

令和7年7月

ゆとい～な通信

【発行】
とやま生活協同組合
とやま生協ゆとり～な
〒930-0921
富山市中間島2-27-6
☎076-492-4114

【6月の活動】

ボランティアさんの訪問

新しいボランティアさん「歌の会」



紫陽花御膳



皆さんでお誕生日のお祝いを
させていただきました！！



7月のレクリエーション

- ・七夕飾り作り
- ・季節の塗り絵
- ・紙バック作り
- ・8月のカレンダー作り

などを予定しております！！
お楽しみに！！

事業報告 2025年4月現在

組合員数/136,605人 出資金/86億3,437万円

●全事業合計 14億3,889万円(計画比99%)

事業分野別実績

宅配事業	生活支援事業	福祉事業
13億2,295万円 (計画比99%)	4,405万円 (計画比90%)	4,108万円 (計画比94%)
共済事業	店舗事業	太陽光発電事業
1,142万円 (計画比93%)	1,861万円 (計画比102%)	75万円 (計画比80%)

栄養こばなし 必要なたんぱく質量を知る

身体を作る栄養素として最も身近に知られているたんぱく質。自身が1日にどのくらいのたんぱく質の摂取を必要なのかご存じでしょうか？

自身に必要なたんぱく質量を知ることが身体づくりの第1歩となります。

①1日に必要なたんぱく質量を計算しましょう。

例えば・・・

$$\text{体重(kg)} \times 0.91 = \text{g/日}$$

体重60kg、
運動習慣なしの方の場合
 $60\text{kg} \times 0.91 = \text{約}55\text{g/日}$

* 0025年食事摂取基準(推定)参照

②1食分に必要なたんぱく質量を計算しましょう。

$$\text{g/日} \div 3\text{食} = \text{g/1食}$$

$55\text{g} \div 3\text{食} = \text{約}19\text{g/1食}$

③食事にあてはめてみましょう。

納豆1パック = 8.3g	焼鮭切り身(50g) = 12.5g	絹ごし豆腐1丁 = 15.9g	卵1個 = 6.3g
からあげくん 1パック = 14.4g	ご飯1膳(150g) = 3.75g	ツナフレーク 1缶 = 12.1g	
牛乳(100cc) = 3.4g	豆乳(100cc) = 3.6g		

いろいろな食品を
組み合わせることが
大切です。

今回のピックアップ食材は・・・



オイル無添加ライトツナフレーク

ツナフレークにはたんぱく質がいっぱい！
オイル漬けではないので、脂質が気になる方にもピッタリ！
リアン月号に掲載です。

生協10の 基本ケア



6月上旬、晴天の下みんなドライブに出かけました。
行先はグリーンセンター展望室。
とても景色が良く、立山連峰や富山平野が見渡せました。
いつも室内ばかりなので、気分転換が出来楽しかったです。

ボランティア募集

踊りや、マジックショー、演奏、寸劇を募集しています。
お気軽にお問い合わせください。

※利用者様のプライバシーに配慮し、写真を一部加工しています。

※写真撮影時のみ、マスクを外していただいています。