

COOP Letter

コープレター

アレンジにビックリ! 夏にピッタリ!
フィッシュ&ナッツレシピ

2019

8

August



Contents

- わが家のいちおし活動
フィッシュ&ナッツ p2-3
- 第57回通常総代会 p4-5
- 平和活動
(一財) 原爆被爆者支援センター
ゆだ苑 p6-7
- インフォメーション
みんなのひろば 他 p8-11
- コープのなかま
「ママも子どもたちもみんなで
音楽を楽しもう」が合言葉 p12

■ ホームページは

コープやまぐち

検索



■ フェイスブックは

コープやまぐち フェイスブック

検索



「フィッシュ&ナッツ」を
使ったレシピは2、3ページを見てね!

ご自由にお持ち帰りください。
コープレターは再生紙を使用しています。

ポリポリ食べてカルシウム摂取！

フィッシュ&ナッツ

お気に入りの商品や、料理方法など、組合員さんから寄せられた
声を中心に取り組む「わが家のいちよし活動」。
今回は「フィッシュ&ナッツ」に寄せられた組合員さんの声や、栄養
の摂れるおやつなどを紹介します。

健康な体づくりに「フィッシュ&ナッツ」を上手に活用！



co-op

フィッシュ&ナッツ (8袋)

宅配予定
8月3日

店舗
取扱い

※20袋入りは8月4日



食べやすく
孫もお気に入り

とても食べやすく、孫にも好評です。手軽
にカルシウムが摂れて、よく利用しています。
(防府市 H・Hさん)

小魚は国産のカタクチイワシを使用し、ナッツは
アメリカ産のアーモンドとピーナッツを加えまし
た。アーモンドは短冊状にカットし、ピーナッツは
小粒サイズを使うことで小魚とのバランスをとっ
ています。



ヘルシーコープ
「手軽にとれる」対象商品

組合員さんの健康な食生活を応援
する取り組み「ヘルシーコープ」。その取り組みの一
環として、摂りたい栄養素が手軽に摂れる商品が一
目でわかるようマークをつけました。

「フィッシュ&ナッツ」は、1袋(10g)あたり原料由来
のカルシウム70mg、マグネシウム24mgが摂れま
す。お子さんはもちろん、カル
シウム不足が気になる大人
のおやつや、お酒のおつまみに
もおすすです。

手軽にとれる

▲このマークが目印。



ラブコ

ラブコも
おやつに
食べてるよ♪

健康な体づくりに「フィッシュ&ナッツ」を上手に活用！



▲組合員アドバイザー
管理栄養士 中井忍さん

組合員アドバイザーとは：
自分の持っている知識を
活かして組合員同士の学
び合いを応援する、アド
バイザー登録をされてい
る組合員さん。

「フィッシュ&ナッツ」で手軽に摂れるカルシウムやマグネシウムのことなど、組合員アドバイザー
の中井さんにお話を伺いました。

健康な体づくりに「フィッシュ&ナッツ」を上手に活用！

カルシウムを摂ることで、骨粗しょう症予

防効果や血液が固まるのを助ける効果、スト

レスを和らげる効果が期待できます。カルシ

ウムは健康な体づくりに欠かさない栄養素

の1つ。吸収を高めるマグネシウムなどと一

緒に摂ることで、丈夫な骨を作りましょう。

マグネシウムは、骨や筋肉、神経などで、カル

シウムの出入りを調整します。アーモンドをは

じめとするナッツ類・魚介類・緑黄色野菜のほか

豆類、海藻類などに多く含まれています。

カルシウムとマグネシウムは5大栄養素のひ

と「ミネラル」です。必要な量は微量でも、体

はとても大きな影響を与えています。口頃から、

積極的にミネラル補給を心がけたいですね。

カルシウムを多く含む食品

牛乳 1杯(200ml)で230mg

木綿豆腐 半丁(150g)で180mg

シヤモ 3尾(60g)で198mg

他にも、ヨーグルト、チーズ、生揚げ、小松

菜、切り干し大根、乾燥ひじき、桜エビ、イ

ワシ丸干し、シジミなど。



ピーナッツとアーモンド

ピーナッツには、脂質・タンパク質・カルシウ

ム・鉄・ビタミンE・レスチン・マグネシウムが含

まれています。レスチンは神経伝達物質を作り

出し、脳の神経細胞の働きを活発にします。記

憶力の向上効果のあるピーナッツは受験や勉

強のおやつに適していると言えますね。

アーモンドには、ビタミンE・ポリフェノール

・不飽和脂肪酸・カルシウム・鉄・マグネシウ

ム・亜鉛などのミネラル、食物繊維などが含ま

れています。ビタミンEは強い抗酸化作用が

あり細胞を丈夫にし、老化、がん、心筋梗塞、

脳卒中予防に良いと言われています。

組合員さんの声 フィッシュ&ナッツの使い方

今では大人のおやつに

(周南市 熊おばさん)

子どもたちが保育園の頃からカルシウム摂取のためによく食べさせていましたが、今は86歳の母と、還暦を過ぎた私たち夫婦の薬がわりのおやつです。ピーナッツとアーモンドの組み合わせも絶妙です。

おつまみにするつもりが…

(山口市 バッバさん)

5月の連休に娘・息子家族が熊本から遊びに来るので、ビールのおつまみに「フィッシュ&ナッツ」を用意していたのですが、孫たち(8歳、4歳、3歳)に食べられてしまいました(笑)。娘婿が残念そうにしていたので、翌日買いに行き、帰りのお土産の一つとして持たせました。

イライラ防止にカルシウム摂取

(宇部市 I・Nさん)

「フィッシュ&ナッツ」は「給食に出たよね」と話題になり、大量購入しました。小腹が空いたら食べています。私は産後のホルモンバランスの乱れでイライラすることが多く(笑)、カルシウムをしっかり摂るようにしています。

サラダにかけて食べるのがおすすめ

(山口市 S・Mさん)

小学生のころから給食によく出ていました。おやつにすると、カロリーも気にせず、栄養も摂れるのでおすすめです。たまたま、サラダにかけて食べるのですが、これが美味いのでぜひお試しください！

アレルギー持ちの家族のために

(周南市 みわりさん)

子どもが大好き、「フィッシュ&ナッツ」アレルギー持ちの家族のために、おやつを買い置きすることが少ない

わが家。でもこれなら安心だし、栄養も摂れるので、母も子も嬉しいおやつです。

編集注：「フィッシュ&ナッツ」には「落花生」と「ごま」が含まれます。

お召し上がりの際は、必ず商品の表示をご確認ください。

ドライフルーツと一緒に

(宇部市 Y・Hさん)

「フィッシュ&ナッツ」にドライフルーツを加え、お手軽おつまみとして大好評です。

組合員さんオススメ「栄養のとれるおやつ」

お弁当に添えて骨粗しょう症対策

(岩国市 Y・Mさん)

「ぼりぼり小魚」をお弁当に添えています。骨粗しょう症予防にバッチリなはず。



コープぼりぼり小魚
宅配予定 8月4回
店舗 取扱い

※小部店舗く

元気な腸づくりに

(宇部市 田辺トキ子さん)

「大山ヨーグルト」に、きな粉、粉末生姜、シナモンを混ぜて食べしています(黒ごまなどもお好みで)。腸がとても元気です。



コープ大山ヨーグルト
宅配予定 毎週取扱
店舗 取扱い

※店舗は3個パック

ウェハースで鉄分・カルシウム補給

(下関地域 彦島コープ委員会)

1枚で鉄分約1日分。カルシウム約1/2日分が手軽に摂れるウェハースです。甘さ控えめのバナナ味。体にいいもので、毎日食べても飽きない。おススメです。



コープ毎日鉄Caウェハース
宅配予定 9月3回

表紙の料理レシピのご紹介

フィッシュ&ナッツと野菜のかき揚げ

材料(2人分)

フィッシュ&ナッツ…4袋／さつまいも…1/2本／むき枝豆…40g／小麦粉…大さじ4／水…大さじ3／揚げ油…適量

作り方

- 1 さつまいもは皮付きのまま約1cm角に切る。枝豆は茹でて取り出しておく。
- 2 ①とフィッシュ&ナッツをボウルに混ぜ合わせ、小麦粉大さじ1を全体に混ぜ合わせる。
- 3 残りの小麦粉と水を混ぜ合わせ、②を加えて混ぜる。
- 4 170℃に熱した油に③を玉じやくし大にまとめて落とし、色よく揚げる。

フィッシュ&ナッツと彩り野菜のマリネ

材料(2人分)

フィッシュ&ナッツ…3袋／玉ねぎ…1/4個／にんじん…1/4本／ピーマン…1個／塩…少々／A「酢…大さじ2／オリブオイル…大さじ1／レモン汁…大さじ1／塩こしょう…各少々／砂糖…少々」／赤唐辛子…1本

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは千切りにする。
- 2 ①に塩少々をなじませ、水分が出たら流水で流し、水気をしっかり絞る。
- 3 Aの材料を混ぜ合わせ、②とフィッシュ&ナッツ、輪切りにした赤唐辛子を入れ漬け込む。

※唐辛子はお好みで省いてもOK。

フィッシュ&ナッツのチーズチップス

材料(10枚分)

フィッシュ&ナッツ…2袋／ミックスチーズ…40g

作り方

- 1 オープンシートにミックスチーズを丸く広げる。
- 2 ①の上にフィッシュ&ナッツをパラパラと並べ、さらにミックスチーズをのせる。
- 3 500Wのレンジで1分～1分30秒ほど様子を見ながら加熱する。

※お好みで塩やハーブソルトを添えてください。

次回は「やわふわ肉だんご」

に関するエピソードや、「料理のかさ増しによく使う商品」を教えてください。



11ページの「おたより用紙」にて、お待ちしています。



生協は、組合員一人ひとりが運営に関わる権利を持ち、声を寄せ合ってみんなの願いを実現していく組織です。しかし、コープやまぐちの組合員全員が集まるのは困難なため、組合員さんの代表である「総代」さんが参加する「総代会」を毎年行っています。総代会は、決算報告や、事業や活動の計画など生協の重要な事項を審議し、議決する場です。

「総代」と「総代会」って？



▲総代会の議決の様子。



▲オープニングや議案の提案は、組合員理事作成のパワーポイントを使用しました。



第57回

通常総代会報告

6月11日、山口市で開催された「第57回通常総代会」。県内の組合員代表の総代264名(委任状・書面議決出席を含め482名)が集い、2018年度報告や2019年度計画など第1号から第3号までの議案すべてが賛成多数によって議決されました。当日の様子をお知らせします。

参加総代さんの感想

映像で、生協の活動が私たちの生活に寄り添ったものであるということがとてもよく分かりました。エシカルのお話にしても、コープの活動と結び付いているもので、本当に特別なことではないんだと思いました。

(宇部地域 河野さん)

参加総代さんの感想

オープニングの福島子ども保養プロジェクト報告は涙があふれて止まりませんでした。毎週宅配で募金を続けて応援してきて良かったと思いました。これからもずっと応援していきます。

(北部地域 小野さん)

参加総代さんの感想

平和について、「思っているだけではダメ」という言葉が響きました。小さなことでも、何かできたらいいなと思いました。

(中部地域 総代さん)



▲提案と総代の発言、理事会からの説明で審議がすすみます。



◀退任されるコープ委員長から代表して、恩田コープ委員会の桑田さんに記念品を受け取っていただきました。

当日発言された総代さんのメッセージから一部ご紹介します。

コープ委員会に入って10年。ベテランの方に料理や生活の情報などたくさん教えていただきました。活動を通じて、様々な方に出会うことができ、コープやまぐちを中心に輪が広がっています。これからもそのつながりを大切に、自分も輪をつないでいけたらと思います。

(北部地域 原田由香利さん)



2017年、「核兵器禁止条約」が国連で採択されました。生協の理念である＜平和とよりよい生活のために＞を今一度かみしめ、コープやまぐちもアクションを起こしてほしいです。コープには約20万人の組合員がいます。小さな一歩も集まれば大きな力に。自分にできることを考え、手を取り合って踏み出しましょう。

(岩国地域 藤井由美子さん)

