

一人は万人のために 万人は一人のために

# まようどう 9 2024

食物アレルギーの  
表示ルールを知って安全に

エリア掲示板  
地域の楽しい情報がいっぱい!

コピーカードと出かけよう!  
豊岡劇場

つながる! コープ商品  
小粒納豆



「きょうどう」とは…組合員の“協同”の力で暮らしを  
拓く変わらない生協の理念を表しています

# きょうどう

CONTENTS 2024 9

- 01 つながる！ コープ商品  
小粒納豆
- 07 エリア掲示板  
地域の楽しい情報がいっぱい！
- 17 インフォメーション
- 19 ニュース
- 21 食物アレルギーの  
表示ルールを知って安全に
- 23 コーピーのクイズ道場
- 24 みんなのひろば
- 裏表紙 コーピーカードと出かけよう！  
豊岡劇場

## コープこうべの現況(7月末現在)

組合員数	171万8935人
出資金	361億3829万円
1人当たりの出資額	2万1024円
宅配訪問軒数	48万3264軒

マイバッグ持参率(7月度) **90.3%**

コープこうべ ホームページ

Facebookでいいね！してね

※コープこうべは組合員の出資金で運営しています。  
ご加入のうえご利用ください

※本紙の募集記事などに寄せられた個人情報は、  
それぞれの目的のみに使用させていただきます

※本紙の表示価格は、消費税込みの総額を記載しています

※使用している食器などの小物は撮影スタジオの備品  
です。お問い合わせはご遠慮ください

コープこうべへのご意見・お問い合わせは

## くらしの情報センター

コープこうべ ご意見お問い合わせ

固定・公衆電話からは

**無料 0120-44-3100**

携帯・IP電話からは

**☎ 0570-09-2100** もしくは

**☎ 06-7636-2000** (いずれも有料)

(年中無休、火～土8時半～19時、日・月8時半～18時)

※音声ガイダンスに従って該当する番号を選んでください



このマークは  
日本生協連コープ商品のマークです

日本生協連は、全国の組合員の声に  
応え、「ふだんの暮らし」を支えるコープ  
商品を組合員と共に開発。品質や持続  
可能性を追求しながら、全国の生協で  
力を合わせて商品調達、生産、配送など  
の効率を追求し、利用しやすい価格の  
商品を供給しています。

## コープ商品について コープこうべが大切にしていること

1. 組合員の声に寄り添って
2. 安全と安心を大切に
3. 確かな品質と利用しやすい価格で
4. 持続可能な社会やくらしのために
5. 生産者・組合員・職員がつながり、  
みんなで育てる

# つながる！ コープ商品

2025年3月末に六甲アイランド食品工場(以下、食品工場)は稼働終了します。これに伴い、

これまで生産してきた商品のうち組合員のご利用が多かった商品は順次、日本生協連との共同

開発商品として製造を委託。これからも製法のこだわりや味を引き継いで供給していきます。

今月ご紹介するのは

co-op

小粒納豆  
45g×3個入



旧パッケージ

## ふっくらやわらかな食感で人気の小粒納豆

これまで食品工場で作っていた「コープス小粒納豆」は、ふんわり食感の納豆とこんぶ風味豊かなたれが人気の商品でした。大豆をふっくら炊き上げるための浸漬(水漬け)時間は大豆の種類や収穫からの時間経過、またその日の気候や気温などを見極め、調整していました。

浸漬が終わった豆を半分に割って、その表面の光沢や凸凹の具合を確認。しっかり浸漬をするとふっくらとした良い炊き上がりになります。

「日々の炊き上がりから得た情報を次の日に生かす」という方法で代々、食品工場の担当者が引き継いできました。豆のうまみを感じられる一品です。

## 食品工場と変わらぬ味をしっかりと引き継いで

豆紀さんには、以前と変わらぬ「CO・OP小粒納豆」ができるようお願いしました。豆紀さんにとっては新たな種類の大豆を扱うため、原料の保管場所など社内の調整には大変なご苦労があったと思います。おかげさまで、組合員さんからは、「味が変わった」という声もなく、食品工場の味をしっかりと引き継いでいただきました。



コープこうべ  
宅配運営部  
井川 健二さん

引き継いだのは  
和歌山県の工場

## 株式会社 豆紀

ISO22000 認証取得

※ISO22000とは食品安全マネジメントシステムに関する国際規格です

伝統的な納豆製造方法を近代的な設備で再現。1日45万食の製造能力を有し、商品を近畿・中国四国・北陸・東海地域へ出荷しています。



## いろいろな種類の納豆を 味わってみてください

以前からコープ商品の「国産大豆のミニミニ納豆」や「北海道産大豆ひきわり納豆」などを製造してきました。このたび「小粒納豆」の製造も引き継ぐことになり、昨年から製造しています。当社の工場ではこれまで使っていなかった粒径の大豆を扱う苦勞もありましたが、ふっくらやわらかな食感に仕上げています。ぜひ味わってみてください。



株式会社 豆紀

工場長 西川 久美さん

## 小粒納豆の製造工程

### 1 原料選別

原料選別機で大豆中の異物や割れ、色豆などを選別・除去します



### 2 浸漬

乾燥大豆を機械で水洗いし、タンクで水を吸収させ蒸煮しやすくします



### 3 蒸煮

自動制御蒸気圧力釜で蒸煮。その後に納豆菌をまんべんなく噴霧します



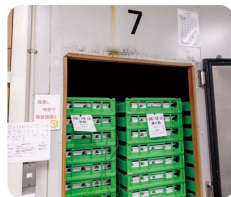
### 4 盛り込み

容器に盛り込み、乾燥防止のシートをのせ、たれを入れた後、重量・金属異物の検査を行います



### 5 発酵

温度自動制御室で発酵させると納豆特有の粘りが出てきます。味・におい・糸引きの検査も行います



### 6 包装

賞味期限の印字・包装を行います



### 7 出荷

冷蔵庫に保管後、出荷します



## 納豆を使ったレシピ

コープクッキング

検索



### 納豆の かき揚げ

カラッと揚げて

おやつや、おつまみにも

エネルギー140kcal／食塩相当量0.3g(1人分の推定値)

#### 材料(4人分)

納豆	2パック
添付のたれ	2袋
ちりめんじゃこ	大さじ2
にんじん	20g
青ねぎ	2～3本
天ぷら粉	大さじ3
水	大さじ2
揚げ油	適量
すだち	1個

#### 作り方

- ① にんじんは2cmの長さのせん切り、青ねぎは小口切りにする
- ② ボウルに納豆とたれを入れてよく混ぜ、①とちりめんじゃこ・水・天ぷら粉を順に加え混ぜる
- ③ フライパンに油を1cm～2cmの深さまで入れて中温に熱し、②をスプーンで落とし、薄く広げてカラッと揚げる
- ④ 器に盛り、すだちを添える

## イタリアン納豆

洋風  
に  
ア  
レ  
ン  
ジ

エネルギー120kcal/  
食塩相当量0.1g(1人分の推定値)

### 材料(2人分)

納豆……………1パック  
ミニトマト……………4個  
たまねぎ……………1/8個  
パジル……………3枚  
レモン(くし形)……………2切  
塩……………少々  
エキストラバージンオリーブ油  
……………大さじ1  
あらびきこしょう……………適宜

### 作り方

- ① ミニトマトは7mm角に切る。たまねぎはみじん切り、パジルは刻む
- ② 納豆と①を混ぜ、塩・オリーブ油で和える
- ③ 器に盛り、レモンを添え、好みでこしょうを振る

エネルギー170kcal/  
食塩相当量1.4g(1人分の推定値)

### 材料(4人分)

豚肉切りおとし……………200g  
納豆……………2パック  
添付のたれ……………2個  
ニラ……………1束  
白菜キムチ……………200g  
ごま油……………大さじ1  
酒……………大さじ1

### 作り方

- ① 豚肉は大きければひと口大に切り、納豆はたれを入れてよくかき混ぜる。ニラは3cm~4cmの長さに切る
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら酒を振り、ニラ・キムチを加え炒める
- ③ 最後に納豆を混ぜ合わせて火を止める

納豆は発酵食品との

相性バツグン

## 納豆入り 豚キムチ

## 納豆 豆知識

### 地域で違う、納豆あれこれ

「たれ」の味は関西はだし風味、関東はしょうゆ味と、味の違いが。また内容量については、一般的に関東50g、関西45g。関東エリアの方が1回で食べる納豆の消費量が多いことがうかがえます。

### 納豆消費量No.1の都市は？

都道府県庁所在市及び政令指定都市52都市の中で、1世帯当たりの納豆消費量第1位は福島市。水戸納豆で有名な茨城県水戸市ではないのですね。

\* 出展：総務省統計局「家計調査」  
(2021～2023年年間支出及び購入数量の平均値から)

### 納豆菌のこだわりは？

日本には有名な納豆菌がいくつかあり、食品工場で使っていたのは、そのうちのひとつです。数種類を比較・検討し、関西人でも食べやすい、においや粘りが出る菌を選定。製造を引き継いだ豆紀さんでも偶然、同じ菌を使用していました。大粒より小粒、さらにひき割り納豆の方が表面積が大きく、納豆菌が多くかかるため、においが強く感じられます。

### 組合員ライターのひとつこと

工場内はオートメーション化され、とても衛生的。機械による検査だけでなく、人が厳しく品質検査をしている姿に安心し、感動しました。(藤野 朋子)

ありがとう さようなら

## 食品工場の百年〈6〉

六甲アイランド食品工場は2025年3月末で稼働終了します。コープこうべの前身・灘購買組合がしょうゆの醸造を始めてから約100年。これまで支えてくださった皆さんに感謝するとともに、こだわりの商品を生み出してきた工場の歴史を振り返ります。

### 1981年(昭和56年) 食パンに栄養成分を表示

原則として全ての加工食品に栄養成分表示が義務付けられたのは2015年のこと。その30年以上前、灘神戸生協(現コープこうべ)は、日本生協連や現コープさっぽろの協力を得て、独自の表示を始めました。実際の使用量に合わせて「1食あたり」の数値を表示するなど、分かりやすさを重視。赤だしみそなどの商品に続き、食品工場生産品の中ではまず、食パンに栄養成分が表示されました。



1枚あたりの栄養成分が表示された食パン(1981年)

### 商品の情報はホームページで

食品工場で製造していた商品のうち、ご利用の多かったものについては、日本生協連との共同開発商品として、信頼できるメーカーに製造を委託します。詳しくはホームページをご覧ください。

コープこうべ商品情報

検索



製造終了予定



共同開発商品

# Information

## 募集 エコファームで さつまいも収穫体験

秋空の下、みんなでも掘りを楽しもう！

### |と き|

10月12日(土)、13日(日)、19日(土)、20日(日)  
午前の部：9時半～10時半受け付け、順次収穫開始  
午後の部：13時～14時受け付け、順次収穫開始  
※雨天決行(三木市または神戸市に当日7時の時点で警報が出ている場合は中止)

※生育状況により日程変更する場合があります  
(変更の場合は下記のホームページで案内)

|募集区画数| 220区画(申込順)

|収穫保証量・料金|

1区画あたり5kg、2,200円(当日、現地で支払い)

|持ち物|

手袋、長靴、収穫物の入れ物、雨具(雨天の場合)

|申し込み|

(株)コープエコファームホームページの  
「イベント予約フォーム」から

検索



|ところ・問い合わせ|

(株)コープエコファーム(三木市細川町瑞穂2328-1)

☎0794-88-3366(9時～16時)

※13日は「エコファーム祭  
(スーパーボールすくい  
など)」、20日は「キッチン  
カーでカレーライス販売  
(エコファームのさつ  
まいも入り)」を予定(詳  
しくはホームページで)



## 募集 海辺で楽しもう！ うみかぜ音楽祭

テーマは「環境」。約20組の音楽・パフォーマンスと20以上のブースを楽しめるイベントです。どなたでも大歓迎！

|と き| 10月6日(日)10時～15時半

|ところ| 兵庫県立舞子公園内特設会場

(JR舞子駅・山陽舞子公園駅南側徒歩5分)

|参加費| 無料

|主催| うみかぜ音楽祭実行委員会

|問い合わせ|

第5地区本部 ☎078-704-5701

(月～金9時半～17時、祝日を除く)

検索



## 募集 枝元なほみさん お料理トークショー ～楽しく幸せごはんを一緒に～

コープこうべの生活情報誌『コープステーション』でもおなじみの料理研究家・枝元なほみさんから教わる“幸せごはん”。試食をしながら、楽しいおしゃべりタイムを一緒に。



枝元なほみさん

|と き| 11月16日(土)13時～15時

|定員| 60人(申込順)

|参加費| 2,750円

|ところ・申し込み|

コープカルチャー生活文化センター

(JR住吉駅徒歩8分)

☎078-431-5273

(月～土9時～18時半、第1・3日曜日9時～16時)

※1階受け付け窓口で直接、または電話・  
ホームページからお申し込みください

検索



## 募集 「まいくる」秋の感謝祭 特別メニューをお届けします

夕食サポート「まいくる」は、栄養やおいしさを大切に考えたお弁当やおかずのセットをご自宅までお届けするサービス。下記の期間は「秋の感謝祭」と題して特別メニューを企画しています。

お届けに対応していないエリアもあります。詳しくはお問い合わせください。

検索



|特別メニューのお届け期間|

5日間エリア：10月7日(月)～18日(金)

4日間エリア：10月8日(火)～18日(金)

|新規ご利用の場合の締め切り|

9月21日(土)(ご利用開始は自動引き落とし口座登録手続き後となるため、開始が遅れる場合がありますのでご了承ください。既に口座登録されている方は、10月1日(火)までお申し込みいただけます)

|申し込み|

くらしの情報センター(1ページ参照)

※音声ガイダンスに従って「2番(夕食サポート「まいくる」)」を選んでください

※「まいくる」のご利用は、上記以外の期間も随時受け付けています。気軽にお問い合わせください





- 参加時、体調確認・マスク着用などにご協力いただく場合があります
- やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります

## コープこうべの奨学金「てとて」 集中募金にご協力ください

経済的な事情で修学継続が難しい高校生、ならびにこれに準ずる学校の生徒の夢と学びを応援する給付型奨学金「てとて」。募金は全て(一財)コープこうべ奨学金財団に寄付し、奨学金として活用します。

■店舗 9月30日(月)まで募金箱を設置しています

■宅配 9月3日(火)～7日(土)配布の『めーむ』折込みチラシをご覧ください

※宅配では「コピーポイント」による募金も常時受け付けています(注文品番「093050」、数量「1」のご記入で100ポイント(100円)の募金)

## 「令和6年能登半島地震緊急募金」へのご協力ありがとうございました

「令和6年能登半島地震」の被災地支援のため、店舗・宅配で緊急募金への協力を呼びかけ、組合員の皆さんから多くの寄付をいただきました。『きょうどう』7月号で寄付先団体・金額をお知らせして以降、追加で下記の団体への寄付が決まりました。各団体で、さまざまな支援活動に活用されます。

【寄付先団体・金額】追加分合計4524万9459円

- 神戸市社会福祉協議会：17万8386円
- へいなんこども食堂：100万円
- (公財)コープともしびボランティア振興財団・ともしびボランティア拠金：総額1000万円
- 日本生活協同組合連合会：3407万1073円

## 募集 地域つながるフォーラム2024 ～つながりこそ防災～ 親子参加歓迎!

来年、阪神・淡路大震災から30年を迎えるのを機に開催。防災に関する講演会のほか、親子でも参加できる「GENSAI迷路」体験やポリ袋調理、防災商品の紹介・販売、クイズなど、盛りだくさんのイベントです。詳しくはホームページをご覧ください。

【と き】9月21日(土)10時～14時半(予定)

【と ころ】生活文化センター(JR住吉駅徒歩8分)

【定 員】300人(申込順)

※定員に達していない場合は当日、会場での受け付けも可

【参加費】無料(一部コーナーは有料)

【申し込み】ホームページから

コープこうべ イベントひろば

検索



【問い合わせ】

くらしの情報センター(1ページ参照)

## コープの福祉講座

### ①ケアマネジャー直前対策講座(全2回)

【と き】9月20日(金)、27日(金)10時～17時

【受講料】22,000円(テキスト『ケアマネジャー試験ワークブック2024』(中央法規)は各自で購入)

### ②介護福祉士受験対策講座(全5回)

【と き】11月2日(土)、15日(金)、30日(土)、12月6日(金)、21日(土)10時～16時

【受講料】29,700円  
(テキスト『介護福祉士国家試験受験ワークブック2025上・下』(中央法規)は各自で購入)

### ③介護福祉士全国統一模擬試験

【と き】12月14日(土)10時～15時

【受講料】8,800円(上記②の受講者は7,700円)

### ところ・申し込み

教育学習センター(三木市志染町青山7-1-4 協同学苑内)

☎0794-87-3364(月～金9時～17時)

※無料駐車場、予約制の無料送迎バスあり

ホームページ

## 9月の刃物とき

堺 ■ 三木 ●

3 火 ■ うねの ● シーア	18 水 ■ 芦屋
4 水 ■ 宝塚 ● シーア	19 木
5 木	20 金 ■ 高砂
6 金 ■ 島本	21 土 ■ 大蔵谷
7 土 ■ 横尾	22 日 ■ 姫路田寺
8 日 ■ 横尾 ● 兵庫	23 月 ■ 深江
9 月 ■ 中山台 ● 兵庫	24 火 ■ 西宮南 ● 岡本
10 火	25 水 ● 岡本
11 水 ■ 福田	26 木
12 木	27 金 ■ 石井
13 金 ■ 鶴甲	28 土 ■ 甲子園口
14 土 ■ 垂水 ● 西神	29 日 ■ 神戸北町
15 日 ■ 須磨 ● 西神	30 月 ■ 神戸北町 ● シーア
16 月 ■ 芦屋 ● 西神	
17 火 ■ 芦屋	

※諸事情により中止・変更する場合があります。  
詳しくは各店舗にお問い合わせください

## 災害ボランティアバスを運行し 石川県珠洲市で支援活動

コープこうべは兵庫県社会福祉協議会ひょうごボランタリープラザと協働で、災害ボランティアバスを運行しました。「令和6年能登半島地震緊急募金」の一部を運行費用として活用。6月17日～19日、24日～26日、28日～30日の3回にわたり、組合員・職員を含む延べ47人が石川県珠洲市を訪れ、被災した家屋の片付けなどを行いました。参加者からは「半年経った今もまだまだ支援が必要だと感じました」などの声が聞かれました。

※支援活動の様子はホームページでご覧いただけます

[コープでくみかつ](#) [能登半島地震緊急募金](#) [検索](#)



壊れた建物が残る町並み



地震や津波の被害を受けたお宅での片付け



6月28日～30日に参加した皆さん

## エコファームで 旬の野菜を収穫

6月1・2・8・9日はたまねぎ、15・16・22・23日はじゃがいもの収穫体験をコープこうべグループの直営農場「エコファーム」(三木市)で行いました。家族連れなど、延べ253組が参加。スタッフが丹精込めて育てた野菜の収穫を楽しみました。

今回は、にんじんの収穫時期も重なったため、併せて収穫することができました。また、16日にはキッチンカーが登場し、エコファームのじゃがいも、たまねぎ、にんじんを使用したカレーライス100食を完売。神戸市須磨区から参加したご夫婦は「子どもが小さいころは家族でよく来ていましたが、久しぶりに2人で参加しました。収穫後のカレーもおいしくて満足です」とうれしそうでした。



立派なじゃがいもを掘り出しました

## 海の生き物に触れて学んで 兵庫の海をもっと身近に!

7月7日、兵庫県漁業協同組合連合会、兵庫県の協力で「とれぴちフェスタ」を開催。暑い中、会場の明石浦漁港(明石市)に約1,200人が訪れました。

「お魚タッチプール」では、子どもたちが生きた魚を恐る恐るつかんだり触ったり。自分で釣ったエビをその場で揚げて食べる「エビ釣り」のブースでは、おいしそうに食べる家族連れの姿が見られました。大阪から参加した親子は、生きたタコをさばいて「干しダコづくり」を体験。「生のタコが手に入ったら次は家でやってみよう」と話していました。「模擬セリ体験」では、明石産のタコやタイのほか、アカエイやサカタザメなども登場し、会場は盛り上がりました。



干しダコと一緒に記念撮影

## 2025年の「国際協同組合年」に向けてさらなる発展を

7月5日、兵庫県民会館で「第102回国際協同組合デー・兵庫県記念大会」が開催されました。兵庫県協同組合連絡協議会(兵庫JCC)を組織する生協・農協・漁協・森林組合の組合員など223人が参加。第1部の式典では、兵庫県生活協同組合連合会・岩山利久会長理事があいさつし、兵庫六甲JA女性協議会会長・山田静子さんが「兵庫JCC宣言」を読み上げました。

第2部は兵庫県出身の元陸上競技選手・小林祐梨子さんが「健康的な食生活～アスリートの経験から～」と題して記念講演。「心の元気が食べ物の吸収につながっている」としたうえで、トップアスリートならではの夢や目標の見つけ方、人との出会いについて語りました。快活な話しぶりに、会場は終始和やかな雰囲気。参加者からは「日々の生活の中でも目標を持つことが大事」「小林さんにエネルギーをもらいました」などの声が聞かれました。



選手時代の経験を交えて語る小林さん

## 「コープくらしの助け合いの会」活動会員などが交流

7月8日、「コープくらしの助け合いの会 第13回全体交流会～今、改めて防災について考える～」を生活文化センターで開催。第1地区～第7地区の活動会員、OG会員、一般組合員など119人が参加しました。

交流会は活動時間が500時間、1000時間に達した会員の「活動時間顕彰」からスタート。続いて、ドキュメンタリー映画『「生きる」大川小学校 津波裁判を闘った人たち』を観賞しました。上映後は、この映画の監督・寺田和弘さんも参加し、グループに分かれて交流。「自分が津波の現場にいたら正しい判断ができたろうか」など、映画に関する感想のほか、「訪問先で、どこまでがやって良い範囲なのか悩むことがある」など、普段の活動についてのさまざまな思いを話し合う機会となりました。



活動会員やコーディネーターが一堂に

## 「やさしさにありがとう ひょうごプロジェクト」助成団体決定

7月5日、「第8回やさしさにありがとう ひょうごプロジェクト」の本選考会がコープこうべ住吉事務所で行われました。このプロジェクトでは、地域の社会的課題を新しい手法で解決しようとする意欲あふれる市民団体を支援。(公財)コープともしびボランティア振興財団が賛同企業17社、コープこうべと共に助成しています。

選考会には、賛同企業の担当者も選考委員として参加。書類選考を通過した団体の代表が取り組み内容を紹介した後、選考委員から質問や提案があり、活発な意見交換が行われました。「体制を盤石化させるために法人格を取得してはどうか」という提案も。選考の結果、下記9団体への助成が決まりました。

**【助成団体】** あまママ会／かぜのさとプレーパーク／労働者協同組合 甲南げんき村／NPO法人 コントロールPD／ちびっこエジソン／FUJIOKA／ボランティアグループでいんぷる／NPO法人 ゆりり家／NPO法人 わいわいみ・な・み



選考委員の皆さん

## 三木市と包括連携協定を締結しました

6月25日、コープこうべは三木市と「地方創生に関する包括連携協定」を締結しました。

三木市とはこれまでに「緊急時における生活物資確保に関する協定」「高齢者見守りに関する協定」などを結んできました。今回の協定は、買い物支援や健康増進、子育て支援、防災・減災などの取り組みに関してさらに連携・協働を強め、三木市における地方創生の推進、地域社会の発展、市民サービスの向上を図ることを目的としています。

具体的な取り組みとして、同市内で6月19日に移動店舗がスタート。今後もさまざまな取り組みで連携し、地域のくらしを応援します。



(右) 仲田一彦 三木市長  
(左) 上月陽子 コープこうべ理事

# 食物アレルギーの表示ルールを知って安全に



食物アレルギー患者の方々にとっては特に、命に関わる大切な情報源である食品表示。今回は、食物アレルギーに関する表示の基本ルールをお伝えします。

## 食物アレルギーとは？

私たちの体には、体の外から入ってくるウイルスなど「有害な異物」を排除して身を守るための仕組みがあります。この仕組みが過剰反応して、特定の食品に含まれる物質を「有害な異物」と認識してしまうことにより発症するのが「食物アレルギー」。じんましん、嘔吐などの症状だけでなく、命の危険を伴う場合もあります。

ボクが普段食べている物を誰でも食べられるとは限らないんだね



## 「特定原材料」とは？

アレルギー症状を引き起こす食品の中でも特に患者数や重症化事例が多く、国が「食品表示基準」に定めている品目です。食物アレルギーによる健康被害を防ぐため、加工食品には「特定原材料」の表示が義務付けられています。

### 「くるみ」が追加されました

くるみアレルギーの症例増加を受け、2023年に追加されました。ただし、2025年3月31日までは経過措置期間のため「くるみ」が表示されない場合がありますのでご注意ください。

### 「特定原材料」に「等」が付くと？

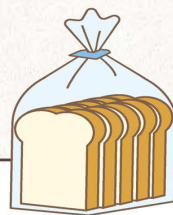
「特定原材料」と比べて患者数や重症化事例が少ないものの、ある程度の症例が継続して見られる品目は「特定原材料に準ずるもの」とされています。2024年、「マカダミアナッツ」が追加され、「まつたけ」が削除されました。表示は義務付けられていませんが、推奨されています。また、「特定原材料」と「特定原材料に準ずるもの」をまとめて「特定原材料等」と呼びます。  
※コープ商品については「特定原材料に準ずるもの」も表示しています

## 【特定原材料等】

特定原材料 (8品目)	えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳	落花生		
特定原材料に 準ずるもの (20品目)	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ
	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン

## 「特定原材料等」はどのように表示される？

「特定原材料等」は、加工食品の原材料名や添加物の表示欄に表示されます。原材料名の後ろに(〇〇を含む)、添加物の後ろに(〇〇由来)と表示するのが原則ですが、下記のような表示も認められています。



**表示例** ※「/」から後ろには添加物が表示されています

### ① 特定原材料等を含むことが明らかな場合

原材料名	小麦粉(国内製造)、糖類、バター、パン酵母、卵、加工油脂(大豆を含む)、食塩／乳化剤(大豆由来)、ビタミンC
------	--

小麦・乳成分・卵を含むことが明らかなので「小麦を含む」「乳成分を含む」「卵を含む」を省略

### ② 同じ特定原材料等が複数の原材料に含まれる場合

原材料名	小麦粉(国内製造)、糖類、バター、パン酵母、卵、加工油脂(大豆を含む)、食塩／乳化剤、ビタミンC
------	--

乳化剤にも大豆由来の成分が含まれていますが、大豆は既に表示されているので省略

### ③ 最後にまとめて表示されることも

原材料名	小麦粉(国内製造)、糖類、バター、パン酵母、卵、加工油脂、食塩／乳化剤、ビタミンC、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む)
------	---

この場合は全ての特定原材料等を省略せずに列記

### ■ 欄外に任意で表示される場合も

特定原材料等が欄外にも表示されている商品がありますが、これはあくまで事業者による任意の表示です。原材料名や添加物の表示欄をしっかりと確認しましょう。

#### 欄外の表示例

アレルギー物質(表示推奨品目含む)

小麦・卵・乳成分・大豆

## 注意喚起の表示

特定原材料等は、意図せず混入してしまうことも。例えば、同じ設備で製造された他の商品の原材料が混入する場合や、原材料の水産物に混じる場合などです。混入防止がどうしても難しい場合は、以下のような表示による注意喚起が推奨されています。

#### 注意喚起の表示例

- 本品製造工場では、そば・落花生を含む製品を生産しています
- 本品に使用しているイトヨリダイは、えびを食べています

### ■ 「魚介類」という表示は？

魚介類を網で無分別に捕獲してそのまま使うため、どのような魚種が含まれるか分からない場合、以下の6食品に限って認められている表示です。「えび」「かに」などが含まれることがあります。

#### 例外的に認められる表示

- たん白加水分解物(魚介類) ●魚醤(魚介類)
- 魚醤パウダー(魚介類) ●魚肉すり身(魚介類)
- 魚油(魚介類) ●魚介エキス(魚介類)

## 表示が義務付けられていない場合も

飲食店や対面販売の店舗で扱う商品、容器包装のない商品については、特定原材料等の表示義務がありません。ただし、これは「情報提供しなくてよい」という意味ではありません。心配な方は、遠慮せず店員さんに確認しましょう。



食品表示のルールについて

詳しくは消費者庁のホームページをご覧ください [消費者庁 知っておきたい食品の表示](#)

[検索](#)

# コープのクイズ道場



難易度は  
初級・中級・  
上級だよ!

正解者の中から抽選で  
コープ商品券1,000円を  
(各問20人) 40人に

## 問一

たくさん作った月見団子。1人に4個ずつ配ると4個足りないので、3個ずつ配ると11個余ったよ。何人に配ったのかな？

中級



答え  人

## 問二

□にリストの文字を入れて、同じ読み方の熟語を2つずつつくろう。  
残った文字を並べ替えてできる言葉は何かな？

中級

- ① 絵や写真の題材の後ろにある景色 ……    
手紙のあいさつ語 ……
- ② 親しみを込めた呼び名 ……    
互いに性格や気持ちが合うかどうか ……
- ③ 地球は1日に1回 ……    
言葉の意味や用法が書かれた書物 ……
- ④ 取材して文章を書く人 ……    
蒸気力を使って線路を走る ……
- ⑤ 必要なものをそろえる ……    
難しくない ……

### リスト

唐 記 意 称 子  
易 典 背 転 相  
自 車 性 用 啓  
拝 景 辛 汽 赤  
愛 者 容 辞

答え

## 応募方法

どちらか1問だけでもOK

- パソコン、スマートフォンからは、専用の応募フォームでご応募ください
- ハガキの場合は、クイズの答え、『きょうどう』の感想、〒住所、名前、年齢、あれば電話番号を記入してご応募ください  
※感想は一言でも結構です。  
どんな感想でもご遠慮なく



きょうどう 応募 検索

■あて先 〒658-8555 (郵便番号と宛名のみで届きます)  
コープこうべ『きょうどう』クイズ道場係

■締め切り 9月30日(月) 消印有効

※当選者の発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます

## 8月号の答え

問一 金剛山

問二 14

$$4 + 1 + 3 + 2 + 4 = 14$$

4	3	1	2	4	2	3	1
2	1	4	3	1	3	4	2
3	4	2	1	2	4	1	3
1	2	3	4	3	1	2	4

7月号のクイズは解答総数5,641のうち、正解は5,270でした。

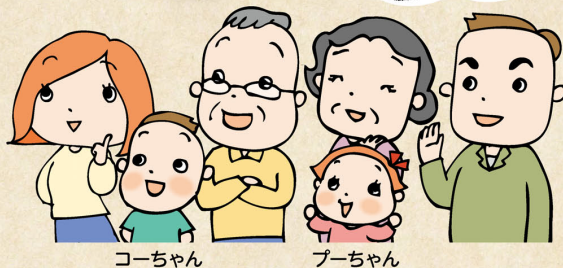
# みんなのひろば

みなさんからの  
お便りを  
コープちゃん  
一家が紹介!

今月のテーマ

## ドキドキ

この胸の高鳴りは、  
ときめきだけとは限らない!?  
人生に彩りを与えてくれるものは—



コーちゃん

プーちゃん

### 病気を乗り越えて…

先日、新幹線で岡山県に住む友人に会いに行きました。闘病生活が長く、県外には10年以上出かけていなかったの、当日まで体調は良いか、正しく切符が買えるか、ドキドキでした。友人に会えた時はうれしくて「もう大丈夫!」と大きな自信になりました。

(加古郡播磨町・玉ねぎ・64歳)



ご友人との再会で一步を踏み出せたのね。無理をせず楽しんでいきましょう

### 本人より親がドキドキ?!

体はスリムですが、相撲が大好きな6歳の息子。クッション相手に練習を重ね、先日の「わんぱく相撲大会」で見事、準優勝しました。私も子どものころ剣道をがんばっていたので、両親がこんな気持ちで応援してくれていたんだなあ、と親心に共感しました。

(神戸市須磨区・ケンケンのかっか・43歳)



ワシの目には我が子のがんばる姿が、今でもしっかり焼き付いておるぞ

### 大自然を満喫!

主人と車中泊しながら、18日間で北陸から秋田、山形へ。秋田県では鳥海山、山形県の山寺では、1000段の階段、上高地では5kmを歩きました。一般道のトンネル内では怖くてドキドキしましたが、ホテルも予約せずに気ままな2700kmの旅を楽しみました。

(西宮市・チャボ・70歳)



夫婦で車に乗って日本中を周る旅なんて懂れます。私も妻と行きたいなあ

### ドキドキの最高潮!?

昔、好きなアーティストのライブに行った時のこと。ライブが終わり、興奮冷めやらぬ中、帰りの新幹線の改札前で偶然、移動するそのアーティストを見つけました。さっきまでステージで輝いていた本人が目の前に! もう息が止まりそうなくらい驚きました。

(神戸市須磨区・すーちゃん・48歳)



ドラマのような展開ね。運命を感じてますますファンになりそう♪

### 気分も上々?

病院で血圧を測ると、なぜか決まって数値が高くなる母。「家で測定した数値の方が大事」と主治医に言われ、うれしそうに帰ってきました。もしかしてお母さん! 若いイケメンの主治医の顔を見て、いつもドキドキしていませんか?

(豊中市・くまのくみ・40歳)



私も若いころ、ステキなお医者さんにドキドキしたわ

### 頭に集中するあまり…

ウン十年前の結婚式でのこと。私の頭が小さくてサイズの合う和装のカツラがなく、「頭を動かさないように」と言われました。そのため式の間中ドキドキで、カツラがずれないかと頭ばかりが気になり、感動して泣くどころか、あっけなく終わってしまいました。

(神戸市須磨区・モルフォ・64歳)



“心ここにあらず”だったけど、ずれずに無事終わったなんてすごいわよ!

## 投稿募集 みんなのひろば

●「今月のテーマ」ウツトリ♡

これさえあれば幸せ～、癒やされる～、もうたまらない～など、あなたの心を捉えて離さないモノやコト、経験を教えて。

## Present!

掲載分には  
コープ商品券1,000円分  
をさしあげます

9月30日(月)必着

あて先は  
P.26へ

\*原文は短くする場合があります



## 気楽に一席いかが

若い友人に誘われて、落語の定席「神戸新開地・喜楽館」へ。やはりライブは迫力があって、素晴らしかったです。近頃は難聴気味ですが、大きな声ははっきりと聞こえ、たくさん笑いました。笑いは認知症予防に効果があるそうですね。友人が仕事のときは、一人でも行こうと思いました。

(明石市・昔の落語娘・80歳)



上方落語の語り口が、また味があっていいんだよなあ

## 今のうちに…!?

最近、食が細くなってきました。物価が上がっていますが、もう外食するときだけはケチらず食べたいものを食べよう、おいしいものをいただく、と思っています。病気になる、食べたくても食べられませんものね。

(川西市・丸目っこ・63歳)



おいしいものを少しずつ味わえたら、幸せじゃな

## おいしい話♪

買い置きジャガイモから芽が出てしまい、“ダメもと”でプランターに埋めました。忘れたところに葉っぱが出てきて、3カ月後に掘ってみると2cm～5cmほどの“新ジャガ”が30個も取れました。捨てなくてよかったわ～。ポテトサラダにいただきました。元は取れたかな?

(加古川市・アンちゃん・69歳)



いいな～、ボクはポテトチップスにして食べたい!

## どこで何してる?

子どもが高校生のころ、帰宅が遅いときにはスマホで位置情報を見て居場所を確認していました。大学生になった際、「プライバシーだからもう見ない」と約束した結果…。本人にも事情があるのだろうけど、ひと言「遅くなる」と連絡を入れて欲しいと思うのは母だけでしょうか?

(宝塚市・れもん・50歳)



子どもはいくつになっても心配よね。私も親になって気付いたわ～

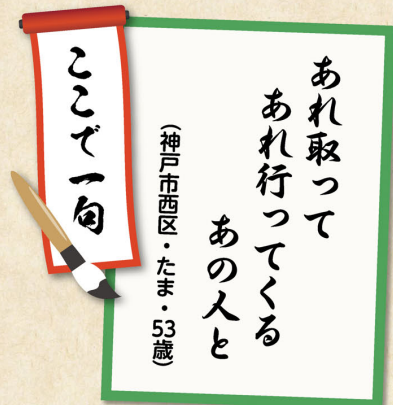
## 地産地消のかたち

最近、旅行するたびに、車窓から麦畑が多く見られるようになりました。米農家の我が家としては少しさびしいですが、小麦を少しでも国内で賄えたら安心だしなあ、と思いつつ金色になびく麦の穂を眺めています。

(豊能郡能勢町・フルチャン・67歳)



国産の農産物が少しでも増えるように、私たちも応援したいわね



「あの日、あそこに行って、あれしたのよね～」と思い出話をしてそうじゃな





## 思い出に残します

食品工場の記事を読み、歳月が流れたのを感じました。震災の配給でお世話になったコープのパン。子どもが小さいころ喜んで食べたメロンパン。食品工場の歴史とともに、家族のときも流れました。お世話になりました。ありがとうございます。  
(神戸市東灘区・ヒロさん・59歳)



食品工場を惜しむ声が届き続けているよ。それぞれに思い出があるんだね



## CO-OP KOBÉ とるとるシート

アクを取るの面倒ですが、私はこれでノーストレス! カレーを作るときは必須です。蒸気を逃がす切れ込みが入っているので、落としぶたとしても使えるスグレモノ。煮物にも大活躍です。  
(尼崎市・ひらりん・56歳)



煮込む前に置いて、あとは放っておくだけでいいから便利なのよね



## 気付いたからには

6月号の「コープのクイズ道場」の問題で、久しぶりに日本地図を確認しました。旅好きな私、全県制覇したつもりが…、なんと! 2県、残っていたのを発見。いい季節に訪れたいなあ、と楽しみができました。  
(西宮市・ニコン・71歳)



全県制覇したあかつきには、ぜひお便りくださいな♪



## CO-OP 4種野菜と完熟トマトのミネストローネ

※一部の店舗では取り扱いがありません

フリーズドライで簡単に食べられて、味も濃すぎることなくおいしいです。パンに合うのはもちろん、ご飯と一緒にリゾット風に食べるのもおすすめです。1人での昼食や、子どもの朝食などにも重宝します。  
(明石市・ゆん・44歳)



プーちゃんも、これ大好き! 野菜おいしいよ

## 投稿募集 みんなのひろば 身近にあった面白いネタやあなたの体験談を大募集

- 「今月のテーマ」ウツトリ♡
- 「自由投稿」ふと思ったこと、気になること…。喜怒哀楽、自由にどうぞ!
- 「お気に入りコープ商品(ジャンルは問いません)」理由も教えてください
- 「私も一言」お便りへの感想など
- 「ここで一句」五・七・五の川柳にホンネを込めて

※投稿はいずれのテーマでもOK。ハガキ・FAXの場合は、〒住所、名前、ペンネーム、年齢、連絡先(電話番号・FAX番号・Eメールアドレスのいずれか)を記入してご応募ください

詳しくは P.24

■あて先 〒658-8555  
コープこうべ「きょうどう」ひろば係  
(郵便番号と宛名のみで届きます)  
FAX: 078-856-1239

パソコン、スマートフォンからは、専用の応募フォームでご応募ください。

きょうどう 応募 検索



**Present!** 掲載分には  
コープ商品券1,000円分をさしあげます

9月30日(月)必着 ※原文は短くする場合があります

コピーカード  
と出かけよう!

多ジャンルの作品に出会えるレトロなミニシアター

豊岡市

# 豊岡劇場



歴代オーナーの肖像画が飾られたロビーでは、不定期で「シネマカフェ」も開催

とよげき「豊劇」という愛称で親しまれる但馬地域唯一の映画館。1925年に現在の豊岡市を震源として起きた北但大震災後に「豊岡復興建築群」の一つとして築かれ、2027年に100周年を迎えます。148席の大ホール、34席の小ホールがあり、毎日8作品を上映。企業や個人の寄付による「U18みらいチケット」を使うと18歳以下の方は500円で鑑賞できます。冬はこたつになるテーブルを備えたレトロな雰囲気の大ホールでは、地域の飲食店などと連携したイベントを不定期で開催。「豊岡演劇祭2024」の会場としても活用され、9月19日(木)、21日(土)、22日(日・祝)は「ジェスチャー研究家」ヤコブ・ティアルディさんの「素手の演技」による『HUMANITY-人類』が上演されます。



- 住所 豊岡市元町10-18
- 電話番号 0796-34-6256
- 開館時間 9時ごろ～18時ごろ  
(上映開始から終了まで)
- 休館日 木曜日

コピーカードまたは組合員証でお得  
鑑賞料金 一般1,800円を  
**1,600円**に

- ※1家族につき2人まで
- ※「火曜スペシャルデー」など、他の割引との併用は不可



コピーカード(アプリも可)またはコープこうべの組合員証のご提示で、人気施設に割引料金で入場いただけます。  
※他の割引は併用できません



コピーカードと出かけよう

検索