

COOP

心地よい&楽しい暮らしのヒントが見つかる情報誌

# SCOOP!

【スコープ】

vol.8  
2月号

2021.February

メンバー(組合員)が主役のイベントレポート  
みんなの活動アルバム

健やかな日々のアドバイス  
暮らしに、ひと呼吸

Present

今月のプレゼント

# 大根

使い切りレシピ

# まねいじゆ

無駄なくおいしく!

一連載—今月のレシピ—

大根1本で  
3品  
作れます!

| SCOOP eyes | 身近なモノの背景を考える  
サスティナブルな暮らし

| めぐみ野REPORT |

一足早く、春を味わう

## 「めぐみ野」春立ち菜

愛情を込めて  
育てたおいしい  
春立ち菜です



「SCOOP!」は、視野を広くする「SCOPE」に「COOP」を組み合わせた造語。  
「読んで楽しい!役立つ!わかりやすい!」をコンセプトに、幅広く親しんでいただける広報誌を目指します。

顔とくらしの見える産直

めぐみ野

REPORT



## 一足早く、春を味わう 「めぐみ野」春立ち菜

霜が降りる厳しい寒さの12月から、春風が届く3月にかけて収穫を迎える春立ち菜。宮城県大崎市田尻地区で、春立ち菜の栽培に約20年携わる武田さんに、おいしさと生産への想いをお聞きしました。

生産者voice

### 真心こめた栽培で、おいしさにこだわる



JA新みやぎ田尻産直野菜委員会  
つぼみ菜部会 部会長 武田俊美さん

約50人が在籍するJA新みやぎ田尻産直（大崎市田尻地区）の生産者の中で、春立ち菜の生産に携わっているのは20人ほど。部会長の武田さんは、春立ち菜の栽培歴約20年という大ベテラン。春立ち菜のおいしさに魅了され、生産をスタートしました。



おいしいといふことば  
春の訪れを告げる「春立ち菜」

しゃくしゃくとした歯切れのよい食感と、爽やかな香り。真つ直ぐ伸びた茎は根元までやわらかく、クセのない甘みが広がります。「この甘みと歯ごたえが一番の魅力です。食べればきつと驚きますよ」と、武田さん。

つぼみ菜の仲間であり、ブロッコリー、かいらん（茎を食べる南方系キャベツの仲間）の交配種にちぢみ菜（雪菜）、さらに三陸つぼみ菜を交配した春立ち菜は、霜が降りることさらに甘みを増します。その反面デリケートで、気温が特に下がる夜は不織布をかけ葉が傷まないようにするなど、水分調整も含め細かな管理が必要です。春立ち菜は、栽培から収穫、袋詰めまで、全て冬の外気の中手作業で行います。自身も春立ち菜のファンだからこそ、最後の袋詰めの間まで鮮度にこだわっているという武田さん。そんな真心のこもった旬の味覚から、春の訪れを感じてみてはいかがでしょうか。



長年の経験から、甘みを蓄えた収穫のベストタイミングが分かるという武田さん。

# 春立ち菜のおいしさのヒミツ

成長の早い春立ち菜は、9月から種まきが始まり、下旬から植え付け、12月から3月にかけて収穫を迎えます。

一株一株丁寧に  
すくすく育つ春立ち菜



ハウスいっぱい、みずみずしい葉を広げる春立ち菜。葉の風通しをよくするため、葉かきと呼ばれる大きな「親の葉」を取り除く作業は、約4回に分けて行います。広く伸びる根を傷つけると成長に影響することから、草むしりにも細心の注意を払います。

茎葉が太く  
根元までやわらか



ギュッと詰まった栄養の中でも  
特にβカロテンが豊富

## MEMO

甘みがありクセのない  
味わいで、どんなお  
料理にもマッチ



歯切れのよい食感が楽しめる  
茎は、おいしさの宝庫。「根元近  
くの太い部分こそおいしいです  
よ!」と教えてくれた武田さん

## 生産者voice

### やりがいを感じる瞬間とは?



おいしいと言ってもらえたときが、なによりうれしいですね。3月ごろには、つぼみや花がついた状態で出荷することもあります。おいしさは変わりません。そのまま一緒に食べられるので、茹でたり炒めたり、色々なお料理で味わってみてください。

「めぐみ野」春立ち菜 取り扱い店舗 みやぎ生協全店



生産者voiceを  
動画でチェック!



中心にある米粒サイズの親株を、耳かきを使用し一つひとつ手作業で摘芯。そうすることで、側枝にも栄養が行き渡り、成長を促します

側枝(そくし)栽培という、親株を中心  
に若い芽が次々に顔を出す春立ち菜。  
若くやわらかい側枝を収穫します



## 生産者直伝! おいしい茹で方・食べ方

茎は太いですが  
茹で上がりはスピーディ  
サツと茹で上げるのが  
ポイントです



### 茹で方

鍋に湯を沸かし、茎の方から入れ約1分茹でます。その後、葉の方まで湯にくぐらせ、約30秒ですくい上げ、茹で上がり後は冷水にさらし、軽く絞ります。

### おすすめの食べ方

おひたしにしてしょう油やマヨネーズと合わせても相性抜群。炒め物にも最適で、ゴマ味噌和えや卵とじにしても、春立ち菜の甘さが際立ちおいしく食べられますよ。

春立ち菜のマヨネーズしょう油和え

詳しくはコチラを  
チェック!

### みやぎ生協の直産ブランド「めぐみ野」3つの条件

- ✓だれ(生産者)がどこ(産地)で作ったかがわかります。
- ✓どのように(栽培・飼育方法)作られているのかがわかります。
- ✓生産者とみやぎ生協のメンバーの交流があります。



めぐみ野 検索



みやぎ生協・コープふくしまは、SDGs(持続可能な開発目標)に貢献することを約束(コミット)します。



# SCOOP eyes

身近なモノの背景を知り・使う  
サステイナブルな暮らし



末永さんが信頼する地元農家さんから取り寄せた野菜たち

「サステイナブル」という言葉には「持続可能な」という意味があります。地球環境の保全や天然資源の確保を通じて、2030年までに世界が達成を目指すために掲げられた目標の一つ、「つくる責任、つかう責任」。今回は、食と衣類の分野で活動している2人にお話をお聞きしました。消費者の生活の中にあるさまざまな「モノ」の背景を意識し、これからの暮らしの中での「つかう責任」を一緒に考えてみませんか？

## 食

食に向き合う、作り手のこだわり  
地元野菜への想い

福島県伊達市にあるイタリア料理店「ラ・ワサビ」は、地元の食材で大切な人へ手料理を振る舞うイタリアの郷土料理の考え方を取り入れています。オーナーの末永さんは、「おいしい野菜を作りたいたいという、人の想いがのった野菜は格別です」と、野菜選びには特にこだわっています。自ら生産者の元へ足を運び、地元伊達市で育った野菜を使用した料理を提供。お店ではこだわりの食材をメニュー表に記載している他、スタッフによる料理の説明などを通じて、食の楽しみや味わいを深める取り組みを行なっています。「おいしい食材でおいしい料理をおなかいっぱい食べてもらいたい」という想いがお店作りの柱になっています。



### つくる側とたべる側のつながり 食の交流と循環

末永さんは、地元の食材を「発食」するマルシェを定期開催しています。(※現在は新型コロナウイルス感染症のため休止中)直接、生産者や料理人と気軽に会話を楽しめるとあって、地域の新しいコミュニティとして親しまれています。交流を通じて、食材の育つ背景やおいしい食べ方などを知ること、食に対する理解が深まります。この交流は消費者と生産者の距離を近づけるきっかけが生まれ、みやぎ生協の顔とくらしの見える産直「めぐみ野」にも通じるものとなっています。

#### 今日からできるコト

生産者や食材の育った環境、作り手の想い、私たちの食卓に届くまでに関わった人たちのストーリーを考えながら食材を選びましょう。

#### トラットリア ラ・ワサビ

福島県伊達市  
保原町字市柳町1-1  
☎024-575-5363  
11:30~14:30/17:30~21:00  
水曜日定休(祝日の場合は翌日休)



末永さんが行っているマルシェ「ふうどいちば」では地元伊達市の朝採り野菜を販売しています。

生産する、料理する、食べる、そんな身近な食に興味を持つことが、サステイナブルな考えの第一歩になると思います



トラットリア  
ラ・ワサビ オーナー  
「ふうどいちば」代表  
末永 俊一朗さん



大量生産と大量消費の  
ファストファッションの今と課題

ファストファッションが主流となっている現在、衣服が大量に生産・廃棄されていることが問題となっています。在庫過多傾向にある商品計画や国内外での製造、それにまつわる労働環境での健康被害など、さまざまな課題が浮き彫りとなっています。

「循環型衣類」に見る  
つくる責任、つかう責任

ライフスタイルの変化や流行に背中を押されるように、たくさんの方の衣類を購入しがちです。しかし、数が増えたことにより管理・把握がしきれず、着ないものが増えゴミになってしまうケースも増加傾向に。

衣類は綿などの素材の栽培・調達から、染

ファッションはコミュニケーションや自己表現ツールの一つです。前向きに楽しみながら大切に着るための工夫をしていきましょう

尚綱学院大学  
総合人間科学系  
芸術・スポーツ部門  
玉田 真紀 教授



□ 購入時にできること

- 数年先まで長く使えるかを考える
- タグを見て管理方法やケアのしやすさをチェック

□ 購入後にできること

- 使用用途を変えた再利用やリメイク
- ダーニング ● フリマアプリなどの活用

\*ファストファッション：流行を取り入れ、低価格で大量生産し短いサイクルで販売すること

色加工や仕上げ、工場での縫製など、完成し店頭まで運ぶまでにたくさんの方の工程を経て作られています。生地の特性により、廃棄される瞬間まで辿る道はさまざま。リサイクル素材ならよいという一面的な問題ではなく、全ての工程で「つくる責任、つかう責任」が伴います。

意識することから変えていける  
私たちにできること

「消費者が何を求めるかで、産業は方向転換することが可能です。衣服は安くても当たり前という考え方に疑問を持ち、適正価格を考えることが大切です」と玉田教授。作り手の想いを知りたいと思う気持ち、ファンとして作り手を応援する気持ちが必要です。商品の「物語性」を知ること、より愛着を持ち丁寧に向き合うことができます。

尚綱学院大学生たちの活動 | 身近なサステナブルを発信 |

衣類や古着の有効利用を考え、  
身近なところからライフスタイルを見直す  
＼きっかけを発信しています！／



玉田ゼミ4年生

寺崎さん

竹花さん

菊地さん

私たちも実践しています！

- お気に入りや長く使うことを念頭に置いた買い物
- 礼服など頻繁に使用しないものはレンタルサイトを活用
- フリマアプリの活用

ヨーロッパの伝統的な織い「ダーニング」で楽しくアレンジ



今新しいブームとして話題になっているダーニング。やり方や方法にとらわれず自由にアレンジできる補修方法なので、穴が開いたりシミができた衣類も、少しの工夫で長く着続けることができます。

学生たちが制作した作品



はぎれ布とくるみぼたんを活用したヘアゴムや、ポケットティッシュケースにもなるTシャツ風小物入れ。生地を細長く裂き、織り上げた裂織コースターなど。

玉田ゼミでは遠刈田こけし職人とともに、こけしの技術を用いたダーニング用具を考案。2020年2月にはこれを使いワークショップを開催し、会場に訪れた人々へダーニングを通じた工夫の楽しさを発信しました。



中には針や糸通しなどがコンパクトにまとまる



とろけるチーズをのせたり、トーストしたバゲットを浸したり、さまざまな楽しみ方で食べられるスープ。彩りを添える大根の葉は味噌汁にもぴったりですよ。

大根のここを使いましょう

「中央部分」  
甘くてやわらかいのでスープにぴったり

たった10分で完成

## とろとろ大根スープ

### 作り方

<下ごしらえ>大根とベーコンを千切りにし、大根の葉はみじん切りにする。

①鍋にバゲット以外の材料を入れ、沸騰したら弱火にする。大根がやわらかくなるまで約10分煮る。②①を器に移したら大根の葉をのせ、トーストしたバゲットを添える。

### 材料(2人分)

大根 ..... 300g  
 コープ無塩せきベーコン ..... 1.5枚  
 コープコンソメスープ ..... 1個  
 水 ..... 400ml  
 コープチューブにんにく ..... 小さじ1/2  
 水耕栽培した大根の葉 ..... 適量  
 バゲット ..... 適量  
 塩 ..... 少々(お好みで)  
 こしょう ..... 少々(お好みで)

大根の葉は切った断面を  
水に浸しておくことで  
ぐんぐん成長します  
水は毎日取り替えましょう



使用食材はこちら!



コープの食材で簡単!



季節のおいしい×時短レシピ

# スコープ キッチン

SCOOP kitchen



忙しい毎日に大助かり!  
旬の食材を盛り込んだ、  
手軽に作れるレシピをご紹介します。  
調理や盛りつけのポイントをおさえれば、  
味も見た目もぐんとランクアップ!



今回のテーマ

無駄なく、おいしく!  
大根まるごと  
使い切りレシピ

レシピ考案  
フードクリエイター  
三上 摂さん

料理のスタイリングや企業のレシピ開発、料理教室など多方面で活躍。食育アドバイザー、ティーコンシェルジュの資格を有するほか染織・染色にも精通し、食卓をトータルで提案。出身地・関西のメニューが登場することも。



何をサングラスしてもOK！

# 手巻き寿司感覚で楽しい、くるりんぱ大根

### 作り方

<下ごしらえ>大根の皮をむき薄く輪切りにし、軽く塩をふっておく。

①サラダチキンは1cm幅に切ったものを半分に切り長方形にする。湯がいた春立ち菜、カイワレを大根の直径ほどの長さに切る。②大根の水分をキッチンペーパーで拭き取り①を大根の中央に置く。両端をつまみ、ピックを刺す。

### 材料(2人分)

- 大根薄切り ..... 8枚
- 塩 ..... 少々
- コープサラダチキン(バジル) ..... 各2cm
- ※お好みでスモークチキンでもOK
- 「めぐみ野」春立ち菜 ..... 少々
- カイワレ ..... 少々



使用食材はこちら！

大根のここを使いましょう

「上部から中央」  
水分量が多いため生食に最適です

サラダチキンで食べたいのあるひと品に。親子で、家族で、みんなでワイワイお好みの具材を挟んで楽しんでみてくださいね。



余った大根の皮で  
バターソテーも作れます！

ごま油、ガラスープを使うことで中華風に仕上がります。余ったニラ塩ダレは、豆腐や納豆、茹でたもやしなど、温野菜にかけても◎。冷蔵庫で約5日間保存できます。

ニラとごま油が食欲をそそる

## ニラ塩ダレの中華風ふるふき大根

大根のここを使いましょう

「中央から下」  
筋が多く辛味があるので煮込み料理に合います

### 作り方

<下ごしらえ>2mmに切ったニラと【A】をよく混ぜ合わせ1時間強置いておき、ニラ塩ダレを準備しておく。①大根を幅3cm程度に切り、皮を厚くむく。面取りをし、裏に十字の切り込みを入れる。②鍋に鶏からスープ、水600ml(分量外・大根が隠れる程度)を入れたら大根を加え、竹串がスッと通るまで40分ほど煮る。器に盛り、ニラ塩ダレをかける。

### 材料(2~3人分)

- 大根 ..... 1/2本
- コープ鶏からスープ ..... 小さじ2
- ニラ ..... 1/2束

### 【A】

- 白ごま ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ1/2
- ごま油 ..... 大さじ1

使用食材はこちら！



余った皮で作る／

### 大根皮のぼりぼりバターソテー

- ① ふろふき大根でむいた皮(約150g)を、繊維に沿って棒状に切る。
- ② フライパンでバター10gと①を炒めたら醤油小さじ1を加え、きざみのりをのせる。

※一部Week誌面・店舗で取り扱っていない商品もございます。また品切れの際はご了承ください。

メンバー（組合員）が主役のイベントレポート

# みんなの活動アルバム



宮城

「めぐみ野」マルシェ

マルシェで「めぐみ野」品を買って  
生産者を応援！



「めぐみ野」旬菜市場ではめずらしい野菜も販売され、メンバー（組合員）から調理方法などの質問が出たりと、生産者との交流を楽しんでいました

「めぐみ野」（産直）の柱である交流を大切にしながら、生産者が直接「めぐみ野」品を販売する小さな「めぐみ野」マルシェを11月3日、みやぎ生協高森店の店頭で密を作らない形で開催しました。店内でも新鮮な「めぐみ野」野菜・果物が所狭しと並び、水産・畜産コーナーではお買い得価格を求めて訪れたメンバー（組合員）におすすめを促す活動も。今後も交流のあり方を模索しながら新たな「めぐみ野」活動を広めていきます。

宮城

ウイズきつずく〜る

ゲームでお金について学んでみよう  
「おこづかいゲーム」

LPA（ライフプランアドバイザー）と一緒に、子どもたち同士でお金について学ぶ「おこづかいゲーム」が、11月28日みやぎ生協文化会館ウイズで行われ、小学生10人が参加しました。すぐろくのようにサイコロを振ってカードを選び、自分のおこづかいを上手に使い、おこづかい帳にも記入しながらゲームは進みます。ゲームの中では小学生にもわかりやすい消費税の話や税金のお話もあり、楽しみながらお金について学ぶことができたようです。最後には一人ひとり終了証書を受け取り、大満足のようでした。



別室では保護者の方が「教育費」について学ぶ講座も開催されており、親子でお金について学ぶ機会となりました



メンバー（組合員）と生産者との交流イベントや、地域・子育て・環境などに関する取り組み、学習会など、みやぎ生協・コープふくしまで行われたさまざまな活動を紹介します。

福島 手作りマスク

思わず笑顔になる  
オリジナルどうぶつマスクを作りました



11月9日から12月18日まで、コープふくしま10会場で十二支の干支をモチーフにした「どうぶつマスク」作りを開催。作り方は、あらかじめ用意された動物の顔のパーツをアイロンでマスクに貼り付けるだけ。目や鼻の位置によって動物の表情が変わるので、参加者は微調整に悪戦苦闘しながらも、完成したマスクに「かわいい」「早く子どもにつけてもらいたい」と満足した様子でした。コロナ禍の中、今やマスクは必需品。自分で作ったマスクをつけるという楽しみが増えたようです。



シンプルにわとりマスクや色合いがかわいらしいひつじマスクなど、それぞれの特徴をとらえたデザインが揃いました。自分の干支ではないマスクを選ぶ方もいたり、みなさん何枚も作って楽しみました



福島 LGBT学習会

多様な性「LGBT」を学ぼう



「LGBT」とはセクシュアル・マイノリティを表す言葉のひとつで、最近の調査では11～13人に1人の割合でいるとも言われています。永瀬さんは「認めてくれる環境作りが大事。自分らしく生きるため行動しています」と話されました

12月12日コープふくしま方木田店でLGBT学習会を開催しました。カフェ形式で近未来女性総合研究所代表の木村淳子さん、永瀬大紀さんの2人と参加者が自由な意見交換を行いました。多様な性について考えを深めました。話し合いの中で、セクシュアル・マイノリティについてだけではなく、ファッションにおける男女の区別「女性らしさ・男性らしさ」という考え方もそのものに対する意見も出され、性別に関係なく「誰もが人として生きやすい社会になるといいですね」という想いで参加者が繋がったような会でした。

心と体を健やかに  
整えるためのアドバイス

くらしに、ひと呼吸

「毎日を豊かに、心満たされた生活」のための、  
くらしに役立つアドバイスをお届けします。

今月のテーマ

食品表示を見えていますか？

一般社団法人  
Food Communication Compass  
森田 満樹



九州大学農学部卒業後、食品会社研究所、業界誌、民間調査会社などを経て、現在はフリーの消費生活コンサルタント・ライター。消費者の気になる食の情報を広める活動を行う。

食品のパッケージの表側には、すてきな  
ことばや写真が並んでいます。しかし、  
加工食品を選ぶときにはくると裏返  
して、そこに書かれている原材料名、賞  
味期限、保存方法、製造者などの一括表  
示もチェックするようにしましょう。こ  
の部分は、消費者にとって安全、品質、栄  
養など、その食品の中身を知るための大  
切な手がかりが書かれています。「食品  
表示法」という法律で定められており、  
2015年に施行された際にさまざま  
な見直しが行われました。

「ここからが添加物」と  
わかるような区分表記

まずは一括表示の原材料欄ですが、  
ここには原材料と添加物が区分され  
て重量の多いものの順で書かれていま  
す。新法では、どこからが添加物かが一  
目でわかるように、「/」（スラッシュ）な  
どで区切られるようになりました。  
また、原材料欄のアレルギー表示の  
書き方も変わり、より丁寧な書き方に  
変わっています。ほかにも原料原産地

表示が義務付けられ、製造所固有記号  
のルールが厳しくなるなど、消費者に  
より多くの情報が伝えられるように  
変更されました。

栄養成分表示を義務付け  
ナトリウムから「食塩相当量」に

新法では、加工食品の栄養成分表示  
が原則として義務付けられました。表  
示項目は「熱量、たんぱく質、脂質、炭  
水化物、食塩相当量」の5つ。食塩相当  
量は、かつてはナトリウムでしたが、い  
ちいち2.54をかけて塩分を計算す  
るのはわかりにくいので、見直されま  
した。

現在、国は1日の塩分摂取量の基準  
を男性7.5g未満、女性6.5g未満  
を目標としています。1日の塩分摂取  
量が10gを超えるような方も多いので、  
目標に近づくためには、栄養成分表示  
を確認するようにしましょう。たとえ  
ばカップ麺などで食塩相当量の高い場  
合は、スープを残すとよいでしょう。  
食品表示はくらしに役立つ情報が

食品表示法による加工食品の主な変更点

名称	クッキー	原材料と添加物は「/」（スラッシュ）で区分	栄養成分表示 100gあたり
原材料	小麦粉（国内製造）、バター、卵、砂糖／着色料（カラメル）、香料、（一部に小麦・卵・乳成分を含む）	原料原産地表示ルール（2020年4月より完全義務化）	エネルギー 298 kcal タンパク質 11.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 38.5 g 食塩相当量 0.3 g
内容量	100グラム	アレルギー表示は省略せずに書く	
賞味期限	2020.12.31		
保存方法	〇〇食品株式会社 東京都千代田区〇〇1の1	製造所、製造所固有記号のルール変更	ナトリウムから食塩相当量に
製造所	△△食品（株）福岡県福岡市〇〇1の1		

掲載です。新しい表示の変更点も知っ  
て、どうぞ活用してください。

メンバー（組合員）同士の教え合い、  
学びあいの活動を広げる

## 2021年度専門委員会募集

申し込み締め切り／3月5日（金）

### 専門委員会とは？

それぞれの分野で学んだことを、  
こ〜ぶ（コープ）委員会や店頭活動などで  
多くのメンバー（組合員）へ  
「伝える」「広げていく」活動を行います。

- お知らせをするためのメニューの整備、発信方法、ツールの作成などを検討していきます。
- みやぎ生協・コープふくしまのメンバー（組合員）で毎月の例会に出席できる方の参加になります。

自家用車や公共交通機関利用での安全面と新型コロナウイルス感染症リスクなどを考慮し、75歳以上の方（2021年4月1日時点）のお申し込みはご遠慮いただきます。

### 専門委員会活動紹介

開催時間／10:30～12:30

会場／みやぎ生協文化会館ウイズ（仙台市泉区八乙女4-2-2）

※ソーシャルディスタンスを確保した会場で行います。

#### ① 「めぐみ野」委員会

- ・第1回例会：4月8日（木）
- ・毎月第1または第2木曜日開催
- ・定員25人

「めぐみ野」品の良さや特徴などを学び、こ〜ぶ（コープ）委員会などでお知らせします。また、地域のイベントなどで、メンバー（組合員）と一緒に活動することもあります。



#### ② 食育活動委員会

- ・第1回例会：4月9日（金）
- ・毎月第2金曜日開催
- ・定員20人

減塩をテーマに学習し、どうしたら減らせるかをメンバー（組合員）に情報発信します。みやぎ生協の食生活提案についても学習します。



#### ③ 消費生活委員会

- ・第1回例会：4月14日（水）
- ・毎月第2水曜日開催
- ・定員20人

くらしの中で大切な税金や家計のこと、消費者トラブルに関わる問題など、消費生活に欠かせないことを学び伝えます。



#### ④ 平和委員会

- ・第1回例会：4月12日（月）
- ・毎月第2月曜日開催
- ・定員20人

「平和が一番!」の想いで、子どもたちや子育て層に「平和」の大切さを伝える活動や戦跡マップ作りなどに取り組みます。



#### ⑤ 環境委員会

- ・第1回例会：4月7日（水）
- ・毎月第1水曜日開催
- ・定員20人

地球温暖化防止や地域環境などについて学び、学んだことを家庭の省エネなどくらしに役立つエコ情報として発信していきます。



※新型コロナウイルス感染症拡大によっては活動を自粛する場合があります。※専門委員会の複数登録はできません。※交通費は片道1,000円を上限として支給します。※定員を超えた場合は新規のお申し込みの方を優先します。※定員の半数に満たない委員会はとりやめになる場合があります。※託児はありません。

#### お申し込み方法

氏名、メンバー（組合員）コード、郵便番号、住所、電話番号、  
お申し込みする委員会名を記入して、web、郵送またはFAXでお申し込みください。

スマートフォンでの  
お申し込みはこちら

#### お問い合わせ・お申し込み先

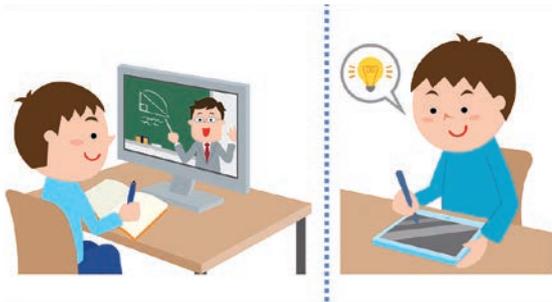
〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2  
みやぎ生協生活文化部 専門委員会受付係

TEL022-347-3826（9:30～18:00）※土・日曜、祝日除く FAX022-218-5945

※お申し込みいただいた個人情報に関しては専門委員会の申し込みのみに使用させていただきます。

ホームページから





### 生協で「スマイルゼミ」始めました!

生協で家庭学習教材タブレット学習の「スマイルゼミ」を始めました!スマイルゼミを生協からお申し込みの方限定で、COOPひかり新規申し込みされると、さらに1ヵ月無料で、3ヵ月間無料となるキャンペーン実施中!お得なこの機会に「スマイルゼミ」と「COOPひかり」をご検討してみたいかがでしょうか。生協の「スマイルゼミ」について詳しくはコープ東北HP「くらしに便利なサービス」からご覧ください。

### 使い放題!ギガプラン

どんなに使っても毎月定額!

集合住宅 月額 **3,480**円(税別) 戸建住宅 月額 **4,900**円(税別)

### 従量制ライトプラン

ご利用が少ない方向けの  
 お手軽プラン! 戸建住宅 月額 **2,700**円(税別)~

**通信費2ヵ月無料** 生協のくらし応援  
 生協から「スマイルゼミ」ご利用で  
 さらにお得!通信費3ヵ月無料

「COOPひかり」の  
 ご提供でくらしを応援!  
 おうち時間をより快適に

ステイホームの長期化で、おうち時間を快適かつ有効に過ごす人たちが増えてきており、お子様のオンライン学習やタブレット学習、働く方のテレワークなど通信サービスのインターネットはご家庭で必須の環境となっています。生協では、「くらし応援」として「COOPひかり」のサービスをご提供しています。乗り換えたいけど他社解約手数料(違約金)が気になる、通信費を抑えたいがどうしてよいかわからない...そんなお悩みをお持ちの方は、電話での相談も承っています。詳しくは、ホームページまたはお電話で気軽にお問い合わせください。

### COOPひかり乗り換え特典

その1

工事費  
**無料!**

※電話工事は対象外

その2

契約事務手数料  
**無料!**

その3

Wi-Fiルーター  
**進呈!**

その4

他社回線解約手数料  
**生協負担**

※上限2万円

お問い合わせ・お申し込み先

コープ東北サービス事業本部

受付時間 | 9:00 ~ 17:30 (月~土)

TEL **0120-448-044**

FAX **022-218-0190** [コープ東北くらしひかり](#)

検索

ホームページは  
[こちら](#)



プロバイダサービス

月額300円(税別)

「プロバイダ」とはインターネットという仮想空間の入口でIDやパスワードを管理するサービスのこと。プロバイダと契約することで、インターネットに接続することができます。

事前相談・資料請求承ります。  
返礼品の手配、海洋散骨資料など  
お気軽にお問い合わせください。



## コープふくしまの組合員(メンバー)様へ プリエ案内センターよりお知らせ

### 葬儀対応エリア

福島エリア	福島市 伊達市 国見町 桑折町 川俣町
郡山エリア	郡山市 本宮市 三春町 大玉村
会津エリア	会津若松市 喜多方市 会津美里町 猪苗代町 磐梯町 北塩原村 湯川村

この度、株式会社たまのやと提携をはじめました。もしもの時はフリーダイヤルにご連絡ください。提携葬儀社たまのやがお迎えから打ち合わせ、葬儀施行までお手伝いいたします。そのほか、海洋散骨、生前整理、遺品整理のサービスの利用が可能です。資料請求はプリエ案内センターまでお問い合わせください。

事前相談承ります!  0120-058-531

いざという時慌てないためにも、ぜひこの機会にご相談ください。

お墓とか、供養は  
どうすれば?

もしもの時に  
備えるには、  
どうすれば。



葬儀の料金は?  
お寺の手配は  
どうすれば?

遠くに住む  
親の事が心配…

初めての方も  
安心して  
ご連絡ください



お問い合わせ・募集代理店

みやぎ生協 プリエ案内センター

受付時間 | ご葬儀受付24時間 年中無休  
ご相談・付帯サービス等9:30~18:00(1月1・2日は休み)

 0120-058-531

FAX 022-776-0341 [プリエ](#)

ホームページは  
[こちら](#)



みやぎ生協の  
葬祭サービスは、  
生協メンバー(組合員)が  
利用できる  
葬祭事業です

共同購入商品でつくる

# coopmama コープママ レシピ

今月号は、厳選した食材や加工品を取り揃える  
「古今東北」商品をコープママがアレンジします！

私がコープママです！



## 曾田 洋子さん

みやぎ生協職員、日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエ、NPO日本食育インストラクターPrimaryの資格を所有。「健康的な時短レシピで、あらゆる世代を応援します」

## 今月の商品 古今東北「東北産豚もも肉使用 しっとり柔らかローストポーク」 (宅配のみ取り扱い)

脂身が少なくキメが細かいのが特徴の岩手県を中心とした東北産の豚もも肉を使用。肉の旨みを凝縮するために低温でじっくりと火を通しており、しっかりとした歯ごたえが楽しめます。味付けは、素材の味を引き立てる「赤穂の天塩」とハーブのブレンドで香り豊かに仕上げました。

【宅配のみの取り扱い】Week2月2週号で特売398円+税(150g)で掲載いたします。



## 「しっとり柔らかローストポークと なすのホットサンド」

### 材料(1人分)

古今東北「東北産豚もも肉使用  
しっとり柔らかローストポーク」…………… 1/3袋  
なす…………… 1本  
サンドイッチ用の食パン…………… 2枚  
オリーブオイル…………… 小さじ2  
水…………… 小さじ2  
塩・こしょう…………… 少々  
バター…………… 適量

### 作り方

①なすは薄切りにして、オリーブオイルと水で柔らかくなるまでフライパンで両面を焼き、塩、こしょうで味付けする。②サンドイッチ用の食パンの内側にバターをぬったら①とスライスしたローストポークをはさみ、ホットサンドメーカーで焼き目をつけて出来上がり。  
(ホットサンドメーカーがない場合はフライパンにバターを熱し、片側ずつ焼き色をつけてもOK)

### 宅配サービスについてのお問い合わせ・資料請求は

みやぎ生協共同購入部

0120-581-870

受付時間 月～金 9:30～20:00

スマートフォン  
からは  
こちらから



コープ商品を使ったレシピや  
いろいろな情報を配信します

みやぎ生協公式  
Instagram



東北6県から集めた選りすぐり商品たち

## 古今東北便り



商品紹介・楽天の取り扱い・催事情報などは  
古今東北ホームページを検索！

古今東北

検索

<http://cocon-tohoku.com/>



### お問い合わせ

株式会社 東北協同事業開発

TEL:022-347-3821 月～金 10:00～18:00(祝日除く)

「古今東北」は東北の震災復興と、地域振興応援、そして“時を超えたおいしさ”を伝えるブランド。東北6県の伝統的な食文化を再発見し、新たな食の楽しみを提案しようと、厳選した食材や加工品を取り揃えています。

11月度までの損益

金額単位:百万円

科目	11月度実績	予算差	前年差	累計実績	前年差
供給高	11,658	956	1,056	92,768	9,867
事業総剰余金	3,500	297	298	27,917	3,358
人件費	1,444	1	8	11,744	286
物件費	1,732	69	43	14,065	281
経常剰余金	329	227	246	2,156	2,797

●店舗事業と共同購入事業(はん・個人宅配)の利用が引き続き増加していることで、みやぎ生協全体の供給高、経常剰余金とも予算と前年を大きく超過しています。●店舗事業は、お買い上げいただくメンバー(組合員)一人あたりの利用単価とお買い上げ点数が前年度より伸長しており、供給高は前年を3億45百万円上回る70億25百万円でした。●共同購入事業は、利用人数が計画より+5.6万人、利用単価も予算を400円上回ったことから、供給高は41億29百万円、予算差6億13百万円と大きく超過しました。

- \*供給高:店舗、共同購入などみやぎ生協全体の事業の売上高
- \*事業総剰余金:商品仕入代金などの支払いやテナント等収入を差引後の剰余金
- \*経常剰余金:事業総剰余金から経費を引き、事業外収益と費用(利息や雑損失等)を差引後の剰余金

もったいない田んぼ(耕作放棄地)を減らそう!  
「角田北江尻ふるさと安心米生産組合」より  
コープフードバンクへ玄米を寄贈

コープフードバンクに、みやぎ生協の産直「めくみ野」米生産者である角田市の北江尻ふるさと安心米生産組合より、2020年に収穫したお米(玄米30kg×17袋 510kg)を寄贈していただきました。このお米は、地域の高齢化や担い手不足など、お米の生産が出来なくなった田んぼを耕作放棄地にしないため、角田北江尻ふるさと安心米生産組合のみなさんが育てたお米です。2019年の台風19号では、生産者の自宅も床上浸水するなど被災された方もいましたが、コープフードバンクが、生活に困っている人たちに対し支援していることに、ぜひ有効活用していただきたいとのことで、2019年に引き続き寄贈いただきました。



2020年7月  
豪雨災害支援募金の総額は  
456万6,779円となりました

2020年7月に発生した豪雨災害の支援のため、みやぎ生協・コープふくしまのメンバー(組合員)、職員に募金を呼び掛け、総額456万6,779円が集まりました。募金は、日本生協連を通して被害の大きかった9県の自治体へ義援金として届けられるほか、支援金として被災地支援のための活動をする民間団体、5生協に送金されました。多くの皆さまのご協力ありがとうございました。



私のお気に入り!  
みんなの  
ベストショット

応募方法 ▶ 投稿はwebから! <https://scoop.jp/>

みなさんのお気に入りの1枚をお送りください。掲載された方にはコープギフトカード500円分をプレゼントいたします。



ごはんが大好き!たくさん食べて元気に大きく育ってね!ママもがんばるぞー!【宮城県仙台市/ちゃんちゃんママさん】

保護猫譲渡会で巡りあって1年の白黒ハチワレの「こたつ」とクリームトラの「みかん」。正反対の性格だけど、毎日仲良く喧嘩しています。  
【福島県郡山市/なつみかんさん】



今年の夏は、暑くて農作業が大変でした。そんななか主人と一緒に家庭菜園に力を出しました。その努力が秋になってあらわれて、白菜や大根が畑に元気に成長して並んでいます。収穫が楽しみです。  
【福島県伊達市/たえぼんさん】

10月7日で3歳になった白の豆柴です。ぬいぐるみが大好きで、自分で玩具箱からひっぱってきて、お気に入りのソファで遊んでいます。【宮城県仙台市/オリーブさん】



【スコープに関するお問い合わせ】

みやぎ生協 生活文化部 仙台市泉区八乙女4-2-2  
TEL:022-218-3880 受付時間 月~金 9:30~18:00(祝日除く)

宮城 募集

### ウィズセミナー

#### 三上摂のおうちでご飯♪押し寿司ケーキ

お家でこんな素敵な押し寿司はいかがですか。編み込みのきゅうりで飾るサーモン・大葉・ごまの寿司ケーキを作ります。もう一品のサラダゼリーと一緒に持ち帰りです。講師はスコープキッチン連載の三上摂さん。(寿司の直径:約15cm)



#### 募集内容

- 日 3月26日(金) 10:00~12:00
- 所 みやぎ生協文化会館ウィズ(仙台市泉区八乙女4-2-2)
- 募 10人※申し込み多数の場合抽選。  
当選者のみ3月8日(月)までに案内書を郵送
- 費 3,200円(材料費込) 託 なし

宮城 募集 4歳~小学生と保護者

### ウィズきつずく〜る

#### カラフル☆タイルモザイク

タイルを組み合わせる作る人気の講座です。「なべ敷き」が「トレイ」のどちらかを選んで作ります。ガラスタイルやおはじき、シー陶器でアクセントを。講師は「オハヨウくつした造形教室」はまちひろさん。



#### 募集内容

- 日 3月27日(土) 10:30~12:00
- 所 みやぎ生協文化会館ウィズ(仙台市泉区八乙女4-2-2)
- 募 親子15組※申し込み多数の場合抽選。  
当選者のみ3月8日(月)までに案内書を郵送
- 費 1,800円(材料費込) 託 なし

宮城 募集 5歳~小学生と保護者

### ウィズきつずく〜る

#### 親子deフラワーゼリー

透明なゼリーの中に、色のついたゼリーを注入してお花を作ります。華やかな見た目と、つると食べられるのが魅力です。親子で2個持ち帰ります。講師はfasyの水澤由季さん。(作品容器:直径10cm)※大人のための申し込み可



#### 募集内容

- 日 3月30日(火) 10:30~12:00
- 所 みやぎ生協文化会館ウィズ(仙台市泉区八乙女4-2-2)
- 募 親子15組※申し込み多数の場合抽選。  
当選者のみ3月8日(月)までに案内書を郵送
- 費 1,800円(材料費込)※大人のための場合は作品2個で1,800円 託 なし

# 参加募集&お知らせ 来て!みて! スコープ通信

イベントの参加申し込み締め切り  
特に記載がない場合

宮城

2月26日(金)

福島

各紹介記事をご参照ください。

日 日時 所 会場 募 集 人 数 ・ 対 象  
託 託 児 費 参加費(表示費用は消費税込み)  
■ 宮城 ■ 福島

※新型コロナウイルス感染拡大によっては、  
内容の変更または中止する場合がございます。  
※各イベントの定員は「3密」を考慮した人数としています。

宮城 募集

### こ〜ぷくらの助け合いの会説明会 「はじめて講座」

地域で暮らす高齢の方や子育て中の方の家事サポートを有償でボランティアしています。特別な資格は必要ありません。説明会へお越しください。



#### 募集内容

①	3月4日(木) 10:30~12:00	みやぎ生協文化会館ウィズ (住所:仙台市泉区八乙女4-2-2)
②	3月8日(月) 10:30~12:00	みやぎ生協榴岡店メンバー集会所 (住所:仙台市宮城野区榴岡5-10-10)

募 各日10人 費 無料 託 なし  
お問い合わせ:みやぎ生協くらの相談ダイヤル TEL: 022-292-5016

宮城 募集

### オンライン親子企画 カップすしを作ろう

未就学児のお子様がいる家庭対象のオンライン企画です。絵本の読み聞かせをしたあとに、ご自宅で準備していただいた材料で簡単でかわいいカップすしを作ります。食育〇×クイズにも挑戦!家族みんなで参加してくださいね♪



#### 募集内容

- 日 3月13日(土) 11:00~11:30
- 所 GoogleMeetを使用して、オンラインで実施
- 募 未就学児の親子8組※申し込み多数の場合は抽選。  
当選者のみ3月3日(水)までに案内書を郵送
- 費 無料

**福島 募集**

**ゲームで体感! 2030 SDGsカードゲーム**

「2030 SDGs」は、ゲームを通して2030年までの道のりを体験するカードゲームです。楽しく遊びながらSDGsの本質を理解することができます。SDGsファシリテーターはイマココラボ2030SDGs公認ファシリテーター馬場雄基さん。



**募集内容**

- 日 3月6日(土) 10:15~12:15
- 所 コープふくしまいずみ店 組合員ホール(福島市森合字清水7)
- 募 小学校高学年以上親子5組(大人のみ、子どもみの参加も可)  
※申し込み多数の場合抽選。当選者のみ2月26日(金)までにハガキを郵送
- 費 無料 託 なし ※締切2月18日(木)

**福島 募集**

**家計を見直す  
「暮らし見直し講演会」**

家計のピンチは見直しのチャンス! 不安解消のためにも、いざという時に負けない家計の作り方を学びましょう。講師にファイナンシャルプランナーの深田晶恵さんをお招きし、オンラインでのライブ講演を行います。



**募集内容**

- 日 3月10日(水) 10:15~11:45
- 福島会場(コープふくしまいずみ店 組合員ホール 住:福島市森合字清水7) 16人
- 郡山会場(郡山デポ2階事務所 住:郡山市喜久田町卸1-77-1) 15人
- 県南会場(コープふくしま天神町店 組合員ホール 住:白河市天神町75) 12人
- ※申し込み多数の場合抽選。当選者のみ3月3日(水)までにハガキを郵送
- 費 無料 託 なし ※締切2月24日(水)

**宮城 福島 お知らせ**

**最終号~とうほくてしごとカタログ  
"FUCCO" (フッコ) Vol.6発行!~**

東日本大震災から10年を迎え、2012年より発行する『FUCCO』(手作り商品カタログ)は、16冊目の今号が最終号となり、ギフトの取り扱いもはじめました。カタログは、お近くの店舗に設置しています。ぜひご覧ください。



掲載商品の一例

コープ東北  
ネットショップ  
からでも購入  
できます。



**福島 募集**

**古今東北商品学習会  
~東北のおいしさ伝えます~**

古今東北とは、東北の食の「これまで」と「これから」を紹介するブランドです。古今東北のコンセプトや商品ラインナップ、福島県産の古今東北商品をご紹介します。講師は東北協同事業開発 高橋朋子さん。



COCON TOHOKU

**募集内容**

- 日 3月4日(木) 10:00~11:30
- 所 福島県男女共生センター 第3研修室(二本松市郭内1-196-1)
- 募 20人※申し込み多数の場合抽選。  
当選者のみ2月25日(木)までにハガキを郵送。
- 費 無料 託 なし ※締切2月18日(木)

**イベントお申し込み方法**

**宮城**

**〈お申し込み方法〉ハガキ・FAX・Webのみ(電話での申し込みは原則受け付けておりません)**

- 下記内容をご記入の上お申し込みください。  
①企画名 ②郵便番号、住所 ③氏名(ふりがな) ④メンバー(組合員)コード  
⑤電話番号 ⑥お子様対象企画の場合は、参加されるお子様の氏名(ふりがな)と年齢を明記してください。

**〈託児のお申し込みについて〉**

今月号のイベントにはすべて託児はございません。

**〈お申し込み先〉**

みやぎ生協 生活文化部 〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2  
FAX:022-218-3663

【お願い】みやぎ生協文化会館ウィズが会場の場合、駐車台数に限りがございます。公共交通機関でご来場願います。

**福島**

**〈お申し込み方法〉電話・Webのみ** 下記内容をご記入の上お申し込みください。

- ①企画名 ②郵便番号、住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号  
⑤お子様対象企画の場合は、参加されるお子様の氏名(ふりがな)と年齢を明記してください。

**〈お申し込み先〉**

コープふくしま 生活文化部 受付時間:月~金9:30~15:30(祝日を除く)  
TEL:024-557-1181(福島事務所) TEL:024-963-2530(郡山事務所)

宮城・福島共通  
パソコン・スマートフォンでの  
お申し込みはこちらから

ホームページはこちらから  
<https://scoop.jp/>

スマートフォンサイトはこちら



地元タウン誌がお届け!

宮城・福島 食べ歩きレポート

# tabeREPO

今月の  
テーマ

## ご当地丼

地元情報誌の編集部が、毎月おすすめのグルメ情報をご紹介します。  
今回は、食べ応え抜群の「ご当地丼」をピックアップ!

CJ  
シティ情報みくしま  
FUKUSHIMA

さんだいたウン情報  
S-style

### 宮城



魚屋ならではの目利きが光る  
鮮度抜群の一杯をお手頃に

鮮魚店が直営する寿司屋『おかせい』。港町ならではの新鮮なネタが揃い、三陸沿岸で獲れた海魚をふんだんに盛り付けた海鮮丼はぜひとも味わいたい一杯だ。魚屋ならではの低価格もうれしいポイント。

**おかせい 女川本店**  
(おかせい おながわほんてん)  
■ 牡鹿郡女川町女川2-66  
地元市場ハマテラス内  
☎ 0225-53-2739  
■ 10:00~15:00、土・日曜、祝日  
7:00~9:00、10:00~15:00、  
鮮魚店8:00~16:00  
■ 無休

※写真はイメージ

「女川丼(あら汁付)」(1,500円)

### 福島



福島を代表する3種類の  
地鶏が丼ぶりの上に集結

川俣名物・川俣シャモを使った親子丼などを提供する『あじせん 楓亭』。名物は、川俣シャモ・会津地鶏・伊達鶏の3種類のブランド地鶏を一度に味わえる贅沢な鶏丼ぶり。鶏の旨みをたっぷり味わおう。

「福島三大地鶏の勝つこみ丼 ねぎエッグ」(880円)

**あじせん 楓亭(あじせん かえててい)**

■ 伊達郡川俣町鶴沢字村社前32-1 ☎ 024-565-3929

■ 11:00~14:00ラストオーダー、  
17:00~19:30(ラストオーダー19:00)

■ 月曜(祝日の場合は営業、翌日休み) <http://www.ajisen1983.com>

### 宮城

地元民も旬食材を求めて足を運ぶ市場で食べられるのが、石巻の名産・クジラ肉をふんだんに敷き詰めた丼だ。ローストにすることでクジラ独特の臭みをカバー。クジラ肉を食べたことがない人にこそおすすめ!



貴重なクジラ肉を使った丼を  
石巻の美味が集まる市場で堪能

「クジラのローストホエール丼」  
(1,050円)

**いしのまき元気いちば**  
(いしのまきげんきいちば)

■ 石巻市中央2-11-11

☎ 0225-98-5539

■ 1F 9:00~18:00、

2F 11:00~20:00

(ランチ11:00~17:00)

※ラストオーダー19:30

■ 無休 <http://genki-ishinomaki.com>

### 福島



井からはみ出るボリューム  
魚屋の天丼をぜひ!

地魚を使った刺身定食や海鮮丼などを手頃な価格で楽しめる人気のお店。常時7、8種の天ぷらがのった天丼は、丼からはみ出すボリュームに驚くこと間違いなし!入荷状況により登場するネタは変更になることも。

「さかなやの天丼」(1,200円)

**さかなや食堂 ウロコジュウ(さかなやしよくどう ウロコジュウ)**

■ いわき市小名浜下神白字林崎54-3

☎ 0246-85-5915 ■ 11:00~14:00(テイクアウト~17:00)

■ 水曜

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、各店の営業時間等に変更のある場合がございます。事前の確認をおすすめいたします。

## 今月のプレゼント



左からペペロンチーノオイル  
自家製ビスコッティー(チョコレート)、アマレット

### 『ラ・ワサビ』の自家製焼き菓子と ペペロンチーノオイルのセットを

抽選で10名様にプレゼント

P4~5「SCOOP eyes」でご紹介したイタリアンレストラン「トラットリアラ・ワサビ」。こちらのオリジナル商品である濃厚なチョコレートとアーモンドの香りが魅力の「自家製ビスコッティー(チョコレート)」と、サクとした食感の「アマレット」、旨みたっぷりの辛さでさまざまな料理で楽しめる「ペペロンチーノオイル」をセットでプレゼント!

**応募方法** | 下記①~⑦をお書き添えの上、ハガキ・FAXで右記まで応募ください。ホームページからも応募できます。

①プレゼント商品名(ラ・ワサビセット) ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④メンバー(組合員)コード ⑤電話番号 ⑥スコープを手に入れた場所(店舗・共同購入・地下鉄駅・その他) ⑦ご意見・ご感想 ※当選結果はホームページで確認していただくか、商品の発送をもってかえさせていただきます。※ご意見・ご感想、プレゼント応募にいただいた個人情報に関しては、抽選・発送のみに使用させていただきます。その他の目的には使用いたしません。

応募締め切り  
2月28日(日)

応募先

みやぎ生協 生活文化部  
〒981-3194  
仙台市泉区八乙女4-2-2  
FAX:022-218-3663

ホームページはこちらから  
<https://scoop.jp/>

スマート  
フォンで  
アクセス



当選発表は3月15日(月)

応募されたプレゼントの当選結果は、みやぎ生協のホームページでご確認いただけます。

トップページにあるこちらをクリック!

※お手元にコープカードをご用意いただき、7ケタのメンバー(組合員)コードの前にみやぎ生協メンバーは「M」、コープふくしま組合員は「F」を当選確認画面にご入力ください。



プレゼント当選確率はこちら

# 「1073R-1乳酸菌」が 必要なワケ



## 明治の乳酸菌1073R-1株

(*Lactobacillus delbrueckii* ssp. *bulgaricus* OLL1073R-1)

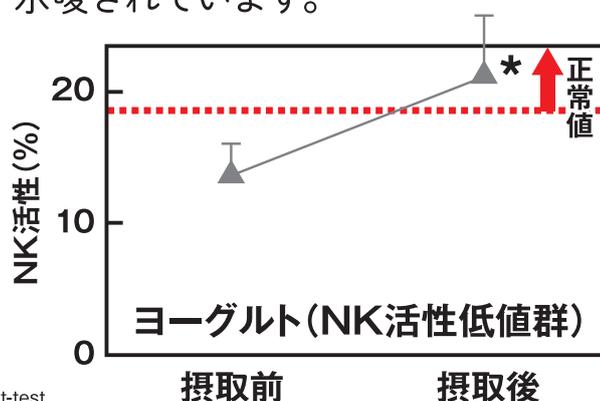
### にはNK細胞を活性化する 可能性があります!

免疫力の要  
NK細胞を  
活性化

明治の「乳酸菌1073R-1株」は、ヨーグルトを作るために使用される乳酸菌のひとつで、多糖体を多く産生することが特長。乳酸菌などが菌体外に作り出す多糖体EPSは生体に対してNK細胞を活性化する可能性が示唆されています。

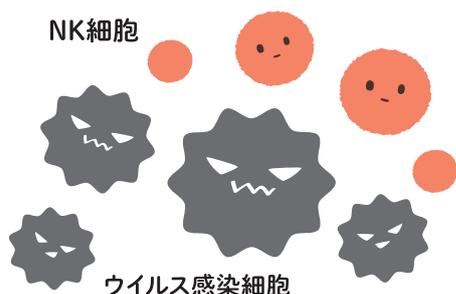


乳酸菌  
1073  
R-1株



\* $p < 0.05$  by Paired t-test

対象●佐賀県有田町在住の60歳以上の健常高齢者 人数●乳酸菌1073R-1株を使用したヨーグルト群:43名  
量●乳酸菌1073R-1株を使用したヨーグルト:90g/日 期間●12週間摂取 試験期間●2006年11月~2007年2月  
出典:Makino et al. Br J Nutr. 104(7). 998-1006.2010



活性化



NK細胞はウイルスと戦う大事な免疫細胞です。

# 春からはじまる 新しい生活のために。

入園・入学・就職など、新生活に合わせて保障を見直してみませんか？  
お子さまの新生活に向けての保障は、CO・OP共済におまかせください。  
早めの準備で安心して春を迎えましょう。

## ワクワクの新生活！ でもこんな心配ありませんか？

### 新入園・入学

慣れないことで  
ケガをするかも



集団生活の中で  
感染症にかかるかも



部活動で  
ケガをするかも



### 新社会人

頑張りすぎて  
体調を崩すかも



思いがけない  
病気やケガがあるかも



新生活の  
“もしも”を  
幅広くサポート  
します！

詳しくは  
ホームページを  
ご覧ください！

コープ共済 検索  
<http://coopkyosai.coop>

24時間365日  
お申し込みOK



インターネットで  
カンタン加入！

こちらの二次元コードからアクセス！▶



契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会

[CO・OP共済に加入するには] 出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。生活協同組合(生協)は、お店や宅配などで暮らしに貢献しています。CO・OP共済は個人情報大切に、個人情報保護法を守ります。

※詳しくは、加入申込書付宣伝物をご覧ください。

K-76871-2012

[お問い合わせ先]

CO・OP共済への加入、保障内容等のお問い合わせは下記コープ共済センターへ

みやぎ生協・コープふくしま

〒981-3194 仙台市泉区八乙女4丁目2-2

コープ共済センター ☎0120-50-9431

営業時間 9:00~18:00 月~土(祝日含む) ※年末年始はお休みとなります