

まようどう

2023

10

食べ方いろいろ♪
えのき茸となめ茸

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！
梅田スカイビル・
空中庭園展望台

きょうどう

CONTENTS 2023 10

「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
食べ方いろいろ♪
えのき茸となめ茸
- 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!
梅田スカイビル・空中庭園展望台

コープこうべの現況(8月末現在)

組合員数	172万6503人
出資金	366億7362万円
1人当たりの出資額	2万1242円
宅配訪問軒数	49万5205軒

マイバッグ持参率(8月度) **90.2%**

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

食べ方いろいろ♪ えのき茸と なめ茸

えのき茸は年間を通して価格変動が少ない
ため、家計にも優しく、いろいろな料理に幅
広く使える便利な食材。

今回は「コープス えのき茸」と、これを原料に
して作った「コープス なめ茸」にスポットを当
てて商品の特長や保存方法、手軽にできるレ
シピなどをご紹介します。



生産量日本一の 長野県中野市で育てた えのき茸

おいしさの秘密は、えのき茸ができる培地ばいちにとうもろこしの芯を使用していること。おがくずの培地で育てたものに比べ、ほのかな甘みがあるのが特長です。

茎の長さがそろった、硬くて歯ごたえのある日持ちの良いえのき茸にするため、芽が出ると室温を下げて成長を抑えます。時間をかけて育てることで、茎のしっかりした歯ごたえシャッキリのえのき茸になります。

おいしいえのき茸は、軸が何本も重なり、傘が開いていません。そしてつやのある白色でしっかりした弾力があるものがおすすめです。特に洗う必要はありませんが、気になる場合はさっと水洗いしてください。



Coop's えのき茸

水分含有量が少なく、シャキッとした歯ごたえの良いえのき茸です。他の食材との相性も良く、和洋中いろんな料理に合います。ぜひ活用してみてください。



商品部
林 昌孝さん

「コープス えのき茸」を 原料に使用したなめ茸

「コープス えのき茸」をしょうゆ、砂糖などでじっくり煮込んだ、まろやかな味わいが特長のなめ茸。一般的な商品に比べ、塩分を50%カットしているうす塩タイプです。

また、加工されているので火を通す手間がありません。料理の具材としてはもちろん、なめ茸の“うまみ”を生かして、調味料としても使えます。

忙しい朝やもう一品欲しいときにあると大変便利な「なめ茸」。開封したら、冷蔵庫で保管し、賞味期限の日付に関係なく、早めに食べ切ってください。



Coop's なめ茸

納豆や豆腐などに、しょうゆ代わりにかけたり、「ほうれん草のお浸し」や「卵焼き」などの定番料理にプラスしたりとさまざまな料理にお試しください。



商品部
宇原 幹雄さん

味の決め手は
塩昆布の
うまみ



えのき とツナの ガリバタパスタ

エネルギー432kcal／食塩相当量1.7g(1人分の推定値)

材料(2人分)

えのき茸……………100g	ツナ缶(まぐろ油漬け) ……………1缶(70g)
水菜……………50g	塩昆布……………10g
にんにく……………1かけ(5g)	バター……………10g
スパゲッティ(1.6mm または1.7mm)……………150g	粗びきコショウ……………適量
オリーブ油……………大さじ1	

作り方

- ① えのき茸は石づきを切り落とし、半分の長さに切ってほぐす。
水菜は3cmに切り、にんにくはみじん切りにする
- ② スパゲッティは、袋の表示通りにゆでる
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れて香りが出たら
えのき茸、油を切ったツナを入れ、炒める。えのき茸に火が通ったら、
②、塩昆布、水菜、バターを加え、炒め合わせる
- ④ 仕上げに粗びきコショウを振る

教えて
もらいました




コープこうべ家庭料理研究会
コープカルチャー
生活文化センター料理講師
中野 葉子さん

コープこうべの料理レシピ
「コープクッキング」「めー
むおかずのヒント」、ラジオ
やテレビなどで、簡単でお
いしいレシピを紹介してい
ます。

エネルギー479kcal／食塩相当量2.7g(1人分の推定値)

材料(2人分)

たまねぎ	1/4個
ピーマン	2個
パプリカ	1/4個
しょうが	1/2かけ
 なめ茸	1瓶
鶏ガラスープ	小さじ1
オイスターソース	小さじ2
酒	小さじ2
サラダ油	大さじ2
焼きそば用蒸し麺	2食(260g)
ごま油	小さじ2
鶏ミンチ肉	60g

作り方

- ① たまねぎは薄切り、ピーマン、パプリカは細切り、しょうがは千切りにする。
ボウルにAを混ぜ合わせておく
- ② フライパンにサラダ油を熱し、焼きそば用蒸し麺を入れてほぐし、全体に広げる。
フライ返しで押さえながら両面に焼き色をつけ、器に取り出す
- ③ フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たら鶏ミンチ肉、たまねぎ、ピーマン、パプリカの順に入れて炒める
- ④ ③にAを加え、とろみがつくまで炒め合わせる
- ⑤ ②に④をかける

なめ茸のあんかけ焼きそば

なめ茸の
とろみを活用

冷蔵庫の
残り野菜を
使っても





温め直しは
トースターで

えのきのカリカリ揚げ

エネルギー220kcal/食塩相当量1.5g(1人分の推定値)

材料(2人分)

Copy えのき茸…1袋(200g)	片栗粉……………大さじ4
しょうゆ……………大さじ1	揚げ油……………適量
酒……………大さじ1	パセリ……………少々
しょうが(すりおろし)	レモン(くし形) ……2切
……………小さじ1/3	
にんにく(すりおろし)	
……………小さじ1/3	

作り方

- ① えのき茸は石づきを切り落とし、10~12の束に分ける
- ② ①にAを加え、混ぜ合わせた後、片栗粉をまぶす
- ③ フライパンに深さ1cm~2cmの油を入れ、170℃~180℃(中温)でえのき茸が重ならないように、カリッとすまで揚げ焼きにする
- ④ ③を器に盛り、パセリ、レモンを添える



好んで
練りからしを
つけても

なめ茸と 塩もみキャベツの春巻き

エネルギー58kcal/食塩相当量0.9g(1本分の推定値)

材料(5本分)

キャベツ……………100g	春巻きの皮……………5枚
にんじん……………30g	Copy なめ茸……………大さじ5
塩……………小さじ1/4	サラダ油……………適量
小麦粉……………大さじ1/2	
水……………大さじ1/2	

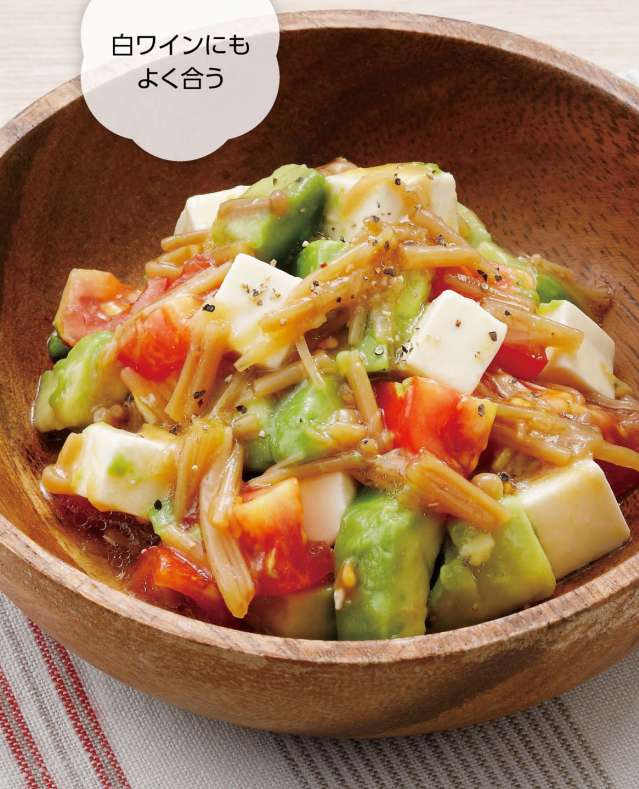
作り方

- ① キャベツ、にんじんは、千切りにする。
塩を振って約10分間置き、水気をしっかり絞る
- ② Aを混ぜ合わせておく
- ③ ①を5等分する
- ④ 春巻きの皮に、③となめ茸大さじ1ずつのをせて包み、
Aを春巻きの端につけて留める
- ⑤ ④を170℃~180℃(中温)の油できつね色に揚げる
- ⑥ ⑤を器に盛る

和え物に



さっぱりとした
梅の酸味で
箸休めにも



白ワインにも
よく合う

食べ方いろいろ♪

えのき茸と
なめ茸

えのきの梅おかか和え

エネルギー33kcal／食塩相当量0.9g(1人分の推定値)

材料(2人分)

えのき茸……………100g しょうゆ……………小さじ1/3
種を除いた梅干し……………20g みりん……………小さじ1/2
かつおぶし……………1袋(2.5g) 青ねぎ……………少々

※梅干しの塩分によって調味料は加減してください

作り方

- ① えのき茸は石づきを切り落とし、半分の長さに切る。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分間加熱して、冷ます
- ② 梅干しはたたいてペースト状にする。かつおぶし、しょうゆ、みりんと混ぜる
- ③ ①と②を和えて器に盛り、青ねぎを散らす

なめ茸とアボカドの クリームチーズ和え

エネルギー127kcal／食塩相当量0.6g(1人分の推定値)

材料(2人分)

アボカド……………1/2個 なめ茸……………40g
レモン果汁……………小さじ1 オリーブ油……………小さじ1
クリームチーズ……………30g 粗びきコショウ……………適量
ミニトマト……………2個

作り方

- ① アボカドは1cm角に切り、レモン果汁を振る。クリームチーズ、ミニトマトは、1cm角に切る
- ② ①になめ茸、オリーブ油を混ぜ合わせる
- ③ ②を器に盛り、粗びきコショウを振る

組員ライターの
ひとこと

えのき茸はよく使いますが、なめ茸は今回初めて買いました。どれも簡単でおいしくでき、なめ茸のアイデアで献立の幅が広がりました。(高野 充子)

Information

募集 「ともしび財団」が 兵庫県内の活動を応援

(公財) コープともしびボランティア振興財団が、県内のボランティア活動の助成や顕彰を行います。

①2024年度ボランティア活動助成説明会

食材費・交通費・学習費・外注費などを対象にボランティア活動の経費を助成します。申請をされる場合は、いずれかの説明会へ必ずご参加ください。

日程	会場
10月28日(土)	コープデイズ豊岡
11月2日(木)	複合型交流拠点ウィズあかし
11月6日(月)	西宮市民会館
11月11日(土)	コープデイズ神戸北町
11月14日(火)	コープデイズ相生
11月16日(木)	ピピアめふ(阪急売布(めふ)神社駅すぐ)
11月20日(月)	じばさんびる(JR姫路駅すぐ)
11月25日(土)	神戸市産業振興センター
11月28日(火)	尼崎商工会議所
12月1日(金)	BBプラザ神戸
12月3日(日)	コープデイズ神戸西

時間 | 継続申請の方は13時半～14時半
新規申請の方は15時～16時半

対象 | 兵庫県内で活動するボランティア団体
(法人格を持つ団体を除く)または個人

助成金額(上限) | 団体30万円、個人3万円、
きらり助成(少額助成)1万5千円

②高校生ともしびボランティアアワード

地域に貢献する高校生の活動を顕彰します。

募集資格 |

兵庫県内の高等学校に在籍する生徒の皆さんによる生徒会や部活動など、学校に認定された非営利のボランティア活動を行う団体(1校につき1団体。授業としての申請は不可)

賞 | 顕彰状と副賞(1団体につき5万円)

締め切り | 11月15日(水)必着

申し込み | ①②とも、ホームページを確認
のうえ、お申し込みください

ともしび財団

検索



問い合わせ |

(公財) コープともしびボランティア振興財団

☎078-412-3930(祝日を除く月～金10時～17時)

募集 兵庫県内の環境活動を支援 「コープこうべ環境基金」

環境保全のため、兵庫県内で実践・啓発・調査・研究などに取り組む団体・個人及び研究者グループや大学・高等学校・中学校などを対象に助成します。

助成対象となる活動例 |

再生可能エネルギーの普及活動、資源の有効活用に関する活動、生物多様性保全のための活動、環境保全及び活用につながる実践的調査・研究など

助成総額(上限) | 800万円

募集期間 | 10月15日(日)～11月30日(木)

問い合わせ・申請先 |

三井住友信託銀行 公益信託チーム

「コープこうべ環境基金」担当

☎03-5232-8910(平日9時～17時)

三井住友信託 コープこうべ環境基金

検索

募集 コープの森・社家郷山 「芋ほりと恵みの水を辿るハイキング」

とき | 11月19日(日)10時～12時

ところ | コープの森・社家郷山(西宮市越水)、
鷲林寺の農地

内容 | 水路を辿るハイキング、芋ほり

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

締め切り | 10月31日(火)

問い合わせ |

(有)KuseOFarm(事務局:久世)

☎070-9098-2398(9時～17時)



健康管理や介護を応援！ 管理栄養士監修の「おすすめ応援食」

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自宅にお届けするサービス。かむ力が弱くなった方や健康が気になる方向けに「おすすめ応援食」として「やわらか食」「介護食」「健康管理食」もお届けしています。詳しくはお問い合わせください。

まいくる

検索



申し込み・資料請求 |

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

- 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 第31回コープこうべ第九コンサート チケット発売中!

と き | 12月17日(日)15時開演(14時15分開場)
と ころ | 兵庫県立芸術文化センター
KOBELCO大ホール(阪急西宮北口駅すぐ)

入場料(全席指定)

A席:2,500円、B席:2,000円、C席:1,800円、
D席:1,000円(小学生～高校生は全席1,000円)
※未就学児は入場できません(3歳以上は予約制・有
料の一時保育があります。詳しくはお問い合わせ
ください)

※出演者へのプレゼントの受け付けはできません

チケット窓口

兵庫県立芸術文化センターのホームページから、ま
たは電話で「芸術文化センターチケットオフィス」へ

兵庫県立芸術文化センター

検索



☎0798-68-0255(10時～17時)

※月曜は休み(祝日の場合は翌日が休み)

問い合わせ・保育申し込み

地域活動推進部「第九」係

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

募集 ユニセフ国際理解講座③

「いま、日本が問われていること」

と き | 11月4日(土)13時半～15時
と ころ | 生活文化センター(JR住吉駅徒歩8分)
講 師 | 大津司郎さん(アフリカジャーナリスト)
甲斐信好さん(拓殖大学副学長)

定 員 | 100人(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から

兵庫県ユニセフ協会 イベント

検索



※この講座は公益信託兵庫県婦人会館
ユネスコ基金の助成を受けています

ユニセフ写真パネル展

「ウクライナの危機と子どもたち」

と き | 11月15日(水)～22日(水)
会 場 | コープデイズ豊岡1階 ウェルカムコート
※22日午後、玉本英子さん(アジアプレス記者)の
ギャラリートークを予定。詳しくは兵庫県ユニセ
フ協会ホームページをご覧ください

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)

コープの福祉講座

①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)、
12月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)

②介護福祉士全国统一模擬試験〈三木〉

本番さながらの雰囲気です緊張を克服!
と き | 12月16日(土)10時～15時
受講料 | 7,700円(上記①の受講者は7,150円)

③三木市主催

みっさい☆家事ヘルパー養成研修

と き | 12月6日(水)、13日(水)、22日(金)(全3回)
10時～16時15分
定 員 | 40人(申込順)
受講料 | 無料(別途テキスト代1,430円が必要)
対 象 | 初心者向けの介護知識を学びたい方

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

10月の刃物とき

堺 ■ 三木 ●

3 火 ■ 北口食彩館 ● シーア	18 水 ■ 西舞子 19 木
4 水 ■ 北口食彩館 ● シーア	20 金 ■ 新光風台 ● 尼崎近松
5 木 ● シーア	21 土 ■ 六甲
6 金 ■ 浜芦屋	22 日 ■ 六甲 ● 山手
7 土 ■ 箕面中央	23 月 ■ 箕面 ● 山手
8 日 ● 播磨	24 火 ■ 山本 ● 大久保
9 月 ■ 北須磨 ● 魚住	25 水 ■ 武庫之荘
10 火 ● 神陵台	26 木
11 水 ■ 新多聞 ● 西宮	27 金
12 木	28 土 ■ 甲東園 ● 有野
13 金 ■ 摩耶	29 日 ■ 西鈴蘭台
14 土	30 月 ● 朝霧
15 日 ■ 西明石 ● 白川台	31 火 ■ つかしん
16 月 ■ 甲南 ● 三田西	
17 火 ■ 仁川 ● 三木緑が丘	

※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

兵庫の海を親子で満喫 体験しながら楽しく学ぶ

7月27日と28日、神戸市水産会館(垂水区)で「虹っ子マリンスクール」を開催。神戸市漁業協同組合と兵庫県漁業協同組合連合会の協力で行われ、両日合わせて73人の親子が参加しました。

独特の掛け声が飛び交う中、魚がどんどん売れていく競り市を見学した後は、クイズを交え、兵庫の漁業について学習。また、ヒラメの稚魚を放流したり、ツバスやタコが泳ぐプールでつかみ取りをしたり。捕まえたタコの塩もみ体験では、恐る恐る触っていた子どもたちも、漁師さんから手ほどきを受けると次第に大胆な手つきに。「魚にこんなに夢中になる息子の姿に驚きました」「切り身で売られている魚しか知らない子どもにとって貴重な機会でした」などの感想が聞かれ、参加者は海と地魚の魅力をたっぷり味わっていました。



「大きく育ててね!」岸壁から稚魚を放流

時代に合わせて進化する 「フードプラン」の学習会

8月18日、オンライン学習会「フードプランのこれから」が開催され、約60人が参加。「人と自然にやさしい食べものづくり」をめざして1991年に誕生した「フードプラン」の農産物の現状や今後の変更点について学びました。

私たちの未来の食べ物を守るためにも、気候変動や生産者の高齢化への対応が必要とされる農業。また、農薬については国の規制が進み、人体や環境への影響が少ないものが主流に。そこで、フードプランの農産物に関する農薬使用回数の基準などを見直すことになりました。参加者からは「生産者さんのご苦労が分かるからこそ、今回の変更は理解できる」との声が聞かれました。



オンラインで説明する職員

賀川豊彦ゆかりの記念館5館を オンラインで結び、思いをつなぐ

「生協の父」と呼ばれる賀川豊彦ゆかりの記念館が各地にあります(徳島県:鳴門市賀川豊彦記念館、東京都:本所賀川記念館・賀川豊彦記念松沢資料館、神戸市:賀川記念館、三木市:コープこうべ協同学苑史料館)。8月19日、これら5館を中継してセミナーを開催し、約150人が参加しました。

各館の担当者が映像を交え、賀川の生い立ちや足跡などを紹介。100年前の関東大震災発生当時、被災地にいち早く駆けつけて救助活動を行い、被災者に寄り添ったエピソードも。参加者からは「全国の記念館を旅したような気持ちになった」「賀川豊彦の精神を引き継ぎ、自分は今、何ができるのかを考えようと思った」などの感想が聞かれました。



鳴門市賀川豊彦記念館を紹介中の画面

民間外交を可能にした 「写真のチカラ」

8月19日、兵庫県民会館で『111年の時を超えて』日露戦争時の写真に見る日露友好の記憶』を開催し、31人が参加。「平和のカンパ」を活用して兵庫県ユニセフ協会との共催で行われ、「立木写真館1883」代表・立木さとみさんから話を聞きました。

2016年、徳島の立木写真館に届いた8枚の写真。それらは日露戦争時、敵対関係にあった日本人とロシア兵が交流していた証でした。立木さんは撮影者のひ孫。その後、写真の持ち主であるロシア兵のひ孫・アリョーナさんと111年の時を超え、出会いを果たしました。参加者からは「戦争下でも民間人の間には交流があったことを知り驚きました」「戦争は私たち一人ひとりの声で止めることができると感じました」などの声が聞かれました。



写真には「徳島立木写真館 第一善通寺分館」の印字が

被災地で感じる今、そして未来 「虹っ子平和スタディツアーin福島」

7月25日～27日、「平和のカンパ」を活用した「虹っ子平和スタディツアー」を開催し、中学生・高校生6人が東日本大震災の被災地である宮城県と福島県を訪ねました。一行は「東日本大震災・原子力災害伝承館」など原発事故の関連施設のほか、サツマイモの栽培・加工を通して楡葉町の復興を進める「福島しろはとファーム」、震災後に激減したサケの漁獲量の回復をめざす木戸川漁協などを訪れ、当事者の話に耳を傾けました。

8月2日の事後報告会では、ツアーで学んだことや伝えたいことを3組に分かれて発表。児童全員が山に逃れて助かった浪江町立請戸小学校の実例を交え「最も大事なものは決断力」と訴える生徒や、原発事故が近畿で起こった場合を想定し「どんな影響があるかを考えて策を練ることが大切」と話す生徒、学ん

だ知識をクイズに仕立てた生徒も。それぞれが「自発事として捉え、自分で考えて行動する」ことの大切さを発信しました。



1日目に訪れた東日本大震災・原子力災害伝承館の前で



「汚染水と処理水は同じ？」などのクイズを交えて発表



商品検査センターのホームページに掲載している「商品なるほどシート」では、商品に関する組合員の疑問の声にお答えしています。その中から一部をご紹介します！



商品検査センターのホームページには、このほかにも食の安全の基礎知識など、さまざまな情報を掲載。広報誌「Hakaru(はかる)」もご覧いただけます。



コープこうべ 商品検査センター

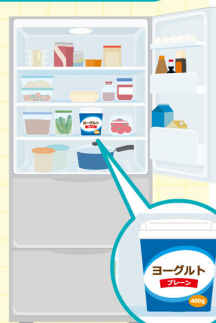
検索

ヨーグルトが水っぽくなったり 軟らかくなったりするのはなぜ？

ヨーグルトは、牛乳のたんぱく質が乳酸菌の働きで発酵し、固まってできたもの。衝撃が加わると塊が崩れ、水分が分離したり、軟らかくなったりすることがあります。また、発酵がさらに進んだ場合や凍結したときに、水分が分離することも。衝撃を与えないよう丁寧に取り扱い、開封後はなるべく早く食べましょう。

冷蔵庫での保存方法に注意

- 寝かさず立てて保存
- ドアポケットでの保存は避ける（ドアの開閉による振動が伝わりやすいため）
- 冷気が直接当たり続ける場所での保存は避ける（凍結の恐れがあるため）



豆知識

ヨーグルトから分離した液体は「ホエー（乳清）」と呼ばれます。乳成分の一部なので、食べても問題ありません。カルシウムやビタミンB群は牛乳とほぼ同じくらい含まれています。捨てずにヨーグルトと一緒に食べるか、カレーやスープなどの料理に活用するのもいいですね。



乳清は食べなきゃもったいない！



食品添加物って何だろう？

～「無添加」の表示に注意～

9月号から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ています。今回は、2022年に消費者庁がまとめた「食品添加物の不使用表示に関するガイドライン」の内容を中心に紹介します。



前回のおさらい

● 食品添加物を使うのは何のため？

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。甘味料、着色料、保存料、増粘剤、豆腐用凝固剤、栄養強化剤など、用途はさまざま。健康に影響を及ぼさないよう、科学的根拠に基づき、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、そのルールが守られるよう管理しています。



● 「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。

■ 原材料名と添加物を「/」で区分した表示例

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
------	--



食品添加物は「物質名」で表示するのが基本ですが、「用途名」の併記が義務付けられている場合や、物質名に代えて「一括名」の表示が認められている場合があります。詳しくは『きょうどう』9月号をご覧ください。

コープこうべメディア 検索



国の「食品添加物の不使用表示に関するガイドライン」ができました

「無添加」「添加物不使用」などと表示されている商品があると、つい選びたくなるかもしれませんが、その表示が何を意味するのか、正しく伝わっているでしょうか？

「食品添加物の不使用表示に関するガイドライン」は、「食品添加物を使っていない」という情報を伝える場合に、事業者が消費者に誤認を与えないよう分かりやすく表示するための注意事項を消費者庁がまとめたものです。

※「無添加」や「不使用」という表示が禁止されているわけではありません



正しい情報を分かりやすく

ガイドラインでは、誤認されるおそれがある下記のような表示について、事業者に見直しを求めています。

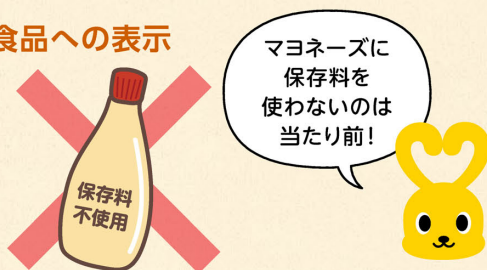
● 単なる「無添加」の表示

「無添加」と表示されているだけで、具体的に「何が」無添加なのかが分かりません。



● 食品添加物の使用が法令で認められていない食品への表示

例えば、マヨネーズへの使用が認められている添加物は調味料・酸味料・香辛料抽出物のみ。それ以外の添加物が使われていないのは当然のことなのに「不使用」と表示すると、実際より優れた商品だと誤認されるおそれがあります。



● 健康、安全と関連付ける表示

食品添加物は、健康に影響を及ぼさないよう安全性の評価を受け、国が定めた基準内で使われています。「健康」や「安全」と「無添加」の因果関係を説明できないのに「不使用だから体に良い」「無添加だから安全」などと表示すると、実際より優れた商品だと誤認されるおそれがあります。



● 健康、安全以外と関連付ける表示

例えば、「おいしさ」と「無添加」の因果関係を説明できないのに「無添加だからおいしい」と表示すると、実際より優れた商品だと誤認されるおそれがあります。



ガイドラインには、このほかにもさまざまな事例が示されています。

なお、具体的にどのような食品添加物が使われているのか確認したい場合は、商品の「一括表示欄」をご覧ください。

詳しくは消費者庁のホームページをご覧ください

- 食品表示のルール全般について

消費者庁

- 食品添加物の不使用表示に関するガイドライン

消費者庁

コープのクイズ道場



難易度は
初級・中級・
上級だよ!

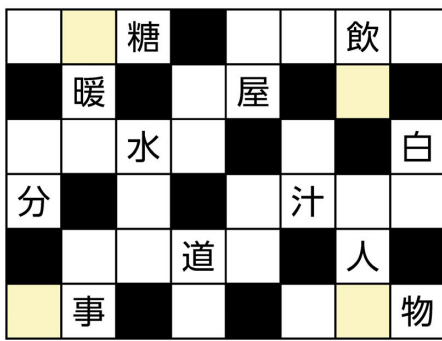
正解者の中から抽選で
コープ商品券1,000円を
(各問20人) **40人**に

中級

問一

リストの漢字を1文字ずつ全てあてはめて、漢字クロスワードを完成させよう。色マスの漢字を並べ替えてできる言葉は何か?

- リスト
- | | | | |
|---|---|---|---|
| 一 | 炭 | 線 | 行 |
| 塩 | 旅 | 三 | 泉 |
| 幹 | 菜 | 路 | 質 |
| 化 | 平 | 股 | 一 |
| 果 | 温 | 具 | 酸 |
| 料 | 素 | | |



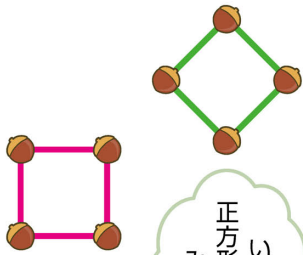
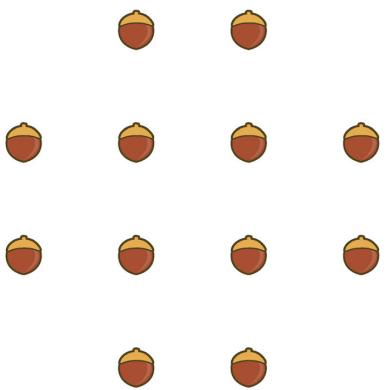
のんびり
気分で
楽しもう♪



答え

問二

ドングリを、上下・左右が同じ間隔になるように並べたよ。
4個を頂点にして線でつなぎ、正方形を作ってね。いくつできるかな?



正方形を作っ
てみよう
いろいろな



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』クイズ道場係

■締め切り 10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

9月号の答え

問一 アインシュタインだけがドイツ出身
※ナイチンゲールは両親のイタリア旅行中に生まれましたが、出身国はイギリスとしています

問二 あきびより → 秋日和 → りっぽうたい → 立方体 → いざかや → 居酒屋 → やじうま → 真面目 → めがねばし → 眼鏡橋

8月号のクイズは解答総数5,178のうち、正解は4,873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

気分転換にはコレ!

なんだか気分が晴れないとき、ありますよね。
リフレッシュする方法は、人それぞれのもので――。



コープちゃん

プーちゃん

がんばる私に プチご褒美

仕事でどうしようもないストレスを感じたときは、「一人回転ずしランチ」に行きます。誰にも気を遣わず、食べたいネタを食べたいだけ。ずっと同じネタを食べ続けることも…。スッキリしますよ。

(川西市・にな・50歳)

小さな発見大きな満足

目的がなくても、とにかく外に出て自由に歩きまわります。普段は気付かない場所を見つけたり、新しいお店を発見したり、すれ違う人々を観察したりするうち、リフレッシュ完了です。遠くまで行きすぎて電車で帰ることも。

(神戸市須磨区・はるみー・51歳)

気分は…世界旅行

世界各国、さまざまな入浴剤を買いだめ。おしゃれなヨーロッパ系、まったり日本の温泉系…と、その日の気分の一つ選んでバスタイムを満喫しています。心身ともに癒やされ、いい気分転換になっています。

(西宮市・きよ・47歳)



誰にも気を遣わずに好きなものを食べる…、最高だわ〜♡



プーちゃんも、お散歩好き! お花や虫を見つけるのが楽しいんだもん



ママも「今日は一人でゆっくり入らせて〜」って、ときどき言うよ

今、ここに 気持ちを集中

夫の介護を始めて7年。息子も手伝ってくれますが、なかなか心が落ち着かずイライラする日も…。ある日、息子が『般若心経』の写経をしようと言い出し、以来毎日「数行でも」と机に座り、筆を持つように。心が静まり、気分転換になっています。

(神戸市北区・さくらさいた・76歳)

これぞ本当の 「棚ボタ」!?

私の気分転換といえば、DIY! 大きな音を立てながら電動ノコギリで切ったり、ドリルで穴を開けたりするうちに気持ちがスッキリ。イライラ、モヤモヤが減ります。おまけに棚なども完成するので一石二鳥です(笑)。

(川西市・きのこ・33歳)

荘厳な姿に 見とれます

滝を愛でることです。じっくり眺めていると、時間を忘れてしまいます。今の旬は、日光の「華厳(けごん)の滝」。動画に収めて、いつでも見られるようにしています。瀑水の姿と音に心が癒やされますよ♡

(宝塚市・たからちゃん・63歳)



息子さんの存在にも救われているんだろうね



料理やお菓子作り、手芸で気分転換…、という人も多かったわよ



渋いのう。日本海の荒波を見ると心が落ち着くワシも同類か!?

投稿募集 みんなのひろば

- 「テーマ投稿 そろそろ…どうにかしたい!」
つい後回しにしている、なかなか手を付けられない…。そろそろ解決したいことや困っていること、今後の予定や計画など、ぜひ聞かせてください。

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30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



恥ずかしかった思い出

子どもが小学生のころ、夏休みに子どもたちだけで帰省させることに。特急列車の座席まで連れて行き、周りの乗客に「子どもたちだけで乗ります」とあいさつをして回りました。そして降りようとしたとき、目の前で扉が閉まり乗っていくはめに…。恥ずかしくて別の車両に行きました。

(宝塚市・のあママ・67歳)



降りられなかったママと一緒に帰省したのかしら？

電柱にミミズク?

先日、「電力会社が鳥よけのために電柱の上にミミズクの置物を置いている」というのをテレビで見ました。私の住んでいる播磨町で実際に探してみたら、4羽のミミズクの置物を見つけました。なんだかほっこりしました。

(加古郡播磨町・アバターもエクボ・62歳)



プーちゃんもミミズクさん見つけたいなあ!

足りないものは同じ

レジで支払いしたときのこと。「千円札が不足しています」と書いてあったので、店員さんに「私、千円札はあるけれど、1万円札が不足しているんです」と話しかけたら、「私もです」。思わず一緒になって笑いました。

(神戸市中央区・義理・人情・愛のある女・81歳)



ユーモアにユーモアで返すなんてでき。私も仲間に入れてほしいわ

他の趣味でもあるようです

簡単な電子工作やラジオ工作が趣味です。普段、円筒状の雑貨やビンを見ると、「コイルに使いそう」。ケースを見ては、「ラジオに使いそう」。部品を買いに行くと「将来使いそう」と、つい余計な部品を買って増えていく。ラジオを製作しても、決まったラジオしか使わないのですが…。

(加古川市・林 文夫・67歳)



ワシも趣味の盆栽が増えて、家族に怒られているんじゃ

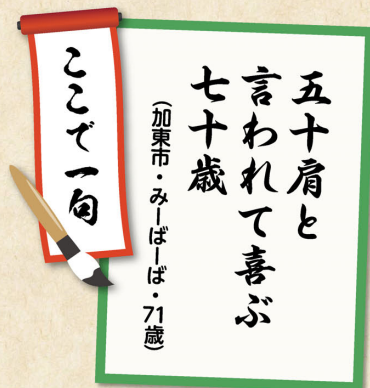
知らないのは本人ばかり…

夫が網目のキャップを被ってハイキングに行きました。数日後、「お父さんの頭、えらいことになっている」と息子がグスグス笑うので見ると、ピカピカ頭に網目模様が焼き付いていました。後ろから写真を撮って大切に保存しています。傷つくかと思ひ、夫にはまだ知らせていません。

(神戸市中央区・フリル・75歳)



自分の後ろ姿なんて、しばらく見ていないよ。気を付けよう。



確かに肩だけ若返ったみたいで、聞こえがいいわね



独特の方言にギョッ!

7月号「食べてみええ! なす」で思い出した話。知人が岡山県に運転免許の合宿に行きました。夜、布団を敷くときに合宿所の人から「あんたがしねえ〜」と言われてビックリ。「自分でしなさい」という意味だったそうです。

(神戸市須磨区・岡山のあいちゃん・70代)



サスペンドラマのセリフみたい。ドキッとしたでしょうね



思い出の母の味…

8月号「残った皮の簡単おやつ」を見て、子どものころに母が小さく切ったバナナを餃子の皮で包んで揚げてくれたのを思い出しました。おいしかったなあ。久しぶりに食べたくなかったので、作ってみようかな。

(神戸市北区・なつ・38歳)



バナナを包んで揚げるの? 食べてみたーい!



CO-OP ミートソース マッシュルーム入り

※店舗のみの取り扱いです

スパゲッティはもちろんペンネなどにもOK。とろけるチーズを加えてグラタンに、また、トマトを加えてもボリュームが出ておすすめです。(神戸市東灘区・かよちゃん・68歳)



これなら僕にも作れそう。最近、料理の楽しさに目覚めたんだよね



コープステーション

35周年おめでとうございます。お手頃な値段で、おでかけやグルメなど近場のおすすめスポットが紹介されている、すてきな情報誌だと思います。これからも応援しています。フレー! フレー!

(神戸市北区・おゆみ・39歳)



レジのそばに置いてあるから、ついつい読みたくなるのよね

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」そろそろ…どうにかしたい! 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!



大阪市北区

梅田スカイビル・ 空中庭園展望台

大阪の景色を360度
一望できる絶景スポット

2棟連結
超高層ビル
「梅田スカイビル」

ザ・タイムズ
イギリスの新聞『THE TIMES』で、「世界の建築トップ20」に掲載された梅田スカイビル。空中庭園展望台は、その連結部分である39階・40階・屋上の3フロアからなる施設です。40階の展望フロアには、全長35mものガラスのカウンターテーブルがあり、淀川や北摂の山々を望むことができます。屋上回廊「スカイウォーク」は、遮るものがなく空と一体になるような感覚を楽しめます。梅田の華やかなビル群から、水の都・大阪を代表する淀川、天気が良ければ明石海峡大橋まで見えることもあります。刻一刻と景色が変化し、美しい夕焼けや夜景が堪能できる夕方から夜にかけての時間帯がおすすめ。夜になると屋上回廊がキラキラ輝き、足元から星に包まれるようで幻想的です。



- 住 所 大阪市北区大淀中1-1-88
 - 電話番号 06-6440-3855
(空中庭園展望台
レセプションカウンター)
 - 営業時間 9時半～22時半(最終入場22時)
 - 定 休 日 無休
- ※限定チケットのみ入場できる特別営業日が
年2回あります

コピーカードまたは
組合員証でお得

入場料を **1割引** に ※1家族につき
4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
10

第1156(通巻1300)号 2023(令和5)年10月3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-231002

次回の
『きょうどう』発行日は
10月31日(火)です