

リアン

Lien

2023

12

DECEMBER

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.21



今月のピックアップ 2-3P

秋川フライドチキン

4-5P 【特集企画】汚れに合わせたアイテムですっきり年末の大掃除
6P 『くらしのコラム』食：冬だからこそ気をつけたいノロウイルス食中毒
7P 子育て通信『笑顔のたね』：食の細い子、食べすぎる子
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!』
10P みんなの声を聞かせて!
『SDGs Journey～誰も取り残さない世界を目指して～②』
「目標14 海の豊かさを守ろう(後編)」

11P 年末年始の営業スケジュール
12-13P わくわくを見つけにいこう!「コープでくみかつ」
14-15P インフォメーション
福祉のへや
機関運営報告
16P リアンおたよりカード/レッツクッキング



とやま生活協同組合

理念

私たちは力を合わせ、誰も取り残さない、平和で心豊かな地域社会を創ります。

秋川フライドチキン



クリスマスの食卓に
肉のうまみたっぷりフライドチキン

クリスマスのパーティ気分を盛り上げてくれる「フライドチキン」。肉のうまみたっぷりの(株)秋川牧園のフライドチキンは、若鶏の飼育からこだわりを持って商品を作り上げています。



オーガニック
コーンフレークと
オリジナルスパイスが
素材のうま味を
引き立てます

株式会社秋川牧園
緒方さん

スマイルコープで掲載



緒方さん
おすすめの食べ方

- ①調理時間の9割を電子レンジで温める
- ②最後の仕上げにオーブントースターで加熱

短時間で衣の
サクサク食感を
味わえる!

秋川フライドチキン(300g)

12月3回企画 注文番号 1016



自分で
調理したい方は



産直 秋川若鶏むね肉(200g)



産直 秋川若鶏むねミンチ(300g)

12月3回に企画があります



むね肉を試食した
組合員の声
「パサパサ感がない!
肉のうまみがあるので
シンプルな調理でも
美味しい!」

氷見地域会のみなさん

健康な若鶏を育てるために

株式会社 秋川牧園のフライドチキンの最大の特長は、自社で育てた健康でおいしい鶏肉を使用していること。健康な若鶏を育てるために、飼育環境やエサなどに多くのこだわりがあります。

自然の光や風が差し込む開放型鶏舎を採用し、1坪で飼育する鶏は35羽以下。これは一般的な鶏舎の約半分の羽数なんだそう。自然に近い環境の中、のびのびと育てることが鶏のストレスを減らし、抗生物質を使わずに病気を予防することにもつながっています。

エサは「人が食べても大丈夫」を目指して作られており、収穫後農薬不使用のとうもろこしや国産飼料米などの植物性のエサを使用しています。全植物性のエサとのびのび運動させる飼育方法のため、一般的な鶏より約2週間長く育てる必要がありますが、じっくりと育てる分、適度な弾力とうまみ成分が多い鶏肉になります。

口に入るものは間違っはいけない

「鶏舎内にできるだけ多くの鶏を入れたり、鶏の運動量を減らして早く太らせたりすれば、コストを抑えた生産が出来ます。しかしその方法では、鶏はもちろん人や環境に負荷を与える可能性も高くなります」と緒方さんは語ります。

秋川牧園の「口に入るものは間違っはいけない」という理念のもと、一般的な方法よりコストがかかっても、鶏にストレスを与えず、不要な薬を使わない育て方を選んでいるのです。

このような飼育方法を実現するために、全国の生協との取り引きが一役買ったそうです。「生協との取り引きでは、年間の取引量がある程度把握できるので、計画的に生産することができます。また、もも肉などの人気部位だけでなく、鶏一羽をバランスよく買ってもらえるという関係性が、安全・安心なものを持続的にお届けできる仕組みづくりにつながりました」

素材のおいしさを味わう フライドチキン

クリスマスにぴったりのフライドチキンは、若鶏のむね肉を使用。熟練のスタッフが一枚一枚丁寧にカットして塩こうじに漬けることで、肉本来のやわらかさとうまみを引き出しています。

衣には、砕いたオーガニックのコーンフレークを入れ込み、サクサクとした食感をプラス。一方で化学調味料や酵母エキスなどは加えず、素材のおいしさを味わえる材料のみで作っています。

「むね肉を使用することで脂っぽくないスッパリとした味わいになり、噛めば噛むほど肉のうまみを感じていただける商品です」と緒方さん。

クリスマスの食卓にこだわりが詰まったおいしいフライドチキンを並べて、パーティー気分を盛り上げてみてはいかがでしょうか。



広々とした鶏舎でのびのびと育てる



手作業で丁寧にカット



衣をつけてサクサクに揚げる

秋川牧園が実践する
アニマルウェルフェアの考え方

アニマルウェルフェアとは

家畜の命を尊重する5つの自由

- 1 飢えと渇きからの自由
- 2 不快からの自由
- 3 痛み・傷害・病気からの自由
- 4 恐怖や抑圧からの自由
- 5 正常な行動ができる自由

家畜が誕生してから死を迎えるまでの間、健康的な暮らしができる飼育方法をめざす畜産のあり方

秋川牧園では

開放鶏舎での無投薬飼育

自然の光や風を受けながら自由に動き回り、自然の生活サイクルに合わせて暮らせる。

鶏のストレスが少なく、病気予防につながる。

鶏の健康を第一に考えることは、鶏を食材としていただく私たちの健康を守ることにつながります。

汚れに合わせたアイテムで すっきり年末の大掃除

年末の大掃除の時期になりました。気になっていたあの汚れ、この汚れ……今年のうちにすっきりさせたいですね。

今回はくらしの助け合いの会「にこリーな」の活動会員の皆さんから、お掃除をするときに活用している、いろいろな汚れに対応できるおすすめのアイテムと使い方を教えていただきました。

楽しくお掃除して、すっきりした気分で新年を迎えましょう！



※にこリーな活動で、いつもこれらの洗剤や道具を使用しているわけではありません。ご了承ください。

にこリーな活動では
お掃除のお手伝いも
しています。

お掃除をラクにするコツ

お掃除は化学！汚れの性質に合わせた洗剤を使いましょう！

汚れはだいたい酸性とアルカリ性に分けることができます。その性質と反対のPHの洗剤を使用すると、汚れのPHを中和し、落としやすくすることができます。



酸性の汚れ

べたべたしているのが特徴

- 油汚れ
- 手あか
- 皮脂汚れ
- タンパク質の汚れ（食べ物や血液）
- 生ごみの臭い など

アルカリ性の汚れ

結晶状になってこびりついているのが特徴

- 水あか、電気ポットの中についた白い汚れ（ミネラル成分の結晶）
- 尿石
- 石けんかす
- アンモニア臭 など

アルカリ性の洗剤を使う

重曹

「炭酸水素ナトリウム」や「重炭酸ソーダ」とも呼ばれます。弱アルカリ性の性質を持つため酸性汚れを落としやすくするほか、粒子には穏やかな研磨効果があります。



セスキ

「セスキ炭酸ソーダ」は、重曹より強いアルカリ性を持ち、非常に水に溶けやすい性質を持っています。



※重曹、セスキ、クエン酸はいずれも使用できない素材があります。必ず説明書をよく読み、記載された注意事項に従って使用してください。
※肌の弱い方は手袋をつけて使用してください。

酸性の洗剤を使う

クエン酸

レモンやみかんなどの柑橘類に含まれる酸味の成分で、酸性の性質を持ちます。アルカリ性の汚れや臭いを中和し、落としやすくしたり消したりすることができます。



掃除に便利な そのほかの アイテム



新たな掃除用具を買い足さなくても、おうちで捨てる予定の古いものが活用できます♪



古タオルや綿のTシャツ
拭き掃除に使います。



小さく切って油汚れの拭きとりに使うと
汚れがよく落ちます。



古いストッキング
切らずに長い棒やハンガーの先に
つけて、狭い隙間のほこり取りに。

重曹の使い方

おすすめの使い方

頑固な焦げ付きやこびりついた油汚れ落としに
ペーストにして使う

準備するもの ● 水…大さじ1 ● 重曹…大さじ2～3
ゆるめの歯磨き粉のようなペーストにします



IHガラスストップの焦
げ付き



重曹ペーストで覆って
ラップをかけて2～3
時間おく



丸めたアルミホイルで
重曹ごとこすり、水拭
きしてスッカリ！

粉で使う 準備するもの ● 重曹…適量



外側が焦げ付いたフライパンを水で濡らし、粉の重曹を振りかけてラップをかけ、しばらく置く。



ラップをはずし、重曹の粉を付けたままスポンジでこする。

重曹の研磨作用と汚れを吸着する作用で焦げ付きがはがれてきます。



重曹を水で洗い流して完了。一度で取りきれなくても、繰り返しやることできれいになっていきます。

セスキの使い方

おすすめの使い方

セスキ水スプレー

準備するもの ● 水…500ml
● セスキ炭酸ソーダ…小さじ1/2
● スプレー容器



水とセスキを混ぜて軽く振るだけで簡単に溶けます。

水にぬれてもよい場所の油汚れ、
皮脂汚れをふき取るのに便利です。



コンロ周りの壁やレンジフードに
ついた油はね



直接スプレーします



濡らして硬く絞った布でふき取るとべたつきも残さずきれいになります。

こんな汚れにも
おすすめ
電灯スイッチの周りなどについてた手あか
→ 乾いた布にセスキ水をスプレーし湿らせて拭く

クエン酸の使い方

おすすめの使い方

クエン酸水スプレー

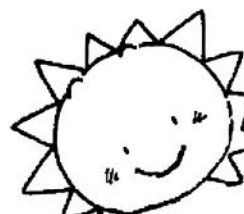
準備するもの ● 水…500ml
● クエン酸…小さじ1強
● スプレー容器

金属に付着したままにすると傷めることがあるので、長時間放置は避け、最後に洗い流すか仕上げの水拭きをしてください。

固まった石けんかすや水垢、トイレの黄ばみに
クエン酸スプレーのパックをすると、
汚れがゆるみ落ちやすくなります。

〈パックのやり方〉

- ① 汚れが気になる場所に、キッチンペーパーやトイレトペーパーを置き、クエン酸スプレーで湿らせる。
- ② ラップで乾かないように覆い、しばらく放置する。
- ③ ラップとペーパーをはがし、布やブラシでこすって汚れを落とす。



にこリーな
HPIはこちら
▶▶▶

くらしの助け合いの会「にこリーな」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の助け合い組織です。
「誰かにお手伝いしてもらえないかな」という方と「私もできることがあれば」という方の思いを繋ぎ、助け合いの輪を広げみんなを笑顔にしたいと日々活動しています。
活動してみたい、利用してみたいという方は事務局までお問い合わせください。

お問い合わせ ☎076-443-8806（組合員活動支援グループ内）

冬だからこそ気をつけたい ノロウイルス食中毒

冬にとくに気をつけてほしい食中毒がノロウイルス。流行しやすく、毎年数千人から1万人を超える患者が出ます。感染すると約24～48時間で吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱などの症状が出ます。通常は1～2日で回復しますが、子どもや高齢者などは重症化することも少なくなく、注意が必要です。

調理での感染拡大が目立つ

ノロウイルスは自然界や食品中では増殖せず、ヒトの腸管内で増えるという性質を持っています。カキなどの二枚貝にいて、ヒトが二枚貝を食べることにより感染します。感染者の腸管内で増え、手などを介してノロウイルスが他の人にうつったり、感染者が調理した食品を食べるなどして感染者が増えてゆきます。そのおう吐物やふん便にはノロウイルスが大量に含まれ、下水処理されて川や海に放出されますが、ウイルスをすべて不活化することはできません。そのため、ウイルスが二枚貝に蓄積し、それをヒトが食べると感染するという循環が繰り返され、感染者がどんどん増えてゆくのです。

以前は、二枚貝を食べて感染する人が多かったのですが、現在は養殖場での対策が進んだことや二枚貝の加熱調理が推奨されていることなどで、貝による食中毒は減りました。しかし、感染してウイルスを排出していても下痢やおう吐の症状が現れない「不顕性感染」という状態の人が一定数います。近年は、この不顕性感染の人が調理し、その食品を食べた人が感染する、という食中毒が増えていきます。

手洗い・加熱・消毒を

ノロウイルス食中毒を予防するには、「手洗い」「加熱」「消毒」をしっかりと行いましょう。

トイレの後や調理の前後、食事の前などには手洗いをし、ウイルスをほかの人にうつしたり、調理時に食品に付けたらないようにします。新型コロナウイルス感染症の流行により「手洗い」の重要性が強調された2020年以降、ノロウイルスの感染者数は大きく減少し、手洗いの有効性が示されました。ところが今冬は、新型コロナウイルスの感

染対策が緩和されています。そのため、ノロウイルスの食中毒も増えるのでは、と心配されています。

また、食品はしっかり加熱して（中心部85～90℃で90秒間以上）ウイルスの不活化を。調理器具や調理台も熱湯か次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒します。新型コロナウイルス感染症の消毒ではアルコールが有効ですが、ノロウイルスにはアルコールは効きません。

加えて、体調が悪い時には調理をしない、というのも大事なポイントです。身近に感染者が出た場合、おう吐物やふん便などからウイルスに感染しやすく注意が必要です。

消毒用の次亜塩素酸ナトリウム溶液は市販の塩素系漂白剤を薄めて作れます。消毒対策と消毒液の作り方をまとめましたので、参考にしてください。

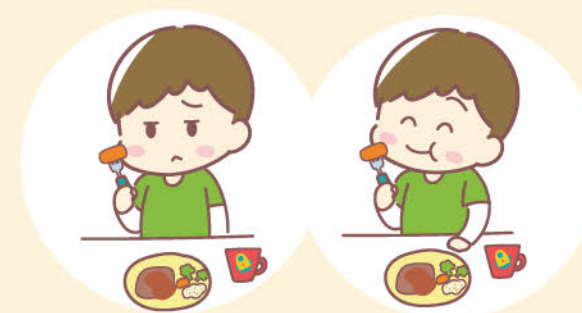
表 ノロウイルス感染防止のための消毒

消毒対象	処 理
調理器具など	洗剤などで十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム溶液（塩素濃度0.02%）で浸すようにペーパータオル等で拭く。
ドアノブ、カーテン、日用品	次亜塩素酸ナトリウム溶液（塩素濃度0.02～0.05%）で浸すようにペーパータオル等で拭く。
トイレ・浴槽	次亜塩素酸ナトリウム溶液（0.03%）で浸すようにペーパータオル等で拭く。
おう吐物・ふん便による汚染場所、患者の使用したリネン類、下着など	使い捨てのエプロンとマスク、手袋をつけ、ペーパータオルで拭き取り、次亜塩素酸ナトリウム溶液（0.02%）で浸すようにして床を拭き取り、その後に水拭きする。エプロンやペーパータオル等、使ったものすべてをビニール袋に入れて密閉し、燃えるごみとして処分する。服やシーツなどが汚れた際は廃棄するか、熱湯洗濯、あるいは次亜塩素酸ナトリウム溶液（0.1%）に漬け置きした後、洗濯する。

出典：食品安全委員会資料などをもとに作成

- ・消毒用の次亜塩素酸ナトリウム溶液は、市販の塩素系漂白剤を薄めて作る。コープ商品「キッチンブリーチ」は次亜塩素酸ナトリウム濃度が約5%なので、0.02%の消毒液を作る場合は、水約5リットルにキッチンブリーチ20mlを入れて薄める。0.1%の場合は、水約1リットルにキッチンブリーチ20mlを入れて薄める。ポリバケツやペットボトルで希釈してよい。
- ・漂白剤は、製造後に時間がたつと分解してゆくので、製造後3カ月以上のものは少し濃めに希釈し、3年以上たったものは使用しない。
- ・酸素系漂白剤は、ノロウイルスの消毒には効果が無い。

食の細い子、食べすぎる子



幼児期になると、食べる量にも個人差が出てきます。食の細い子はまず、その原因を考えてみましょう。「おやつを食べすぎている」「体を動かしていない」「初めて食べるものを警戒している」「食事中、気が散る原因になるものがある」「料理の味付けや固さ、大きさが食べにくい」などです。原因が見当たらないようなら盛り付けや彩りを工夫して、一口でも多く食べられたら褒めて、食べられたことを一緒に喜んであげましょう。あまり活動的ではない子には、十分に体を動かす環境を作り、お腹を空かせるように働きかけることも大切です。

好き嫌いが多いことが原因で食が細い場合、栄養の偏りや不足が心配になりますが「どうしてもこれを食べなければ摂れない」という栄養素はほとんどありません。ほかの食材で摂れていることもありますから、代わりになる食材が食べられていれば、神経質になることはありません。

次に、食べすぎる子は、欲しがらだけ食事の量を増やしていると「食べすぎで吐く」「お腹を壊す」という場合もあります。まず食事は大皿料理を避け、個々に盛り付けをして自分の分を決めます。こうすること

で、好きなものを大量に食べて栄養が偏ることも防げます。そして、よく噛んで時間を掛けて食べる習慣をつけると「ちゃんと食べた」「満腹になった」という感覚が身につきます。

幼児期は胃の伸縮性が育つ時期で、まだ満腹感がわかりません。胃は消化に備えて一時的に食べものを溜める袋ですから「いつも何か食べている」「一度にたくさん食べる」などが習慣になると、大きく広がる胃袋に育ちます。やがて大食いや肥満など、健康に影響が出る場合もあるので、食事は適量を与えましょう。

どちらの場合も、食事中ご両親が見張り役にはならないでください。和やかに食事をしながら声かけをして、お子さんを導いていただくことが大切です。

Recipe

親子にゅうめん

《材料》（2食分の材料・分量）

そうめん …………… 2束
鶏むね肉 …………… 100g
だし汁 …………… 500cc
薄口しょうゆ …………… 大さじ1.5
酒 …………… 大さじ1.5
みりん …………… 大さじ3
卵 …………… 2個

（トッピングの野菜）

にんじん …………… 30g
ほうれんそう …………… 40g

《作り方》

- ① そうめんは、食べやすいように1/2の長さに折る。
- ② ①を熱湯で茹でて水で洗い、水気を切っておく。
- ③ 鶏肉はそぎ切りにする。
- ④ にんじん（型抜きなどでお好みの形に）、ほうれんそう（1～1.5cmに切る）を、下茹でしておく。
- ⑤ だし汁、しょうゆ、酒、みりんを鍋に入れ加熱し、沸騰後、鶏肉を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥ そうめんを加え中火にし、溶き卵を回し入れる。
- ⑦ お椀に盛り付け、飾りににんじん、ほうれんそうをトッピングしてできあがり。



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。



テーマトーク

「今年一番おいしかったもの」

●麦茶です！今年の暑い暑い夏には麦茶が欠かせませんでした。常温の麦茶をぐくぐくと飲んでから1日がスタートし、お日さまがキラキラの日中には氷入りの冷たい麦茶でひと息ついて、夜は涼しい部屋で温かい麦茶でホッとしてから就寝…と気づいたら、我が家の麦茶パックの消費量は過去一でした。

富山市 リんりんぜみさん

●梨です。幸水を毎年楽しみにしていますが、今年の梨はとて甘くジューシーだったと思います。豊水、あきづき、新高を制覇しました。幸水しか食べていなかったのは損していたと思い知らされました。それぞれに特徴があってどれも美味しかったです。梨の時期が長くなり、来年からの楽しみが増えました。

高岡市 タロリクママさん

●私の大好物はアップルパイ！職場の方が私の誕生日に毎年手作りのアップルパイをプレゼントしてくれます。それを食べるおいしいものはまだないですね。

入善町 りんごちゃんさん



●祖母が作った今年の夏のトマトが甘くてみずみずしくてとても美味しかったです。2歳の子供でさえ市販のものとの違いが分かるくらいで、親子で取り合いました。

富山市 リらさん

●食堂で食べた定食の味噌汁です。具材は大根と油揚げで、味も母親の味そのものでした。母親は3年前に亡くなりましたが、よく大根と油揚げの味噌汁を作ってくれました。母親の味噌汁をもう一度味わうことができて涙が出そうになりました。

氷見市 ももさん

●お盆あけにコロナに感染。後遺症として味覚障害がありました。熱が下がっても、猛暑もあって食欲も低下。そんな時に食べたばどう「キャンベラ」が、ちょっとえぐい甘酸っぱさでとてもおいしく感じられました！

滑川市 ふくちゃんさん

●何を食べてもおいしいと思う私ですが、敬老の日で3歳の孫がプレゼントしてくれた「プリン」です。高価なものではありませんが、おばあちゃんにと選んでくれたプリンが今年一番です。

南砺市 かこさん



●「栗の渋皮煮」です。大きく実った栗の鬼皮を、渋皮を傷つけないように丁寧に剥き、何度も渋抜きして甘く煮詰めて手間暇かけて作って

ただいた渋皮煮、一口食べたたん「幸せ〜！」でした。ごちそうさまでした。

南砺市 ななまるさん

●「今年一番おいしかったもの」それは夫が畑で初めて育てて収穫したアンデスメロンです。半分に切るとなんとも言えぬ芳香が漂い、果汁が溢れます。途中でバニラアイスのをせ、二分の一個ずつ完食。至福のひとつでした。

氷見市 小倉山さん

フリートーク

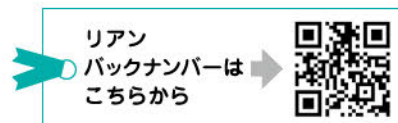
●10月号で特集された「きのこ四姉妹」を見て、きのこのアヒージョを作っています。オリーブオイルで炒め味を整えるだけ。残ったオイルでスパゲッティを作っています。

富山市 ねねさん



●10月号リアンのひろばの「私のやる気スイッチ、どこ〜!?」ののっちゃんのコメントに癒されました。どうしても頑張れない時、どこ〜？って探しながらバタバタしてたら楽しくなってきたそう♡

滑川市 あこりさん



リアン
バックナンバーは
こちらから

●9月下旬の少し涼しくなった頃、ふたりの孫の七五三参りとお宮参りへ行きました。可愛く髪を結い綺麗な着物姿でおすすめ顔の孫娘と着物を掛けられ嫌がる元気な孫息子。健康ですくすく育っている孫たちと一緒に幸せな時間を過ごし感謝のじじとばばでした。

富山市 ひろさん

●先日西部ブロックのせいきょうまつりに行ってきました。二度目の参加です。吹奏楽部の生徒さんたちの

素晴らしい演奏を聞きながら、生産者の方や生協の職員さんたちの活気ある姿を間近に感じることができました。買い物のために持っていたエコバッグはあっという間に一杯です(笑)ポップコーンをばらまいて泣きそうになった女の子を見て新しいカップを持ってきた職員さん。女の子が笑顔になったのを見て私も嬉しくなりました。来年もぜひ行きたいと思っています(*^^*)

氷見市 みやさん

●小学1年の娘と近所の農家で収穫体験をさせていただきました。ゴーヤーやズッキーニ、ピーマンなど、楽しく取らせていただきました。普段は野菜が苦手な娘もカレーやチャンプルーにすると、「私が取った野菜だ！お

いしいね」と残さずペロリ。農家さんに感謝です。

小矢部市 maroさん

●黒部市宇奈月へ行ってきました。開湯から100年ということでいろいろなイベントがあり、その中の音楽祭に行きました。ホルンの音色が澄みきった山に響いて素晴らしかったです。最後はトロッコ電車に乗り、温泉につかって、のんびり一人旅となりました。今年の夏の厳しい暑さを楽しめた自分へのご褒美としました。

高岡市 レモンティさん

●急に長袖の季節に…。部屋にはカーベットを敷きました。カーベットを敷くだけでかなり温かさが違います。アルミシートも間に挟んでいます。冬の省エネです。

富山市 ナットウさん

●最近のマイブームはお弁当作りです。そもそも会社のご飯があまり美味しくなかったもので、自分で週末に作っているお惣菜を詰めたのが始まりです。毎日好きなものばかり入れているので、お昼がとっても待ち遠しいです！

富山市 米ちゃんさん



●孫の野球のユニフォーム、泥んこ汚れの取り方、おすすめの洗剤などがあれば教えてください！

砺波市 ケメ子バア〜バさん



CO-OP たまごスープ 12月3日

●たまごスープが好きです。残ったごはんを入れて雑炊みたいにして食べてます。



富山市 テレビっ子さん

CO-OP 骨取り赤魚の煮付け 12月4日

●私のおすすめは骨取り赤魚の煮付けです。主人も子供達も骨が苦手で、お魚を食べてくれませんでした。何とか食べてもらいたかったと思い、今までは私が骨取りしていたのですが、その手間が省けるしとにかく味も良いので家族に好評です。

滑川市 アリスさん



CO-OP メイプルシロップ100% 1月2日

●土曜日の朝食はパンの我が家。バターをのせた食パンがこんがりカリッと焼けたら、メイプルシロップをたっぷりかけます。心も体も幸せいっぱいになります。カロリーは、元気に動いて消費します。

射水市 みつちゃん



CO-OP とりとんボール 1月3日

●冷凍のとりとんボールが便利です。これからの季節、鍋の具材として、またカットトマト缶と煮込んでトマトソース煮を作ります。必要な分だけ使えるので無駄にならず安心です。

射水市 キラキラリょうたさん



鶏肉のカシューナッツ炒め 1月4日

●お肉ふっくら、香ばしいカシューナッツ、我が家ではさらに野菜を足してヘルシーに仕上げます。5歳の孫も大好き。ぜひ試してみてください。

砺波市 コーちゃんさん



お便り募集！



「寒い日におうちの中で楽しむこと」

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CO-OP商品
をプレゼント！



今回はCO-OPのお菓子セット

※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。

スマートフォンでの投稿はこちらから



投稿は16Pのおたよりカード または WEBで！

みんなの声を聞かせて！

いただいたご質問に
お答えします

Q パンの原材料表示で、「小麦粉（国内製造）」と表示している商品と、「小麦（国産）」と表示している商品があります。違いはありますか。

A 「小麦粉（国内製造）」は、小麦粉を国内で製造しているという意味で、小麦粉の原料となる小麦は、国産の場合も外国産の場合もあります。「小麦（国産）」と表示されている場合は、小麦粉の原料となる小麦が国産であることを示しています。



Q 冷凍のシーフードミックスなどの表面に薄い氷がついているのはなぜですか。

A 表面に「グレーズ」と呼ばれる薄い氷の膜を張ることで、魚介類が空気に触れにくくなり、品質の変化を防ぎます。グレーズを張らないと、冷凍焼けや臭い移りなどが進んで、味が落ちたり、変色したりしやすくなります。この氷の重さは、表示している内容量には含まれません。



SDGs Journey 20

誰も取り残さない世界を目指して



目標14：
海の豊かさを守ろう（後編）

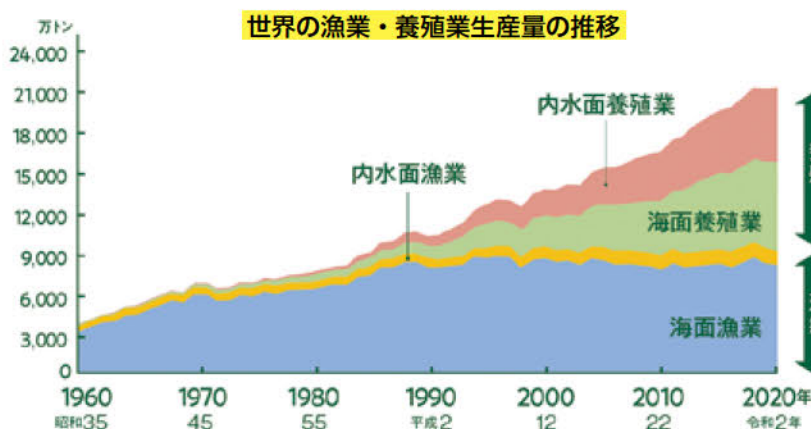
とやま生協の
SDGsの取り組み→



持続可能な海の恵みを次世代に～水産資源の枯渇問題～

海洋生物の数は50年前に比べて、半分にまで減っています。50年後の海はどうなっているのでしょうか。海の恵みの恩恵を受けてきた私たちにできることを考えてみましょう。

世界の人口増加、魚食文化の広がりから、水産資源は過剰に漁獲されるようになりました。過剰な漁獲が増え続け、水産資源は減少しつつあります。



そして、今進められているのが、「養殖」・「持続可能な漁業の推進」です。特に養殖は1980年代から盛んになり、近年、養殖業生産量が漁船漁業生産量を上回りました。養殖の場合、旬の季節に関わらず、一年中安定したおいしさを追求できます。しかし、海洋での養殖は環境と相互に影響し合うことが懸念され、条件も難しいため、陸上での養殖に期待や注目が集まっています。

「2027年の出荷を目指したサーモンの陸上養殖が入善町で始まった」というニュースもありました。陸上養殖は、世界中から注目される水産資源創出事業となっています。

大事なことは…

① 漁業
獲りすぎない

② 養殖
水質や海洋環境
への影響を抑える

③ 消費者
持続可能な
水産物を選ぶ

生協と一緒に

あなたにできる取り組み たとえば…

コープサステナブルマークや認証マークの付いた水産物を選ぶ。
【コープサステナブル：海の資源を守る】主原料となる水産物はすべて、持続可能であると認証された漁業で獲られています。

このマークが目印



【代表的な認証マーク】



魚食の未来のために
msc.org/jp

【MSC 認証】持続可能で適切に管理された水産物につけられる認証ラベル

年末年始は変則的な
営業スケジュール
となります。

年末年始の営業スケジュール

12/23(土)
クリスマスケーキ配達

12/30(土)・12/31(日)
年末宅配のおせちや
オードブルの配達

コールセンター ☎ 0120-555-192

・12/23(土)の受付時間は8:30～19:30です。
・12/30(土)、31(日)の受付時間は8:30～17:00です。
・1/1(月)～1/7(日)は休業します。

商品事故緊急ダイヤル ☎ 0120-076-111

コールセンターの営業時間外に生協商品による体調不良やケガ、異物混入等がありましたら、こちらにお電話をお願いします。

			コール センター	配 達			福祉事業所									
				配送 センター	夕食宅配	灯油宅配	ゆとり～な		輝 ゆとり～な	まる～な		輝 くろべ	輝 城東			
							※デイ	※ショート		※デイ	※訪問					
12月	25日	月	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業			※デイ…デイサービス ショート…ショートステイ 訪問…訪問介護							
	26日	火							通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業		
	27日	水														
	28日	木														
	29日	金														
	30日	土	受付時間 8:30～ 17:00	年末年始休業	年末年始休業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業							
	31日	日														
1月	1日	月	年始休業	年末年始休業	年末年始休業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業					
	2日	火										通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業
	3日	水														
	4日	木														
	5日	金														
	6日	土														
	7日	日														
	8日	月	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業						

みなみ店のお知らせ

お正月のお餅

松井餅店（富山市）のお餅各種 予約販売

- ・のし餅（白・黒豆・昆布）
- ・鏡餅
- ・とぼ餅
- ・おけそく

味・コシ・
粘りが
違います！

12月23日（土）までのご予約がお得！！

詳しくは店頭でご確認の上、ご予約をお願いいたします。

迎春商品・お節などは12月26日から品ぞろえを豊富にご用意し販売します。年末年始のご用意は、ぜひみなみ店をご利用ください！

予告 1月8日（月）はポイント5倍！！

とやま生協公式LINEアカウントを友だち登録すると、みなみ店のチラシをすぐにご覧いただけます。みなみ店で使える5%OFFクーポンも毎月配信！



12月	25日 月	通常営業 10:00～20:00	ポイント 2倍 セール
	26日 火		
	27日 水		
	28日 木		
	29日 金	営業時間 9:30～20:00 営業時間 9:30～18:00	歳末 大売り出し
	30日 土		
	31日 日		
1月	1日 月	年始休業	初売りはポイント5倍セール！ ぜひ来店ください！
	2日 火		
	3日 水		
	4日 木		
	5日 金	通常営業 10:00～20:00	初売り！！ ポイント5倍
	6日 土	営業時間 9:30～20:00	
	7日 日	定休日	

募集

ユニセフ・ガザ人道危機緊急募金にご協力ください。

地球上で最も人口密度の高い場所のひとつであるパレスチナ自治区ガザ地区とイスラエルとの間で起きた軍事衝突によって、双方の民間人に大きな被害が発生しています。

イスラエルでは約1,400人が死亡し、ガザ地区では9,500人近くが死亡しました。ガザ地区での犠牲者の約7割は女性と子どもです。(11月8日時点)

募金は、ガザ地区の子どもたちと家族の命を守るため、安全な飲料水の確保、医療物資や燃料の供給など、ユニセフが行う緊急・復興支援活動に役立てられます。一人でも多くの命を守るよう、ユニセフの支援活動にご協力をお願いします。

募集期間 2023年12月18日(月)～2024年1月26日(金)

募金方法 注文番号 **375161** ※注文数「1」を記入すると100円の募金になります。

※募金は商品代金と一緒に引き落としになります。

※お預かりした募金は、税制控除対象とはなりません。

※1万円(以上)の募金は、2週にわたって記入してください。

ユニセフ(国連児童基金)は国際連合の機関の一つです。世界中の子どもたちが平和に、健康に暮らせるように、「子ども最優先」を掲げて資金を集め、190以上の国と地域で支援活動を行っています。



©UNICEF/UNI448736/Ajjour

ガザ地区での戦闘激化により、人々が暮らす建物が破壊された。この建物で暮らしていた子どもを含む85世帯の人々が家を失った。(ガザ地区、2023年10月7日撮影)

募集

オンラインこ〜ぶ会 年末年始で疲れた身体を癒すチェアヨガ

生協のことや、暮らしの中の色々なテーマについて、月1回オンラインで集まって交流しています。1月はイスに座ってできるヨガを教わり、みんなで交流します。

1回だけの参加もOK!リモート企画を体験してみたいという方にもおすすめ。お気軽にご参加ください。

開催日 1/17(水) 10:00～11:00 **申込締切** 1/10(水) ※Zoomミーティングアプリを使います。

参加費 組合員活動支援グループ

講師 ヨガインストラクター 伊藤 浩子 氏

参加費 無料 **定員** 10～15名

アプリの使い方について事前練習を希望される場合はお知らせください。

参加申し込みはQRコードから⇒



その他のくみかつ情報

参加申し込みされた方には事前に連絡を差し上げます。
連絡がない場合はお問い合わせください。

報告

富山県へ「令和5年7月大雨災害義援金」を贈呈しました

11月1日(水)、富山県庁にて「令和5年7月大雨災害義援金」の贈呈式を行いました。富山県からは有賀 玲子 厚生部長、今井 義昭 参事・厚生企画課長、とやま生協から小泉理事長、森内組織ネットワーク部部長代理が出席しました。

2023年7月10日以降、福岡県、佐賀県、大分県で大雨による被害が発生し、その後、富山県、石川県、秋田県でも被害が発生しました。富山県では7月12日夜に発生した線状降水帯により、県内各地で河川の増水や道路の冠水、土砂崩れなど大きな被害となりました。

とやま生協では7月27日～9月22日の期間で「大雨災害緊急募金」として組合員の皆さまに募金への協力を呼びかけ、3,265,314円が集まりました。この度、寄せられた募金総額から半分の1,632,657円を富山県へ寄付しました。

有賀 玲子 県厚生部長は「とやま生協の組合員の皆さんからの真摯なお気持ちとして義援金をいただき、ありがとうございます。義援金の使途については県が設置する配分委員会で検討し、被災された方々への支援に活用させていただきます」と謝意を述べられました。

組合員の皆さまから寄せられた募金の残りの1,632,657円は他県の被災地支援のため、日本赤十字社富山県支部へ送金しました。

ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



有賀 玲子 富山県 厚生部長(写真左)
小泉理事長(写真右)

報告

全体 第2回産直交流会を開催しました

10月12日(木)、第2回産直交流会を開催し、石川県河北郡内灘町にある「福田農園の加賀れんこん」の畑を訪れました。

当日は出荷作業場と畑を見学しました。

作業場では、泥を落としたりれんこんの節の間から出ている根を切って、れんこんが傷んでいないかを丁寧に確認する作業を見せていただきました。「どんな料理にして食べていますか?」という質問があり、「れんこんの磯辺焼き」「甘酢漬け」など、手軽な食べ方を教えていただきました。



れんこんの中が痛んでいないか、丁寧に確認

畑では収穫作業を見学しながら株式会社 FUKUDAの代表取締役 福田敏章さんからお話をうかがいました。福田さんの畑では鶏糞や堆肥などを入れて土づくりをしており、肥料を与えずに育てることで「おいしい」れんこんができるように工夫されています。「土の中の菌や養分のバランスを保つことが大切。同じところで長く作り続けられるよ

う工夫するのも、モノづくりのプロとして頑張りたいところ」と熱のこもった口調でれんこんづくりについて教えてくださいました。

見学のあとは、福田さんの畑でとれた加賀れんこんを購入させていただきました。生協では購入できない丸一本のれんこんも購入することができ、参加した皆さんはとても満足そうでした。

参加者：31名



土の中でれんこんが育つ仕組みを教えてくださいました

参加者の感想

- れんこん畑を見たのは初めてです。胸まで浸かって収穫している姿を見て、大変な作業だと思いました。
- れんこんが大好きなので参加しました。掘り上げたままのれんこんを見て感激しました。



当日の様子は動画でもご覧いただけます。



報告

とやませいきょうまつり in 富山を開催しました

10月21日(土)、富山センターで「とやませいきょうまつり in 富山」を開催し、約1,700人にご来場いただきました。

まつりはよさこい踊りで盛大に始まりました。生産者の販売コーナーでは、生協の宅配でおなじみの商品が並び、来場した皆さんは試食や生産者とのお話しを楽しみながら買い物をしてられました。

富山ブロック子育て委員会の皆さんが用意したちびっこコーナーは大人気で、たくさんの親子連れが訪れスーパーボールすくいやお菓子釣りに挑戦していました。

キッズダンス、コーラスなどが披露されたステージイベントも大変好評で、出し物が始まるたびにステージ前には人だかりができてとても盛り上がっていました。



宅配でおなじみの商品など、お買い物を楽しんでいただきました



ちびっこコーナーはお子さんに大人気

とやませいきょうまつり in 東部を開催しました

10月28日(土)、東部センターで「とやませいきょうまつり in 東部」を開催し、約2,000人にご来場いただきました。

まつりは歌手のCHIKOさんの歌で始まり、ご来場いただいた多くの方が手拍子で盛り上がりました。その後もステージでは元気なキッズダンスやフラダンス、「楽屋姫(がくやひめ)」のフォークソングが披露され、会場にいる皆さんを楽しませてくれました。

商品の販売コーナーでは、信州小布施 桜井農園のシャインマスカットやりんご、とやまレインボーファームの野菜、宅配でおなじみの商品を販売しました。コープ商品のコーナーは生協スタッフが販売を担当し、来場された方に商品をおすすめしながら購入していただきました。



お得で新鮮な果物・野菜が並びました



CO-OP共済のキャラクター・コーすけも子どもたちに大人気でした

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

各ブロックのまつり会場では、ご家庭で眠っている食品を寄付していただくフードドライブを実施しました。

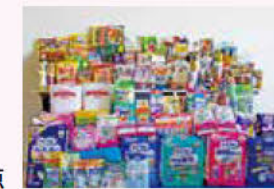
各ブロックのまつりで
お寄せいただいた食品

富山ブロック
1,713点/173kg

東部ブロック
91点/10.3kg

西部ブロック
149点/19kg

また、9月下旬から10月末にかけて、とやま生協の各事業所・施設でもフードドライブを実施しました。全体では、116人とアステラス製薬(株)から食品2,470点(重量:362.7kg)の食品と、日用品・衛生用品等101点(重量:72.0kg)をお寄せいただきました。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。



集まった食品・日用品

「出資金」についてのお知らせ

「出資金」は生協にとっての「運営資金」です。組合員のみなさんからお預かりした出資金は、みなさんのより良い暮らしと社会を実現するために大切に活用させていただいています。

活用例

店舗や福祉施設などの建設



商品の仕入れや開発



事業を行うための備品等の経費



●出資金の増額にご協力をお願いします

出資金を増やすことを「増資」といいます。増資の方法は2通りあります。

積立増資

事前に増資する金額をお申し込みいただくことで、毎週の宅配のご注文代金と一緒に増資する金額をご請求します。
積立増資のお申し込みや金額変更はコールセンターへお電話ください。

手書き増資

注文書の「手書き増資欄」に金額をご記入いただくと、その注文の回のみ、商品代金と一緒にご記入いただいた増資金額をご請求します。
※e フレンズから手書き増資はできませんので、ご希望の方はコールセンターへお電話ください。

コールセンター ☎0120-555-192（受付時間 月～金曜日 8:30～19:30）
増資した出資金は、商品代金引き落とし後にお届け表の「出資金残高」の欄でご確認いただけます。

●出資金の返還について

出資金の返還時期は、生協法やとやま生協の定款で2通りの方法が定められています。

①県外に転居される場合

申込書提出日より2～3カ月後にご指定口座にお振り込みします。

②出資金の一部引き出し（減資）やとやま生協のご利用をやめる（脱退）場合

申込書を毎年12月31日必着でご提出後、翌年4月にご指定口座にお振り込みします。

出資金返還
までの流れ

減資・脱退申込書を
2023年12月末までに提出した場合
2024年4月に返還

減資・脱退申込書を
2024年1月以降に提出した場合
2025年4月に返還

いつでも気軽に! 「LINEでお友達紹介フォーム」の利用が簡単・便利になりました!



とやま生協公式 LINE のトーク画面メニューから、
「LINEでお友達紹介」を選ぶだけ!
すぐに紹介フォームへとアクセスできます!

LINE紹介のここがイイ!

- スマートフォンがあればお友達紹介がすぐできます!
- LINEを知っているお友達なら誰にでも送信できます!
- お友達に住所や電話番号などを確認する手間が省けます!

友だち登録は
こちらから



ご紹介方法は3ステップ

- 1 コードを読み込む**
2次元コードからアクセス。
<https://www.toyama.coop/line-friend-campaign/>
- 2 紹介URLを発行**
あなたのお名前・電話番号・組合員番号などを入力し、紹介URLを発行します。
- 3 LINEを送る**
発行されたURLを紹介したいお友達にLINEで送ります。

紹介は
こちらから



まだ生協を利用したことがない お知り合いにすすめてください!

コープの宅配、ちょっとお試してできるサイト



コープのおいしさ、ちょっとおためし。

TRY CO-OP

まだ生協を利用していない方限定

500円でCO・OP商品をお試し♪

こちらのQRコードをおすすめしたい方に
読み取ってもらってください。



セットの一例
選べる彩りごはん
ワンプレートセット



おためし
500円

通常価格の約55%OFF

福祉のへや

Q.「生協10の基本ケア」は実際に
どんなことをされているのですか?

A.

とやま生協では、利用者の皆さんが楽しく生き生きと在宅生活を送れるように「生協10の基本ケア」に取り組んでいます。
「とやま生協 輝くろべ」では、初めて来られた方には必ずびざ下の長さを測定してもらい、その方に合った高さの椅子に座っていただいております。足の裏をしっかりと床に付けて座ることで、骨盤が立ち正しく座位を保持することのできるため、車いすの方も必ず椅子に座り替えていただいております。また、生活リハビリを目的とし、月に一度利用者さんと職員が協力してカレーライス作りをしています。調理工程は認知症の方でも覚えているようで、その時の皆さんの表情はとても生き生きしています。
これからも、利用者さんに笑顔いっぱい的生活を送っていただけるよう職員一同取り組んでいこうと思っています。



ご利用のご相談はお気軽に
とやま生協 輝くろべ（黒部市牧野） ☎0765-33-4515

介護に関する不安やお悩み、
ちょっとした疑問にお答えします。

お問合せはこちらから



9月度 リサイクル回収

種別	商品カタログ  回収率 77.9%	通い箱の内袋・注文書袋(ポリ袋)  回収率 20.3%
回収量	193t	1.6t

種別	牛乳パック 	卵パック 	食品トレイ(白のみ) 
回収量	1.5t	1.7t (7~9月分)	224kg

※回収率は商品カタログと通い箱の内袋・注文書袋のみの集約となります

中がアルミ（銀色）の飲料パックは回収していません。

理事会だより

《第6回》開催日/2023年10月25日（水）

承認・協議事項

- 2023年度9月度の事業・活動および経営報告
全事業合計は13億1,973万円、経常剰余金は▲578万円でした。
- 新店舗事業政策補強の件（最終案）
2022年度から協議を重ねてきた新店舗事業政策の最終案が承認可決されました。
《新店舗事業コンセプト》
「確かな品質で組合員の暮らしを豊かにします」
組合員が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、毎日の暮らしを支える店舗事業を行っていきます。
《お店づくりで大切にしたいこと》
「安全・安心」「健康」「おいしさ」「楽しさ・発見」を感じられる品揃え・売り場づくりに取り組んでいきます。

事業報告 2023年9月現在

組合員数/138,595人 出資金/88億8,461万円

- 全事業合計 82億8,622万円（計画比98%）
- 経常剰余金 ▲3,220万円

事業分野別実績

宅配事業



76億4,302万円
（計画比98%）

配食事業



2億2,390万円
（計画比100%）

福祉事業



2億3,249万円
（計画比102%）

共済事業



7,258万円
（計画比101%）

店舗事業



1億924万円
（計画比108%）

太陽光事業



497万円
（計画比96%）

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「汚れに合わせたアイテムですっきり年末の大掃除」 ☐ 暮らしのコラム ☐ 子育て通信「笑顔のたね」 ☐ おたよりでつながる「リアンのひろば」 ☐ これ いいね! ☐ みんなの声を聞かせて! ☐ SDGs Journey ~誰も取り残さない世界を目指して~ ☐ 福祉のへや ☐ コープでくみかつ ☐ 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)	
電話番号	
在住市町村名	おたより記入欄 ☐ テーマトーク 「寒い日におうちの中で楽しむこと」 ☐ フリートーク ☐ おすすめ商品 ☐ レシピ投稿
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 家畜が最期まで健康的に暮らせる飼育方法を目指す考え方「**アニマル〇〇〇フェア**」

締め切り 12月22日(金)

12月号のクイズ正解者の中から**抽選で20名**に
コープのお菓子セットをプレゼント!



10月号 クイズの答え

答え

エリンギ

応募総数424通、正解者数412通でした。
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。
※プレゼントは12/4(月)~12/8(金)の週にお届けしています。

WEBでの
クイズ・おたより投稿は
こちらから!



1分で見られる! ★★

レシピは動画でも
ご覧いただけます!

とやま生協の福祉施設 ゆとりーなのレシピ
レシピ監修/管理栄養士 大畑 洋子
(有限会社 食のコンサルタントブーク)

とやま生協の商品を使って作る
レッツクッキング

Let's Cooking

クリスマスにもぴったり!

鶏肉のトマト煮込み

「産直 秋川若鶏もも肉」を使って



調理時間
40分

1個分
320kcal

【材料(2人分)】

●産直 秋川若鶏もも肉 …… 1パック(200g)
塩こしょう …… 少々
オリーブ油 …… 小さじ1
にんにく(スライス) …… 1かけ分
玉ねぎ(みじん切り) …… 1/2個
カットトマト(缶詰) …… 120g
コンソメ顆粒 …… 小さじ1と1/2
バター …… 15g
濃い口しょうゆ …… 小さじ1/2
青じそ(せん切り) …… 適量

【作り方】

- 1 鶏肉を食べやすい大きさに切って塩こしょうし、皮目を上にして200℃のオーブンで15~20分ほど焼く(焼き色が付く程度)
※オーブンの代わりにフライパンで焼いてもOK
- 2 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら玉ねぎを加え、時々まぜながら炒める。
- 3 コンソメ、カットトマト、焼きあがった鶏肉を加えて蓋をし、ぐつぐつと沸騰したら弱火にして約10分煮込む。
- 4 仕上げにバターと醤油を加えて風味付ける。
- 5 器に盛り、青じそをトッピングする。

茹でたパスタを添えて一緒に食べてもおいしい!

POINT!!
煮汁は少し煮詰まった感じの
仕上がりがgood

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!)

