

組合員をむすぶ情報誌

2023.10.2

No.63

コープグラフィティ

CO-OP Graffiti

伝えたいこと、読みたいこと…ひとつになるとええね。



一宮生活協同組合

珈琲白玉団子



Memo
白玉を楕円状にして
真ん中に竹串などで
線を入れれば
コーヒー豆の形に♪

材料(直径約2cm大7個分)
・白玉粉.....50cc(計量カップ)

[A]
・粗精糖.....大さじ1
・インスタントコーヒー.....大さじ1
・水.....大さじ3弱
・餡子、バニラアイスクリーム等.....お好みで

作り方
① 白玉粉と[A]を練り合わせ、団子の生地を作り、7等分に分け丸める。
② 熱湯で①を茹でる。浮かんできたらすくい、冷水にとる。
③ 器に盛りつける。お好みで餡子やバニラアイスなどを添える。

食文化
11月24日は「和食の日」。
その前日の23日は新嘗祭という、その年の収穫に感謝して新穀(新しく収穫した穀物、とくにお米を指す)を神様にお供えし、来年の豊穡を願う宮中の祭祀が行われます。日本書紀にも登場するほど古くから行われてきた一年の中でも一番大切にされてきた年中行事です。
和食の代表格であるお米は、毎日食べても飽きない主食です。食事のことを『ごはん』といい、御飯である『お米』はそれほど身近で大切にされてきた食材ということでしょう。

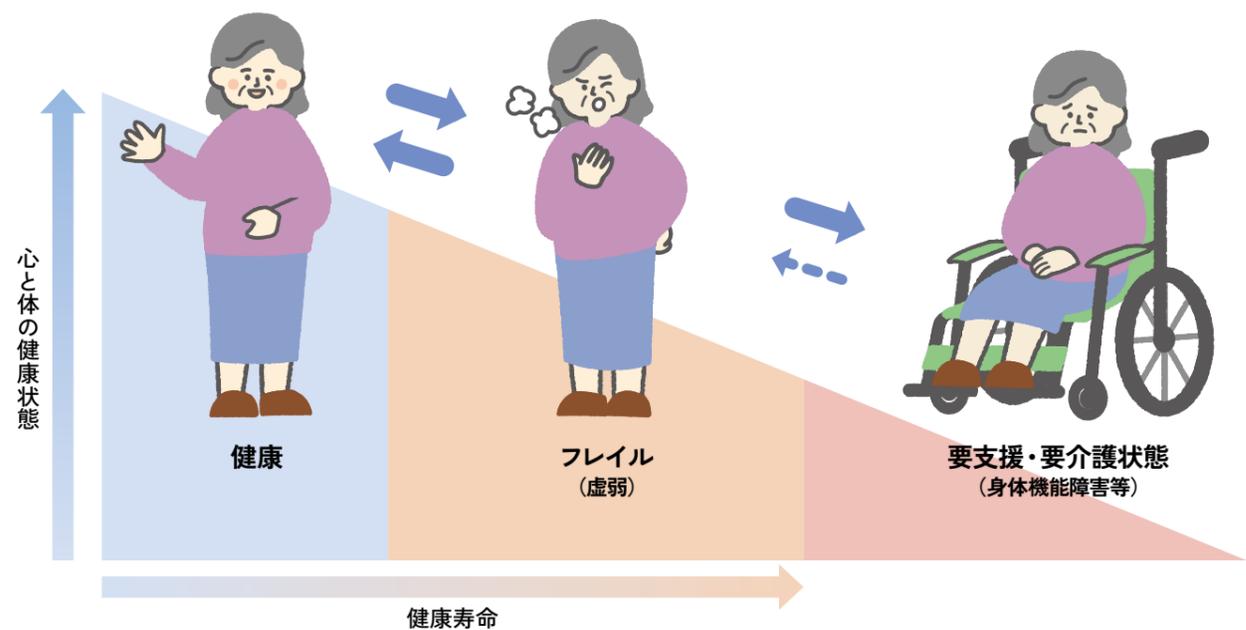


いつまでも
元気で
いるために

食から始める フレイル予防

とここで...
フレイルって?

加齢にともない、体や心のはたらき、
社会的な繋がりが弱くなった状態のこと。
そのまま放置してしまうと、要介護状態になる可能性があります。
食事からフレイル予防を意識して、健康長寿を目指しましょう!



*フレイルは、要介護状態に至る前段階と位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。
「フレイル診断ガイド2018年版」(日本老年医学会/国立長寿医療研究センター、2018)

CONTENTS

〈特集〉
いつまでも元気でいるために
食から始めるフレイル予防.....03

商品図鑑 ぎよれん鹿島食品センター.....06

組合員活動報告
お惣菜&冷凍食品リメイクレシピ.....08

Q&A・理事会報告.....10

メッセージボード.....11

クイズこたえをさがせ!.....12



食と健康 料理教室

フレイルの兆候アリかも...?

簡単! フレイルセルフチェック

「最近、ちょっと元気がないかも...」そう感じるアナタ。まずは、簡単な診断で、今の状況を確認してみませんか? すべての質問が左側になるように、定期的にチェックするのがオススメです。

1	現在の健康状態はいかがですか	よい・まあよい・普通	あまりよくない・よくない
2	毎日の生活に満足していますか	満足・やや満足	やや不満・不満
3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
4	半年前に比べて、固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい
5	お茶や汁物などでむせることがありますか	いいえ	はい
6	6ヶ月間で2~3kgの体重減少がありましたか	いいえ	はい
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
9	ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
10	周りの人から「よく同じ話をする」等と言われるですか	いいえ	はい
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
12	たばこを吸いますか	吸っていない・やめた	吸っている
13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

出典:厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

★フレイル予防3つの柱

年のせいと諦めていたカラダや心の衰えは、予防できます。フレイル予防の3つのポイントである「**食べる**・**動く**・**社会参加活動**」を、毎日の生活に取り入れることから始めてみませんか。



食べる

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

動く

ウォーキング・ストレッチなど身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今よりも10分多く身体を動かしましょう。

社会参加活動

趣味・ボランティア・就労など趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分にあった活動を見つけましょう。

食事で気を付けたいポイント

2月に行われた一宮生協の組合員活動「食と健康料理教室」では、「尾張栄養士の会あしたば」の管理栄養士の先生に、「フレイル予防のために食事で気を付けたいポイント」を教えてくださいました。そのポイントを簡単に解説します!

健康で居続けるためにも、3食しっかりと摂取し、理想は1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせることで食べてほしいです。バランスのとれた食生活を意識することから始めましょう!

POINT 1

「たくさん」より、「まんべんなく」!

それぞれの食品に含まれている栄養は1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取できます。

主菜

たんぱく質を多く含むおかずのこと。両手の平に乗るサイズで、魚と肉は手の厚み程度を。毎食必ず取りましょう。

- ★肉.....70g
- ★魚.....80g
- ★卵.....1個
- ★豆腐.....1/3丁

主食

1食につき、ごはん・パン・うどんなど1つチョイス。食欲がない時は量を減らしてでも、必ず摂取を!

牛乳・乳製品
合わせて200g程度

いも
中1個100g程度

果物
握りこぶし1個程度がオススメ

副菜

緑黄色野菜と淡色野菜は1:2の割合で。合わせて350g(両手3杯分)が目安。きのこや海藻で食物繊維もプラスして。

POINT 2

たんぱく質を毎日食べる

「お肉はコレステロールが…」と控える人もいますが、肉には老化の防止や筋肉の維持を助ける栄養素が豊富に含まれています。お肉が苦手な人は魚でもOK! 毎日の生活に少しずつ加えてみましょう。また、たんぱく質が豊富に含まれている食品(ハム・チーズ・乳製品)を足したり、おやつをプリン・ヨーグルト・カステラなどやお茶から豆乳ラテに変えることでたんぱく質を補うのも◎



COLUMN

簡単・上手に食べるコツ

★**レトルト・冷凍食品・缶詰を存分に活用**
調理済み食品や野菜を使えば、手軽にアレンジが可能。食べ残さないで食品ロス削減にも。



P8~9で惣菜活用レシピを特集

★**電子レンジでサッと主菜作り**
電子レンジなどを用いて、時短していきましょう。肉や魚、野菜をラップをして加熱するだけでも、料理になります。いろいろな調味料で味を変え、楽しみましょう。



★**乳製品で脱マンネリおかず**
みそ汁・煮物に牛乳を入れる、食材の上にチーズをのせて焼く...など、単調になりがちな食卓も、乳製品でアレンジすれば、旨みが増し、たんぱく質量もUP。



商品図鑑

FILE No.049

ぎよれん鹿島食品センター 茨城県

主な商品

・塩秋鮭(北海道産・甘口)など



ぎよれん鹿島食品センターの理念

「浜のために浜とともに」

協同組合理念に基づき、各種事業を通じて北海道水産業の振興と発展に貢献することはもとより、社会の一員として社会の期待に応え続けるため、「企業の社会的責任(CSR)の実践」を重要な経営課題と位置付けています。あらゆる事業活動の根幹として、普遍的な「組織理念・行動規範」を明文化し、共通認識を持って事業推進にあたり、社会的な使命を果たしていきたいと考えています。

ぎよれん鹿島食品センターの取り組み

三位一体で水産物の円滑な提供

創業は1990年。株式会社ぎよれん食品(現(株)ぎよれん北光)流通加工センターとして操業を開始。その後、北海道ぎよれんの完全子会社として、2000年、ぎよれん鹿島食品センターを創立。北海道産品、秋鮭、イクラ、ホタテ、昆布製品のコンシューマーパックを年間通して取り扱い、主な取引先である全国の生協共同購入に対応できる生産能力を擁します。生産者・漁協・北海道ぎよれんが三位一体となり、北海道漁業の安定、安全・安心で良質な水産物の円滑な提供を追求しています。

9~11月の旬の時期に、「定置網漁業」で漁獲。

秋鮭とは、産卵のために戻ってきた鮭のこと。9月~11月の旬の時期に漁獲した秋鮭を全国各地から集めて使っています。卵や白子へ栄養や体脂肪が使われるため、脂のりは控えめです。そんな鮭を、「定置網漁業」で漁獲しています。「箱網」と呼ばれる部分に魚を誘導し、船で取りあげる漁法です。魚群を待って漁獲する受動的な漁法で、魚を取り尽くすことがなく、「水産資源に優しい漁業」と言われています。



定置網漁業▶

持続可能な漁業を推進。

北海道秋鮭定置網漁業では、いつまでも秋鮭漁を続けられるよう、「ふ化放流事業」により毎年10億尾の稚魚の放流を実施。このような取り組みの結果、水産資源や生態系などに配慮した環境にやさしい方法で行われる漁業や養殖業で生産された水産物に認証される「MEL認証」を取得しました。北海道ぎよれんグループはこのような取り組みに共感し、グループ一丸となり、海の豊かさを守る取り組みを続けながら適切な漁業を推進しています。



▲稚魚の放流の様子



▲人工ふ化技術

鮭の旨味を引き出す、程よい甘塩仕立て。

昨今の健康志向の高まりや味覚の変化により、あまり塩辛い鮭が好まれるようになりました。そこで、新鮮な秋鮭から内臓を取り除き、かるく塩を振った「甘塩仕立て」に仕上げています。「北海道産の秋鮭」を存分に楽しめます。



精密機械と人力で、生産性を向上。

加工処理はオートメーション化(自動化)していますが、全ての作業を機械が行っているわけではありません。1切れごとのグラム数の誤差がでないように、ラインに乗せる前に形を整える作業は人力で行うことで、より正確なものづくりを可能にしています。機械の導入で、8時間かかっていたものが、6時間に短縮できました。2時間の余力が生まれたことが大きく、その時間を新商品開発や肉体的に負担の少ない作業に回し、よりお客様に満足していただける商品作りの実現に向けて努力しています。



加工処理を自動化して高鮮度をキープ。

2011年3月の東日本大震災時をきっかけに、安定供給を可能にする体制を敷くべく、加工処理の自動化を推進。凍結能力アップのためのトンネルフリーザー一式と、切身加工を効率化するマイコン型自動切身機一式を導入しました。魚体の大きさや形から、どういふ角度で切れば、誤差のないグラム数で規格のそろった切身にできるかを画像で判別する性能が大幅に向上し、切身加工の生産能力は約1.6倍を実現しました。加工処理では、原料から商品にするまで製品温度を一貫してマイナスになるよう保ち、鮭を加工しやすい状態までゆっくり解凍しながら、加工後はすぐに-40度で急速冷凍しています。それによってドリップを出さずに、細胞を壊さず、高品質を保っています。凍結能力と切身にする能力の処理能力が伴ってこそです。

一宮生協組合員へメッセージ

オススメの焼き方は、フライパンに水を大きじ1杯ほど加え、フタをして片面3分、裏返して2-3分蒸し焼き。ふっくら仕上がりますよ。他にも味噌とキャベツでちゃんちゃん焼き風にしても美味しいです。冷蔵庫でゆっくり解凍して、北海道の美味しい秋鮭をお楽しみくださいませ。



知って納得!

海を守る「水産エコラベル」

今、世界中で、過剰漁獲が問題視されています。大切な資源である魚が持続可能なレベルを超えて漁獲され、気候変動により海の生態系が脅かされています。海の豊かさを守るためにも、注目して欲しいマークを2つ紹介します。ぜひ、商品を選ぶ指針の一つにしてください。

MSC「海のエコラベル」認証

水産資源と環境に配慮し適切に管理された持続可能な漁業で獲られた天然の水産資源に与えられる国際認証。



MEL(マリン・エコラベル・ジャパン)認証

水産資源と生態系の保全に積極的に取り組む漁業者や養殖業者に与えられる、日本独自の認証。消費者がMEL認証マークの付いた商品の積極利用することで、豊かな海を守る日本の水産業と魚食文化の発展に寄与することを目指しています。



食と健康 料理教室 お惣菜&冷凍食品 リメイクレシピ



講師・尾張栄養士の会 あしたば

手間をかけずに早変わり!
材料を買い揃えても余らせてしまったり、作っても食べきれなかったり…。少しのアイデアと工夫で、ゼロから作るより無駄なく、かしこく、いつもの食事に变化を。

即席混ぜ寿司

- 材料**(作りやすい分量)
- ・五目切干大根煮 ……100g
 - ・ごはん(1.5合分) ……450g
 - ・ブロッコリースプラウト ……4g
 - (混ぜ合わせておく)
 - ・酢 ……大さじ2
 - ・粗精糖 ……大さじ1

- 作り方**
- 炊き立てのご飯をボウルに入れ、切り干し大根の煮物と■を加えて混ぜ合わせる。
 - 器に盛り付けてブロッコリースプラウトを添えたら完成。

にんべんフーズ
五目切干大根煮を
使って…



にんべんフーズ
7品目のひじき煮を
使って…

つくね

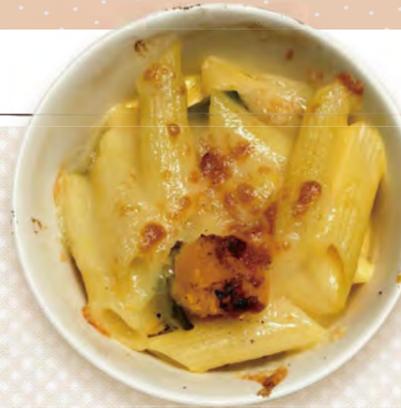
- 材料**(2人分)
- ・鶏むねひき肉 ……160g
 - ・ひじき煮 ……70g
 - ・卵 ……25g
 - ・おろししょうが ……1g
 - ・酒 ……小さじ1
 - ・片栗粉 ……小さじ1
 - ・オリーブオイル ……小さじ1

■作り方

- ボウルに■の材料をすべて入れ、ひき肉の粒がなくなって全体が均一になるまでよく混ぜ、4等分にする。
- フライパンにオリーブオイルをしいて熱し、①の肉だねを焼き色がつくまで焼く。ひっくり返して蓋をして5分焼く。

■栄養価(1人分)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
即席混ぜ寿司 ※全体量の半分量	214kcal	3.8g	0.8g	48.8g	0.4g
酢鶏	392kcal	14.6g	22.8g	23.2g	2.0g
つくね	180kcal	21.8g	6.8g	9.0g	1.0g
かぼちゃグラタン	328kcal	9.0g	17.6g	22.6g	0.8g
ココ旨スープ	83kcal	4.0g	3.3g	8.3g	1.2g
抹茶ミルク寒 トリュフ仕立て添え	62.7kcal	2.6g	2.3g	8.0g	0.1g



にんべんフーズ
国産かぼちゃの
チーズサラダを
使って…

かぼちゃグラタン

■材料(2人分)

- ・かぼちゃのチーズサラダ ……120g
- ・ペンネ ……50g
- ・牛乳 ……50ml
- ・ピザ用チーズ ……30g
- ・バター ……4g

■作り方

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、ペンネを入れて袋の表記通りに茹でる。しっかり湯切りしてボウルに入れる。
- ①のボウルにかぼちゃのチーズサラダ、牛乳を加えゴムベラでよく混ぜる。
- 耐熱の皿にバターを塗り、②を入れて上にチーズを載せてグリルで焼き色がつくまで焼く。



酢鶏

■材料(2人分)

- ・若鶏竜田揚げ ……210g
- ・和風煮物ミックス ……250g
- (混ぜ合わせておく)
- ・粗精糖 ……小さじ1
- ・ポン酢 ……小さじ1

■作り方

- 耐熱ボウルに水300mlと和風煮物ミックスを入れ、ラップをして600Wのレンジで5分ほど柔らかくなるまで加熱する。
- ざるにあけてしっかりと水気を切り、再びボウルに戻す。
- 耐熱皿に若鶏竜田揚げを等間隔に並べてラップをせず600Wで2分40秒加熱する。(お皿の中心には置かない)
- 竜田揚げを②のボウルに入れて■を加えて味を絡めたら完成。



マルイ食品
国産若鶏の竜田揚げと
マルハニチロ
国産野菜の和風煮物ミックスと
使って…

抹茶ミルク寒 黒豆トリュフ仕立て添え

■材料(4人分)

- ・牛乳 ……200ml (常温に置いておく)
- ・水 ……100ml
- ・粗精糖 ……20g
- ・抹茶 ……3g
- ・粉寒天 ……2g
- ・黒豆 ……20g
- ・きなこ ……2g



ヤマク食品
自然派Style
煮豆 黒豆を
使って…

■作り方

- 容器に抹茶と粗精糖を入れ牛乳大さじ2を加えよく練り合わせる。
- 鍋に水と粉寒天を入れ沸騰してから2分間加熱する。
- ①を入れてよく混ぜ、残りの牛乳を加えて火を止める。
- 器に入れて冷やし固め、きなこをまぶした黒豆を添える。



ココ旨スープ

■材料(4人分)

- ・ポークシューマイ ……8個
- ・キャベツ ……100g
- ・人参 ……30g
- ・玉ねぎ ……100g
- ・だし汁 ……450ml
- ・しょうゆ ……小さじ1と1/2
- ・塩 ……小さじ1/2



ヨコミゾ
自然派Style
ポークシューマイを
使って…

■下ごしらえ

- ・キャベツは洗って水気を切り、1cm幅のざく切りにする。
- ・人参は5mm幅の半月切りにする。
- ・玉ねぎは皮をむき、半分に切って繊維に沿ってスライスする。

■作り方

- 鍋にだし汁・人参・玉ねぎを入れて火にかけ、沸騰したらポークシューマイ・キャベツを入れ、しょうゆ・塩を加えて具材に火が通るまで煮込む。



Q&A

商品をお届けする際やコールセンター、こーぶ委員会報告書などで一宮生協の商品や運営についての質問や意見をまとめました。

Q 三重県への配送が始まったと聞きました。三重県に親戚がいるのですが、松阪市にも配送していますか？

A せっかくお問合せをいただきましたが、現在は三重県北部(桑名市・東員町・朝日町・川越町・菟野町・四日市市・鈴鹿市)を配送エリアとしているため、**松阪市は配送エリア外**となります。

現在、秋のお友だち紹介キャンペーンを実施しています。期間中はさまざまな特典も用意しておりますので、愛知県西尾張及び三重県北部にお住まいのご親戚やママ友、ご近所さんなどご紹介ください。

キャンペーン内容は
こちらから



詳しくはこちらから

Q 一宮生協で書き損じハガキや使用済み切手を回収しているそうですが、どういった目的で回収しているのでしょうか？

A 組合員さんがご家庭でできる社会貢献として、稲沢市社会福祉協議会と連携し、「使用済み切手」、「未使用切手」、「書き損じハガキ」、「未使用ハガキ」を回収しています。

お寄せいただいたものは、稲沢社協を通じて社会福祉に役立てられています。通年回収しておりますので、皆さんの温かいご協力をお待ちしております。

- 「使用済み切手」は、年に一度まとめて社会福祉法人「中部善意銀行」へ寄付をし、引き取り業者へ販売します。その売り上げは、児童養護施設に入所している児童への日帰り旅行招待や入学祝(学用品)の贈呈、母子生活施設で生活する世帯への食品贈呈など、愛知県内の社会福祉事業に活用されます。
- 「書き損じハガキ」、「未使用ハガキ」、「未使用切手」は、年に一度、まとめて社会福祉法人「中部盲導犬協会」へ寄贈します。換金後は、盲導犬を育てる資金等に活用されます。



使用済み切手
未使用切手
書き損じハガキ
未使用ハガキ
回収します

稲沢市社協
マスコットキャラクター
福ちゃん

理事会報告

第1回 6月19日

役員報酬支給額の決定について

第82回通常総代会の第3号議案 役員報酬案承認の件において承認を受けた総額の範囲で役員への処遇に関する規則に基づき、理事16名、監事2名に対するそれぞれの報酬額を決定しました。

れんこん(節減)の農業基準違反について

「れんこん(節減)愛知県産」について、出荷元である山三レンコンにおいて、アイチョイスの化学合成農薬使用基準にて優先排除農薬と定められている農薬「クロチアニジン」の使用が発覚し、原因及び再発防止のための対策について報告がありました。

第2回 7月31日

総代選挙区、及び総代定数の確定について

総代選挙区は支部エリアを基礎とする4選挙区とし、三重県地区の組合員から総代の立候補があった場合には、地区が隣接する第4支部の選挙区で受付することとし、全体の定数は共済のみの登録組合員と長期未利用組合員、出資金C(旧店舗組合員)に登録されている組合員を除く、2023年6月30日時点の組合員数25,420人を基に算出された210人となりました。各選挙区の定数は、総代

の全体定数に対して、各選挙区の共同購入登録組合員人数の構成比率に乗じて決定しました。

「総代会議」開催計画について

2023年度の総代を対象に、事業計画と進捗状況などの情報共有と、その報告に関する質疑、意見交換を主の目的とする会議(総代会議)の開催を決定し、開催日時、会場、及び企画内容を確定しました。

一般社団法人 日本有機加工食品コンソーシアムへの入会について

日本の有機食品の発展と市場拡大を図るために利害や資本を越えて集い、協働するためのプラットフォームとして設立された一般社団法人「日本有機加工食品コンソーシアム」へ賛助会員(法人)として入会することについて協議が行われ、入会することが決定されました。

- (7月末締め)
- 供給高: 年度累計1,401,591千円
計画比99.0%、前年比109.9%
 - 仲間づくり: 組合員数30,396人
(累計加入人数1,670人 累計脱退人数652人)
 - 月間累計: 平均利用組合員人数14,680人
 - 1人あたり1週の平均利用点数 11.74点
 - 1人あたり1週の平均利用金額 5,814円

Message board

共済係からの連絡

「控除証明書(共済掛金払込証明書)兼 割戻通知書」をお届けしました。

9月上旬に共済本部より「共済掛金払込証明書」を郵送いたしました。

【控除の対象者】

保険料控除の対象者は、契約者の方となります。

【証明書の再発行について】

- 証明書を紛失・破損された場合
- 契約者(控除の対象者)の変更をしたい場合

「控除証明・割戻金に関する窓口」へお問合せください。

※「共済マイページ」からの手続きも可能です。



※この書類は、年末調整の手続き時や確定申告の際に必要となりますので大切に保管してください。

新型コロナウイルス感染症により、2022年度は例年の倍近い共済金のお支払いを行ったことから剰余金が確保できませんでした。次年度以降は剰余金を確保し、割り戻しができるよう努めてまいります。

各種お問い合わせ先

お電話以外でもお問い合わせすることができます。詳しくは右記二次元コードをスマートフォン等でお読み取りください。



控除証明・割戻金に関する窓口	☎0120-654-258
ご加入やご契約に関する窓口	☎0120-50-9431
共済金のご請求に関する窓口	☎0120-80-9431

各フリーダイヤル受付時間 月～土 9:00～18:00 ※祝日も営業しております。
※通知がお手元に届いた直後は、つながりにくい場合がございます。

拡大課からの連絡

期間は
11月末日
まで!!

秋のお友だち紹介キャンペーンのお知らせ
条件達成でもれなく豪華お肉をプレゼント!



田原牛徳用モモ・バラ焼肉用400g(各200g)

こだわり飼料と和牛並の飼育期間で、美味しく熟したあんしんの愛知県産牛。200gずつセットにしたお徳用。

ママ友、ご近所さん、妊婦さんなどぜひご紹介ください!

ピースくん



一宮生協からのお知らせ

MOTTAINAIフリーマーケット 開催決定!

入場無料
雨天決行

不用品をごみとして出すのではなく、それを必要とする人に使ってもらいませんか? MOTTAINAIフリーマーケットは、資源の有効活用でリユースの推進を目的に開催します。プラスチックごみ問題やリサイクル、脱プラ生活など今日からできることを一緒に考えませんか?!

日時 2023年11月4日(土)
10:00～13:00
会場 尾張一宮駅前ビル(i-ビル) シビックテラス
(愛知県一宮市栄3丁目1-2)



★フリーマーケット

約35ブース出店! 意外なお宝や掘出し物に出会えるかも!

★LINEお友だち限定! お楽しみ抽選会

空クジなし! もらって嬉しい生協商品をご用意しました。
※事前に配信するLINEクーポンをご提示ください。



★生協商品の試食・販売

一宮生協×アイチョイスの「自然派Style」商品を中心に、試食・販売を行います。エコバッグをご用意ください。

★環境講演会

環境ジャーナリスト栗岡理子さん講演会・同日開催!

★ユニセフ取り組み紹介

2022年12月に設立された「愛知県ユニセフ協会」より、世界中の子どもたちの命と健康を守る活動紹介をおこないます。

