

2019 コープ あおもり 初夏の つどい

しおり

開催期間 2019年7月1日(月)～7月27日(土)

開催日・会場は折り込みチラシでお知らせします お楽しみに！

スマートフォンで
つどいや生協の
イベント情報が見られます。

パソコンからも
スマートフォン
からも



コープあおもりで検索

<https://www.aomori.coop/>

「コープ商品で健康な食生活」を送ることを応援する取り組み

カラダに うれしいヘルシーコープ

生協は、これまでも「バランスよく食べる」ことを重視し、健康な食事を応援する事業や活動を行ってきました。しかし、超高齢化、小世帯化、個食化などの社会的変化が進む中、一人ひとりの食のあり方や健康課題はとて多様化しています。「ヘルシーコープ」は、食のあり方や健康課題の多様化をとらえ直し、「コープで健康な食生活」を送ることを応援する取り組みです。

ヘルシーコープ 3つの目指すこと

1 ライフステージに合わせて

食事バランスがとりやすい「食べ方(レシピ)」を積極的に開発し、組合員に届けます。



2 一人ひとりの困りごとに応えて

ふだんの食事で使える、おいしく手軽な「健康サポート食品」を開発し、組合員の利便性を高めます。



3 国民的健康課題の達成に向けて

課題①②において、「食塩低減」「野菜摂取増」を最優先で進めます。



健康サポート食品のマークが変わります

「手軽にとれる」「おいしく減らす」
商品ラインアップの充実。

食物繊維や野菜などの摂取したい栄養素が「とれる」、
塩分や糖質などの減らしたい栄養素を「減らす」商品の
開発をしていきます。

対象の商品にはひと目でわかるよう、
新マークをコープ商品のパッケージに表示します。
現在コープ商品で「健康配慮」マークが付いている商品を、新マークに移行することにより、「とれる」「減らす」の趣旨がよりはっきりわかるようになります。

現行

健康配慮

新
マーク

手軽にとれる

おいしく減らす

「食と健康」の心配事・困り事は世代によって様々!

ライフステージ別の「食と健康」の心配事・困り事をテーマに、各ステージの人たちの食卓で起きている変化を捉え、「おいしさ」を大切に、定番のコープ商品を使って手軽に作れる「ヘルシーコープレシピ」を開発しています。



子育て層

乳幼児

食べ盛り

塩分過多・
カロリー過多
朝食の
欠食
おしゃく
力
偏食
味覚
鈍化
野菜
不足
肥満
など...



シニア層

アクティブ

シルバー

高コレステ
ロール
おしゃく
力の
低下
高血糖
塩分
過多
代謝の
低下
野菜
不足
肥満
など...

心配事
・
困り事

食生活に
対する
ニーズ

時短・簡便

働く女性の増加による調理時間の減少などにより、
毎日の料理を「手軽に素早く済ませたい」

定番バリエーション

食事のレパートリーは減少傾向。
家族が好む「メニューを増やしたい」

時短・簡便

働くシニアが増加。子供の独立後の料理のモチベーション
低下が顕著で、「身体的にも負担が少ない食事」

適量・食べやすさ

単身・2人暮らしの世帯が多く、シルバー世代では、
食欲の低下も課題。「少量でも効率よい食事」

コープ商品

旬・シーン・おいしさ

「ヘルシーコープレシピ」の提案

鶏ひき肉とうす塩なめ茸のつくね

ボリューム
があって
脂質少なめ!



材料(2人・4個分)

CO・OP長野県産うす塩なめ茸 …… 40g
鶏ひき肉 …… 180g
れんこん(粗みじん切り) …… 50g
酒 …… 大さじ1
しょうゆ、みりん …… 各大さじ1/2
レタスなどの付け合わせ野菜 …… 適宜

- ① ボウルに「CO・OP長野県産うす塩なめ茸」、鶏ひき肉、れんこんを入れて混ぜ合わせ、4等分して小さめの小判形にまるめる。
- ② ごま油をひいたフライパンを熱し、①を焼く。焼き目がついたら裏返して酒を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ 中まで火が通ったら、しょうゆ、みりんを回し入れて煮詰める。
- ④ 器に盛り、付け合わせ野菜を添える。

<https://cookpad.com/recipe/5264993>

もずくともち麦のリゾット

食物繊維
たっぷり!



材料(2人分)

CO・OPもち麦(30分ほど浸水させる) …… 50g
水 …… 300ml
生もずく …… 60g
豚バラ薄切り肉(5mm幅に切る) …… 30g
しょうが(すりおろす) …… 小さじ1/2
顆粒鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
しょうゆ …… 小さじ1
小ねぎ(小口切り) …… 適量

- ① 鍋に浸水させた「CO・OPもち麦」と水、鶏ガラスープの素を合わせて火にかけ、蓋をして弱火で15分ほど煮る。
- ② 豚肉、しょうが、もずくを加え、さらに5分ほど煮る。しょうゆで味を調え、小ねぎを散らす。

<https://cookpad.com/recipe/5237648>

ヘルシーコープを通じて「食卓から健康サポート」
情報を発信していきます!

WEB クックパッド

cookpad

店舗 レシピカード

宅配 レシピページ

組合員どうしのおしゃべりから、いろいろな情報交換ができて楽しい… 誰でも気軽に参加できる場が「コープのつどい」です。お待ちしております。



* 1 9 0 6 0 3 6 6 2 *