

2022年5月発行

No. 177

# いきいきわくわく

組合員活動交流誌

発行：こうち生協  
運営企画グループ



「いきいきわくわく」  
全ページカラーで  
見ることができます！



「こーぶのある暮らし」



健康と子どもたちの未来のために

**こうち生活協同組合**

本部 〒781-0013 高知市薊野中町 16-8

こうち生協  TEL088-826-5211



♪ もくじ ♪



・ コープアプリキャンペーン	.....	3
・ 第10回コープ杯開催報告	.....	4
・ コープ委員会の報告	.....	5-7
・ 商品活動委員会の報告	.....	8-10
・ 商品活動委員会ニュース	.....	11-15
・ いきワク Voice	.....	16-17
・ 心に響く名言の紹介	.....	17
・ 「高知」の方言	.....	18





5月3回~6月1回

# コープアプリ ネット注文

で

コープのインターネット  
注文システム



抽選で  
100名様

5月28日(土)までに

コープCSネットキャラクター  
「あらたくん」

※プレゼントは変更になる場合があります。  
※当選者の発表はプレゼントのお届けをもってかえさせていただきます。

**コープアプリ登録 & 期間中eふれんずでネット注文** **すると**  
合計1,000円(税込)以上 **抽選でプレゼント**

**1** eふれんずへの  
アクセスが簡単にできる  
さらに eふれんずからのご利用で  
毎週、表紙商品  
1品5%引 **eクーポン**  
5%引



**2** ネット限定商品  
へのアクセスが  
簡単

**4** 欠品遅配情報の  
通知を受ける  
ことができる

ダウンロードはコチラから!



もちろん  
無料

※Apple、Appleのロゴは、米国および  
その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。  
※App Storeは、Apple Inc. のサービスマークです。  
※Google Playおよび Google Play ロゴは、  
Google LLCの商標です。

**3** コープシェフ  
**co-op chef** から  
レシピ注文ができる

簡単・  
便利を

アプリダウンロード後の  
コープアプリの登録手順はこちら

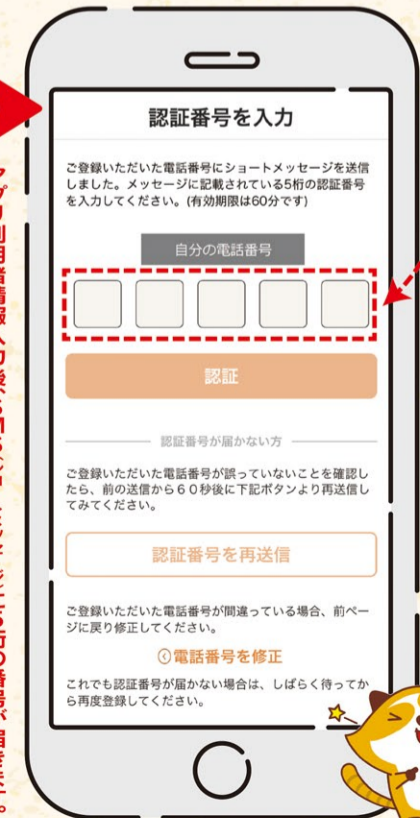
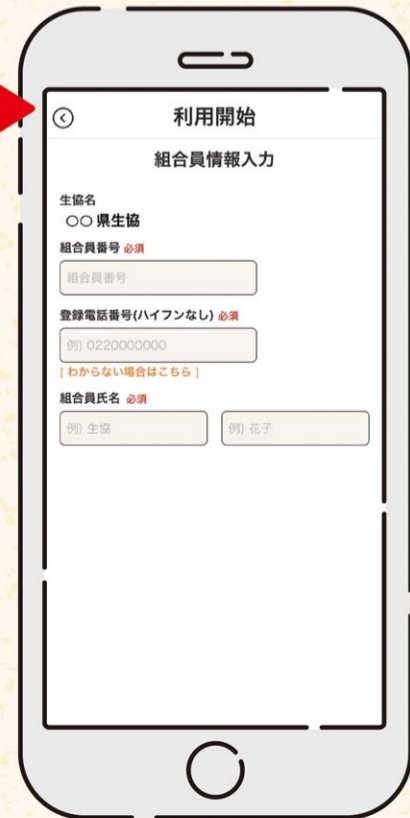
◎ご自分の**組合員証(カード)**を  
お手元にご用意ください。

**Step1** 加入生協を  
選択

**Step2** 組合員情報を  
入力

**Step3** アプリ利用者  
情報を入力

**Step4** SMS (ショートメッセージ)で  
届いた番号を入力



アプリ利用者情報入力後、SMSショートメッセージに5桁の番号が届きます。

コープアプリの登録はこれで完了!



日本一夕食の心配のいらないテニス大会！

## 第10回コープ杯開催

2022年4月26日（火）



高知県女子テニス連盟主催、こうち生協協賛のテニス大会が、今年も高知市にある高知県立春野総合運動公園テニスコート場で開催されました。生憎の雨模様でのスタートでしたが、午後からは雨も止み、参加者約200名が各チームに分かれゲームを競いました。参加景品や入賞品がCO・OPの人気商品とあって「日本一夕食の心配のいらないテニス大会」として、参加している主婦のみなさんには喜ばれています。

こうち生協は、地域のみなさんの健康づくり・体力づくりを応援します！

# CO・OP杯

開会式



理事長挨拶



入賞式



入賞チーム




入賞チーム



【 4 】 月 度 【 中 央 】 支 所 【 春 野 】 コーブ委員会報告書

開催日時		4月15日(金) 13:30 ~15:00		報告者	
出席者	コーブ委員	5名		理事	職員
欠席	1名		会場	春野公民館 弘岡上分館	
次回開催日		5月20日(金) 13:30~		会場	春野公民館 弘岡上分館
●議 題		●内容・意見		●確認内容	
試食		<p>4月委員長会報告 ・支所別総代会、通常総代会の出欠の確認</p> <p>食べる糍 しぼり黒大豆 みそせんべい 国産落花生(コーヒー)</p>			
全体の感想		やっぱりコロナの話がほとんどです		担当者	
				リーダー	
				支所長	

開催日時	4月8日(金) 10:00~12:00		報告者																				
出席者	運営委員	2名 ○ゆうあいクラブ 5名	講師:	1名																			
			理事	2名	職員																		
欠席	3名		会場	ゆうあい工房																			
次回開催日	2022年5月13日(金)		会場	ゆうあい工房																			
			<p>「続・私が見た米国事情」</p> <p>澤田幸子さんのアメリカ生活についてお聞きしました。結婚して二人の子を連れて薬学博士の夫についてアメリカで六年暮らしました。シカゴ～ボストン～フィラデルフィアですね。新たな土地で言葉もわからないままに生活でした。最初のマンションはセキュリティのようところでしたが、次は一軒家ですね。庭がついてました。</p> <p>参加者から学校生活の日米の違いについて質問ありました。</p> <p>■アメリカの小学校生活で日本との違い</p> <p>入学式・始業式はない 学年混合クラスがあることがある 時間割がない 教科書がない</p> <p>担任が2人いることがある 入学を遅らせることが出来る 給食は無く、ランチはカフェテリアで食べる</p> <p><b>ランチメニューを紹介！</b></p> <table border="1" data-bbox="671 1077 1402 1420"> <thead> <tr> <th>曜日</th> <th>選択 A</th> <th>選択 B</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>月曜日</td> <td>ターキーナチョス</td> <td>ビーフチーズバーガー</td> </tr> <tr> <td>火曜日</td> <td>チキンナゲット</td> <td>ビーフチーズバーガー</td> </tr> <tr> <td>水曜日</td> <td>マカロニ&amp;チーズ</td> <td>チキンコーンドッグ</td> </tr> <tr> <td>木曜日</td> <td>スパゲティミートボール</td> <td>チキンコーンドッグ</td> </tr> <tr> <td>金曜日</td> <td>チーズピザ</td> <td>ビーフチーズバーガー</td> </tr> </tbody> </table> <p>どちらか好きな方を選べるようになっていきます。どちらにも、果物と野菜が付きます 飲み物は、牛乳か、チョコレート牛乳が付きます。金曜日は定番で、毎週チーズピザです。</p> <p>トイレには仲間が必要 掃除はしない 体育の時間は着替えない 行事・イベントが多い 発表会はクラス単位 遠足にはボランティアが必須 遠足のお弁当は捨てられるもの 一人一人誕生日会をする クラブ活動はない 宿題は毎日出る プールはまず、無い 不審者が侵入した時の防犯訓練がある</p>			曜日	選択 A	選択 B	月曜日	ターキーナチョス	ビーフチーズバーガー	火曜日	チキンナゲット	ビーフチーズバーガー	水曜日	マカロニ&チーズ	チキンコーンドッグ	木曜日	スパゲティミートボール	チキンコーンドッグ	金曜日	チーズピザ	ビーフチーズバーガー
曜日	選択 A	選択 B																					
月曜日	ターキーナチョス	ビーフチーズバーガー																					
火曜日	チキンナゲット	ビーフチーズバーガー																					
水曜日	マカロニ&チーズ	チキンコーンドッグ																					
木曜日	スパゲティミートボール	チキンコーンドッグ																					
金曜日	チーズピザ	ビーフチーズバーガー																					
試食品見本	別紙参照	感想																					
全体の感想	意外な学校生活の違いです。自主性を重んじるアメリカの教育です。でも、掃除がないなんて驚きです。掃除専門の職員がいてするそうです。トイレは一人で行くと危険なので何人かで行くそうです。驚きと発見がありました。外国と日本の生活について学べるのはいいですね。		担当者																				
			リーガ-																				
			支所長																				

【4】月度 【南国】支所 【山田】コープ委員会報告書

開催日時		4月18日(月) 13:30 ~ 15:00		報告者			
出席者	コープ委員	5名		理事	職員		
	欠席				会場	中央公民館	
次回開催日		5月11日(水) 13:30 ~ 16:00		会場		中央公民館	
●議題		●内容・意見		●確認内容			
今年度予定 について		昨年度と同様・周囲の様子を みながら、予定を立てていく。					
総代会 について		日程の連絡があったので確認					
次回予定		会場の都合もあり、折鶴系通し 委員のみで行う事とした。					
全体の感想	ワクチン接種は、済んでも周りの様子は かわらぬので、今まで通り、予防しながら 組合員さん参加の行事ができる様にした。			担当者			
				リーダー			
				支所長			



## 4月 東支所商品活動委員会報告書

開催日時	4月21日（木）10：00～11：00		会場	こうち生協東支所 会議室
参加者	理事	1名	会計報告	食材費 講師料 交通費
	支所	1名		
	委員	5名	次回	5月10日（火）支所別総代会
<p>22年度 年間スケジュール作成          どんなことを今年度やってみたいかを出し合い月ごとに決めました</p> <p>◆年間スケジュール作成</p> <p>5月度—支所別総代会参加</p> <p>6月度—平和折鶴糸通し</p> <p>7月度—LPA「お尻まわりセミナー」</p> <p>8月度—お休み</p> <p>9・10・11月度 下記よりその時期に可能な範囲で産地見学</p> <p>★さんさんファーム（井上石灰工業）のトマトとワイナリー          ★真嶋牧場 牛乳・フルーツトマト          ★協同プロセスこうち</p> <p>12月度—お休み</p> <p>1月度 柑橘類の食べ比べ まいこーぷカタログより</p> <p>2月度 振り返り・反省会</p> <p>3月度 振り返りと次年度の年間予定作成</p> <p>★予定がなくなった場合があれば、レトルトカレーの食べ比べ          ・三田屋のカレー ・ビーフカレー ・レストラン用ビーフカレー他</p>				



(4月) (安芸) 支所商品活動委員会報告書

開催日時	4月21日(木) 10:00~12:00		会場	安芸支所2F会議室
参加者	理事	1名	会計報告	
	支所	1名		
	委員	9名		
(敬称略)			次回	6月16日(木) 折鶴吹き流し制作 会場(安芸支所2F会議室)

**【活動内容】**

**■ コープアプリ学習会**

3月から運用を開始した「コープアプリ」の学習会を行いました。学習資料と機関紙ひまわりやキャンペーンチラシを見ながら、アプリの登録にも挑戦しました。

《学習内容》

1. コープアプリ画面について      2. 商品の注文方法
3. コープアプリとCWSの関連性      4. 登録・利用する際によくある質問 (Q&A)

**■ 新支所予定地見学**

学習会終了後、短時間ではありましたが安芸郡安田町の新支所予定地を見学しました。

《当日アンケートの声》

- ・今回せっかく勉強したので利用してみたい。
- ・カタログ注文が家族との会話につながっているのが、実際にアプリを利用するかはわからない。
- ・QRコードの読み取り方を初めて知りました。使いこなせれば便利だとは思いますが、小さい文字がダメなので、カタログを見て注文をします。
- ・娘に話してみても利用するか考えます。
- ・今回の学習会で一応アプリの登録は出来ましたが、利用登録商品の変更がややこしく感じました。利用するかはまだわかりません。
- ・学習会はわかりやすかった。なにより周りの人達と和気あいあいと教え合いながら出来たのが良かった。アプリも無事登録完了出来ました。
- ・手順に沿って入力しましたがパスワードが分からなくなりアプリの登録が出来ませんでした。家に帰ってやってみたらなんとか登録出来ました。まだアプリの利用の仕方は理解出来ていません。今回アプリの勉強が出来たので「健康パスポートアプリ」も自分で登録出来ました。

## 2022年度4月須崎支所商品活動委員会報告書

開催日時	2022年4月14日（木） 13：30～15：00		会場	こうち生協須崎支所 会議室・調理室
参加者	理事	2名	会計報告	
	職員	1名		
	委員	6名	次回	

4月商品活動委員会は「こめ油でご飯を炊くとふっくらする・揚げ物もカラッとする」との声をいただいていたので、こめ油とオリーブ油とキャノーラ油を使って揚げ物をし、3種類の材料、かき餅、さつまいも、なすで比較しました。こめ油で揚げたものは「揚げ物が軽い感じで食べやすい。カラッとしている。」「しかも油の減りが少ない」という結果になりました。オリーブ油で揚げたものも好評で中には一番おいしかったとの声もありました。かき餅は油の温度が高く大きく膨らまず、少し硬くなりました。私(中村)は急きょ不在になってしまい参加できませんでしたが、夕方揚げたものをいただきましたが全然脂っこくなくておいしく試食させていただきました。

また色々な比較をして試してみると発見ができて楽しいと思います。



😊 smiley 😊

♥ みんなあ〜つながっちゅうきね〜 ♥

東支所組合員の皆様こんにちは。1月27日予定しておりました北村のぶ様による料理教室は、コロナウイルス警戒レベル引き上げに伴い、残念ながら中止となりました。そのため、講師を予定して下さっていた北村様より、急遽当日の料理レシピを頂き、商品活動委員の皆様にご家庭にて作っていただき感想などいただくこととなりました。お忙しい中、皆様ご協力ありがとうございました。

(今回はオレンジ煮レシピをご紹介🎵東支所組合員の皆様もぜひご家庭にて作ってみてくださいね😊)

☆さつまいものオレンジ煮 (4人分) ①さつまいも400gは皮をとり輪切りに1cmの厚さに切り水につけアクを抜き固めにゆでる。②みかん4〜5個を絞り器で絞る。③鍋にバターを溶かしみかん汁とさとう80〜100gを入れさつまいもを煮込む。④味がしみたたら片栗粉少々の水溶きを加えとろみをつける。⑤刻んだピーナッツをふる。

☆作ってみての感想☆

みかんの果汁でさわやかなお味です。砂糖はレシピより少なくしました。ピーナッツがなかったのでスライスアーモンドを散らしてみました。

家族の嗜好・予算考えオレンジ煮を作ってみました。

副菜やお弁当の作り置き・添えにぴったり。

マーマレードのようななつかしい味になりました。



☆豚肉のアップルジンジャー

☆作ってみての感想☆ リンゴの甘みがさわやかでいい味になりました。生姜をもう少し入れても良かったです。

☆ブロッコリーのとろ玉サラダ

ブロッコリーは毎日食べていますが、いつもドレッシングなので、新しい食べ方発見です。



☆2022年もできることを進めます 🍷きりとり🍷 我が家のコープ商品レシピ・節約時短レシピなども大募集☆  
東支所矢内原副支所長行き 東支所TEL (088) 866-6200 FAX (088) 866-6250 フリーコール0120-136-204

\*ご意見・ご希望なんでも一言でかまいません。返信お待ちしております😊。

( )





🍅みんなあ～つながっちゅうきね～🍅

東支所組合員の皆様こんにちは。非人道的世界情勢や変異するコロナウイルス等暗いニュースは後を絶ちませんが、晴天の平和な空が世界中に広がりますよう！！願いを込め。2022年も小さくてもできることを進めてまいります👉どうぞよろしく願いいたします。

さて、4月は・・・商品活動委員の中野様よりヘルスマイト（食生活改善推進員）活動の資料をいただいた中から、高齢期の低栄養予防についてご紹介させていただきたいと思えます。作成者の田舎では高齢化率が高くフレイル予防が注目されています。市内近郊においても同様の現状がみられるのではないのでしょうか？東支所組合員の皆様のご参考になれば嬉しい限りです。

**フレイルとは**

☆中野様ご協力ありがとうございました☆

年齢を重ねるごとに、筋力や心身の活力は低下。身体的、精神的、社会的に虚弱となり、ささいなストレスがきっかけで、生活機能障害や要介護状態に陥る危険が高い状態。

**健康⇔フレイル⇔要介護状態**

**栄 養**

**もしかしてフレイルかも？**

- おいしくものが食べられない
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 体重が以前よりも減ってきた

**フレイル予防のポイント**

**身体活動**

**社会参加**

毎日の食事は活力の源です。また、おいしく食べるために、お口の健康にも気を配りましょう。

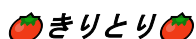
体を動かすと、筋力だけでなく食欲や心の健康にも良い影響を及ぼします。今より10分多く動くことを意識してみましょう。

**低栄養を予防するための食事**

- 1 欠食せず **1日3食**しっかり食べる（1回の量が少なくても3回きちんと食べましょう）
- 2 主食・主菜・副菜**まんべんなく**食べる（エネルギーとたんぱく質で活動量と筋肉量を維持する）
- 3 **歯みごたえ**のある食品を食べる（噛む力を維持＝食材や料理法の工夫。日頃よく噛むように意識する）
- 4 **食事を楽しむ機会**をつくる（誰かと一緒に食べたり、外食も楽しみましょう）＊コロナ状況みながら

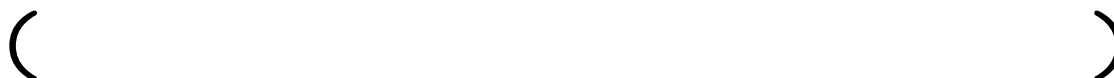
食べる気がしない時に「これなら食べられる」ものを常備しておくなど、日々の食事の準備からくる負担を減らすことも、食事の楽しみを保つ工夫です。検診の結果を確認したり、体重をはかったり、自分の体の状態を把握して低栄養にならないような食生活を心がけましょう。

☆2022年度商品活動委員さん募集中です😊参加希望の方は、東支所副支所長までご連絡ください☆



東支所矢内原副支所長行き 東支所 TEL (088) 866-6200 FAX (088) 866-6250 フリーコール0120-136-204

＊ご意見・ご希望なんでも一言でかまいません。返信お待ちしております😊。





# 安芸支所だより



2022年5月

春の花から 初夏の花になり 過ごしやすい今日この頃ですが、新聞やテレビをみるのがつらい毎日が続いています。頑張っ

て暮らしてきた人たちが、昨日と同じように 今日明日も続かない辛さ、悲しさが早く終わることを只々祈るだけの日々です。ウクライナへの緊急募金たくさんの方のお気持ちありがとうございます。

引き続き5月4回まで注文書でのご協力をお願いします。ユニセフを通じて寄付します。

## 今日から始めたいプラスチックフリー

服部雄一郎氏 20代の頃は、六本木一丁目の高層オフィス勤務  
子供の誕生を機に、自転車通勤できる町役場のゴミ担当職員に転職。  
ゴミ問題に目覚め、アメリカ大学院留学→廃棄物 NGO 勤務でインド滞在→高知へ  
プラスチックを探してみましょう。

紙おむつ、レストランのおしぼり、カーテン、壁紙、不織布マスク、洋服、下着、バック、紙コップ、牛乳パック、かんづめ、シャンプー、洗剤・・・スーパーマーケットの中 自分の持ち物・・・

### ★問題1 プラスチックの材料は石油

限りある化石燃料→廃棄しても腐らない。燃やすとCO2が出る。  
特に注意すべきもの→ポリ塩化ビニル（消しゴム、下敷き、上履き、長靴、プールバック・・・）  
毒性の高いテフロン（フライパン、オープンシート、・・・）

### ★問題2 人体に危険かも

プラスチックになるまでにいろんな化学物質を加えている為、熱、油、酸に弱く外に漏れ出た場合は有害物質（発がん性 内分泌かく乱作用）になるので **電子レンジにプラスチックをいれるのはやめましょう！**

### ★問題3 リサイクルが難しい

種類が多すぎる。リサイクルしてもすぐにゴミになる。面倒なので6割以上は燃やしている。  
しかも大部分は貧しい国にお願いしてきた。

### ★問題4 地球を汚染

土に戻らない、どんなに小さく残っても残る。塩の中にも、空気の中にも、北極から深海にまで  
マイクロプラスチックをプランクトンや小魚が食べ、少しずつ大きな魚が食べ、それを人間が食べる。  
1950年—200万トン→2015年—3億8000万トン 今までに80億トンが作られ、8割はゴミになっている。

海鳥や亀、大きな魚はえさと間違っ

- 木綿のふきん へちまのたわし 竹の歯ブラシ マイボトル マイ箸 金属製カミソリ
- お風呂の蓋を買い替えるときは木にする レジ袋以外の袋も断る 要らないものは買わない  
便利ばかりを 追求しなくても 少しぐらい不便でも次の世代が 自然の恵みを楽しむ暮らしが  
出来ればいいなと思います。

## COOP化粧品45周年プレ企画 中四国生協限定オンライン交流会

- コープ化粧品とは？  
45年前の化粧品は**高価格**や、**かぶれ**などの問題があり 当時としては異例の約8000人の声を反映して  
鉱物油などを使わない**安全 安価**な化粧品を との事で5年の歳月をかけて作られました。その後も 組合員の声  
を反映して 基礎シリーズ（1977）メイクアップ（1980）ソフトケア（1989）  
薬用ホワイトニング（1994）フリーリア（1999）と進化して今に至っています。 **次ページに続く**

## ● コープ化粧品が大切にしている事

持続可能な社会の為に 環境や地域の人々に配慮する、全成分表示、植物原料、高価な宣伝をしないことで、**適正価格で安全 安心**をお届けられます。しかしまだまだ 若い方には知られていないように思われます。なので **コープ化粧品 N01 を決める総選挙を 4月21日～6月20日迄実施**します。生協からのお知らせを気にしててください。

### 【 (株) クラブコスメチックス 】

1903年創業奈良県五條市 1903年創業 1973年生協に参加 5年後に基礎シリーズ 改良を経て9代目

#### ★ 人気のヒミツ

香料 着色料 鉱物油 石油系界面活性剤 パラベン (防腐剤) アルコール等が入っていないので小さな子供から家族みんなで使える。テレビ CM など高額な宣伝はしないで簡易包装で無駄なコストをかけないでお手頃価格で提供できます。

### 【 サンスター株式会社 】

1932年 大阪 自転車製造から始まり パンク修理用のゴム糊を入れるチューブを他に活用できないか？  
1946年 金属チューブ入り練り歯磨きが完成。

社是→口 体 髪 肌の健康増進と生活文化の向上に奉仕する。50年以上前にヘアケアからスタートし

1989年コープ化粧品「ソフトケアN」誕生 トウキンセンカ ハト麦 米 カミツレ ヘチマの国産植物エキス配合  
スキンローション→乾燥小じわを目立たなくします。

敏感な方にも考慮した自然派化粧品です。

洗顔後 肌が乾かないうちに 顔の中心から外側に向かってなじませる。手のひらで顔を包み肌に浸透させます。(額や鼻にはつけすぎないように注意)

#### おすすめポイント

うるおい・・・厳選した国産オーガニック植物エキス→高保湿・長時間保湿

誠実・・・独自基準の安全試験を実施→着色料 合成香料 鉱物油 パラベン (防腐剤) 不使用

優しい・・・低刺激設計→環境に配慮した商品づくり

### 【 株式会社 ナリス化粧品 】

1932年 大阪市福島区 創業 1997年 ハンドクリームを開発 1999年フリーリアの始まりです。

2001年 1000円以下で誰でも使用できる【かんたんシリーズ】共同開発 今年で23年

#### 3つの日本初

① 国産の新鮮なバラを使用 ② バラのほのかで優しい香り ③ バラエキスを全品に配合

【ナリスのオリジナル成分 ポリフェノールの1種 (フラボノイド)】香料 パラベン (防腐剤) 無配合

**洗う→クレンジングオイル** (マスカラやファンデーションに良くなじみしっかり落とす。)

素洗い→水を加えながら逆さにしても落ちないぐらいまで泡立てる。→Tゾーンから泡を転がすように汚れを浮かせます。→ぬるま湯でしっかり洗う。洗い残しは肌荒れの原因になります。洗顔後はタオルで押さえて水気を取る。

**除く→フェイスクリア** (ふきとり化粧水 くすみの原因となる角質を取り 肌を柔らかくし化粧品の浸透を良くします。コットンに4プッシュ含ませ、顔の内から外へ、下から上へ優しくふき取ってください。(耳の裏、手、肘、膝の使用もオススメ。あご下は下から上へ、首はうえから下へ)

**整える→モイストアップローション** (水分をたっぷり与えることで肌を柔らかく、透明感が増します。)

手のひら又はコットンに500円玉大を取ります。→顔全体にパッチングします。(コットンだとむらがありません)

**与える (蓋をする) →モイストアップミルク (ジェル状乳液)** 肌に水分・油分・栄養を与えます。化粧水などを蒸発させないよう肌に潤いのベールを作ります。夏でも使いやすくサラっとしています) 化粧水や美容液でお肌を整えた後、真珠粒2個分を取り、乾燥しやすい目元、口元、首などに外側、下から上へマッサージするようになじませてください。 **乳液嫌いの方にもおすすめです。**



# おいしい通信

## No.33

須崎支所商品活動委員会 2022/4/14

5月6日は恒例の『平和の折鶴』の制作を予定しています。

毎年、組合員の皆さんに鶴を折っていただいています、ご協力ありがとうございます。今年もよろしく願います。

(サイズは10cmx10cmです)

2022年度が始まりました。今年もよろしく願います。

以前サンプルとしていただいたいたこめ油を使ったところ、「天ぷらがカラッと揚った」「油が減らない」という声がありました。そこで、4月はこめ油・オリーブ油・キャノーラ油(なたね油)の3種類の油で比較をしてみようとなりました。

### 【方法】

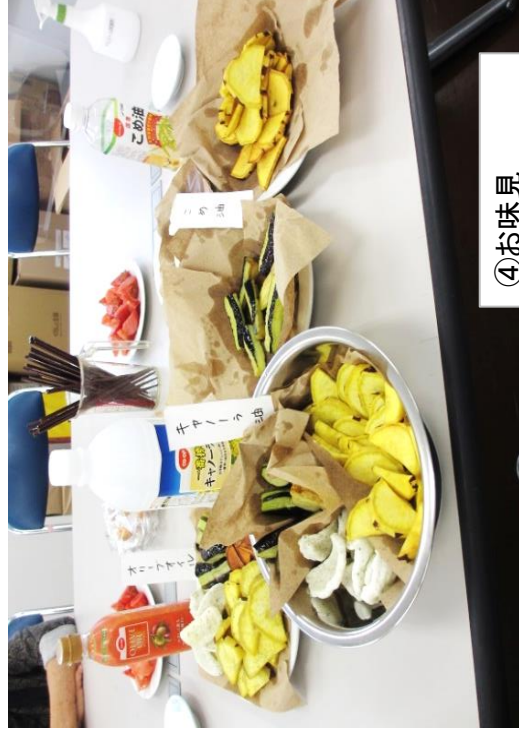
#### ①材料準備

- A かき餅 10枚
- B サツマイモ 350g
- C なす 130g



②3種類の油で揚げる

#### ③残った油をはかる



④お味見

### 【結果】

- ・かき餅は、揚げ方がうまくなかったのか大きく膨らんでくれなかった。そして少々硬い揚げかき餅ができた。
- ・オリーブ油で揚げたものは「おいしい」という感想があった。
- ・油の減り方は **オリーブ油 10%、キャノーラ油 6%**、そして不思議なことに**こめ油はほとんど減らない** という結果になった。  
★同じ条件で揚げたつもりですが、揚げる時間・温度等厳密には同じで出来ていないもので、この結果は参考にしてください。

### 【参考】

#### 飽和脂肪酸

乳製品や肉など動物性脂肪に多く含まれる 常温で固体のものが多い 体内で生成できる  
飽和脂肪酸は、摂りすぎると中性脂肪・LDL(悪玉)コレステロールを増やし、動脈硬化など生活習慣病の一因となる  
飽和脂肪酸が多いのは、バター・マーガリン・ラード・ココナッツオイル

#### 不飽和脂肪酸

魚や植物に多く含まれる 常温では固まりにくく、体内では液体の状態 不飽和脂肪酸には**オレイン酸・リノール酸・α-リノレン酸**の3種類がある  
**オレイン酸**はLDL(悪玉)コレステロールを減らす作用あり **リノール酸**は摂りすぎるとアレルギー症状・老化促進・コレステロール過多をまねく場合あり要注意  
**リノレン酸**はコレステロール値低下効果、認知症予防・精神安定効果がある  
不飽和脂肪酸が多いのは、サラダ油・オリーブ油・ゴマ油・こめ油・えごま油

菜種油	オレイン酸64%、リノール酸20%含む
オリーブ油	オレイン酸78%、リノール酸7%含む
こめ油	オレイン酸43%、リノール酸35%含む トコトリエノール(ビタミンEの数十倍の抗酸化作用を持つ)、植物ステロール(コレステロールの低下に役立つ)、γ-オリザノール(抗酸化作用ある)を含む



## いきワクVoice



みなさんのおたよりを  
首を長〜くして待っています。

### ★今回のいきいきワクワクで一番印象に残ったのは？★

(2022年4月号より)

●「わが家の防災対策」定期的に特集いただけたら、防災意識が高まります。

【ペンネーム えみっち】

★そうですね。11年前の東日本大震災のことを教訓に、3月号で皆さんから防災対策を教えていただこうと企画しました。防災対策はいつでも心得ておかなければなりませんので、定期的にテーマにすることはとても良い事だと思います。えみっちさん、ありがとうございます。

●名言です。【匿名】

★「今の時間を大事にできない人は未来の時間もきっと大事にはできない。ここで自分らしく生きることができない人には次なる道は開けない」という、とても大切な言葉ですね。今の時間を大事に自分らしく生きることが、私にとって難しい時があります。それでもそんな時だからこそ今を大切に生きることの大切さを忘れないようにしたいです。

●横浜コープ委員会「おうちで生協を楽しもう第2弾」、中央支所小高坂コープ委員会「Zoom勉強会」。【ペンネーム ありがとう】

★横浜コープ委員会ではテーマの食材を使って、皆さんの個性豊かなお料理が拝見でき1人の主婦として興味深かったです。小高坂コープ委員会では「自分が応援したい人に『響く言葉』を考える勉強会」をZoomで開催されました。身近な人に響く言葉は身につけたい大切なことの1つですね。

●お街の方々は視野が広いなーってつくづく思いました。(老人っぽい?)

【ペンネーム モッコウバラ】

●★そうですね。私は、最近各委員会の皆さんが積極的に色々なチャレンジをされていることに感銘をうけております。コロナ禍で思うような活動が出来ない中、本当に良く工夫され活動を出来る範囲で続けようとされているお姿が頼もしく思えてなりません。そういった意味で皆さん視野が広いなーって思います。これからもよろしくお願い致します。

### ★伝わらなかった方言★

(2022年4月号より)

●婿の御両親との初顔合わせの時、空港から家までの車の中の会話、ほとんどわからなかったって後日言われました。私は鰹を皿鉢に盛ったら、「だだくさだなー」って言われ…?それも何年も過ぎてから、すごいとか豪勢とかの意味だと知りました。その後孫が土佐弁の勉強をするってがんばってました。

【ペンネーム モッコウバラ】

★初顔合わせの時はとても緊張もしますし、気も使いますし、そのうえ方言が伝わらないとなるとお互い理解しあえるのも時間がかかりますね。お孫さんの土佐弁、お聞きになられましたか?きっとモッコウバラさんとたくさんお話しされたかったのでしょうか。

●奈良県の姪っ子に「へんしも」「〜ちゅう」とか言って???でした。でも土佐弁大好きです。私の好きな土佐弁は「おじた」「おきやく」「ざまに」他、たくさんありますよ!

【ペンネーム プルメリアンコ】

★方言はその土地の風習から生まれてくるものもあるのでしょうか。「おきやく」は土佐独特の人柄や風習が現れているように思います。地域によって使われている方言、大切に受け継いでいきたいものですね。

●机を「かく」(運ぶ)、「どっばー?」(どのくらい?)、「こっばー!」(このくらい!)、「まける」(こぼれる)。【ペンネーム AS】

★これらは土佐弁ですね。同じ高知県人なのに、「机をかいて」が我が子に通じなかったのには驚きでした。子どもの頃に祖父母の会話を笑って聞いていたのに年を重ねるにつれ同じ様なことになっております(ˆoˆ)

●大阪の病院で「じゅうがわるい」が何やねん?でした。今ではこの辺りでも?でしょうかね?【ペンネーム みやべちゃん食堂】

★「じゅうがわるい」=「のうがわるい」。どちらにせよ高知県外の方には伝わりづらい言葉かもしれません。でも病院で症状を正確に伝えようとしたら普段の方言で言っただけがちですよ。微妙なニュアンスが表現できると思うからです。県外で受診するときは注意が必要ですね。

★その他何でもOK★

(2022年3月号より)

●春は去る人、来る人、皆ともにお身体に気をつけて頑張りましょう。

【ペンネーム ありがとう】

★春は生活環境が変わり体調を崩しやすいので、皆さんお身体にお気をつけください。

●3/11(金)2:46 1分間黙とうしました。涙が出ました。【ペンネーム くりちゃん】

★当時の報道はショックで今でも忘れられません。涙が出ますよね。被災された多くの方々が頑張って生きていこうと思うことが

できる社会を作っていかなければならないと思います。

(2022年4月号より)

●横浜コープ委員会の食材「キャベツ」。これさえあれば、いろいろ作れますネ。週一回はお好み焼を私も作っています。

【ペンネーム プルメリアンコ】

★お好み焼、美味しいですよ〜♪キャベツ料理はたくさんありますが、委員さんのお料理はどれも食べたくなるものばかりです。レシピが知りたくなりますね。

●10ページの写真が鮮明でおどろきました。とっても良くわかり、おいしそうです。

【ペンネーム みやべちゃん食堂】

★横浜コープ委員会の「おうちで生協を楽しもう!第2弾」のお写真のことですね。確かに画像が鮮明でおいしそうですね。この『いきいきわくわく』は、こうち生協のホームページにも掲載しております。カラーで掲載しておりますので、ぜひご覧ください。上記のお写真は『いきいきわくわく 4月号』に掲載しております。



☆心に響く名言☆

自分の生きる人生を愛せ。自分の愛する人生を生きろ。

- ボブ・マーリー - (ジャマイカのレゲエミュージシャン / 1945~1981)



## 「高知」の方言

先月号の返信テーマ「伝わらなかった方言」に対してお返事をくださり本当にありがとうございました。そこで、高知県で使われている方言について調べ、県内外の方にご紹介したいと思います。過去に他県から高知県に引越しされた方、これをご覧になり納得されることもあるのでは？日頃土佐弁を使われる方も、お子様・お孫様と一緒にご覧になってみてはいかがでしょうか？

- ・おいでる(「行く・来る・居る」の尊敬語。)
- ・おっこーな(面倒な。大儀な。)
- ・かまえる(準備する。支度する。)
- ・かまん(かまわない。よろしい。)
- ・がいな(強い。手荒な。粗暴な。)
- ・～き(～だから。)
- ・ぎっちり(しょっちゅう。たゆむことなく。)
- ・くるめる(しまい込んで片付ける。)
- ・げに(本当に。実に。)
- ・こかす(崖や段から落とす。予定を繰り延べる。)
- ・こじゃんと(ひどく。徹底的に。)
- ・こたう(肉体的・精神的に応える。支える。)
- ・ざっとした(粗末な。乱雑な。)
- ・ざんじ(すぐに、またたく間に。)
- ・しらった(白紙。未使用の紙。)
- ・ずつない(つらい。やるせない。)
- ・たるばー(思う存分。)
- ・ちやがまる(壊れる。だめになる。)
- ・てがう(からかう。)
- ・とぎ(道連れ。仲間。)
- ・～にかーらん(～であろう。)
- ・のく(ぬける。落ちる。剥がれる。取れる。)
- ・のーがわるい(具合が悪い。)
- ・ふてる(捨てる。紛失する。)
- ・へち(見間違いなところ。)
- ・へんしも(急いで。)
- ・ほたくる(ほったらかしにする。)
- ・ぼっちり(ちょうど合う。)
- ・めっそー(たいそう。あまり。)
- ・めった(しまった。)
- ・りぐる(方法・材料を吟味して選ぶ。理屈を言い立てて、相手を責める。)

『全国方言辞典』-goo 辞書」参照



# いきワクVoice



投稿された方の中から  
抽選で3名様に  
粗品プレゼント!!

「いきいきわくわく」の感想・こうち生協へのご意見・ご質問、日常の出来事など  
お気軽にお寄せください。「いきいきわくわく」にて皆様の声を掲載させていただきます。

また委員会でのこぼれ話、サークルでの出来事など、たくさんの声をお待ちしております。  
写真等送っていただいてもOK! コピーしての投稿也大歓迎。

●今回の「いきいきわくわく」で一番印象に残ったのは?

●5月8日(日)は母の日でしたね。年に一度母の日は産んでくれた母に日頃の感謝の気持ちを言葉で伝えています。また母として家族のため、日々家事・育児に奮闘しています。そんな私も年々家事を要領よくこなし、自由な時間を  
持てるようになりました。みなさんはご自宅の家事をどのように工夫され、  
またそのおかげでしなくてよくなった家事はございますか?

テーマ:「わが家の工夫した家事&やめた家事」

●その他何でもOK

☆店舗職員もしくは、支所担当職員、  
配送職員にお渡してください。

※アンケートを受け取った担当者は  
本部運営企画グループ小川まで  
転送よろしく申し上げます。

支所・店舗

委員会名・サークル名

名前

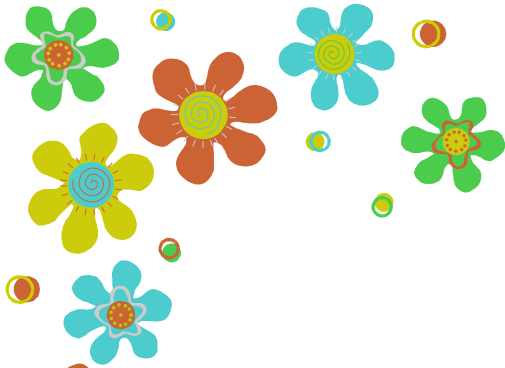
班名

—匿名希望—

←匿名希望の方はこちらに○を

ペンネーム

組合員コード



# クイズ

年齢を重ねるごとに、筋力や心身の活力は低下。身体的、精神的、社会的に虚弱となり、ささいなストレスがきっかけで生活機能障害や要介護状態に陥る危険が高い状態のことを何というのでしょうか？

【東支所商品活動委員会ニュース『smiley』2022年4月8日号より】

答え（ ）

ヒント：東支所商品活動委員会ニュース『smiley』2022年4月8日号に詳しく掲載されています。ぜひご覧ください♪

**裏面（いきワク Voice）の投稿をしてくれた方の中から抽選で3名様に**

景品をプレゼントさせていただきます。【5月27日締切】  
切り取り線から切り取って裏面に必要事項を記入し、店舗サービスカウンター、生協職員、配送担当者、または本部運営企画グループ小川までお渡してください。



4月のクイズの問題：『中央支所 小高坂コープ委員会で2月に「褒める力を身につけよう」というZOOM勉強会が開催されました。その中で、自分が応援したい人に「〇〇言葉」を考える勉強をされました。〇〇とは何でしょうか？』

正解は 「響く言葉」 でした。

ご応募ありがとうございました。

「いきいきわくわく」に掲載された声や情報は、こうち生協が発行する広報誌で使わせていただく場合がございますのでご了承くださいませ。  
ダメな場合は遠慮なくご相談してくださいませ。

