

リアン

Lien

2022

10

OCTOBER

2030 ビジョンフレーズ ^{みんな} 地域でつくる、とやまの未来

VOL.7



今月のピックアップ 2-3P

コープヌードル

4-5p 【特集企画】歯周病について知ろう！

6P 『くらしのコラム』食：食品添加物②「表示をしっかりと見よう」

7P 子育て通信『笑顔のたね』：離乳食で野菜を取り入れる時の進め方、調理のコツ
『SDGs Journey～誰も取り残さない世界を目指して～⑥』
「目標3 すべての人に健康と福祉を」

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

co-op × レッドカップキャンペーン

飢餓に苦しむ子どもたちに給食を



キャンペーン期間：2022年 10月1日～11月10日（期間限定）



©WFP-Ratanak_Leng

取り組み 内容

- 1 キャンペーン期間中
対象商品を
お買い求めください
- 2 1品につき1円を
国連WFP協会
に寄付
- 3 飢餓に苦しむミャン
マーの子どもたちに
学校給食を届ける
ために使われます

コープヌードル
全ての商品が対象です



2021年度のミャンマー連邦 共和国への支援状況について

ミャンマーでは、現在、武力衝突、国内避難民、貧困と食料不足、そして軍のクーデターや新型コロナウイルスのパンデミックと、多くの課題に直面しています。新型コロナウイルスの影響で公立学校閉鎖が続き、クーデターでさらに再開が困難な状況に陥っています。そのため、給食という形では提供ができませんでしたが、代わりに、栄養強化ビスケットなどの持ち帰り用食品配布や、保護者への食料購入用の現金支給を行いました。

2021年度全国の生協での寄付金総額

437万8,061円

学校給食（1日約30円）を
およそ15万人へ届けることができました。



©WFP / Myanmar

CO-OP ×

レッドカップキャンペーン

「コープヌードル」は、「レッドカップキャンペーン」の対象商品となっています。この「レッドカップキャンペーン」は、飢餓に苦しむ子どもたちに学校給食を届けるため、国連WFP協会を通じて寄付をする取り組みで、日本生協連では、2014年10月からスタートしました。2014年から昨年までの8年間の寄付総額は、3,626万9,307円と大きな成果となっています。2022年度も10月1日～11月10日の期間で「CO-OP × レッドカップキャンペーン」に取り組みます。利用するだけで「誰かの笑顔」につながる「コープヌードル」。心も体もほっこり温まりながら、色々な味の食べ比べを楽しんでみてはいかがでしょうか。

※1 RSPO (Roundtable on Sustainable Palm Oil: 持続可能なパーム油のための円卓会議) とは、持続可能なパーム油の生産・製造・流通・消費を目的とした非営利組織です。

※2 製造過程で認証油と非認証油が混合され流通する認証モデルです。物理的には非認証油も含まれていますが、購入した認証油の数量は保証されています。

春より、RSPO認証品として「コープサステナブル」シリーズにも仲間入りし、持続可能なパーム油の生産に貢献しています。RSPO認証を受けたパーム油を使用することで、パーム油原料のアブラヤシ産地での環境汚染や労働環境問題の解決、現地の方の持続可能なパーム油の生産につなげていくことを目指しています。



FSC認証、レイノフォレスト・アライアンス認証、RSPO認証など、森林を適切管理して作られた森林産物を主原料に作られた商品や、再生紙を使用したエコマーク付き商品につけられるマークです。

コープファミリー10月3回で掲載



co-op コープヌードルしょうゆ

皆さんはどの味がお好きですか。新しいフレーバーの開発にも取り組んでいるんですよ。



日本生活協同組合連合会
第二商品本部 米山 夏生さん

お手頃価格で多彩な味がそろっているコープヌードル。お子さんから年配の方まで幅広く利用されている人気のコープ商品です。

今回は、日本生活協同組合連合会第二商品本部加工食品部の米山さんにお話を伺いました。

おいしい！が
「誰かの笑顔」につながる
コープの人気カップめん

おいしく、お手頃な価格で人気

1971年に誕生した日清食品(株)のカップめん。その爆発的なヒットを受け、「組合員さんの声を取り入れたカップめんを提供したい」との思いから、日清食品(株)と共同開発しました。1994年、コープヌードル第1号は「しょうゆ」でした。その後、おなじみの「シーフード」、「カレー」がデビュー。生協オリジナルの「白ごま担々麺」「酸辣湯」などバラエティー豊かな味が次々と登場しています。

「コープヌードルはおなじみ(市販品)の味を受け継ぎつつ、スープなどはオリジナル仕様なんです。『あつさり』、『優しい味』でお子さんからご年配の方まで召し上がっていただける味に仕上げたいです。また、コープヌードルの麺はかんすいを使っています。卵殻由来の焼成カルシウムを配合し、コシとツルツルした食感を出したコープ仕様の麺なんです」と米山さん。

環境にも配慮した商品

お手頃価格も「コープヌードル」が多くの組合員の方に利用される魅力の一つ。「コープ商品は、店舗宅配での案内や組合員どうしの口コミなどで広告宣伝費を抑えられるので、価格を安くすることができると話してくださいました。

「コープヌードル」の容器は、環境への負荷が少ない紙カップを採用。5層構造で密封性を保ち、外気や湿気から中身を守っておいしさを維持しています。

また、麺のフライ油にRSPO※1認証パーム油(マサランスオイル※2)を使用。2021年

歯周病について知ろう！

※平成28年 歯科疾患実態調査（厚生労働省調べ）

マスク着用時、
口臭が気になりませんか？

今回は口臭の種類と、口臭の原因の1つと言われている歯周病について学びましょう。

口臭ってどんなもの？

食品やお酒、タバコの臭いは時間の経過とともに無くなりますが、それ以外には、「生理的口臭」と「病的口臭」があります。

「生理的口臭」はお口の中の常在菌によるもので、基本的には気にしなくていいものですが、起床直後や空腹時、緊張した時などは唾液が減少してお口の中が乾燥し、常在菌が増えるため、口臭も強くなります。歯みがきや食事などにより唾液が増えると生理的口臭は減少します。



「病的口臭」はカラダの病気に起因するものもありますが、一番の原因は歯周病です。歯周病菌の出すメチルメルカプタンという物質が強烈なおいを発し、口臭の原因の1つとなっています。

歯周病ってどんな病気？

口臭の原因の1つ歯周病について知ろう！

歯周病とは、プラーク（歯垢）の中の歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こし、徐々に周りの組織を破壊していく細菌感染症で、歯ぐきが赤く腫れたり出血したりする「歯肉炎」と、症状が進行し歯肉上皮や歯根膜がはがれて歯槽骨（歯を支えている骨）が溶け出す「歯周炎」の総称です。進行すると歯周組織を破壊し、歯が抜け落ちてしまうことがあります。

プラーク（歯垢）とは、歯の間や歯ぐきとの境目など、磨き残しのあるところにできる細菌の塊のことです。プラーク1mg中には1億以上もの歯周病菌が潜んでいます。

歯周病とは歯肉炎・歯周炎（歯槽膿漏）の総称です



※イメージ図

歯肉炎
歯肉のみに炎症が起きているもので赤く腫れたり出血したりします。



※イメージ図

歯周炎
歯を支えている重要な骨が溶け出し、最終的には歯が抜けることがあります。

平成28年 歯科疾患実態調査（厚生労働省調べ）によると、歯周病は30歳以上の3人に2人が罹患しています。年齢に関係なく歯の健康は重要ですが、30歳以上の方は一度ご自身のオーラルケア（口腔ケア）を見直すのもよいかもしれません。

歯周病のセルフチェック

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 歯ぐきが赤くなっている | ☐ 歯ぐきが腫れている | ☐ 歯ぐきを押すと血が出る |
| ☐ 歯ぐきが下がっている | ☐ 歯がしみる | ☐ 口臭が気になる |
| ☐ 歯が動く | ☐ 噛むと痛い | ☐ 膿が出る |

1つでも当てはまったら、歯周病リスクがあるかも？一度歯科検診を受けることをおすすめします！

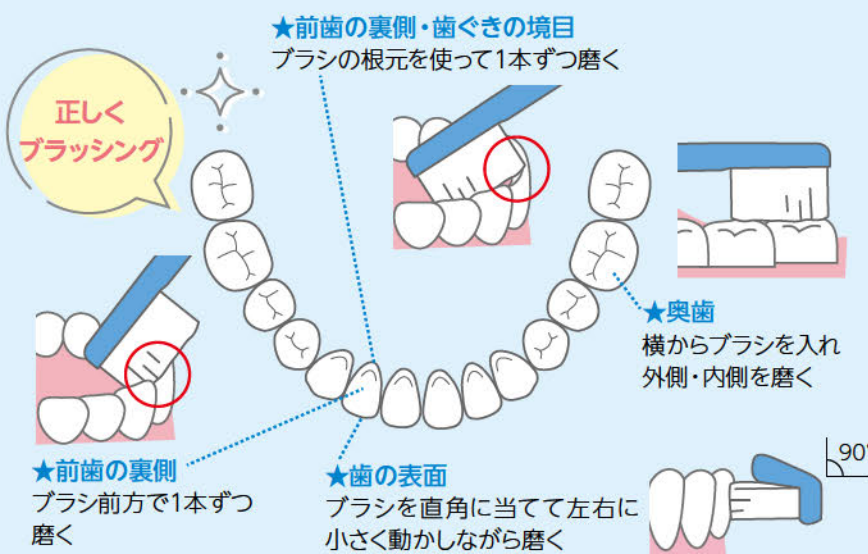
歯周病を防ぐには？

歯周病を防ぐには、毎日の歯みがきと歯科医院での定期的な健診が大切です。歯科医院では、歯垢を除去してもらいましょう。毎日の歯みがきでは、殺菌剤配合のハミガキで殺菌すること、正しい歯みがきをすることが重要です。

正しい歯みがきとは？



力を入れすぎないように磨くこともポイント！余分な力が入らないペングリップがおすすめです。是非、ご自身で歯みがきをする時に、やってみてください。



★前歯の裏側・歯ぐきの境目
ブラシの根元を使って1本ずつ磨く

正しく
ブラッシング

★前歯の裏側
ブラシ前方で1本ずつ磨く

★歯の表面
ブラシを直角に当てて左右に小さく動かしながら磨く

★奥歯
横からブラシを入れ外側・内側を磨く

歯周病予防におすすめハミガキ「薬用ハミガキ ソルテージII」

塩化ナトリウム・・・歯ぐきの引き締め

ビタミンE・・・歯ぐきの血行促進

生薬当帰エキス・・・歯ぐきの炎症を抑える

塩化セチルピリジニウム(CPC)・・・歯周病菌を殺菌

「薬用ハミガキ ソルテージII（販売名：ソルテージa、医薬部外品）」は、組合員の皆様のお口を歯周病から守るため2007年に発売された生協宅配限定ハミガキです。4つの薬用成分・4つの作用で歯周病を防ぎます。

開発こぼれ話「ソルテージIIということは初代があるの？」



初代ソルテージ

2004年にソルテージIが発売されていましたが、2007年に、組合員からの意見を基に価格・容量・デザインを見直し、ソルテージIIにリニューアル。2022年3月末現在、全国での販売累計が1,300万本を超える人気商品となりました。

予告!11月1回企画おすすめ!

発売15周年を記念して、デザインパッケージ発売予定。コープきんきの組合員の皆さんと共にデザインを決めました。中身と容量は通常品と同じです。

カタログ配布／10月17日(月)～21日(金)
注文書提出／10月24日(月)～28日(金)
お届け／10月31日(月)～11月4日(金)

サンスター(株)
特別協賛

12Pクイズ正解者の中から
抽選で20名様に「コープ商品」と
「ソルテージII30g(お試しサイズ)」
のセットをプレゼント!



15周年記念
デザインパッケージ

通常品

話を聞いた人



サンスター株式会社
コープ営業部
清水 知美

1993年兵庫県出身。サンスターのハミガキで一番のお気に入り、今回紹介している「薬用ハミガキ ソルテージII」です。スッキリ感がヤミツキになりますよ。歯みがきにはゆっくり時間をかけるため、テレビを見ながら磨くのが好きです。

離乳食で野菜を取り入れる時の進め方、調理のコツ

離乳食初期（5～6か月）から食べられる野菜として、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー、大根、かぶ等があります。中でもかぼちゃ・かぶは、繊維が少なくてやわらかく、やさしい甘みが赤ちゃんに好まれ、初めての野菜として取り入れやすい食材です。

●家族の分と一緒に作る調理のコツ

- ①ほうれんそうは、茹でて水にさらしてしぼり、やわらかい葉先を離乳食用に使用します。（まとめて作って冷凍もよい）
- ②にんじんや大根などの野菜は、大きめに切って、やわらかく煮てから刻みます。栄養の損失が少なく甘みが出て舌触りがよくなります。
初期はすりつぶし、中期は細かく刻み、後期には7mmの角切りにします。離乳食後期以降の、歯茎でつぶし

て食べるのに適したかたさは、親指と薬指で押しつぶすことができるくらいが目安です。

●野菜をなかなか食べてくれないとき

- ①離乳食の味見をし、原因を探しましょう。離乳食がほしい、繊維が口に残るなどの時は、野菜の皮を厚めにむく、下茹でをする、煮込み時間を長くするとよいでしょう。口の中でパサつきが気になる場合は、芋類に混ぜたり、水溶き片栗粉でとろみをつけたりすると食べやすくなります。
- ②楽しく食べることを優先し、時には市販のベビーフードを用いて、作る手間と時間を節約しましょう。食べさせる人が心の余裕を持って笑顔で接し、赤ちゃんが食べた時に褒めてあげると、「褒められて嬉しい」という気持ちにつながります。

ほうれんそうと納豆入り卵焼き

（離乳食後期9～11か月）

《作り方》

1. ほうれんそうは沸騰したお湯で軟らかく茹で、冷水にさらしてあく抜きする。水分をよく絞り、粗みじん切りにする。（縦横どちらにも細かく包丁を入れましょう）
2. ボウルに、卵を入れて溶く。1のほうれんそうと納豆、しょうゆを入れて混ぜる。
3. 小さめのフライパンを中火にかけ、油を薄くひいて、1を流し入れ、卵焼きを作る。卵は生や半熟ではなく、しっかり加熱すること。アレルギー対策になります。
4. 手づかみでも食べられるように2cm幅に切る。

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

《材料》（作りやすい分量：約2人分。離乳食の目安は約半分、残りはご家族で。）
ほうれんそう…30g、ひきわり納豆…20g、卵 1個、
しょうゆ小さじ 1/4、油 少々

※納豆のほか、
しらす干しなどは湯通しをして、
刻んで加えても良いでしょう。



SDGs Journey ⑥

誰も取り残さない世界を目指して



目標3.すべての人に健康と福祉を ～みんなの「健康」を守るためにできることは？～

途上国

5歳までに亡くなる子どもは年間518万人*以上
妊婦や乳幼児へのケアが不十分で、小さな子どもの死亡率が高くなっています。
※…「世界子供白書2021」より

予防や治療ができる病気で亡くなる

予防や治療ができるはずの感染症（マラリア・HIV・結核）が、途上国を中心に広がっています。

病気のほかに、大気や水の汚染、交通事故などもわたしたちの健康を脅かす原因です。目標3は、この幅広い問題に対応し、病気予防の知識を広め、治療できる病気で亡くなる人を減らし、すべての人に医療や薬を届けられる社会にすることを目指しています。

生協と一緒に あなたにできる取り組み たとえば…

注文書でできるユニセフ募金

紛争地や深刻な貧困がある地域の子どもたちに、衛生用品や薬・ワクチンを届けたり、病気予防の知識を広めたりするユニセフの活動を支援できます。

先進国

喫煙や飲酒、運動不足、偏食やストレスで…
途上国とは違った原因が病気や死亡のリスクを高めています。



←とやま生協のSDGsの取り組みはこちらから

コープ化粧品を購入してピンクリボン運動を支援

コープ化粧品を1点ご購入いただくごとに、乳がんに対する啓発活動や患者や家族の支援を行うJ.POSH（日本乳がんピンクリボン運動）に1円を寄付できます。



食品添加物② 表示をしっかりと見よう

添加物には多くの利点がある
食品添加物は、使うと多くの利点があるからこそ使われているのですが、その詳細はあまり知られていません。たとえば保存料。菌を殺す毒性の強い物質と誤っていませんか？ 実際には、保存料は菌の増殖を抑えるもので、強い効果はありません。しかし、食中毒のリスクを下げ腐敗・変質も遅らせることができます。
昔、保存料がなかった時代、人は加工法を工夫して食品を保存していました。干す、砂糖漬け、塩漬けなどです。とくに塩は非常に効果的で、魚や漬物などおいしく、栄養も摂れました。しかし、塩分の摂り過ぎに。戦後すぐの調査では、男性は平均して1日20gの食塩を摂っていたそうです。その結果、高血圧や脳溢血、胃がんなどに苦しむ人が多かったのです。
現在、塩の代わりに冷蔵・冷凍が食品の保存性向上に役立っています。また、レトルトパックなどの容器も発達しました。しかし、これらは大量のエネルギーを要します。そのため、少量の化学物質で食中毒や腐敗・変質を一定程度防いでくれる保存料に再度、注目が集まるようになりました。

れ、正しく使われれば子どもや高齢者も含めて問題がないことが確認されたうえで用いられています。
添加物は「Z」の後を見る
私自身は、多種類の食品をバランスよく食べる食生活の中で、添加物を気にする必要はない、と考えています。でも、「気になる」「極力食べたくない」という人も多いでしょう。選ぶ権利は大切。そのため、食品表示制度では、食品に含まれる添加物は記載されるルールとなっています。
食品のパッケージ（容器包装）を見てください。食品の名称や製造者名などを四角で囲んだ「一括表示欄」があり、添加物が記載されています。多くの食品で、図(2)の形式が採用されており、原材料名の項目にまず、原料の食品名が重量順に並び、／の後に、含まれる添加物名が書かれています。
「無添加」は一括表示欄で判断
最近、消費者庁が「無添加表示を禁止した」というニュースが流れ、「消費者が区別できなくなった」と受け止めた人もいます。確かに、これも誤解です。消費者庁が定めたガイドラインは、事業者がパッケージの一括表示欄の外に任意で表示する文言についてのもの。「無添加だから体にいい」などと消費者が誤認し

加工食品の一括表示欄における添加物表示例

(1)		(2) スラッシュ（／）で区分する	
名 称	ゼリー	名 称	ゼリー
原材料名	砂糖（国内製造）、濃縮果汁（ももを含む）、植物油	原材料名	砂糖（国内製造）、濃縮果汁（ももを含む）、植物油、ゲル化剤（ペクチン）、酸味料、香料、着色料（紅麹）
添加物名	ゲル化剤（ペクチン）、酸味料、香料、着色料（紅麹）		
内 容 量	90g		
賞味期限	〇年〇月〇日		
保存方法	…		
製造者名	（株）〇〇 富山県…		
(3) 改行して表示する		名 称	ゼリー
原材料名		原材料名	砂糖（国内製造）、濃縮果汁（ももを含む）、植物油、ゲル化剤（ペクチン）、酸味料、香料、着色料（紅麹）

消費者庁は、一括表示欄での添加物表示について三つの事例を出している。添加物が書かれていなければ、無添加や不使用と判断できる
出典：消費者庁・食品添加物表示に関するマメ知識 https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/food_additive/assets/food_labeling_cms204_210408_01.pdf



まつなが わき
松永 和紀

科学ジャーナリスト。京都大学大学院農学研究科修士課程修了。新聞記者として10年間勤めたのち独立。食品の安全性や環境影響について執筆や講演活動を続けている。

2021年7月より内閣府食品安全委員会委員。

※本記事は所属する組織の見解を示すものではなく、個人として執筆しています。

我が家のレシピ

おたよりでつながる

リアンのひろば

クチコミ

テーマトーク



「秋の夜長にやりたいこと」

●子どもが起きている間はじっくりとテレビを観続けられないので、子どもを寝かしつけたあとに食べ物・飲み物片手に好きな映画をノンストップで観続けたいです。

富山市 リンさん



●秋の夜長にボウリングをやりたいです。最初は、スコアも悪いけど投げ続けたらスコアアップ。友達も出来て楽しい夜長を過ごせますよ☆

射水市 NORIPPIさん

●生協の注文がいつもギリギリの私はコープファミリーを見るだけで精一杯！だけど実家の母は生協で素敵な服や便利なグッズもよく買っていて、私もそれ欲しいなと思うことが多々あります。だから秋の夜長にはたくさんある商品カタログを隅から隅まで見てみたいと思います。

入善町 秋生まれさん

●子どもたちが結婚し、夫婦2人だけの暮らしになりました。リビングにあるこまごましたものを見直し、スッキリした生活を目指します。まず引き出しの中を片づけることから始めようと思っています。

富山市 ますのすしさん

●昔は秋の夜長によく編み物をしていました。子どもたちが小さい頃は、セーター、カーディガン、ニットのワンピースなどすべて手作りしたものです。「世界に一つの作品」と言って喜んで着てくれたことがよく思い出です。

砺波市 たじちゃんさん



●読書です。以前はよく読んでいて、もう寝なくては明日起きられなくなる〜と心配していたのに、最近はず〜眠たくなって、何冊も「積読(つんどく)」状態になっています。モタモタと時間だけが過ぎるこの状況を抜け出して本が読みた〜い！

富山市 はなこベッベッペーさん



●毎月旅行雑誌を定期購入して愛読しています。夜が長く感じられる秋には、行ってみたいページを切り抜き整理して、旅の計画を立ててみたいのです。実際に行けたら尚良いのですが、今は行けなくても旅気分になれるような、次の旅行が楽しみな時間を持てそうです。

富山市 KOKOさん

●ユーチューバーデビューです。時間が空くと、YouTubeを見る人が多いのですが、本当にいろいろなジャンルがアップされていて飽きません。暑さが落ち着いたら、我が家のベッブ動画をアップしてみようと思っています。

富山市 いじちゃんさん



●今年の夏はとても暑い日が続き、運動不足解消のために行っていたお散歩もできず。涼しくなったら、秋の夜長に虫の声を聞きながらまた散歩したいなあ〜♡

富山市 ひつちゃんさん

●夫から天体望遠鏡をプレゼントされました。そこで秋の夜長は星座観察に挑んでみたいのです。夫は星について詳しいので、いろいろ教えてくれます。「見上げてごらん夜の星を」の曲のように、夜空を眺めることもいいんじゃないかしら、と思っています。

高岡市 レモンティさん

フリートーク

●リアン9月号のレッツクッキングで紹介されていたドライカレーを作ってみました。いつもは市販のルーで作っていたのですが、手軽な材料で美味しく出来たので大満足です！

黒部市 らんさん

●リアン7月号の「鶏むね肉のピリ辛焼き」が美味しかったです。むね肉でも柔らかくなり、今度また作ろうと思う、私の献立ノートに貼っておきました。

高岡市 伏木のはばちゃんさん



●リアン8月号の「夏野菜をおいしく食べるメニュー」のおたよりで、たまにはあーばさんのレシピが気に入りました。私はいつもトマトときゅうりの甘酢漬けしかしたことがなかったので、参考にしました。

富山市 NONさん

●「ビール漬けの素」を初めて買って試してみたら〜名前が苦味があるのか？と思っていました。8月号の「これいいね!」の記事を読んで、購入決定。あつさりしてどれだけでも食べられました。

高岡市 菅谷さん



リアンバックナンバーはこちらから

●恐竜王国大冒険に娘と行ってきまして！想像していたより大きい恐竜がいてビックリしました!!娘は恐竜の缶バッジ作りが楽しかったようです☆今年の夏は自分のリュックにバッジを付けてお出かけしました♪

富山市 はひかへつつさん

編集部より
とやま生協が特別協賛した「恐竜王国大冒険」には、多くの方に会場にたきました。ありがとございました。とやま生協出展ブースで作った恐竜の缶バッジが、お子さんたちの楽しい思い出の一つとなっているとうれしいです。

●組合員活動で、とやまアルペン乳業さんを訪問しました。地元富山県内酪農家さんの生乳を、安全と美味しさでこだわって届けてくださるので安心して飲めます！

富山市 ハナミズきさん

●塩ふき昆布が少し残っていたので、初めて卵焼きの中に入れて作ってみました。甘みの中に塩味がして、とてもおいしくできました。ぜひ皆さんも作ってみてください。

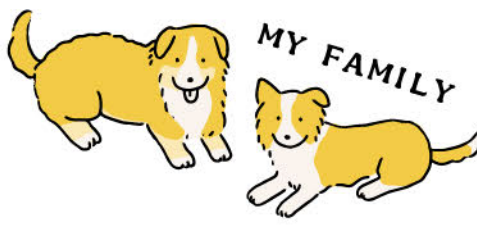
射水市 あら〜さん

●待望の我が子を出産しました！今まで以上にコープさんのお世話になりました。早速さばるトイレットパーや、冷たいかき氷を大量に注文しました♡届くのが楽しみです。早く赤ちゃんも一緒に食べられる日が来るといいな♪

高岡市 ゆききさん

●保護犬を家族に迎え入れました。真冬に姉妹2匹、田んぼの中に捨てられていた犬です。真つすぐ家族を見つめる眼に、二度と辛い想いをさせないと約束しています。散歩の後は、コープの牛乳を飲ませています。

高岡市 みいさん



これいいわ！

NICE

地場産小松菜(少量)

毎週

●地場産であり、根元までみずみずしく、かわいいパッケージで届くたび嬉しい気持ちになります。

富山市 いちようと桜さん



味バック

10月3日

●味バックを愛用しています！塩分に頼らず、出汁の味がでるのが助かります！

高岡市 まみさん



バナナシューアイス

10月3日

●小ぶりなサイズなので、食べやすく、シュー皮も中のバナナアイスもとてもおいしいです。たくさん入っているのでもコスパも良く、子どもたちの夏休みのおやつにとても役立ちました。

富山市 A&Iさん



わら焼きびんちようまろタタキ

11月1日

●主人は昆布の刺身しか食べないので、わら焼きびんちようまろタタキは野菜と一緒に盛り付けるとサラダ

お便り募集!

募集テーマ

「今年のうちにやっておきたいこと」

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。

掲載者にはコープ商品をプレゼント!

※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。



投稿は12Pのおたよりカード または WEBで!

●「枝豆がなんも」
●がなんもの中には、枝豆や人参、きくらげがたくさん入っていて、お鍋で大根も入れて含め煮にして常備菜として美味しく食べています。栄養価も高く、皆さんにおすすめです。

富山市 さくらさん

富山市 ジャニオタ60代さん



第4回理事会報告

●開催日 2022年8月24日(水)

●承認事項

- 2022年度7月度の事業・活動および経営報告の件
- コープ北陸出資金増資要請について

●確認事項

- 機関運営・連関連報告
- 総代のつどい開催の件
- 秋のブロック総代会議開催の件
- 相談役契約の件
- 2022年度12月事業および年末年始商品取り組み方針の件

事業報告 2022年7月現在

●組合員数・出資金

組合員数 / 138,083人(+199人)
出資金 / 85億4,670万円(+8,013万円)

●事業分野別実績

	7月実績	計画比	4~7月累計実績	計画比
全事業合計	13億3,196万円	102%	55億2,043万円	101%
宅配事業	12億3,379万円	103%	51億2,744万円	101%
配食事業	3,295万円	101%	1億3,236万円	103%
福祉事業	3,752万円	101%	1億4,639万円	101%
共済事業	1,170万円	95%	4,750万円	101%
店舗事業	1,511万円	97%	6,315万円	98%
太陽光発電	87万円	93%	358万円	97%
経常剰余金	-3,705万円	—	-2,442万円	—

●チラシ・ポリ袋回収

チラシ回収率 / 76%
ポリ袋回収率 / 18%

とやま生活協同組合

みなみ店のお知らせ

10月27日(木)~29日(土) 10時~15時
みなみ店でフードドライブを実施!

富山県の「とやまりーフードドライブ・キャンペーン」に参加し、食品ロス削減に向けてフードドライブの取り組みの浸透・拡大を図ります。
みなみ店へお立ち寄りの際に、ぜひ、ご協力をお願いいたします!



受け付けするもの

- 賞味期限が1ヵ月以上あり、未開封で常温保存ができる食品・飲料
- 未開封の大人用・子ども用紙おむつ、生理用ナプキン

10月27日(木) 10月28日(金) 10月29日(土)
ポイント2倍セール同時開催!

ホームページからみなみ店のチラシ情報がご覧いただけます。



2022 生協まつりを各ブロックで開催!

生協商品販売や各種ステージ企画など楽しい催しがいっぱい!

各会場では、フードドライブも開催します。

詳しくはブロックごとに配布されるチラシまたは、とやま生協ホームページをご覧ください。



富山ブロック

開催日 10月22日(土) 時間 11:00~14:00
会場 富山センター(富山市金屋555)
参加費 無料

24社のお取引先が出店する「生産者直売コーナー」や「COOP商品販売コーナー」では、お買い得品がいっぱい! ステージ企画では、テノール歌手の澤武紀行さん、越中大島太鼓など楽しい企画が盛りだくさんです。

東部ブロック

開催日 11月5日(土) 時間 11:00~14:00
会場 東部センター(魚津市本江2914-2)
参加費 無料

「販売コーナー」では、COOP商品の販売やお取引先14社の出店を予定しています。とやま生協の移動販売車もやって来ます。
お子さんも楽しく遊べる無料のゲームコーナーやキッズダンス等のステージ企画、大抽選会もあります!

西部ブロック

開催日 10月29日(土) 時間 11:00~14:00
会場 西部センター(高岡市戸出春日658-1)
参加費 無料

ステージでは「中田中学校吹奏楽部」の演奏や、「フラダンス」披露などのイベントを開催。
お取引先15社が出店する「生産者販売コーナー」やCOOP商品の販売、抽選会などもお楽しみに!

フードドライブ

家庭で余った、まだ安全に食べられる食品を持ち寄り、フードバンクなどへ寄付します。常温保存でき、賞味期限が1ヵ月以上残っている未開封の食品や飲料、未開封のおむつ、生理用ナプキン等を各生協まつり会場へお持ちください。

おしゃべりCafé

～生協商品を囲んで楽しくおしゃべりしよう～ 主催: 組合員活動支援グループ

組合員の皆さんが地域とつながり、元気になっていただける自宅参加型イベントとして、生協の商品を囲んで身近な方と交流できる「2022年度おしゃべりCafé」を開催します。

開催期間 11月7日(月)~11月25日(金)

参加費 無料

内容 おしゃべりCaféに申し込まれると、無料の試食品(2品)とアンケート(おしゃべりメモ)をお届けします。おしゃべりした内容をアンケートに記入して提出してください。

申し込み方法 注文書へ専用番号[377085]と数量「1」を記入

申し込み切 10月14日(金)

詳しくは、9月26日~配布のチラシまたはとやま生協ホームページをご覧ください。→



福祉施設「とやま生協 輝 城東」紹介

「輝 城東」は古城公園の東側にある小規模多機能型居宅介護の施設です。当施設は、笑い声の絶えない明るく楽しい居場所の提供を意識して取り組んでいます。スクワット運動など、レクリエーションを通して楽しく機能訓練を行っており、中でも互いに新聞紙の玉を投げ合う反射運動は職員も一緒になって大盛り上がりです。

心身ともに充実した時間を過ごしていただくことで、立った姿勢を自分で維持することが出来るようになり、安全に入浴できるようになった方もいらっしゃいます。

このように「輝 城東」では、「10の基本ケア」を通して利用者さんと喜びを共有し、いつまでも今の暮らしを続けられるために何が出来るかを考え、実践し続ける施設を目指しています。



輝 城東の施設紹介はこちら



「とやま生協 輝 城東」(高岡市城東)
ご利用の相談は ☎0766-30-2071

フードドライブへのご協力ありがとうございました

8月25日(木)~27日(土) とやま生協 みなみ店でフードドライブを実施しました。

フードドライブにご協力いただき、ありがとうございました。ご提供いただいた食品・日用品は、NPO 法人フードバンクとやまを通じ、公益財団法人 富山県母子寡婦福祉連合会と NPO 法人にぎやか デイケアハウスにぎやかへ寄付させていただきました。

- 食品等をお持ちくださった方 36名
- 集まった食品の重量 約49kg
- 大人用おむつ 6袋
- 女性用ナプキン 13袋



9月1日(公財)富山県母子寡婦福祉連合会と、NPO法人にぎやか デイケアハウスにぎやかへお届けしました

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「歯周病について知ろう!」 ☐ ぐらしのコラム ☐ 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	
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	おたより記入欄 ☐ テーマトーク「今年のうちにやってみたいこと」 ☐ フリートーク ☐ おすすめ商品 ☐ レシピ
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 ソルテージIIは
発売〇〇周年

締め切り 10月21日(金)

8月号 クイズの答え

答え

小(泉)謙二

応募総数274通、正解者数274通でした。
※プレゼントは10/3(月)～10/7(金)の週にお届けしています。
**特別協賛クイズ正解者の中から抽選で20名様に
コープ商品と「ソルテージII(30g)」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

「にだわりロースハム
スライス」を使って



朝食やおやつにぴったり!

休日にお手軽ブリトー

【材料(2人分/2つ分)】

薄力粉 …………… 60g
A オリーブオイル …… 大さじ1
(サラダ油でも可)
塩 …………… 小さじ1/4
水 …………… 100ml
ハム …………… 4枚
スライスチーズ …… 2枚
油 …………… 適量

【作り方】

- ①ボールにAを入れて混ぜ、さらに水を加えてよく混ぜて、生地を作る。
- ②中火で熱したフライパンに油をひき、お玉1杯の生地を薄くのばして焼く。
- ③表面がフツフツしてきたら裏返して焼く。
- ④フライパンから取り出し、真ん中にハム2枚を並べて、チーズ1枚をのせる。
- ⑤④を巻き巻きして包む。

POINT!!

生地がダマにならないよう、
泡立て器でよく混ぜましょう。



調理時間
15分

1人分
367kcal

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!)

