

より良い暮らしに“おいしい”話題を

おいしい暮らし

IZUMI CO-OP
PRESENTS
FOR HAPPY LIFE
NO.8



家族みんなが元気に笑って
楽しく過ごせる日々。
ちょっとプラスになれたなら。
そんな思いから、
より良い暮らしのヒントとなる
ささやかな情報をご紹介します。

日本の食文化をみなおそう
もずくのチカラ。



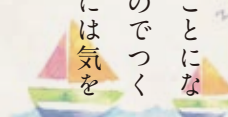


もずくはダイエットや美肌にもいいですよ

chieさん
野菜料理家

からだにうれしい、もずくのチカラ

暑い夏、つい冷たいものや、のどごしのいいものが食べたくなります。だからと言って偏った食べ方をしていると、夏バテを促進してしまうことになるので要注意。体は食べたものでつくられるので、少しでも食生活には気を付けたいものです。*



この夏、夏バテせず元気に乗り切れるよう、もずくを使った料理をぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

酢との相乗効果

もずくと言えば、スルメとしてるのが特徴のひとつ。「腸でコレステロールや中性脂肪の吸収を阻害・吸着して排泄を促すので、血液がさらさらになり動脈硬化や成人病予防に効果があるんです。酢と合わせると、さらに効果が高まります」と、chieさん。他にも、酢と合わせることで血糖値の上昇を抑えたり、免疫力を高めるんだとか。「もずく酢にしようがだけで食べることも多いですが、ドレッシングにすることで、野菜もたくさん食べることができて、目にも鮮やかで、新鮮な味わい方ができますよ」と教えていただきました。



くらしのちえレシピ

そこでおすすめなのが、春から夏にかけて旬をむかえる「もずく」。体に必要な良質のカルシウムやヨードなど、海のミネラルがたっぷり含まれているんですよ」と教えてくださったのは、野菜料理家のchieさん。さらに「弱った胃の粘膜を修復して胃の機能を回復させたり、ピロリ菌やアレルギーを抑える働きもあるんです」とのこと。冷たいもので弱くなりがちな夏の胃に、うれしい効果の食材のようですよ。

もずく

mozuku



野菜料理家 chieさん

数々の調理経験をかさねた後、素材を追究する野菜料理にたどりつく。そば職人や器作家とのコラボレーション多数。イタリアでも食文化を学び、料理教室、ケータリングなど活動している。chieさんのブログはこちら ▶ <http://chieandhiro.com/blog/>

夏野菜のもずくドレッシングサラダ

材料(2人分)

- a. 土佐酢味付 もずく 1パック
- a. オリーブオイル 小さじ1/2弱
- a. レモン汁 小さじ1/2弱
- a. 天然塩 ひとつまみ
- 枝豆(茹でたもの) 14g(6房ほど)
- とうもろこし(蒸したのもの) 16g
- オクラ 1本
- プチトマト 1~2個
- ペビーリーフ、レタスなど 適量

作り方

- ① 材料のaを全部よく混ぜます。
- ② 枝豆はゆでてサヤから粒を出し、オクラはゆでて4mmほどに切ります。とうもろこしは蒸して粒をはずします。プチトマトは4分の1に切ります。
- ③ ①に②の野菜を入れて混ぜあわせ、もずく野菜ドレッシングを作ります。
- ④ 洗ったペビーリーフ、レタスを皿に盛り、③をかけてできあがり。



ヌメリが強く歯ごたえのある天然もずく(沖縄県久米島産)をまるやかな土佐酢で仕上げました。(冷蔵商品)

久米島産
天然味付もずく
(土佐酢)



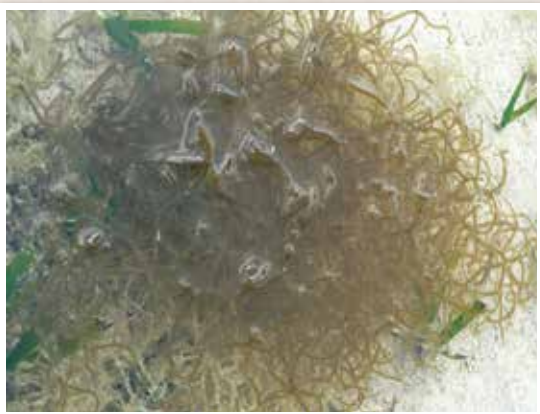
産直

「久米島美ら海環境基金」を設立

沖縄県久米島漁協と産直協定を締結

いづみ市民生協では、この春、「久米島産もずく」を生産している沖縄県の久米島漁協と産直協定を締結し、取引を開始しました。「組合員との幅広い交流を大切にする産地」「いづみ市民生協・わかやま市民生協の品質保証のしくみに対応できる産地」「自然環境や生き物を大切に作る産地」であることが基準となっています。

また、美しい海で育まれるもずくの産地である「久米島の環境を守ること」を主目的とした環境基金を設立しました。いづみ市民生協でご購入いただいた「久米島産もずく」の売り上げ1点ご



天然もずく

もずくを食べて海を守ろう



赤土の流出を防止するためのベチパー



「久米島美ら海環境基金」設立の調印式にて

とに3円が基金となります。この積み立てられた基金を活用して、海岸の漂着ゴミなどの除去や、海洋汚染の原因となる赤土の流出を防止するためのベチパー(イネ科)を植え付ける活動など、久米島の環境保全活動を行います。

「久米島産もずく」をおいしく食べていただくことで、環境保全の一翼を担うことができます。

移動販売車 「コープのお買物便」を2台増車

いずみ
最前線

2012年に河内長野市、千早赤阪村でスタートした、移動販売車「コープのお買物便」。お買い物へ行くのが難しい方にとっても便利なよう、当初の計画を上回る利用状況で、地域のみならず好評を得ています。

他の地域からも要望が寄せられましたので、いずみ市民生協40周年記念事業のひとつとして、5月に河内町、太子町を中心に2台目がスタートしました。さらに9月ごろにはコープ泉佐野を母店にもう1台増車し、巡回地域を拡大します。



コープのお買物便

「コープのお買物便」2号車

【いずみ市民生協40周年記念事業】

- 乳幼児向け絵本の無料配布
「コープのえほんでスマイル」をスタート
- 「コープ・ラボ たべる*たいせつ*ミュージアム」の設置
- 移動販売車「コープのお買物便」の増車、運行エリア拡大
- 自然エネルギーの電源開発の拡大と電力販売事業の検討
- 野菜サラダ工場の新設 ● 中間的就労のとりくみに着手



2012年に、河内長野市と千早赤阪村でスタートした「コープのお買物便」1号車の様子

お役に立てて、お気軽にお買い物していただける機会が増えればと考えています。

学習会へ
行ってみよう!

毎月行われている 「コープの葬祭施設見学・学習会」

いずみ市民生協では、毎月たくさんの方の学習会が各地で行われています。中でも最近は、人生の終わりを後悔なく迎えるための活動である「終活学習会」の人気が高まっています。どんなことをするのか、知ることができたのか、「ティア富田林」で行われた「コープの葬祭施設見学・学習会」に参加しました。

① コープの葬祭の案内

まずは、いずみ市民生協より「コープの葬祭」の内容を説明。いざという場合、どこに連絡してどうしたらいいのか、生協組合員向けのお得な特典などを教えてもらいました。

③ 会場見学

実際に葬儀が行われる会場を見学。人数や規模などに合わせた各会場や、スムーズな移動ができる控え室など、細かく説明して見せてもらいました。その後、個人的に相談もしました。

② 事前準備、葬儀内容の紹介

葬儀会館ティアから、葬儀にまつわる一般的なトラブル事例と、そうならないためにおくといい事前準備の紹介、具体的な葬儀の料金システムや特典などの説明がありました。

参加者の声

Yさん
ご夫婦

「知り合いが亡くなったのをきっかけに、もし自分たちが亡くなったとき、子どもに迷惑をかけないよう事前準備をしておくと、学習会に参加しました。起りやすいトラブルもわかって、子どもたちとも一度相談しておこうと思いました」

Mさん

「これからは家族葬が気楽でいいかと思っただけ、そうでもないことがわかったので、知ってよかったです。自分の親や自分自身にもいざ来るときに、老人会のみならずこの学習会をうけるといいなと思いました」

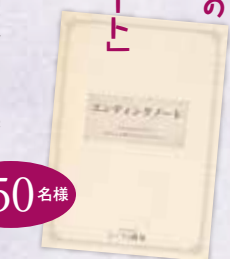
Aさん

「亡くなった人しか把握していない情報が多いと、残された家族は困って慌ててしまう。だから、先に考えたと縁起が悪いというものではなく、家族のためにも準備しておくことが必要だと実感しました」



「コープの葬祭」の資料を請求
いただいた方に
「エンディングノート」
を進呈します！

先着50名様



【お問い合わせ先】

コープの葬祭案内センターまで

お気軽にご連絡ください

(コープ大阪サービスセンター内)

01-20-077-0088

072-262-0555(有料)

●もしも時の葬儀の受付は9時5分～24時間対応

●事前相談や問い合わせは月～金9時～17時(土日定休)

詳しくは <http://www.coop-osaka.jp/sousai/>



誰にでも必ずくるものなのに
未知の部分が多い、葬儀のあれこれ。
学習会で知っておくと、慌てず、
家族も安心できます。
いずみ市民生協の組合員向け
のお得な特典もたくさんあります。



小さいお子さんに絵本を **無料** で贈る

コープの えほんでスマイル

子育て応援 [無料配本]

いずみ市民生協40周年を記念してスタート。 絵本を通して子育てを支援します。

1~2歳(2014年4月1日現在)の子どもがいる組合員の中で、申し込みのあった方に2年間で最大6冊の絵本を無料でお届けする「コープのえほんでスマイル」が始まりました。40周年を迎えたいずみ市民生協が、今年からスタートする子育て支援の新たな事業です。

家庭での親子のふれあいや関係づくり、次代を担う子どもたちの成長を願って環境づくりをサポートしていきます。絵本の専門家による『コープのえほんでスマイル専門委員会』で絵本を選考し、お届けする絵本が「ずっと親子のたからもの」になることを願ってお届けします。

大阪府内の多くの自治体が「0歳児検診の際に絵本をプレゼント」する「ブックスタート」を行っていますので、「ブックスタート」を引き継ぐとくみにしたいと考えています。

コープのえほんでスマイル 専門委員会より

このとりくみへの
選考者の期待をうかがいました。



専門委員会での絵本選考の様子

土居 安子さん

一般財団法人 大阪国際児童文学振興財団 理事

幼い子どもにとって、絵本はとて大切なものです。この「えほんでスマイル」のとりくみで、絵本の広がりの手助けができたかと思っております。

桜井 一宇さん

NPO法人 ファザリング・ジャパン 関西 理事

自分の子どもだけでなく、他の子ども、地域の子どもたちとも仲良かかかわっているツールやとりくみになればと思います。

大長 咲子さん

NPO法人「絵本で子育て」センター 理事

絵本を使った親子のコミュニケーションや絵本を使った子育ての楽しさが、このとりくみをきっかけに知っていただけたらいいですね。

八木橋 未奈さん

絵本カフェはびき堂 オーナー

私も小さい子の子育てでたった中です。また、絵本カフェをつくり、読み聞かせもしています。このとりくみを通じ、同じ子育て中のお母さんたちの味方でありたいと思います。



【申込期間】7月31日まで
【絵本お届け】9月

「おいしいよ」

文/かんざわとしこ 絵/ましませつこ
●こぐま社 ●2012年6月出版

「きみのすきなものはなあに」という言葉と「いっしょに、いろいろな生き物の好きな食べ物が描かれています。」

【申込期間】8月1日~10月31日
【絵本お届け】12月

「どうすれば いいのかな?」

文/わたなべしげお 絵/おともやすお
●福音館書店 ●1989年6月出版

くまくんが、パンツ、帽子、くつを、身につけるのに悪戦苦闘。くつを耳に着けたり、シャツをはいてみたり。



【申込期間】11月1日~1月31日
【絵本お届け】3月

「おやすみおやすみ」

文/シャーロット・ゾロトウ 絵/ウラジーミル・ポプリ
訳/ふしみみさを
●岩波書店 ●2014年3月出版

いろいろな動物が、どのように眠るのかを、うつくしい絵や文章とともに。



選考基準

- ☑ 初めて読み聞かせをする方にとっても、とりくみやすい絵本。
- ☑ 「食べること」をテーマにした絵本。
- ☑ デザイン性、色使いや文章表現など優れており、年齢を経ても楽しめる絵本。

申し込み方法など

詳しくはいずみ市民生協のホームページにアクセスしてください!

コープのえほんでスマイル

※インターネット環境がない場合は、組合員サービスセンター(0120-031-001)にご連絡ください。

※いずみ市民生協に加入されていない方は組合員登録が必要です。



対象年齢のお子さんのいるご家庭で、生協にご加入されれば、どなたでもこの事業をご利用いただけます。

(但し、いずみ市民生協の認可エリア内に在住またはお勤めの方に限ります。詳しくは、下記のQRコードからホームページでご確認ください。) ↓

いずみ市民生協は今年40周年

いずみ市民生協は "くらしに笑顔"をテーマに、東大阪市以南の大阪府下25市町村で活動しています。

宅配で買い物を便利にします 宅配事業

宅配(グループ配送・個人別配送)で生鮮食品や便利な生協商品を配達します。また、コープの夕食宅配(お弁当コース・おかずコースなど)もあります。

毎日、豊かで楽しい食生活を提案します 店舗事業

コープのお店は、「新しいおいしさ」「新しい楽しさ」「新しい発見と感動」のある売場で、みなさまのご来店をお待ちしています。

困ったとき、強い味方になります 共済・福祉サービス事業

CO・OP共済は、組合員同士の助け合いで成り立つ保障です。また、福祉用具のレンタルやケアプラン・訪問介護などの事業も行っています。

詳しくは、いずみ市民生協ホームページをぜひご覧ください。



いずみ市民生協の「個人別配送・グループ配送」に新規にご加入いただいた方には



- 初回お届け商品代金より **1,000円割引(税込)!**
- お試し商品をプレゼント!!
※A~Dの商品の中から好きなものを2つ選んでいただけます。

- A) だししょうゆ 500ml
- B) 野菜たっぷり和風ドレッシング 500ml
- C) スパゲッティ(チャックシール付) 1kg
- D) ミックスキャロット(ペット) 930ml



生協へのお問い合わせは ☎0120-884-900

〈受付時間〉
月~金/9:30~21:30
土/9:30~20:00