

まようどう

2023

9

お米を
食べよう！

食品添加物って
何だろう？

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！
兵庫陶芸美術館

きょうどう

CONTENTS 2023 9

「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

- 01 巻頭特集
お米を食べよう!
- 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 食品添加物って何だろう?
- 23 コーピーのクイズ道場
- 24 みんなのひろば
- 27 コーピーカードと出かけよう!
兵庫陶芸美術館

コープこうべの現況(7月末現在)

組合員数	172万6622人
出資金	366億7999万円
1人当たりの出資額	2万1244円
宅配訪問軒数	49万5988軒

マイバッグ持参率(7月度) **90.4%**

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)
※音声ガイドに従って該当する番号を選んでください



主食の一つ「米」。コープこうべは、組合員の皆さんに精米したての新鮮なお米を届けるために、精米工場「株式会社コープライスセンター」を1992年に設立。コープ商品のお米は全てここで精米しています。そのこだわりの精米加工の過程と、ご飯に合うおかずのレシピを紹介します。



兵庫県加古郡稲美町六分一にある(株)コープライスセンター。「精米HACCP」(*1)認定を取得しています。
(*1) 食品の安全を確保するための世界標準であるHACCPの手法を精米に採り入れたもの



徹底した衛生管理で
精米されたおいしいお米を
ぜひ味わってください

株式会社コープライスセンター
しまだ としかず
代表取締役社長 嶋田 知三さん

コープライスセンターでの精米の工程



入荷

全国各地から玄米が届きます。玄米を工場に入れるまで産地・品種・産年別に一時保管します。



検査

お米を産地・品種・産年別に管理し、サンプルを採取して水分量など品質を細かくチェックしていきます。



選別

玄米に混じているわらや紙などの大きな異物を取り除いた後、風力選別機で米粒より軽い粉塵やもみがらなどを除去。さらに石抜き機で石や金属を取り除きます。



精米

玄米を精米し、ぬかをきれいに取り除きます。さらに肌ぬかの吸着力だけを利用し、おいしさを残す無洗米加工も行っています。この工程後にも光学式選別機で異物や着色米を除去します。



除去したぬかの塊



出荷

自動計量包装機で袋詰め。組合員に精米したてのお米を利用していただくために、1袋単位で受注。注文通りに仕分けし、カートに乗せて出荷します。

コープライスセンターで聞いたお米のあれこれ

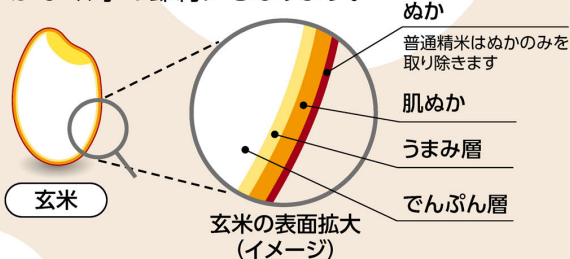
問い合わせにも しっかり対応

組合員から問い合わせがあったときは、同じ精米日のお米を、同じメーカーの炊飯器で炊いて検食。品質チェックの体制は万全です。



無洗米のココがスゴイ!

コープこうべで取り扱っているお米の6割は無洗米。この無洗米のおいしさは、肌ぬかとでんぷん層の間にあるうまみ層が残っているかどうかで決まります。コープ商品の無洗米加工法「BG無洗米製法」は、肌ぬかが持つ吸着力を利用して肌ぬかを取り除くので、お米を傷つけずにうまみ層をきれいに残しています。また、取り除いた肌ぬかは肥料や飼料として有効活用。家庭でお米を洗う必要がなく、水の節約にもなります。



最適な保存方法は?

お米は吸水力があるので湿気やにおいは大敵です。密閉容器に入れて冷蔵庫へ。温度の低い冷蔵室は避け、野菜室での保存をおすすめします。必要な分量を出したら、結露を避けるため、すぐに戻しましょう。また、新しいお米を入れるときは容器を空にして乾拭きを。精米から1カ月を目安に食べ切ってください。



バイヤーのおすすめはコレ



コープこうべ商品部バイヤー
みじわら のりよ
藤原 規世さん



兵庫県産こしひかり

「コープス兵庫県産こしひかり」はコープこうべのお米の取扱量のうち約20%を占める人気商品。粘り、つや、味の三拍子そろったコシヒカリならではの味わいです。1年に数回、産地を訪問していて、その折に生産者の皆さんは「組合員さんが食べている顔を思い浮かべながら、暑い中でも一生懸命作っています」とお話しされます。地元で採れたお米を地元の精米工場加工する、兵庫のお米をもっと知って、食べてください。

お米を
食べよう!

お米
大好き!

バターのコクが
食欲をそそります

ご飯に
よく合う
おかず

牛肉とほうれん草の バターしょうゆソテー

エネルギー303kcal／食塩相当量2.0g(1人分の推定値)

材料(2人分)

牛肉(焼肉用).....150g
塩.....ひとつまみ
コショウ.....少々
ほうれん草.....80g
にんじん.....30g
にんにく.....1/2片
しょうゆ.....大さじ1
A みりん.....大さじ1
砂糖.....小さじ1
サラダ油.....大さじ1
バター.....10g

作り方

- ① 牛肉を食べやすい大きさに切り、塩、コショウを振る
- ② ほうれん草を熱湯でゆで、冷水に取りしばらくさらした後、よく絞り4cmに切る。にんじんは薄いいちょう切り、にんにくはみじん切りにする
- ③ Aを合わせておく
- ④ フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、弱火で炒める。にんにくの香りがしてきたら、にんじんを入れ、焦がさないように炒める
- ⑤ ④にバターを入れ、強火で①を手早く炒める
- ⑥ ⑤に③とほうれん草を加え、味を絡める

教えて
もらいました



ゆみこのお料理教室
たにぐち ゆみこ
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

エネルギー316kcal／食塩相当量3.3g(1人分の推定値)

材料(2人分)

生鮭……………2切
 塩……………ひとつまみ
 コショウ……………少々
 れんこん……………80g
 しょうゆ……………大さじ2
 砂糖……………大さじ2と1/2
 A 酢……………大さじ2
 水……………100ml
 片栗粉……………小さじ2
 サラダ油……………大さじ1と1/2
 青ねぎ……………1本

作り方

- ① 生鮭を6つに切り、塩、コショウを振る
- ② れんこんを厚さ5mmの半月切りにする
- ③ Aを合わせておく
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、②を炒め取り出す
- ⑤ 同じフライパンにサラダ油大さじ1を熱し、①を鮭の皮の面からこんがりと両面焼く。油はキッチンペーパーでしっかり吸い取る
- ⑥ ④をフライパンに戻し、③を加えとろみが出るまで混ぜながら煮る
- ⑦ 器に盛り、仕上げに小口切りにした青ねぎを散らす

鮭とれんこんの
甘酢あん



鮭から出た油を
しっかり吸い取ると
生臭くなりにくい

焼ききのことうすあげのうま煮

エネルギー153kcal／食塩相当量2.4g(1人分の推定値)

材料(作りやすい量)

まいたけ……………1パック(100g)
しいたけ……………2枚
えのきだけ……………1パック(100g)
うすあげ……………1枚
しょうゆ……………大さじ1と1/2
酒……………大さじ1
A 砂糖……………小さじ2
水……………150ml
顆粒かつおだし……………小さじ1/2
サラダ油……………小さじ2

作り方

- ① まいたけは食べやすい大きさにほぐす。しいたけは3mm幅に切る。えのきだけは石づきを切り3等分にする
- ② うすあげを1cm幅に切る
- ③ Aを合わせておく
- ④ フライパンで②をきつね色に乾いりして取り出す
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ強火で焼き色が付くまで焼く
- ⑥ ⑤に③と④を加え、煮汁が少なくなるまで煮る



きゅうりとちくわの梅ごまあえ

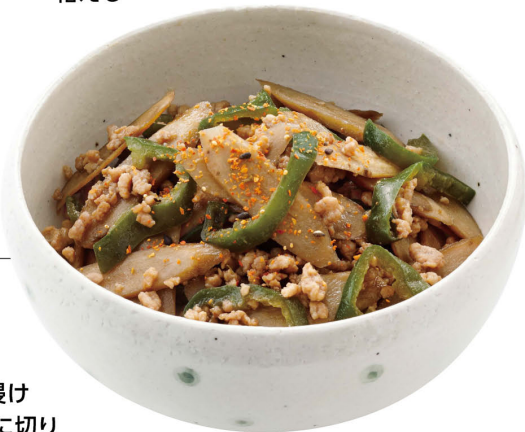
エネルギー77kcal／食塩相当量2.4g(1人分の推定値)

材料(2人分)

きゅうり……………1本
塩……………小さじ1/4
ちくわ……………1本
梅干し(減塩)果肉……………20g
白いりごま……………大さじ1
A 砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2

作り方

- ① きゅうりを厚さ3mmの小口切りにする。塩を振り、しんなりしたら絞る
- ② ちくわは厚さ7mmの輪切りにする
- ③ 梅干しは包丁で刻む
- ④ 白いりごまをすり③とAを合わせ、①、②と和える



ごぼうとピーマン、ひき肉のきんぴら

エネルギー194kcal／食塩相当量1.3g(1人分の推定値)

材料(2人分)

ごぼう……………1本(80g)
ピーマン……………2個
しょうゆ……………大さじ1
A みりん……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
水……………大さじ2
サラダ油……………大さじ1
豚ミンチ……………50g
七味唐辛子……………適量

作り方

- ① ごぼうは斜めに薄く切り、水に浸けアクを取る。ピーマンは縦半分に切り種を取り、横5mm幅に切る
- ② Aを合わせておく
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚ミンチを炒める。水をよく切ったごぼう、ピーマンを加え、しんなりするまで炒める
- ④ ③に②を加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮る
- ⑤ 仕上げに七味唐辛子を振る

組合員ライターの一こと

我が家は以前から無洗米を使用。「研がなくていいから」というのが理由でしたが、うまみも残っているとほうれしい発見でした。
(石川 京子)

Information

募集 エコファームで さつまいもを収穫しよう!

秋空の下、みんなでも掘りをしませんか。

と き

10月7日(土)、8日(日)、14日(土)、15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「エコファームブログ」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、2,000円(当日、現地で支払い)

持ち物 | 手袋、長靴、収穫物の入れ物

応募方法 | 申込書を「エコファームブログ」から

ダウンロードして、メール、
FAXまたは電話で下記へ



ところ・申し込み |

(株) コープエコファーム

〒673-0701 三木市細川町瑞穂2328-1

☎0794-88-3366(9時~15時)

FAX0794-88-3368

Eメール ecofarm@kobe.coop.or.jp

募集 海辺で楽しもう! うみかぜ音楽祭×ケンチャレMEETS

約15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。テーマは「スポーツと健康」。「ひょうごまるごと健康チャレンジ」のブース出展もあります。また、兵庫の海や魚について楽しく学べる「とれぴちフェスタ」も同時開催。申し込み不要です。どなたでも大歓迎!

と き | 10月1日(日) 10時~16時

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×ケンチャレMEETS実行委員会

問い合わせ |

第5地区本部

☎078-704-5701

(祝日を除く月~金9時半~17時)



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」。



動画で
紹介!

いただいた募金は、全て一般財団法人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(土)まで募金箱を設置しています

■宅配 9月5日(火)~9日(土)配布の『めーむ』折り込みチラシをご覧ください

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

「コープこうべネット」が いよいよ生まれ変わります!

「コープこうべネット」はセキュリティ強化とサービス向上のため、9月24日(日)に生まれ変わります。これに伴い、「コープこうべアプリ」をご利用の方、宅配商品やギフトなどをインターネットでご注文の方は、新しいログインID・パスワードの設定が必要です。設定されていない場合、インターネットでのご注文や、アプリでの「コピーカード」の使用ができなくなりますので、9月23日(土・祝)までに必ず設定をお願いします。

「かんたん設定ガイド」もご用意していますので、必要な方は職員にお声かけください。

募集 商品検査の日のつどい2023 オンラインで学ぶ「ゲノム編集食品」

「ゲノム編集食品」について、基本的なことを学習します。事前質問もOK。オンライン(「Zoom」^{ズーム}利用)で開催します。

と き | 10月2日(月) 10時~11時半(予定)

定員 | 200人(申込順)

講師 | 中川英紀さん(日本生協連 品質保証本部 安全政策推進室)

申し込み | ホームページからのみ



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

- 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

募集 ユニセフのライブイベントやセミナーに参加しませんか

いずれも参加費無料、兵庫県ユニセフ協会共催のイベントです。

①森のフェスタ2023

ライブイベント「アフリカの鼓動」

【と き】10月8日(日)12時～13時

【ところ・共催】尼崎の森中央緑地パークセンター
(尼崎市扇町33-4)

【出演】早川千晶さん(マゴソスクール主宰)、大西匡哉さん(ケニア伝統太鼓「ンゴマ」奏者)

【定員】200人(申込順)

【協力】フジトランSPORT(株)

※(公財)兵庫県国際交流協会民間国際交流事業助成事業

※天候により内容を変更する場合があります

(兵庫県ユニセフ協会のホームページで案内)

②ユニセフセミナー

「教育」から考える国際教育と支援の道

【と き】10月9日(月・祝)10時～13時半

【ところ・共催】上智大学大阪サテライトキャンパス
(阪急大阪梅田駅徒歩4分)

【内容】永井敦子さん(上智大学学生総務担当副学長)・須藤玲さん(東京大学大学院教育学研究科)・早川千晶さん(マゴソスクール主宰)の講演、六甲学院高等学校活動報告

【定員】80人(申込順)

【後援】大阪ユニセフ協会

【申し込み】①②とも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



【問い合わせ】

兵庫県ユニセフ協会

☎078-435-1605(月～金10時～16時)

調停委員による

民事・家事調停手続き相談(無料)

交通事故、近隣トラブルや家庭内の問題などを解決するための調停手続きについて、無料で説明します(予約不要。調停中・裁判中の案件を除く)。

【と き】10月14日(土)10時～16時(予定)

※受け付けは9時半～15時半

【ところ】中央区文化センター

(神戸市中央区東町115)

【問い合わせ】

神戸簡易裁判所 庶務課

☎078-341-7521(内線4540 月～金10時～16時)

コープの福祉講座

①介護職員初任者研修(通信・10月)〈三木〉

指定番号23501-3号。55歳以上の方や介護事業所にお勤めの方などは、高齢者等就労支援事業補助金制度をご利用いただけます(上限35,000円)。

【と き】通信:10月15日(日)～2024年3月26日(火)
スクーリング:2024年1月9日～3月26日
(全12回:火曜日)

【受講料】78,540円(テキスト代込み)

②介護福祉士受験対策講座(全5回)〈三木〉

【と き】11月11日(土)、21日(火)、12月2日(土)、5日(火)、23日(土)10時～16時

【受講料】29,700円(テキストは各自で購入)

③介護福祉士全国統一模擬試験〈三木〉

本番さながらの雰囲気緊張を克服!

【と き】12月16日(土)10時～15時

【受講料】7,700円(上記②の受講者は7,150円)

ところ・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～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

コープこうべ 福祉講座

検索

9月～10月の刃物とぎ

堺 ■ 三木 ●

1 金 ■ 石井	17 日 ■ 須磨 ● 西神
2 土 ■ つかしん	18 月 ■ 芦屋 ● 西神
3 日 ■ 相生	19 火 ■ 芦屋 ● 岡本
4 月 ● シーア	20 水 ■ 芦屋 ● 岡本
5 火 ■ うねの ● シーア	21 木
6 水 ■ 宝塚 ● シーア	22 金 ■ 高砂
7 木	23 土 ● 東加古川
8 金 ■ 島本	24 日 ■ 姫路田寺
9 土 ■ 横尾	25 月 ■ 篠原
10 日 ■ 横尾	26 火 ■ 西宮南
11 月 ■ 中山台 ● 兵庫	27 水 ■ 吹田
12 火	28 木
13 水 ■ 福田	29 金
14 木	30 土 ■ 甲子園口
15 金 ● 神吉	1 日 ■ 神戸北町 ● 塚口
16 土 ■ 垂水	2 月 ■ 神戸北町 ● 塚口

※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

コープこうべの11番目の子会社 「(株)コープエコファーム」を設立

2001年、創立80周年事業として三木市にオープンした「エコファーム」は、コープこうべの「環境共生型農園構想」に賛同する地元農家が設立した「(有)みずほ協同農園」と「コープ土づくりセンター」からなる「環境共生型農園」として、これまで運営を続けてきました。「エコファーム」では店舗で回収した野菜や肉の加工くずから堆肥を作り、その堆肥を使って育てた野菜を組合員に供給する資源循環に取り組んでいます。

7月7日、コープこうべは(有)みずほ協同農園の株式をすべて買い取り「(株)コープエコファーム」を設立。今後はさらに農産物の生産、農業後継者の育成にも取り組むほか、組合員と一緒に楽しめる収穫祭などのイベントに力を入れていきます。



7月15日に設立記念式典を行いました

兵庫県防犯協会連合会から 表彰されました

6月26日、コープこうべ第1地区本部は、地域と協力して「安全活動」に取り組んでいることが認められ、兵庫県防犯協会連合会から表彰されました。

第1地区では、宅配事業での商品のお届けや「まちのつどいば ここおる」での活動などを通じて、見守り活動につなげています。今後も引き続き、誰もが安心して暮らせる社会をめざし、地域の皆さんと協力して取り組んでいきます。



兵庫県民会館（神戸市中央区）で表彰を受けた本田千絵子 コープこうべ理事

健康づくりチャレンジ企業アワード 最優秀賞を受賞しました

6月2日、コープこうべは「第6回兵庫県健康づくりチャレンジ企業アワード」の最優秀賞（知事賞）を受賞しました。これは、兵庫県内で従業員や家族の健康づくりに積極的に取り組む企業や団体を表彰するものです。

コープこうべは、全ての職員が心身共に健康で働き続けられる職場づくりをめざし、2022年7月に「健康経営」を宣言。乳がん・子宮頸がん検診や禁煙のための費用補助、食習慣改善に関する発信などの取り組みが評価されました。今後も、職員の健康保持・増進に向けてさらに取り組みを進めます。



神戸市産業振興センター（神戸市中央区）で表彰式に臨む黒田直義 コープこうべ執行役員（右）

40年間の家事支援活動を振り返り 未来へつなぐ助け合い

「コープくらしの助け合いの会40周年記念全体交流会」を東西2カ所で開催。6月30日の東会場（西宮市・甲東ホール）には81人、7月12日の西会場（神戸市垂水区・レバンテホール）には89人の活動会員やコーディネーター、活動経験者などが参加しました。

西会場ではコープサークル「ふぁいぶ・ぐーす」のオカリナ演奏後、映像で40年を振り返りました。「話し合い交流」では「家族に褒められなかったカボチャサラダを利用会員さんに『おいしい!』と褒められてうれしかった」「父子家庭の家事支援をした時、お子さんから『僕のお母さんやったら良かったのに』と言われて思わず涙が出た」など、さまざまなエピソードが。会場内には共感する声や笑い声、懐かしさのあまり語りながら涙する姿もありました。



グループに分かれて今後の活動への思いなどを話し合いました

大雨による被災地支援に「ハート基金」から拠出

6月2日からの台風2号による大雨や、6月29日からの大雨の影響で、大きな被害が発生しました。これを受けて「ハート基金(コープこうべ災害緊急支援基金)」から下記の通り拠出しました。拠出金は、ボランティア活動用の資材購入費やボランティアセンター運営費、熱中症対策のための飲料購入費などとして活用されます。

- 和歌山県・福岡県社会福祉協議会へ各50万円
- 山口県・熊本県社会福祉協議会へ各20万円
- 石川県社会福祉協議会へ10万円

「第7回 やさしさにありがとう ひょうごプロジェクト」助成団体を決定

このプロジェクトは、社会的課題の解決に意欲的に取り組む兵庫県内の市民団体を、(公財)コープともしびボランティア振興財団が助成する制度。賛同企業と共に、コープこうべも支援に協力しています。

助成団体を決定する本選考会が7月7日、コープこうべ住吉事務所で開催され、52団体の中から書類選考を通過した10団体が参加。専門委員や賛同企業の担当者と対話しながら、活動の意図や取り組みの具体例を紹介しました。各団体の取り組み内容は、メンタルヘルスに配慮した居場所づくり、小学生への学習支援、園芸療法、被災者の思い出を守る写真洗浄などさまざま。対話形式での選考は初の試みでしたが、選考委員からは「発表者との距離が近く、活動への理解が深まった」などの声が聞かれました。選考の結果、本選考に参加した全10団体への助成が決まりました。

【助成団体】

神戸の伝統野菜保存会/NPO法人 多文化センター まんまるあかし/つどい場 このゆびとまれ/播州ストリートダンス協会/被災支援ボランティア団体「おたがいさまプロジェクト」/兵庫県立姫路商業高等学校 地域創生部/NPO法人 ピアサポートひまわりの家/一般社団法人 belle vie/NPO法人 放課後ボランティア支援の会/M.Y.S Kobe (メイクユースマイル神戸)



活動への質問に笑顔で答える団体代表(中央)

「協同の力で未来を拓く」国際協同組合デー・兵庫県記念大会

7月7日、兵庫県民会館で「第101回国際協同組合デー・兵庫県記念大会」が開かれました。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267人が参加。第1部の記念式典では、兵庫県農業協同組合中央会代表理事会長・福本博之さんがあいさつし、兵庫県漁協女性部連合会会長・高山淳子さんが「兵庫JCC宣言」を力強く読み上げました。

第2部は料理研究家・枝元なほみさんが「みんなが幸せに生きるために～たのしく健康に!食の大切さのおはなし～」をテーマに記念講演。参加者からは「体が感動できるものを食べて次世代につなげたい」との感想が聞かれました。



病気の経験も交えて食の大切さを語る枝元さん

コープこうべ×日生協共同開発商品を学ぶ「ラブコープフェスタ2023」開催

7月31日、コープこうべ住吉事務所の本会場と各地区のサテライト会場をオンラインでつなぎ「ラブコープフェスタ」を開催。合計約320人が参加し、2025年3月に稼働終了する六甲アイランド食品工場の生産品のうち、日本生協連との共同開発商品としてデビューした商品について学びました。

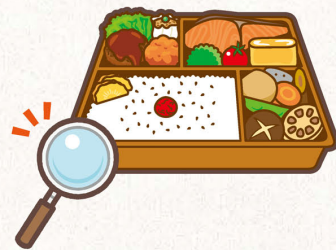
第1部では、瀬戸口恵子執行役員が「コープこうべ、日本生協連、メーカーが試行錯誤を繰り返した商品です。本日の試食では忌憚のないご意見を」と呼びかけ。その後、共同開発商品の製造を引き継いだ各委託先(納豆:株式会社豆紀、こんにやく:株式会社関越物産、冷し中華:シマダヤ株式会社)の担当者が商品のこだわり、開発の苦労などについて語りました。

第2部は、各会場で交流会を実施。第1部の振り返りや試食会など、会場ごとにさまざまな形で参加者同士が交流を深めました。



参加者と製造委託先の担当者が一緒に思いを語り合いました(住吉事務所)

食品添加物って何だろう？



「食品添加物」に何となく不安なイメージを持つ方も多いのではないのでしょうか。今回から2回シリーズで、食品添加物の役割や安全性、表示ルールの基本についてお伝えします。

何のために使うの？

食品添加物は、食品の加工や保存の目的で使われるものです。大きく分けて以下の4つの役割があります。

● 製造や加工に必要なもの

例：豆腐用凝固剤
(豆乳を固めて豆腐にする)
かんすい
(中華麺のコシを出す) など



添加物がないと作れない食品もあるんだね



● 栄養素を強化させるもの

例：ビタミン、ミネラルなどの強化剤



● 保存性を高めるもの

例：保存料、防かび剤、酸化防止剤など



食中毒の原因になる菌が増えにくくなるよ



● 風味や見た目を良くするもの

例：着色料、発色剤、甘味料、調味料、香料など



食品添加物の長い歴史

2000年前のヨーロッパでは、岩塩を使って肉を漬け込むと、色や風味が良くなるほか、食中毒予防の効果もあることが知られていました。これは、岩塩に含まれる硝酸塩が亜硝酸塩に変わり、その亜硝酸塩が作用するため。亜硝酸塩には、食中毒菌であるボツリヌス菌の増殖を抑える働きがあり、現在も食品添加物としてハムなどに使われています。

「量」に注目して安全性を確認

食品添加物については「この量までなら一生の間、毎日食べ続けても健康に影響しない」という量(ADI:一日摂取許容量)を国の機関である「食品安全委員会」が調べています。その後、実際に食べる量がADIを十分に下回るよう、食品添加物を使うことができる食品や使用量などの基準を厚生労働省が定めてから、ようやく使用が認められます。これらのルールが守られるよう管理するのも厚生労働省の役割です。

製造者が食品添加物を使うのは、それぞれの目的に応じて必要な量だけ。日本人の食品添加物の摂取量は、ADIを大きく下回っていることが確認されています。

安全性が確認されたものだけが使えるんだね!



「一括表示欄」を見てみよう

加工食品に食品添加物が使われている場合、「原材料名」と明確に区分して、使われた量の多い順に表示されます。



■「添加物」の表示欄を設けて区分

原材料名	いちご(国産)、糖類(砂糖、ぶどう糖)
添加物	ゲル化剤(ペクチン)、酸味料、クエン酸Na

用途名

物質名

一括名

物質名

■「/」などで区分してもOK

原材料名	いちご(国産)、糖類(砂糖、ぶどう糖) / ゲル化剤(ペクチン)、酸味料、クエン酸Na
------	---

物質名 で表示するのが基本

「簡略名」や「類別名」による表示もOK
【認められる表示例】

- クエン酸ナトリウム⇒クエン酸Na
- 香辛料抽出物⇒香辛料

用途名 が併記される場合も

下記の用途で使われる場合、「用途名」の併記が義務付けられています

甘味料、着色料、保存料、増粘剤、安定剤、ゲル化剤、糊料、酸化防止剤、発色剤、漂白剤、防かび剤、防ばい剤

【表示例】ゲル化剤(ペクチン)、甘味料(キシリトール)

一括名 で表示される場合も

物質名に代えて、用途を表す「一括名」での表示も認められています(下記の用途のみ)

イーストフード、ガムベース、かんすい、苦味料、酵素、光沢剤、香料、酸味料、チューインガム軟化剤、調味料、豆腐用凝固剤、乳化剤、pH調整剤、膨張剤

これらの食品添加物は、複数の物質の組み合わせで効果を発揮することが多く、個々の物質名を全て表示するよりも、その効果を表す「一括名」でまとめて表示の方が合理的だと考えられています。

表示が 免除 される場合も

以下のような場合は表示の省略が認められています

- 除去・中和などにより、完成した食品にはほとんど残っていない
- 「原材料」を製造・加工する際に使われているが、「その原材料で製造・加工する食品」には使われず、完成した食品では効果が発揮されない(せんべいの味付けに使われたしょうゆに含まれる保存料など)
- 栄養強化の目的で使われているビタミン類、ミネラル類など

※「食品表示基準」で定める特定原材料(アレルギー物質)の表示は省略されません

もっと詳しく知りたいのに…

食品添加物を一括名で表示したり、省略したりせず、全ての物質名を表示してほしいというご意見もありますが、表示スペースには限りがあります。読みやすい大きさの文字で情報を分かりやすく伝えるため、消費者・事業者双方の立場から長年検討が重ねられた結果、現在の表示ルールができました。

ただし、「表示しない」ということは「情報提供しない」ということではありません。気になる場合は、商品に表示されている問い合わせ窓口やホームページなどで確認してみましょう。

用途	表示
酸化防止剤	酸化防止剤(ビタミンC)
品質改良剤	ビタミンC
栄養強化剤	表示義務なし

同じ「ビタミンC」でも
使い道によって
表示が変わるよ



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

コピーのクイズ道場



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

同じ出身国の人物でペアを作ろう。
残るのは誰? 番号で答えてね。

中級

- ① ガリレオ・ガリレイ
- ② ナポレオン・ボナパルト
- ③ アイザック・ニュートン
- ④ フローレンス・ナイチンゲール
- ⑤ アルベルト・アインシュタイン
- ⑥ ポール・ゴーギャン
- ⑦ ヘレン・ケラー
- ⑧ レオナルド・ダ・ヴィンチ
- ⑨ ウォルト・ディズニー



答え

生まれた国と
活躍した国は
違うかも



問二

リストの漢字を全て1回ずつ使って三字熟語を作ろう。
読み方で「しりとり」をしたとき、最後のマスに入る熟語を答えてね。

上級

(例) 愛弟子 → 集大成 → 居合道

スタート

秋 → → → → →

答え

- 秋 面 鏡 野 屋 方 馬 日 橋
眼 酒 体 真 和 次 目 居 立



最初は
「秋」から始まる
熟語だね♪

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』クイズ道場係

■締め切り 10月2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

問二

- (一読三嘆 → 4)
- (七転八倒 → 15)
- (三拝九拝 → 12)
- (五臓六腑 → 11)

1	タ	2	ダ	3	ゴ	ト	4	ラ	5	フ
6	イ	7	ゲ	8	キ	9	オ			
10	コ	11	ド	12	モ	13	ヤ	14	カ	ン
15	シ	16	コ	17	ウ	18	ヒ	19	ン	ト
20	ヒ	21	ロ	22	マ	23	24	25	26	27
28	カ	29	ク	30	リ	31	ス	32	33	34
35	リ	36	ク	37	シ	38	39	40	41	42

7月号のクイズは解答総数5,814のうち、正解は4,960でした。

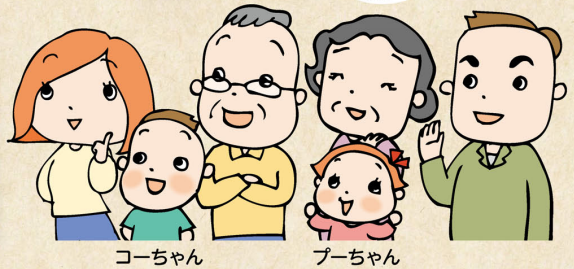
みんなのひろば

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

まだ、続いています!

努力して続けていること、気が付けば続いていること。
継続は力だけでなく、楽しみや喜びにもなっているようですね。



コーちゃん

プーちゃん

我が家は写真館

毎月写真を6枚選んで玄関に飾っています。子どもが生まれてからもう8年、思い出深く見返しています。忙しさを忘れそうになることもあります。子どもが20歳になるまで続けたいなあ。

(豊中市・ぶーこかあさん・41歳)



プーちゃんは、写真を撮ってもらうのも見るのも大好き!

マイペースが秘けつ

60歳の時にシニアのパソコン教室に参加して、12年。ソフトが進化してもスキルはポチポチ上がる程度。発足時、30人いたメンバーも今は7人ですが、がんばっています。

(加古川市・ムックのママ・72歳)



学ぶことに年齢は関係ないんだな。僕も負けずにチャレンジしてみよう

まだ増え続ける?

退職を機に朝食のスムージー作りを始めました。最初は3種類ほどだった材料が、自家栽培のケール、アマニ油、酢、プロテインとどんどん増えて…6年経った今では9種類に。どんな味かと思われそうですが、安心してください。おいしく飲んでますよ。

(丹波市・アンアン・61歳)



安心できるなら、僕も飲んでみたい!

家族の話題も広がります

小学校低学年のころ、毎日の宿題は日記を書くこと。日常の些細なことばかり書いていましたが、コメントを書いて返してくれるのがうれしくてうれしくて。書くことが習慣になったのはその先生のおかげです。コツコツ書き続けて、結婚してからは献立も記録しています。

(明石市・ちいさいおうち・52歳)



生徒を思う、良い先生との巡り合いが導いてくれたのね

地域とともに 歩んできました

息子が小学生のときに、PTAの役員を引き受けたことから始まった地域活動。あれよ、あれよと20年。活動範囲は広がるわ、役職はくっついてくるわ。しっかり地域のおばちゃんを続けます。継続は人間関係の輪なり、ですね。

(西宮市・ビビちゃん・64歳)



20年、よくがんばったのう。あっぱれ!

成果は聞かないで

お正月に新年の抱負を立てますが、私は毎年決まって「ダイエット」。高校生ころからずっとなので、かれこれ30年近く…。来年も続きそうです。

(宝塚市・そろそろ卒業したい・45歳)



こうなればもう、人生のテーマとして、ずっと続けて!

投稿募集 みんなのひろば

●「テーマ投稿 10億円、当たったら」

可能性はゼロとは言いません。もし当選したら…、どんな夢をかなえますか? 派手なプランから堅実? な使い道まで、楽しい妄想を待っています。

Present!

掲載分には
コープ商品券1,000円分
をさしあげます

10月2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



思い出に変わるまで

最近ふと思います。家族みんなでステイホームした数カ月。ベランダでランチしようとか、運動不足解消に縄跳びしようとか、何とか工夫して過ごしていました。ほぼ元通りの生活になった今はそれぞれ忙しく、ごはんを一緒に食べられないことも度々。あの時期、大変なことも多かったけれど、それなりに楽しかった。いつか懐かしく思い出すのかな。

(西宮市・ともぼう・48歳)



分かるなあ。いずれ世界共通の思い出になるんだろうね

もう手放せない!

念願だった銅製の卵焼き器を道具屋さんで購入しました。これで焼く卵焼きはふっくらしっとり、それはそれはおいしくて!お弁当の定番になりました。相棒片手に、これからも焼くぞ〜。

(神戸市西区・むぎ・31歳)



お便りを読んでいただけでおいしそう!私も奮発してみようかしら...

愛着ありまくり

今春、社会人になり、独立した息子。先日帰省した際、赤ちゃんのころから愛用していたクマちゃんのタオルケットをしれっと持ち帰りました。突っ込みたかった母ですが、あえて知らんぷり。23歳、まだかわいい。親バカですか?

(三田市・虎子・52歳)



いくつになっても子はかわいい、胸の内です。そう思う親は多いはずよ

十分やっています

50歳を節目に、禁酒を始めました。ビールは炭酸水、ワインはぶどうジュース、日本酒はおいしいお茶&水で脳内変換し、酒のさかなを味わっています。睡魔にも襲われず、飲み会も楽しめます!

(吹田市・禁酒のアラフィフ・53歳)



すごいわ〜、尊敬!この夏、ちょっとビールを飲みすぎたから私も節酒しなくちゃ

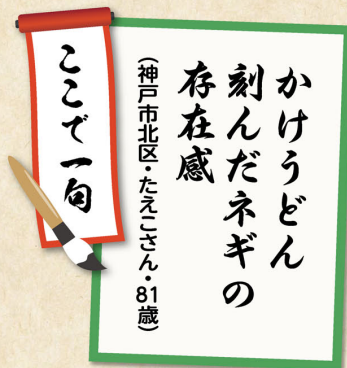
この騒ぎはなんだ

朝から妻と娘がスマホ片手にすごく必死なんです。夕方「やっとながった〜!」と、ものすごいテンションで喜んで、そのまま私1人を残して外出へ。翌日のワイドショーで某アイドルのファンクラブ入会が「720分待ち」と報道されていて「あ!これだったのか!」。あのエネルギー、ファンってすげ〜な...

(小野市・ほいで・55歳)



熱狂する妻子をやさしく!? 見守る姿にホロツときたよ



おお、それぞれ(笑)。湯気を上げる熱々のうどんが目には浮かぶぞ。だしの味わいまで伝わってくるようじゃ



身近で手軽♪

6月号で紹介されていた「キレイの秘密はコープ化粧品」というお話、いいですね。コロナのマスク生活でここ3年間、化粧をしていなかったため、化粧のハードルが上がってしまいました。私もコープ化粧品から始めたらいいのかなと思いました。

(箕面市・ともママ・58歳)



お手頃価格で品質が良いから、ファンは多いみたいね。私も長年、愛用しているわ



勘違いあるある？

「学校便り」を「学校べんり」と読み間違っていたというお子さんのエピソード、ホント笑えました。うちの娘も、中学生になるまで扇風機のことをずっと「千風機」と思っていたそうです(笑)。

(神戸市西区・ピエピエ・57歳)



プーちゃんは「きんぴら」のことを「ちんぴら」って言うよ



CO-OP 顆粒片栗粉 ころみちゃん

とろみをつけるのはもちろん、食材に味を絡めたいときや、母の介護食を作るときにも手軽に使えて助かっています。

(加古川市・まーちゃん・67歳)



調理中に直接、振り入れるだけでとろみがつくからとってもラクラク。レンジで使えるのも便利よ



Coop's あじわい牛乳

いろんな牛乳を購入しましたが、娘が「コープの赤い牛乳が一番おいしい」と言います。自動注文で毎週取っていますが、数日でなくなるので、もう1本追加で登録することにしました。

(西宮市・えりやん・58歳)



宅配の自動注文サービス「マイとろく」でも人気とな。冷蔵庫にあると安心なんじゃ

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」10億円、当たったら 詳しくは **P.24**
- 「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

■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

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

Present! 掲載分には
コープ商品券1,000円分をさしあげます

10月2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!

丹波篠山市

兵庫陶芸美術館

陶磁器を楽しむ
森の中の美術館



丹波焼の
オブジェが
施設内に点在



日本六古窯の一つとして日本遺産に認定された“丹波焼”の里にある、陶磁器を専門にした美術館。常設展では平安時代から現代までの丹波焼が展示され、時代ごとの変遷を楽しめます。年4回特別展が企画され、9月9日(土)～11月26日(日)の「未来へつなぐ陶芸—伝統工芸のチカラ」では、歴代の間人国宝の作品から未来を担う若手作家たちの作品まで名品139点を展覧。

丹波焼窯元群一帯で10月に開かれる「丹波焼陶器まつり」期間中の15日(日)・22日(日)には美術館でイベントを開催。特別展観覧者先着各日100人に丹波焼豆皿のプレゼントがあり、エントランス付近でミュージアムマルシェ(旬の味覚市、クラフト市、体験市)も開かれます。

- 住所 丹波篠山市今田町上立杭4
- 電話番号 079-597-3961
- 開館時間 10時～18時
(7月～8月の土・日曜、祝日は9時半～、入館は17時半まで)
- 休館日 月曜日
(祝日の場合は開館し翌平日休館)



※バス利用の場合は、JR福知山線相野駅からバス(ウイング神姫)で「兵庫陶芸美術館」下車

コピーカードまたは
組合員証でお得
入館料を**団体割引料金**に
※1家族につき2人まで

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



コピーカードと出かけよう

検索

きょうどう 2023
9

第1155(通巻1299)号 2023(令和5)年9月5日(火)
編集 生活協同組合コープこうべ広報室
〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1丁目3-19
『きょうどう』編集室 ☎078-856-1080

K-230902

次回の
『きょうどう』発行日は
10月3日(火)です