見て、読んで、参加して・・・素敵にコミュニケーション【ミオ】

Mio

7
2013
(無料)
ご自由にお持ちください

参加と交流レポート ····· p2·3
新茶手摘み・手もみ体験

みんなのコープ商品 ····· p4·5
おいしさの理由は濃〜い豆乳
CO·OP国産大豆木綿/絹

特 集 ····· p10·11
私にもできる国際貢献
みるくぼきん

豆腐のマリネ

カロリー1人分 222kcal / 調理時間 15分
※漬け込む時間を除く

これを使いました!
CO·OP 国産大豆絹

材 料 4人分

- CO·OP国産大豆絹 ····· 1/2丁
- ミニトマト ····· 5コ
- サーモン(刺身用) ····· 100g
- アボカド ····· 1/2コ
- 赤玉ねぎ ····· 1/8コ
- レタス ····· 適量
- マリネ液:
  - レモン汁 ····· 大さじ1/2
  - しょうゆ、塩 ····· 各小さじ1/4
  - CO·OPエクストラバージンオリーブオイル ····· 50mℓ
  - パセリ(みじん切り)、黒こしょう ···· 適量

作り方

①豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600w)で1分加熱して水分を切り一口大の角切りにする。
②マリネ液はオリーブオイル以外をボウルに入れ、オリーブオイルを少しずつ入れながら泡だて器でしっかり混ぜる。
③ミニトマトを1/4に切り、豆腐、サーモン、アボカド、赤玉ねぎは角切りにして②の液に漬け冷蔵庫で一晩寝かせる。

多めに作って冷蔵庫にストックしておき、さらに味を染み込ませてもおいしいです。

みるくぼきん
世界の子どもたちへ
私にもできる国際貢献
みるくぼきん
2013年6月〜8月実施中!

COOP ユーコープ
2013年3月21日、コープかながわ・コープしずおか・市民生協やまなしは
ひとつの生協「ユーコープ」になりました。

コープの2020年ビジョン
〜私たちのありたい姿〜
人と人をつなぎ、生きるを支える

フードアクションニッポンアワード2012に「おいしいごはんプロジェクト」が入賞しました。

参加と交流レポート
sanka to kouryuu report

商品や産地をもっと知ろう！　生産者に声を届けよう！

コープで体験・学ぶ会

新茶 手摘み・手もみ体験

4/20(土)

今年も「CO・OP静岡の深むし茶」の産地、静岡県袋井市の丘陵地で組合員と生産者の交流「茶摘み・手もみ体験」を行いました。

CO・OP
静岡の深むし茶
一番茶(100g)

CO・OP
静岡の深むし茶
(200g)

過ごしやすい穏やかな陽気の中で実施された今回のコープで体験・学ぶ会。JR愛野(あいの)駅からバスで15分ほどで産地に到着。

車道から細く急な坂道を上ったところに茶畑があります。日ごろ農作業で鍛えている年配の生産者の皆さんはスタスタと上っていきます。頂上には、歓声を上げたくなるほど見晴らしの良い茶畑風景が広がっていました。

▲茶畑では生産者が横断幕を持って出迎えてくれました。

茶摘みは「一芯三葉(いっしんさんよう)」

「袋井茶農家の会」野村さんの茶畑で、さっそく「茶摘み」の手ほどきを受けました。「茶摘みの仕方は一芯三葉といって、1つの芯に3枚葉がついているところで摘むのがいいんだヨ」。みんなで、黄緑色に輝く茶葉を次々に摘み取っていきました。

また、今回生産者の皆さんが「茶娘」の衣装を用意してくださいました。普段は茶娘の格好をして茶摘みすることはありませんが、イベント時には着用するそうです。みんなは次々に茶娘(中には茶息子も?)になって、茶摘みを楽しみました。

その後、昨日できたばかりという新茶を入れていただきました。香りも甘みも普段のお茶とは全く違い、ほんのり生茶葉の香りと甘みを感じるお茶でした。

▲茶娘の衣装で茶摘みを満喫!!あれっ、男の子が一人います。

▲生産者から茶摘みの手ほどきを受けます。

▲楽しいおしゃべりも!

▲荒茶工場内の見学。最盛期には連日24時間フル稼働です。

シーズン中の荒茶工場はなんと不眠不休!!

生産者の仕事は茶摘みだけではありません。協力し合って、摘んだ茶葉を荒茶という半製品状態に加工するまでが一連の作業です。

荒茶工場の見学では、大きな機械に子どもたちもびっくり。この日は茶葉の刈り取りがなかったので動いていませんでしたが、八十八夜を迎えるゴールデンウイークごろには茶農家にとって一番忙しい季節が到来します。一番茶の受け入れが始まり、天候にもよりますが、約2週間、不眠不休で荒茶加工作業を行います。

若い生産者はパソコンなどの事務作業を引き受け、キャリアの長い生産者は茶葉のランク付けの作業をするなど、作業を分担して共同で荒茶工場を運営しています。

荒茶工場では、前日に荒茶に加工した茶葉で手もみ体験をしました。焙炉(ほいろ)という台の上で、手のひらで荒茶をもんでお茶にしていく作業です。「深蒸し茶」は柔らかいため、手もみをすると茶葉は粉状になりがちで、子どもたちには難しかったかもしれません。

製造した荒茶は、静岡市にある「丸善製茶株式会社」に運ばれ、製茶・パック詰めされて、全国の組合員に届けられます。

▲温められた台の上で手もみ体験!おいしいお茶になあれ!

みんなの感想♪

- 転勤で全国各地のお茶を飲みましたが、静岡のお茶が一番おいしいですね！
- 手摘みは楽しかったけど、ずっとやっていたら手も腰も痛くなると思います。生産者の方のご苦労が分かりました。
- 茶どころ静岡ならではの体験です。初めてでしたが生産者の方々といろいろお話ができてよかったです。
- いつもなにげなく飲んでいるお茶が、たくさんの時間と人に支えられて作られていることを知ることができてよかったです。

袋井茶農家の会　代表理事
戸塚(とつか) 健(たけし)さん

おいしいだけじゃなく、環境に配慮したお茶づくりを心がけています。

私たち「袋井茶農家の会」では、土づくりや減農薬などに積極的に取り組んでいます。メンバー全員が、静岡県が認定する「エコファーマー」です。今年は冬の寒さが厳しく、春は気候が暖かかったので、茶葉の生育が良く、品質も味も期待できます。どうぞ茶どころ静岡のお茶をお楽しみください。

■エコファーマー
たい肥などによる土づくり・有機肥料の使用・農薬使用の削減など、環境に配慮した農業の「導入計画」を作成し、県知事の認定を受けた農業者をエコファーマーと呼びます。

参加してね!

3県合同企画　8月8日(木)
【コープで体験・学ぶ会】
中村果実グループ産地交流
(山梨県笛吹市)

CO・OP巨峰・ピオーネの産地を見学します。

神奈川県では　8月21日(水)
【みどりのがっこう】
小網代の森でアカテガニの産卵を見学しよう!
(三浦市)

アカテガニのドラマチックな産卵シーンを観察します。

静岡県では　8月24日(土)
【コープで体験・学ぶ会】
らっかせいの収穫体験(富士宮市)

渡辺農園の生産者と交流しながら収穫体験をします。

●詳しくは各県本部にお問い合わせください。
ユーコープかながわ県本部　☎045-471-5615
ユーコープしずおか県本部　☎0120-71-8107
ユーコープやまなし県本部　☎055-243-2440

ユーコープの組合員活動の企画は、MIOかながわ版・MIOしずおか版・出会い学びあい情報(山梨県)をご覧ください。

はみだしコラム　生協仲間とは30年以上のおつきあい。子どもが大きくなっても、おつきあいは楽しくてやめられません。(横浜市磯子区　稲葉悦子さん　60代)

はみだしコラム　義母が生協を始めたきっかけは夫の誕生と聞き、私も息子の誕生を機におうちCO-OPを始めました。息子のお嫁さんも生協に入るかな？気が早い！？(浜松市浜北区　ひよこさん　20代)

おすすめします
みんなのコープ商品
minna no co-op shohin

赤城山のある群馬県で作られています。

組合員参加で商品開発!

おいしさの理由は濃〜い豆乳。

豆乳濃度 13%以上

組合員参加で「もっとおいしい豆腐を開発したい」

2012年11月にリニューアル発売したCO・OP国産大豆木綿／絹(豆腐)は、コープの豆腐シリーズのなかでも濃厚な味わいです。

2012年5月、「CO・OP国産大豆木綿／絹(豆腐)」の商品改善アンケートを組合員672人にご協力いただき実施しました。

その結果、組合員がコープの豆腐に求めるものは「国産大豆使用の安心感」、「味」など、安心感や味を求める声が多く、また価格については「安ければ購入する」と、リーズナブルな価格を求める声が圧倒的に多かったのです。これは木綿・絹豆腐ともに、ほぼ同様の結果でした。

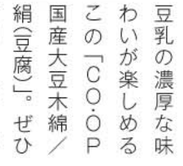
CO・OP
国産大豆 木綿／絹(各400g)

組合員がコープの豆腐に求める 3つの条件
❶国産大豆使用 ❷おいしい ❸安い

この高いハードルをクリアする商品を。ユーコープではメーカーの協力も得て、試作品3種類を作りました。そして山梨県の組合員に試作品と現行品を食べ比べていただきました。

そこで「おいしい」と過半数の支持を集めた試作品がコープ商品になりました!

発売前に実施した試食会でも好評。約85%の組合員が「おいしい」と評価しました。



特長は、豆乳の濃厚な味わい。一般的な豆腐の豆乳濃度は9.5%〜11.5%程度ですが、この商品は豆乳濃度が13%以上。食べ比べるとかなり濃いことが分かります。また、甘みの強い国産大豆と赤城山系の伏流水を使用し、大豆の甘みやうま味を損なわず本来の風味を生かした豆腐になりました。豆乳の濃厚な味わいが楽しめるこの「CO・OP国産大豆木綿／絹(豆腐)」。ぜひご利用ください。

▲発売前の試食会(ユーコープ高洲店)

試食会で出された感想

- 従来品よりリニューアル品の方が、味が濃いように思いました。
- 絹も木綿もリニューアル品の方が味が濃くて好みだった。
- リニューアル品は少し甘みがあり、やわらかい感じ。
- 木綿はそれほど差は感じませんでしたが、絹は断然リニューアル品の方がおいしかったです。
- リニューアル品は豆の香りがしっかりします。

今後も組合員の声を生かしていきます

商品改善アンケートで「量目を減らしてしてほしい」「北海道産大豆産地限定」「品種限定にしてほしい」などのご意見もありましたが、今回は実現には至りませんでした。今後の課題として引き続き検討していきます。

この夏食べたい! オリジナルトッピング!!

ある ある! 職員・パート職員がおすすめする 冷ややっこの食べ方

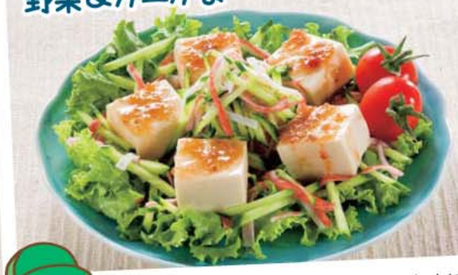
夏といえば冷ややっこ。トッピングのアレンジで毎日でも食べちゃいますヨ。

ユーコープ商品本部
デイリーグループバイヤー 保坂(ほさか) 史子(ふみこ)

キムチ&キュウリ

キムチを刻み、キュウリを千切りにしてのせてごまドレッシングをかけて食べます。
(おうちCO-OP 厚木センター職員)

野菜&カニかま



サラダ感覚でキュウリ・トマト・カニかまぼこを添えて、野菜たっぷり。和風ドレッシングをかけて食べるのが大好きです。
(おうちCO-OP 甲府センターパート職員)

長ネギピリ辛

長ネギをみじん切りにしてそこにコープのオリーブ油・ごま油・塩・しょうゆ・七味を混ぜたドレッシングをかけて食べるとピリ辛でおいしいです。
(おうちCO-OP 伊豆センター パート職員)

韓国のり&ごま油

おすすめは、ちょっとくずして韓国のりをパラパラかけてごま油を少し。おいしいですよ。 (ユーコープ衣笠店 パート職員)

はみだしコラム 子どもが幼稚園のころ植えたミカンの種。10年たってようやく花が咲きました。次は実がなるのが楽しみです。
(浜松市中区 加藤 由香さん 40代)

おわび:MIO6月号商品のページでご案内した「CO・OPスイートコーン」の内容量表示に誤りがありました。正しくは、198g(固形量155g)です。おわびして訂正いたします。

ご意見・ご質問はご利用の店舗や配送の職員、または右記にお気軽にお尋ねください。

おうちCO・OPの商品の配達・交換・返品・ご利用の休止・住所変更などはおうちCO・OPサービスセンターまでご連絡ください。
☎0120-581-111　【月～金】9時～20時【土】9時～17時
もしもしコープ ☎0120-473-002
【月～金】9時30分～17時　【土】9時30分～16時

Q① 「CO・OPおいしい低脂肪牛乳」を購入し開封後冷蔵保存しました。2日後再び飲もうとしたら中身がドロドロになっていました。なぜでしょうか。

A① **開封時に外気中の細菌が混入し、冷蔵保存中に増殖した可能性が考えられます。**細菌に汚染された牛乳が酸性になったことで、牛乳中のカゼイン（乳タンパク質）とホエー（乳清）が凝固して分離・沈殿する「酸凝固」が起こったものと思われます。

細菌の中には10℃以下でも増殖する低温細菌が存在し、冷蔵庫の中でも増殖します。夏場など気温が高くドア開閉の多い時期は冷蔵庫内の温度も上がりやすくなります。特にドアポケット付近は温度が高くなりがちなので、保存場所にも十分に注意が必要です。

開封後は賞味期限にかかわらず、早めにご利用ください。

CO・OP
おいしい
低脂肪牛乳
1000mℓ

Q② おうちCO・OPで購入した「CO・OPコープ牛乳」の開け口が他社の牛乳と比べ固い。

A② 牛乳の開け口がゆるめになっていると、配送時の振動で牛乳が漏れたり品質保持に問題が生じる可能性があります。申し訳ございませんが、どうぞご理解ください。

CO・OP
コープ牛乳
1000mℓ

Q③ 「CO・OP信州米こうじみそ」ですが、1週間前に開封して2日前に開けたら水がたまっていた。スプーンですくっているがべちゃべちゃしている。

A③ **「味噌たまり」が、流通や保存中にみそ表面に分離したためと考えられます。**

「味噌たまり」は、みその水分・塩分・糖分・アミノ酸が主体の液体です。みその醸造過程で生じるものですが、製品化後もカップ内で生じることがあります。もともとみその成分から生じたものですので、そのまま混ぜてご使用ください。ちなみに、みそが熟成して出てきた水分がしょうゆの始まりといわれています。

※写真はイメージです。

CO・OP
信州
米こうじみそ
1kg

Q④ お米の中に虫がいます。どうすれば虫がつかないようになりますか？

A④ **精米工場には異物を除去する装置があり、生きたままの状態で虫が混入する可能性は極めて低いため、流通・保管中の混入が原因と考えられます。**お申し出いただく中で多いのは、ノシメマダラメイガ（蛾）です。幼虫はビニール袋を食い破って食品包装の中に侵入することがあります。また米袋には通気用の穴も開いています。購入後は袋から密閉容器に移し替えて1カ月以内にご利用ください。

真夏の虫がつきやすい時期は、冷蔵庫で保存するとよいでしょう。7月2週のお買物もので、「冷蔵庫用米びつ（2・5kg用）」と「CO・OPお米の虫よけ」をご案内していますので、どうぞご利用ください。

Q⑤ おうちCO・OPのカタログで、同じ商品が2カ所に別の番号で載っていた。同じ商品なら同じ注文コードで掲載してほしい。

A⑤ **ご指摘のように、「お買物めも」と「復興応援チラシ」で同じ商品を異なる注文コードで掲載していました。**カタログごとの利用状況を把握するためでした。7月度以降なるべく早い時期に、同じ商品での注文コードは同一にします。

CO・OP
お米の虫よけ
1個入り

冷蔵庫用
米びつ
2.5kg用

(株)コープライフサービス 保険何でも電話相談
「保険の見直し相談」ができるコープ職員が、分かりやすくアドバイスします。
☎0120-473-006（月～土 9時～18時）

(株)グリーンピア園芸電話相談 花・木のことなら何でも。専門の先生がご相談に応じます。
毎月第3月曜日（8月を除く） 9時～16時（12時～13時休み）
☎(0463)94-8721 ※商品苦情の窓口ではありません。

豆知識　余ったごはんの保存方法

保温時間が長くなるとごはんがおいしくなくなる訳は？

炊飯ジャーで保温すると、時間が経つにつれごはんはおいしくなくなります。米に含まれる糖とアミノ酸が反応（メイラード反応）して黄色く変色します。温度が高いと起こりやすく、炊飯器保温は70℃付近のため、反応が進みやすくなります。また長時間保温すると保温臭（残っていたヌカが腐敗するにおい）がつきます。

ごはんをおいしく食べましょう！

おいしく食べる上手な保存方法

長時間保温できると宣伝しているジャーもあり、製品にもよりますが、おいしく食べたいならば保温は30分～1時間が理想的。10時間を超えるともう一度ごはんを炊くのと同じ電気代がかかるそうです。

炊飯したら1食分ずつラップに包み、粗熱が取れたら冷凍し、電子レンジで温めて使うのがよいでしょう。冷蔵はごはんがパサパサになるのでおすすめできません。なお冷凍したごはんは1～2週間以内に使い切ってください。

Point ラップに包んで冷凍するとき　ボール状 NG　平たく OK → 電子レンジで解凍するとき加熱ムラが減ります。

みんなの声で変わったね！

組合員の声をもとに改善した商品やサービスの一部をご紹介します。

声 CO・OP肩ロース煮込み焼豚
開封するとき、タレがこぼれやすいです。

開封の仕方が書いてあるのね！

タレがこぼれにくい、上手な開け方を表示しました。（2013.6月より）

パッケージ裏面に、上手な開封方法をイラスト入りで記載しました。先に袋の角をカットしてタレだけを出し、その後大きく開けて焼豚を出してください。

CO・OP
肩ロース煮込み焼豚

声 CO・OP九州生まれのぎゅっと搾ったにんじんのパッケージに「2Lサイズでにんじん約1本分使用」とありますが、これは「2リットルサイズ」ということですか？

大きなニンジンという意味なのね！

改善前：食塩・砂糖無添加 にんじん250g分（2Lサイズで約1本分）を原料に使用しました。
改善後：九州産人参使用 食塩・砂糖無添加 LLサイズ（約250g）のにんじん1本分使用

ニンジンのサイズを分かりやすく表記しました。（2013.5月より）

「2Lサイズ」から、「LLサイズ」という表記に変更します。LLサイズのニンジン1本は約250gです。

CO・OP
九州生まれのぎゅっと搾ったにんじん

ユーコープでは、いただいた声を一つひとつ大切に受け止め、小さなことでも、できることから改善につなげていきます。

コープ共済センター ☎0120-473-005（月～土 9時～18時）
※CO・OP共済に加入するには、出資金を支払い、お近くの生協の組合員になることが必要です。

コープかながわ、コープしずおか、市民生協やまなしの組織合同にともない、2013年3月21日より、コープ共済センターの番号が統一されました。

はみだしコラム 夕食宅配マイシィを3月から利用しています。腰椎(ようつい)ねんざのため、身体を動かすのがつらかったので助かります。配達してくれる人が親切で、気持ちが明るく腰痛も快方にむかっています。(静岡県沼津市　ぐろーぶさん　70代)

赤ちゃんの熱! 病院に行ったほうがいい?

発熱の危険度を見分けよう

あわてずに冷静に判断しよう

赤ちゃんはしばしば熱を出すものです。夜間、休日などに、突然熱を出したとき、それほどの高熱でなかったとしても、心配性のお父さん・お母さんなら、すぐにでも病院に連れて行きたくなるでしょう。

しかし、赤ちゃんの熱は心配のないことが多く、緊急の受診は必要のないケースがほとんどです。逆に必要のない受診が赤ちゃんの負担になることもあります。

「熱の高さ」＝「病気の重さ」ではない

赤ちゃんは新陳代謝が活発なため、大人と比べ平熱が高いのがふつうですが、38度以上であれば発熱と考えてよいでしょう。もし、40度近くになってもあわてることはありません。熱の高さは、病気の重さではないからです。ましてや、高熱が原因で脳に障害を残すことはまずありません。機嫌が悪くなく、元気で食欲もあれば、次の日の受診でも遅くありません。

ただし緊急受診が必要な場合もあります。例えば、「けいれんがつづく」「鼻がピクピクしている」などです(詳しくはコラム参照)。緊急受診が必要ないと判断したなら、次のように赤ちゃんをケアしてあげましょう。

●**汗で水分が多く失われるため、水分補給を。**母乳でも、ミルクでも、**イオン飲料でもほしがるだけ飲ませる。**

●**おでこ、わきの下、首のつけ根、太もものつけ根などを水まくらや濡れタオルで冷やす。**

●**38度前後までの熱で元気がよければ、入浴したりシャワーを浴びてもよい。**

●**汗でからだを冷やさないように、こまめに服を着替えさせるのも忘れずに。**

ただ、相談相手の少ない核家族化が進んでいる現在、素人判断には限界があります。家の近くに、気軽に相談できるホームドクターをもつことも大切です。

ワンポイントメモ
子どもが夜間に急な症状をおこして困ったときは「小児救急電話相談」が役立ちます(全都道府県で実施)。「#8000」にダイヤルすると、小児科の医師や看護師がアドバイスしてくれます。休日の日中に対応しているところもあります。

コラム 発熱時のメディカルチェックポイント

「すぐに受診が必要なケースは?」

40度以上の高熱が出た場合(生後3カ月未満なら38度以上)や、発熱と同時に左記のような症状が出た場合は、救急病院などにすぐ受診する必要があります。

- ぐったりして元気がない
- 顔色が青白い
- 手足が冷たい
- けいれん(ひきつけ)がある
- 小鼻を「ピクピク」させ呼吸が速い
- 下痢や嘔吐(おうと)がつづき、水分補給ができないなど

今田(いまだ) 義夫(よしお)
医学博士。昭和49年 昭和大学医学部卒業。同年、日本赤十字社医療センター小児科入局。
現在、日本赤十字社医療センター附属乳児院施設長(顧問)、昭和大学医学部客員教授。育児書、育児雑誌などに多数執筆している。

はみだしコラム もうすぐ6カ月の娘。私がおうちCO-OPの商品を選んでいると、そのカタログを隣から娘が手を出して食べようとします。(神奈川県伊勢原市　ミクママさん　20代)

特集
a special feature article

コープの牛乳を利用して、救える命がある

私にもできる国際貢献 みるくぼきん

みるくぼきん
世界の子どもたちへ
今年も取り組みます!

ユーコープでは今年も みるくぼきんを実施しています。

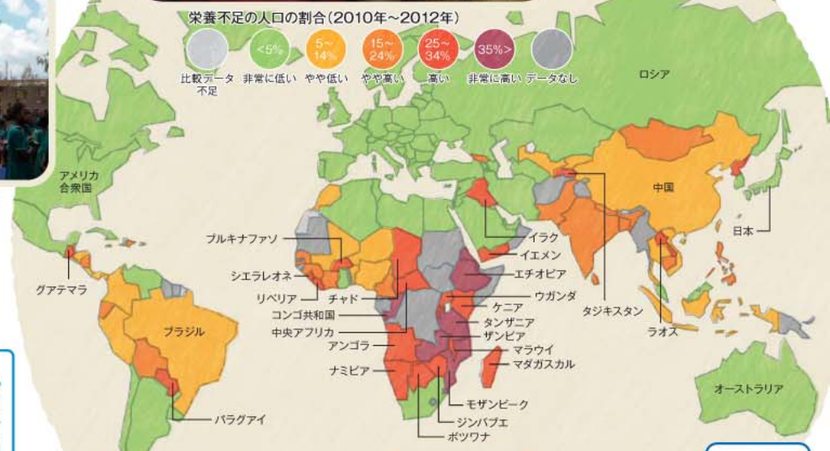
おうちCO・OPや店舗でコープの牛乳1ℓご利用いただくごとに1円を、ユニセフの「アフリカ教育支援プログラム」と国連WFPの「学校給食プログラム」に寄付し、世界の子どもたちの支援に役立てています。

©WFP/Rein Skullerud

WFP World Food Programme wfp.org/jp
◀学校給食の支援

©UNICEF Malawi / 2012

unicef ▲アフリカのマラウイに学校を建設



世界の8人に1人が「飢餓」

今の日本では食べ物に困ることはあまりなく、子どもたちは当たり前のように学校に行って学んでいますが、世界では食糧が足りずに亡くなっている人々が数多くいます。「今食べる物がない」だけでなく、子どもたちは栄養不良で正常に発育できません。なぜこのようなことが起きるのでしょう。

飢餓の原因になっているのは、紛争・自然災害・貧困・経済の悪化などの「国の事情」です。

地域別でみれば、アフリカや中南米、アジアで飢餓の割り合いが高く、特にアフリカでは深刻です。今、世界の人口8人に1人が飢餓に苦しんでいます。

学校へ——そして飢えから抜け出す

国連WFPの目標は飢餓に苦しむ人がいなくなること。そのためには、自立するための支援も大切です。その1つが「学校給食プログラム」です。

自立には教育が大切ですが、貧しい国の子どもは大事な働き手のため、学校に通えない子も多くいます。家にいても何も食べられないかもし

©WFP/Marcus Prior
▲学校給食の支援(ケニアの子どもたち)

今回は、「みるくぼきん」から寄付している国連WFPの「学校給食プログラム」にズームします。

国連WFPの「学校給食プログラム」では、途上国の学校で栄養価の高い学校給食(1日あたり約30円)を提供し、子どもたちの健全な発育を助け、就学率の向上に寄与しています。60カ国、2,000万人以上に支援を行っています。

れませんが、学校に行けば、少なくとも1日1食は栄養価の高い食事を取ることができるのです。親も、子どもを働かせるより学校に行かせることを選びます。

子どもたちの中には、給食がその日唯一の食事だという子もいます。持ち帰りは禁止していますが、「家に弟妹がいるから」と、半分だけ食べてこっそり半分持って帰る子もいます。夏休みには給食はありませんが、それでも何か食べ物がもらえるかもしれないと、カップを持って学校に来る子もいます。子どもたちにとって、国連WFPの学校給食は命をつなぐために大切なものなのです。

「女子は学校に行かず家の手伝いをする」という国もまだ多いため、女子は給食に加えて食料を持って帰れるようにすることで、学校に行きやすくしています。

2012年「みるくぼきん」でユーコープが国連WFP「学校給食プログラム」に寄付した100万円で200人の子どもたちが1年間学校に通うことができ、給食を食べることができます。

©WFP/Rein Skullerud
▲ケニアの少女

©WFP/Francesco Broli

学校給食プログラムで育った命
— ケニアのポール・テルガトさん —

2003年のベルリンマラソンで世界記録(当時)保持者となったケニアのポール・テルガト選手。

子どものころテルガトさんは快活で、走るのが大好きで小学校まで毎日走って通っていました。学校では国連WFPの学校給食プログラムを通じて食料支援を受けていました。

テルガトさんは言います。「国連WFPの支援なしには、私たちは読み書きを学ぶことはできなかったでしょう。学校に通う子どもたちに1日1食を提供することは素晴らしい考えです。子どもは読み書きを覚えるだけでなく、健康に気を配り、自分の将来に自信を持つようになります」

テルガトさんは2004年に国連WFPの飢餓撲滅大使になりました。マラソンを極めるとともに、祖国の子どもたちが夢をかなえるのを助けたいと願っています。「大切な目標なしに一生走り続けても意味がありません」とテルガトさんは話します。

©WFP/Guillaume Bonn
◀(左)ポール・テルガトさん。右はWFP飢餓撲滅大使の女優ドリュー・バリモアさん

第二次第3期
みるくぼきん
2013年6月~8月 実施中

コープの牛乳で国際貢献!

2008年から2012年までの5年間で
ユニセフに▶2,422万 537円
国連WFPに▶ 554万9,636円
寄付しました!

co-op マークの牛乳1リットルにつき 1 円を支援に役立てています。
コープの牛乳を利用して「みるくぼきん」にご協力ください。

はみだしコラム 4歳の息子。私が「ママのどこが好き?」と聞くと必ず「あし!!」と答えます(笑)。(静岡県掛川市 杉山有希子さん 30代)

はみだしコラム 2歳と0歳の子育て中ですが、月に2回ピアノのレッスンに通っています。子どもに戻ったように生徒になりレッスンを受ける時間は新鮮です。(神奈川県藤沢市 ほしさん 30代)

MIOトーク

組合員の皆さんの投稿・交流コーナー

今月のテーマ **「夏が来れば思い出す」**

夏が来れば思い出す←

本場の意気込み！

徳島に住み始めたころ、6月から「阿波踊り」の笛やカネの音が風に乗ってきて、びっくり。本番は8月のお盆の4日間だけなのに、地元の人の意気込みに感心。もちろん本場の踊りも楽しみました。
（川崎市多摩区　のんちゃんばあばさん　60代）

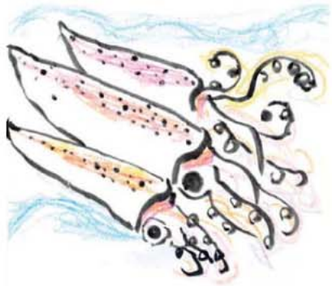


イラスト　神奈川県海老名市
酒飯の友さん　60代

七夕のお願い

七夕のころ、小学生の子どもに、「お母さんの願いはなあに？」と聞かれました。家事、育児に疲れていた私は思わず「一人暮らし」と答えました。「そういう簡単なお願いでなくてもっと何かちがうもの!!」と、子どもは言いながら、言葉に詰まりました。今、子ども本人が一人暮らししています。今ではかなりの笑い話です。
（横浜市旭区　ルター酒さん　40代）

若気の至り…

OL時代、夏→海→日焼け。色が黒いほど夏を満喫している証拠だと、毎週末海へ行き、朝からオイルを塗って焼いてました。小麦色の肌の似合う水着。モテる！しかし今その代償がシミとなって…。過去の自分に「やめときなさい！」と言いたいです。
（神奈川県茅ケ崎市　コペさん　40代）

イラスト
横浜市緑区　ああちゃんさん　60代

大好きかき氷！

小学生のころ、夏休みに入ると母がかき氷を作ってくれました。いちごとメロンのシロップを混ぜてみたり、舌がすごい色になって騒いだり、今となってはいい思い出です。大人になってからは作っていませんが、母も私もかき氷が好きな事に変わりありません。今年の夏もいろいろ物色しちゃいそうです(笑)。
（静岡県富士市　フラスコさん　20代）

イラスト
横浜市戸塚区　きょうこさん　50代

夏休みの部活動

夏、中学時代の夏休みの陸上部の部活の合宿を思い出す。炎天下で走り続け喉が乾き、休憩時間まで我慢できずタオルをたっぷり濡らし顔をふくふりをしてタオルの水分を吸ってしのいだことを今も思い出す。先輩からの乳酸飲料の差し入れが最高にうれしかった。
（神奈川県横須賀市　いちごさん　40代）

縁側で食べるスイカ

夏休み、昔ながらの縁側のある家で、大きなお皿に井戸で冷したスイカを乗せ、両親、兄弟で縁側に座り汗をかきかきタネを飛ばしながら競争で食べたことが懐かしく思い出されます(食べた後はスイカのタネがいっぱいちらかってました…)。
（相模原市中央区　大木晴恵さん　50代）

戦争の体験談

夏と言えば、お盆です。以前同居していた祖母が夏になるといつも戦争で空襲にあった話をしてくれました。映像などでは見ていても、実体験を聞かせてくれたのは祖母しかいなく、小柄なのに大きなしわの入った手足を見るとたくましく、やっぱり子どもながらにすごいなぁと思っていました。そんな祖母も3年前に102歳で亡くなりましたが、いまだに祖母の部屋でラジオが流れながら聞いた戦争の話を思い出します。「この世を案ずるよ」と言うのが口癖の祖母でした。
（静岡県袋井市　ゆりのんさん　30代）

イラスト
静岡県沼津市
まっぴさん　10代

はみだしコラム　ユーコープの店舗が近くにないので、MIOもあまり読む機会がないのですが、これからはパソコンで見られるということが分かったので楽しみです。（横浜市戸塚区　ほっちさん　40代）

フリートーク←

MIO5月号「おいしいお茶の入れ方講座」を早速実践！

5月14日にお友達から新茶をいただき、母とおいしく飲みたいねと話していたときに、この「お茶の入れ方」を読むことができ、さっそく実行！なんと、おどろきのお茶をいただくことができました。
（静岡県焼津市　sakanaさん　60代）

満開の庭

夫の十三回忌4月13日に藤が例年よりたくさん咲きました。下にはマーガレットが咲いています。満開のマーガレットは今はもうそろそろ枯れ始めていますので根元から刈って来年また、咲かせます。
（静岡県磐田市　西尾一子さん　70代）

投稿大募集

投稿が掲載された方全員と、クイズ正解者から抽選で20名様に500円分の図書カードをプレゼント！

当たる！

応募方法

- **携帯電話**　右のQRコードより
- **インターネット**　ユーコープのホームページ「MIO投稿フォーム」より投稿。
- **FAX**　(045)472-9085
- **郵送**（切手代はご負担ください）　投稿用紙にご記入の上、はがきの表面にA、裏面にBをはって郵送。封書でも。

9月号のテーマは、

「母の生き方、私の暮らし方」

フリートーク、皆さん教えて、はみだしコラム、イラスト、写真も大募集!!

投稿のみ、クイズのみの応募もOK!
おたよりお待ちしておりま～す!

今月のQUIZ 数独

パズル制作/ニコリ

今回初めて数独をご紹介しました。楽しいパズルなのでぜひチャレンジしてね！

数独ルール

① まだ数字の入っていないマスに1から9までの数字のどれかを1つずつ入れましょう。0（ゼロ）は使いません。

② タテ1列、ヨコ1列、太線で囲まれた3×3のブロックのいずれにも、1から9までの数字が1つずつ入ります。

③ 同じ列やブロックの中で数字が重複してはいけません。

〈レベル　★★☆☆☆〉

7	9		2	4	8		5	6
6		4				1		9
	5			6			7	
5			1	2	3			7
	8		4		6		2	
2			7	8	9			4
	6			9			3	
8		3				2		5
9	7		3	1	5		4	8

問題　二重枠のマス(2つあります)に入った**数字の合計**はいくつになるでしょうか？

答え

5月号の答え　シ ン チ ヤ でした。

応募方法:上記の応募方法で応募してください。
抽選対象締切：7月28日(到着分)
当選発表:賞品の発送をもって代えさせていただきます。

<切り取り>

Ⓐ宛先　〒222-0033
神奈川県横浜市港北区新横浜2-5-11
生活協同組合ユーコープ
広報・コミュニケーション推進部広報課
「MIOトーク」行

<切り取り>

Ⓑ応募・投稿用紙

「MIOトーク」・「はみ出しコラム」投稿のみ、または**数独**のみでも。
お気軽にお寄せください。(書ききれない場合は別の用紙にお書きください)

<切り取り>

7月号
数独/ナンバープレースの答え

2013/07

※お預かりした個人情報はプレゼント発送およびコープからの問い合わせのみに使用します。いただいた投稿は「掲載」を前提とさせていただきます。また、MIOのほかホームページその他の媒体にも掲載させていただくことがあります。

良かったページを○で囲んでください(複数可)

A表紙　B参加と交流(p2･3)　Cコープ商品(p4･5)　DQ&A／みんなの声(p6･7)　Eコラム(p8)
Fくらしなるほど(p9)　G特集(p10･11)　Hトーク(p12･13)　Iインフォメーション(p14･15)　J裏表紙

(フリガナ)　●年代(　歳代)
●おなまえ

実名での掲載を希望されない方はペンネームも(　)

●おところ　〒　－

●TEL(　－　－　)　●ご利用の店舗名(　)　●ご利用の宅配センター名(　)

機関誌MIO組合員読者モニター大募集!!

毎月、ユーコープで発行している機関紙MIOの読者モニターを大募集しています!

「ユーコープが大好き!」「もっとくらしに役立つ情報が知りたい!」「MIOの紙面づくりに参加したい!」「私の声を届けたい!」元気に楽しく参加していただける方ならばどなたでもご応募いただけます!

- **募　集**　150人
- **内　容(①のみの応募もOKです!)**
  ①MIOモニター
  在宅でWebアンケートに参加していただきます。
  ②MIO読者モデル
  在宅のWebアンケートに加え、読者モデルとしてMIO誌面作りに参加していただきます。(年数回)
- **対　象**
  ユーコープの組合員で、パソコンを使用してメールやアンケートへの回答が可能な方。
- **活動期間**
  2013年8月21日~2014年7月20日
- **お　礼**
  任期中Webアンケートに6回以上ご回答いただいた方に、任期終了時500円相当のギフト券を進呈。
- **その他**
  MIO読者モデルとして参加された場合の交通費はユーコープが負担します。
- **締　切**
  7月21日(日)※応募者多数の場合選考の上、当選の方には7月25日(木)までにeメールでご連絡します。
- **応　募**
  ユーコープのホームページからご応募ください。

ユーコープ MIO読者モニター　検索　※郵送・FAX・お電話での受付は致しかねますのでご了承ください。

【お問い合わせ】ユーコープ広報・コミュニケーション推進部 担当 櫻井(さくらい)・三枝(さえぐさ)　TEL 045-472-2504

理事会だより

2013年4月23日に、第3回理事会が開催され以下のことを話し合いました。

【議決事項】

(1)静岡県生協連役員の推薦について
静岡県生協連からの依頼に基づき、役員候補者を推薦しました。

(2)生活協同組合連合会ユーコープ事業連合 役員候補者の推薦について
生活協同組合連合会ユーコープ事業連合からの依頼に基づき、役員候補者を推薦しました。

(3)2013年度　住所不明長期未利用組合員の「みなし自由脱退」について
MIO6月号をご覧ください。

(4)生活協同組合ユーコープ 2013年度借入金最高限度額の設定について
借入金最高限度額は自己担保能力と当座借越枠の範囲内とし、緊急事態対応などに備えます。

【報告事項】

(1)生活協同組合ユーコープの 役員候補者の推薦について
生活協同組合ユーコープ役員推薦委員会より、通常総代会で選任する役員候補者の推薦について報告がありました。

(2)生活協同組合ユーコープ第1回通常総代会議案(総代懇談会報告資料)について
総代懇談会の報告資料について確認されました。

(3)生活協同組合ユーコープ5月総代懇談会の開催について
開催概要、当日の進め方について報告がありました。

(4)第1回通常総代会の運営について(第一次案)
第1回通常総代会の運営について、臨時総代会で寄せられた意見をふまえて報告がありました。

(5)政府の牛海綿状脳症(BSE)検査対象月齢の見直しに対するユーコープの対応について
ユーコープは現時点では個別の事業対応は行わず、今後とも行政機関などの動向や状況の変化など情報収集を実施し、対応について検討していくことについて報告がありました。

(6)TPP(環太平洋連携協定)に関する意見表明の提出について
ユーコープではこれまでの取り組みを踏まえ、政府あてに意見表明を提出し、国民への十分な説明と国民的議論をすすめるための要請を行うことについて報告がありました。

(7)2012年度　第4四半期報告書
経営基本方針にそって第4四半期の取り組みのポイント・評価と課題について報告がありました。

ユーコープのデータ2013年度累計 (2013年3月21日~5月20日)

組合員数 180万7,864人　出資金 401億6,419万円 (2013年5月20日現在)

【商品供給高】(予算比99.5%)
予算 292億818万円
実績 290億6,654万円

【経常剰余】(予算差-2億5,411万円)
予算 -2億5,700万円
実績 -5億1,111万円

【利用人数】(予算比99.1%)
予算 947万7,114人
実績 939万3,492人

ユーコープの情報公開制度をご活用ください

さらに詳しいユーコープ所有の情報をお知りになりたいときは、情報公開制度をご活用ください。
詳しくはお店、おうちCO-OPサービスセンター、情報公開サービスセンター☎(045)473-7272までお気軽にお電話ください。

はみだしコラム　以前から私の話をいいかげんに聞いている夫。"言った""聞いてない"で争いになることも。最近は大事なことはメールで伝えるようにしている。(神奈川県平塚市　家庭内別居?さん　50代)

特別栽培米岩手ひとめぼれ「JA岩手ふるさと」産地確認会

5月20・21日、ユーコープの一番人気のお米「コープの指定産地米 特別栽培米岩手ひとめぼれ」の産地を組合員6人が点検・確認しました

産地確認会は、組合員がコープの産直農産物の産地を訪問し、通常はコープの職員が行っている生産状況や帳票類の点検・確認作業を自ら体験する取り組みです。
普段口にしている農産物の信頼性を組合員自らが確認し、安心して商品を利用できること、また生産者は消費者である組合員と直接意見交換を行うことで意識を高め、生産現場の継続的な改善に取り組むことをめざし、2009年度から実施しています。

産地にエール おいしいごはん プロジェクト

▲特別栽培米「岩手ひとめぼれ」の田んぼの確認

▲米の貯蔵・管理方法を確認

4/24(水)ユーコープ島田おびりあ店(静岡県島田市)、5/29(水)ユーコープ湘南辻堂駅前店(神奈川県藤沢市)がオープンしました!

ユーコープ島田おびりあ店

JR島田駅北側徒歩3分。180坪の中型店。
少人数世帯・高齢者世帯向けに、カット野菜や総菜の少量パックの品ぞろえを充実させています。

住　所:静岡県島田市本通り3-3-3 おびりあ 1階
電　話:0547-35-5060
営業時間:9:00~21:00
駐車場:60台(おびりあ館共用)

ユーコープ湘南辻堂駅前店

JR辻堂駅から徒歩3分。470坪の大型店。
テナントとして、ベビー・子ども用品、ベーカリー、クリーニング店、英会話教室などがあります。駅前の立地を生かし、地域の皆さんに役立つ商品を末永くご提供していきます。

住　所:神奈川県藤沢市辻堂神台1-3-32
電　話:0466-38-1270
営業時間:9:00~22:00
駐車場:133台

電気トラックの配送を試験的に行っています

おうちCO-OPでは日産自動車(株)に協力し電気トラックの配送実験を行っています。7月12日(金)まで、横浜市中区・保土ヶ谷区・西区・神奈川区内の配達に電気トラックを使用します。
実験結果は、将来的な電気トラック実用化のための基礎資料として活用されます。

はみだしコラム　5月号コラムに「プルーンの袋がベタベタになる」とありましたが、袋を開けたらすぐプラスチックケースに移すといいですよ。100円ショップでハムを入れる浅いものを売っています。そこから、1粒ずつつまんだらどうでしょう。(横浜市金沢区　ヒロばあちゃんさん　70代)

MIO
「MIO」はスペイン語・イタリア語で「私のもの」という意味です。
7月号 発行日 2013年6月24日

Monthly Recipe
マンスリーレシピ

recommend the recipe

コープ商品を使った 簡単でおいしいレシピをご紹介

夏野菜キーマカレー

材料／5人分

CO·OPおいしい雑穀 十五穀……2袋
米……4合
サラダ油……大さじ1
にんにく……2片
玉ねぎ(大)…1コ(300g)
ニンジン……1本
合いびき肉……300g
トマト水煮ホール…200g
水……200mℓ
カレールウ……5皿分
夏野菜……お好みで

作り方

1. といだ米4合を、炊飯器の目盛どおりに水(分量外)加減をし、十五穀2袋を加え、軽く混ぜ、炊く。
2. サラダ油、にんにくのみじん切りを弱火でいため、香りが出たら、粗みじん切りにした玉ねぎ・ニンジンを加え中火でいためる。玉ねぎが透き通ったらひき肉を加え、火が通るまでいためる。
3. トマトの水煮、水、カレールウを加え、中火でトマトをつぶし、混ぜながら水分を飛ばす。
4. お好みの野菜を素揚げする。お皿に①③を盛り付け、野菜をトッピングする。

塩鶏のバンバンジー

材料／4人分

CO·OPはぐくみ鶏 若鶏ムネ肉……1枚
塩·砂糖……各小さじ1
料理酒……50mℓ
キュウリ……1本
セロリ……1本
トマト……1コ
CO·OP深煎り胡麻ドレッシング……適量

作り方

1. 鶏ムネ肉を包丁で開いて平らにし、フォークで5、6カ所穴をあけます。塩·砂糖をもみ込み、鍋に入れ酒をまわしかけ、アルミホイルで落としぶたをして火にかけます。ゆげが上がったら裏返し、火を止めて蒸し焼きにします。
2. お皿に、半月切りにしたトマトを盛り付ける。
3. 千切りにしたキュウリ、セロリと①を合わせて②に盛り付ける。
4. ドレッシングをかけて出来上がり!

横浜市港北区
ハスカップ さんのレシピ

豆腐と焼肉のタレで簡単麻婆豆腐

材料／4人分

ごま油……大さじ1
豆板醤(トウバンジャン)……小さじ1
おろしにんにく……小さじ2
豚ひき肉……200g
シイタケ……4コ
水……400mℓ
CO·OP焼肉のたれ…90mℓ
CO·OP国産大豆木綿……1丁(400g)
とろみ 片栗粉……大さじ2
とろみ 水……大さじ2
ネギ……お好みで

作り方

1. 鍋にごま油、豆板醤、おろしにんにくを入れ弱火でじっくりいためる。
2. 豚ひき肉、みじん切りにしたシイタケを加え火が通ったら、水、焼肉のたれを加える。
3. 沸騰したら、食べやすい大きさに切った豆腐を加えひと煮立ちさせる。
4. 水で溶いた片栗粉を加えとろみをつける。お好みでネギを散らす。

ユーコープ 検索
MIOバックナンバーはホームページでご覧ください。

次号「MIO」8月号は **7月29日(月)発行** | おうちCO-OPは 7月29日~8月2日に配布

「コープ商品を使った 簡単でおいしいレシピ」大募集!!

プレゼント

郵送またはメールフォームよりご応募ください!!
レシピが掲載された方には、図書カード(500円分)を進呈いたします。

応募の決まり

オリジナルレシピをお送りください。レシピは、料理タイトル·材料(分量、人数)·作り方をお書きください。

応募方法

本誌の「応募·投稿用紙」での郵送、またはメールフォームよりお送りください。

※レシピは、一部変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。※掲載時匿名を希望される方はペンネームをお書きください。

発行者:生活協同組合ユーコープ 〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-5-11 TEL.(045)472-2504
ホームページアドレス http://www.ucoop.or.jp/ 編集:生活協同組合ユーコープ 広報·コミュニケーション推進部広報課
編集協力·印刷:佐川印刷(株)