



夏はコープのもずくで 沖縄気分♪

CO-OP 恩納村産味付もずく

元気に過ごしたい夏の食生活に取り入れてほしい海藻。
今回は、美味しさも、質も、環境に対する優しさも
一味違う「恩納村産味付もずく」をご紹介します。

コープのもずく×SDGs
特設サイト
公開中!

かつお節エキス入り三杯酢でさっぱりと!

美しい沖縄の海で育った健康的なもずくを使用

小エビや海藻などの異物も、人の手で徹底的に除去



夏バテ防止に
ぴったり!

もずく酢の冷やし中華

- 中華麺は茹でて、冷水で洗い、水気を切る。
- 卵で錦糸卵を作る。トマトはくし切りに、きゅうり、ハムは細切りにする。
- 皿に麺を盛り、②を彩り良く盛り付ける。
- もずくとめんつゆ、酢を混ぜ合わせて、回しかける。

※いつもの冷やし中華にひと工夫。お試しあれ!



材料(2人分)

中華麺	2人分
糸もずく	2パック
めんつゆ	150cc
酢	大さじ2
トマト	1個
きゅうり	1/2本
ハム	2枚
卵	1個

もずくの炊き込みご飯

- 肉は食べやすい大きさに切り、さっと湯通しする。枝豆はさやから豆を取り出しておく。
- 米は洗い、水350ccと調味料、もずく、①、ミックスペジタブル、昆布を加えて炊く。

★お好みで細切りにしたしょうがを入れて一緒に炊くと風味よく仕上がります。
★もずくの酢で、さっぱりとした炊き込みご飯になりますよ!



材料(2人分)

米	2合
糸もずく	2パック
豚こまぎれ	150g
CO-OP 彩り10種のミックスベジタブル	100g
枝豆	70g

湯	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
昆布	5cm角
しょうが	適宜

お家で簡単 動画レシピ



子どもと一緒に
簡単クッキング♪

「家族全員大好きです」
という声もたくさん
いただいています!

コープやまぐち
キャラクター
「ここ」



コープのもずくを買って、SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
サンゴ礁再生につながる!?

その理由は、中面の「遊んで学ぼう! SDGs すごろく」の中に。
みんなで楽しみながら未来の事を考えよう! レッツ チャレンジ!



OPEN

生活協同組合コープやまぐち

発行 生活協同組合コープやまぐち 〒753-0872 山口市小郡上郷10901-21 TEL:083-995-3600

ホームページは
コープやまぐち 検索



ホームページを
リニューアルしました!!



SDGs すごろく

用意するもの

- ペン、又は鉛筆
- 人数分のコマ

コープやまぐちでは、お買い物袋持参運動や平和活動、もずく基金や産直活動など、SDGsと深いかわりがある取り組みを、組合員さんと一緒に長年行なってきました。身近なSDGsについて、このすごろくを活用して、家族や友達と楽しく学んでみてくださいね!

気になったSDGsについて、調べたり、実践してみよう

2021

START

Q1~5のクイズの答えは紙面の右下に!

お買い物サポートカーで楽しくお買い物。新しい出会いも!



FSC® 認証マーク

森林の環境や地域社会に配慮して作られた製品であることを示すマークです。



冷蔵庫の残りものでピラフを作った。フードロスを減らした。

3マス進む!

インターネット注文サイト「eふれんず」を使ってお買い物。



夏休みの自由研究は水や電気、ガスなどのインフラについて調べた。



戦争体験者の方にお話を聞いた。



「健康チャレンジ2021」に参加。生活習慣を改善した!

〈応募期間〉
2021年9月30日まで

Q1

コクランドが取り組んでいる発電事業は、次のうちどれ?

- A. 風力
- B. 水力
- C. 太陽光

正解したら3マス進む!

災害用の備蓄商品をチェックした。



自治体と連携した見守り活動に取り組む。

3マス進む!

サポートカーのお迎えが来るまでコープのレストスペースでひと休み。

1回休み

コープのエシカル

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推進する、より持続可能な農法を表しています。



コープの平和活動に自主的に取り組むキッズピースサポーターになった。

コープのエシカル

コアノンシリーズを1パック購入。1円がユニセフを通じてアフリカのアンゴラ共和国に寄付された。



スマイルスクール
1パック購入1円がユニセフ

コープのエシカル

コープの産直商品「ふかわ鶏」を購入。地域の応援にもなった!



エコバッグを忘れて、レジ袋を買った。

3マス戻る



コープの夕食宅配「明日の食卓」を利用。食からフレイル予防に取り組むぞ!

「明日の由來」で作ら

Q5

コープやまぐちでリサイクル回収してるものは何?

3つ答えたら3マス進む!

山口県の戦跡について調べた。

コープやまぐちのユニセフ募金に協力。

コープのエシカル

飢饉に苦しむ子どもたちに学校給食を届けるレッドカップキャンペーン。対象商品のコープヌードルを購入。



WFP
国連世界食糧計画

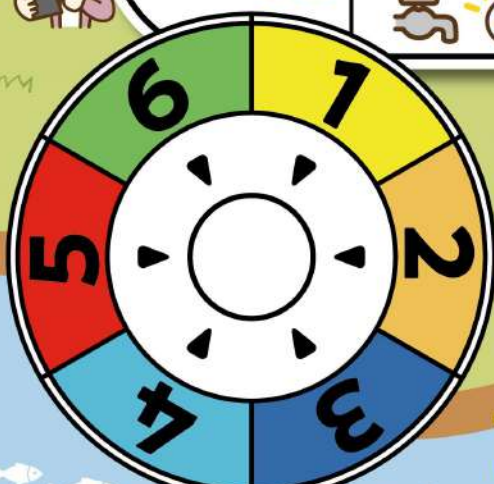
レッドカップキャンペーン
〈開催期間〉2021年10月1日～11月10日

コープのエシカル

身近にある「エシカル」なマークを探してみよう!



ペンや鉛筆をルーレットの真ん中に置いて、倒れたところの数だけ進んでね。



『SDGs』ってなあに?

SDGs (Sustainable Development Goals) とは、2015年国連サミットで採択された、2030年までに達成をめざす「持続可能な開発目標」のことです。今、地球は貧困や自然破壊など様々な問題を抱えています。それらの課題を解決するため、この目標が掲げられました。世界中の人々が協力しあい、地球上の資源や生き物を大切に、お互いを尊重しながら、豊かで平和な世界をめざしています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



今日からできるエシカル消費

SDGsの『目標12つくる責任つかう責任』に有効な手段のひとつとして「エシカル消費」が注目されています。コープではお買い物するときに、「美味しい、価格、便利、安全…」といった基準に、「地域」「環境」「社会」「人々」の4つの視点をプラスして選択することを「コープのエシカル」としてすすめています。



a2

コープやまぐちのキャラクター「ここ」の正体は?

A.くま
B.妖精
C.宇宙人

正解したら4マス進む!

YouTubeで配信の「ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ」を見た!

女性いきいき大賞とは…男女共同参画づくりをめざして創設された賞。女性が中心になって社会貢献活動している団体を表彰、支援しています。

a3

コープやまぐち女性いきいき大賞。2021年7月から募集が始まったのは、第何回目?

正解したら3マス進む!

コープやまぐちのいろんな取り組みを学んだよ。

県内どこでもお届け! コープの宅配「ここくる」で便利にお買い物!

笑顔をひろがる
ココと
毎月1日・2日は、**コープの日!**
もう一度ルーレット!!
1 or 2が出れば4マス進む。

見ていないのにTVをつけっぱなしにした。
10マス戻る

栄養バランスの良いコープの夕食宅配で健康管理。

コープ恩納村産味付もずくは「もずく基金」対象商品。1点購入につき2円(一部商品は1円)がサンゴ礁再生事業の支援になります。

表紙で紹介した商品はコチラ!

a4

コープ共済のキャラクター、赤いワマの名前は?

正解したら1マス進む!

耳が聞こえない友達と手話を交えて遊んだ。

産直商品の生産者さんと交流。「おいしく食べてます!」と伝えた。

コープのお店でフードバンクポストに食品寄贈。「もったいない」を「ありがとう」につなげる活動に参加できた。

手を洗ったあと、水を出しっぱなしにした。
1回休み

エシカル商品セットをゲットしよう! 詳しくは、裏面をみてね!

パートナーと2人で育休をとった。
1マス進む!

移動店舗おひさま号でお買い物。ご近所さんと会話も弾み、つながりの場に。

古紙や飲料パックを使ってリサイクルされたティッシュを買った。

プラスチックゴミを海に捨てた。
トンネルをくぐって前に戻る

2030 GOAL
2030年はSDGsのゴールにあたる年。身近にあるSDGsの取り組みを、一つずつ一緒に実践していきましょう!

エシカル商品セットをゲットしよう! 詳しくは、裏面をみてね!

見る・知る・食べる

『もずく』の秘密

コープ恩納村産味もずくのメーカー井ゲタ竹内さんに、
「もずくの秘密」や「こだわり商品」について聞いてみました！



ひみつ

1

「太もずく」と「糸もずく」何が違うの？

私たちが食べているもずくは、
大きくわけて「糸もずく」と「太もずく」の2種類。



糸もずく(学名“モズク”)

糸もずくは、表面にぬめりを
まとっており、のど越しの良
い食感が特徴。



太もずく(学名“オキナワモズク”)

太もずくは、繊維の中にぬめ
りを蓄え、歯切れがよく、コリ
コリとした食感が特徴。



ひみつ

2

もずくとお酢で相乗効果

沖縄ではもずくのことを「スヌイ」と呼びます。これは、沖縄地方で昔からもずくを三杯酢で
食べる習慣があり、「酢のり」から来ていると言われています。お酢には、**カルシウムの吸収**
を助ける働きがあり、カルシウムを豊富に含む、しらすなどをトッピングすると効果的です。



ひみつ

3

知らなかった！もずくのヌメヌメパワー！

もずくは、ナトリウムやカルシウムなどのミネラルが豊富なのももちろん、もずく特有の「ぬ
めり」には、食物繊維の**フコイタン**や**アルギン酸**が多く含まれます。これらには、**糖質や脂質**
の吸収を抑え、**コレステロール値の上昇を抑えてくれる働き**があるといわれています。

自然の恵みを生かし、 心をこめた食品づくりを大切にしています。

コープのもずくが獲れるのは、沖縄の中央部に位置する「恩納村」の海域。
サンゴ礁が広がる美しい海で、もずくは育ちます。恩納村漁協はもずく養殖
試験に早くから取り組み、1977年に沖縄県内で初めてもずく養殖に成功
し、沖縄県内でも有数の優れた養殖技術を持っています。私たちは、そん
な良質のもずくをたっぷりと使用した「美味しいもずく」を心をこめて、み
なさまにお届けしています。



井ゲタ竹内

株式会社 井ゲタ竹内
道端 和陽さん



公式YouTubeでは、もずくや
さばを使用したアレンジ料理を
ご紹介しています。



『クイズ』と『アンケート』に答えて/ 抽選プレゼント!!

正解者の中から抽選で右記いずれかのプレゼントをお送りします！

クイズ

- Q1 もずく基金は何のために積み立てられている？
〇〇〇〇再生事業
- Q2 SDGsの目標12「つくる〇〇つかう〇〇」
〇〇に当てはまる言葉は？
- Q3 もずくの「ぬめり」は、何の上昇を抑える
働きがあると言われているでしょう？

くらしやまぐち2021年春号の応募総数は1,058人。クイズの答えはQ1「クレーズ」、Q2「7」、Q3「手まり」でした。

締切
8/20
(消印有効)

アンケート

- 1 コープのご利用状況についてお答えください。
(ア.宅配 イ.店舗 ウ.お休み中 エ.利用していない)
- 2 くらしやまぐち夏号で興味をもったコーナーは？(複数回答可)。
(ア.恩納村産 味もずく イ.SDGsご紹介 ウ.もずくの秘密
エ.ココランドのテイクアウト オ.抽選プレゼント)
- 3 ご希望の資料をお届けします。※選択肢にない場合は③にご記入ください。
どんなノベルティグッズがあったらうれしいですか？(複数回答可)。
(ア.宅配の資料がほしい イ.コープ共済の資料がほしい
ウ.ココランドの資料がほしい エ.今は必要ない)
- 4 コープやまぐちのキャラクター「ここ」の新グッズを検討中。
どんなノベルティグッズがあったらうれしいですか？(複数回答可)。
(ア.エコバッグやタオルなど衣料品 イ.キッチン・インテリア雑貨
ウ.アウトドア雑貨 エ.文具用品 オ.防災グッズ、マスク・除菌
シートなど日用雑貨 カ.その他(自由記述欄にご記入ください。)
- 5 くらしやまぐち夏号の感想や、コープへのご要望などをどうぞ。

エシカル商品詰め合わせセット 5
名様
OR
コープ商品券 1,000円分 10
名様
OR
図書カード 1,000円分 10
名様

応募方法

必要事項を記入し、ハガキやFAX、メールで
ご応募ください。

必須 住所、氏名、年齢、電話番号、
クイズの答え、アンケートの回答

ハガキ:〒753-0872
山口市小郡上郷10901-21
コープやまぐち くらしやまぐち係
FAX: 083-995-3712
MAIL: info@yamaguchi.coop

携帯サイトの応募メール
フォームはこちら



※いただいた個人情報はアンケート集約とプレゼン
ト・資料送付の他には使用しません。
※当選の発表は商品の発送をもってさせていただきます。
※アンケートの内容は抽選には関係ありません。

COOP TOPIC

今年も大好評!

ココランドのテイクアウト



夏バテ予防にはやっぱりうなぎ！
ちよんが焼きたてのうなぎを
お弁当です。



うなぎ弁当(単品)

2,000円

要予約 3日前まで

繊維質が豊富で、とても柔らかいのが
特徴の十勝和牛を使用した人気商品。



十勝和牛ステーキ弁当(単品)

2,000円

要予約 3日前まで

他にもプランが盛りだくさん!詳しくはココランドまでお問い合わせください。

お問い合わせ
ご予約

COCOLAND ココランド
〒755-0091 宇部市上宇部75(常盤湖町)

TEL:0836-33-6116

ホームページやInstagramも!



[CO-OP共済ニュース]

CO・OP共済の 子どもの保障は30歳まで!

※2021年9月以降に満期を迎える契約が対象となります。
※加入できる年齢は0歳から満19歳(発効日時点)までとなります。

お子さまが成人した後も
更に安心がつぎます

詳しくは商品パンフレットなどをご覧ください。
契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会
(※すけあいはご加入の生協によっては、その生協の加盟する連合会との共同引受となります。)

＜CO・OP共済に加入するには＞
出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。

お問い合わせ先:
コープ共済センター 0120-50-9431



CO・OP共済

D-210451-0