

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】

Present

今月のプレゼント

健やかな日々のアドバイス
くらしに、ひと呼吸

7^{vol.25}
月号

2022.July

「めぐみ野」
鹿児島県産
うなぎ蒲焼き

「特集」一口の中でほどける、ふっくら食感



| 連載 | 今月のレシピ

夏を感じる
さっぱり
メニュー

| SCOOP eyes |

ユニセフ募金で誰ひとり取り残さない

持続可能な世界へ

顔とくらしの見える産直

めぐみ野

REPORT

口の中でほどける、ふっくら食感 「めぐみ野」鹿児島県産 うなぎ蒲焼き

鹿児島県曽於郡大崎町で養殖される鰻は、
独特の臭みがなく身がふっくらしていると評判です。
おいしさにとことんこだわり、生産・加工している
プロフェッショナルの皆さんにお話をお聞きました。

生産者voice

24時間体制で、鰻の成長を見極める鰻師



しょうえいたんすい
株式会社翔永淡水
専務取締役

てるひさ
田中 輝久さん
ようまんじょう

田中さんは養鰻場に住居を構え、24時間体制で鰻と寝食を共にしている鰻師です。デリケートな鰻は健康管理や最適な環境を整えることが難しく、鰻師の「鰻を見極める仕事」がとても重要です。鰻を観察し、その状態を素早く判断する田中さんはこの道17年のスペシャリスト。日々、鰻の養殖に取り組んでいます。



素材のよさを最大限に引き出す
魂を込めて育て上げるおいしさ

養殖うなぎ生産量日本一の鹿児島県。その緑輝く山々に囲まれた、鹿児島県曽於（そお）郡大崎町で養殖されている「めぐみ野」うなぎ。「温暖な気候や豊富な地下水など、鹿児島ならではの風土がおいしい鰻の養殖に適しています」と鰻師の田中さん。試行錯誤の末、稚魚から成鰻まで完全無投薬の養殖に取り組み、計37ある池で約10万匹の鰻を育てる、鰻のスペシャリストです。

鰻師と呼ばれる田中さんたちは、鰻のエサを食べる様子や泳ぎ方、体調のサインを見逃さないよう注意深く観察します。さらに1日2回の池の水質チェックを行い、水のにごりなどの生育環境からも情報を集め、徹底した管理のもと、元気な鰻を育てることにこだわっています。水づくりやエサづくりに一切妥協せず、魂を込めて育てる鰻は、おいしさにこだわる鰻師の情熱の結晶なのです。



こんこんと湧き出る鹿児島の清らかな地下水（軟水）は、通年約20℃と養殖に適した温度です。

「めぐみ野」鹿児島県産 うなぎ蒲焼きおいしさのヒミツ

つまようじほどのサイズの稚魚から出荷まで約7ヵ月～1年。魂を込めて育て上げられた鰻は、養鰻場からほど近い山田水産で素材のおいしさを最大限に引き出す蒲焼きに加工します。

豊かな山々に囲まれた 翔永淡水の養鰻池



養鰻池の水量はひと池あたり約400トン。一日に約10%の水を交換し、水質を細かく管理しています。この土地ならではの豊富な地下水、そしてコンクリートの池で育てることで、泥臭さのない味わいに。さらに水流を起こし、鰻が適度に運動しエサをよく食べるように育てています。

山田水産で行われる 素材のよさを引き出す、蒲焼き加工



加工前には地下水で48時間以上をかけ、体内洗浄を行い、素材のおいしさに磨きをかけます



さばいたばかりの新鮮な鰻を、白焼き、蒸し、焼きの順に丁寧に焼き上げ

焼けば焼くほど 香り立つ特製のタレ



木樽で3年熟成させた、国産丸大豆醸造醤油を使用したタレは、山田水産オリジナル。脂がたっぷりのった身はタレを弾いてしまうため、タレつけと焼きを交互に4回繰り返します



白焼きには炭火を使用し、鰻の余分な水分・脂分を飛ばすことで旨みを凝縮。その後、全長約17mの大型蒸し器でふんわり肉厚に蒸し、焼きの工程では炭火、ガス、電気の力を使い分け、最もおいしく焼き上がる4度焼きで仕上げます

生産者voice

やりがいを感じる瞬間とは？



山田水産株式会社
濱岡 宏吉さん

「お店で見かけたよ、おいしかったよ」と声をいただいた瞬間ですね。パッケージやお店のポップに生産者の顔が紹介されているので、安心な鰻を届けたいと、より気持ちが引き締まります。

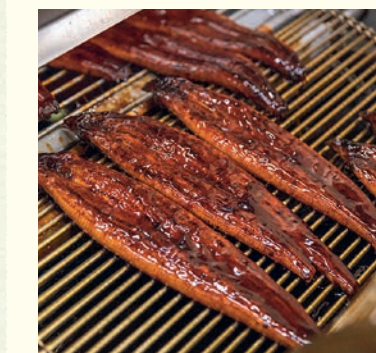
(左：田中 輝久さん)

食べる人を想像して加工することで、地域ごとに愛されるおいしい蒲焼きを作っています。ぜひ味わってみてください！(右：濱岡 宏吉さん)

「めぐみ野」鹿児島県産 うなぎ蒲焼き 取り扱い

みやぎ生協・
コープふくしま全店舗

生産者のメッセージを動画でチェック



食べる時に、 一番おいしくなるように

丹念に焼き上げた後はマイナス20℃以下で急速冷凍。冷凍することで味がゆつくりなじみ、解凍後が最もおいしい状態になるように工夫しています。また、地域により調理法が異なる鰻の蒲焼きは、西日本では鰻の頭を残したまま焼き上げるのが主流。頭のさばき方にも職人技が光ります。

顔と暮らしの見える産直「めぐみ野」三つの基準

- ✓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。

詳しくはコチラを
チェック！



めぐみ野

検索



炭酸の気泡が涼しさを誘うゼリーです。少ない材料でできるので、家族みんなで楽しみながら作れます。型抜きをしない場合は、ゼラチン5g、水30mlでふやかしてください。

ここもチェック

炭酸が抜けないように丁寧に作業するのがコツ

7月7日
七夕に作ろう！

作り方

<下ごしらえ>

水にゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。

①水にさっとくぐらせた型にお好みのカップゼリーを入れる。(例)真ん中に1つ置き、周りに1/8にカットしたカップゼリーをちりばめる

②レンジ600wで20秒加熱して溶かしたゼラチンに、常温のソーダを静かに入れる。泡立たないように全体を丁寧に混ぜ、①の型に分け入れる。

③固まるまで冷蔵庫で1～2時間冷やし、皿に盛り付けたらでき上がり。

材料(4個分)

コープ果汁100%ミニカップゼリー 12個程度
コープゼラチン 6g
水 35ml
コープみんなのソーダ 200g



使用食材はこちら！

火を使わないお手軽さが◎

シュワシュワ七夕ゼリー

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

夏を感じる
7月のさっぱりメニュー



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。発酵食品ソムリエ、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ある。

わかめ入りはんぺんバーグ

作り方

<下ごしらえ>

わかめは袋の表示通りに洗っておく。

①ボウルにはんぺんを入れ手で細かくなるまで潰し、片栗粉と、細かく切ったわかめとしらすを加えて混ぜ込む。水をつけた手で平らな丸型にしたものを6個作る。②フライパンに油を熱し、①を中火で両面色よく焼き、器に盛ればでき上がり。

材料(2人分)

コープはんぺん 2個(100g)
「めぐみ野」わかめ 15g
「めぐみ野」釜揚げしらす 15g
コープ片栗粉 小1
油 大1/2~1



使用食材は
こちら!

ココもチェック

混ぜるときにポリ袋を使うと洗い物が減らせます

ふんわりと磯の香りが漂う、混ぜて焼くだけのスピードメニュー。焼きたてはもちろん、冷めてもおいしいのでお弁当にもおすすめです。

7月18日
海の日に
作ろう!



“スタミナはつけたい、でもあまり食べたい”そんなときにぴったりのおろしそば。大根おろしと薬味をたっぷりのせれば、食欲のない夏でもスルスルと食べられます。お好みでショウガの甘酢漬を加えて◎。



ココもチェック

皮の近くが苦い夏大根は皮を厚めに剥きましょう

7月23日
土用の丑の日に
作ろう!

夏のスタミナメニュー!

鰻のぶっかけおろしそば

作り方

<下ごしらえ>細ねぎは小口切り、みょうがは千切りにし、大根おろしを作る。鰻は耐熱皿にのせふんわりラップをし、600Wで30~40秒加熱して(機種により加減してください)そのまま1分程蒸らしておく。

①そばは袋の表示通りにゆで、冷水で洗う。

②器にそばを盛り、食べやすく切った鰻、軽く絞った大根おろし、みょうが、細ねぎをのせて、食べる直前につゆを回しかければでき上がり。

材料(2人分)

「めぐみ野」うなぎ 1/2尾
古今東北つるんと南部そば 1袋
大根 7センチ程度
みょうが 1個
細ねぎ 2本
コープのめんつゆ 希釈して1カップ程度



使用食材は
こちら!



みやぎ生協のユニセフ支援活動は1979年（国際児童年）に、開発途上国の人々が安全できれいな水を飲むよう井戸を掘る「バケツ一杯の水」を送る募金運動から始まりました。みやぎ生協とユニセフ共通の想いであるSDGs（持続可能な開発目標）には、子どもに関連する多くの課題があり、ユニセフはこれらの課題解決に向けた活動を行っています。持続可能な社会を作る担い手として、未来ある子どもたちを支えるユニセフ募金活動は、誰ひとり取り残されることなく、この地球で暮らし続けることができる世界を作ることにつながっています。



SCOOP eyes

ユニセフ募金で誰ひとり取り残さない

持続可能な世界へ

© UNICEF/UN0203985/Jeelo

ユニセフのスタッフと遊ぶ
5歳の女の子



©UNICEF/UN0622178/Holerga

**ウクライナの子どもたちと
若者には長期的な支援が必要です**

今、ウクライナにおける状況は、子どもたちとその家族に短期的にも長期的にも甚大な影響を及ぼしています。病院、給水施設、学校、幼稚園も破壊され、水や衛生、教育、保健・医療などあらゆる社会サービスが絶たれています。周辺国へ逃れた難民の90%が女性と子どもであり、保護と支援を必要としています。

ウクライナでの状況が長期化する中、子どもたちは心身ともに深刻な影響を受けています。

「子どもたちは重度のストレスにより、不眠やコントロールできない怒りに悩まされています。中には、心の病を抱える子どももいます。

重要な問題は、社会的な繋がりが絶たれてしまっていることと、学校が閉鎖されて子どもたちが教育を受けられていないことです」と、現地にいるスタッフは話します。

ユニセフは、支援を必要としている子どもたちと家族のために、ウクライナ国内と周辺国において、緊急支援物資の輸送、子どもや妊産婦への栄養支援、衛生用品や移動式トイレの提供、心のケア支援、子どもの保護などを行っています。また、ノートや文房具、粘土、絵の具などの学用品や教材提供もしています。

ユニセフは、子どもたちの基本的なニーズに応えるだけでなく、教育機会や心理社会的支援を提供しています。特に子どもたちにとって、困難な状況への対処法を身につけることは非常に重要です。とても長い道のりですが、現在も、そしてこの状況が終わってからも、子どもたちが心身を回復しようとする力を支えていくことがとても大切です。

みやぎ生協はこれからも子どもたちの未来のために、ユニセフ活動を支援していきます。

ユニセフが行う
ウクライナへの支援

ユニセフ支援の学用品を使って学習する子どもたち



©UNICEF/Khrystyna Pashkina

私たちができるユニセフ支援ってどんなこと？

私たちの身近なところから始められる、メンバー（組合員）ができるユニセフ支援を6つご紹介します。

①お店でのレジ募金（みやぎ生協店舗のみ）や、募金箱による募金



②宅配注文書（OCR）でのユニセフ募金

2005年から宅配購入注文書に募金欄を設け、募金活動を行っています。

③リサイクル募金

みやぎ生協・コープふくしま店舗で回収された紙パックは、売却され全額ユニセフ募金になります。2009年からはペットボトルキャップの回収による売却代金もユニセフ募金となっています。



④商品購入（コアノン・スマイルスクール・プロジェクト）

対象商品を購入いただくたびに、1円の募金を積み立て、ユニセフによるアンゴラ共和国の「子どもにやさしい学校づくり」を支援する取り組みにつながります。



⑤外国コイン募金（みやぎ生協店舗のみ）

店舗サービスカウンターで外国コインをお預かりし、宮城県ユニセフ協会へ届けています。

⑥コープふくしま天神町店でのご寄付いただいたカレンダーの売り上げ金

ユニセフ募金

100円はどのように活用される？



73円 = 栄養：ビタミンやミネラル含有の微量栄養素パウダー30袋
180円 = 予防接種：経口ポリオワクチン10回分
316円 = 保健：1錠で4～5リットルの水を浄化できる浄水剤1,000錠

＼夏休みユニセフ教室を開催します／

外国コインの仕分け ボランティア体験をしてみませんか？

店舗サービスカウンターなどでお預かりした外国コインを国別に仕分けし、ユニセフへ届けています。当日はユニセフと世界の子どもたちの学習なども実施します。



【日時】7月30日（土）10:00～12:00

【場所】みやぎ生協文化会館ウイズ
（仙台市泉区八乙女4-2-2）

【対象】小中学生の親子、高校生、大学生

【募集人数】20人

【申込方法】「宮城県ユニセフ協会」ホームページまたは、二次元コードからお申し込みください



宮城県ユニセフ協会

検索

<https://www.unicef-miyagi.gr.jp/>

たくさんのご支援、ありがとうございました！

みやぎ生協・コープふくしまによせられた
2021年度ユニセフ募金額

9,560,952円

自然災害緊急募金「トンガ沖大規模噴火・津波」

1月15日フンガ・トンガ＝フンガ・ハアパイ火山が大規模噴火し、トンガの首都ヌクアロファの沿岸地域は津波が発生。人口の84%が火山噴火と津波の影響を受け、99%の人が火山灰の影響を受けています。みやぎ生協に寄せられたユニセフ募金、リサイクルの紙パック・ペットボトルキャップ回収益の中から50万円を「自然災害緊急募金（トンガ沖大規模噴火・津波）」として募金しました。

ウクライナ緊急募金（3月5日（土）～5月20日（金））

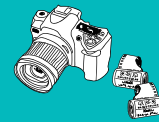
みやぎ生協・コープふくしまは、脅威にさらされているウクライナの方々へ一刻も早い人道支援が必要と考え、メンバー（組合員）・職員みなさんに店舗・宅配で募金の協力を呼びかけました。第1次集約として、みやぎ生協で4月20日までの募金を宮城県ユニセフ協会に贈呈しました。コープふくしまは福島県ユニセフ協会への贈呈を、6月中旬に予定しています。



店舗でのウクライナ緊急募金の様子



みやぎ生協での5月20日贈呈式の様子



宮城

みんなの 活動アルバム

MIYAGI



アイトピアホールでは、地域で暮らす様々な人が支えあえる“地域のコミュニティづくり”のためのイベントを開催

アイトピアホールで
「お菓子ブーケ作り」
“みんなの居場所”アイトピアホールで、
地域のコミュニティイベントを開催しました。

みんなでワイワイ！
楽しく手作り体験

石巻市にあるみやぎ生協アイトピアホールは、東日本大震災で閉店したアイトピア店を改修して2012年11月にオープン。石巻の文化や地域のイベントの拠点として利用され、コミュニティの場所としても幅広く活動ができるホールです。4月16日にアイトピアホールを会場に開催した地域食堂こやぎちゃんミニ企画「お菓子ブーケ作り」では、翌日のイースターにちなんでお菓子やお花（造花）を使った、春の訪れを感じるミニブーケを作りました。

和やかな雰囲気の中で
個性あふれるブーケが完成

講師はアイトピア職員が務め、和やかな雰囲気の中で親子連れや小学生、シニア世代までの幅広い年齢層の方々が参加。説明を聞きながら一つひとつブーケを丁寧に制作しました。参加者からは「可愛いお菓子ブーケを孫にあげるのが楽しみ」「学校より楽しかった」といった感想があり、プレゼントや自分用に素敵なお菓子ブーケを持ち帰りました。これからもアイトピアホールでは様々なイベントを開催します。ちよつと足をのばして、ぜひお越しください。

かわいい
お菓子ブーケ
作ったよ！



こやぎちゃんミニ企画「みんなでKポップを踊ろう！」

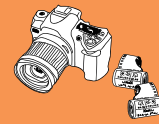
Kポップの曲に合わせて、ダンス講師のりいなさんに振付を教えてもらいます。大きなスクリーンに流れる映像をバックに、一緒にダンスを楽しみますか？



〔日時〕8月20日（土）10:00～12:00
〔場所〕みやぎ生協アイトピアホール
〔参加費〕無料※要事前予約
〔定員〕30人（未就学児～小学生まで）※子どものみの参加も可能。未就学児は保護者同伴
〔持ち物〕動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル
〔講師〕渡邊莉奈さん
〔お申し込み方法〕スコープP17のイベント申し込み方法をご覧ください



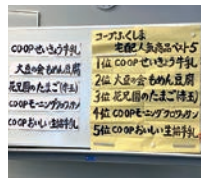
「みんなで作れて楽しかった」「次の企画も楽しみです」との感想もありました



福島

みんなの 活動アルバム

FUKUSHIMA



大豆を見比べると色や形などの違いがわかりました。また、宅配人気商品ベスト5を当てるクイズでは全員が全問正解でした

ネバネバ納豆のひみつ みんなで学びました

納豆などの大豆製品のおいしさのひみつを学んで、身近な食材をより深く知ることができました。

大豆の産地や規格、 栄養について学びました

コープふくしまの店舗、宅配で人気の「ふくしま大豆の会」の納豆、豆腐、揚げなどを製造するコープフーズの渡部工場長を講師に迎え、二本松の福島県男女共生センターで学習会を開催しました。工場長から納豆と豆腐では豆の品種を使い分けていることや、もめん豆腐・きぬ豆腐の種類や表示の違い、納豆や豆腐を購入する際のポイントを聞くことができ、また残留農薬検査はもちろん、現在も放射能検査を行っていることも学ぶことができました。

宅配人気商品ベスト5 納豆クイズにも挑戦！

学習会の後には、コープふくしま宅配チラシから人気商品を当てるクイズや納豆クイズで盛り上がり、「ふくしま大豆の会」納豆は、宅配全体ランキングでは13位、納豆部門では2位という結果でした。最後に「ふくしま大豆の会」のDVDを鑑賞し、県産大豆を使用することはSDGsにも貢献しているということも学ぶことができ、日ごろ食べている「納豆」がこんなにも素晴らしい食品だということであらためて感じることができた一日でした。

講師は
コープフーズの
渡部工場長



自宅ではなかなかできない、10種類の納豆を並べての学習会を行いました



☆ふれあいカフェ☆を再開します！

2カ月に1回、みなさんで集まっておしゃべりをしたり、簡単な手芸を楽しんだりして、楽しい時間を一緒に過ごしましょう。お孫さんやお子様を連れての参加也大歓迎です。お待ちしております。

〔日時〕7月20日(水) 10:00~12:00

〔場所〕あだたら店組合員ホール 〔参加費〕無料 申し込み不要

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

あなたやお子様は

環境過敏症ではないですか？

尚綱学院大学名誉教授
東北大学大学院歯学研究科研究員
室内環境学会環境過敏症分科会代表
日本臨床環境医学会環境過敏症分科会代表
医学博士、歯学博士

北條 祥子

東北大学医学部薬学科卒業後、東北大学歯学部口腔生化学、尚綱女学院短期大学・尚綱学院大学、早稲田大学応用脳科学研究所で生活環境と健康に関する研究・教育に従事。専門は環境医学・疫学。



はじめに

農薬・殺虫剤・除草剤の開発により農業は効率化し、パソコン、携帯電話、無線LANなどの発明・普及により情報入手・発信が劇的に容易になり、私達は便利で豊かで快適な生活を送れるようになりました。その一方で、環境過敏症と呼ばれる健康障害患者の急増が問題になっています。特に、Withコロナ時代は、消毒剤の噴霧やオンライン作業の増加で、化学物質曝露や電磁曝露の機会が増えるため、患者の急増が予測されています。また、幼少期に環境過敏症を発症した患者は自閉症・多動症・学習障害の合併率が高いとの報告が増えています。

私は、約30年間、環境過敏症の疫学研究をしている4人の孫を持つ78歳の研究者ですが、「環境過敏症は便利な生活の裏側の健康障害であり、現代人なら、誰がいつ発症してもおかしくない。幼少期からの発症予防対策が必要である」と考えています。

そこで、7月号～9月号の3回に分けて、環境過敏症に関して解説します。

環境過敏症とは？

環境過敏症の代表例はシックハウズ症候群（SHS）、化学物質過敏症（MCS）、電磁過敏症（EHS）です。すなわち、環境過敏症とは、普通の人は何でもないような、身の回りの化学的要因（受動喫煙、塗料、農薬・除草剤、殺虫・防虫剤、芳香剤、柔軟剤等）、（音、光、低気圧、パソコン・スマホ・携帯電話基地局からの電磁波等）、および、生物的要因（カビ、ダニ、花粉、ウイルス等）により、いろいろな臓器に多彩な症状（睡眠障害、呼吸困難、咳、動悸、吐気、腹痛、下痢、失神、全身倦怠感、思考力・集中力低下、うつ気分、頭痛、めまい、痛み、四肢脱力など）が出る健康障害の総称です。アレルギー疾患と密接な関係があることが知られていますが、その発症メカニズムなどの病態は科学的に未解明なことが多いのです。

環境過敏症患者はどの位いる？

米国では、「医師にMCSと診断された患者」は人口の12.8%、「医師に診断されたわけではないが自分でMCS患者と考える人」は25.9%存在し、その割合は10年前と比べて、それぞれ約3倍、約2倍に急増している」と報告されています。日本では、7425人を対象にした大規模な調査で、「MCSの疑いが強い人」は人口の4.4%存在し、12年前の調査時の0.74%と比べると約6倍にも増えている」ことが報告されています。2015年に北條が行った調査では、「MCSの疑いがある人」は約6%、「EHSの疑いが強い人」は3～5%、「MCSとEHS合併の疑いがある重症患者」は約1%存在したことを報告しています。そこで、私は日本でもMCS患者は急増していると考えています。次回は、北條が30年間実施してきた種々の調査結果から分かったことについて説明します。

日々の「？」を聞いてみよう 教えて! SCOOPさん

みやぎ生協・コープふくしまの取り組みや商品に対する、
みなさんからの疑問にお答えします。



知ることから始める健康生活づくり 食習慣改善BDHQ講座がスタート

生きることは食べること。みやぎ生協ではメンバー(組合員)の
食を通しての健康づくりを応援する活動をすすめています。

BDHQって、なんだろう?

皆さんは、BDHQという言葉
耳にしたことはありませんか?これは
brief-type self-administered diet
history questionnaireの略称で、直
訳すると「簡易型自記式食事歴法質
問票」という意味。東京大学医学系



研究科社会予防疫学分野の佐々木
敏教授が開発した、食習慣改善のた
めの分析ツールです。約80の質問を通
して、直近1カ月の食事内容を「見え
る化」しながら、身体を健康に保つた
めの指標を導き出します。BDHQ
に回答することで、エネルギーや水を
はじめ、およそ100種類の栄養素
摂取量、および58〜67種類の食品摂
取量が分かります。

自分を知ることから 始めてみよう!

自分自身の食習慣を知ること
で、身体に何が必要で、何が足りないか
が見えてきます。それが分かれば、次
は行動です。BDHQの結果表には、
栄養素や食品の摂取量といった個人
の食習慣分析だけでなく、体質改善
に向けた具体的なアドバイスも記載
されるので、体質改善へ向けた行動が
とりやすいという特徴があります。
BDHQを通して、人生100年時
代の食と健康を見直してみたいか
がでしょうか。

“元気に長生きできる食生活”を考える 『BDHQ連続7回講座』に参加しませんか?

BDHQに回答し、得られた個人結果の読み取り方を説明するほか、公開講座学習、料理教室、運動など7回に分けて
おうちでできることを学んでいきます。「元気に長生きできる食生活」を考えるきっかけにしましょう!

日時 **全7回** 8月26日(金)・9月2日(金)・9月12日(月)・10月12日(水)・11月2日(水)・
2023年1月12日(木)・2月22日(水) 各10:30~12:00

会場 **①宮城会場: みやぎ生協文化会館ウイズ**(仙台市泉区八乙女4-2-2)
②福島会場: 郡山サテライト会場(郡山市喜久田町卸1-77-1)

募集人数 **①宮城会場: 20人**
②福島会場: 10人

参加費 **1,000円** (調査にかかる費用、講座受講代、
料理教室材料代の一部など)

対象 **・7回のすべての日程に出席できる方**
・自分でタブレットやスマートフォンを持参して、入力ができる方

申し込み方法 P17の「イベントお申し込み方法」を
ご覧ください

「元気に長生きできる食と健康」を
めざす人、大歓迎!



くらしをちょっと、もっと、ずっと。

くらしのヒント帳 くらし

「お金の困りごと」 ひとりで悩んでいませんか

みやぎ生協では、お金の困りごとの相談をお受けしています。くらしの改善、家計再生をサポート。
ご相談は無料で、どなたでもご利用いただけます

**ご相談からご融資までを
サポートします**

必要なお金が準備できず困ったことはありませんか？

家計を改善する際にまず必要なことは、今の家計を見える化することです。普段は気にしていないお金の使い方も見えてきます。ひとりで悩まず、専門の相談員と一緒に家計を見直してみませんか。

さらに、困りごとの解決にまとまった資金が必要な場合には、生協独自（メンバーさん向け）の融資制度（金利9.0%）もご提案いたします。

ご相談は予約制で、相談料は無料です。今の困りごとは解決しつつ「貯蓄のできる家計」を目指してみましよう。



**困りごとを話すことから
始めてみましょう**



実際に相談にいらつしやる方のお困りごとはさまざま。どんなことでも、まずはお気軽にご相談ください。

【実際のご相談例】

- ローン返済の金利が高く、なかなか借金が減らない！
- 転職し、初回の給与までの生活費が足りない！
- 税金滞納があり、給与が差し押さえられてしまう！
- 借入の返済が多く、とっさの出費に対応できない！
- 車検の資金が足りない！

みやぎ生協家計再生支援貸付

ご融資条件（貸付には審査があります）

対象／他の制度利用に該当せず、貸付により家計再生が図れると判断でき、無理なく返済できる方。

融資限度額／300万円（※1）

金利／年9.0%

遅延損害金／年14.6%

返済方式／元利均等返済等 返済期間／5年以内

その他／お申し込みの際は連帯保証人または家計管理人（※2）が必要です。みやぎ生協メンバーにご加入願います。

みやぎ生協は、宮城県および仙台市の“令和4年度家計改善支援事業”を受託しています。宮城県内に5カ所のご相談窓口を開設しています。詳しくはお問い合わせください。

（※1）収入や資金使途により異なります。（※2）家計管理人とは弁済義務は負いませんが、借主の家計再生に向けての協力や支援、生協の連絡や調整役など伴走者の役割を担っていただきます。※事業資金を使途としたご融資はできません。※相談内容は機微な個人情報です。ご本人の了解なしに他に漏れることはありません。安心してご相談ください。

お問い合わせはこちら **みやぎ生協 くらしと家計の相談室**

TEL 022-292-5015

（生活相談・家計再生支援貸付事業）

<https://www.miyagi.coop/support/kashitsuke/> 受付時間／10:00～17:00（日・祝日、年末年始を除く）

〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡2-3-15 花本ビル8F

くらしと家計の相談室

検索

ホームページはこちらから▶





くらしをちょっと、もっと、ずっと。

くらしのヒント帳 サービス

ますます楽しく便利に！ インターネットでお買い物

「@あっとコープ」は、スマホから
簡単に注文できる便利さで
利用者がどんどん増えています

ポイント① 「早いもの勝ち企画」でお得に

「早いもの勝ち企画」は、数量限定Web上で案内している「@あっとコープ」生協宅配サイトだけの特別企画です。いつもの配達曜日に関係なく、毎週月曜・午前6時から注文受付が開始されます。すべて数量限定で、用意した数量がなくなり次第完売。毎週、注文受付開始と同時に商品が入れ替わります。Web上での企画のため、注文書やお電話では注文できません。商品はいつもの配達曜日に、他のご注文商品と一緒に届きます。

ポイント② 本・CD・DVDショップを活用

@あっとコープでは、約130万点を超える書籍、雑誌、CD、DVD・ブルーレイの中から、ご希望の商品をご注文いただき、生協宅配でのご注文商品と一緒にお届けすることができます。在庫ありの場合、本は5%OFF・CD、DVD・ブ

ルレーは10%OFFで購入することができ、翌週の配達時にお届けします。

ご注意：サイトでの本・CD・DVD・ブルーレイのご注文は、注文後30分以内は、マイページからメンバー（組合員）自身での注文キャンセルができますが、原則としてメンバー（組合員）都合による返品はお受けできません。

ポイント③

家計管理にお役立ち活用

納品書の確認が手軽にできます。最大8週分を照会することができ、購入商品の確認や購入金額の確認もできますので家計管理に役立ちます。

また、請求書の確認も最大13カ月分を照会することができますので便利に活用いただけます。



©みやぎ生協



登録料は無料！

便利に活用できますよ

@あっとコープを便利に活用



お問い合わせはこちら コープ東北サンネット事業連合@あっとコープ事務局

TEL 022-290-2293

<https://www.snet.coop/cws2/inquiry/> 受付時間／10:00～17:00(土・日・祝日を除く)

〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2

あっとコープ

検索

あっとコープ会員登録▶



宅配商品でつくる

coopmama レシピ

コープママ
レシピ

「楽しく・おいしく・健康に」をキーワードに、
食育活動をサポートしているコープママが、
子育て世帯や忙しい方にも便利な
宅配を使ったレシピをご紹介します。

「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、あらゆる世帯を応援します」



今月の商品「コープ子持ちからふとししゃも 160g」

北欧産の子持ちからふとししゃもを国内で塩水漬けた後、干し加工をしてパックしました。身の脂と卵のバランスが取れた原料を使用し、卵も身もおいしい商品に仕上げています。使いやすいバラ凍結で宅配の人気商品です。この商品は宅配で(定番)本体価格348円(税込375円)でご案内の商品です。7月2週では特売本体価格298円(税込321円)でご案内予定です。



「子持ちからふとししゃもでエスカベージュ」

材料(3~4人分)

コープ子持ちからふとししゃも 160g..... 1袋
玉ねぎ..... 1/2個
にんじん..... 30g
オリーブオイル/野菜炒め用..... 大さじ1.5
ししゃも揚げ焼き用..... 大さじ5
すし酢..... 大さじ1.5
レモン汁..... 大さじ1.5
小麦粉..... 大さじ1
レモンの薄切り、パセリ..... お好みで

作り方

①玉ねぎとにんじんを薄切りにして、オリーブオイル大さじ1.5で炒める。しんなりしたら容器に移し、すし酢とレモン汁を加えて和える。②冷凍のままの子持ちからふとししゃもに小麦粉を全体にまぶし、オリーブオイル大さじ5で火が通るまで5~6分揚げ焼きする。③揚げ焼きした②をバットなどに入れ、その上に①と薄切りにしたレモン、パセリをお好みでのせ、なじんだらでき上がり。



このレシピは
YouTubeで公開中

宅配サービスについてのお問い合わせ・資料請求は

みやぎ生協宅配運営部



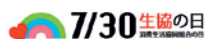
0120-581-870

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



7月30日は「消費生活協同組合の日」(通称「生協の日」)です



7月30日が「消費生活協同組合の日」(通称「生協の日」)として、記念日登録されているのをご存知ですか?

消費生活協同組合法が公布された1948年7月30日に因み、一般社団法人 日本記念日協会に、7月30日を「消費生活協同組合の日」として記念日登録しました。「生協の日」の記念日をきっかけに、助け合いの組織である「生協」の事業や活動をこれまで以上に広く社会にお知らせしていきます。



4月度の損益

金額単位:百万円

科 目	4月度実績	予算差	前年差	累計実績	前年差
供 給 高	11,539	△281	△74	11,539	△281
事業総剰余金	3,421	△96	△50	3,421	△50
人 件 費	1,553	△12	13	1,553	13
物 件 費	1,793	△35	△7	1,793	△7
経 常 剰 余 金	83	△48	△52	83	△52

* 供給高:店舗、宅配などみやぎ生協全体の事業の売上高

* 事業総剰余金:商品仕入等代金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

○2022年4月度は供給高、経常剰余金とも予算を達成できませんでした。3月16日に発生した地震により白石店が休店となったことが供給高予算差の主な要因です。供給高は不足しましたが、経費が抑えられたことで経常剰余金は黒字の結果となりました。

○店舗事業は、4月度の供給高は前年を4億76百万円下回る67億65百万円でした。地震による休店や、地震影響による欠品、気温が低めに推移したことが影響しました。

○宅配事業は、4月度の供給高は前年を1億92百万円上回る40億30百万円でした。値上げ前のもため買い需要などがあり、供給は順調でした。

第11回理事会
(4月22日)
ダイジェスト

理事会で協議などされた内容から主なものを紹介します。

- 議決した事項
- ①賃借している店舗の建物購入 ②一部事業のコープ東北子会社への譲渡
③第41回通常総代会「招集通知記載事項」 ④2022年度役員報酬と執行役員選任と関連する3議案を含めた7つの事項について承認を受けました。

●協議事項として「第41回通常総代会決議」と「第41回通常総代会議案書」の協議を行い、「めくみ野」を原料にした惣菜の開発や3月度の主な事業の損益状況など事業・活動の報告が確認されました。

第45回『通りゃんせ基金キャンペーン』で
コープふくしまが協賛募金活動に取り組みました

ラジオ福島が行っている『通りゃんせ基金キャンペーン』は、目や体の不自由な方へ音の出る信号機や音声案内装置、教育・福祉機器などを贈るための募金活動で、毎年11月から翌年1月にかけて行われています。コープふくしまではこの活動に協賛し、今年も福島県内12店舗など15か所に専用募金缶を設置して募金を呼びかけました。寄せられた募金は55,562円。2月28日、ラジオ福島本社で斎藤恵理子名誉理事から花見正行代表取締役社長に贈呈しました。花見社長は「貴重な浄財を趣旨に沿った形で有効に大切に活用させていただきます。ありがとうございました」と述べました。



左から花見正行代表取締役社長、斎藤恵理子名誉理事、コープふくしまふくしま県本部事務局根本茂

私のお気に入り!

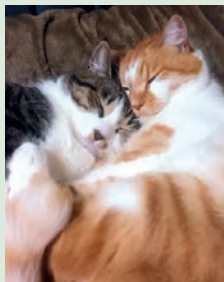
みんなの
ベストショット応募方法 投稿はwebから! <https://scoop.jp/>

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。



部屋の中に春。大切に育てた胡蝶蘭が、次々咲きます。【宮城県仙台市 胡蝶蘭】

いつも一緒に仲良い兄妹。
【宮城県仙台市 キキラにゃんこ】



かわまちてらす開上に駐車してあった可愛い色合いのトゥクトゥク☆
【宮城県名取市 こたつネコ】

姉弟で変身!2人とも似合ってるね〜!
【福島県福島市 みら】

SCOOP インスタグラム
@scoop_miyagi

スコープ掲載のレシピ・プレゼント、そのほかいろいろな情報をお届けしています。フォロー・いいね!よろしくお願いします



【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(電話番号が変わりました)

受付時間 月~金 9:30~17:30(祝日除く)

ひとり、ひとりの力で

COOP
MIYAGI
FUKUSHIMA



は
できている。

\\ ゆたかな暮らしをつくる \\

出資金を増やしましょ♪

出資金の上限は500万です。

お申し込み方法

- 店舗** サービスカウンター(18:00)まで
 - 宅配** 宅配注文書の「増資お申し込み」欄へ記入
 - Web** 手軽で簡単なWebでの申し込みもできます。
- くわしくは **みやぎ生協 出資金**

「2021年度出資配当金・出資金残高等のお知らせ」を、
第41回総代会(2022年6月10日開催)後の7月中旬から
下旬にかけて順次お届けいたします。

【記載内容】

- ①2021年度活動報告 ②2021年度出資配当金
- ③2022年3月20日現在の出資金残高

プレゼント実施期間

2022年

6/21 火 10/20 木

新たに1,000円以上の
増資お申し込みで

生協キャラクターロゴ入り
「洗濯ネット」をプレゼント♪

※プレゼントはなくなり次第終了となります。

問い合わせ先

みやぎ生協経理部組合員課

☎ 0120-221-133

通話料
無料

☎ 022-374-1273

営業時間/月～金 9:30～18:00(土・日・祝日除く)

ホームページはコチラ▶

