

リアン

Lien

みんな
地域でつくる、とやまの未来

2022

5
MAY

VOL.2



今月のピックアップ 2-3P

じっくり煮込んだ 煮豚くん



4-5P 【特集企画】にこりーな

6P 『くらしのコラム』健康：肩こり予防3分間ストレッチ

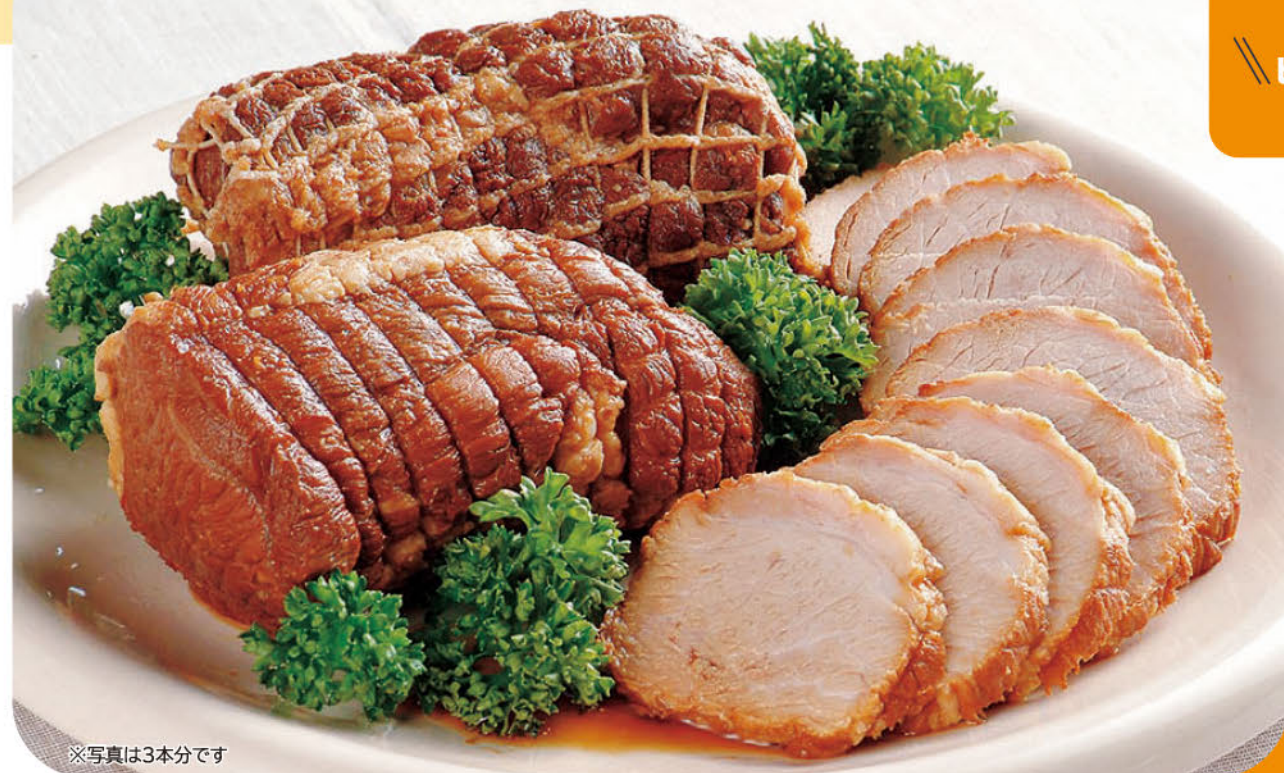
7P 子育て通信『笑顔のたね』：離乳食の進め方①
『SDGs Journey
～誰も取り残さない世界を目指して②』

8-9P おたよりでつながる『リアンのひろば』
商品口コミコーナー『これ いいね!』

10-11P インフォメーション
機関運営報告

12P リアンおたよりカード/レッツクッキング

じっくり煮込んだ煮豚くん



※写真は3本分です

組合員3,201人の投票で
味付けを決定

CO・OPとやまで開発し、利用されてきた「じっくり煮込んだ煮豚くん」がとやま生協の※PB商品となりました！この商品を製造されている徳永食品(株)の徳永勝久社長にお話をうかがいました。

※PB商品とは、プライベートブランドのこと。とやま生協でしか手に入らない「オリジナル仕様」の商品です。



とやま生協の組合員の皆さんにぜひ食べていただきたいです。



徳永食品株式会社
徳永社長



スマイルコープ
5月3回で
掲載

じっくり煮込んだ
煮豚くん

コンセプトは
『とにかくシンプルなもの』

「じっくり煮込んだ煮豚くん」は、今から16年前、CO・OPとやま砺波支部商品委員会が中心となつて、オリジナル商品(PB商品)として開発されました。徳永社長は「一般的には、水あめや乳化剤を使った商品が多い中、『とにかくシンプルなもの』というコンセプトとして、使い勝手が良く、体に優しい味付けにすることが条件でした。原料、製造工程の確認や味付けなど、組合員さんと一緒に何度も打ち合わせをしたことを覚えていています。モモ肉を原料にしたことで、最初はパサつきや身がくずれるという問題があったのですが、検討と試作を繰り返してようやく完成しました」と当時のことを思い出しながら話されました。

味付け、原材料、
煮込み工程が美味しさの決め手

味付けには、組合員に人気の調味料「味の母」を発酵調味料の一部として使用しています。この「味の母」が、味付けを決めるポイントになっています。使用しているのは国産の豚モモ肉です。モモ肉はバラ肉に比べて脂身が少なく、パサつきやすいのですが、「脂がこくなくて食べやすい」というお声もいただいています。

結着力や保水効果を高めるリン酸塩などは一切

使用せず、煮込み方法を工夫して柔らかくしっとりした食感を出しています。豚肉を投入してから煮上がるまで、職人が鍋に付きっきりで均一に肉を転がしながら、約90度で2時間程度じっくり煮込んでいきます。「煮込み時間が短すぎると味がしみ込みません。逆にちょっとでも煮込みすぎるとパサついてしまいます。そのあたりは職人の目利きが重要となりますね」と徳永社長。

安心できる品質の商品を
組合員に届けたい

徳永食品(株)はISO9001認証工場として、組合員の皆さんに安全な商品をお届けできるように努めています。社内の検査室では、1ロット毎に商品を抜き取って、細菌検査、官能検査を実施しています。「メーカーとして当たり前のことかもしれないが、より良い品質の商品を皆さんにご提供し、満足していただくことを基本にしています」。

商品を知って・食べて

徳永社長は「モモ肉なので、サラダなどにも合いますし、シンプルに食べていただくのが一番いいと思います。新しい生協となつて初めてこの商品を知った組合員さんもたくさんいらっしゃると思いますので、ぜひ一度食べていただいて、さらに利用が広がっていくといいですね」とこやかにおっしゃっていました。

細やかな手作業がおいしい煮豚くんの



細かい筋を取り除きながら豚肉を分量に切り分け



豚肉に針を刺し、味を染み込みやすくします



肉の表面に小さな穴がたくさん！



約2時間じっくり煮込みます



豚肉をネットに入れます



12Pの
『レックッキング』に
煮豚くんを使ったレシピを
掲載しています

家族の集まりのときは
必ず買っておきます。
孫たちも喜んで食べ
てくれます。



組合員の
お気に入りの声



大好きです。そのまま食べてもおいしいです。
お酒のおつまみやご飯にのせてもOK。ラーメン
のトッピングだけでもおいしいです。細切
りにしてごぼうサラダにも混ぜて食べます。
かつサンドがわりにパンにはさんでもうです。



そのままスライスして食べても
美味しいのですが、炊き込みご
飯の具の一つとしてタレと一緒に
使うとコクが出てgoodです。

活動の流れ…買い物のお手伝いの場合



魚津市・黒部市・
砺波市・南砺市にお住まいの方
いざという時に
お手伝いいただける
活動会員を大募集！

活動会員の登録が少ない地域のため、今後、利用依頼があった時に対応できるよう、私たちと一緒に活動していただける方を募集しています。あなたのちょっとした空き時間で誰かのお手伝いをしてみませんか？もちろん、その他の地域の方も会員登録をお待ちしています。

活動会員さんのコメント

“こんな私でも誰かの力になれるんだ”ということに「にこりーな」の活動で実感しています。“自分のできる範囲で誰かの役にたてる”というのは誰でも取り組みやすく魅力的だと思います。人の繋がり、温かさを再認識できるこの活動は素敵だなと思います。

（活動会員Mさん）

ホームページからも資料請求ができます▶▶▶



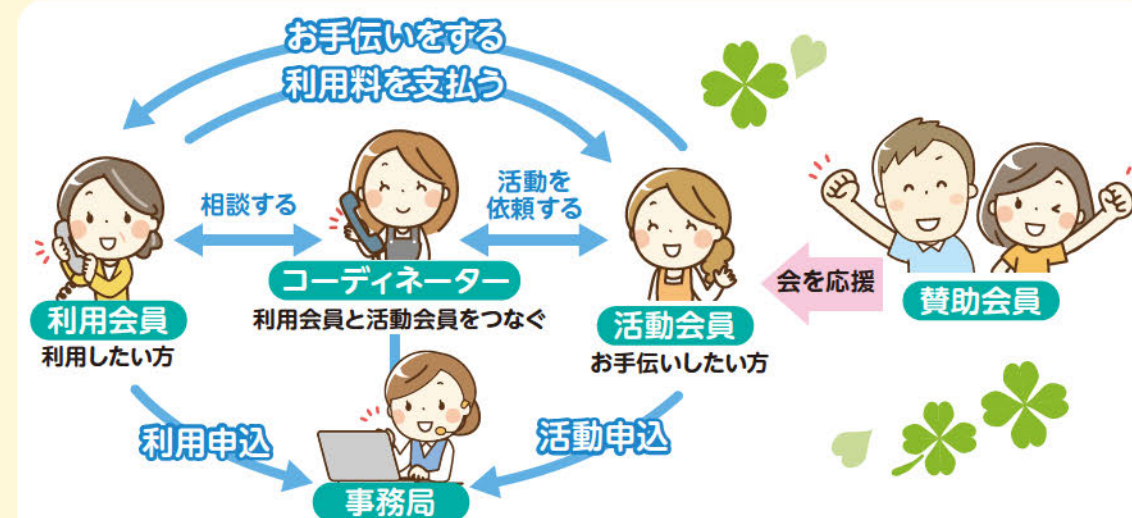
とやま生協くらしの助け合いの会「にこりーな」は、日々の生活の中でちょっとした手助けが必要な時に「生協の組合員どうして気軽に助け合えたらいいね」という思いから生まれた有償ボランティアの会です。

「困ったな」「誰かにお手伝いしてもらえないかな」という方と、「私でもできることがあれば」という思いの方を繋ぎ、助け合いの輪を広げ、みんなが笑顔になれるお手伝いができますようにと活動しています。

なお、2022年3月現在、422名（利用会員112名、活動会員80名、賛助会員230名）の方にご登録いただいています。

にこりーなのしくみ

「にこりーな」には、**利用会員**、**活動会員**、**賛助会員**の3つがあります。すべての会員が対等の立場で年会費を支払い、「お互いさま」の気持ちで会を運営しています。とやま生協の組合員であればどなたでも会員になることができます。



利用したい方

- 利用時間／月～金曜日/10時～17時（土日祝日、年末年始は原則お休みです）
- 利用料金／1時間 800円（別途交通費を実費で活動会員に支払います）※交通費は生協のきまりにそって計算します
- 年会費／1,000円

応援したい方

「活動には共感できるけど、今は参加できないな…」という方でも、賛助会員として登録し、にこりーなの活動を支援していただくことができます。賛助会員として納めていただいた年会費は、保険料や会の運営に使われます。

活動したい方

- 活動時間／月～金曜日/10時～17時（土日祝日、年末年始は原則お休みです）
- 活動費／1時間 800円（そのうち100円は運営費として会に納めます）
- 年会費／1,000円

- 年会費／1,000円

OCR注文用紙の6桁番号注文欄に

375152と数量「1」をご記入ください。

お問い合わせ先／☎076-443-8806（組合員活動支援グループ内） 事務局 もり

離乳食の進め方①

離乳食を始めて1か月ほど経つと、そろそろ2回食へ。月齢7〜8か月になれば、眠る時間や授乳のリズムも少しずつ整ってきます。食品の形状はトロトロ（ポタージュ状）からドロドロ（ヨーグルト状）へ、舌と上あごでつぶすことができる固さにし、1回の量は全がゆで50〜80gが目安です。また、卵は固ゆでした卵黄だけを湯ざましで伸ばして1さじから始め、その後1〜2か月したら少しずつ全卵へと進めていきます。ポイントは薄味と十分な加熱です。

この時期は、いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきます。初めての食品を食べさせる時は午前中にし、体調を観察しましょう。また、赤ちゃんに乳歯が出てきたら、虫歯予防のために食後の歯磨きをしてください。

離乳食のすすみ具合は、赤ちゃんによって様々です。嫌がる場合は、少し前の状態に戻すなど焦らずに。離乳食の「味見」をすると、味、舌ざわり、温度など赤ちゃんの好みを知る手がかりになります。

離乳食は内容も大事ですが、食べ方を学ぶ大事な時期です。食事の時間はテレビ等を消して静かな環境に整え、笑顔で「おいしいね」と声をかけながら離乳食の時間を楽しむ気持ちで進めましょう。

白身魚と野菜のミルク煮

《作り方》

1. 白身魚はゆでてほぐす。野菜は、2〜3mmに切る。
2. 小鍋に野菜と水を入れ、火にかける。野菜が柔らかくなったら、白身魚、育児用ミルクを入れ煮る。
3. 水溶き片栗粉（A）を加え、とろみをつける。

※野菜は、玉ねぎ、にんじん、かぶなどいろいろな種類を試してみましょう。
※パサつきがちな魚は、飲み込みやすくするために、片栗粉等でとろみをつけるのもオススメ。
※育児用ミルクの代わりに、牛乳、ベビーフードのホワイトソースを活用しても良いですよ。

《材料》

白身魚…10g、野菜…15g、育児用ミルク…小さじ2
A（片栗粉 小さじ1/2、水小さじ1）

とろみと
ミルクの甘味で
食べやすく！

富山県保育所等給食研究会、(公社) 富山県栄養士会：文責 稗苗 智恵子

SDGs Journey ②

誰も取り残さない世界を目指して

SDGsを5つの視点で見よう

前回、「SDGsは、私たちがこの地球でくらし続けるために達成する必要がある具体的な17の目標」であるという話をしました。「目標がたくさんあって難しそう」と思われるかもしれませんが、それぞれの目標（ゴール）を「5つのP」の視点に分けて考えるとわかりやすくなります。まずは「5つのP」からSDGsがめざす世界の姿をイメージしてみましょう。

People—ピープル—（人間のくらし）

すべての人の人権が大切にされ、差別・貧困・飢餓のない健全な環境で、一人ひとりが自分の能力を発揮できるようにする。



Prosperity—プロスペリティー—（豊かさ、繁栄）

すべての人が豊かで充実した生活を送れるようにし、自然と調和する経済、社会、技術の進展を確保する。



Planet—プラネット—（地球環境）

限りある資源を責任を持って使い、気候変動への対応などを通して、自然と共存して地球環境を守る。



Peace—ピース—（平和）

平和、公正で、恐怖と暴力のない、すべての人が受け入れられ参加できる世界をめざす。



Partnership—パートナーシップ—（みんなで取り組む）

世界に残された多くの課題に対して、国家や市民などのさまざまなコミュニティが協力して解決していく。



くらしのコラム



栄養と健康の情報

デスクワークの合間 肩こり予防3分間ストレッチ



デスクワークやストレスで肩こりや頭痛に悩まされているあなた！皆さんは手首や前腕部のケア（ストレッチやマッサージ）をしていますか？
背中や胸のストレッチ、もも裏のストレッチはするけれど、手首・前腕のケアは意外と見落とされがちなのではないでしょうか。もしかしらば、肩こりや痛みの原因はここにあるのかもしれないよ！
筋肉は単体ではなく複数の筋肉や関節が、筋膜を介して連動して動きます。
※筋膜/筋肉を包んでいる膜で全身にはりめぐらされています。
パソコンタイピングやスマートフォン操作などで「手のひら」や「腕」が酷使されたまま放置しておくと手首・肘等の関節をまたいで胸や肩、肩甲骨まわりにも影響が出てくることもあり、猫背や四十肩の原因に繋がることもあります。是非ためしください！

①手首（前腕部）のストレッチ 2種類

心地よい伸びを感じる程度で 20 秒間ほどストレッチしましょう！

※しびれや強い痛みを感じる場合は運動を中止してください



A 右手の指を軽く曲げ、下に向けます。左手で右手の甲全体と指を包み込むように持ち手前に引き寄せます。（前腕伸筋群）※左も同じようにおこないましょう。

指先を下向きにして両手を壁につけます。手のひら全体が壁につくように意識します。腕の内側が軽く伸びるのを感じるように負荷をかけていきましょう。（前腕屈筋群）

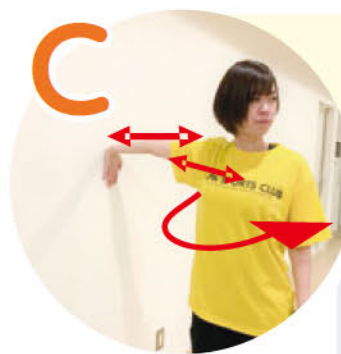
POINT 指は下に向け、なるべく伸ばしておこないましょう



②腕と胸のストレッチ 2種類

※左右両方おこないましょう

肩甲骨を正常な位置に戻し姿勢改善からコリや痛みを予防します



C Bから左手を下ろし右手だけ壁に残します。その状態から体を開くように横向きにしましょう！胸を広げ胸から腕全体が伸びるように身体の角度調節してください。慣れてきたら顔を左へ向けてみましょう。

POINT 首をすくめずに肩を下げて、綺麗な姿勢でおこないましょう

右の肘を 90 度に曲げ壁につけます。胸と腕が伸びるように胸を壁に近づけていきましょう。慣れてきたら腕を斜め上に伸ばしたり、バリエーションをつけてチャレンジしてください。

POINT 肩甲骨を寄せて背中を縮めるように意識しましょう



河上 剛

(株)アピアスポーツクラブ 統括チーフトレーナー

アピアスポーツクラブ／「ココロもカラダもきときとに、3世代の元気をサポート。」をモットーに、昭和 60 年に県内初の会員制スポーツクラブとして開業以来、地域住民の「健康づくり」「コミュニケーションづくり」の場として親しまれています。

我が家のレシビ

おたよりでつながる

リアンのひろば

フリートーク

クチコミ

テーマトーク



「あなたのストレス解消法は？」

●ジャニーズ「Snow Man」のライブDVDを見ることです。元々、妹が好きで一緒に見ていたら、私までハマってしまいました。推しのことを考えていると、辛いことも忘れ、「もう少し頑張れそう」と思えてきます。存在してくれてありがとうと叫びたいです。
高岡市 おばけママさん

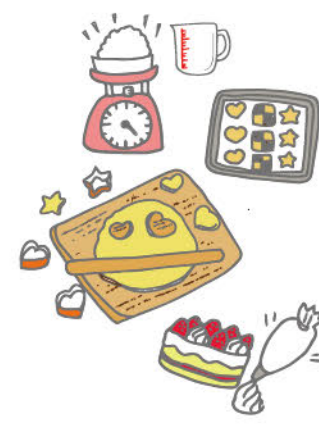
●ウォーキングの途中、庄川の河原に下りて、大声で歌ったり、「〇〇なんて大嫌い!!」と叫んでいます。(誰もいないことを確認してネ。)
高岡市 みいさん

●近くの山に登ることです。とんがり山、城ヶ平山、小佐波御前山など、よい山がたくさんあるので、どこに行こう

か迷います。どの山の頂上からも胸がすつとする景色が広がります。
富山市 A.Oさん

●高校2年と中学1年の息子がいます。反抗期で冷たくあしらわれることは分かっているのですが、たくさん話し掛けることが私のストレス解消...。つて言うより、仕事の疲れも吹っ飛ばす喜び☆「うざい!!」と言われても気にしませ〜ん!!
富山市 M.Nさん

●最近、お菓子を作るのにハマっています。失敗することも多々ありますが、美味しくできればうれしいし、作業に没頭することで、余計なことを考えずに済みます。
滑川市 F.Oさん



●生後半年の息子のおいをかぐこと(笑)。頭や口、お腹、まだ赤ちゃんのにおいがしていて、いやされます♡
小矢部市 M.Sさん

●読むことが大好きなので、本やファッション雑誌を読むことです。本の世界やおしゃれの世界に入って夢気分になります。
高岡市 ちー坊さん



●あつい風呂にゆっくりつかるとです。鼻の下までお湯につかった後、深呼吸。とても気持ちいいので、すっきりします。
高岡市 ちー坊さん



●心が疲れたなあというときは、ヨガをして心をリセットします。あわただしい日常を束の間忘れ、自分だけの時間に時間を使い、呼吸に集中すると、心も体もスッキリします。今は
砺波市 ドラえもんももんさん

YouTubeなどを見ながら気軽にできます。娘が生まれてからは、ベビーマッサージも楽しんでいます♡
高岡市 かずママさん



●ストレスがたまると断捨離を始めます。体を動かしながら、余計な事を考えずに、ひたすら「いらない」と仕分けして不要な物を出すと、家の中も、心もやわらかい感情もスッキリしますよ。
砺波市 よねこみさん

●孫と遊ぶこと!!です。子どもはみんな結婚して家庭を持ち、今は夫婦二人だけの生活です。時々孫が遊びに来た時はテンションが上がります。一緒にぬり絵、折り紙、お絵かき等をしていたら、あつと言つて間にも時間が過ぎてしまいます。孫といると気持ちがすっきりして、いつも笑っています。今度来た時は久しぶりに散歩に行こうと楽しみにしています。
南砺市 トットさん

●寝ることです。イライラした時は、家族に「ストレス発散のために寝ます!」と先に宣言してから心置きなく寝ます。理由を伝えることで家族も

少し気をつかってくれて、起きたら1つ家事が終わっていたりとラッキーなこともあります。
砺波市 ふみさん



フリートーク

●ロシアのウクライナ侵攻に心が痛みます。家族を失う人々、家を失う人々、何も悪くないのに信頼を失う人々、これ以上人々の生活を壊さないでほしいと祈るばかりです。核兵器の使用・共有など、もつてのほか。地球が滅びます。
砺波市 naopeeさん



●小5の娘がホットケーキミックスを使って、カンタンおやつを作ってくれるようになりました。「おいしいねー」とホメホメ大作戦をしています。
立山町 アーニャさん

●母から採りたてのふきのとうで作った天ぷらをもらいました。苦みが何とも言えず、最高の春のこちそうでした☆
富山市 Y.Yさん

●新しくできた東部センターに見学に行きました。子どもが保育園に行つて、自分の時間ができそうなので、イベントや集まりに行きたいです。
滑川市 トットさん



●子どもが小さかった頃に、友人より紹介されて生協利用を始めました。その子どもも結婚・出産し、孫も大きくなり、今は生協のチラシが届くと孫が指差しをして「おいしそう〜」と笑顔で言っているのを見てほほえましく思っています。4月からのとやま生協にも期待しています。
射水市 新米バアバさん

●生協さんが新しいロゴマークの描かれた配達車で配達に來られました。ハートを包む手のような心温まるかわいらしい絵がステキ♡でした。色使いもあたたかく、「いいネー!」です。
富山市 お母さん



これいいね! NICE

CO-OP サクッとおいしい! あじフライ



●これを買うようになって揚げ物を家でも作るようになりました。簡単で美味しく、家族も大好きです。
富山市 M.Mさん

CO-OP やわらか焼肉ホルモン



●しょうゆ味、みそ味、どちらもおいしいです。名前の通りとてもやわらかく、濃い目の味付けなのでほかの野菜といためてもおいしくてポリウムのある一品になります。
富山市 A&Iさん

CO-OP ポークウィナー

●スーパーなどで売っているウィナーは塩分が強いように感じますが、その

お便り募集!

募集テーマ
「暑さに負けない工夫・知恵」

フリートーク、おすすめ商品情報、レシピ、イラストや写真の投稿もお待ちしております。掲載者にはCO-OP商品をプレゼント!おたよりカードは12Pです。

※投稿は内容を変えない程度に修正する場合があります。おたより、レシピはとやま生協のSNSでも紹介する場合があります。
※写真・イラストは返却いたしません。



スマートフォンでの投稿はこちらから→

点CO-OPのもの食べやすいです。
高岡市 マロン
クリームさん



CO-OP ふっくらしらすぎ

滑川市 おかねさん

リアン おたよりカード

広報グループ行

組合員コード	よかった・面白かったと思うコーナーに3つまで☑をつけてください ☐ 今月のピックアップ ☐ 特集企画「にこりーな」 ☐ 暮らしのコラム ☐ 子育て通信「笑顔のたね」 ☐ SDGs Journey ~誰も取り残さない世界を目指して~ ☐ おたよりでつながる「リアンのひろば」 ☐ これ いいね! ☐ インフォメーション ☐ 機関運営報告 ☐ レッツクッキング
組合員名	
ペンネーム	おたより記入欄 ☐ テーマトーク「暑さに負けない工夫・知恵」 ☐ フリートーク ☐ おすすめ商品 ☐ レシピ
年代(○をつける) ~ 30代・40代・50代・ 60代・70代 ~	
電話番号	
在住市町村名	
クイズの答え	

切り取って提出してください。

※ペンネームの記入がない場合は苗字を掲載します。

お預かりした個人情報は、機関誌リアンに関連する業務にのみ使用します。

QUIZ クイズ

問題 暮らしの助け合いの会(有償ボランティア)の名称は?

① 笑顔の会 ② にこりーな ③ にこにこ会

締め切り 5月20日(金)

クイズ正解者の中から**抽選で20名様にコープ商品をプレゼント!**
当選者の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。

WEBでのクイズ・おたより投稿はこちらから!



とやま生協の商品を使って作る
レッツクッキング

富山市 いつこさん 投稿レシピ
レシピ監修/有限会社 食のコンサルタントブーケ

レシピは動画でも
ご覧いただけます!



Let's Cooking

甘辛の味でご飯がすすむ!

今月のピックアップ
「じっくり煮込んだ煮豚くん」を使って



チャチャつとチャーシュー丼

【材料(2人分)】

卵 2個
炒め油 適量

キャベツ 100g
もやし 100g
じっくり煮込んだ煮豚くん 100g
塩 少々
A { こしょう 少々
鶏がらスープの素 小さじ1
炒め油 適量
ごはん どんぶり2杯

【作り方】

① 目玉焼きを作る。
② キャベツはざく切りにする。煮豚くんは食べやすい大きさに切る。
③ 最初にキャベツとじっくり煮込んだ煮豚くんをフライパンで炒め、次にもやしと調味料Aを入れサッと炒める。
④ どんぶりにご飯をよそい、③をのせ、その上に①を盛り付ける。

③の補足) じっくり煮込んだ煮豚くんの汁があれば、調味料Aと同時に加える。



POINT!!
キャベツの硬い芯(軸)の部分は葉から切り取って薄切りにするとムウなく炒められます。

調理時間 15分
1人分 579kcal

普段ご家庭で作っているカンタンレシピを大募集中! (分量も適当でOK!)



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。