



だからなっとく! コープのバナナ

それは誰かの笑顔につながるお買い物 持続可能(サステナブル)な農業を応援
 コープの「産直」基準を満たした園地で育てられた園地指定のバナナです。

土と水にこだわった
自然循環農法



コープの田辺農園バナナ
エクアドル産

田辺式 バナナ循環農法

「田辺農園」は、南米エクアドル標高約300mの高地に、日本人 田邊正裕氏によって拓かれたバナナ農園です。

化学肥料に頼ることなく、除草剤も一切使用せず、廃棄されるバナナを独自の手法で発酵させ、有機質肥料として土に還元する田辺式「バナナ循環農法」で育てています。また、水にもこだわり井戸を掘り地下水を汲み上げ、人が飲めるほどきれいな水を使用しています。自然のエネルギーからできる、濃厚な甘味が特徴のバナナです。

SDGs



詳しくは ra.org/ja をご覧ください。

レインフォレスト・アライアンス認証マークは、生産者が森林を保護し、生活を向上させ、農場労働者の人権を推進し、気候危機を緩和し適応する、より持続可能な農法に従っていることを意味するマークです。



環境への負荷をできるだけ少なくする有機栽培で育てられた商品につけられるマークです。生協指定の農園で農業を控えて栽培

土壌を改良し
農薬を控えて栽培



園地指定コープのバナナ
エクアドル産

環境への負荷を減らした
オーガニック「有機栽培」で
育てました



コープの有機栽培バナナ
ペルー産



寒暖差でコクと甘みののったバナナ

南米エクアドルは赤道直下の熱帯ですが、寒流であるペルー海流(フンボルト海流)の影響により寒暖差があり、バナナ栽培に適しています。

栽培時の使用農薬の削減や土壌改良

有用微生物の散布や自家製有機肥料の施肥を行って土壌改良をしています。ノウハウのある田辺農園スタッフによる指導の下、環境に配慮したバナナ栽培を進めています。



オーガニック「有機栽培」

有機栽培とは、農薬や化学肥料に頼らずに土壌の力を生かし、環境の負荷をできるだけ少なくする農法のことです。日本では、JAS規格による登録認定機関の認証を受けた商品だけが、有機JASマークをつけ「有機」と表示することができます。ペルー北部の園地は雨が少なく、乾燥した地域のため害虫が少ないことから有機栽培に適した環境です。また昼夜の寒暖差が大きいため、糖度が高く、食味の良いバナナができます。

家族のような繋がりをして見守り コープの『夕食宅配』

家族が1人ぐらして心配なので、
『夕食宅配』をお願いしたい。

こうち生協で夕食宅配をご利用の
組合員さんのほとんどが高齢者です。
朝作ったお弁当を配達スタッフが、
毎日午後からお届けします。



自分の家族に会いに行く
ような気持ちでお届けしています!

ご利用は 月曜日～金曜日の5日間単位で
ご利用いただけます。

- 午後から18時までの間にお届けします。
- 毎週水曜日までのお申し込みで、翌週月曜日からお届け。
- 土・日・祝祭日はお休み。

■配達エリア

高知市・南国市・香南市・安芸市・須崎市・
四万十市・宿毛市・いの町・越知町・佐川町・
芸西村・安田町・田野町・奈半利町
※一部配達できないエリアがあります。

お問合せ/こうち生協 本部 夕食宅配係
☎0120-994-981(9:00~17:30 土・日・祝除く)



献立例

- おかずコース (税込)
おかず6品 5日間(5食) **2,880円**
- 旬彩コース (税込)
おかず4品 5日間(5食) **2,500円**
- 八彩コース (税込)
おかず8品 5日間(5食) **3,400円**
- お弁当コース (税込)
ごはん+おかず5品
5日間(5食) **2,730円**

住マイルCO・OP 新春お年玉キャンペーン

期間中訪問見積もりされた組合員様へ

コープ商品券1,000円分プレゼント!

●期間：2022年1月10日(月)～
2月25日(金)

小さな修繕工事から水まわりリフォーム
など住まいの事ならお気軽にご相談くだ
さい。お見積り無料

お問合せ/こうち生協 サービス事業部
☎0120-994-942
(月～金 9:00～17:30)

目の不自由な方へ 『トークまいこーぶ』音声CDを お届け!

ご登録いただいた方に、毎週、
カタログ『まいこーぶ』を吹き込んだ
音声CDをお届けしています。

お問合せ/
こうち生協 本部 運営企画グループ
☎0120-136-201

生協オリジナルの離乳食・幼児食 を掲載!

famille

チラシを隔週でお届け

『ふみーゆー』では、生協オリジナルの離乳食・
幼児食「CO・OPきららステップ」やアレルギー
除去商品を掲載しています!ご登録いただ
くと、隔週でチラシをお届けします。

登録番号 **119962**

高齢者世代をサポート 個人宅配手数料無料!!

『高齢者運転免許証返納サポート』

●対象:65歳以上のご夫婦またはお1人世帯
の組合員さんで、ご本人またはご夫婦
いずれかが運転免許証の自主返納
を行い、「運転経歴証明書」の交付
を受けている方。「運転経歴証明書」
が必要になります。

お願い 次週配送時 「通い箱」返却にご協力を

商品を入れてお届けしている「通い箱(白い
発泡スチロール・青い折り畳み)」が不足して
います。次週配送時に必ずご返却いただき
ますよう、ご協力をお願いします。

こうち生協の引越しサービス

お見積り無料!

組合員
特典

全国対応

アート引越センター

基本料金の
30%OFF

3月20日～4月8日は
10%OFF

★ダンボール最大
50個まで無料



サカイ引越センター

基本料金の
20%以上OFF

3・4月は繁忙期料金
となりますが、できるだけの
割引を致します。

★ダンボール最大50個
ガムテープ2個・布団袋2個
が無料

★無料訪問見積り申込みで、
お米(若手県産ひとめぼれ)
1kgプレゼント!

高知発 単身パック

日本通運

単身パック
1BOXあたり

(税込価格)
1,100円OFF

お問い合わせ
見積りお申込み

こうち生協
本部 サービス事業部
☎0120-994-942

受付時間 9:00～17:30
(月曜日～金曜日)

野菜をとろう!

目標は1日350g!

とりやすい方法でとっていきましょう!

野菜に含まれている栄養素は、他の主食や主菜の栄養素を取り込む
手助けをしてくれるものもあります。主食・たんぱく源も欠かさずとって、
野菜をきっかけに、食事全体のバランスを見直してみましょう。

野菜は毎食
100～120g前後。
毎食生野菜なら両手いっぱい。
加熱した野菜なら
片手分がとれると
good!!



緑黄色野菜と
その他の野菜を1対2の
比率でとれると理想的
といわれています。

| 野菜の種類 | 含まれる栄養素 |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 緑黄色野菜 ピーマン ほうれん草 人参、小松菜 カブ、大根の葉 トマト など | B-カロテン (ビタミンA) ビタミンC、葉酸 カリウム、鉄 カルシウム |
| その他の野菜 キャベツ、ねぎ、 大根、カブ、きゅうり なす、れんこん もやし など | ビタミンC 食物繊維 水分 |

旬のおいしさを閉じ込めた
『冷凍野菜』も便利です



宮崎育ちの
カットほうれん草

九州のブロッコリー

店舗では 1月の感謝祭

お買い得品
いっぱいの3日間!!

1/27
[木]

1/28
[金]

1/29
[土]

スマートレシートにしませんか?

無料
アプリ

スマートレシート
詳しくはこちらから



今まではレシートで
お財布 **パンパン...**
それらがこんなに **スッキリ!**



スマートレシートは、スマホでレシートが見られる、エコで便利なアプリです。

お店のお買い得 情報発信中!!



コープよしだ
高知市吉田町6-6



コープかもべ
高知市鴨部2丁目4-43



お問合せ
お申込み

こうち生協 本部 ☎0120-136-201
9:00～17:30(土日除く) (088-826-5211)