量としては日本一の規模



毎日約200人が作業しました

事例紹介と落語で楽しく学ぶ 新成人の消費者トラブル

12月25日、兵庫県生活協同組合連合会主催の学習会が兵庫県民会館で行われ、20人が参加しました。テーマは「笑って学ぼう 新成人の消費者トラブル」。成年年齢の引き下げに伴って増加している「若者の消費者被害」をみんなで防ぐために開催されました。

第1部では、司法書士の吉江直紀さんが実際に受けた、高校生や大学生の相談事例を紹介。「万が一、契約トラブルに巻き込まれたらクーリング・オフ制度や消費者ホットラインの利用を」と訴えました。第2部では、桂吉弥さんと弟子の桂つっこさんが落語とともに、LINEのアカウント乗っ取りなどの体験談を面白おかしく紹介。その後、吉江さんと吉弥さんが対談し、軽妙な掛け合いで、参加者からの質問にも笑いを交えて回答しました。



「河豚鍋(ふぐなべ)」を演じる桂吉弥さん

募集 組合員の皆さんに感謝を込めて

ありがとう ダブルハートキャンペーン

今回が最後となる「ダブルハートキャンペーン」。食品工場を支えてくださった皆さんに感謝を込めて開催します。おいしく食べてご応募ください。



賞品

- 1等：コープ商品券2,000円分……………20人
- 2等：コープ商品券1,000円分……………100人
- 特別賞：「抹茶と小豆のシュトーレン」と「ショコラシュトーレン」のセット……………50人

応募方法

食品工場生産品に付いているダブルハートマーク5枚を1口としてハガキに貼り①名前(フリガナ)②〒住所③電話番号(携帯電話番号)③組合員番号④ご利用店舗名を記入し下記へ

締め切り 3月5日(日)当日消印有効

発表 4月上旬に賞品の発送をもってかえさせていただきます

あて先

〒658-0033 神戸市東灘区向洋町西2丁目1
コープこうべ六甲アイランド食品工場
「ありがとう～ダブルハートキャンペーン」係
☎078-857-1414 (祝日を除く月～金9時～17時)



\\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.8

食の安全

商品検査センターでは、商品の検査や調査を行うだけでなく、それらの取り組みの中から、組合員のくらしに役立つさまざまな情報を提供しています。今回は、商品検査センターのホームページなどに掲載している食品安全の基本的な考え方をお伝えします。

食べ物の安全には「量」が関係する

100%安全な食品はありません

食品の安全性について、多くの人は「何となく」大丈夫だろうと思っているのではないのでしょうか。でも本来、100%安全な食品はありません。重要なのは「何をどれくらい食べるか」です。

食品の中には体に悪影響を及ぼす物質が含まれることもありますが、**摂取量が多過ぎない限り、問題ない場合がほとんど**です。一方、普段食べている食品でも、食べる量が多過ぎると健康危害につながる場合があります。

普段から食べている食品でも「絶対に安全」とは言えないんだね



人が生きていくうえで欠かせない食塩や水でさえ、摂取し過ぎると命に関わることも。

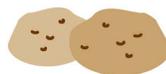


食塩や水



大量の水を一気に飲むと、「水中毒」で頭痛などの症状が出ることもあります

ジャガイモには微量の天然毒素が含まれていますが、適切に管理すれば、毒素の濃度は十分低いので問題ありません。一方、日光に当たって変色した部分や芽は、毒素の濃度が高いため要注意。しっかり取り除いて食中毒を防ぎましょう。



ジャガイモ

栄養成分表示を活用しよう

「何をどれくらい食べているのか」を知る手掛かりになるのが、商品の「栄養成分表示」。薄味だと思っている食品に、意外と多く食塩が含まれていることも。ぜひ参考にしてみてください。

栄養成分表示の例 (冷凍ピラフ)

栄養成分表示 1袋225gあたり	
エネルギー	342kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	4.3g
炭水化物	69.1g
食塩相当量	2.3g



1日あたりの食塩摂取量の目標値は
男性7.5g未満、
女性6.5g未満です

残留農薬を例に…

農薬の役割と安全性について「量」の視点で考えてみましょう。

農薬の種類

- ①農作物に付く病害虫を退治したり、雑草を除いたりする薬剤
- ②果樹や野菜が実をつけやすいようにするなど、生理機能を調整する薬剤
- ③病害虫の天敵となる寄生バチ、テントウムシなどの生物

なぜ農薬を使うの？

自然界には、穀物や野菜などに付く虫やカビなどがあります。また、田んぼや畑の雑草をそのままにしておくと、作物に十分な栄養が回らなくなります。農薬は、それらの害虫や病気を防いだり、雑草を除いたりして、十分な量の作物を安定的に収穫するために使われています。



農薬を使用しないで栽培した場合に収穫量が減る割合(減収率)

※数値が大きいほど収穫が困難

作物	減収率の平均(%)
水稲	24
キャベツ	67
りんご	97

参考:日本植物防疫協会

「病害虫と雑草による農作物の損失」(平成20年6月)

作物によっては、農薬を使わないと収穫が難しいという調査結果が出ていますよ



農薬を使わずに品質の良い農作物を十分に収穫するのは大変なことなんだね

農薬の安全性も「量」がポイント

農薬については「この量までなら一生の間、毎日食べても健康に影響しない」という量(一日摂取許容量)を専門家が調べています。また、さまざまな食品を通じて私たちが摂取する農薬の量がそれを超えないように、農薬の使用方法などのルールが国によって定められ、ルールを違反した食品が市場に出回らないよう管理されています。

安全性を考えるうえで大切なのは「**農薬が残留しているかどうか**」ではなく「**どれくらいの量が残留しているか**」。農薬は雨で流されたり、日光で分解されたりするため、実際に残留する量は「一日摂取許容量」よりもはるかに少ない量です。

「量」で考えることが大切です。同じものばかり食べ過ぎないようにしましょう



食品安全のことをもっと詳しく

商品検査センターのホームページには、「食の安全の基礎知識」や「食習慣チェック」など、食に関する情報が満載。商品のお申し出に対する回答事例や商品検査センター広報誌『Hakaru』もご覧いただけます。

コープこうべ 商品検査センター

検索



組合員ライターのひとつ

安全だと思う食品でも「食べた量」で考えるとリスクが生じることが分かりました。日頃から口にするものに注意を払い、塩分の取り過ぎにも気を付けたいです。(高野 充子)



みなさんから
コープ
一家が



コーちゃん

今月のテーマ

あなたの「推し」は？

誰かや何かを好きになったり応援したり。
それはあなたを励ます力になっているのかも。

一周回って 今、ブーム

工藤静香さんを「推し」しています！勉強やお手伝いをしながら曲を熱唱。動画投稿サイトで当時の映像を見ることはできるけれど、やっぱり90年代にリアルタイムで見たかったなあ。

(三田市・びひりん・17歳)



あのころの歌を聞くと、思い出があふれてくるわ

そっとそばに 寄り添ってくれます

私の「推し」は、わが家の10歳になる黒柴ワンコ。優しく、おっとりとした性格で、人にもよその犬にも吠えたことはありません。長生きして、ずっとそばにいてほしいです。

(明石市・ともちゃん・57歳)



ワンちゃんを見たら、いつもうれしくなっちゃうんだ。不思議だね

若返らせて くれるのは？

最近、中国ドラマにはまっています。特に宮廷ラブストーリーで美しい(?)男優さんを見つけては、胸をキュンキュンさせています。年齢は関係ない、と毎日楽しんでます。

(尼崎市・かむりん・64歳)



美男美女ばかりで衣装もすてきだし、おとぎ話みたいよね

世界中に言いたい！ その美しさ

どこに旅行に行きたいかと聞かれると「お城！」と言うほど、お城が大好きな私。一番の「推し」は、やっぱり「姫路城」。美しい空に映える白い天守閣は誰が見ても美しい…世界遺産 姫路城が私の「推し」です！

(神戸市北区・どてんぱわさび・16歳)



若者が日本の城のすばらしさを分かるとる！うれしいことじゃ！

笑顔の力は 無限大

「なにわ男子」のメンバーに「推し」がいます。彼はファンを笑顔にする力を持っていて、辛いときや悲しいときでも、彼の笑顔で元気づけられます。目の前にどんな大きな壁が来ても、がんばることがができます。

(豊中市・笑顔の貴公子・13歳)



がんばる力をくれるアイドルに巡り会えたなんて、ラッキーだよ

いくつになっても 気になります

私の「推し」は3人の子どものたちです。3人とも大学生や社会人になり家を出てしまいましたが、いつも気になるし応援しています。残念ながら、当の子どもたちは素っ気なく連絡もありませんが…。

(宝塚市・れもんいちご・55歳)



子どもを思う親心は、子どもの年齢に関係ないわね

投稿募集 みんなのひろば

身近にあった面白いネタや
あなたの体験談を大募集

- ①「テーマ投稿 実は、これが苦手です」誰にでも苦手なもの1つはあるのでは…食べ物、虫、誰か(?)。その理由や克服方法も教えてください
 - ②「自由投稿」思ったこと、気になること…。喜怒哀楽、自由にどうぞ！
 - ③「お気に入りコープ商品(ジャンルは問いません)」とその理由を
- ①～③どれか1つだけでもOK。ハガキ・FAXの場合は、〒住所、名前、ペンネーム、年齢、電話番号・FAX番号・Eメールアドレスのいずれかを記入してご応募ください

■あて先 〒658-8555

コープこうべ「きょうどう」ひろば係
(郵便番号と宛名のみで届きます)
FAX: 078-856-1239

Eメールの場合は、コープこうべ公式ホームページ「メディア情報 & 刊行物」のページから、専用の応募フォームでご応募ください。



きょうどう 応募 検索

3月6日(月) 必着 ※原文は短くする場合があります

Present!

掲載分には
コープ商品券1,000円分をさしあげます

のひろば

の便りを
ちゃん
紹介!



プーちゃん



オレオレ、ちゃうで

同窓会の幹事をしています。同級生に電話をかけて話していると「詐欺ちゃうかー?」と彼の妻の声が聞こえてきました。オレは本物なんやけど…と思いつつも、用心が必要なんやと感じた次第です。

(高槻市・本物の幹事・63歳)



幹事をするにも、いろいろ気遣いが大変じゃのう

見てしまいました

毎月、クイズを解くのを楽しみにしています。途中まで解いて寝たので、翌朝続きをしようと見るとすでに解答が…夫でした。これで今月はカンニングです。

(西宮市・おふみ・65歳)



クイズを見て思わず解いちゃったんだろうね

お気に入り♡

co-op スイートコーン ドライパック

今、よく使うのはドライパックです。サラダ、ラーメン、ピラフ、ピザトースト、ツナコーンetc。食べることは生きること。おいしく食べると最高!

(神戸市東灘区・かよちゃん・67歳)



プーちゃんはバターコーンが大好き! お兄ちゃんのみまで食べそうになっちゃうの

遠く離れていても…

孫のピアノ発表会に関東まで行けず残念に思っていたら、写真と演奏の動画が送られてきました。なんと娘が着ていたのは私の愛用したワンピース。「お母さんと一緒に発表会を聞いたつもりで」と言ってくれました。

(箕面市・オワシスばーちゃん・73歳)



ワンピースに思いを込めるなんて、すてきな娘さんね

お気に入り♡

co-op オイスターソース

クセのあるにおいもなく、おいしいです。嫌いだと思っている人も食べてみるとおいしいと思います。

(豊岡市・あーさん・44歳)



オイスターソースを入れると、コクとうまみが増すのよね

いよっ! 待ってました!

子どもを習い事に送って行ったときのこと。時間が迫っていたので急かすと「大丈夫!」と返事が。「大丈夫じゃないよ。始まっちゃうよ」と言うと「ヒーローは遅れて登場するやろー」だって。

(姫路市・ゆきんこ・50歳)



僕はいつでも一番に走って行くんだけどな



みんなの
応募を
待ってるよ!

Present!

正解者の中から抽選で
コープ商品券を
30人に

Question 1 漢字パズルにチャレンジ!

難易度 プレゼント 3,000円×10人

リストの漢字を1文字ずつ全てあてはめて、漢字クロスワードを完成させよう。
オレンジ色のマスの漢字を並べ替えてできる言葉は?



日頃から
気を付けたいね

		者				音
	療			質		
司		試				鋳
				見		
			料		園	
	流					勘

リスト

異 地 品 会 山 齒
金 同 物 土 法 一
食 理 医 遊 口 源
験 実 感 花

答え

Question 2 世界遺産ワイズ

難易度 プレゼント 1,000円×20人

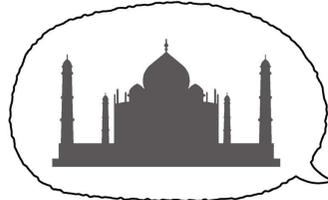
次の5つの世界遺産と、それがあある国を組み合わせせてね。
1つ残る国はどこかな? 国名を答えてね。

世界遺産

- 自由の女神像
- タージ・マハル
- マチュ・ピチュ
- モヘンジョダロ
- 姫路城

国名

- パキスタン
- アメリカ
- ベトナム
- 日本
- ペルー
- インド



答え

応募方法 どちらか1問だけでもOK

Eメールの場合は、コープこうべ公式ホームページ「メディア情報&刊行物」のページから、専用の応募フォームでご応募ください。



きょうどう 応募

検索

ハガキの場合は、クイズの答えと「きょうどう」の感想、〒住所、名前、年齢、あれば電話番号を記入してご応募ください。

■あて先 〒658-8555 (郵便番号と宛名のみで届きます)
コープこうべ『きょうどう』挑戦状係

■締め切り 3月6日(月) 消印有効

※当選者の発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます

1月号の答え

Answer 1

オトシダマ
(お年玉)

Answer 2

Cさん

1	2	ダ		3	4	イン
		チ		5	チ	ト
6	フ	ク	7	シ	ヤ	8
		シ		9	ア	オ
11	12	タ	イ		ワ	13
		ス		14	サ	15
		カ	キ	ト	メ	17

12月号のクイズは解答総数7,468のうち、正解は7,096でした。

コピーカード
と出かけよう!

コピーカードまたはコープこうべの組合員証のご提示で、人気施設に割引料金で入場いただけます。
※他の割引は併用できません



緑豊かな公園内にある
全国有数の個人記念美術館

神戸市
東灘区

神戸市立小磯記念美術館



中庭には、
小磯良平の
アトリエが移築・復元
されています



神戸で生まれた、昭和を代表する洋画家・小磯良平。優れたスケッチ力と、親しみやすい女性像などで高く評価されています。後進の育成にも尽力し、日本の美術界に大きく貢献しました。館内には小磯良平の作品を中心に約3,300点を収蔵。年に4回、展示替えが行われ、さまざまな作品を鑑賞できます。

多くの方に楽しんでもらえるよう、企画展やイベントも実施しています。毎月第3木曜日は「赤ちゃん家族の日」。2階の部屋を休憩室として開放し、周りのお客さんにも赤ちゃん連れへの理解と協力を呼び掛けるなど、配慮されています。4月16日(日)までは、同じく神戸いしざかほる おに生まれ、小磯良平に師事した石阪春生の企画展を開催しています。

コピーカードまたは
組合員証でお得

1家族につき2人まで

※展覧会ごとに料金が異なります
※他の割引との併用はできません

団体割引料金に

コピーカードと出かけよう

検索



- 住所 神戸市東灘区向洋町中5丁目7
- 電話番号 078-857-5880
- 開館時間 10時～17時(入館は16時半まで)
- 休館日 月曜日(月曜日が祝日または休日の場合は開館し、翌平日に休館) 年末年始、展示替期間ほか

※開館時間、休館日は臨時に変更する場合があります



レインフォレスト・アライアンス認証 マーク



人と自然にとってより良い未来を表す

近年、目にすることが増えてきたこのマーク。持続可能な農業を推進する「レインフォレスト・アライアンス認証」の目印です。農園が認証を受けるには、土地や水、エネルギーを大切に使い、農業の使用を減らすなどして環境保護に努めなければなりません。また、児童労働問題やジェンダー平等、差別禁止などに対する取り組みを推進する必要があります。マークを付けられるのは、この認証農園で栽培された原料を使用した製品。つまり、認証製品を選ぶことは、「天然資源を守り、農場労働者の権利を尊重する生産者を支えます」という意思表示でもあるのです。

マークに描かれているのは、熱帯雨林に生息するアカメアマガエル。環境の変化に敏感なカエルは「生物指標」と呼ばれ、その生息数は地域環境の健全さを推し量る手がかりになります。「人と自然が調和しながら繁栄できる世界にしたい」という思いが込められたマークなんです。



スリランカの中央山脈南西部にある認証農園の茶葉を使用した紅茶