

PICK UP!

地元スポーツを応援!

# スポーツを通じた 仲間は一生の宝物

INAC神戸レオネッサ所属、なでしこJAPAN日本代表としても活躍する田中明日菜選手。はきはきと明るく、笑顔の愛らしい“あっすー”にサッカーへの思いなどを聞きました。



「昨年まではレオネッサが優勝や皇后杯優勝などチームとしても素晴らしい一年でした。ずばり、田中選手の今年の目標は？」

「まず皇后杯連覇は絶対にやり遂げたいです。今年はタイトルがかかっている大会が合計4つあるので、それらすべて優勝するのが目標ですね。個人的には応援してくださるみなさんに喜んでいただけるプレーをたくさんして、もっともチームに貢献したいです。技術的には、ビルドアップといて後方からゲームをコントロールしていくのが好きなんです。常に正確な判断が求められるので、そのあたりの精度をもっと上げていきたいです。」

「堺市出身の田中選手ですが、堺時代に心に残る思い出はありますか？」

「小学生の時、近所の男の子たちに誘われてサッカーボールを蹴って遊んでいたんです。その時、みんなの前ではじめてリフティングをしたのですが、初めてのなのに10回続けることができたんです。その時、あ、サッカーってものすごく面白い!って思った。あの出来事がサッカー人生の原点ですね。」

「アスリートとして食事にも気を使っておられると思いますが、好き嫌いはありますか？」

「好き嫌いはほとんどありません。お肉が好きですが、小さい頃から野菜も大好きで、いつもたっぷり食べます。お肉、野菜、ご飯、お味噌汁があればご飯(笑)。」

「お肉、野菜、ご飯、お味噌汁があればご飯(笑)。」

「お肉、野菜、ご飯、お味噌汁があればご飯(笑)。」

「お肉、野菜、ご飯、お味噌汁があればご飯(笑)。」



「『堺はまさに私のホーム、オフに実家に帰るときは、いつもおいしいちゃん、おばあちゃんをはじめ、家族とゆっくり過ごします』

【プロフィール】  
1988年4月23日、大阪府堺市生まれ。ラガッツァFC高槻スベランツを経て、常盤木学園高校に入学。2006年全日本女子ユース選手権で優勝。TASAKIペルレFCを経て2009年INAC神戸レオネッサに。2011年、なでしこジャパン日本代表に選ばれ、フィンランド戦で代表デビュー。同年、FIFA女子ワールドカップに出場。金メダル獲得。2012年ロンドン五輪代表、銀メダル獲得。ポジションはMF、DF。

毎日のせいかつに、シアワセ + ぷらす

IZUMI COOP PRESENTS FOR HAPPY LIFE No.5

# 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 堺市堺区南花田口町2-2-15  
TEL.072-232-3111

発行日:2013年3月4日



「どうぞ、めしあがれ」の  
あつたかシチュー

お料理って不思議。  
同じ分量で、同じレシピで作っても  
作る人によってなぜか味が違う。



どうして?

それは、「作る思いがみんな違うから」。

「今日は仕事が忙しいって言ってたな、  
疲れてるだろうな」

「明日は期末試験。緊張してるだろうな」

優しさと思いやりの詰まったごはん。

「また成績下がってるやん!何やってんの!」

「もうちょっと家のことも手伝ってよ!」

ふんぶんな気持ちが進められたごはん。

でも、その思いの裏側には、  
ちゃ〜んと愛情あるのよ。  
大好きだから優しい気持ちにもなるし、  
怒りたくもなる。

毎日のごはんには、作る人たちの  
いろんな思いが。

ちょっと甘かったり、しょっぱかったり。

だから、おうちのごはんって  
飽きないんだと思う。



大好きだから毎日言いたい。

「はい、どうぞ召し上がれ」



いずみ市民協

## 市民、地域に 根ざした 環境活動

### メガソーラープロジェクトが本格稼働

太陽光のエネルギーを利用して繰り返し電気を生み出すことができ、発電時にCO2を排出しない環境配慮型の太陽光発電所。

いずみ市民生活協では国内の生協の先陣を切ったこのとりにくみに参入しました。テクノステージ物流センターとあゆみ野物流センター、両センターのそれぞれの屋根にソーラーパネルを設置し、昨年11月2日から発電を開始しました。今後も順調に稼働させて、よりよい環境づくりと純国産エネルギーを産出し、日本のエネルギー自給率向上への貢献をめざしていきます。

企業などを中心に、メガソーラー事業参入への機運が全国で高まっていますが、いずみ市民生活協のメガソーラーへのとりにくみは、地域の市民で構成する生協が主体となっていることや、既存の建物を有効活用している点などが特徴です。

年間発電量は約500世帯分に相当!

テクノステージ物流センターでは126万kWh/年、あゆみ野物流センターでは100万kWh/年とそれぞれ年間発電量を想定。総出力合計は一般家庭の年間電力消費量に換算して約500世帯分に相当します。

何度でも繰り返し電気を生み出し、CO2を排出しない太陽光などの再生エネルギーは、未来のよりよい環境づくりに必要不可欠なもの。みなさんに少しでも興味を持っていただくきっかけになれば。



メガソーラーのここに注目!  
●パネル総数...9618枚  
(2つの物流センター合計)  
●総面積...1万5千㎡

生協商品、夕食宅配のご利用など、お問い合わせは  
フリーダイヤルにてお気軽にお電話ください!

0120-884-900

受付時間  
月~金 9:30~21:30  
土 9:30~20:00



### いずみ市民生活協 コープの葬祭のご案内

コープの葬祭では、そっと寄り添う気持ちで、提携社とともに、事前のご準備から、ご葬儀、葬儀後の仏壇・仏具、墓地・墓石、遺品整理や各種手続きなどのお困りごとについて幅広くお手伝いします。

- 安心してまかせられる葬儀  
信頼のある提携葬儀社による葬儀
- 明瞭で安心な価格  
組合員特典(割引)が受けられます
- 事前の不安を解消  
お電話での相談受付の他、相談会・学習会や施設見学を開催
- トータルサービス  
葬儀だけでなく、仏壇・仏具、墓地・墓石、遺品整理、諸手続きなどをトータルでサポート

【コープの葬祭提携社】  
<葬儀社>泉屋(株)、(株)篤徳、(株)公益社、(株)スタイル花壇、(株)セルビス、葬儀会館 ティア、(有)東阪社、(株)日比谷花壇、(有)雅  
<葬儀後のお役立ち提携社>  
ギフト・仏壇・仏具... (株)マルキキ光堂、(株)近畿仏壇流通センター  
墓地・墓石... 大阪石材工業(株)  
遺品整理等... メモリーズ(株)

「コープの葬祭」についてのお問い合わせや資料請求は、  
コープの葬祭案内センター  
☎0120-077-008  
(☎072-232-6555 有料)  
(コープ大阪サービスセンター内)月~金/9:00~17:00

【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、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。



元気のもと  
レシピ

やあらか白菜が  
たまらない

### 「白菜と鶏肉の 中華風クリームシチュー」 のレシピをご紹介します



#### 材料(2人分)

- 鶏もも肉1枚、白菜1/8株、人参1/3本、玉ねぎ1/4個、しめじ50g、油大さじ1/2
- A=<塩・こしょう各少々>
- B=<牛乳1/4カップ、水1カップ、酒大さじ3、鶏がらスープの素大さじ1、砂糖小さじ2、バター10g>
- C=<牛乳・片栗粉各大さじ1>
- D=<塩・粗びき黒こしょう・ごま油各少々>

#### 作り方

- 鶏肉は一口大に切り、Aをふる。
- 白菜はざく切り、人参は半月切り、玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。
- フライパンに油を熱し、①の両面をこんがり焼く。Bと②の材料を加え、野菜がやわらかくなるまで約10分煮る。
- Cを加え、とろみがついたらDで調味する。

(調理時間/約25分)

### あいさつで「見守り活動」も

2009年11月にスタートした「コープの夕食宅配」。商品は、管理栄養士が監修した栄養バランスのよい、ご飯付きの「お弁当コース」とご飯の付いていない「おかずコース」「あじわいコース」の3種類。いずみ市民生協が活動している25市町村へ、月曜から金曜までの週5日間、毎日日替わりメニューでお届けしています。

「いずみ市民生協のエリアでも徐々に高齢化がすすむ中、組合員のみなさまのお役に立ちたいという思いで、事業を開始しました」(生協担当者)。

その役割は、「高齢者の方々への“食事”の支援」「毎日お届けすることで“見守り活動”の前進」「育児やお仕事で忙しい方などより多くの方々の“食事”の支援」の3つです。特に大切にしているのが「見守り活動」。「利用登録の時にご希望があれば、ご家族などの連絡先をうかがい、何かあれば連絡します」と生協担当者。

週に5日間、毎日スタッフが商品をお届けする際、利用者と挨拶を交わしながら手渡すことを基本としているので、現場で何かあればスタッフ

は本部と連絡を取りながら、対応にあたります。(留守の場合は専用保冷箱を使用)

「2012年だけで、スタッフが緊急に対応した事例は834件。中には命にかかわるようなこともあり、お役に立てて本当に良かったと思っています」

当初、約400名だった利用者数も、今やのべ2万名を超える方々にご利用いただき、117人のスタッフが、担当するお宅へおいしい夕食をお届けしています。

「スタッフとの会話を楽しみにしてくださっている利用者も多いですし、スタッフも同じ思いで会話を楽しんでいるんですよ」

▶お肌もつるつる!立ち姿も凛とした跡部さん。「夕食のおかげ」と話す優しい笑顔にスタッフも思わず顔がほころびます。



栄養と真心が  
ギョッッ!  
「コープの夕食宅配」には、

日課は水泳800m、  
「夕食」が元気の源

「大好きな水泳が続けられるのは、この夕食宅配のおかげ。本当よ」

はつらつとそう話す跡部美代子さんは98歳。プールで800mほど泳ぐのが日課です。元気の秘訣は、「栄養を考えて作られているこの夕食をいただいていること。好き嫌いはないわ。『栄養がある』と思っていたから、より体に栄養が吸収されているんじゃないかしら」と笑います。

跡部さんとスタッフの西村さんの間には、ある約束が交わされているといいます。

「私が120歳になるまで、配達に来てね」と跡部さん。「はい! 跡部さんが120歳になるまで、私がお届けにきますね」と西村さん。

この「120歳の約束」に、西村さんは「元気をもらっています」と。跡部さんも、「ちょっとした会話をするぐらいだけど、西村さんが来てくれる時間がとても楽しみなの」。夕食の楽しみが倍増しているようです。

◀宅配する車には「夕食宅配」のステッカーが。1日に約50軒ほどのお宅にお届けしています。

夕食宅配の詳しい情報はコチラから  
下の  
バーコードから  
アクセスしてください。



### 東日本大震災 復興支援活動

#### 「土壌スクリーニング・プロジェクト」に参加しています

いずみ市民生協では、福島県生協連がJA新ふくしまと連携してすすめている、福島の農地の放射性物質分布マップ制作(土壌スクリーニング・プロジェクト)に今年1月7日から職員を派遣しています。復興には福島県の主要産業である農業の再生が不可欠です。全農地で水田・畑一枚ごとに放射性物質を測定し汚染状況を詳細に明らかにすれば、汚染の程度に応じた対策がとれます。



GPS内蔵の測定器を使い、測定する農地の場所を正確に記録しています。



栽培する農産物を、放射性物質の移行率の低いものに転換するなど、より安全な生産→流通→消費のしくみを具体的につくることが、農家の生産意欲向上や福島県の農業の維持につながります。

#### 宮城県で餅つき・炊き出しボランティア!

■2012年11月30日(金)~12月3日(月)

南三陸町の志津川漁港にて100人、登米市仮説住宅にて800人分の炊き出しを行いました。約180kgの牛肉を使ったバーベキュー、約9000個のお餅、おにぎり約1000個がふるまわれました。現地の方との交流もあり、多くの方に喜んでいただくことができました。



また、翌日には、南三陸町ボランティアセンターを通じて瓦礫の撤去作業を。瓦礫を分別し、後で処理ができるように片づけていきました。



ボランティアの様子はコチラから

#### 3月15日には「たこ焼きボランティア」に出発します!

いずみ市民生協では、今後も東日本大震災支援へのとりくみをすすめていきます。詳細はいずみ市民生協のホームページをご覧ください。



## クリーンな環境で 健やかな野菜を育てています!

#### ■コープ彩園ベジタブル

株式会社いずみエコロジーファームでは、季節ごとに「トマト、ミニ白菜、小松菜、きゅうり、なすび、ゴーヤ」など、さまざまな野菜を収穫しています。養液土耕栽培の開始により、まもなくベビーリーフの販売が始まります。



昨年7月に農業生産法人(株)いずみエコロジーファーム内に設立された就労継続支援A型事業所(※)「ハートランド事業部」では、野菜を育てやすく、安定供給が可能な養液土耕栽培を導入。本格的に野菜づくりがスタートしました。

陽光が差し込む明るいハウスの中では、ハートランド事業部の社員のみなさんが作業に動んでいます。「養液土耕栽培は、従来の水耕システムと大きく異なり、使用する養液が少量で済むこと、空気層を含んだクリーンな軽石の粒子の中に根を張るので、根腐れしにくく、野菜が丈夫に育ちやすいんです。ラインの台を腰の高さに設置しているので、作業がしやすく人にも優しいシステムですね」と農業生産法人(株)いずみエコロジーファームの神崎裕也さん。



▶プラントではベビーリーフが順調にすくすくと生育! ※写真はルッコラ

▶種まき作業の様子。おいしいベビーリーフをどんどん育てていきます。ベビーリーフの出荷が待ち遠しい!!



天候に左右されにくく、一年中安定して野菜が育ち、種まきから収穫まで管理がしやすいこのシステムは、神崎さんが中心となって試験プラントを実施。今年1月から本格的に栽培を始動しました。最初に手がけるのは、家庭でも人気のベビーリーフ。レッドマスタードやルッコラ、水菜などを大切に育て、3月中旬頃から収穫・販売する予定です。

「障がい者の正社員も9人から14人に増え、すでに行っている(株)いずみエコロジーファームで収穫された野菜の袋詰めなどの加工業務と、この養液土耕栽培による野菜づくりを2本の柱にして、みんなで力を合わせてがんばっていきます!」

◀7棟のハウス内の栽培ベッドは、植付面積1,594㎡、総延長2,898mあります。

※就労継続支援A型事業所「ハートランド事業部」とは? 障害者自立支援法に基づき、生産活動など就労に必要な知識や能力の向上に向けて、障がい者に必要な訓練や支援を行う目的で、2012年7月に設立されました。

#### コープ・ラボだより



## 安心して食べてほしいから。 この食品は、国産か否か?



微量元素検査の詳細はコチラから

2010年7月にオープンした商品検査センター「コープ・ラボ」では、この4月から、産地を判定する「微量元素検査」が本格的にはじまります。「オープンから1年半以上かけて検査の精度などを確認し、準備をしてきました。流通ではまだあまり行われていない検査ですが、食の安全と安心を守るために、また、「産地偽装」の予防線としてとりくんでいきたいと思っております」と、検査を担当する同

センターの藤井康孝さん。この検査では、食品に含まれる微量元素を測定し、外国産(主に中国産)か国産かを判別します。当面は、梅干や干しいたけといった農産物、塩蔵わかめ、昆布など9種類の食品が対象です。ひとつの食品の結果を出すまでに要する時間は、最短で2日半。作業の大まかな流れを、写真とともにご紹介します。



① 検査する食品(このときは昆布)を、セラミック刃の専用ミキサーで粉砕。

② テフロン製の容器に入れて乾燥器で12時間以上かけて乾燥。

③ 別容器に②を規定量ずつ入れ、試薬(強酸)も入れて、一晩放置後、プレートヒーターで加熱分解し自然冷却したものを濾過。

④ を分析器(ICP/MS)にかけ、含まれる値を測定。

⑤ 測定データを解析し、産地を判別。食品によって調べる元素の種類が違い、昆布の場合はマンガンとバリウムで判定。

●現在は、「玉ねぎ、梅干、乾しシイタケ、塩蔵わかめ、しょうが、にんにく、白ネギ、ごぼう、昆布」の9品目の検査が可能です。他の品目についても、検査が確立できるように研究中です。