

知る、つながる、くらし楽しむ。

# mio



特集1  
くらし

｜ コープの産地指定 チリ産塩銀鮭（甘口）

特集2  
平和な社会

｜ 誰かの笑顔につながるお買い物「エシカル消費」

2025 10

TAKE FREE

無料



ユーコープが  
大切に  
していること



わたしのくらし



地域



サステナブルな  
地球環境



平和な社会

えがお  
つながる



coop  
ユーコープ



脂のりが良く、絶妙な塩加減

コープの産地指定

# チリ産塩銀鮭(甘口)



コープの産地指定 チリ産塩銀鮭(甘口)

📅 10月3週・10月4週 🏪 店 大・中・小

おいしさの秘密は  
鮮度管理とこだわりの味付け

「身がたっぷりて上品な甘塩。脂ものつていておいしい!」「こんなに中まで味が染みていて、脂のりも良い鮭には出会ったことがありません!」と組合員からも驚きの声が届く「コープの産地指定チリ産塩銀鮭」は、アンデスの豊かな自然に囲まれた南米チリの海で育ちます。

おいしさの秘密は鮮度の

管理にあります。鮭

が生きている間に血を抜く「活メ」

で身に血が回らないようにして、

身がやわらかく

なることや臭みを

防ぎます。血抜きを

した後は3〜5時間

焼き魚だけじゃもったいない!  
旬の食材と鮭の魅力を存分に味わって



以内に急速凍結します。こだわりの味付けにも。沖縄のブランド塩「シママス」配合の塩水を切身の内部まで均一に注入し、低温で約24時間熟成させます。

これからもおいしい塩銀鮭を届けるために

チリ産塩銀鮭は、現地の指定会社が卵のふ化から養殖・加工までを担っています。二貫管理だから、ユーコープが環境保全の状況をきちんと把握できます。銀鮭の養殖は、子どもたちは淡水で行い、20センチメートルになるといけすを海に移動します。養殖場の水を汚さないためにいけすの網は陸上で洗い、養殖場で使用した水は必ず浄化してから排水します。また、同じ場所でも養殖を続けると海の環境が悪化してしまうため、いけすは2年間使用したら3カ月休ませ、自然の力で海が浄化されるのを待ちます。生態系へ悪影響を与える「汚泥」には特に注意を払います。海底の様子を水中カメラで観察し、汚泥は潜水士が除去します。持続可能な養殖への思いと、おいしさへのこだわりが詰まったチリ産塩銀鮭。ぜひ、美しい自然に思いをはせながら味わってみてください。

水中カメラで様子を確認しながら5万匹の銀鮭にホースでエサやり。

毎朝、水温9〜15℃のいけすに潜水士が潜って汚泥を除去。





お弁当にも◎

## 鮭のゆずこしょうバター炊き込みご飯

[カロリー(1人分): 377kcal/塩分1.7g]

### 材料(4人分)

塩鮭(甘口)..... 2切  
エリンギ..... 1パック(100g)  
まいたけ..... 1パック(100g)  
米..... 2合  
だし汁..... 400ml  
酒..... 大さじ1  
ゆずこしょう..... 小さじ1/2  
塩..... 小さじ1/2  
バター..... 10g  
小ねぎの小口切り..... 適量

### 作り方

- ① エリンギは長さを半分に切り、縦6〜8等分にする。まいたけは食べやすくほぐす。米はざっと洗って水気を切る。
- ② 炊飯器に米・**A**を入れてさっと混ぜ、エリンギ・まいたけ・鮭をのせて普通に炊飯する。炊けたら鮭の皮と骨を取り除いてほぐし、バターを加えてさっくりと混ぜる。盛り付けて小ねぎを散らす。



鮭のうま味が根菜にマッチ

## 鮭と根菜のマリネ

[カロリー(1人分): 283kcal/塩分2.3g]

### 材料(2人分)

塩鮭(甘口)..... 2切  
かぶ..... 1個  
にんじん..... 1/2本  
ごぼう..... 1/2本  
オリーブ油..... 大さじ1/2  
パセリのみじん切り..... 大さじ1  
酢..... 大さじ1  
オリーブ油..... 小さじ2  
塩..... 小さじ1/4  
にんにく(すりおろし)..... 小さじ1/4  
こしょう..... 少々

### 作り方

- ① 鮭は一口大のそぎ切りにする。かぶは茎を3cmほど残してくし形切りにする。にんじんは1cm幅の輪切りにする。ごぼうは5cm長さに切って、縦半分にする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、①を焼く。2分ほど焼いて裏返し、ふたをして弱火で3〜4分蒸し焼きにする。
- ③ ボウルに**A**を混ぜ合わせ、②を入れてさっとあえる。



みそが決め手!

## 鮭とさつまいもの和風シチュー

[カロリー(1人分): 476kcal/塩分3.7g]

### 材料(2人分)

塩鮭(甘口)..... 2切  
玉ねぎ..... 1/2個  
さつまいも..... 100g  
しめじ..... 1パック(100g)  
小麦粉..... 大さじ3  
油..... 大さじ1  
だし汁..... 300ml  
牛乳..... 300ml  
みそ..... 大さじ1  
塩..... 小さじ1/4

### 作り方

- ① 鮭は一口大のそぎ切りにする。玉ねぎは薄切りにする。さつまいもは1cm幅の半月切りにしてさっと水にさらし、水気を切る。しめじはほぐす。
- ② 鍋に半量の油を入れて中火で熱し、鮭を焼く。両面に焼き目が付いたら取り出し、残りの油を入れて玉ねぎを炒める。しんなりしたら小麦粉をふり入れて炒め、粉っぽさがなくなったら**A**を加える。
- ③ 煮立ったら鮭を戻し入れ、さつまいも・しめじも加えて弱火にし、ふたをして約10分煮る。さつまいもがやわらかくなったらみそと塩を加える。



アンデス山脈からのミネラルを含んだ地下水や、複雑に入り組んだ入り江など、豊かな自然環境のチロエ島近海で銀鮭は育ちます。

だからわが家の常備品!

## チリ産塩銀鮭 おいしさの秘密

Q 焼くとおいしいのはなぜ?

A 脂質が約12〜13%の脂のりだからです。箸でほぐしやすい適度なやわらかさで、お弁当にもおすすめです。

Q ちょうどいい塩加減はどうして?

A 塩分濃度2〜3%の甘口に仕上げています。さらに沖縄の塩「シママス」のミネラル分が銀鮭のうま味を引き出します。

Q なぜチリで養殖するの?

A チリ周辺は穏やかで入り組んだ海域と、年間を通して15℃以下の低い水温が銀鮭の養殖に適しており、その養殖規模は世界第2位です。







# 誰かの笑顔につながる お買い物「エシカル消費」



給食を食べるミャンマーの子どもたち



パーム油の原料となるアブラヤシを生産する農園



寄付金付き商品の一例

「エシカル消費」とは、環境や社会など自分以外の視点をプラスするお買い物のことです。コープではこれを「誰かの笑顔につながるお買い物」と表現し、「地域」「環境」「社会」「人々」の4つの視点で進めています。

コープ商品のエシカルな取り組みのひとつに2010年からスタートした「寄付金付き商品」があります。これは日本国内の問題やSDGsの課題解決のために活動する国際機関やNGOなどを、対象商品を購入することで支援する取り組みです。

普段のお買い物で誰でも社会貢献に参加できることが、寄付金付き商品の良いところです。

「CO・OP×レッドカップキャンペーン」は、対象となるコープ商品1点の利用につき1円が国連WFP協会に寄付され、飢餓に苦しむ子どもたちに学校給食を届けるために使われます。2024年度は全国の組合員が対象商品を購入することにより、400万円以上の寄付につながりました。支援先のミャンマーは政治的・社会経済的に複雑な問題に直面しており、食料不足が深刻化しています。学校給食支援を行うことで、子どもたちの栄養状態の改善、他、学習能力や就学率の向上が促進されます。また現地で食材を調達し、給食を調理することが地域経済の活性化にもつながります。

その他、アンゴラ共和国の学校づくりを

子どもたちの笑顔につながる

**CO・OP×レッドカップキャンペーン**

期間:2025年10月1日(水)~2025年11月10日(月)

対象商品

●CO・OP ノードルシリーズ ●CO・OP あったかおそうめんシリーズ  
●CO・OP ちょっとがうれしいミニうどん・ノードル ●CO・OPカップスープシリーズ



## 未来のためにコープ商品が目指すこと ～普段のお買い物で変えられる未来～

コープでは、【日本の農畜水産業応援】【食品ロス削減に貢献】【包材資材の環境配慮】【環境・社会に配慮】【寄付金付き】の取り組みを積極的に推進し、すべてのコープ商品をエシカル消費対応商品にすることを目指しています。多くの組合員が誰かの笑顔につながることを意識してお買い物をするようになると、つくる側も「エシカル」な商品やサービスを提供するようになります。特別なことをしなくても普段のお買い物で未来や社会を変えていけるのです。

障がい者応援

コレも  
エシカルな  
商品!

ユーコープで栽培・加工している  
**みんなのきくらげ**

ユーコープは2022年にきくらげ専用の「やまと農場」を開設し生産を開始しました。ここは障がい者の活躍の場となり、栽培・収穫から商品化まで、力を合わせて生き生きと働いています。



パッケージは、絵の得意なメンバーによる、働く仲間のイラスト入り。

商品名の「**みんな**」には、障がいがあってもなくても**みんな**がやりがいを持って働けて、組合員の皆さん(**みんな**)が、「おいしいね～」と喜んでくれる、そんなすてきなサイクルを**みんな**で育んでいきたい!という願いが込められています。みんなのきくらげを利用することは、生産している障がい者を応援することにつながります。

やまと農場の様子は  
こちらから



だれかの笑顔に  
つながるよ



©WFP/Myanmar



アンゴラの学校に通う子どもたち

支援する「コアノンスマイルスクールプロジェクト」や持続可能なパーム油の生産などを支援する「コープの洗剤環境寄付キャンペーン」、環境に配慮したエビ養殖業を支援する「インドネシア・エビ養殖業改善プロジェクト」など7つの寄付金付きコープ商品があります。皆さんも日々のお買い物で、エシカル消費を意識してみませんか。





## EVENT NEWS

——伊勢原米作って食べちゃう会

コープで体験・学ぶ会

# 伊勢原米作って食べちゃう会



2003年から始まった伊勢原市(神奈川県)の田んぼで田植えから収穫までを体験する「伊勢原米作って食べちゃう会」は、定員の3倍以上の応募がある大人気イベントです。今年で22回目を迎えました。



6月14日(土)に、伊勢原市の生産者内藤正行さんの田んぼで20組70名が田植え体験を行いました。絶好の田植え日和になりました。

普段、泥んこ遊びを止められてしまう子どもたちも、今日は思う存分泥だらけになつて田んぼに入れます。

内藤さんに植え方のコツを教わり一列になつて田んぼの中へ。田んぼに入るとあちらこちらから「キャー」や「わあー」とさまざまな声が聞こえてきました。足が抜けずうまく歩けなかったり、泥の不思議な感触など普段感じることでできない体験に、笑い声があふれていました。

田植えが終わると生き物観察の時間です。子どもたちは待ち遠しかったのか、網や虫かごを手に虫を追いかけ始めました。カエルやバッタ、アメンボなどがたくさんいて、名前の分からない虫は生き物博士の岩渕さんに聞いたり楽しく過ごしました。

また生産者の内藤さんからは、「住んで



自分たちで植えた稲を自分たちで刈り取り、田んぼで羽釜炊飯した新米を食べる、日本の農業を肌で感じることができます。秋の収穫が今から楽しみです。

ユーコープふれんず  
「ひまわりの会」  
の皆さん

(株)全農ビジネス  
サポート  
岩渕さん(左)  
吉田さん(右)



生産者の内藤さん

かながわ県本部

いる地域のお米を食べることが、地域の環境や生産者を守ることに繋がります。地域のお米を食べてほしいです」とお話をいただきました。

参加者からは「お米作りの大変さを感じました。あらためて、毎日食べているお米は生産者のおかげだと感じました」「カエルを見つけれられて楽しかった。お友達ができて仲良しになれてうれしかった」「ご飯作るのが大変だね」と子どもと話しました。食育



# EVENT NEWS

## お米のクイズ

Q 1本の苗から何粒のお米ができるでしょうか？

A 正解は約500粒。稲は分けつ\*を繰り返して約7本の穂になります。1本の穂には約70粒のお米が実ります。

\*分けつとは、次々と新しい茎が分かれ出てくること。



## 2024年の「稲刈り&羽釜炊飯試食会」の様子

### 参加者の声／

秋空の下、稲刈り最高でした。自分たちで植えた稲の立派な成長はうれしく、とってもきれいでした。子どもたちにとっても良い経験になったと思います。



モチモチとした食感でおいしかったです。味菜卵、その他コープのお供も最高です。父親は5杯、子どもは4杯。ごちそうさまでした。

お父さんと一緒に植えたよ



手拭いが似合ってます



泥だらけで頑張るよ！



トラクターでハイポーズ！



生き物いるかな～



若淵さん、この虫なあに？



あれ?? 泥んこ遊び?



にもつながり良かったです」などの声が寄せられました。



参加してみない？

楽しいね!つながり広がる  
ユーコープのイベント

イベント情報紙「ぷらすmio」、ホームページ「イベント情報」を見てね！

ユーコープイベント



ユーコープイベント  
Instagramも  
フォローしてね。





## 食のあんしん研究所

食生活や日々の暮らしの中で  
知っておきたい情報を紹介するページです。



Q ユーコープの宅配おせちの  
品質のこだわりは何ですか？

A

「カタログ通りの品目、盛付けが再現されているか」「製造時の温度管理や衛生管理は適切か」など生産工場での数多くのチェックに加え、出来上がったおせちをその場で取引先と食味して、見た目、におい、味、食感などを確認するのは、「確かな品質のものをお届けする」ユーコープのこだわりです。ユーコープ向けのおせちの生産が終わるまで立ち合うこともあり、品質で気になることがあれば、その場で改善しています。

## 年末・おせちの取り組み

「宅配おせち」は特別な食材で作られる予約商品のため、商品ができてから品質に問題が見つかってでも代替の手配ができません。そのため製造から配達まで厳密な品質管理を行っています。

Q ユーコープの宅配おせちの  
検査は生産時だけですか？

A

生産時だけではなく、出来上がったおせちを組合員さんにお届けするのと同じ状態で、ユーコープ商品検査センターに送り、全品の微生物検査を行っています。問題があったものは改善を確認できるまで検査を繰り返します。安心してご利用いただくため、大みそかまで検査を続けることもあります。



商品に関する疑問にお答えします！

## 商品 なるほど シート

テーマ：冷凍食品の袋の膨らみ



### 冷凍庫に入れておいた未開封の

### 冷凍食品の袋がパンパンに膨らんでいます。

### どうしてですか？

冷凍食品に温度変化が加わると、食品の表面に付いた細かい氷の粒が、氷(固体)から水(液体)にならずに、水蒸気(気体)になる



昇華現象の一例

「昇華現象」が起こることがあります。その結果、気化した水分の体積が増えてパッケージ袋がパンパンになることがありますが、商品の品質には問題ありません。

ただし、冷凍食品が解凍・腐敗してガスが発生し、袋が膨張することもあります。腐敗臭がする場合は召し上がらないでください。

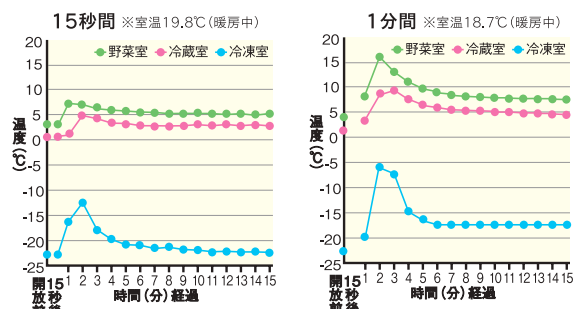
## 豆知識

### 冷蔵庫内の温度変化について

#### 冷蔵庫内の適温とは？

冷蔵庫は、食品の保存に適した温度に設定されています。一般的には、野菜室は5～7℃、冷蔵室は1～5℃、冷凍室はマイナス22℃～マイナス18℃です。しかし、食品の出し入れのためにドアを開けると、庫内の温度はかなり上昇します。下のグラフは、その温度変化を調べたもの。一度冷蔵庫のドアを開けると、なかなか元の温度まで下がらないことが分かりました。

#### 冷蔵庫のドアを開放した後の温度変化(2月に計測)



※15秒・1分間開放の実験には空(から)の冷蔵庫を使用しており、温度が若干低めになっています。

【出典】エフコープ機関誌ふれあい2010年4月号より

ご意見・ご質問は  
右記にお寄せください

おうちCO-OPの商品や配達について  
おうちCO-OPサービスセンター ☎0120-581-111 【月～金】9時～20時 【土】9時～17時

店舗の商品やご利用について  
もしもしコープ ☎0120-473-002 【月～金】10時～17時



ご協力ありがとうございます！

## ユーコープのリサイクル 2024年度実績

●店で回収 ●おうちCO-OPで回収

| 種別                  | 回収実績    | 削減・節約効果※1   |
|---------------------|---------|-------------|
| お買物めも・チラシ ●         | 9,077トン | 立ち木 18.2万本分 |
| 個人セット用ポリ袋 ●         | 2,311万枚 | 原油 71.8万ℓ分  |
| 注文書 ●               | 1,650万枚 | 立ち木 4,157本分 |
| 卵パック ●              | 207万パック | 原油 47.8万ℓ分  |
| 紙パック※2 ●●           | 726万枚   | 立ち木 4,364本分 |
| 食品トレー (発泡スチロール製) ●● | 1,050万枚 | 原油 11.9万ℓ分  |
| ペットボトルキャップ ●●       | 4,847万個 | —           |
| ペットボトル ●            | 789万本   | 原油 19.3万ℓ分  |
| 透明容器※3 ●            | 408万枚   | 原油 5.3万ℓ分   |
| アルミ飲料缶※3 ●          | 308万個   | アルミ 46.1t分  |
| スチール飲料缶※3 ●         | 30万個    | 鉄 8.6t分     |

※1 環境省「3R行動見える化ツール」などをもとにユーコープが試算

※2 牛乳パック+アルミ付き紙パック

※3 一部の店

おうちCO-OPの  
リサイクル  
ルールは  
こちら



お店の  
リサイクル  
ルールは  
こちら



## くらしの知恵が満載！ 情報サイト「ごはんのもと」

ユーコープがお届けする情報サイト「ごはんのもと」では、くらしや子育てに関するコンテンツ「おほかおうちタスク」、ユーコープの取り組みを漫画で伝える「ゆっこのサステナブル日記」、組合員の皆さんからお寄せいただいたアイデアやレシピを紹介しています。すぐにマネしそうなアイデアに出会えるかも!! ぜひご覧ください。

ごはんのものは  
こちらから！



## 無印良品(良品計画)の 取り扱いを開始します

おうちCO-OPでは、10月2週企画より無印良品の商品お取り扱いを開始します。3カ月保存版の無印良品専用のカタログを配布し、全国の無印良品でも人気の商品、スキンケア用品・靴下・タオル類・調理小物など約70アイテムの取り扱いを開始します。



※紙面はイメージです。

## ユーコープの経営数値7月度累計 (2025年3月21日～2025年7月20日)

【商品供給高】(予算比101.2%)

予算 613億12万円  
実績 620億5,114万円

【利用者人数(のべ)】(予算比100.4%)

予算 1,498万1,973人  
実績 1,504万628人

【経常剰余】(予算差 +9億8,840万円)

予算 5億9,971万円  
実績 15億8,812万円

組合員数

184万200人

出資金額

361億710万9,592円

2025年7月20日現在

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。詳しくは店舗、おうちCO-OPサービスセンター、情報公開受付窓口(電話:045-305-6124)にお問い合わせください。

## コープの「宅配おせち」の 予約が始まりました

毎年ご好評をいただいているコープの「宅配おせち」。おうちCO-OP・お店でカタログの配布・予約を開始しました。今年も和洋中さまざまなタイプのおせちをご用意しました。ぜひご利用ください。



早期特典

ご注文1点につき  
300ポイント進呈!

- おうちCO-OP: 10月24日(金)まで
- 店舗・インターネット: 10月26日(日)まで

詳しくはコチラ



## ユーコープのリサイクル

2025年  
7月実績

| 種別  | お買物めも・チラシ | 個人セット用ポリ袋 |
|-----|-----------|-----------|
| 回収量 | 725.6t    | 12.4t     |
| 回収率 | 77.6%     | 24.2%     |
| どこで | おうちCO-OP  |           |

| 種別  | 注文書      | 卵パック   | 紙パック※       | 食品トレー (発泡スチロール製) | ペットボトルキャップ | ペットボトル | 透明容器  | アルミ飲料缶 | スチール飲料缶 |
|-----|----------|--------|-------------|------------------|------------|--------|-------|--------|---------|
| 回収量 | 15.4t    | 3.7t   | 19.6t       | 3.9t             | 8.2t       | 8.7t   | 3.3t  | 3.9t   | 0.8t    |
| 前年比 | 86.7%    | 113.4% | 91.1%       | 99.8%            | 107.7%     | 50.0%  | 91.6% | 82.3%  | 109.5%  |
| どこで | おうちCO-OP |        | おうちCO-OP・お店 |                  |            | お店     | 一部のお店 |        |         |

※牛乳パック+アルミ付き紙パック



#### 大掃除

まずは衣替え。いらない綿の肌着やTシャツはそのまま雑巾に。押し入れ・下駄箱・本棚・食器棚など、中身をすべて出して掃除し、いらないものを処分します。そして、窓・トイレ・風呂などをいつもより念入りに掃除します。これで、忙しく寒い年末は楽々過ごせます♡  
(あーちゃん 60代)

#### 食欲の秋

実家にはたくさん栗の木があり、祖母はよく栗きんとんを作ってくれました。和菓子屋さんのとは違い、ゴツゴツとした大きな栗が入った実家の栗きんとん。冷蔵庫にたくさん入っていたのが、懐かしい思い出です。おいしかったな。  
(ぼてとさん 30代)



カボチャのパイをハロウィーンの時期によく作ります♡コープの北海道の黄王が「ちゃ」を使用しています♪

ゆかりんさん 40代

#### 芸術の秋

大菊作りをしています。挿し芽をして半年後の11月に大輪の花を咲かせ、菊花展に出して皆さまに見ていただいています。江戸時代には菊作り、菊見は庶民の娯楽、文化でした。秋には菊見に足を運んでくださると幸いです。  
(あつぷるさん 70代)

#### おしゃれの季節

夏の間はとにかく涼しさ優先ですが、涼しくなるとおしゃれをしたいという気持ちが出てきます。花柄ブラウス、シフォンのスカーフ、ロングスカート、ワンピースもいいなあ…とか、考えるとワクワクします。  
(cocoさん 60代)

#### 子育ての秋

昨年12月に息子が誕生し、今年初めてだらけ。おいしいものを食べることも出掛けることも楽しみな秋ですが、日々かわいさが増す息子がどんなふう成長していくか、楽しみで楽しみで仕方ありません。  
(そうちゃんママさん 30代)

#### 紅葉

京都の鮮やかな色とりどりの紅葉。水面に鏡のように映る合わせ紅葉に心が奪われました。地元なら、コープで購入した食材でお弁当を作ってピクニックしながら景色を楽しむのも楽しそうです。  
(かのんさん 50代)



からしれんこんさん 70代

#### お月見

満月やその前後の晴れた夜に、窓際に小さい机を出して、

月見団子にきな粉と砂糖をまぶし、お茶や牛乳、好きな飲み物を用意して、食後のほっと一息タイムを味わいます。でも実際は月より団子です。  
(ちゅわさん 40代)



らびすらずりさん 50代

#### 青蜜柑

このみかんが出ると、遠足を思い出します。お菓子を食べる習慣がなかったわが家ではよく果物をいただいていた。バスの中で食べるみかんはとても酸っぱかったけれど、楽しい思い出として毎年必ず買っています。  
(ポコさん 50代)

#### 文化祭

秋は、いろいろな学校の文化祭があるので、子どもを連れて行ってみたいと思います。親は「受験」の文字が頭をかすめながら、子どもは純粋に楽しみにしています。  
(カレントウさん 40代)

#### 上野

十代の頃より毎年秋は上野の森へ足を運んでいる。東京文化会館、博物館、美術館など、秋はことに催事が多く楽しもひとしおである。改札口を出ると目の前に黄金に輝く大イチョウ。今年も楽しみに、秋が来るのを待っている。  
「秋深し静かに混みぬ美術館」  
(あけぼのさん 80代)



ぶんぶんさん 30代



えがおつながる  
ユーコープ。

私が離乳食作りを始めるときに、食塩不使用のしらすは塩抜き不要で本当に助かりました。他にも離乳食材料として使いやすいものいろいろありました。今は産休明けを控えた友達にうちC.O.O.P.をすすめています。  
(かえねさん 30代)

12月号のテーマ

#### 「小腹を満たすもの」

食事の合間や夕食後に「ちょっと食べたくなる」ものを教えてください。おすすめのレシピや商品、または我慢するためにしていることなど、たくさんのご投稿をお待ちしています。イラストや写真も大歓迎です。

投稿が掲載された全員に500ポイントをプレゼント!!

▼スマホ



▶インターネット

ユーコープ 投稿

▶郵送(切手代・はがきをご負担ください)

裏表紙「クロスワードパズル」の宛先にお送りください。

※お預かりした個人情報はポイントの付与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。実名での掲載を希望されない方はペンネームもお書きください。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。  
※掲載時、主旨に反しない範囲で文章に加筆、修正、または割愛させていただく場合があります。

締め切り

10月26日  
必着!

がん 組合員専用 団体割引が適用され、保険料が割引となっています。ユーコープオリジナルの団体保険です。



## 《1年ごとの更新タイプ》

2025年1月1日～2025年12月1日補償開始(保険期間2025年1月1日午後4時から2026年1月1日午後4時)

対象生協  
ユーコープ

# 新コープの 団体がん保険

### 新コープの団体がん保険 なら

「もしも」にそなえて、  
通院・入院補償が充実!

#### おすすめ1

がんと**診断**された場合  
上皮内新生物であっても<sup>注1</sup>

診断一時金 **100万円**

注1: がんの診断確定は、病理組織学的所見により、医師等によって診断されることを要します。



#### おすすめ2

がんで**入院**したときに  
(日帰り入院も含む)

何日でも1日につき  
入院1日目から **10,000円**  
●がん入院保険金は**日数無制限**。



#### おすすめ3

がんで**通院**したとき

1日につき **5,000円**

通院時の医療費や交通費などに

●がんの三大治療<sup>注2</sup>のための通院は  
**日数無制限**(入院の有無にかかわらず)。

注2: がんの治療のための手術・放射線治療・抗がん剤治療



新規加入年齢

0歳～満84歳  
(更新は満89歳まで)

ひと月の  
保険料例

▶ **30～34歳: 480円**  
(基本プラン 男女同額)

団体割引等  
**40.5%**  
適用!

あなたの保険料を  
**10秒でチェック!** ☒



「新コープの団体がん保険」についてのお問い合わせは

取扱代理店 株式会社 コープライフサービス 生命保険係

通話料  
無料

**0800-800-3806**

受付時間(月～金)  
9:15～17:15  
(年末年始を除く)

「mio10月号を見た」とお伝えください。

▼ 資料請求はこちらから

おうちCO-OP  
の注文コードで

資料請求  
コード **4938**

郵送で資料をお届けします

※注文コード欄に資料請求コードと数量1をお書きください。

引受保険会社/東京海上日動火災保険株式会社 25T-000748 (2025年8月)

※「新コープの団体がん保険」の加入申込みは店舗サービスカウンターでも承っています。

●この保険は1年ごとに自動更新され、**5歳きざみで保険料が変更**になります。

このご案内は商品の概要を説明したものです。詳細につきましてはパンフレットを、ご加入にあたっては重要事項説明書を必ずお読みください。

ご不明な点等がある場合は取扱代理店コープライフサービスまでお問い合わせください。

【個人情報の取り扱いについて】お預かりしたお客様の個人情報は、(株)コープライフサービスおよび当社が取り扱いをしている引受保険会社の商品、各種サービスのご案内・ご提供・維持管理に利用します。また、ご加入の生活協同組合の商品・サービスのご案内に利用することがあります。

(お電話でのお問い合わせについて) 応対向上のためにご通話を録音させていただいております。



はじめよう！ つづけよう！

食 DE 健康

応援レシピ

今月のテーマ

お料理にも大活躍  
ナッツの魅力

## ブロッコリーの チーズナッツソテー

調理時間  
約10分

1人分 | カロリー115 kcal | 塩分0.6g

### 材料(2人分)

- CO・OP4種の食塩不使用ミックスナッツ ..... 10g
- 冷凍ブロッコリー ..... 150g
- ベーコン ..... 1/2枚
- にんにく ..... 1/2片
- オリーブ油 ..... 小さじ2
- 塩 ..... 小さじ1/5
- 粉チーズ ..... 小さじ1
- 粗びき黒こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① 冷凍ブロッコリーは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで約2分加熱する。
- ② ベーコンは5mm幅に切り、にんにくは薄切りにする。「CO・OP4種の食塩不使用ミックスナッツ」は粗みじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが立ってきたら、ベーコンと①を入れて塩をふって炒める。しんなりしてきたらミックスナッツを入れ、軽く炒める。
- ④ 器に盛り、粉チーズと粗びき黒こしょうをふる。

ブロッコリーと  
ミックスナッツから  
食物繊維が  
摂取できます！



管理栄養士 中津川 かおり



CO・OP  
4種の  
食塩不使用  
ミックスナッツ  
スタンドパック  
285g

抽選で15名様に  
500ポイントをプレゼント！

## ※ 今月のクロスワードパズル ※

パズル制作／ニコリ

■色部分を並べるとある言葉になります。さて何でしょう。

**ヒント** 環境や社会に貢献。  
いつものお買い物でできることがあります。

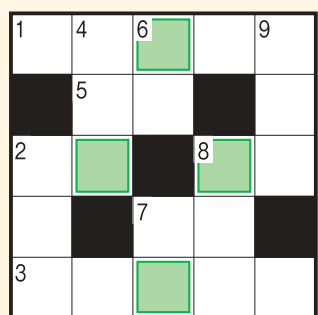
答

### ●ヨコのカギ

- 1 花婿が着たりするセミフォーマルな服
- 2 終わりのあたり。年の――
- 3 ステーキで十分に火を通す焼き具合
- 5 ものの分かれ目
- 7 料理を盛る平たいもの
- 8 米を炊くのに使われます

### ●タテのカギ

- 2 力士が戦います
- 4 ――よく勘定を支払った
- 6 味を感じるところ
- 7 桃太郎のお供にもいました
- 8 ――に良い食事をとりましょう
- 9 大河――、メロ――



8月号の答え **ヘイワ** でした。

## クロスワードパズルの応募はこちらから

### 応募方法

- ① 組合員コード(10桁) ② お名前 ③ 年齢
  - ④ 利用(うちCO・OP・お店) ⑤ パズルの答え
  - ⑥ 今月号で良かったページ(いくつでも)・感想
- ※ 組合員コードが誤っている場合はポイントの付与ができませんので、ご注意ください。

### 良かったページ

- A. 表紙 B. 特集1/コープの産地指定 チリ産塩銀鮭(甘口)  
C. 特集2/誰かの笑顔につながるお買い物「エシカル消費」  
D. 伊勢原米で作って食べちゃう会  
E. 食のあんしん研究所 F. 商品なるほどシート  
G. 今月のお知らせ H. mioトーク  
I. 新コープの団体がん保険 J. 応援レシピ

締め切り  
**10月26日**  
必着！

### ▼スマホ



### ▼インターネット

ユーコープ 投稿

### ▼郵送(切手代・はがきとは負担ください)

〒231-0062  
神奈川県横浜市中区桜木町1-1-8  
日石横浜ビル23階  
生活協同組合ユーコープ  
広報・デジタルコミュニケーション部  
**mio編集部行**

※当選者の発表はポイントの付与をもって代えさせていただきます。  
※お預かりした個人情報はポイントの付与およびコープからのお問い合わせのみに使用します。

次号「mio」11月号は 10月27日(月) 発行

ユーコープ公式  
Instagram



8月号の投稿者数 1,084人