

Spiral

スパイラル

8

August 2017
No.333

特集
糖尿病
気をつけよう

6ページ



たべるたいせつ...2ページ
知っておきたい食事のマナー
つくる現場から...3~5ページ
コープ ミックスキャロット
my coop!...8ページ
夏休みのランチ対策
声に応えて...9ページ
スパイラルレシピ...16ページ



今月号「スパイラルカフェ」の
テーマは「宿題」。いくつになっても
早く済ませて遊びに行きたいですね!

コープしがホームページ
<http://www.pak2.com/>



コープしが
公式 Facebook



「スパイラル」はコープしがのシンボルマーク。
巻貝・波紋・風などの自然を象徴し、さらに求心と
拡大、進化の軌跡などの発展を表しています。

August 2017 No.333

発行責任者/理事長 西山 実
発行/2017.7.31

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

今日のスパイラル レシピ

コープのベストセラー商品
「コープ ミックスキャロット」。
栄養満点で、
料理やデザートのカリにも
大活躍してくれます。

Pick Up
アイテム



ミックスキャロット でババロア

調理 時間	1個分 カロリー	1個分 塩分
約 10分	111 kcal	0.1g

(冷やし固める時間は除く)

材料(5個分)

ミックスキャロット250ml、粉ゼラチン7g、
A=<牛乳100ml、砂糖40g、生クリーム50ml>

作り方

- ①ゼラチンは水大さじ2でふやかしておく。
- ②小鍋にミックスキャロットを入れて火にかけ、沸騰する直前に火を止めて①を加えて溶かす。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、粗熱をとった②を少しずつ加えて混ぜる。
- ④型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

ミックスキャロット シャーベット

調理 時間	1人分 カロリー	1人分 塩分
約 10分	141 kcal	0.1g

(冷やし固める時間は除く)

材料(4人分)

ミックスキャロット250ml、砂糖50g、
生クリーム50ml、プレーンヨーグルト100g

作り方

- ①ボウルにミックスキャロットと砂糖を入れて混ぜ合わせ、バットに流し入れ、冷凍庫で2時間ほど冷やす。
- ②冷凍庫から取り出し、固まっていればフォークで細かく砕き、生クリーム、ヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。再び冷凍庫で冷やし固め、フォークで細かく砕く。

揚げない ライスコロケ

調理 時間	1個分 カロリー	1個分 塩分
約 25分	160 kcal	0.9g

材料(6個分)

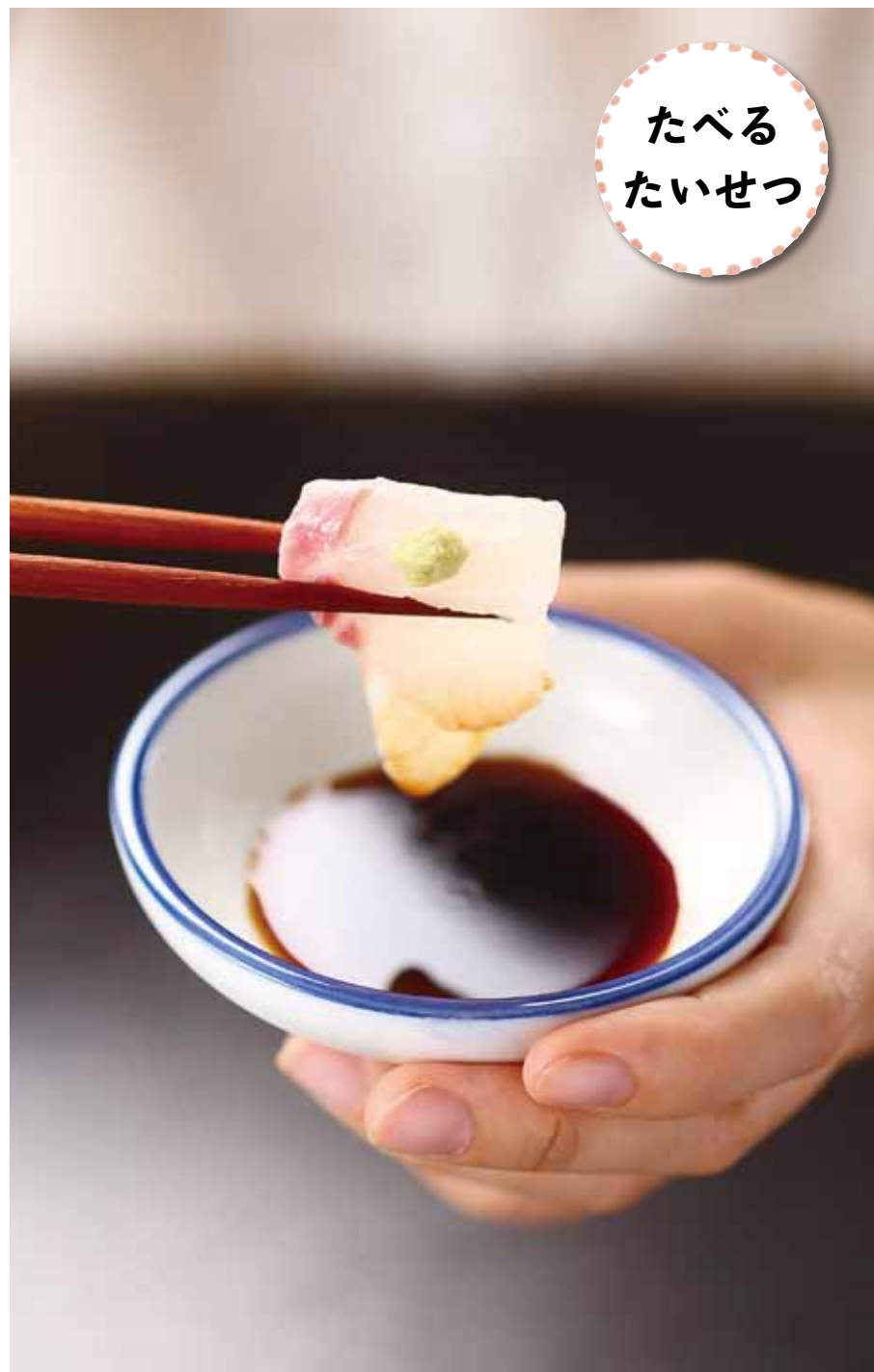
ミックスキャロット大さじ3、玉ねぎ1/4個、ペビー
チーズ3個、温かいごはん300g、パン粉20g、バ
ター大さじ1/2、オリーブ油少々、A=<塩・こしょう
各少々>、B=<ミックスキャロット1/2カップ、
トマトケチャップ大さじ3、砂糖小さじ1、コンソ
メ顆粒少々>

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、チーズは半分に切る。
フライパンにオリーブ油を熱し、パン粉をき
つね色になるまで炒める。
- ②フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを炒め
る。しんなりしたらごはんを入れてほぐし、
ミックスキャロット、Aを加えて炒め合わせ
る。
- ③ラップに②のごはんをのせ、真ん中にチーズ
を包んで丸く整える。これを6個作る。表面に
①のパン粉をまぶし、トースターで約5分焼
く。
- ④フライパンにBを入れ、約5分煮詰めてソー
スを作る。
- ⑤③に④をつけていただく。



たべる
たいせつ



「食べる」のが正しいです。

西洋料理では、コース料理のパンは、前菜が運ばれてからすぐに食べてもOK。ライスはフォークの背中にのせて食べず、普通にフォークの内側にのせて食べます。スープは残り少なくなったら、手前を少し持ちあげて皿のむこうにスプーンを寄せるか、その逆に持ち上げすくうかどちらでもいいです。両方に柄のついたスープカップなら、柄をもって口をつけて飲んでも大丈夫です。中華料理では、円卓の場合の席次は、一番入り口に遠い席が上座になります。またレディーファーストで位の高い女性から順に席につきまます。テーブルのまわし方は、自分が目の前に来た料理を取ってから「時計回り」です。注意したいのは「器を持ち上げない」こと。取り皿に取る時も持ち上げずに置いたまま。汁物はれんげを使つて食べます。

これ以外にもまだまだありますが、まずは日本の食事のマナーの第一歩として「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしっかりすること。生き物の命をいただく感謝、作ってくれた方への感謝の気持ちを忘れず、相手や周りが不愉快にならないよう「楽しくおいしく残さず」にいただきたいものです。

／地域活動栄養士 長岡由里子さん

知っておきたい食事のマナー

夏真っ盛りで毎日暑い日が続く、食事の支度もおつくうになりがちな時は、エアコンの効いたレストランで食事をするのもいいかもしれません。そんな時にふと心配になるのが、意外と知らないことも多い「食事のマナー」のこと。

日本料理では、配膳の基本はまず手前の左にご飯茶碗、右に汁椀、右奥に主菜、副菜は左奥に置きます。主菜の付け合わせ（野菜や大根おろしなど）にも作法があり、焼き魚

のような和風の場合は、魚の手前左側あたりに付け合わせ、ハンバーグのような洋風の場合には、奥側に付け合わせます。頂く時には器を手持ちしますが、器は何もかも持つていいわけではありません。大き目の目安は約15cm以下です。お椀や小鉢・茶碗・しょう油の小皿もOKです。また汁がこぼれそうな時に手のひらを食べ物の下に添えて食べる（手皿）というのは、本当はNGで、刺身なら「しょうゆ皿を持つ

現場から

にんじん嫌いの子どもを笑顔に

co-op

ミックスキャロット

家族の健康を守るため 毎日の食卓ににんじんを

子どもが嫌いな野菜といえば、必ずその名が挙がるにんじん。だけど親の本音としては、ビタミンAをたっぷり含んだにんじんを、子どもたちにはおいしく食べられるようになってほしい…。そんな組合員の願いから、1981年にミックスキャロットは誕生しました。以来、35年以上に渡ってロングセラーを続けるコープ屈指の人気商品。「毎日の家族の習慣に」と、親子3世代で飲んでいる家庭も少なくありません。

「去年、リニューアルをしてからの実績ですと、毎月平均10万ケースを出荷しています（※1ケースに125mlの紙パックが12個入り）」と、株式会社ふくれん第一営業部の濱崎高伸さん。缶・ペットボトルを除く、125ml及び200mlの紙パック容器に入ったミックスキャロットに関しては、福岡県朝倉市にある（株）ふくれんの甘木工場で、製造出荷されています。（株）ふくれんはJAグループの会社で、主な事業は、農作物の特性を生かした飲料や食品の開発・加工です。



co-op ミックスキャロット

35周年を機にリニューアル。にんじんと7種類の果物をミックスした、砂糖・添加物不使用の野菜果汁ジュースです。



ロングセラーの秘訣は 声を元にしたリニューアル

販売開始から36年。ミックスキャロットがこれだけ長く愛されるのは、嗜好の変化や健康志向の高まりなど、時代が求めるニーズに合わせて柔軟にリニューアルを行った結果といっても過言ではありません。まず1度目のリニューアルは2003年。「甘さを控えてほしい」という組合員の声を受け、オレンジを追加してさっぱりとした味わいに。2度目は2010年に「大人が飲むにはまだ甘い」という声で、にんじんの配合率を50%にアップ。さらにいちごやパイナップルを追加して、すっきりとフルーティに。また、2014年の3度目には、にんじんの繊維分やマンゴーを追加して、より大人好みの深みのある味わいを意識して作り直した。

そして2016年の4度目のリニューアルでは、「家族の健康を守るために」というミックスキャロットの原点に立ち返り、にんじんやりんご果汁といった主な原材料を、なるべく国産で調達するようにしました。「農作物の産地偽装など様々な問題がある中で、子どもたちが安心して飲めるものを作りたい。現行品では国産原料83.5%の使用比率を実現しています」と、(株)ふくれん 商品開発部の久良木正秋さん。ほかにも素材の味をしっかりと生かすため、りんご果汁をフルーティで

にんじんのえぐみを 感じない独自製法を模索

原材料へのこだわりはもちろんですが、砂糖・着色料・香料を使用せず、おいしいジュースを作るためには製造工程にも秘密があります。まず、へたや薄皮を取り除き、洗浄したにんじんを、およそ90℃の熱湯に湯通しします。これをブランチングといい、栄養分を分解したり、変色を進める酵素の活性化を防いだりします。さらに搾汁、殺菌の工程を経て水分を蒸発させ、約7倍の濃度までににんじん成分を濃縮し冷凍保存します。

「ところで、濃縮還元ジュースとストレートジュースでは、どちらがおいしいと思いますか？」と久良木さん。確かに、しぼりたての果汁を冷凍・加熱処理したストレートジュースに対し、水分と一緒に風味が飛びやすい濃縮還元ジュースはあまりおいしいイ

コクのある混濁果汁100%に変更するなど、これまで以上に思いきった改革で、順調に売り上げを伸ばしています。

さらなる安全安心のため ほとんどの原料を国産に

しかし、何度モリニューアルを重ねる中で、ずっと変わらないものがあります。それが、砂糖・着色料・香料を一切使用しないというポリシー。にんじん独特のえぐみがなく、すっきりと飲みやすいため、「何か添加物が入っているのでは？」と心配する声もあります。あくまで素材本来の味。そのため原材料には何よりもこだわります。「にんじんは九州産を中心に、12〜3月の冬採りに限定しています。夏に比べて冬はゆっくり育つため、中に栄養分をたっぷり蓄え、甘みが強く、色鮮やかなオレンジ色になるんですよ」と久良木さん。さらに冬場は害虫が少ないため、農薬を使う量も少なくて済むメリットもあります。

また、りんごは青森県産や長野県産、うしゅうみかんは九州産や和歌山県産の旬の時期のものを使用。国内ではどうしても調達しにくいオレンジ・レモン・パイナップル・バナナについては海外で搾汁した原料を輸入しますが、商社を通じて現地の加工工場を検査するだけでなく、日本生協連が定めた100以上の検査項目で抜き打ち検査を実施して徹底した品質管理に取り組んでいます。

メージがありません。「でも、野菜ジュースに関しては、えぐみや青臭さが抜けるので逆においしくなるんですよ」。まさに目からウロコの発想です。

濃縮し、冷凍した原液をゆつくりと解凍し、異物を除去。続いて6tの巨大なタンクで調合したあと、再び網や磁石サイクロンと呼ばれる機械で異物を除去し、にんじん・果物に含まれるビタミンの酸化を防ぐため、デアレーターで酸素の除去を行います。そして、112℃で30秒間加熱殺菌し、急速冷却したジュースをパックに詰める無菌充填を行います。この充填方式の採用で、常温でも180日間の賞味期限を保てるようになり、子どもから大人まで手軽に飲めるヒット商品になりました。今やミックスキャロットは、野菜不足に陥りがちな現代で、家族の健康を守ってくれる心強い味方です。

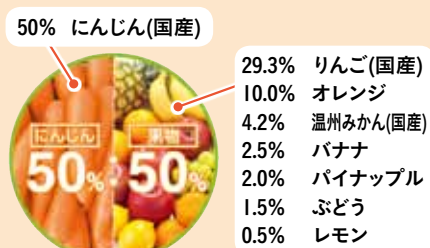
ミックスキャロットの 変わらないこだわり



原料はにんじんと果物だけ
素材本来のおいしさを大切に

- ①着色料は使用していません
- ②砂糖は使用していません
- ③香料は使用していません

国産原料**83.5%**



ちょっとアレンジ!

ミックスキャロット 重ねパンケーキ

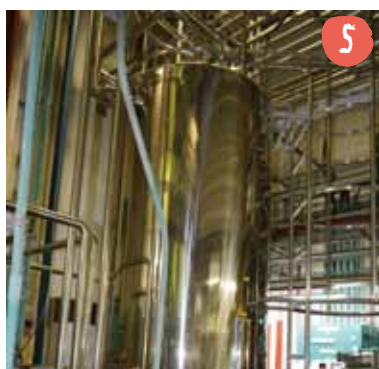


ミックスキャロットを使って、ヘルシーなデザートづくりにチャレンジしてみたいか? おすすめレシピは、「重ねパンケーキ」。ミックスキャロットとホットケーキミックス、卵を混ぜ合わせ、フライパンで薄く焼き、焼けたら上に生地を塗って再び焼く、の繰り返し。すると、あら不思議! ミルフィーユ状の重ねパンケーキのできあがり。簡単なので、ぜひトライを。

材料(6人分)・・・ミックスキャロット180ml、
ホットケーキミックス200g、卵1個



プレート式殺菌機：112℃で30秒間加熱殺菌し、20℃の常温まで急速に冷却します



デアレーター：真空状態で酸素の除去を行うデアレーター。にんじんや果物のビタミンが酸化するのを防ぎます



完成したミックスキャロットは一つひとつにストローが付けられ、賞味期限を印字。箱詰めされます



充填：常温で長期保存が可能な無菌充填方式を採用。殺菌処理した容器にジュースを詰めます



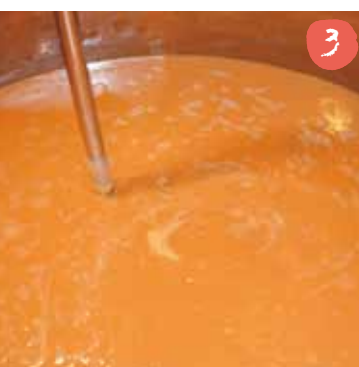
濃縮：減圧して短時間で水分を蒸発させ、約7倍に濃縮・冷凍保存。にんじんのえぐみが飛んで、まろやかな風味になります



異物除去：フィルター、強力なマグネット、遠心力を使用して異物を取り除きます



ブランチング：湯通しでアク抜きを行い、栄養成分を分解する酵素や変色を進める酵素の働きを抑制します



濃縮したにんじんと果汁の原液を、6tの巨大なタンクで調合。着色料不使用でも鮮やかな色味です

お話を伺った人



(株)ふくれん
第一営業部
濱崎 高伸さん



商品開発部
久良木 正秋さん



九州産を中心に、12〜3月に収穫した甘みが強く、色鮮やかなにんじんを使います

※ご自分の状況に応じて
身体活動量の数値を選びます

①まず標準体重を求める
 ＊標準体重＝身長(m)×身長(m)×22
 例)身長170cmの場合　1.7×1.7×22＝63.58kg←標準体重

②次に標準体重に身体活動量を掛けて適正エネルギー摂取量を求める
 ＊適正エネルギー摂取量＝標準体重(kg)×身体活動量(Kcal)
 例)63.58×25＝1589.5Kcal←適正エネルギー摂取量

糖尿病と推定される人の数は全国で約950万人。
糖尿病予備群(1,100万人)の人も合わせると、約2,050万人と言われています。つまり国民の5人に一人が、糖尿病もしくはその罹患の危険性に瀕しています。今回はそんな気になる糖尿病について、ふれあいメディカルモール守山内の「かわひと内科クリニック」川人浩之院長にお話を伺いました。

※上記の数字は国民健康・栄養調査結果2012年、厚生労働省より



糖尿病とは生活習慣病のひとつ。読んで字のごとく尿に糖分が出る病気です。通常、食後には血糖値を下げるホルモン「インスリン」がすい臓で分泌され、細胞が糖分を取り込んでエネルギーに変わります。

人類の進化の過程は飢餓との戦いの期間が長いものでした。そのため血糖値を上げるホルモンは人体には数多くありますが、下げるのはインスリンのみ。何らかの原因でこのインスリンがうまく機能せずまたは不足して糖尿病になってしまうのです。

糖尿病にはⅠ型・Ⅱ型という2つのタイプがあります。成人の食過ぎなどで後天的に糖尿病と言われるのは、ほとんどⅡ型。血糖値はごはんを食べて上がり、お腹が空いたら下がり、この繰り返しが基本ですが、加齢運動不足やそれによる肥満などでだんだんインスリンも効きにくくなっていきます。

糖尿病は血糖値が少々高くても「症状がない」「調子が良い」ことも多くそのままにしてしまいがちです。しかし、高血糖のままでは「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」「糖尿病神経障害」という三大合併症を発症する可能性があります。

お答え
します!

Q1 おやつ（間食）は食べていいのですか？

A ついつい間食はほしくなりますね。摂るにしても晩ごはんの後より午前中や昼間の方が摂ったエネルギーを活動で消費することにより血糖値が上がりにくくなります。摂る時間帯に注意しましょう。

Q2 朝ごはんを抜いて
しまいがちです。

A 「血糖値が高いから」「やせたい」とダイエットなどで朝ごはんを抜く方がおられます。

ところが昼まで何も食べないと体が飢餓状態と勘違いし、逆効果。つまり体が食べたエネルギーをすべて取り込もうとして血糖値が通常よりも上がつてしまいます。朝ごはんは摂りましょう。

Q3 糖質ダイエットを
しています。

しています

A ごはんなどの糖質を控えることで一時的には体重が落ちることもありますが、長期的に見るとリバウンドしやすくなる可能性もあります。

糖質を制限し過ぎると、内臓脂肪だけでなく筋力も落ちます。筋力が落ちると基礎代謝も減り結局痩せにくい体になります。

極端な糖質ゼロ生活というのはおすすめてできませんが、たとえ糖質（炭水化物）の量を3割〜5割程度にしてはかをしっかりと食べるというのはダイエットのひとつではあると思います。

Q4 妊娠糖尿病について

教えてください。

A 今まで糖尿病でなかった方が妊娠中に糖尿病を発症することとを言います。もともと糖尿病の方が妊娠した場合は糖尿病合併妊娠と言います。

いずれにしても高血糖のまま妊娠を継続することにより母子ともに様々な合併症が起ることがあり厳格な血糖コントロールが必要です。

糖尿病になりにくい生活とは？



そのほかにも血管が詰まることで起きる“心筋梗塞”や“脳梗塞”も発症しやすくなります。これらは命にかかわる怖い病気です。これらの合併症を起こさないためにも糖尿病の早期発見、早期治療が大切です。

糖尿病の初期症状として血糖値が高い状態が続くと、のどが渇き(口渇)、たくさん水を飲みたくなり(多飲)、尿が増えます(多尿)。身体がだるくなり、体重が減少することがあります(インスリンの効果 が不十分で体が糖をエネルギーとして利用できなくなり筋肉や脂肪を燃やします)。これらの症状に心当たりがあれば要注意です。

を上げやすいことで知られていますが、食物繊維を多く含む野菜を先に食べることにより血糖値の上昇を抑えることができます。ごはんを盛るときもひと回り小さめます。お茶碗に自分で盛るようにすると食べ過ぎを減らすことができます。食べ過ぎず、適正なカロリー摂取を心がけましょう。

歯周病があると血糖値が上がりやすいという報告があります。年に二度は歯医者さんで歯のお手入れをしましょう。血糖値の上昇はご自身で気がつかないことも多いため、定期的な健康診断にて血糖値、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）などの血液検査を行うことも忘れずに（空腹時の血糖値が正常値でも、食後の血糖値が上がりすぎている場合があります）。HbA1cは過去数か月間の血糖値の変化を反映しますので血糖値と二糖に測定することがおすすすめです。

歯の手入れ
も大切！



Q5 夕食後にフルーツを食べています。

食べています。

A 乳製品やフルーツなど不足しがちな栄養素を補うことはよいのですが、夕食後にたくさん摂るよりも午前、午後の早い時間に摂る方がよいでしょう。

かわひと内科クリニック

開院されてちょうど一年。専門は循環器内科(心臓)で、生活習慣病を全般的に診察していただきます。「クリニックの隣にフィットネス、そしてコープもありやま店もあり医療・食・運動という環境で、組合員さんの生活に根付いた形で診療させていただける、と考えています」。



DATA

午前診:9:00～12:00

予約:14:00～16:00(心臓リハビリテーション)

午後診:16:00～19:00

休診日:木曜・土曜午後、日曜、祝日

守山市勝部3-15-31-2(ふれあいメディカルモール守山内)

TEL 077-582-0929

<http://kawahito-clinic.com/>

声に 応えて

「私もひとことカード」、組合員コールセンター、そして職員が直接お聞きした声など、生協は組合員から寄せられる声に基づいて運営しています。このコーナーは、寄せられた声の質問に答えたり、改善に繋がったことなどをお知らせします。

Q 商品案内書に「遺伝子組み換え不分別」と書いてある商品がありますが、「不分別」とはどういうことですか？

A 遺伝子組み換え表示は8種類の農産物（大豆、とうもろこし、ばれいしょ、なたね、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイア）と、これらを使用した加工食品群を対象に表示することが法律で決められています。

①遺伝子組み換え作物「使用」の場合は→「遺伝子組み換え使用」（義務表示）

②遺伝子組み換え作物「不分別」の場合は→「遺伝子組み換え不分別」（義務表示）

※不分別とは、遺伝子組み換え作物も遺伝子組み換えでない作物も区分することなく、原料として使用していることです。遺伝子組み換え作物が入っている可能性があります。

③遺伝子組み換え作物を「使用していない」場合は→「遺伝子組み換え不使用」（任意表示）

ただし、以下の場合も遺伝子組み換えの表示義務はありません。

- ・製造の過程で組み込まれた遺伝子やその遺伝子から作られる新たなたんぱく質が技術的に検出できない場合（例：油、しょう油）
- ・上記8種類の農作物とそれを原料とする加工食品を主な原料としない場合。

なお、コープしがの商品案内書では、商品パッケージの一括表示に遺伝子組み換えに関する記載がある場合のみ、紙面上に表示しています。

【例】コーンマーガリン

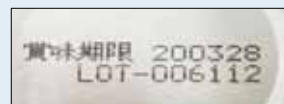
名称／マーガリン	原材料名／コーン油（遺伝子組換え不分別）、食用精製加工油脂、ホエイパウダー（乳製品）、食塩、乳化剤（植物レシチン：大豆由来）、香料、着色料（カロチン）	内容量／300g	賞味期限／カップ側面に記載	保存方法／冷蔵（0℃～10℃）で保存	販売者／日本生活協同組合連合会
〒150-0002 東京都渋谷区渋谷3-29-8					

改善しました

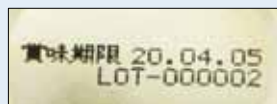
声 大豆ドライパックの缶底の賞味期限表示が分かりにくい。分かりやすく表示してほしい。（例：賞味期限2020年1月17日は「200117」となっている）

改善

賞味期限日付の「年・月・日」の区切りが分かりにくいと思われるので、写真のように区切りを分かりやすく改善しました。（7月以降順次切り替え）



【改善前】
読み方：賞味期限2020年3月28日



【改善後】
読み方：賞味期限2020年4月5日

Q 「セフターE簡易パック900g(袋入)」を購入していますが、「スプーンなし」となっています。「スプーンあり」の商品はいつ企画されますか？

A ご意見をいただきました「セフターE 簡易パック」は、環境配慮の面から組合員さんの声に基づき計量スプーンの添付は取りやめとなり、すべて「スプーンなし」となっています。計量スプーンがご入用の際は、組合員担当またはコールセンターに連絡いただければ、後日配達時にお届けさせていただきます。



my Coop!

組合員さんの“my coop”をご紹介します

夏休みの ランチ対策

※ 子どもたちと
明るく楽しく ※



清水 かほりさん

生まれも育ちも長浜市で、生協歴は約13年。お母さま、妹さんとご一緒に共同購入をされています。お子さんは中学1年生の娘さんと小学4年の息子さん。

清水さんに生協商品のお気に入りはある？とお伺いすれば、「骨まで丸ごと甘酢味（さば）」「低脂肪牛乳」「手作りカステラミックス」「こめ育ち平牧三元豚挽肉」など、たくさん商品名をあげてくださいます。一週間分の食材は基本生協で利用されているそうです。夏休みのランチ対策では子どもたちが家にいる時間が長くなるので子どもたちと明るく楽しく過ごされているお話が印象的。

たとえば食べ方の工夫。インスタントラーメンであっても、庭先のデッキにテーブルと椅子を出していただいたり、ホットケーキでもお子さんが自ら卵を割ったりクレープ風に薄く焼いたりしてみたり。ほかにもいろんな調理の工夫もされています。

ホットケーキミックスにとろけるチーズを入れて焼き、ケチャップで食べたり、細長く焼き上げたホットケーキ生地を、焼いたウインナーにお子さん自らくるくる巻きつけてアメリカンドッグ風にしたり。食べるのに時間がかかっても、お子さんとの会話も弾みそうですね。また、お子さんはパンが大好き。食パンにチーズをのせてビザトーストに。さらに野菜をのせてボリュームアップされることもあるようです。

骨まで丸ごと甘酢味（さば） 265g(6～8切)

「そのままでもおいしいけれど、ちょっと手を加えるだけで立派な一品になります！」ご主人のお弁当にも、子どもたちのお昼ごはんにもいただくことがあるそうです。



夏はイベントを中心におでかけも。「ばくばくコミュニティ」もチェックしておられ、昨年はお子さんお二人と、「食べたいせつ親子クラブ」でハンバーグ作りを体験されました。共同購入の荷受け先となっているご実家まで商品受取に出かけ、おばあちゃんとお子さんとお昼を一緒に食べることも。夏の食卓で人気のそうめん。清水家の食卓に登場するのは太めの半田そうめん（徳島）です。ハム・蒸鶏・スライスタまねぎ・天かすなどの具材を用意して、これもお好みでめんつゆにいて食されるそうです。何より自分の好みで調整して楽しく食べられるのはうれしいですね。

このページに登場して下さる組合員さん募集！

12月号テーマは「迎春商品」。お正月に関するコープ商品について紙面でお話頂ける方を募集します！ご協力いただける方は15ページの宛先までご応募ください。締め切り：8/31（木）必着。

“見やすく、選びやすい” 商品案内書を目指して

#02
スパイラル
ニュース

食品のカatalogは今年度以下の「5種類+1」を基本にしています。



商品案内書エコー
毎日の食卓に欠かせない
商品と食情報



ぱくぱくエコー
地産地消をすすめる
コープしが独自企画



キッチン・メモ
組合員さんとの
コミュニケーションを



よりすぐり+いきいき日和
「日常の上質」と
「ナチュラル・ヘルシー」



にこにこほっぺ
子育て組合員さんを
応援します



POINT

商品案内書エコー ここがポイント！

■「時短・簡単便利」商品をまとめました



■こんな改善も…

- ・ロングセラー商品の産地・生産者のものがたりを掲載
- ・「みんなのリクエスト」「新商品特集」もエコー本誌にまとめました
- ・社会貢献・環境配慮商品の取扱いも強めます
- ・組合員さんからのおすすめや食べ方の声を充実
- ・「キッチン・メモ」は本誌で伝えきれない情報を掲載。レシピ動画も！

■全ページに商品を探しやすいインデックス&大きさの目安にL型目盛を付けました



にこにこほっぺ

毎月第3回の「にこにこほっぺ」は、生協ならではの商品や子育てを応援する情報をお届けします。7月から「にこにこほっぺ 保存版カタログ」を発行。期間中なら必要なときに注文いただけるようになりました。

※「保存版カタログ」が必要な方は、組合員担当または組合員コールセンターまで



たべるたいせつ

ファーマーチャレンジ隊が始まりました

#01
スパイラル
ニュース

県内4つのJAと共同で、農業体験を通して生産者と消費者（組合員）が交流し、地元農業や食育、環境などへの理解がすすむことを目的に行っています。前期コースはさつまいもの植え付けを行いました。



参加者の声

初めての体験だった子どもは「これがお芋になるの？」と秋の収穫を楽しみにしていました。

買って食べている野菜がどのようにできていくかを経験させられる機会になりました。

家族で初めて土いじりをしました。3歳の子どもも積極的に頑張ってくれ、次が楽しみです。

生産者への感謝の気持ちを忘れずに、おいしくいただくことができる子どもに成長してほしい。

買うときは値段も大切ですが、生産物になるまでの手間や時間、苦勞を考えると、もっと感謝して余ささないで使い切りたいと思いました。



びわこたいせつ

コープの森余呉で職員が作業道づくり



完成!!

コープしは県内2つの生産森林組合と森林整備の協定を結んでおり、びわ湖の水源地の森を守る整備費用を一部負担しています。今回は長浜市のコープの森余呉で、職員ボランティア41名が作業道づくりに参加し、森を守る大変さと大切さを実感しました。毎年行っている作業道づくりは、もうすぐ頂上まで貫通する見通しとなり、間伐などの作業が行いやすくなります。

理事会だより

第2回臨時理事会（2017年6月20日）

- 1 第13期理事会の関連会議と理事の役割分担を承認しました。
- 2 総代会で議決された役員報酬総額を上限として、2017年度の各役員の報酬額を承認しました。

第3回定例理事会（2017年7月4日）

2017年度6月期組織経営概況

項目	業態	6 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）		181,375	181,619	100.1	103.9			
出資金（千円）		11,188,052	11,154,224	99.6	103.0			
供給高 （千円）	宅配	2,369,324	2,352,322	99.2	105.7	6,876,706	6,858,555	99.7
	店舗	299,980	308,251	102.7	105.9	883,260	920,056	104.1
	夕食サポート	27,217	26,206	96.2	103.6	77,610	76,756	98.9
	エネルギー事業	34,786	37,639	108.2	-	109,632	137,703	125.6
	合計	2,731,307	2,724,420	99.7	107.2	7,947,208	7,993,072	100.5
経常剰余金（千円）		37,491	53,185	141.8	166.7	172,924	260,770	150.8

- 1 2017年度6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99.7%（前年比107.2%）でした。宅配事業は利用人数と利用単価ともに計画を下回り供給高は計画比99.2%（前年比105.7 ※配達日数が前年＋1日）でした。店舗事業は来店者数が計画を上回り供給高も計画比102.7%（前年比105.9%）と達成しました。夕食サポート事業は計画比96.2%（前年比103.6%）と下回りました。エネルギー事業（コープでんき）は計画比108.2%で、利用組合員も4,158人と前月より91人増えました。総合的な利益を表す経常剰余金は計画比141.8%と大きく上回りました。
- 2 定款にもとづき2017年度第1四半期の区域外加入者13名を承認しました。県内に勤務地がある県外に居住する組合員の承認です。
- 3 規定に基づき2017年度第1四半期の固定資産の取得12件と除却26件を承認しました。取得は東近江センター隣地取得やコープかたた店の工事関連等です。

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。

- 4 規定にもとづき2017年度役員報酬等検討委員会の設置について承認しました。任期は第38回通常総代会までの1年間です。

■理事会・常勤理事会報告事項

- (1)事業所内保育所開設に向けてプロジェクトを設置して検討を開始しました。
- (2)第8次中期計画（2018～2020年度）の策定のすめ方を確認しました。
- (3)JAおうみ富士、JAこうかに続き、JA西びわこと「地場産提携に関する協同組合間協定の協定書」を締結しました。JAとともに地産地消の推進や食料の安定供給、地域振興の貢献等に取り組んでいきます。
- (4)2017年度第1四半期の資金運用状況の報告を確認しました。

監事会だより 6月度（5月21日～6月20日）

- 監事は、理事会やその他の重要な会議への出席の他に、以下の監事監査等を行いました。

- 5月26日 内部統制委員会出席
- 29日 経理フロア往査
- 30日 第35回監事会[この間の監査所見共有化、第37回通常総代会の監査内容、2017年度監査方針・監査計画（申し送り事項）、第13期第1回臨時監事会議議（申し送り事項）、今後の日程確認、その他]
- 6月1日 総代会リハーサル参加

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。

- 13日 第37回通常総代会 監査報告及び監査
第1回臨時監事会[第1回臨時監事会の議長の互選、常勤監事の互選、特定監事の選定、第2回臨時監事会以降の監事会議長の互選、監事報酬等の協議]
- 20日 第2回臨時監事会[2017年度監査方針・監査計画、2017年度監査費用、今後の日程]

第8回びわ湖清掃ウォーク 参加者募集

2017年 9月2日（土）

清掃場所：大津湖岸なぎさ公園
集合時間：9時（11時30分終了予定）

お申し込みは

コープしがホームページから

または、
組合員コールセンター
0120-709-502

第24回 レディスレインボーカップテニス大会2017
滋賀県予選大会出場者を募集します



コープこうべ協同学苑が主催し、コープしがも共催するテニス大会の予選です。近隣府県の生協組合員がスポーツ（テニス）を通じて、健康な体づくりと相互の交流を広め深めることを目的に開催されます。参加ご希望の方は「日本女子テニス連盟 滋賀県支部」に直接お申し込みください。滋賀県大会優勝者は、10月30日（月）・31日（火）に兵庫県三木市で開催される大会への出場権が与えられます。

■滋賀県予選大会

開催日 2017年 9月27日(水)・28日(木)

会場 滋賀県立彦根総合運動場（彦根市松原町3028）

参加資格 日本女子テニス連盟滋賀県支部会員、またはコープしが組合員

参加料 1組：4,200円

問合せ先
日本女子テニス連盟滋賀県支部
今本育子 宛
TEL/0748-72-9247
e-mail/ shigatennis@gmail.com

申込み締め切り 8月29日(火) 必着

犬を飼われている組合員の皆さまへのお願いです

組合員さん宅に配送などで訪問した際、職員が玄関先で犬に噛まれるという事故が続いており、今年4月以降すでに3件発生しています。職員も注意をいたしますので、配送時にはリードにつないでいただくなど、事故防止に組合員さんのご協力をお願い致します。

おながいします

6月度 リサイクル報告

宅：宅配 店：店舗・ステーション ※（ ）は前年比

商品案内書
宅 251,960Kg (94.1%) (回収率80.0%)

商品仕分け袋
宅 3,346Kg (106.9%) (回収率33.5%)

卵パック
宅 2,015Kg (113.0%)

牛乳パック
宅 3,202Kg (83.6%) 店 558Kg (115.4%)

ペットボトル
店 1,101Kg (124.6%)

キャップ
店 84Kg (111.1%)

トレー
店 255Kg (128.1%)

リサイクル品売却金額 6月度：4,002 千円
2017 年度累計：11,804 千円

※案内書回収のご案内
案内書は新聞の折り込みチラシと同じ紙に分類されます。案内書と一緒に折り込みチラシを出してもらっても構いません。でもポリ袋に入れたり、紐でしばったりしないでください。

ペットボトルとトレーは一部ステーションで回収しています
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

奇数月は人気の数独を、偶数月は、同じ号に掲載されている記事からクイズを出題します！

問題
今号 2 ページの「たべるたいせつ」で掲載の「食事のマナー」について、日本料理における配膳の基本では右奥に何を置くでしょうか？
A. 副菜 B. 主菜 C. 汁椀

締め切り
8月25日(金) (消印有効)
応募方法は 15 ページをご覧ください。

頭の体操
Mental Gymnastics
6月号 正解「水」
応募総数 148通 うち正解 143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かえさせていただきます。



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！

親子二代で野菜づくり

94歳の母の野菜づくりの知恵を、もったいない、しつかりもらっておかなくてはと…。やり始めてから5年になりました。若き頃は、土仕事に興味がなかったけど、毎日、子どもを育てるように世話をしています。特に水をあまりやらずに作る、すいか、トマトづくりは楽しい!!味がちがうよ!!と、親せき、友人に喜んでもらうとうれしいです。

甲賀市 よしちゃん

お母さんの知恵をしつかり受け継

テーマ

【宿題】

60年ほど前、小学校の夏休みの宿題にラジオ体操がありました。出席カードにハンコを押してもらい、2学期に学校へ提出します。旅先にもカードを持って行きました。

現代のようにテープやCDのない時代、6時30分の放送に合わせて行います。今、わが町は7時半開始。土日は休み。期間はお盆までと短縮されています。ラジオ体操を実施していない他町もあるようですが、ちよと寂しい感じがしますね。

草津市 げこちゃん

私の地区は6時30分の放送にあわせて始まりますが、子どもより見守りの高齢者の方が一所懸命体操をしています。

娘の小学校時代の夏休みの宿題に、身近なもので染め物をしました。紅茶、コーヒ、玉ねぎの皮、朝顔等々ほとんど親の宿題(作業)でしたが、玉ねぎの皮がとてもきれいな黄色に染まって、親子で大喜びしました。あの茶色の皮が…と、今でも不思議に思います。

甲賀市 ジマハさん

いで野菜作りを楽しまれているのですね。手を掛けただけいいものができ、やりがいがありますね。

カラスとの競争

夏野菜が元気に育っています。でも、カラスの好物のトマト、すいか、なす、きゅうりなどは油断ができません。しつかり網を張り、カラスから守らなくてはならず、この手間も大変です。カラスはとても利口で、トマトは赤くならないと絶対に食べません。ところが、スイカだけは小さいうちからやられるので、網かけの競争みたいになつてきました。24時間? 食べることを考えているカラスにはありませんね!

彦根市 はたけさん

うちの畑もカラスとの知恵比べ。色づくのを高いところからちゃんと見張っていますね。

コープさんは魔法使い?

3歳の息子はコープの商品が届く月曜日を、いつも待ちわびています。「牛乳、もうないよ」と私が言うと、「コープさんが月曜日に持ってくるよ」と息子。私が言うのを聞いているせいか、よく覚えています。ただ、息子がほしいものがあると「コープさんに頼まなきゃ〜!」と、何でも注文できると思っている

るようで…。息子にとってコープさんは、魔法使いみたいですよ(笑)。

近江八幡市 えいひろさん

コープの商品の配達を楽しみにしていたでいてる様子が伝わってきます。いつまで魔法使いでいられるかな。

家族が増えた喜びよりも…

10年ぶりに出産して、毎晩同じ布団の中で、トントンしながら子守唄を歌っています。歌詞を子どもの名前に変えたりして。「歩き始めた〇ちゃん(春よ来い)」「げんこつ山の〇ちゃん(春よ来い)」「げんこつ山の〇ちゃん(春よ来い)」など。すると、先日上の子が、「あゝあ、あの歌も、この歌も私の歌やったのに。ママの布団の隣で寝るのも背中トントンしてもらうのも、私の特権だったの。あゝあ、〇ちゃん(下の子)のものになってしまった」とボツリ。そういえば、上の子の時は上の子の名前で歌っていたなあ。下が生まれてから、寝る部屋も別々にされ、下の子の名前で歌う子守唄を聞き、淋しい思いをしていたんだろうなあ…。ゴメンね。

栗東市 トロトロプリンさん

お母さんを下の子にとられた淋しさはあるかも知れませんが、家族が増えた喜びは大きいのではないのでしょうか。

9年間手つかずの段ボール。思い切つて処分してもいいのではないのでしょうか。

テレビの料理のレシピを見て作っています。1回目はそこそこおいしいものができたけれど、2回目からは少しずつ、オリジナルな味に…。娘からは、お母さんの料理は当たりとハズレがある、と言われます。いつも同じ味にできるようにするのが「宿題」です。

長浜市 マーのママさん

毎日の料理を、自分のオリジナルにしていくなのはいいことですね。

今回は10月号掲載です。

テーマは「肩こり」

肩こりの悩み、簡単解消法、肩こりと思つたら…など、皆さんのエピソードをお待ちしています!

ホームページに
スパイラルカフェ
番外編を掲載して
います。

<http://www.pak2.com/spiral/cafephp>



色んな想いの運動会

6月に運動会がありました。2年生の息子は徒競走で、靴が脱げてしまい、最下位でした。応援テントの外で泣いている息子を、テント内からずっと心配そうに見てくれていた子が、そばに来て「大丈夫やで!一緒に行きなう!」に「しんときや!」と連れて行ってくれました。順位より何より、息子にとってもステキな友だちがいることがわかって、心からうれしい運動会でした。私や主人が「大丈夫!」がんばったよというより、何倍も心に響く効果のある言葉のように感じました。子どものストリートな人と思う気持ちで、何よりも強くて、温かくて、大人ではかなわないですね。

湖南市 だんそめさん

負けて悔しいという気持ちと、友達ややさしい言葉と、とてもいい経験ができましたね。



イラスト

(お子さんの絵も)

8/25(金)
締切

お待ちしております! 頭の体操の答え おたより

頭の体操(12ページ掲載)正解者の中から抽選で10名様に、「スパイラルカフェ」に掲載させていただいた、おたより・イラストなどの投稿者全員に、500ポイントをプレゼント! ※店舗組合員の方は図書カード(500円分)

応募方法

応募資格: コープしが組合員とその家族。①住所 ②お名前(匿名を希望される方はペンネームも併記) ③電話番号 ④組合員コードをご記入の上、郵送・ファックス・Eメールにてご応募ください。
※「スパイラル」に掲載できなかったおたよりは、ホームページに掲載する場合があります。

宛て先



〒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 行

おくらうコープ
●FAX: 0120-096502

●Eメール: Spiral@coop-shiga.or.jp



※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くことがあります。 ※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)。
※他紙との二重投稿はご遠慮ください。 ※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。

※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。