

PICK UP! 地元スポーツを応援!

白ご飯は僕の「ごほうび食」



今野 翔太(ごんの・しょうた) 1985年3月29日、大阪生まれ育つ。大阪学院大学を卒業後、大阪をホームとする大阪エヴェッサ(bjリーグ)へ。身長184cm、体重83kg。

今年で4年目。入団したてのころはほとんど試合に出られず落ち込むことが多かったとか。「そんなとき、プースター(ファン)から「頑張るんやぞ!」と言われ、その声を支えに頑張ってきました。」

エヴェッサバスケットボールスクールを開講しています

エヴェッサのコーチから直接指導を受けられる機会! 対象は小・中学生の男女です(会場によって対象年齢が異なります。事前に確認を)。受講料は月6,300円。

- 堺市原池公園体育館大アリーナ(または中アリーナ) 072-278-1004(9:00~20:00)
- 鴨谷体育館 072-296-1717
- 初芝体育館 第一体育室 072-285-0006
- 堺市立大浜体育館 072-221-2080

食は生活の礎。体が資本のスポーツ選手ならばなおさらです。プロバスケットボールチーム・大阪エヴェッサの今野翔太選手は、食生活で「ある事、に気をつけています。」

「小学5年生当時、肥満児ストレスのラインにいたような子でもでしたよ。バスケットを始めたのもタイエツトがきっかけです。」
 当時は、脂っこいおかずが大好きでご飯は3杯以上が当たり前、体を動かすのは苦手だったと言います。
 「チームの上手な人のプレーを見て自分も練習して同じようなプレーができるようになる」といって、どんどんバスケットボールが好きになりました。そして、1年たらないうちに瘦せました。」
 以降、中学から大学までバスケットボールを続け、常にチームを引っ張る中心メンバーとして活躍。そして、小学校の卒業文集で「バスケットボールのプロ選手になる」と誓った夢を実現したのでした。



スピードをまかせたドリブルのあつらひ。スライダブルが、選手の手待ち味。

チームのシューティングガードである今野選手は、エヴェッササキツのスピードと相

手タイプエフエスの裏をかく巧みなプレーで得点を稼ぐポイントゲッター。さそや子どもころから運動神経がよかったのかと思いきや、

「白いご飯は、ぼくににとってのごほうび食のひとつ。日本人やし、米は譲れません。お茶漬の素をご飯にかければ、2杯は食べられるんですよ(笑)」と秘密のレシピを公開。
 その一方で、毎日体重を計り、基準値を超えていけば、食べる量を抑えるといった地道な努力を怠りません。
 今野選手の「誰でも頑張ればできる」というメッセージに、目標に向かって努力する志を学びました。今日もオアシイにご飯が食べられますように。」

食事のコントロール
でも、米は譲れません!

今野選手には、チームでトップレベルを誇る事がもうひとつあります。それは、食事のコントロール。
 「基本は、偏食をしないで、バランスよく食べること。野菜ならビタミンはじめ栄養いっぱいのはプロテイン、肉なら高たんぱく低脂肪な鶏肉。おばあちゃんは何でもよく知っています」と教えてもらいました。
 試合の前日は、ご飯やバナナなどの炭水化物を食べて持久力をアップ。「食事では体調を整うと、気持ちの上でも落ち着きます」
 その日の運動量や翌日のスケジュールに合わせて食事の内容を調整。好物は、激しい練習や試合の後にガッツリいただきます。

毎日のせいかつに、シアワセ + ぷらす

IZUMI COOP PRESENTS FOR HAPPY LIFE No.2

おいしいくらし

くらしに笑顔お届けします
 大阪いずみ市民生活協同組合
 〒590-0075 大阪府堺市堺区南花田町2-2-15
 TEL.072-232-3111

発行日:2011年5月30日

「うれしい言葉」

私にとって朝食は、子どもの元気を見るバロメーター。



夕食は、急いで準備をしバタバタと食べる。で、お風呂の用意もして、明日の用意をして…。
 ゆっくりと子どもの話を聞く余裕がない。

だからこそ、朝食だけはきちんと向かい合って食べようと決めている。

昨日、学校でイヤなことがあったな。今日は「行きたくない」って顔をしている。そんなときは、野菜ジュースを飲むだけで精一杯。



あれ? ちょっと体調悪いのかな。風邪の前ぶれかもしれない。そんなときは必ず「パンだけでいい」って言う。

2階の寝室からダダダっつと、階段を下りてきてひと言めに「おなかすいた! おにぎりにして〜」は、心も体も元気な証拠。親が一番うれしいこと。



これ食べて今日も元気にいってらっしゃい!



「おいしいくらし」
 「おにぎり」

PRESENTS

ぜひ食べてみてください!

産地からみなさんへ
先着500名様にプレゼント 無料



●JAにいがた岩船 岩船米コシヒカリ 2kg
 2ページでも紹介している「岩船米コシヒカリ」のふるさは、新潟県北部に位置する岩船地域(村上市、関川村)です。「農業・化学肥料3割減」を基準とし、栽培管理の記録を行うのが岩船米。農家のみなさんが、情熱をかたむけた逸品をぜひ味わってください。

ご応募はこちらから

パソコンからアクセス
 「ラックスタイル」と入力して検索!
 ラックスタイル 検索

携帯電話から
 右のコードを読み取るだけ!
*機種・環境によっては正確に読み取れない場合がございます。

電話から フリーダイヤルにてお問い合わせください
 組合員サービスセンター
0120-884-900
 受付時間 ●月~金/9:30~21:30 ●土/9:30~20:00

- すでにいずみ市民生活協の組合員さんはプレゼントのご利用はできません。また組合員さんと同一生計の方も同様にご利用はできません。
- 一世帯につき1回限りのプレゼントとさせていただきます。
- 住所・お名前・電話番号・在宅時間をお伝えいただければ、後日職員が商品をお届けいたします。(ご不在時のお届けは品質管理上承りかねます。)
- 下記エリア内にお住まいの方に限らせていただきます。
 (東大阪市・八尾市・松原市・柏原市・藤井寺市・羽曳野市・太子町・河南町・富田林市・千早赤阪村・河内長野市・大阪狭山市・堺市・高石市・泉大津市・志岡町・岸和田市・和泉市・貝塚市・熊取町・泉佐野市・田尻町・泉南市・阪南市・岬町)

【個人情報のお取り扱いについて】 お寄せいただいた個人情報は、プレゼントのお届けと、生協からのお問い合わせのみに使用します。他の目的には使用しません。

そこが知りたい! [お米編]

商品検査センター
コープラボのおしごと

いずみ市民生活協とコープきんぎ事業連合が共同運用する商品検査センター「コープ・ラボ」。商品の品質や安全管理にかかわる7つの検査項目において国の基準よりも厳しい生協独自の基準により、科学的検証を行っています。今回は「お米」に関する3つの検査についてご紹介します。

残留農薬検査

お米や野菜、冷凍野菜、果物、農産物を主原料とした加工品に、基準を超える農薬が残留していないかチェック。約415項目の農薬を一斉分析します。

重金属検査

食品(お米や近海魚など)中のカドミウム、鉛、水銀などの含有量を検査。食品衛生法ではカドミウム濃度0.4ppm以上の玄米は販売禁止。土壌にカドミウムが含まれていると、植物の生育とともに吸い上げてしまいます。

PCR検査

お米の品種特定、大豆・とうもろこし・じゃがいもとこれらを原材料とした加工品の遺伝子組換え原料使用の有無、食肉を原料としたミンチ・ハンバーグなどの畜肉種特定を行っています。

パソコンのモニターに品種特定の情報が表示されます



いずみ市民生活協

子育て支援 富田林市つどいの広場事業「ひだまり」 アットホームなくつろぎの場に

富田林市の北西部、閑静な住宅街に建つマンションの1階に、玄関ドアを開け放した部屋があります。ここは「つどいの広場ひだまり」。富田林市の委託を受け、いずみ市民生協が運営する地域の子育て支援拠点です。

「こんにちは〜」

「は〜い♪いらしゃ〜い」

スタッフの朗らかな声につられて部屋の中におじゃますると、ちょうどランチタイムの真っ最中でした。「アットホームな雰囲気、おもちゃがいっぱいあって子どももうれしそう。家だと私にべったりの娘(那奈ちゃん1歳9カ月)が、ここでは、私から離れて自由に遊んでいますね。スタッフの方のおしゃべりも楽しみです」と母親の藤沢久美さん。ひだまりの



▲お昼寝用のお布団も用意(押し入れの中にちよっとおじゃましていました)

ママのお腹にいるときから、ココにきてんだよ(大翔くん・1歳8カ月)

幼稚園も楽しいけれど、やっぱりひだまりにきたい(悠大くん・3歳4カ月)



▲子どもが小さいうちは、家の中にも遊び場に、「就園前には、ここでママさんたちと幼稚園の話をよくしましたね」

スタッフは、いずみ市民生協が展開する子育て支援事業(親子・あそびのひろば)に長年かかわってきた人ばかり。明るく頼もしいスタッフが2人常駐し、利用者をサポートします。

スタッフ代表の高木真知子さんは、「おむつをしていた赤ちゃんが大きくなって、幼稚園児になって…と、その成長した姿を見られるのが何よりもうれ



▶「身近な場所で、ぶらりと立ち寄れて、気楽に話ができる場として、つどいの広場を活用してほしい」(右から富田林市子育て支援課の奥野時子さん、大浦泰祐さん、尾崎有規さん)

いです」と話してくれました。

現在、富田林市では7カ所のつどいの広場を委託事業として展開(常設6、出張1)。乳幼児とその保護者なら、だれでもこの広場でも利用OK。広場ごとに特色があるのも魅力です。富田林市子育て支援課の奥野時子課長は、「生協といえば『食育』と『平和活動』。これからの世代にとって、とても大切なことです。全国的な視点を持つ団体ならではの運営を、期待したいですね。」

さて、もうすぐ午後2時。ひだまりでは希望者に「お茶」(100円)をふるまっています。



すべり台スルスル〜(那奈ちゃん1歳9カ月)

つかまり立ちしたのも、一人歩きも、ひだまりで初披露してくれました(母親の藤沢久美さん)

▲おもちゃ、すべり台、絵本など、小さい子どもたちに人気のグッズがずらり。

利用者からは「人に入れてもらうコーヒーは格別」と人気のサービス。育児真っただ中に、ほっと一息つける時間は、たまりませんよね。



▲子どもが喜びそうな部屋の飾り付けもスタッフのハンドメイド(前列右から高木真知子さん、北野恵美子さん、後列右から今上喜代美さん、曾我五十鈴さん、阪本公代さん)

ひだまり 富田林市向陽台2-13-2 エントピア置田1C室

●電話0721-70-7400 ●毎週火・水・木の10:00~15:00(祝日も開所) 申し込み・利用料不要、初回利用時に名前などを登録。子どものお茶、おむつ、着替え持参、お弁当などを持って行って食べることもできます。

「東日本大震災」支援のとりくみ つながる生協の輪

3月11日に起きた東日本大震災。北関東から東北地方の沿岸部に大きな被害をもたらしました。いずみ市民生協では日本生協連と連携し、これまで物資の提供、炊き出し支援等を行ってまいりました。



地域みなさんに物資を

お届けするために

日本生協連では、コープ商品の製造を委託している72社との間で災害時における緊急生活物資提供の協定を結んでおり、生協に優先的に物資が割り当てられるようになっています。また、全国の地域生協は災害時物資提供の協定の締結を自治体と進めています。

被災地に足りないものを緊急支援

●第一陣:3月16日~3月18日 いわて生活協同組合へ被災地で供給不足に陥っていた燃料、毛布やお米、お菓子などの食料を乗せて16人の職員が8台のトラックで出発しました。



●第二陣:3月19日~21日 コープふくしま・みやぎ生協へ12人の職員を派遣。コープふくしまへ軽油ドラム缶20本分、お米(5kg250袋)、オムツをお届けし、みやぎ生協へは軽油ドラム缶20本分、オムツを支援物資として届けました。



より生活に寄り添った支援を展開

3月23日~4月4日

12人の職員が陸前高田市、釜石市、宮古市で炊き出し支援を行うチームと、みやぎ生協店舗の営業再開支援にまわるチームの2手に分かれて活動しました。



被災地では組合員の住所を一軒ずつまわり安否確認が行われました。多岐に渡る組合員の生活を守る活動に、全国の生協が協力し合い参加しています。今後もいずみ市民生協の東日本大震災への支援につきましても、ご協力とご理解をお願い申し上げます。

元気のもと レシピ おにぎりコンテスト1位 「地元食材おにぎり」を、ぜひお試しください!

産産産地を身近に感じ、日本の食糧事情を考えると、とりくみの一環として開催されたのが「おにぎりコンテスト」です。応募70作品の中からグランプリ候補5作品を審査会で選出。わかやま市民生協と共催の「産産産地交流会」の出席者による投票の結果、見事グランプリに輝いたのは、田辺市・小出敬子さんの「地元食材おにぎり」です。その名の通り、和歌山のお米と佃煮が織り成すしみじみとおいしいおにぎりです。



地元の食材にこだわって作りました。

受賞者 小出さん

材料(2個分)

金芽米(和歌山産コシヒカリ) 適量
平井の里「芋づるの佃煮」 大さじ1
平井の里「柚子みそ」 大さじ1
「柚子の皮」 少々

作り方

- ふっくら炊いたご飯に、「芋づるの佃煮」を入れて握る。
- ①に「柚子みそ」を塗り、細かく切った柚子の皮を少し乗せ、香ばしく焼き色をつける。

ひと手間×モ

お子さんには「芋づるの佃煮」を粗みじん切りにしてご飯に混ぜて握り、「柚子みそ」をつけて焼くと食べやすくなります。

審査委員 東山 幸恵 先生 (管理栄養士)

見た目はシンプルなおにぎりですが、アミノ酸のバランスがよく、冷めてもおいしいおにぎりです。地元の食材を取り入れ、米と味噌という日本の伝統的な食材を使ったこのおにぎりは、ぜひ子どもたちに食べさせたいですね。

産直 消費者の笑顔が、生産者の心の糧に

「産直商品」は、産地と消費者のつながりを大切にしている食材です。

産直商品の一つである「新瀬岩船米コシヒカリ」の生産者団体・JAにいがた岩船とは、「田植え・稲刈り体験ツアー」とおとして、消費者である生協組合員との交流を行っています。

大阪からツアーに参加した親子は、初めての農作業に四苦八苦しながらも一生懸命田んぼと向きあいました。生産者の本間さんも、「消費者との交流のおかげで、おいしくて安全なお米を作らないかな、との思いを新たにしました」とのこと。

昼食の白飯おにぎりを何個も食べるお父さん、夕食でご飯茶碗を空にする子どもたち。甘味と粘りがあり、炊き上がりの艶感は抜群です。

米穀業界の人間が、同じ米どころ魚沼産コシヒカリと食べ比べても甲乙付けられないという、岩船産米の威力は絶大です!

「ひんやりして、気持ちいい〜!」子どもも大人も、くつ下一枚でぬかるむ水田へ。おっとっ…尻もちつかないように気をつけて。



交流会も開催

各産地の生産者が一堂に介する「産産産地交流会」。産直商品を使用した料理の数々に舌鼓をうちました。

いずみ最前線 「食品リサイクル・ループ」生まれのエコ野菜はいかがですか!

前号で紹介した、いずみ市民生協の「食品リサイクル・ループ」。それは、生ごみをリサイクルした肥料を使用し、農産物を生産・販売する仕組みのこと。循環型の生産から生まれたお野菜、もう一部のお店に並んでいますよ!

こんにちは、ぼくエコくん! 今日「食品リサイクル・ループ」について、みんなに紹介するね〜



最初これたお野菜は、商品検査センター「コープ・ラボ」を経て、店舗デビュー!

農業生産法人 (株)いずみエコロジーファーム



まだ一年もたっていないので、これからです。インターネットで数量限定販売をするなど、組合員さんの利用の幅を広げていきたいです。

生協 コープのお店・物流センター



コープ城山では、「食品リサイクル・ループ」で作ったお野菜のコーナーを設けています。

再生利用業者 (株)ハートコープいずみ

堆肥作りに使用される食品残さは、物流センターの予備品や店舗の売れ残り品を使用。1ヶ月約24トンの食品残さを処理し、堆肥化しています。



堆肥改善ポイント 製造当初は、野菜に含まれる水分のため水っぽかった堆肥。粉砕・脱水・換気を、さらにしっかり行うことで、サラサラの堆肥を作ることができました!

障がい者の雇用を促進する 特例子会社に認定されました!

社員は、明るくて、純粋で、熱心に業務にとり組み、とてもまじめです。楽しんで仕事を頑張っています。



保冷剤を洗うことや、たまごパックやペットボトルを圧縮機に入れたりする仕事をしています。みんなと仕事をするのがいいです。いろいろおぼえています。



収穫されたねぎの選別や包装は社員の仕事のひとつ。