

コープあおもり 広報紙

2025

はばたき



Vol. 325

●組合員
163,484人
(2025年1月20日現在)

●宅配利用人数
61,985人

●出資金
4,209,677千円
(一人当たり25,749円)

コープの
インターネットサービス

コープあおもりの
ホームページから
登録できます

登録
無料

ホームページ
アドレス <https://www.aomori.coop/>



今月号のテーマ「春になったらしたいこと」に合わせて、表紙は昨年取材で八戸市に行った際、予定までの待ち時間で撮影した館鼻公園です。広報担当は春になったら短時間で撮影しすぐに出してしまったので、館鼻公園の桜をゆっくり撮影したいと思っています。

また、2面では災害について考える記事を掲載しています。記事に使用した東日本大震災発生数日後の写真は、館鼻公園のすぐ近くです。災害はいつ発生するかわかりません常日頃から、平和な日常が続くことを祈りつつ、もしもの時に行動できるよう備えたいですね。

「令和6年能登半島地震」災害支援募金から石川県に義援金を送りました。

日本生協連から、全国の生協に呼びかけが行われ、コープあおもりも協力いたしました。「令和6年能登半島地震」災害支援募金から、6月に贈呈した10億円に加え、新たに義援金4億6,500万円が石川県に贈呈されました。義援金の贈呈式は、2025年1月9日に石川県庁にて行われました。

※2025年1月9日 現在、令和6年能登半島地震及び能登豪雨の支援募金に対して、220生協から1,757,061,349円が寄せられています。

県(月)	募金額
石川県(12月 今回の贈呈)	465,000,000 円
石川県(6月)	1,000,000,000 円
新潟(4月)	140,323,086 円
富山県(4月)	77,209,987 円

▲これまでの能登半島地震で被害が大きい県への贈呈額

もくじ

災害について考える... 2

「春になったらしたいこと」... 5

LP Aの会からのお役立ち情報 / コープな話 / Q&A 拡大版... 6

おたより / コープパズル / 組合員の声から... 7

たんざく / 古紙リサイクルで笑顔 / こども食堂応援キャンペーン / オープンマーケット... 8

コープさんの産直大好き / トピックス... 3

今月のテーマ... 4



COOP_AOMORI_TAKUHA1



* 2 5 0 3 0 3 6 1 2 *

少ない水を無駄にしない! ポリ袋を使ったお米の炊き方

調理でポリ袋を使う際の注意

- (1)必ず耐熱性のあるポリ袋をご使用ください。
- (2)熱くなった鍋肌に、ポリ袋が触れてしまうと、ポリ袋が溶けてしまう場合があります。そのため、なべ底に耐熱皿を置き、調理中はポリ袋が鍋肌に触れないよう気をつけてください。
- (3)ポリ袋の口を結ぶ際は、空気を抜きながらねじり、上のほうで結んでください。加熱時の膨張によるポリ袋の破裂と浮き上がりを防止します。



▲(1)のイメージ

お米の炊き方

材料 (お茶碗1杯分)
お米1/2合 水100ml

作り方

- (1)研いだお米と水を袋に入れ、空気を抜きながらねじり、上の方で結びます。
- (2)30分待ち、お米に水を吸わせませす。
- (3)なべ底に皿を置き、(2)を入れ、(2)が浸かるくらいの水を入れる。中火にかけ、沸騰したら、鍋底から小さく泡が出るくらいの火加減に調整し蓋をして、20分湯煎します。
- (4)火を止めて、10分蒸らしてできあがり。

※お米は研がなくても、炊いて食べることができます。ぬかのおいがダメな方は、無洗米を常備しておく事をおすすめします。

東日本大震災から14年 今一度、災害について考える



▲東日本大震災発生から数日経過した八戸市の館鼻漁港、倒れている船が地震・津波の恐ろしさを物語っています。

2011年3月11日に東日本大震災が発生し、早くも14年が経過しようとしています。東日本大震災以降も日本各地で地震以外にも様々な災害がありました。昨年は能登半島が地震により甚大な被害をうけ、同地域では9月に豪雨災害に見舞われています。また、西日本では、最大震度6弱を記録した豊後水道地震や日向灘地震が発生しています。特に日向灘地震では、南海トラフ巨大地震との関連から調査情報が出されるなど、大地震への危機感が高まりました。また、2023年に引き続き発生した猛暑が全世界的に猛威を振るいました。

災害に対する意識は年々高まっております。コロナあおりでは、年3回行われる「つどい」の学習テーマとして、災害備蓄に関する考え方やローリングストック、自宅近くの河川や地形、最寄りの避難場所へつづくまでのくわいかかるかなどを事前に把握しておく「マイ・タイムライン」について情報発信を行いました。また、能登半

防災クイズ

空欄に当てはまる文字を入れて語句をつくってください。

Q1 地震が発生した時はすぐに、クッションやカバンなどで①〇〇〇を守る。机やテーブルの②〇〇に入り、家具や照明器具の落下に備える。

Q2 地震が発生した時、海辺の近くにいた場合、津波が発生する恐れがあるため、海辺から離れ、③〇〇〇〇や④〇〇〇建物のより④〇〇〇階に避難する。沿岸部の川には、上流にも津波が押し寄せる可能性があるため、広い河川敷や大きな堤防があっても、川から遠くに⑤〇〇〇〇。

Q3 大雨・洪水の時は、川や海、山や崖など⑥〇〇〇な場所には近寄らない。

Q4 除雪中の事故が雪による被害の9割を占めています。⑦〇〇〇〇の下敷きになる、⑧除雪作業中〇〇から落下する、⑨〇〇〇〇〇の下敷きになる事故や巻き込み事故が発生しているので、大雪でない場合でも安全確認と対策を十分に行ってください。

Q5 ⑩〇〇〇〇〇〇を開いて、災害時、各自ですべきことや避難方法、連絡方法などを家族で話し合ひましょう。

参考：あおもりおまもり手帳 青森県防災ハンドブック 青森県

答え：①あたま (頭) ②した (下) ③たかだい (高台)
 ④たかい (高い) ⑤はなれる (離れる) ⑥きけん (危険)
 ⑦らくせつ (落雪) ⑧やね (屋根) ⑨じよせつき (除雪機)
 ⑩かぞくかいぎ (家族会議)

島地震の被災地への募金活動や職員・組合員の派遣といった被災地支援を行ってききました。

情報に気を付ける

災害への意識が高まる一方、メールやSNSが普及したことにより、災害時に真意不明の情報いわゆる「デマ情報」が広まりやすくなったと言われています。災害時は通信設備への被害や緊急連絡などにより通信が逼迫している場合があります。そこに「デマ情報」などで更に通信状況が逼迫してしまつと、本当に必要な連絡が手に入りづらくなつたり、デマ情報により適切な避難行動や救助を困難にする可能性があります。

災害時の「デマ情報」というものは昔から存在し、調べてみると関東大震災時には、「富士山が噴火している」「さらに大地震が発生する」「囚人が脱走している」「朝鮮人が暴動をおこしている」といった内容のデマが流れていたことが「大正大地震火災誌」に記載

載があります。またこの時代から、写真の切り取りや合成などで作成されたその写真、現代でいうところの「フェイク画像」も存在していました。

SNSにおけるデマとして有名なものに、2016年に発生した熊本地震時に投稿されたものがあり、内容は「動物園からライオンが逃げ出した」というものです。熊本市にある熊本動物園には、この投稿により100件にも及ぶ問い合わせがあり、投稿者は動物園の業務を妨害した疑いで逮捕され、後に不起訴処分(起訴猶予)となつています。

SNSによつて迅速に情報が得やすくなった反面、より情報を冷静に判断して行動しなければなりません。

災害も色々...

青森県では大雪による災害が発生しています。2025年1月4日に、2013年以来12年ぶりに豪雪対策本部が設置され、県内10町村に災害救助法が適用され

ました。大雪による被害はこれからまだ冬が続く1月31日時点(記事作成時点)で、死者144名(死亡9名、重傷39名、軽傷96名)、住家被害が84件(全壊3件、半壊5件、一部損壊76件)、非住家被害227件(全壊68件、半壊48件、一部損壊111件)※となつています。また、亡くなられた9名中6名は屋根の雪下ろし中に、1名は除雪作業中に亡くなつており、災害そのものへの注意も必要ですが、災害発生後におきる二次災害にも気を付けなければなりません。

災害と一口に言つても、地震・台風・豪雨・豪雪・猛暑・寒波など様々あります。SNS上での「デマ情報」といった新しく注意しなければならない事が増えたとしても、日ごろからの備えが大切な事は変わりません。

避難経路はどうなつているか、非常時に持ち出す防災リュックの中身、非常食・水の確認など、皆さんも今一度確かめてみてください。

2024年度好評だったレシピ

掲載のない月もございますが、今年度の振り返りを兼ねて、レシピ2024年4月～2月までの間で好評だったレシピを調べてみました。今回はその中から2品を再掲載いたします。掲載している商品に合わせたレシピを作成していますが、クイズコーナーなどに掲載しております宛先へのおたよりやメールで、リクエストや食べたことがあるけど思い出せない料理のヒントをお寄せ頂けるとレシピ作成の参考となりますので、ぜひお寄せください。

4月号 郷土料理とさつまいも

ねりこみ(ねりごみ)



材料

- さつまいも 中くらい1本
- 人参 1本 油あげ 1/2 枚
- 角こんにゃく 1/2 枚
- 塩 小さじ1
- ざらめ(白砂糖も可) 75g
- ・水溶き片栗粉
- 片栗粉 大さじ1~
- 水 片栗粉と同量

作り方

- ①さつまいもの皮をむいて大きめの乱切りにし、水にさらす
- ②人参は小さめの乱切りにする
- ③油あげは一口大の三角に切り、こんにゃくは太めの短冊切りにする
- ④鍋に人参を入れ、全ての材料がひたるくらいの水を加えて煮る
- ⑤さつまいも、油あげ、こんにゃくを入れざらめを加える
- ⑥さつまいもが柔らかくなったら、塩を入れる
- ⑦片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみがついたら火を止める。とろみは好みで片栗粉を加減する

※しいたけを追加したり、油あげをちくわなどの練り物にしてもおいしいです。

8月号「真崎わかめ」を使ったレシピ



鶏とわかめのナムル

材料(2人分)

- むね肉 200g 長ネギ 1本
- 長ネギの青い部分 1本分
- C.白菜キムチ 150g しょうがの皮 適量
- 真崎わかめ 20g ごま油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ 1/2

作り方

- ①ネギの青い部分は2cm間隔で切り目を入れる
胸肉は一口大に切り、耐熱皿に重ならないように並べ、しょうがの皮、ネギの青い部分をのせて酒大さじ1をふりかける。ラップをかけて電子レンジで約4分加熱する。ラップを少しめくって蒸気を抜き、粗熱がとれるまで約5分おく
- ②わかめを流水で洗い、たっぷりの水に約5分つけてもどし、水をきって一口大に切る。ねぎは縦半分に切って斜め薄切りにする。キムチは一口大に切る
- ③①を手で粗く裂き、ペーパータオルの上のせて水けを切ってからボウルに入れる。わかめ、ネギ、キムチ、ごま油、醤油を加えて、全体をあえる



産直担当も兼任するコプ子さんが、コープあおもり産直産地の生産者の皆さん、産地の様子を紹介します。多くの組合員の皆さんにもっとコープあおもりの産直産地を知ってほしい、生産者の想い、悩み、こだわりを知ってほしい!コープあおもりの産直の理念にあるように産地と組合員の相互理解を目指し、産地の一年をお伝えいたします☆

生協とは長〜いお付き合いです。 優しい人柄に育まれた白玉産直卵

一年間、県内の産直産地を紹介してまいりましたが、最後の紹介は白玉産直卵の木村養鶏さんです。

木村養鶏さんは、1970年頃に平川市で創業し、なんと1972年頃(昭和47年)には、旧弘前市民生協の店舗に卵を納めていたそうです。そこから生協とは、約50年の長いお付き合いということなんです!

産直担当のコプ子さんと、日配担当の川村暁子商務がいつも話すのが「木村さんって、とても話しやすく感じのいいお兄さんだよな!」ということ。現在、木村養鶏の総務部長として経営の中心にいらっしゃる木村多基男さんがその人です。多基男さんは初めてお会いしたときからとっても明るく話しやすく、とても一生懸命な方、という印象です。お父様で創業者の木村幸男さんもとても優しい雰囲気の方で、生き物相手のお仕事を優しく丁寧に続けてこられたんだろうな、とコプ子さんは思いました。また、木村養鶏では、鶏のエサに黄身の色を濃い色にする色揚げ剤(パプリカ色素など)を使っていないため、白玉産直卵の黄身はトウモロコシ由来の自然な色をしています。

平川市の学校給食にも使用されている、木村養鶏の卵。空気が!水が!おいしくて、自然豊かな青森県で生産される卵が食べられるって、幸せなことですよ。ぜひみなさん、これぞ青森県の特権として、安全安心な、作った人のわかる卵を食べてみませんか?



左から産直担当川端、木村多基男さん、木村幸男さん、日配商務川村

トピックス

トピックスでは、この間の行われた取り組みの一部を掲載しています。組合員活動についての最新情報や取り組みはホームページをご覧ください。

教室文化祭を開催しました。

八戸地域
リーダー会



ビーズ教室



オカリナ教室

11月16日(土) りいけ店2階で教室文化祭が開催されました。 コープあおもりりいけ店2Fで教室を開催している先生や生徒さんの日頃の成果をお披露目しました。

【展示した教室】

- 習字教室 ○アロマ教室 ○生け花教室 ○ビーズ教室
- ラペリスフラワー教室(石(紙粘土)でつくった花)
- 料理教室(写真の展示)

【発表した教室】

- 着付け教室⇒着付け実演会
- 日本舞踊教室⇒先生による踊りの披露
- オカリナ教室⇒演奏会 ○ピアノ教室⇒演奏会
- 大正琴教室⇒演奏会

作品や発表はどれも素晴らしく、日頃の教室の様子がわかる文化祭となりました。

コープアプリの学習会を実施しました

下北地域
リーダー会



1月15日(水)下北文化会館マルチルームで、下北地域リーダー会主催の「コープアプリ学習会」を開催しました。

組合員活動部職員を講師に、アプリのダウンロードから登録方法、便利な利用法など、スマートフォンのアプリ画面をスクリーンに映しながら説明しました。いつでもどこでも注文できて便利なこと、豊富なWebカタログの内容、ポイントの使い方などの説明を受けて、参加した方から「早速使ってみます」「たくさんの情報を知ることができた」と喜ばれた企画となりました。

とても便利なコープアプリを多くの組合員にお知らせするために、また学習会を開催したいと思います。

クリスマスとお正月フォトブースで撮影会をしました。

弘前地域
子育て応援委員会



12月8日(日)和徳店2階組合員集会室で、子育て応援委員会主催の「親子クリスマス会～クリスマス＆お正月フォトブースde撮影会」を開催しました。

子どもだけで写真を撮ったり、家族で写真を撮ったり緊張していた顔が笑顔に変わり、最後にサンタクロースからお菓子のプレゼントをもらって満面の笑顔になり終始にぎやかな時間となりました。

事業計画案説明会を実施しました。



1月28日～1月31日にかけて県内6地域をまわり、来年度のコープあもりの全体方針(案)を組合員の活発な意見で内容を深めていく事を目的とする「事業計画案地域別説明会」が実施しました。説明時点での24年度に関する報告と共に、来年度の全体方針(案)を参加者へ説明しました。説明会では、説明を受けた参加者から意見がだされ、それをもとに更に事業計画の内容を深めていきます。

くらしと生協の学習&試着会を開催しました!

弘前地域
リーダー会



12月6日(金)和徳店2階組合員集会室で「くらしと生協の学習&試着会」を開催しました。

当日は、前日からの雪にもかかわらず多くの方に参加いただきました。くらしと生協のカタログの商品を実際見てさわって試着して商品の特徴や素材を確認することができました。途中からファッションショーも始まり、終始笑いがたえずにぎやかな時間を過ごしました。

今後の予定、最新の各地域の取り組みはこちらからご確認できます。



今月のヒーロー・「春になったらしたらしくいよ」



お花見です。角館、弘前公園、岩木山の桜並木、合浦公園、五稜郭公園、松前城など、各地の桜、楽しみたいです。

むつ市 さくらさん

旅行です。冬の間暖かい所に旅行に行きたいな〜と思っても、居ない間の雪が心配だったり、空港まで吹雪でたどりつけない、飛行機が飛ばないなどの心配も。なので冬の間は遠出せず近場で泊2日くらいでとめていきます。早く旅行に行きたいです。

三沢市の組合員さん

早く春になってほしい。早く、種まきをしたり、お花を植えたり、ガーデンングをしたいです。大好きなアジサイが咲くのが楽しみ。去年いろんな新しい八重咲のアジサイの挿し木をしたので、大きく育つか花が咲くか楽しみです。多肉植物や君子蘭など、春まで冬の寒さに負けないようにしっかりと育てたいです。

中泊町 C.Yさん

生ごみ処理のためコンポストを購入したのですが、まだ使えていません。春になったら、使っていきたいと思っています。今は、外での活動が制限される冬ですので、家の中でコップ物の整理もしていきたいと思っています。春になったら、すっきりした家から外に出て、思い切り活動したいと思っています。

三戸町 S.Kさん

家のまわりをきれいにする!!草とり第一!!そしてお花をいっぱい咲かせたいですね。みんながいやされる環境づくりががんばるぞ!!

むつ市 E.Mさん



お日様をあびながら、小さな春を探してウオーキング、サイクリングをしたいです。道端の花の芽を見ると、元気をもらいます。

七戸町 月見草さん

花の苗を買うことです。今年は何れにしようかなあ、どんな色が...と考えながら選ぶ時がウキウキします。今年は庭木の折れた枝の始末で忙しくなりそうです。

弘前市 T.Kさん

雪がすっかり消えたら85才になる母を孫(私の娘)の住む仙台市へ連れて行く事です。身体の衰えが気になるお年頃なので、歩けるうちに実現させます。それと、料理好きの母の友人が帰省すると手料理をふるまってくれるので、お礼に温泉旅行にも連れて行くことと思います。

五戸町 H.Kさん

今まで植えたことのないマクワウリを育ててみたい!!です。子供の頃に食べたマクワウリがとても美味しかった思い出が今もあります。今度自分で育てたい!!近所の皆さんにもおすそ分けしたいなあ〜と、思う毎日です。

三沢市 鈴乃助さん

寒い冬が終わって少し温かくなり心がウキウキする春。春といえどもちろん桜、でも私はいちご狩りでいっぱいいちごを食べたい!!

弘前市 M.Kさん

旅行に行きたいですね。それも遠出したいです。受験生の娘がいるため、今はなかなかどこにも行けません。が、ぜひ合格して心おきなく家族旅行と行きたいもんです。そのためには...頼むぞー娘っ!!

八戸市 Y.Kさん

冬は道路が凍るので、不要不急の買い物は、なるべく避けて車の運転を控えています。春になったら用が無くても、あつちの店、こつちの店へと足を運びたいです。寒い間、我慢していた分、「タガが外れて、衝動買いに走る」こと間違いなし!!です。

八戸市 N.Kさん

春になったら...ホントは子猫をむかえたいんですが...先の猫が15才で亡くなり2年間猫ちゃんのない生活。孫の所の猫はなつかないし...縁があったらやっぱり猫ちゃんと暮らしたいと思う今日このごろです!

むつ市の組合員さん

夫と二人で新天地を求めて引っ越しをします。二人とも高齢のため、草とりも雪かきも通院もつらくなりました。新しい生活にわくわくしています。

むつ市 がんばれコンベさん

今でもできることなのですが、寒くてやりたくない。ズバリ終活です。一度やったのですが生活しているうちにまたモノが増えちゃって...終活という片づけですね。

つがる市 H.Tさん



寒いと何をやるにも億劫で、いつも家庭菜園の準備が遅れてしまっているので今年は早めに準備して色々な作物を育てたいです。

六戸町 T.Kさん

立つ時の「よいしょ」は仕方がないと思っていたのですが、今はすわる時も「よいしょ」と...足がだいたい弱くなってきました。雪が消えたらしばらく休んでいたウオーキングをしようと思つています。還暦を3年すぎましたが、気持ちは30代。このままキープできるといいのですが...

青森市 M.Sさん

友人に会う計画を立てたいと考えています。コロナ禍や自分の体調、家族の色々で、ここ数年間、ほとんど友人と会えていません。いつか会える...と考えずに、会いたい友人に会う、そんな計画を立てる春にしたいです。

青森市 Y.Tさん

今回の豪雪で、車も徒歩も無理だと思ひ、初詣に行くのを躊躇していました。雪が解けて足元が良くなったら、家族の平穏無事を祈りに行きたいと思ひます。

弘前市 Y.Mさん

5月号のテーマは「環境について思うこと」です。

5月4日「みどりの日」です。日本は自然林と人工林の割合に変化があるものの国土に占める森林の割合は1966年くらいからほぼ変化がなく、先進国の中でフィンランド73・73%、スウェーデン68・70%に次ぐ68・40%(世界森林資源評価2020)による、226カ国中22番目)と森が豊かな国です。そこで、今回のテーマは「環境について思うこと」です。皆さんの周りの自然環境について思うことを投稿ください。

氏名(よみがな)・組合員番号・掲載時のお名前を明記の上、ご応募ください。×切は3月25日(消印有効)です。ご投稿お待ちしております。

テーマコーナーは、読者の皆さまからの投稿と、「はばたき」レポーターの皆さまのご協力、紙面を作成しています。ご協力ありがとうございます。

宛先 おハガキの場合、〒038-00012 青森市柳川二丁目4-22 コープあおもり本部 広報担当宛て Eメールの場合は、habataki@coopaomori.comまでお寄せください。パズルの応募と一緒の投稿もお待ちしておりますので、よろしくお願ひします。(左の二次元コードを読み込んだ際、メールのアプリが起動しない場合は、お手数ですが、Eメールアドレスを直接入力頂き、ご投稿ください。)



▲はばたき宛てメールフォームこちらからも投稿できます。



LPAの会からのお役立ち情報 「65歳からの遺族厚生年金」①

第1回 遺族年金の種類と目的について

遺族年金は、家計を支えていた人が亡くなった後の遺族の生活を支えるための年金です。遺族基礎年金と遺族厚生年金の2種類がありますが、その目的が異なるので、制度も大きく異なっています。

遺族基礎年金は、子の養育を目的とした年金で、子がある配偶者または子に支給されるものです。従って、子がない人は対象外です。子がある場合も子が18歳の年度末、一般的には高校卒業とともに支給が終わります。高齢期にはほぼ対象外と言えます。

遺族厚生年金は子とともに配偶者の生活も支える年金なので、支給は生涯続きます（一部例外あり）。厚生年金は亡くなった人の年齢、子の有無、配偶者の年齢、配偶者の性別などで細かな規定があり、複雑です。

ここでは、夫婦ともに65歳以上で、すでに老齢年金を受給している人を想定し、主に家計を支える人が亡くなった場合の遺族年金について解説します。

1. 遺族厚生年金を受け取ることができる人は？（老齢年金受給中の場合）

(1) 亡くなった人の要件
年金制度には主に自営業などの「国民年金」とサラリーマンなどの「厚生年金」がありますが、それらの加入期間を合わせて25年以上あることが必要です。加入期間とは「保険料納付済み」「減免」「合算対象」を合計した期間です。会社員であれば保険料は天引きなので25年以上働いていれば要件は満たします。

また、老齢年金は10年が受給資格の期間ですが、遺族年金は25年なので、例えば13年働いて会社を辞め、国民年金はずっと未納、という人は、老齢年金はもらえても遺族年金は対象外です。もちろん、「厚生年金」ですから、ず

と国民年金の人も対象外です。

(2) 受け取る人の要件

亡くなった人に生計を維持されていたこと。65歳以上では受給者はほぼ妻になるでしょう。別居でも事実婚でも家計の財布が一緒なら受給できます。ところで「生計を維持されている」の基準は年収850万円以下となっています。庶民の感覚からすると多い気もしますが、ここから税金や社会保険料を引いた手取りは約半分です。

遺族年金の種類	対象者	受給期間
遺族基礎年金	子どもがいる配偶者、子ども	子が18歳になるまでまた、障害等級1級または2級の場合は20歳まで
遺族厚生年金	配偶者、子ども、父母、孫、祖父母	亡くなるまで

遺族年金の種類について

- ① 成分規格
添加物に有害な不純物が含まれていると、それが危害の原因になります。それを防止するために、添加物の純度、製造時に生じる副産物やヒ素、重金属の含有量の上限値などが設定されています。
- ② 製造基準
添加物の製造、加工の際の基準です。天然物から抽出する際に使用される溶媒(原料を溶かすために使用される水や有機溶剤)の残留基準が定められています。
- ③ 保存基準
一部の添加物で定められている基準です。酸素や光などによ

- ④ 表示基準
食品添加物及びその製剤の表示基準です。すべての食品添加物に基準が設定されています。
- ⑤ 使用基準
安全性や有効性の評価に基づいて、必要に応じて設定されています。設定の際に、段階的に実験動物に添加物を投与し毒性試験を行い、有害な影響が出なかつた最大の投与量である無毒性量を調べます。無毒性量を安全係数(実験動物と人の差、人の個人差を基に求めた数値通常100)で割り、生涯にわたって、毎日その添加物を摂り続けても健康に影響がないと推定される1日当たりの摂取量を設定します。

さらに、これを基に使用できる食品や食品に使用できる最大使用量を求めるため、1日当たりの許容摂取量よりも使用基準は、さらに低い値になります。

食品添加物は、安全に使用するために基準が設けられており、使用できる数値も毒性が出ない量よりも低い値です。ではなぜコープあおもりには、自主基準を定めているのでしょうか？

次回は、コープあおもりの自主基準についてお伝えします。

食品添加物の話② 生協と食品添加物 食品添加物の評価方法について

2回目は、どのように食品添加物の安全性の評価が定められているかです。

て性質が変わってしまうものがあるため、定められています。

コープな話し

Q&A 拡大版

無調整豆乳を最後飲み切る時、ドロドロになり飲み切れません。たまにこっぴの塊の様な物も出てきます。振っても改善されませんが、何が原因なのか？教えて下さい。

豆乳は、大豆由来のたんぱく質や脂質などが混ざり合つて乳白色化(乳化)した飲料で、製造後の保管中から時間の経過とともに乳化学安定性が低下する(水分と固形分(脂質・たんぱく質)に分かれやすくなる)特性があります。また、大豆は天産物であるため、収穫年度や品種を含めた使用ロット(製造の単位)により大豆の成分(たんぱく質、脂質など)に若干の違いがございます。豆乳は、製造後から時間経過とともに、脂質が液面付近にクリーム状に分離し、たんぱく質が沈殿しやすい独特の性質があります。そのため、パッケージに「大豆の成分が浮遊・沈殿することがありますが、品質には問題ありません。軽く振ってから飲みください。」と表示しております。

このたびは、豆乳の変質や、大豆成分の浮遊・沈殿についてご指摘いただいた可能性が考えられます。大変心苦しいのですが、明確な原因を特定することができませんでした。なお、開栓後は10度以下で冷蔵保存し、賞味期限にかかわらず、2〜3日を目安にお飲みいただけますと幸いです。

コープ東北商品本部

そもそも豆乳とは？牛乳と豆乳は何が違うの？

豆乳は水に浸した大豆をすりつぶして、水を入れて煮詰めたもの(呉:ご)を濾した汁です。この時、濾して残った固形物が「おから」です。飲料として店頭で見かける豆乳は、高温での殺菌を行ったうえで、減圧での脱臭や均質化、味付けにより飲みやすくしたものです。

豆乳には3つの分類があります。大豆固形分8%以上で原料が大豆のみのものを「無調整豆乳」。大豆固形分6%以上のもので飲みやすくするために、砂糖や塩、植物油などを入れたものを「調整豆乳」。更に飲みやすくした果汁入りで大豆固形分2%以上のもので(果汁入り)、大豆固形分4%以上のもので(その他)が「豆乳飲料」として分類されています。

牛乳と比較されることがありますが、どちらもたんぱく質が豊富な飲料です。違う点をあげると、豆乳は、イソフラボンや鉄分を含み、牛乳と比べ脂質が少なく、コレステロールをほとんど含みません。牛乳はカルシウムやビタミンA、ビタミンB2などが豊富です。栄養素をみた際には、たんぱく質を摂りつつ、カルシウムを摂りたい方は牛乳、イソフラボンや鉄を摂りたい方は豆乳という選択になると思います。一方で、それぞれをアレルギーや乳糖不耐症などで飲めないという方もいらっしゃると思いますが、それぞれの栄養について知っていると足りない栄養がわかりやすくなるためバランスの良い食生活の為に役に立ちます。



おたより

お名前をインシヤルまたは匿名で掲載しています。

五月生れの雌鶏が、寒くても立派な卵を生んでます。五月生れなので「五月(さつき)」と名付け、卵は「五月の恵み」と呼んで食べてます。くず米を半分混ぜてるので、薄黄色い黄身です。Q&Aの通りですよ!! 美味しいです

五戸町 S.Mさん

年始1回だけ配達がお休みでした。野菜を求めて、久しぶりに地元のスーパーに出かけてみました。今の季節がら、種類が少なく、少しさびしくなりました。ふだん生協の説明つきのチラシを見て、選択するのがあたりまえになつていたんだなあと気づきました。豊かな食材に感謝です!

五所川原市 R.Kさん

学習能力低下か、Eメール使って出そうなどど気持ちにならずお手紙(葉書)の方がとりつきやすく、全国のお友達にもお手紙出す方ばかり。切手代もかかるけど、一番しつくりきます。クイズも好き、月一回のコープパズル楽しいですよ。次回もがんばりましょう!!

南部町 M.Kさん

青森空襲の遺構:興味深いです。空襲で焼けた壁が、残っている所がまだあるんですね。今年も戦後80年。もつと知りたい、知らなくては:と思います。平和猫もgoodでした。

藤崎町 M.Sさん

祖父が生きてた頃は、しめ飾りも手作りでした。関に飾ってましたが、今は作れないし飾りもしくなりました。

深浦町 A.Nさん

新年を迎え、青森市や津軽は大雪情報。同じ県内でも下北は今の所積雪0(ゼロ)。ウォーキングが出来た日が続いている。亡き母の手編みの帽子がとても暖かく頭と耳まで外気から守ってくれる。編んでいてもひとつもかぶらねない。つも言われていたのに、今はちゃっかりお世話になつています。感謝します! まだまだ眠っている物を活用する年にしたいと思えます。

佐井村の組合員さん

昨春秋、階上町の住人3年になった息子が町内の大木を見つけた。イチヨウの木。立派な姿を見ました。はばたきにも楽しんで旅した気分になります。

八戸市 A.Kさん

コープの「うなぎ飯の具」とても重宝しています。うなぎ飯はもちろんおいしいのですが、我が家では豆腐の上に乗せて食べています。おつまみに最高です。

五所川原市 A.Yさん

ものすごい雪の量に閉口!! でも積み上がった雪に少しの穴をあけて「ミニかまくら」をつくりました。中に、たこ絵と雪だるまの家族!! 通る人が写真を撮ることあります。少しだけ楽しんでます。

弘前市 E.Tさん

米寿、傘寿を二人揃って迎えることができました。ますます助け合つて過ごせる年でありますように祈るばかりです。(食材もバランス考えて注文しなければ...)

十和田市 S.Kさん

昨年大晦日からお正月にかけて娘と孫が遊びに横浜から来て、10年以上振り賑やかなお正月を過ごす事が出来ました。昨年からの列車の運休で帰省は一日遅れ帰京は又一日遅れ。今年も大雪に悩まされる日々ですが、幸い、我が家は雪も少なくて楽です。一月一日誕生日の私はおめでたい人間なので今年も行事に積極的に参加して楽しい一年にしたいと思つています。

深浦町 T.Nさん

毎年しもやけに悩まされてます。このしもやけ、天気予報をしてくれます。腫れがひどくなつてくると、だんだん気がくずれて寒くなつてきます。腫れが落ちて楽になつてくると天気も良くなつて暖かくなります。すごいです。しもやけの腫れ具合で、低気圧が近づいてきたのがわかります。体は自然界の状況に敏感に反応するんですね。

十和田市の組合員さん

切手たくさんのにぎやかな葉書になりましたわ。

八戸市 K.Tさん

Q & A

「組合員さんの声」から

〈要旨を抜粋して掲載しています〉

◆コープのバナナが届いてから、2日位すると、皮が割れてしまつのはなぜですか? 青森センターの組合員さん

バナナは、温度の低い所から暑い所に出したり、温度や湿度に変化があったときや、果肉の熟成に皮が追いつけなかつたときなど、皮の水分が奪われ、皮が裂けてしまうことがあります。果肉自体の品質に問題はございませんが、裂けた部分から乾燥が始まつてしまふので、なるべく早めにお召し上がりいただくことをおすすめいたします。バナナは熟した後の乾燥により皮が縮んで破けることが

あるため、バナナの熟度(糖度)が高いことで他バナナより皮が破れやすいものと推察されます。また、バナナの保存方法ですが、15〜20℃程度の常温で風通しの良いところで保存するのがおススメです。房のまま置いておくとも房全体の重みで下部分がつぶれてしまふので、袋から出し、山型に伏せて置くか、バナナスタンドなどに下げるといいと思います。

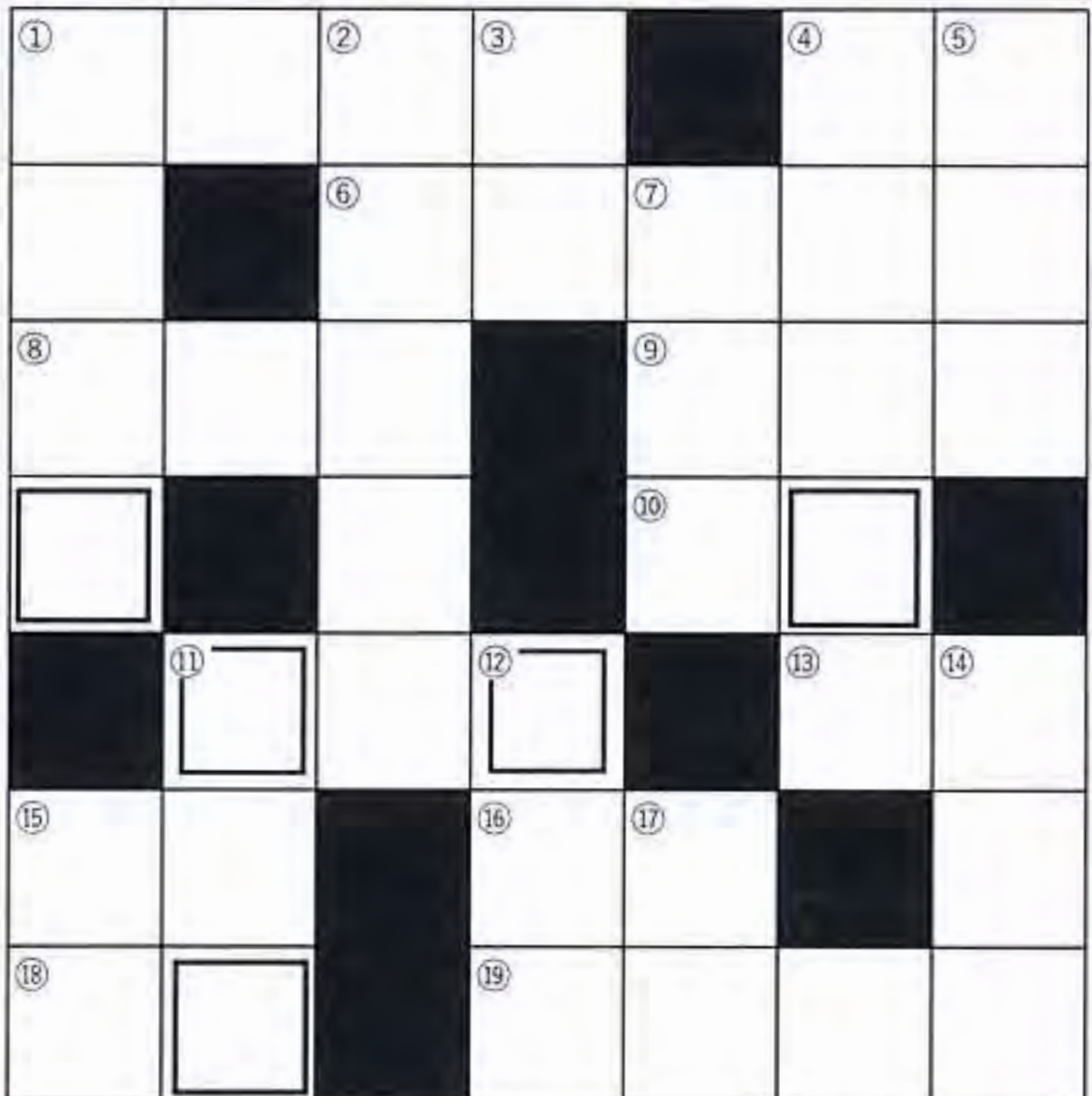
コープあおもり宅配事業部

◆透明な卵パックだけ、回収していただけないのはなぜですか? 弘前センターの組合員さん

現在、宅配事業で取引をしているリサイクル業者では、透明卵パックを回収、リサイクルしている業者が無いのが現状です。リサイクルするには「無色透明であること」、「素材がそろつていないこと」が必要で、違う種類のプラスチックなど別の素材が混ざつてしまつと品質が劣化し、再生できなくなるとのことです。

コープあおもり宅配事業部

ちょっとひととき コープパズル



【問題と解き方】
□の文字を並べ替える
とある5文字の言葉が出来ます。

【応募の方法】
ハガキ又はメールに、答え住所・氏名(よみ仮名)・組合員番号(班に所属している場合班名を記入の上ご応募ください。正解者の中から30名の方に五百円の図書カードを差し上げます。ご応募の際、余白にはお便り、紙面への感想、ご意見その他なんでも結構ですので記入いただければ幸いです。お便り等は紙面に掲載させていただきます。場合によっては、下部二次元コードが読み取りできない場合はお手数ですがメールアドレスを直接ご入力ください。

【1月号の当選者】
応募は290通(ハガキ124通、メール・フォーム166通)。正解者は287名でした。当選者の発表は発送をもつてかえさせていただきます。

【2月号の正解】
正解は「おながしま」。

Table with 5 columns and 5 rows of crossword puzzle answers. Column 1: カマクラ, Column 2: ポルシン, Column 3: ブヒン, Column 4: スキノ, Column 5: レトロクベツ



コープ杯争奪サッカー大会出場選手のみなさん。

WEBからはこちら



登れるくらい低い場所がありました。雪で低木が埋まり他の時期とは違った風景を見ることができるとも思えます。(左から硫黄岳、大岳、小岳)



少し解けたと言っても、高いところは大人3人分を超えるくらいの高さがある雪の壁。上に登って周りの様子を見て楽しむ人もいました。

八甲田十和田コープラインは、酸ヶ湯から十和田湖周辺につながる約8kmの道路です。例年11月下旬ころから冬季封鎖され、翌年雪を道路脇に積み上げる除雪作業が終わると4月初めに封鎖が解除され、雪の壁の中を通る「雪の回廊」が開通します。

壁の高さは、その年の天候や気温に左右されますが、2024年4月の開通時は平均6m、高いところでは7mに達していたそうです。写真では開通から10日ほどたっているため、壁はすこし低くなっていますが、それでも圧倒的な迫力があります。壁と表現していますが、雪の上は延々と雪原が広がっています。来冬まで残っているような見た目目をしていきますが、雪は解けていってゴオーという音と共に水が流れ込んでいます。所々小さな川のようになっているところ、さらに雪が解けて土が出てくる場所からはフキノトウがひょこり顔を出していました。

季節の移ろいとともに数mあった雪の壁は豊富な雪解け水になり、長い時間をかけて、山の木々や落ち葉、コケ、土、砂や石などに浸透しながら地下に浸透します。地下に浸透した雪解け水は湧き水として八甲田山中に湧き出し、近隣の町では伏流水を使ったりおいしい豆腐やお酒が造られるとともに、飲料水や農業用水にも使われます。また雪解け水には、魚介類のエサとなる植物プランクトンの増殖やホタテの成長に必要な栄養がたっぷり含まれているため、雪解け水が注ぎこむ陸奥湾では豊かな水産資源が育まれるとともに、ホタテ養殖にも欠かせません。昭和59年に八甲田山の前岳(標高1,252m)を源とし、生活用水として利用されている青森市横内川の水源は、厚生省(現・厚生労働省)の「おいしい水研究会」が行った利き水会で全国12カ所の水の中から「おいしい」と答えた人が最も多く「日本おいしい水」となりました。

ゴルドラインの十和田湖側のすぐ下には、青森県内の生協で協力し毎年牛乳パックリサイクルの売上金を活用して、三八上北森林管理署の協力のもと「生協ふれあいの森」で植樹を行っています。ほんの少しの面積ですが、植樹した木が水資源確保にも役に立っているとちょっと少しうれいですね。

五所川原地域と浪岡センターが 合同でサニタードライブに取組みました。

2月5日(水)、五所川原市社会福祉協議会へ、五所川原地域と浪岡センターの合同で取り組んだサニタードライブで、組合員の皆様からご寄付いただいたマスクや介護用おむつなどの衛生用品を寄贈しました。

五所川原地域と浪岡センター合同のサニタードライブの取り組みは、2022年から継続して取り組んでいます。

2月5日の寄贈式では、五所川原市社会福祉協議会乗田孝一会長へ、五所川原地域代表の小山内さんと浪岡センターの別部センター長から、寄付で集まった物品を寄贈しました。

寄贈した物品は、五所川原子ども宅食おすそわけ便などで活用され、生活に困窮している方などに配布されます。



▲寄付品を受け取る乗田会長(写真左)と寄付品を贈呈する小山内さん(右奥)、別部センター長(右前)

◀五所川原地域と浪岡センターが宅配を担当する五所川原市、つがる市、鯉ヶ沢町などの組合員さんから寄付いただいた衛生用品。



「古紙リサイクルで笑顔!こども食堂応援 キャンペーン」のオープニングセレモニー を実施しました。



生活協同組合コープあおもり、青森県民生活協同組合、株式会社伊徳、株式会社伸和産業が4社合同で、スーパーの各店舗(合計で20店舗)に設置している古紙回収ボックス(エコステ・エコキューブ)に集まった古紙を、回収量に応じてこども食堂へ寄付する青森県では初の取り組み「古紙リサイクルで笑顔!こども食堂応援キャンペーン」のオープニングセレモニーを1月21日に弘前市のコープあおもり和徳店で実施しました。オープニングセレモニーでは、古紙のリサイクル業を営む伸和産業の太田社長(左上の写真)が挨拶し、「地域の居場所づくりを応援することで、より良い地域づくりに貢献する継続した取り組みにしていきたい」と語りました。

取り組みは、1月21日~2月20日まで取組まれ、1キロ当たり2円を青森県社会福祉協議会を通じて子ども食堂に送ります。



西弘店のエコステ

エコ・ステって?

新聞や雑誌、雑紙(菓子箱や封筒)など、段ボールを持ち込み、重量に応じたポイントを貯めてお得にお買い物ができる古紙回収ステーションの事です。