

一人は万人のために 万人は一人のために

# まようどう 2022 7

技あり一本！  
ホイルで料理

食品の原産地表示を  
見てみよう

エリア 掲示板

地域の楽しい  
情報がいっぱい！



「まようどう」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

- 01 巻頭特集  
技あり一本! ホイルで料理
- 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 食品の原産地表示を見てみよう
- 23 みんなのひろば
- 25 クイズ コーピーからの挑戦状
- 26 コーピーカードと出かけよう!  
休暇村 南淡路
- 27 マークみつけ!

## コープこうべの現況(5月末現在)

組合員数	172万3893人
出資金	366億3644万円
1人当たりの出資額	2万1252円
宅配訪問軒数	50万5189軒

マイバッグ持参率(5月度) **90.9%**

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

# 技あり一本! ホイルで料理

フライパンに食材がくっついてイライラ、

焦げ付いて失敗、片付けが大変…。

そんな悩みを解決してくれるのが、この一本!

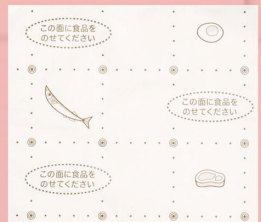
使えば料理のストレスが

かなり減ること間違いなしです。



## co-op くっつかないホイル

アルミホイルの片面に、シリコン樹脂をコーティング。油をひかずに加熱しても食材が付きにくく、焦げにくいので、料理がきれいに仕上がります。長さ5mと10mの2タイプがあります。



食材をのせる面にプリント加工。  
裏表がひと目で分かります



# 喜びの声が続々!

一度使ったら手放せない  
そんな人、増えています

調理器具が汚れない!  
洗う手間が省けて  
助かっています

お餅を焼いて感激。  
表がすぐ分かるのも  
便利です

古いフライパンが  
復活! もっと早く  
使いが良かった

質感が柔らかく  
扱いやすいです

西京焼きも  
焦げずにおいしく仕上がる。  
魚料理が増えました♪



## かゆいところに手が届く “愛されホイル”をめざしています!

フッ素加工を施した料理用ホイルを発売したのが34年前。その後、剥離性を向上させるため、シリコン樹脂に変更しました。次のリニューアルでは、利便性を高めるため裏表がすぐ分かるプリントを採用。濃すぎると食欲減退の可能性があり、薄すぎると見えにくいいため、色や濃度にかかなりこだわりました。使う長さが分かりやすいよう1cm間隔の目盛りも印刷。パッケージには、商品名の点字を入れています。これからも、愛される商品づくりをめざします!



アルファミック株式会社  
ひらお みきひろ  
平尾 幹彦さん



技あり一本!  
ホイルで料理



ご飯がすすむ  
濃いめの味付け。  
丼にしてもOK!

同時に料理

技その1

フライパンを仕切って使えば、味付けの違うおかずも一度に調理が可能。朝食の準備やお弁当作りにも!

韓国風三色炒め

エネルギー565kcal/食塩相当量3.2g (1人分の推定値)

材料(2人分)

- くっつかないホイル……………
- 長さ30cm 1枚、20cm 2枚
- ◆牛肉の韓国風炒め
- コチュジャン…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ2
- ▲砂糖…………… 小さじ2
- 酒…………… 小さじ2
- すりおろしにんにく…小さじ1
- サラダ油…………… 大さじ1/2
- 牛肉薄切り…………… 150g
- いりごま…………… 少々
- ★ナムル風炒め
- にんじん…………… 1/3本
- ほうれん草…………… 大きめ1束
- サラダ油…………… 大さじ1/2
- 塩…………… 小さじ1/4
- ごま油…………… 大さじ1/2
- ▲キムチ炒り卵
- 卵…………… 2個
- 白菜キムチ…………… 50g
- サラダ油…………… 大さじ1/2

作り方

- ①◆▲を混ぜておく
- ②★にんじんを千切りに、ほうれん草を3cmに切る
- ③▲卵を割りほぐし、キムチを入れて混ぜる
- ④フライパンの中を仕切るように3枚のホイルを並べる
- ⑤★サラダ油を熱し、にんじんを炒め、ほうれん草を2回に分けて加える。塩を振り、ごま油をかける
- ⑥▲サラダ油を熱し、③を入れ、混ぜながら火が通るまで加熱する
- ⑦◆サラダ油を熱し、牛肉を炒め①を加える
- ⑧⑤と⑥をホイルごと取り出す。◆のホイルをフライパン全体に広げて煮汁を絡め、いりごまを振る
- ⑨それぞれの料理を器に盛り付ける



教えてもらいました

ゆみこのお料理教室  
谷口 祐美子さん  
自宅で料理教室を開く傍ら、雑誌などのレシピ作成も。『コープステーション』でも人気。



私も長年、愛用しています。下準備にも便利。手作りのシューマイや餃子、パン生地などを置いておくだけで作業がはかどります。



# 包み焼きに

くっつかないから食べやすい、ホイル焼きにも大活躍。蒸し焼きや焼き魚など、お好みでどうぞ

## アウトドアにも!

下味を付けた肉や具材をはさんだパン、カマンベールチーズなど、「あとは焼くだけ」の材料をホイルに包んでクーラーボックスへ。現地ですそのまま焼けば、簡単にグリル料理が楽しめます。

## とろ〜りオムライス

エネルギー603kcal/食塩相当量2.7g (1人分の推定値)

### 材料(2人分)

くっつかないホイル  
.....長さ30cm 3枚  
たまねぎ.....1/4個  
ウインナー.....2本  
サラダ油.....大さじ1/2  
ケチャップ.....大さじ3  
ウスターソース  
.....大さじ1/2  
A 白ワイン(酒).....大さじ1  
ご飯.....320g  
塩.....小さじ1/4  
コショウ.....少々  
卵.....4個  
牛乳.....大さじ4  
塩.....ひとつまみ  
コショウ.....少々  
バター.....20g  
ケチャップ.....適量

### 作り方

- ①たまねぎを粗みじんに、ウインナーを輪切りにする。フライパンにホイルを敷いてサラダ油を熱し、たまねぎとウインナーを炒める。  
Aを加えて煮る
  - ②ご飯を加えて炒め、塩、コショウを振る。ホイルごと取り出しておく
  - ③卵をよく溶き、牛乳と塩、コショウを加えて混ぜる
  - ④フライパン\*にホイルを敷き、半量のバターを置いて点火し③を半量、流し入れる。弱めの中火で加熱し、ヘラで混ぜる
  - ⑤ホイルの端を持ち、転がしながら包む。取り出して余熱で形を整える。  
④⑤を繰り返し、もう1人分作る
  - ⑥②を盛り付け、その上に、⑤を滑らせるようにのせ、好みでケチャップをかける
- \*直径20cmほどの小さめのフライパンがおすすめ



「ちょっと早いかな」  
という半熟状態で  
包むのがコツ







こんがり  
焼き色が付いたら、  
裏返す目安

# つるん、 するり

技  
その  
3

照り焼き、みそ漬け、  
なんでもござれ。焦げず  
はがれるから、たれを  
絡める料理がぐんと楽に！

## タンドリーチキン

エネルギー436kcal/食塩相当量2.7g (1人分の推定値)

### 材料(2人分)

- くっつかないホイル .....長さ30cm 1枚
- 鶏もも肉 ..... 300g
- 塩 ..... 小さじ1/2
- コショウ ..... 少々
- プレーンヨーグルト... 100g
- ケチャップ ..... 大さじ2
- しょうゆ ..... 小さじ1
- カレー粉 ..... 小さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ2
- すりおろししょうが... 小さじ1
- すりおろしんにく... 小さじ1
- 塩 ..... 小さじ1/2
- ミニトマト ..... 4個
- ピーマン ..... 2個

### 作り方

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩、コショウを振る
- ② ポリ袋にAを入れて混ぜ、①を入れて軽くもむ。ミニトマト、6等分に切ったピーマンを加え、冷蔵庫で1時間～1時間半置く
- ③ フライパンにホイルを敷く。①の汁を軽く拭いて皮目を下にした鶏肉と野菜を並べる
- ④ ③を弱めの中火で約8分間焼く。  
野菜は火が通ったら先に取り出す
- ⑤ 鶏肉に焼き色が付いたら裏返し、竹ぐしを刺して出てくる肉汁が透き通るまで焼く
- ⑥ 野菜とともに、皿に盛る



### ホイルを敷いて 簡単手作りおやつ

〈キャラメルナッツ〉

砂糖(大さじ2)と水(小さじ2)を熱して煮詰め、好みのナッツ(80g)を絡め、冷ます。

〈チーズせんべい〉

ミックスチーズをカリカリに香ばしく焼いて冷ます。



# トースター でも!

くっつきやすい  
ピザトーストや焼き餅、  
総菜の温めなどにも。  
オーブン料理もおまかせ!

## 焼きおにぎり 3種

エネルギー435kcal  
食塩相当量2.3g (3種各1個ずつ合計の推定値)

### ねぎくるみみそ

#### 材料 (3個分)

ご飯	200g
合わせみそ	大さじ1
砂糖	小さじ2
A 青ねぎ(小口切り)	1本
無塩くるみ(粗く刻む)	10g

#### 作り方

- ① おにぎりを3個作る
- ② Aを混ぜ合わせ、おにぎりに塗る。あらかじめ熱したトースターで2分間~3分間、焼く



### トマト明太子チーズ

#### 材料 (3個分)

ご飯	200g
トマトケチャップ	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1
明太子	15g
とろけるスライスチーズ	3枚
黒コショウ	適宜
明太子(トッピング用)	適量

#### 作り方

- ① ご飯にAを混ぜ、おにぎりを3個作る
- ② スライスチーズを1枚のせ、あらかじめ熱したトースターで約3分間焼く。好みで黒コショウを振り、明太子をのせる

### きなこしょうゆ

#### 材料 (3個分)

ご飯	200g
きなこ	小さじ2
A 砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1

#### 作り方

- ① おにぎりを3個作る
- ② Aを混ぜ、おにぎりの上に塗る。あらかじめ熱したトースターで2分間~3分間、焼く

- 組合員ライターのひとつこと
- 素朴な味のキャラメルナッツ(左ページで紹介)、つつい手が伸びてしまいます。「焦げ付くかも」と心配しなくていい幸せ…、いつもありがとう。(中山純子)



ホイルに包んで、  
ホットサンド  
メーカーで  
焼いても!



# Information

## 募集 高校生向けの奨学金「てとて」 2022年度の受け付けスタート!

奨学金を通じ、次世代を担う若者の学びや活動、夢の実現を応援します。



対象(生徒本人が以下のすべてを満たす方)

- 高等学校・高等専門学校ならびにこれに準ずる学校の1学年に在籍
- コープこうべの事業エリア内に居住
- 学習意欲があるが、経済的な事情で修学継続が困難

定員 | 80人

給付額 | 高校1年の11月から卒業まで毎月1万円  
(初回の給付は12月末、返済不要)

申し込み | ホームページで募集要項をご覧ください

コープこうべ奨学金財団

検索



締め切り | 9月30日(金)申請書類必着

問い合わせ |

一般財団法人コープこうべ奨学金財団

☎078-821-7170(祝日を除く月～金10時～17時)

2022年6月、一般財団法人を設立し、コープこうべの奨学金事業の運営を移管しました。また、奨学金の愛称は、組合員の皆さんから寄せられた案の中から「てとて」に決まりました。たくさんのご応募、ありがとうございました。

## 募集 講演会「世界を変えるのは 私たち一人ひとりの行動」

兵庫県ユニセフ協会設立20周年記念の講演会。感染症や災害の脅威と世界で闘ってきた公衆衛生の専門家で、元ユニセフ職員である國井修さんの話を聞きます。

とき | 7月30日(土)13時半～15時半

ところ | 兵庫県民会館(地下鉄県庁前駅すぐ)

定員 | 会場:200人、オンライン:100人  
(いずれも申込順)

参加費 | 無料

申し込み | 兵庫県ユニセフ協会ホームページの「参加申込みフォーム」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)

※「公益信託兵庫県婦人会館ユネスコ基金」助成事業

## オリジナル電子マネー「<sup>コピカ</sup>COPICA」の 払戻しに関するお知らせ

コープこうべでは、資金決済に関する法律第20条第1項の規定に基づき、下記の前払式支払手段について、未使用残高の払戻しを行うことになりましたので、お知らせいたします。

払戻しを行う前払式支払手段発行者の商号 |

生活協同組合コープこうべ

払戻し対象となる前払式支払手段の種類 |

電子マネー・電子マネー コープこうべユニオン結成記念コピカ(コープこうべのオリジナル電子マネー「COPICA」)



払戻し申出期間 |

2022年7月1日(金)～2022年9月30日(金)

※期間内にお申出がない場合は、払戻し手続きの対象から除外されますのでご注意ください

申出の方法 | 店舗のサービスコーナー(コープミニはレジ係)へお申出ください

払戻しの方法 |

● 残金が1万円以上の場合:ご指定の口座へ振り込み(振込手数料はコープこうべが負担します)

● 残金が1万円未満の場合:店舗のサービスコーナー(コープミニはレジ係)から現金で返金

※その他、詳しくはホームページを

ご確認ください

コープこうべ

検索



問い合わせ | 暮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「9番(店舗・そのほか)」を選んでください

## 募集 コープの森・<sup>しゃげごやま</sup>社家郷山

「森であそぼう!昆虫博士をめざせ!」

とき | 7月31日(日)10時～15時

ところ | 社家郷山(西宮市越水社家郷山)

内容 | 昆虫採集、標本作り

対象 | 小学生を含む家族

定員 | 30人程度(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 | 500円(3歳以下は無料)

応募方法 |

右のQRコード®から、またはハガキに①「7月31日昆虫博士」②参加者全員の名前・年齢③〒住所④電話番号⑤メールアドレスを記入し、下記へ



締め切り | 7月18日(月・祝)必着

申し込み |

〒662-0832西宮市甲風園1丁目8-1

ゆとり生活館アミ1階 ども環境活動支援協会

☎080-4665-3806(9時～17時)



参加の際は、体調確認・マスク着用などにご協力をお願いします。  
※やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります

## 募集 第九合唱団で 一緒に歌いませんか

感染予防を徹底し、8月から練習。12月18日(日)  
兵庫県立芸術文化センターでの本番に臨みます。

【対象】第九経験者、昨年の「自宅参加コース」参加者

【定員】130人(申し込み多数の場合は抽選)

【申し込み】「コープこうべ第九合唱団ホームページ」と、その中の「募集説明動画」を必ずご覧いただき、ご理解のうえホームページからお申し込みください

2022年コープこうべ第九

検索



【締め切り】7月20日(水)23時

【問い合わせ】地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

## 募集 コープこうべのリサイクルセンター オンライン見学会

オンライン会議システム「Zoom」を利用します。

【とき】7月29日(金)10時～11時半

【定員】100人(申込順)

【参加費】無料

【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



【締め切り】7月22日(金)

【問い合わせ】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「9番(店舗・そのほか)」を選んでください

## 募集 兵庫県ユニセフ協会と共催の 平和学習会「沖縄返還50年に想う」

【とき】8月11日(木・祝)

時間(予定)	内容
①13時～ ③16時20分～	映画『ちむぐりさ 菜の花の沖縄日記』鑑賞(上映時間106分)
②15時～16時	西尾慧吾さん(沖縄戦遺骨収容国吉勇応援会・学生共同代表)のトーク

【ところ】西宮市大学交流センター(阪急西宮北口駅  
徒歩2分 アクタ西宮東館6階)

【定員】各100人(申込順)

【参加費】無料

【申し込み】右下のQRコード®から、または①「ちむぐりさ」②名前③電話番号④参加時間帯(複数でも可)を下記へFAX

【問い合わせ】地域活動推進部

FAX078-856-1248

☎078-856-1105(月～金10時～17時)



## コープの福祉講座

無料駐車場あり。②のみ予約制の無料送迎バスあり。

### ①ケアマネジャー全国統一模擬試験・解説講座

【とき】8月20日(土)模擬試験13時～15時10分、  
解説講座15時半～17時半

【受講料】模擬試験7,700円、解説講座2,200円

【ところ】協同学苑(三木市志染町青山7-1-4)

※7月20日(水)締め切り。解説講座のみの受講は不可

### ②移動支援従業者(ガイドヘルパー)養成研修 全身性障害者課程(全2回)

【とき】9月14日(水)、24日(土)10時～16時20分

【対象】介護職員初任者研修修了またはヘルパー2級以上の資格をお持ちの方

【受講料】17,600円(テキスト代込み)

【ところ】協同学苑(三木市志染町青山7-1-4)

### ③介護職員初任者研修課程(通信・10月コース)

指定番号22501-3号。教育訓練給付制度対象講座(40%)。スクーリングは2023年1月6日(金)～(全12回)

【受講料】78,540円(テキスト代込み)

【ところ】コープリビング甲南(神戸市東灘区)など

### 資料請求・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～土9時～17時)

ホームページ

コープこうべ 福祉講座

検索

## 7月～8月の刃物とき

堺 ■ 三木 ●

5 火 ■ 箕面中央	19 火 ■ 神戸北町
6 水 ■ 東舞子●播磨	● 尼崎近松
7 木 ● 岡本	20 水 ■ 神戸北町
8 金 ■ 仁川●岡本	21 木
9 土	22 金 ■ 安倉
10 日 ■ 西宮北	23 土 ■ リビング甲南
■ 打出浜	24 日 ■ リビング甲南
● 三木緑が丘	25 月 ■ 行基
12 火 ■ 西明石●志染	26 火 ■ 龍野
13 水 ■ 北須磨	27 水 ■ 武庫之荘
14 木	28 木
15 金 ■ からと●高丸	29 金 ■ マリナパーク
16 土 ■ 浜芦屋	● 東加古川
17 日 ■ 豊岡	30 土 ■ 甲東園●神陵台
18 月 ■ 箕面●兵庫	31 日 ■ 甲陽園
	1 月 ■ めぶ

※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



## 地域で多世代が交流 高校生による工作教室とスマホ教室

5月7日、コープ神吉で兵庫県立東播工業高等学校(加古川市)の生徒が教える「スマホ教室」と「子ども工作教室」を開催しました。

午前に行われた「スマホ教室」は朝から行列ができるほどの人気。27人が参加し「家族よりも優しく教えてくれるのでうれしい」と好評でした。

午後の「子ども工作教室」には、4歳から小学4年生までの5人が参加。電気科の生徒5人に作り方を教わりながら、オルゴールボックスを一緒に作りました。高校生は学校で板をカットし、オルゴールの基板を組み立てておくなど事前準備。子どもたちは接着剤を使い箱を組み立てたり、蝶番ちょうつがいをねじで取り付けたりし、最後に好きな絵を描いて約2時間で完成させました。高校生からは「作るのは簡単だけど、教えるとなると難しい」、子どもからは「ねじ付けが難しかったけど楽しかった」などの感想が聞かれました。



マンツーマンで優しく教えます(スマホ教室)



難しいところは高校生がフォロー(子ども工作教室)

## 第102期通常総代会を 開催しました

6月15日、神戸ポートピアホテル(神戸市中央区)で第102期通常総代会を開催。組合員の代表「総代」が全地区から集まり、5つの議案について意思決定を行いました。詳しくは『きょうどう』8月号でお知らせします。

## 伊川谷高校と 「教育提携に関する協定」を締結

4月27日、コープこうべ第5地区本部は兵庫県立伊川谷高等学校(神戸市西区)と「教育提携に関する協定」を締結しました。この協定により、高等教育の活性化と高校生の学習機会の拡充を図るとともに、地域の活性化を推進し、地域貢献に寄与することをめざしています。

コープこうべの職員は「SDGs」や「地域連携」を学ぶ授業の中で、講義・実習などを支援していきます。協定締結に先立ち25日に行われた授業では、地域の課題を洗い出し、取り組むテーマを考える中で、第5地区本部や店舗の職員がさまざまな視点・経験からアドバイスをしました。



(左)伊川谷高等学校  
衣笠正人校長  
(右)コープこうべ  
河端晶子理事

## 「市民活動交流会」でボランティア団体の 出会いと連携のきっかけづくり

(公財)コープともしびボランティア振興財団の助成を受けている団体が集う「市民活動交流会」を開催。密閉・密集・密接を避けるため会場を東西2カ所に分けて行い、東会場(5月26日、兵庫県学校厚生会館)には56団体の代表者が参加しました。

まず、助成先183団体を対象に行われた「ボランティア活動についてのアンケート」の結果を共有化。約8割が困り事を抱えており、財団に対しては交流・連携の場づくり、広報・資金面での支援を期待しているという内容でした。これを受け、活動分野の近い団体ごとにグループに分かれて「コロナ禍の活動について」「市民活動の大切さ」をテーマに情報や意見を交換。自由交流時間もあり、「これをきっかけに今後も交流したい」「他の団体の活動が参考になった」などの声が聞かれました。



互いの活動内容を紹介後、テーマに沿って意見交換



## 秋の収穫を楽しみに 「さつまいもマイファーム」で苗植え

5月14日、15日、21日、22日の4日間にわたり、(有)みずほ協同農園で「さつまいもマイファーム」の植え付けが行われ、延べ147家族が参加しました。

「マイファーム」は、参加者が植え付けと収穫のみを行い、みずほ協同農園が収穫までの栽培管理を行うミニ農園。職員から説明を受けた後、竹筒を使って穴を掘り、さつまいもの苗の根元に丁寧に土をかけ、植えていきました。収穫は9月～10月の予定です。

参加者からは「子どもたちの良い体験になりました」「秋の収穫が楽しみ」などの声が聞かれました。



「おいしいお手にな～れ」

## 「キャッシュレス・消費者還元事業」 訴訟の判決に関するお知らせ

コープこうべは2019年10月の消費増税に際し、「キャッシュレス・消費者還元事業」の加盟店登録基準を満たしていることを確認のうえ、電子マネー「コピカ」での支払いに対してポイントが還元されるよう加盟店登録を申請していました。

ところが、事業開始直前に国から登録拒絶の連絡を受けたことによって、カードの増刷や広報などの準備に要した費用が無駄になりました。これらの費用は全て組合員の財産であり、不利益を被るのは組合員であるという主張のもと、2019年10月28日、国に損害賠償を求める訴訟を提起していました。

2021年8月31日、神戸地方裁判所での第一審で国に約1,186万円の賠償を命じる判決が言い渡されたことに対して2021年9月13日、国が控訴。2022年6月9日、大阪高等裁判所にて判決が言い渡され、控訴は棄却されました。コープこうべは今後、判決の内容を精査し、対応を検討してまいります。



食品ロスとも関わりがある「賞味期限」について、5回シリーズで連載します(今回は9月号に掲載予定)



井出 留美さん

食品ロス問題ジャーナリスト・栄養学博士。国内外の食品ロス問題について啓発し、食品ロス削減推進法成立に協力。

## 消費期限と賞味期限の違い

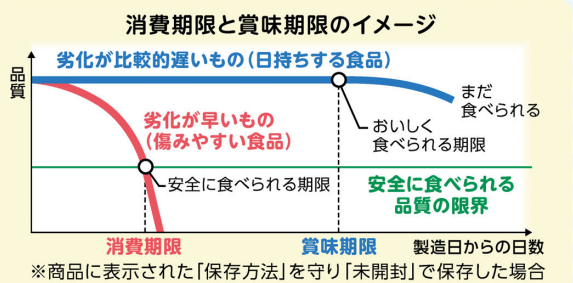
家族で「賞味期限」の考え方が違って言い合いになる、という話を聞いたことがあります。例えば夫は「賞味期限を過ぎたらすぐに捨てる」、妻は「賞味期限は目安に過ぎないから大丈夫」というように、意見が違うのです。さて、どちらが正しいのでしょうか。

賞味期限は「おいしく食べられる目安」です。品質が保てなくなる日付ではありません。気を付けるべきは「消費期限」。弁当やおにぎり、サンドイッチ、総菜、ケーキなど、日持ちがおおむね5日以内の商品に表示されます。品質の劣化が急激に進む食品なので、期限内に食べ切るのが良いのです。

また、食品の中には賞味期限や消費期限が表示されていないものも。アイ

スクリーム類やガム、砂糖、塩などです。これらの食品は、保管期間が長くなると風味が多少落ちるかもしれませんが、商品の表示に従って保管していれば、十分に飲食可能な場合が多いです。

コープこうべでは、期限に近い商品から順に買う「てまえどり」を推奨しています。賞味期限が5日後の豆腐と1日後に迫った豆腐の食べ比べを行った際には「味はほとんど変わらない」という声も聞かれました。今では、この「てまえどり」の取り組みが全国的に広がっています。





# 食品の原産地表示 を見てみよう



食品表示は、消費者が商品を選んだり、食べる際の安全性を確保したりするうえで重要な情報源です。  
原産地表示もその一つ。生鮮食品の原産地表示や加工食品の原料原産地表示について、  
2回シリーズでお伝えします。

## 生鮮食品の原産地とは？

消費者に販売される全ての生鮮食品には「名称」と「原産地」の表示が義務付けられています。  
都道府県名や国名など、さまざまな原産地表示を見かけますが、そもそも「原産地」として表示  
されるのは、どこのことなのでしょう？

### 農産物の原産地は「生産された場所」

野菜や果物などの農産物には、生産された場所の地名が表示されます。

【国産品】都道府県名が表示されます

※市町村名その他一般に知られている地名での表示も認められています

例： **兵庫県産たまねぎ**

【輸入品】原産国名が表示されます

※一般に知られている地名での表示も認められています

例： **フィリピン産バナナ**



島の名前で  
表示される  
ことも！



### 畜産物は「最も長い期間飼養された国」が原産国

牛、豚などの畜産物は、時期により異なる場所で飼養される場合があります。  
そこで、最も長い期間飼養された国が原産国として表示されます。

【国産品】「国産」と表示されます

※国内で最も長い期間飼養された都道府県名や市町村名  
その他一般に知られている地名での表示も認められています

例： **国産若鶏むね肉**

【輸入品】原産国名が表示されます

例： **オーストラリア産牛バラ肉**

海外で生まれても  
日本で育った  
期間の方が長くなれば  
「国産」と表示  
されるんだね





## 水産物の原産国は…?

魚は世界中の海を泳ぎ回っているかもしれないのに、どのようなルールで原産地を表示しているのでしょうか。まず、原産国は「漁獲した船の国籍」で決まります。日本国籍の船が漁獲すれば国産品、そうでなければ輸入品となります。



【国産品】漁獲した**水域名**が表示されます（養殖の場合は養殖地名）

※水揚げした港名や港のある都道府県名での表示、水域名と都道府県名の併記も認められています

例：水域名

港名

県名

併記

【輸入品】**原産国名**が表示されます

※水域名と原産国名の併記も認められています

例：



水域名は同じでも「漁獲した船の国籍」によって原産国表示が変わるよ

⇒ 国産

⇒ 韓国産

## 加工食品の原産地とは？

**加工食品の原産地は「製造・加工された場所」**。国産品の場合は「製造者」\*や「加工者」、輸入品の場合は「原産国名」として「一括表示欄」に表示されます。

\*一部、「製造所固有記号」で表示される場合もあります



【国産品】

名 称	干しうどん
原材料名	小麦粉(国内製造)、食塩
内 容 量	250g
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	直射日光を避け、常温で保存
製 造 者	〇〇食品株式会社 △△工場 香川県△△市□□町XX-XX

【輸入品】

名 称	トマト・ピューレーづけ
原材料名	トマト、トマトピューレー／pH調整剤
内 容 量	300g
賞味期限	缶ぶたに記載
保存方法	直射日光を避け、常温で保存
原産国名	イタリア
輸 入 者	★★食品株式会社 東京都△△区□□町XX-XX

また、加工食品が製造・加工された場所だけでなく、原材料の産地を知りたい消費者もいます。そこで、従来は一部の加工食品にのみ表示されていた「原料原産地名」を、国内で製造された全ての加工食品に表示することが2022年4月から義務付けられました。

「原料原産地名」の表示については、『きょうどう』10月号でお伝えします。

食品表示について詳しく知りたい方は  
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



# 私の密かな自慢

「ねえ、これってすごくない？」  
大声では言えないけれど、ホントは自慢したいんです



みなさんから  
コープ  
一家が



プーちゃん

## 怖いものなし!? ある意味、無敵

「痛みに強い」自信があります。しんどくて動けなかった経験もありません。2人の子どもを出産した時も痛み気付かず。分娩室に着いて10分ほどで産まれました。誰からも心配されたことがないので、たまには気遣ってほしい(笑)。

(明石市・ゆんあ・34歳)



これはビックリ。「母は強し」を超えた最強レディーかも!

## 努力を重ねて 好きを極めて

50歳を過ぎたころ、韓国語にはまり、語学学校に通いました。3年間猛勉強して、一番難しい級に合格。忘れないように、今もラジオ講座を毎日聞いています。韓国ドラマのセリフが分かるのは、かなりうれしいです。

(豊中市・さらん・70歳)



おお! 一つ覚えたら一つ忘れるワシとはえらい違いじゃ〜

## 特殊な才能が 役に立った日

モノを見て触ると、大体の重さが分かります。旅先で「巨大力ボチャ重さ当てクイズ」に参加し、42.15kgと記入したら後日、ピタリ賞の連絡が。おいしい野菜の詰め合わせを送ってもらい、いい思い出になりました。

(西宮市・ごろりばんだ・51歳)



触っただけで、頭に数字が浮かんだそう。これって第六感!?

## 手に職とは よく言ったもの

老人介護施設で栄養士として働いていた20年ほど前。夫の会社が倒産し、生活が私の肩にのしかかりました。資格を取れば給料が上がると聞き、ヘルパー1級、ケアマネジャー、手話検定と次々取得。ずいぶん助けられました。

(明石市・ともちゃん・56歳)



たくましいのう。これからも、我が道を切り開いてほしいぞ!

## 極め付きの美魔女 ここに降臨!

若く見られることです。髪は十分に黒く、顔や首にシミ・シワ無く、スリムな体型。娘世代と間違われます。「年齢は首に出る」と医師の父に言われ、高校生のころから毎晩、首をマッサージしてきたおかげかも…。

(西宮市・わんわん・73歳)



顔なじみのコープ職員(50歳)にも同世代だと思われていたそう。あっぱれ!

## 帯を締めたら すごいんです

マイペースでおっとりしている私。年下の人からも「天然(ボケ)な人」と言われる始末。こんな私ですが30歳を過ぎて空手を始め、実は黒帯を所持しています。

(神戸市北区・わら笑・42歳)



このギャップがいいのよね。私も「実はね…」なんて、自慢してみたいわ

## 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

■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

- ① [テーマ投稿 食欲は止まらない]  
ついつい食べてしまうものや思い出の味。あなたにとっての食欲の秋は?
- ② [自由投稿] 思ったこと、気になること…。喜怒哀楽、自由にどうぞ!
- ③ [お気に入りコープ商品 (ジャンルは問いません)] とその理由を
- ①~③どれか1つだけでもOK。ハガキ・FAXの場合は、〒住所、名前、ペンネーム、年齢、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。

Eメールの場合は、コープこうべ公式ホームページ「メディア情報 & 刊行物」のページから、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

8月1日(月) 必着 ※原文は短くする場合があります

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



の便利を  
ちゃん  
紹介!



コーちゃん



## 限られた時間を大切にしたい

往復4時間かけて大学に通っていましたが、“コロナ禍”でオンライン授業に。課題をこなす時間も睡眠時間もたっぷり取れるようになって、救われました。収束しても、よい影響があった部分は柔軟に対応して残してほしいなあと思います。

(豊中市・おふとん・21歳)



コロナで社会の仕組みも生活様式もずいぶん変わったもんじゃ。“いいとこ取り”で進化していくといいのう

## 文明の進化についていく

73歳の母が、道端に咲いていた花をスマホで撮影。「あ～、そうや、そうや。カラスノエンドウや!」と笑顔。名前を思い出せなかったの、画像検索で調べたとのこと。私より使いこなしています。

(神戸市垂水区・わさび・50歳)



息子さんからのお便り。いいわね～、ほのぼのした情景が目につかぶわ

お気に入り♡

## Coop's すっきり仕立て

乳脂肪分が成分無調整牛乳より少なく、ゴクゴク飲みやすい。原材料が生乳100%なので牛乳本来の味が楽しめます。牛乳好きな我が家では欠かせません。

(西宮市・yyy・42歳)



スッキリした味わいが、夏にぴったりなのよね。のど越しがいいから、つつい飲み過ぎちゃう

## 横取りしてごめん

私たち4人姉妹が小学生のとき、母は給食のおばちゃんだった。ある日、小さなサツマイモをたくさんもらって帰ってきた。「おいしいね。どうしたんこれ?」「用務員さんが芋掘りしてたから、分けてもらった」「学校に畑、作っていいん?」「いいんや、これウサギのエサやから」。

(箕面市・とうもろこし関・60歳)



今から半世紀ほど前の話かあ。また小さいサツマイモがうまいんだな～、これが(笑)

お気に入り♡

## co-op テリヤキミートボール

お手頃価格なのに、とてもおいしいです。冷蔵室に入れておくと、いつの間にか無くなります。お弁当用にも、そのままでも食べられるのがいいです。

(神戸市東灘区・くいしんぼ・51歳)



ボクも好き! ごはんにのせて、タレも一緒に混ぜて食べるのがおいしいんだ

## 母は、全力で伴走するぞ!

子どもたち3人が、陸上競技に励む毎日です。成長期なのでトレーニングシューズにウェア、お金もかかります。副業でアルバイトを始めましたが、アスリート並みのしんどさ…。でも子どものためと、奮闘しています!

(豊岡市・しみえ・41歳)



「共感したり、元気になったり。毎月『きょうどう』が楽しみです」と、しみえさん。私こそパワーをもらいました。ありがとう!





みんなの  
応募を  
待ってるよ!

Present!

正解者の中から抽選で  
コープ商品券を  
30人に

Question 1 一筆書きクイズ

難易度 プレゼント 1,000円×20人

“一筆書き”ができないのはどれかな?

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥



答え

Question 2 な、な、なんと! ナナクイズ

難易度 プレゼント 3,000円×10人

□にリストの文字を入れて言葉を完成させよう。  
最後に残った文字を並べ替えてできる言葉は何かな?

- ① □ナ□□ナ□ (江戸時代からある下町生まれのどじょう料理)
- ② ナ□ナ□□ (お互いに謝ろう)
- ③ □ナ□□ナ□□□ナ (無関係のように見えて実は同類)
- ④ □□ナナ□□ (竹馬の友)
- ⑤ ナ□□ナナ□□ (どんな人でもこれくらいはある?)



リスト

チ ガ テ オ ミ ム サ リ ア ギ ワ ジ ヤ  
オ ム ノ ジ ベ カ ジ セ ヤ ク オ ク

答え

応募方法 どちらか1問だけでもOK

Eメールの場合は、コープこうべ公式ホームページ「メディア情報&刊行物」のページから、専用の応募フォームでご応募ください。



きょうどう 応募

ハガキの場合は、クイズの答えと『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。

■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』挑戦状係

■締め切り 8月1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

6月号の答え

Answer 1

緑黄色野菜

Answer 2

つゆいり

黄	金	比	十	人	十	色
細	土	手	勝			
人	工	衛	星	卓	对	
形	生	野	球	観	戦	
	大	学	院	生	光	
白	菜	長	緑	地	帯	

5月号のクイズは解答総数7,276のうち、正解は6,973でした。



コピーカード  
と出かけよう!

コピーカード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



景色を楽しみながら  
温泉で心身共にリフレッシュ

旬を迎えた  
夏の味覚  
「淡路島 はも三昧」

南あわじ  
市

## 休暇村 南淡路



大鳴門橋を見渡す高台にある休暇村 南淡路。鳴門海峡を一望できる「潮騒の湯」には、開放感にあふれた露天風呂やジェットバスがあり、豊かな自然を堪能できます。夜には、天文台の大型望遠鏡で星の観察ができ、「星空案内人」の解説も。晴れた夜には肉眼でも満天の星空を見ることができます。客室は和室、洋室の両方があり、バリアフリー対応の部屋もあります。食事は海の幸や新鮮な野菜が味わえるビュッフェや旬の会席コースなど、多彩なメニュー。注文を受けてから焼く朝食のフレンチトーストは「プリンのように」と人気。昼食は現在、予約制になっています。事前にお問い合わせを。



コピーカードまたは  
組合員証でお得!

1泊2日の宿泊料金、**1割引** ※1家族につき  
キャンプ場・食事代が 2人まで

コピーカードと出かけよう

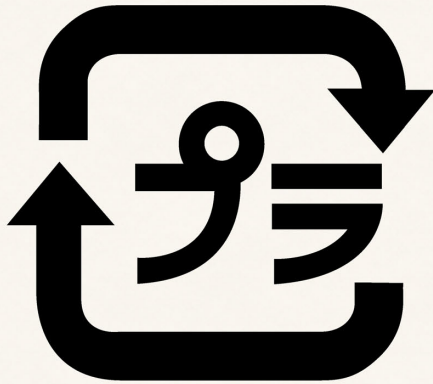
検索

- 住所 兵庫県南あわじ市福良内870-1  
 ※車の場合  
 神戸淡路鳴門自動車道西淡三原IC下車  
 ※バスの場合  
 淡路交通・神姫バス三宮バスターミナルから  
 福良行き高速バスで福良下車。  
 無料シャトルバスの送迎あり
- 電話番号 0799-52-0291





## プラマーク



### プラスチック製容器包装を識別し、 分別・リサイクルを促す

商品を取り出した後には不要となる「容器包装」。家庭ごみの容積の約6割を占めており、中でも多いのがプラスチックです。最終処分場が不足する中、ごみの量を減らすため、事業者には容器包装のリサイクルや軽量化などが求められています。

リサイクルには分別が欠かせません。消費者が自治体のルールに従って容器包装を廃棄する際、分別しやすくなるよう義務付けられているのが「識別表示」。PETボトル以外のプラスチック製容器包装に表示される「プラマーク」のほか、飲料用アルミ缶や紙製容器包装などの識別表示もあります。

コープこうべは、卵パックやPETボトルなどの回収、マイバッグ運動など、使い捨てプラスチックの削減に向けたさまざまな取り組みを行ってきました。商品パッケージの簡素化もその一つ。容器包装の分別廃棄はもちろん、商品選びのちょっとした工夫でごみを減らしてみませんか。

分別・リサイクルで  
プラスチック製品や  
燃料などに  
生まれ変わるよ



「コープス兵庫県産味のり」  
詰め替え用は、ボトル入りよりも  
プラスチック使用量を約95%削減