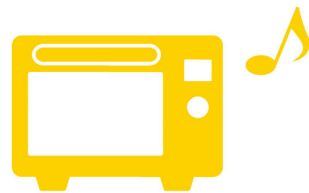


一人は万人のために 万人は一人のために

まようどう 2026



電子レンジでラクラク調理!



コープでいっしょに未来へ
食品の期限表示

エリア掲示板
地域の情報をチェック!

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

きょうどう

2026
7

- 01 私の備え・私の1.17
- 02 巻頭特集
電子レンジでラクラク調理!
- 07 エリア掲示板
地域の情報をチェック!
- 17 インフォメーション
- 19 ニュース
- 21 コープでいっしょに未来へ
食品の期限表示
- 23 コーピーのクイズ道場
- 24 みんなのひろば

裏表紙 組合員ライターが行く 地元のええとこ

「きょうどう」最新号・バックナンバーは
ホームページでもご覧いただけます

コープこうべメディア

検索



コープこうべの現況 (5月末現在)

組合員数 169万3869人
出資金 343億6174万円
1人当たりの出資額 2万286円
宅配訪問軒数 47万4401軒

マイバッグ持参率
(5月度) 90.8%

コープこうべ ホームページ
コープこうべ 検索



※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

コープこうべの 暮らしの情報センター

ご意見・
お問い合わせは

コープこうべ ご意見お問い合わせ 検索



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



私の

私の

備え・1.17



投稿募集中!

詳しくは P.26
をご覧ください

共に備える 未来へつなぐ

阪神・淡路大震災から31年。組合員の皆さんの災害への備えや、
「1.17」にまつわるエピソードをご紹介します。

朝刊を配り終えて

垂水区に住んでいました。朝刊配達中、乗っていたバイクが異常なほど揺れ、「何! 何!」と
思っていると、屋根瓦がバラバラと落ちてきて、初めて地震だと気がきました。それでも最後まで配り終え、慌てて帰宅。子どもと夫、ご近所さんたちが無事に外で集まっていてホッとしました。明るくなって家へ戻ると、部屋中の物が散乱。それを見て、「みんな、よく無事でいてくれた」と感謝しました。

(神戸市西区・チビクロ・77歳)

勘違いされた抹香のにおい

震災当日の朝、枕元のタンスの上には仏壇が置いてあり、激しい揺れで全身に灰をかぶる羽目に。お風呂にも入れないまま数日後、船で大阪の会社へ出勤しました。すると、同僚たちは一様に目を伏せて「この度は…」と声を掛けてきました。よく聞くと、抹香のにおいがするので、家族に不幸があったと思っていたそうです。自宅は半壊でしたが、家族は皆無事。そのことを伝え、同僚たちにも安心してもらいました。

(尼崎市・ゆうかあちゃん・59歳)



電子レンジで ラクラク調理!

連日の暑さで、キッチンに立ちたくないこともある7月。
そんなときにこそ頼りたいのが電子レンジ。
火を使わず、汗だくにならずにササッと調理。
洗い物を減らせて後片付けも簡単な
“ラクラク”電子レンジレシピを紹介します。



電子レンジ調理のメリット

1 キッチンの **温度**が
上がりにくい

火を使わない電子レンジ調理は、調理中の熱気が広がりにくく、キッチンの温度上昇を抑えることができます。

2 加熱はレンジに
おまかせ

加熱中はレンジの前に立ち続ける必要がありません。調理の合間に、別の家事をしたり、休憩をしたり、時間を有効に使えます。

3 **油**の使用量を
減らせる

フライパンや鍋で調理するのと比べて少ない油で火を通すことができます。また、加熱時間が短く済むのもうれしいポイント。



Co-op Cooking

より良い“ふだんの食卓”を研究する組合員グループ「家庭料理研究会」が作成したレシピをホームページで紹介しています。

電子レンジを使ったレシピ

Co-opクッキング

検索



和風明太 カルボナーラ

余った卵白は
スープに活用しても



エネルギー440kcal/食塩相当量1.9g(1人分の推定値)

材料(2人分)

スパゲッティ(1.6mm)
……………150g
水……………1と1/2カップ
オリーブ油……………小さじ1

CO-OP あごだし
細粒タイプ……………1本
牛乳……………3/4カップ
粉チーズ……………大さじ2
卵黄……………2コ

〈トッピング〉

辛子明太子……………1本
青ねぎ……………2本
きざみのり……………適量

CO-OP あごだし 細粒タイプ

あご本来が持っている上品なうまみを生かしただしの素です



作り方

- 1 明太子は薄皮を除き、青ねぎは小口切りにする
- 2 耐熱容器に、半分に折ったスパゲッティ、水、オリーブ油を入れ、ラップなしで電子レンジ(500W)で約8分間加熱し、混ぜ合わせる
- 3 ②にあごだし、牛乳を加え混ぜ、ラップなしでさらに約4分間加熱する
- 4 ③に粉チーズ、卵黄を順に混ぜ合わせる
- 5 器に盛り、明太子、青ねぎ、きざみのりをのせる

エネルギー370kcal/
食塩相当量2.5g(1人分の推定値)

- 材料(2人分)**
- 鶏もも肉 ……………1/3枚(100g)
 - CO・OP 本場さめきうどん(冷凍) ……………2食
 - 〈だし〉
 - 水 ……………2カップ
 - CO・OP あごだし細粒タイプ ……………1本
→水と混ぜ合わせておく
 - しょうが(すりおろす) ……………1/2かけ分
 - しょうゆ ……………小さじ2
 - 酒 ……………小さじ2
 - 青ねぎ ……………5本

作り方

- 鶏肉は余分な脂と筋を除き、厚さ1cmのそぎ切りにし、〈下味〉を付けてしばらくおく。青ねぎは斜めに切る
- 耐熱の丼に鶏肉の半量を〈下味〉ごと入れ、うどん1食分をのせて、1カップ分の〈だし〉を加える。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で約6分30秒間加熱する。同様にあと1食分も作る
- 全体を混ぜ合わせ、青ねぎをのせる



レンジでキーマカレー

エネルギー540kcal/
食塩相当量1.7g(1人分の推定値)

- 材料(2人分)**
- 合いびきミンチ ……………100g
 - たまねぎ ……1/4コ
 - 洋にんじん…1/3本
 - トマト ……………1コ
 - CO・OP 大豆ドライパック ……………1パック(60g)
 - カレールー ……………1.5皿分
(細かく刻んでおく)
 - ご飯 ……………2皿分
 - パセリ(みじん切り) ……………適宜

作り方

- たまねぎ、にんじんは粗みじん切り、トマトは1cm角に切る
- 耐熱容器にたまねぎ、にんじん、トマト、大豆、ミンチ、カレールーの順に入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で約8分間加熱し、全体をよく混ぜる
- 器にご飯、②を盛り、好みでパセリを散らす



CO-OP 大豆ドライパック
北海道産大豆を使用。ほっくりとした歯ごたえを保っていて、そのままでもおいしく食べられます



ラタトゥイユ

エネルギー110kcal/食塩相当量0.4g(1人分の推定値)



材料(2人分)

トマト……………1コ	にんにく……………1かけ
たまねぎ……………1/2コ	塩……………小さじ1/6
パプリカ(黄)	こしょう……………少々
……………1/4コ	オリーブ油
なす……………1本	……………大さじ1
ズッキーニ……………1/2本	

作り方

- ① トマト、たまねぎ、パプリカはひと口大に切る。なす、ズッキーニは1cm幅の輪切り、にんにくはみじん切りにする
- ② 耐熱容器に①を入れ、塩、こしょうを振り、オリーブ油をまぶす。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で約7分間加熱する。水分が出たら全体を混ぜ、ラップなしでさらに約3分間加熱する
- ③ 全体を混ぜ合わせ、そのまま冷ます

エネルギー230kcal/
食塩相当量0.1g(1人分の推定値)

材料(2人分)

バナナ……………1本	小麦粉
レモン汁	……………大さじ1と1/2
……………小さじ1	牛乳
卵……………1コ	……………3/4カップ
砂糖……………大さじ1	粉砂糖……………適量

作り方

- ① バナナは1cmの輪切りにし、レモン汁をかける
- ② ボールに卵を溶きほぐし、砂糖、小麦粉、牛乳の順に加え、その都度泡立て器でよく混ぜる
- ③ 浅めの耐熱容器に①を並べ、②をこしながら入れる。電子レンジ(500W)で約5分間、全体が膨らむまで加熱する
※途中、固まり具合を確認しながら、向きを変えて、全体を均一に加熱する
- ④ 食べる直前に粉砂糖を振る

ミルクフラン



電子レンジ 調理のコツ

“ふんわりラップ”とは？

電子レンジで調理するときは、ラップを容器の上にかき、両サイドを持ち上げ、たるみを持たせて貼ります。端は蒸気を逃がさないように容器にピッタリと付けてください。こうすることによって、蒸気で膨らんだときにラップが破けたり、食品が飛び散ったりするのを防げます。



加熱ムラを防ぐには？

ターンテーブルタイプは、食材をテーブルの縁に沿って置きます。フラットタイプは中央部に置くことで均一に温めることができます。また、食材の大きさや厚みはなるべくそろえておくことがポイントです。

600Wで加熱したい

500Wの加熱時間は、「 $500 \div 600 \times$ 加熱時間」で計算すると、600Wに換算できます。例えば500Wで6分なら、600Wでは5分です。加熱が強くなる分、少し短めにして様子を見ながら調整しましょう。

組合員ライターのひとつ

電子レンジ調理がラク過ぎて、最近、鍋を使う頻度が減りました。電子レンジをフル活用して、今年の夏も乗り切りたいものです。(石川 京子)

お気に入り コープ商品

「これおいしいで」「いっぱい使ってみて」好きなものはみんなに教えたくりますね。組合員の皆さんの“イチ推し”コープ商品を紹介します。

CO-OP 蒸しサラダ豆

サラダはもちろん、スープに入れたりカレーに入れたりして食べています。大豆だけでなく、ひよこ豆、黒豆といろいろな種類が入っており、植物性たんぱく質をこちらから補給しています。飽きのこないおいしさです。(西宮市・ミチコ・49歳)



CO-OP コクと旨みの中華そば しお味

麺がつるつるで、スープはほんのリバター風味。コーンや卵を入れて楽しんでいきます。お財布にも優しくお気に入りです。他の味も食べてみたいです。(宝塚市・くらげ・57歳)



「お気に入りコープ商品」募集中！

あなたの好きなコープ商品は何かを、ぜひ教えてください。アレンジレシピも歓迎。応募方法はP.26をご覧ください。

Information

募集 障がい者のアート作品による コープこうべ・ハピネスアート・コンテスト

大人になったらなりたい自分、憧れている世界など、キラキラ輝く「わたしの夢」をテーマにした障がい者のアート作品を募集中。受賞作品を集めたカレンダーを制作し、全応募作品をホームページ上やコープこうべの事業所などで展示します。ぜひご応募ください。



表彰数 ■大賞：1点 ■優秀賞：11点

※11月下旬に行う表彰式で、賞状と副賞を授与
(受賞者には後日、事務局から詳細を連絡します)

対象 | コープこうべの事業エリア内にお住まいの障がいのある方

応募方法 |

応募フォームに必要事項を入力し、作品を郵送

コープこうべ イベントひろば [検索](#)



※応募作品の条件など詳しくは、店舗で配布しているチラシ、またはホームページをご覧ください

締め切り | 7月31日(金)消印有効

問い合わせ | 暮らしの情報センター(1ページ参照)

募集 ユニセフ国際理解講座 最新映像で見る戦火のウクライナ

今なお激しい戦闘が続くウクライナ。現地取材をしてきたジャーナリスト・玉本英子さんから、戦争の現実について話を聞きます。参加費無料。



玉本英子さん

とき | 7月25日(土) 13時半～15時半

ところ | 神戸市教育会館(各線元町駅徒歩10分)

定員 | 80人(申込順)

申し込み |

兵庫県ユニセフ協会ホームページから

兵庫県ユニセフ協会 イベント [検索](#)



主催・問い合わせ |

兵庫県ユニセフ協会

☎078-435-1605(月～金10時～16時)

後援 | 神戸市教育委員会、神戸市教職員組合、コープこうべ第3地区本部

※公益信託兵庫県婦人会館ユネスコ基金助成事業

募集 サニーフェスタ(仮) 出展・出演者募集

ワカモノの「やりたい」を形にした「サニーフェスタ(仮)」を昨年に引き続き開催します。ブース出展、またはステージ出演したい方を募集中!

とき | 10月24日(土)10時～15時

ところ | 神戸ハーバーランドセンタービル地下1階
スペースシアター(JR神戸駅徒歩3分)

対象 | 高校生～大学生(それに準ずる年齢の方)

締め切り | 7月20日(月・祝)

問い合わせ |

地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

コープこうべ イベントひろば [検索](#)



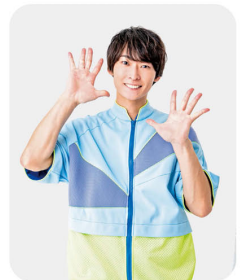
※ホームページで募集要項をご確認ください



昨年の「サニーフェスタ」参加者

募集 親子で体を動かそう! 誠お兄さんの講演会

「子育て」をテーマにした「地域つながるフォーラム2026」にて、福尾誠さん(NHK『おかあさんといっしょ』第12代体操のお兄さん)を迎えて講演会を行います。一緒に体操しながら、親子で体を動かす大切さについて学びましょう。



福尾誠さん

とき | 10月3日(土)

①10時半～11時②13時半～14時

ところ | コレルせいぶん

(JR住吉駅徒歩8分 生活文化センター)

対象 | 子どもと保護者(1組4人程度まで)

※子ども(小学生以下)のみ、大人(中学生以上)のみの参加は不可

定員 | ①②各60組(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 | 無料

応募方法 | ホームページから

コープこうべ イベントひろば [検索](#)



申込期間 | 7月15日(水)～8月31日(月)

問い合わせ | 暮らしの情報センター(1ページ参照)

やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります

協同学苑35年間の感謝を込めて 組合員向け宿泊特別プラン(適用日限定)

2028年3月の事業
終了を控え、組合員の
皆さまへの感謝の気持
ちを込めて、協同学苑
で宿泊できる特別プラ
ンを用意しています。
お一人でもグループでも、ぜひご利用ください。



特別プラン適用日

下記の期間の 日曜日～金曜日(土曜日は適用外)
8月30日～9月11日、9月27日～10月2日、
10月18日～30日、11月15日～12月4日、
12月13日～18日

【ところ】 コープこうべ協同学苑
(三木市志染町青山7丁目1-4)

特別プラン内容

- Aプラン: 個人・家族でのんびりプラン
(夕・朝食付き)
1名で1室を利用 4,500円
2名で1室を利用 1名4,000円
(4歳～小学生は3,500円)
- Bプラン: 仲間であいまい懇親会プラン
(飲み放題付きパーティーメニュー・朝食付き)
1名6,000円
※4名以上で全員が20歳以上の場合のみご利用可

申し込み

電話でお申し込みください

コープこうべ協同学苑

☎0794-85-5500

(月～土9時～19時、日9時～16時)

※申し込みの際、組合員番号と特別プラン利用であ
ることをお伝えください

※チェックイン時に、コピーカードまたは組合員
証をご提示ください

※詳しくは、ホームページをご覧ください

コープこうべ 協同学苑

検索



ユニセフ集中募金・緊急募金へのご協力 ありがとうございました

2025年12月に店舗・宅配で実施した「集中募金」
には12,970,151円、アプリ募金など通年にわたって
の募金と合わせて、合計13,221,665円が寄せられ
ました。さらに、店舗で取り組んだウクライナやガザ
など人道支援の「緊急募金」には、5,381,628円が寄
せられました。いずれも、兵庫県ユニセフ協会を通じ
て世界の子どもたちの支援のために活用されます。

募集 映画上映会

『はだしのゲンはまだ怒っている』

広島で被爆した少年の力強く生き抜く姿を描い
た漫画『はだしのゲン』。その誕生から現在までを見
つめるドキュメンタリー映画です。NPT(核兵器不拡
散条約)再検討会議の開催に合わせて4月にアメリ
カ・ニューヨークを訪れ、生協代表団として平和活動
をした武本裕子理事の報告もあります。参加費無料。

【とき】 8月20日(木) 13時半～15時半

【ところ】 西宮市市民・大学共創プラザ
(阪急西宮北口駅すぐ アクタ西宮東館6階)

【定員】 120人(申込順)

申し込み

地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

コープこうべ イベントひろば

検索



主催

兵庫県ユニセフ協会、コープこうべ第2地区本部、
コープこうべ地域活動推進部

コープこうべ公式Instagramでも
さまざまな情報を発信中です

coopkobekoho

検索



堺の刃物とき

6月30日～8月3日

CD: コープデイズ、C: コープ、CM: コープミニ、CL: コープリビング

30 火 CM石井	18 土 C L 甲南
1 水 C 北鈴蘭台	19 日 C L 甲南
2 木	20 月 C 武庫之荘
3 金 C 仁川	21 火
4 土 C 新光風台	22 水
5 日 C 西神	23 木
6 月	24 金 C マリナパーク
7 火 C 西明石	25 土 C 甲東園
8 水 C 北須磨	26 日 C 甲陽園
9 木	27 月 C 山本
10 金	28 火 C 北口食彩館
11 土 C 浜芦屋	29 水 C 北口食彩館
12 日 C D 豊岡	30 木
13 月 C 箕面	31 金 C 篠原
14 火 C D 神戸北町	1 土 C 六甲
15 水 C D 神戸北町	2 日 C 六甲
16 木	3 月 C 苦楽園
17 金 C 安倉	

※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

コープこうべ 刃物とき

検索



「エコチャレ2030」の取り組みを推進しています

コープこうべは、2030年に向けた環境チャレンジ目標「エコチャレ2030」を2018年に設定し、取り組んでいます。数値目標を設定している3項目のうち2項目で、下記の通り2025年度に目標を達成しました。



全項目について2030年度までの目標達成をめざすとともに、既に達成した2項目については、さらに高い目標を設定して取り組んでまいります。

目 標	2025年度の実績
①CO ₂ 排出量を半減 (2013年度比)	基準年度比32.8%削減
②食品廃棄物を半減 (2015年度比)	基準年度比52.2%削減 ⇒目標達成
③プラスチック使用量を 25%削減(2017年度比)	基準年度比28.7%削減 ⇒目標達成
④環境に配慮した エシカルな商品や サービスの 開発・供給促進	「エシカル」をテーマとした「地域つながるフォーラム2025」やSDGs(エスディーゼーズ)に関する学習会・講演会の開催など、さまざまな取り組みを実施
⑤組合員とともに エシカル消費を拡大	

神戸市と「市民の福祉増進等に関する連携協定」を締結しました

4月28日、コープこうべは神戸市と「市民の福祉増進等に関する連携協定」を締結。この協定に基づき、神戸市内のコープこうべの店舗(コープミニを除く34店舗)などでヘルプマークの配布を始めました。

また、障がいのある方の社会参画や地域の福祉活動への支援、地域における福祉課題の解決に向けた取り組みをさらに進めていきます。



(左から)本多倫子障害福祉課長・黒田尚宏福祉局副局長・八乙女悦範福祉局長(神戸市)・河端晶子理事・西谷聡子理事・原美由紀理事(コープこうべ)

「コープこうべ環境基金」37団体に助成決定

「コープこうべ環境基金」は、兵庫県内で自然環境保全のため、実践・啓発・調査・研究などに取り組む団体への助成をしています。2026年度の助成先が下記の通り決まりました(総額1千万円)。

■実践活動・普及啓発部門(34団体)

- やしろの森公園協会 ボランティアスタッフ会
- AGRESTART
- 兵庫県立明石北高等学校 科学探究部生物班
- 兵庫県立飾磨工業高等学校多部制 自然科学同好会
- 加古川の里山・ギフチョウ・ネット
- 長谷口ミツガシワ湿地保存会
- 淡路米山ため池保全ネットワーク
- 淡路島・慶野松原 根上がり隊
- Sooo Good ながた
- 丹波地域のホトケドジョウを守る会
- NPO法人 PVネット兵庫グローバルサービス
- ひょうご北摂タナゴ研究会
- 東お多福山草原保全・再生研究会
- 川西生きもの研究会
- 多紀連山のクリンソウを守る会
- 淡路東浦ため池・里海交流保全協議会
- 妙法寺竹援隊
- 兵庫ウスイロヒョウモンモドキを守る会
- NPO法人 人と自然の会
- ひょうご自然教室
- NPO法人 樹木研究会こうべ
- 玉一アクアリウム
- 播磨灘を守る会
- 緑の環境クラブ
- 東多田里山の会
- 自然と文化の森協会
- 水車を未来につなぐ会
- 兵庫丹波オオムラサキの会
- 須磨白川有機の会
- 大和フォレストクラブ
- NPO法人 たつの・赤トンボを増やそう会
- NPO法人 バイオマス丹波篠山
- NPO法人 三木自然愛好研究会
- 人と木の森



コープこうべ環境基金のシンボルマーク

■研究部門(3団体)

- 神戸大学(大学院理学研究科准教授 津田明彦さん)
- 兵庫県立大学(環境人間学部准教授 風間健宏さん)
- 豊岡コウノトリ湿地保全部隊

第106期通常総代会を 開催しました

6月10日、神戸ポートピアホテル（神戸市中央区）で第106期通常総代会を開催。組合員の代表「総代」が集まり、7つの議案について議決を行いました。詳しくは『きょうどう』8月号でお知らせします。

市民活動団体が一堂に会する 交流会で新たな視点と出会い

5月16日、神戸駅前研修センター（神戸市中央区）で、（公財）コープともしびボランティア振興財団が「市民活動交流会」を開催。財団の助成を受けているボランティア団体のメンバーやコープこうべの職員など合計132人が参加しました。

交流会に先立ち、助成団体の一つである「若者防災協議会」が「子どもの救命法セミナー」を実施。大人

との救命処置の違いや、実践的な救命訓練の方法を学んだ参加者たちは、「子ども食堂の運営者として、子どもの命を守る責任を再認識した」「うちのついで場で救命講習を依頼したい」などと話していました。

グループごとに分かれた交流会では、活動内容を紹介し合い、意見を交換。「助けます・助けてカード」に「こんなことができます」「こんな人や物を探しています」という情報を書いてマッチングし、今後の協働につなげる試みも行われました。



「今後もつながりを大切に」と手を取り合って散会



コープこうべ フードプランとは？

「食べる人だけでなく、つくる人も、作物や動物、産地の自然まで含めて、健全で幸せであること。そんな社会をつくりたい。それがきつと、持続する食の未来につながるから」という願いを込めたコープこうべのオリジナル商品です。1991年の誕生から今年で35周年を迎えます。

詳しくはこちら



コープこうべフードプラン 検索

フードプラン35周年 商品ものがたり

2 太もずく 糸もずく

おいしさの秘密は 守り育てたサンゴ礁の美ら海

沖縄県・恩納村の海は、遠浅で海底まで太陽光が入るきれいな海で、もずくの生育に適しています。

成長に合わせて深い所へ移動させ、雑藻をこまめに取り除くなど、手間ひまかけて養殖。収穫後は、缶詰めされて工場へ。人の手で丁寧に異物を取り除き、数々の工程を経て出荷されます。三杯酢の味付けや、もずくと調味液の割合は、組合員の声を参考に調整。だしを効かせた、まろやかな味わいが人気です。

サンゴの森づくり基金

恩納村漁協では、もずくを育む環境を守るため、サンゴの養殖、植え付けなどに力を入れてきました。コープこうべでも「サンゴの森づくり基金」として「フードプラン」のもずく1パック購入につき1円を恩納村漁協に寄付し、活動を支援しています。

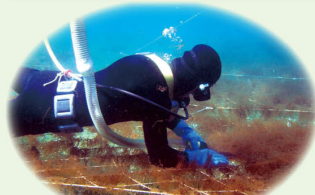


写真撮影：太下知己（上の海の写真）



- 供給
1988年～
※「フードプラン」
としての供給は
2025年～
- 産地
沖縄県恩納村

太もずく コリコリとした食感 断面 中心部にヌメリ	糸もずく ツルツルののど越し 断面 外側にヌメリ
---	--



海に潜りホースで吸って収穫

コープこうべ太もずく糸もずく

詳しくはこちら



検索



\\ コープでいっしょに \\ 未来へ

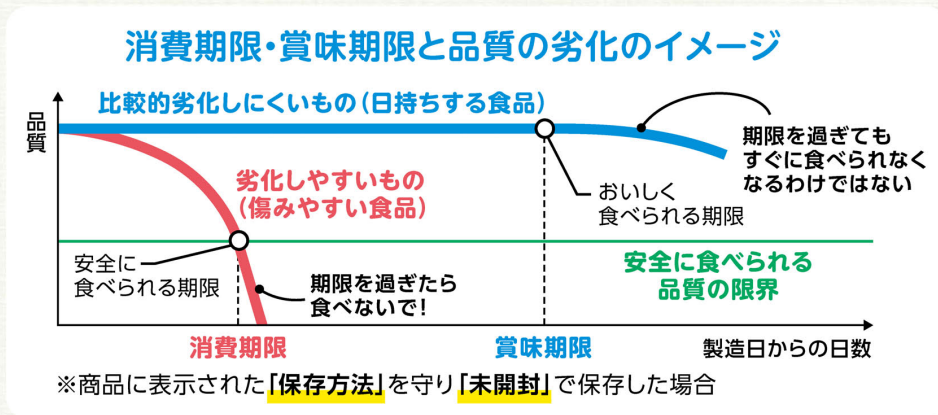


Vol.39

食品の期限表示

加工食品には原則として「消費期限」「賞味期限」のどちらかが表示されています。この期限表示は、食品を安全においしく食べるための大切な目安です。また、「消費期限」と「賞味期限」の違いを正しく知ることは、食品ロス削減にもつながります。日々の暮らしの中で目にする期限表示のルールについて、あらためて確認しましょう。

何が違う? 「消費期限」と「賞味期限」



開封すると、
期限は無効に
なるよ



	消費期限	賞味期限
意味	安全に食べることができる期限	おいしく食べることができる期限
表示方法	「年月日」で表示	製造から賞味期限までが3カ月以内のものは「年月日」で表示 ※3カ月を超える場合は「年月」での表示も可
主な対象食品	傷みやすい食品 (例) 弁当、洋生菓子、 サンドイッチなど	日持ちする食品 (例) スナック菓子、レトルト食品、 カップ麺、缶詰など

安全においしく食べるための保存方法

Q 開封した粉ものは？

A お好み焼き粉、ホットケーキミックス、から揚げ粉など、特にうまみ成分を含む粉は害虫の大好物。ダニが混入した粉製品を食べると、ダニアレルギーを発症することもあります。必ず袋を密封し、冷蔵庫に入れて、早めに使いましょう。また、におい移りを防ぐためにも、密閉容器に入れることをおすすめします。



Q お米は？

A 温度や湿度の影響で味が落ちたり、害虫やカビが発生したりする場合があります。購入後は、湿気やにおいのある場所を避けて密閉容器に移し替え、精米日から1カ月を目安に食べ切りましょう。



食品ロスを減らそう

期限表示を確認して無駄なく食べ切ることは、食品ロス削減につながります。

1

買い物前に 在庫チェック

冷蔵庫などに保存している食品をチェックして、余分な買物を防ぎましょう。期限表示を確認し、期限切れによる廃棄を減らしましょう。



2

買い物は 「てまえどり」

すぐに使う予定の食品は、店舗の商品棚の手前から取る「てまえどり」。期限の近い商品から順に買うことで、食品ロス削減につながります。



3

「ローリングストック」で 災害への備えも

普段食べている食品を少し多めに用意して、日常生活で使った分だけ買い足し、常に一定量を備蓄する「ローリングストック」。期限が切れる前に、古いものから順においしく食べて、いざというときに備えましょう。

保存方法の表示も確認を！

消費期限も賞味期限も「未開封の状態」で表示された「保存方法」通りに保存した場合の期限です。

開封したら期限は無効。また、開封前は常温保存の商品でも「開封後要冷蔵」と表示されている場合があります。開封後は早めに使い切りましょう。

※開封後の保存環境などにより、食品の劣化の速さが異なるため一律に「開封後の期限」を決めることはできません



組員ライター のひとこと

「賞味期限」が切れていても、食べられる場合があることを知りました。「ローリングストック」で災害に備えながら食品の無駄を無くしたいと思います。(高野 充子)



コピーのクイズ道場



ポイント進呈のため
コピー番号か
組合員番号を書いて
応募してね!

正解者の中から抽選で
40人(各問20人)に
コピーポイント
1,000ポイントを進呈

問一

ルールに従って1~6までの数字を入れよう。
色が付いたマスの数字を足すと、いくつになるかな?

上級

- ルール**
- ①縦・横どの1列にも1~6の数字を1つずつ入れる
 - ②太枠内の記号に従って数字を入れる

【例】

6×	2	3	1
2-	3	2÷	1
1	5+	2	3

割り算は
大きい数を
小さい数で
割って

引き算は
大きい数から
小さい数を
引くよ



- 記号の意味(【例】の場合)

「6×」太枠内の数字でかけ算をすると6
「2-」太枠内の数字で引き算をすると2
「2÷」太枠内の数字で割り算をすると2
「5+」太枠内の数字で足し算をすると5

答え

8+	8×		3×		11+
	4÷	1-	2-		
5-			30×		5+
	5÷		7+	2÷	
48×	3	6			4×
		8+			

問二

①Aと②Bのカードを1枚ずつ組み合わせて二字熟語を3つつくろう。
②に残った6枚のカードを組み合わせてできる三字熟語は何かかな?

上級

① シ シ 山 山 イ イ

② 田 寺 十 里 少 毎
本 石 皿 日 者 言

二字熟語3つ

島根県に
大きいのが
あるよ



答え

応募方法

どちらか1問だけでもOK

- パソコン、スマートフォンの場合は専用の応募フォームで
- ハガキの場合は、クイズの答え、コピー番号10桁(店舗を利用されていない方は組合員番号8桁)、〒住所、名前、年齢、電話番号(任意)、『きょうどう』の感想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】8月3日(月) 消印有効

※当選者にはEメールまたは郵便でお知らせします

6月号の答え

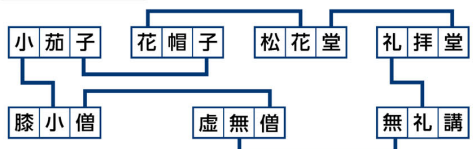
問一

かやりび
蚊遣火

問二

梅仕事

引	出	物	派	遣	社	員
雲	大	手	針	寺		
外	国	文	学	預	金	通
食	章	預	金	通	帳	
問	題	発	言	行		
部	屋	火	菊	人	形	



5月号のクイズは解答総数5,976のうち、正解は5,750でした。

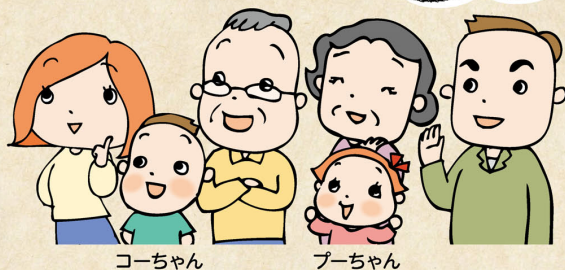
みんなのひろば

みなさんからの
お便りを
コープちゃん
一家が紹介!

思い出のアルバム

夏休みの思い出

青空に入道雲、セミの声を聞きながら駆け回った日々。
まぶしかった夏休みの思い出を集めました



コーちゃん

プーちゃん

ギョッと幸せ

子どものころ、夏休みに父の
単身赴任先の神戸に行きました。
3畳一間の狭い部屋に親子4人
で肩を寄せ合って寝ました。豪華
なホテルに泊まらなくても幸せ
なひとときでした。

(豊岡市・ゆうちゃん・68歳)



いいなあ♪わくわくしちゃう~

かけがえのない時間

昭和40年代半ばのこと。父は
仕事が忙しく、早朝と日曜日しか
顔を見ませんでした。夏休みに淡
路島へ行き、父とフェリーに乗っ
たことがうれしく、鮮明に覚えて
います。その父は40歳で早逝し
てしまいましたが、今でも大切な
思い出です。

(川西市・アニー・67歳)



お父さまもあなたとの時間
を楽しんだことでしょうね

スクール水着で

小学生の時、祖母は私といとこ
を海水浴に連れて行ってしてくれま
した。同い年のいとこと夢中で遊ん
でいたら、なんと祖母が紺色の学
生用水着姿で慌てた様子でやっ
て来ました。なかなか戻らないの
を心配して水着を借りたとのこと。
生涯で一度の祖母の水着姿は
60年経った今でも忘れられませ
ん! おばあちゃんありがとう。

(姫路市・むーみん・68歳)



心優しいおばあちゃんね

みんなの前で読んでもらい

小学5年生の時、4つ年上の姉
に夏休みの作文を手伝ってもら
いました。題は「セミ捕り」。姉は
捕ったこともないのに上手に書
き、先生から二重丸をもらいま
した。「誰かに手伝ってもらった?
」と聞かれ「はい、姉に」と答えると
「お姉さんによるしくね」と先生。
大変うれしかった思い出です。

(神戸市長田区・神戸の正義の味方・76歳)



先生って何でも分かっちゃ
うんだね

格別な味

私の実家は、葉タバコ農家な
ので、夏休みは全て手伝いで終
わりました。軽トラックの無い時
代、畑から家まで私が一輪車を
押し、父が引きました。その姿を
同級生に見られるのが恥ずかし
くて嫌でしたが、仕事終わりの2
つに割れるアイスキャンディーが
うれしかった思い出です。

(丹波篠山市・みっこ・71歳)



夏休み中、手伝いとは大
したもんじゃ

シマった日焼け

小学6年生の時、毎日、友人と
行きは山越え、帰りは堤防沿い
に歩いて鳥羽海水浴場へ通って
いました。赤と白のしま模様の水
着を着ていたため、裸になっても
体がしま模様に日焼けしていま
した。

(茨木市・ベルルン・75歳)



私はメガネの日焼けでパ
ンダみたいになったこと
があります

投稿募集!

「思い出のアルバム」テーマ:運動会の思い出

力を出し切った徒競走、仲間と協力した団体競技、
家では見ないわが子の真剣な姿や、思わぬハプニングなど
あなたの思い出をお寄せください。

Present!

掲載された方にはコピーポイント
1,000ポイントを進呈

8月3日(月)必着 ※原文は短くする場合があります

あて先は
P.26へ



大きくなろうね

病院で採血された6歳の息子。帰宅後、一緒にお風呂に入っていると、採血された部位をじっと見ながら、こう言いました。「ママ、血ってどうやったら返してもらえるのかな。やっぱり取られた分は、返してもらわんと」。たくさん食べて、造血がんばろ！
(神戸市東灘区・てんてん・35歳)



ボクもたくさん食べて、強くなるぞ！

笑う門には…

悩み事が多く、しんどい毎日。笑いヨガの教室に参加してみました。「ホッホッ、ハハハ」のかけ声から始まり、「ええやん、ええやん、イエーイ」。楽しい時間を過ごせました。小さい悩みなら吹き飛びますよ。
(神戸市東灘区・つる姫・57歳)



笑うと免疫力が高まるんですってね。私もやってみたいわ

これからもお元気で

三女の妊娠中に始めた「こはい」。当初は配達無料の期間だけ、と考えていたけど、担当のTさんがとても良い方で、うちの子たちも懐いてお手紙交換する仲に。結局、三女が2歳半を過ぎた今も続いています。ですがこの度、引っ越しをすることに…。Tさん、今までたくさんのやさしさをありがとうございました！
(尼崎市・大福餅塩りんご・36歳)



プーちゃんも配達の日、楽しみなんだ♪

ついにやってきた

夫が仕事をリタイアしました。毎日、家にいます。これが、「あれ」か。おじいさんは山へ柴刈りに、おばあさんは川へ洗濯に、を手本に、家庭内別行動を心がけています。

(箕面市・とうもろこし関・64歳)



つかず離れず。これも、良い関係よね

さて、次の計画は

週末は早起きして、喫茶店のモーニングをいただき、神社にお参り。これがわが家の週末の楽しみ！行ったことがない神社へ行く楽しみと、来週はどこの神社へ参ろうかと探す楽しみで、結構忙しいです。日々健康で良い事がありますようにと願いを込めて…。

(姫路市・抹茶ティラミス・53歳)



毎回、新しい発見がありそうじゃのう

納豆のタレ、どう使う？

毎日、家族で「ふっくら極小粒納豆」を食べていますが、添付のタレが余ってしまいます。捨てるのももったいないし…。おでんの調味料に使ったりもしていますが、何か良い利用方法はないでしょうか？

(西宮市・タマ・77歳)



そうそう、余りがちなんですよ。アイデアがあればぜひ！



元気をチャージ

4月号「いつもの朝ごはんをアップデート」特集。こんなに簡単に?と目からウロコなレシピがいくつかありました。みそ汁に天かす!? ミネストローネってこんなに簡単にできるの!? 毎朝変わり映えしないメニューでしたが、これを機にアップデートしよう!と思いました。

(豊中市・くまのくみ・42歳)



忙しい朝にパパッとできるメニューが好評でした。こちらからどうぞ!

きょうどう



帳尻は
ほどほどでいい
もう余生
(玉塚市・キミちゃん・76歳)



「病気になるだけけど家族に恵まれ良い人生だった。これからは穏やかに過ごしたい」とのこと。心に染みるわ



原油高
アクセル踏むたび
罪悪感
(伊丹市・ピシ・42歳)



生活に直結するガソリン価格。落ち着くといいう



やっぱりフードプラン

4月号「フードプラン35周年」特集で、フードプランのあゆみを知りました。私は一人暮らしで、作り置きよりもその都度作る派。大いけす育ちぶりや薩摩元気豚などの少量パックを買いますが、とてもおいしいです。

(豊中市・チューリップ・50歳)



わたしもファン。ゆっくり味わってるわ

投稿募集!

身近にあった面白いネタやあなたの体験談をお寄せください

- 「私の備え・私の1.17」震災当時のエピソードや災害への備えなど
- 「お気に入りコープ商品」理由も教えてください
- 「思い出のアルバム」テーマ：運動会の思い出
- 「私も一言」お便りへの感想など ●「ここで一句」五・七・五にホンネを込めて
- 「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!

※投稿はいずれのテーマでもOK。ハガキ・FAXの場合は、**コピー番号10桁**(店舗を利用されていない方は組合員番号8桁)、〒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

Present!

掲載された方には**コピーポイント1,000ポイント**を進呈
※**ポイント進呈にはコピー番号または組合員番号が必要**です。
記入をお忘れなく!

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
の場合は、専用の応募
フォームでご応募く
ださい



きょうどう

8月3日(月)必着

※原文は短くする場合があります

組合員ライター
が行く!!

地元のええところ

小野市

ひまわりの丘公園

見渡す限り、
40万本のひまわり!



季節の花と遊びを満喫 みんなの笑顔あふれる場所

遊具を上から見ると大きなひまわりが

国道175号線沿いにあるひまわりの丘公園は、季節ごとに表情が変わる花の名所。夏は小野市の市花でもあるひまわり、秋はコスモス、春はネモフィラが広がり、歩くだけで気分が上がります。平日は花畑で写真を撮る人や散歩する人の姿があり、休日は家族連れでにぎわいます。遊具のある「わんぱく広場」では子どもたちが夢中で遊び、夏場は噴水で水遊びも楽しめます。孫を連れて行くと、なかなか帰らないほど。こうした施設が無料で利用できるのもうれしいポイントです。帰りは園内の農産物直売所「サンパティオおの」や小野物産館「オースト」で買い物も満喫。近くにある浄土寺は国宝に指定されており、併せて立ち寄るのもおすすめです。(藤田)



40万本の
コスモス

メタセコイアの
並木も印象的



※交通機関について詳しくはホームページをご覧ください。

- 住所 小野市浄谷町1545-321
- 電話番号 0794-62-1147(パークセンター)
- 休園日 無休(パークセンターは
12月31日と1月1日休業)
- 開園時間 8時半～20時
- 入園料 無料
- 駐車場 無料(513台)

詳しくはこちら ▶ [ひまわりの丘公園](#) 🔍検索

