

A W A T E N B O

阿波展望

あわてんぼ
とくしま生協機関紙

とくしま生協

NO.340

2016.

11

http://www.tokushimaseikyou.or.jp

〒771-0232 徳島県吉野郡北島町中村本郷2ノ内30-3
TEL 087-023-5100 発行責任者/編集 堀機関紙委員と
元木総料理長

生協のおせち特集

毎年人気の限定おせち
阿波観光ホテルのおせちに注目!!元木総料理長より
このおせちはおすすめです!コスパ最高!!
(コストパフォーマンス)

薄味仕様。

組合員さんの要望に応じていると
清珠になりました。阿波観光ホテル
元木 健二 総料理長元木総料理長をお招きし、
今年のおせちの
説明を受けました。
なるほど!
人気がある理由が
わかります。元木総料理長から
生協仕様の
こだわりを
お伝えしました。

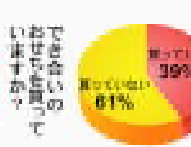
- かつおは刺身用のものを使用。
- 色粉を使っていないので色が地味ですが、生協の基準で作っています。
- 素材の多くを生協の取り扱いメーカーの商品を使っています。
- すべて単品ごとに検付しています。

生協からのおせちの依頼があった当初、生協基準を守ったり、使えない調味料があったり苦労しました。今は他の小売店さんや安心安全に力を入れて生協さんの基準に近づいているように感じます。毎年、組合員さんに喜んでいただけるよう、お声をもちに良いおせちをお届けしています。

おせちについて

組合員のみなさまからお便りをいただいております。

アンケート結果



Aさん(40歳代)

子どもが小さい間は、おせちも余らせていたのですが、子どもが中学・高校になったので、「おせち」も作っています。おせちには、おせちの味があります。おせちもおいしいですが、おせちの味がおせちの味です。おせちの味は、おせちの味です。

Bさん(70歳代)

できる限りおせちは買っています。おいしい、おせちの味は、おせちの味です。おせちの味は、おせちの味です。おせちの味は、おせちの味です。

Cさん(50歳代)

おせちの味が、おせちの味です。おせちの味は、おせちの味です。おせちの味は、おせちの味です。

Dさん(60歳代)

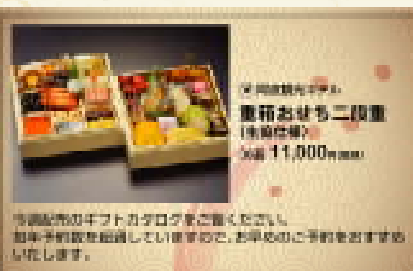
おせちの味が、おせちの味です。おせちの味は、おせちの味です。おせちの味は、おせちの味です。

私は圧力鍋を使って
「おせち黒豆」
を作っています。

【材料・作り方】

黒豆 …… 2カップ
水 …… 6カップ
砂糖 …… 1と1/2
醤油 …… 大さじ3
塩 …… 大さじ1

- ① 水に砂糖・醤油・塩を入れて煮立たせ、お豆を入れて煮る。
- ② 黒豆を洗って水に入れて一度煮けておく。
- ③ お豆を圧力鍋に入れて2杯をセットして煮る。お豆が柔らかいまで、塩・砂糖を加えて煮る。
- ④ 煮えたら醤油を加えて煮る。
- ⑤ 煮汁を煮ておく。

阿波観光ホテル
豪華おせち二段重
(生協仕様)
定価 11,000円(税別)

このおせちの半分の価格で販売しています。お早めの予約をおすすめいたします。



■今月のテーマ

オリンピック

●鳥肌がたって感動しました

卓球(男女)・バドミントンも良かったのですが、男子400メートルリレーの銀メダル!!あのウサイン・ボルト選手に並ぶ走りは鳥肌が立って興奮しました。東京オリンピックは金メダルかな?感動をありがと。

【美馬支所 M.F.】

●2020年のオリンピックも

今79歳の母ですが、時々前の東京オリンピックの聖火リレーを、私の手をつなぎ、私の妹をおんぶして観に行った話をします。2020年のオリンピックも、ぜひ元気で観てほしいと思っています。

【板野支所 アリエル】

●オリンピック!!

盛り上がりました!!

連日寝不足気味でした。女子バドミントンの松友美佐紀選手は長男の中学校の同級生で、当時から海外遠征に行っているすごい選手でした。でも『金メダル』ですよ。本当にスゴイ!!次男は今大学3年生ですが、陸上の桐生選手や競泳の萩野選手と同じ大学です。ちょっと知って

いる人が皆メダリスト...、最高のオリンピックでした。4年後も楽しみです。

【徳島南支所 ぶよぶよかあさん】

●オリンピックといえば...

今から12年前の2004年、アテネオリンピックが開催された夏に私は結婚して徳島に嫁いできました。あれから2008年、2012年、2016年と、早や4度目のオリンピック。主婦歴12年...、なかなかメダルレベルになれずに困っています(笑)。

【美馬支所 ドーナツ】

●いろんな楽しみ方があります

オリンピックは競技も楽しみなのですが、私は開会式の各国のファッションが楽しみです。特に旅行で行った国の名が呼ばれて出場して来る時はドキドキするほどです。民族衣装等は着てみたいと思います。同じオリンピックでも、いろいろな楽しみ方がありますネ!

【板野支所 砂山さん】

●羨ましく思いました

4年ごとのオリンピックは何度も観てきたのに、今年ほど棒高跳びの選手の筋肉美を羨ましく思ったことはない。

【阿南支所 還暦1.5歩手前】

●今年のオリンピックはなんといっても

バドミントンの松友美佐紀選手です。最初は徳島から可愛い子がオリンピックに出るんだ〜くらいに思っていたら、あれよあれよと金メダル!!『素晴らしい』のひとつです。感動しました、ありがと!!

【徳島南支所 なつつかわめ】

●私が小学生の時

東京オリンピックがありテレビで観ました。重量挙げの三宅選手やマラソンの円谷選手を思い出します。次は東京オリンピック。日本の選手、世界の選手の一生懸

命に頑張っている姿を見られるのが楽しみです。

【美馬支所 たかちゃん】



フリートーク

●新しい地域ネットができました

県南の日和佐に地域ネットのグループができました。名前は「ほんのりと日和佐」です。よろしくお願いします。

【阿南支所 まめ子】

●教えて!!

取扱商品が豊富なので良いのですが、カタログの量が多く、忙しく時間がない時はチョイスする時間が無い時があります。何か選びやすいカタログの見方や方法はないものでしょうか?アイデアや経験を教えてください。

【徳島南支所 田首さん】

ズッキーニを畑に植えたのですが、大きく伸びすぎて花が咲いて出来かけては腐ってしまい、1本とれただけで残念です。誰か上手に作れる方法教えてください!!

【美馬支所 ひまわり】

●観に行ったら良かった!!

先日、上京の際、東京日本橋の三井ホールで「アートアクアリウム2016」に1時間並んで入場しました。中はとても美しく、珍しい金魚の展示に工夫と照明が素晴らしい。観に行ったら良かった!!

【徳島南支所 濱さん】

●9月号の当選者

クイズの答えは

A B C D E F
ボウサイノヒ

*応募総数/216名 *正解者/214名

大岩千代美(美馬)/濱田敏男(美馬)/藤田順子(阿南)/乾里美(阿南)
/稲山充子(阿南)/大石小百合(阿南)/柏木秀子(徳島南)/河内光枝(徳島南)
/山田照代(徳島南)/藤本光子(板野)

組合員さんのお便り 大募集!

1月号のテーマは
マイ(私の)記念日「マイ(私の)記念日」
にまつわるお話をお待ちしています。

本紙「阿波展望」についての感想やご意見、とくしま生協に関する事や最近自分が思っている事など、何でも記入してください。
1月に予定されている地域のイベントなどの情報や参加したイベントの感想などもお待ちしております。

みなさんの意見やご近所のイベント情報・名産・特産品などを教えてください。

●その他お便り、○○な情報など、お待ちしております!!

「わいわいトーク ウフフ」への記事掲載者には粗品進呈!

※掲載する情報についてはスペースの関係上、機関紙編集委員会にて調整させていただきます。

機関紙委員より カタログ商品を簡単に選ぶ方法はコレ!

- 網かけしている商品を見て必要なものに「1」と書いています。
- 利用登録で商品を登録しておけば次回から注文書にチェックする手間が省けます。

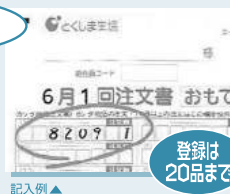
最近利用したものに
アミカケが付いています

登録はカンタン!

いつでも登録OK!
eぶんずでもご利用いただけます。

- 登録商品の番号と数量を注文書の6ヶ条商品注文欄に記入すると、翌週には登録完了です。
- カタログリフレでは、利用登録商品に右のマークがついています。

※利用登録商品の番号がわからないときは、eぶんずのサイトか、配達担当者まで。
※商品のお届けはカタログリフレで企画されているタイミングになります。



記入例▲

登録は
20品まで

理事会だより 9月28日(水)

報告された主な内容

- 8月度決算報告について
- 監事会議事録
- 店舗事業のまとめ
- 宅配事業のまとめ
- コピーしこく関連について
- 中四国地連管内他生協供給状況について
- 「あなたの声をきかせてね(アンケート)」のすめ方
- 中四国管内他生協供給状況について
- 家計簿モニター中止のご案内
- 2016年度 秋の宅配事業研修会
- 非常勤役員出張報告書
- 8~9月度の活動及び概況報告
- 組合員・共済・供給・出資金の状況
- 8月度供給未収金等の状況について
- エリア交流会報告書について
- スマイルプロジェクト報告書
- 平和委員会議事録、しこくピースアクションリレーinとくしま実行委員会
- 食育委員会議事録
- くらし助け合いの会幹事会議事録

話し合いの内容や主な決定・協議事項

- 美馬支所増改築について
- 2016年度上半期のまとめ(第1次案)

出資金

7月末: 2,584,175千円
8月末: 2,586,170千円
(1,995千円)

機関紙委員会 だより

Wai Wai♪



今月の機関紙委員会には、阿波観光ホテルの元木総料理長をお招きし、今年のおせち予約についてのお話をさせていただきました。阿波観光ホテルのおせちのコスパの良さについては料理長も太鼓判でした。

委員会では和やかに雑談も交えて、料理長のプライベートな部分にまで質問が出ていました。その中で、元木料理長自身も阿波観光ホテルのおせちを購入して食べている事も教えてくれました。プロの料理長が選ぶおせち…これは安心できますよね。今年もおせち予約ができますので、ぜひご検討ください。

品質管理担当者より

今回は『食塩の摂取目標値』についてです



なぜ塩分の取りすぎが良くないのでしょうか？

塩分の取りすぎは、高血圧の原因とされており、脳卒中、心臓病、腎臓病など命に関わる疾患を招く恐れもあり、予防が非常に重要なのです。

塩分8g(男性)7g(女性)って、どのくらいの量なのでしょう？

食塩小さじ1杯が6gです。小さじ1杯と少しで摂取目標値となります。また、醤油(濃口)小さじ1杯で約1gなので、醤油は食材にかけずに、小皿などにとってつけるようにした方が減塩となります。インスタントラーメンは約5~6gで、お店のラーメンはもう少し高めの所が多いようです。インスタントラーメンで言えば、麺の塩分量がおおよそ1.7~2.0g、スープが3.8~4.3g程度

男性8.0g/日、女性7.0g/日

2015年4月1日より、食塩の摂取目標値がこれまでの男性9.0g/日未満、女性7.5g/日未満から男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満に変更されました。なお、WHO(世界保健機関)は1日5g/日未満を推奨しています。



塩分を取りすぎるとなぜ高血圧になるのでしょうか？

そもそも血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管壁を押す圧力のこと、心臓が収縮・拡張することで発生します。塩分を取りすぎると、人の体は、塩分を薄めようと、たくさんの血液を全身に巡らせます。これが血管を押し広げる事になり、血圧が上がってしまう事につながります。

日本人の平均摂取量は男性で11.3g、女性で9.6gですので、WHOが推奨する値からは高い状況となっており、もう少し努力する必要があります。塩分を摂っても、カリウムを含む食品(果物や納豆等)を摂取することで、高血圧の予防になるとも言われています。これは、血中の過剰なカリウムは腎臓から排泄されるため、余分なカリウムがあるとオシッコの量が増えます。そうすると、血中にあるナトリウムも一緒に排泄され、接種した塩分も排出されるためです。しかし頻尿になると、腎臓に負担がかかり、カルシウムなどのミネラルも一緒に出ていくことになる事も考えられますので、一番は塩分の摂り過ぎに注意していきたいですね。

※糖尿病性腎症の方は、カリウムの摂取量に制限がかかる場合があるため、主治医の診断を仰ぐようにしてください。

☆ INFORMATION ☆

生協独自の工夫が満載。使いやすいと大人気!

CO-OP

生協の家計簿

注文番号 289345 価格 400円(本体価格)

11月3日注文書までは上記注文番号で注文してください。



現在の食品表示ではナトリウム量が記載されていますので、ナトリウム量(mg)×2.54÷1,000=食塩相当量(g)を覚えておきましょう。なお、新しい食品表示法では食塩換算量の記載が義務付けられていますので、1食分なのか1袋分なのか、100g当たりなのかに注意して、正しい塩分摂取を心掛けましょう。

アイデアレシピ紹介

● しいたけのマヨネーズ焼き

アツアツでも美味しいし冷めても弁当に入れると美味しいですよ!!

【作り方】

- ① しいたけの傘と足を切り分ける。
- ② 足と竹輪をみじん切りにして、そこにシーチキンを入れ、塩コショウをしてマヨネーズで和える。
- ③ しいたけの傘に②を乗せる。
- ④ フライパンにアルミホイルを敷き③を焼いて、傘に焦げ目が付いたらオーブントースターで5~6分焼いてできあがり。

【徳島南支所 たかまゆりま】

熊本・大分での地震被害への支援金募金の報告

2016年4月14日に、熊本地方を震源とする強い地震により被害にあわれた方に向けた支援金募金のご協力を組合員の皆様にご呼びかけさせていただいた結果、とくしま生協の組合員の皆さまから

8,195,574円

の善意が寄せられました。(4月4回~8月8回) この募金は、被害状況から熊本県98%、大分県2%を基本的な考え方として按分し、日生協を通じて熊本と大分両県に7月1日に送金いたしました。

ありがとうございました。



▲ 熊本県蒲島知事よりお礼状が届きました。

おたよりカード

● クイズの解答

A	B	C	D	E	F

※書ききれない場合やイラストなどは、別の用紙にお書きください。

組合員コード

氏名

(ペンネーム) ()

クイズ当選の場合は氏名を掲載させていただきますのでご了承ください。

支所(班名)・店

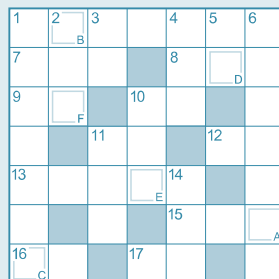
お電話

応募用紙に記入し、配送担当者、またはお店のサービスカウンターまでお出しください。

締め切り: 11/18(金)提出分まで

クロスワードパズル パズル作成/テン子

答えは「クイズの解答」欄へ記入してください。2重マスの文字を使って言葉にしてください。
正解者の中から生協の値引券(500円)を10人の方にプレゼント!



タテのカギ

- ① 自由な表現形態
- ② 最後
- ③ ベルギー共和国の首都
- ④ イタリア料理のひとつ(小麦粉をまぶし、とき卵をつけてバターで焼いたもの)
- ⑤ 手や足の指先のかたいもの
- ⑥ 最高潮
- ⑦ 夫妻
- ⑧ 腕時計で知られる時計メーカー
- ⑨ なかま

ヨコのカギ

- ① 身障者のオリンピック
- ② 部屋の仕切りや押し入れなどに用いる紙や布を貼った戸
- ③ 写真機
- ④ 耳に聞こえるのは
- ⑤ 入れ物の口をおおふもの
- ⑥ 長老
- ⑦ 川
- ⑧ 人魚
- ⑨ 右の翼
- ⑩ 正にNo.16のところ
- ⑪ 山車



◆ 9月号の答え合わせ

冷蔵庫の調子が悪かったので購入しました。半期の決算ということで最初の値札からは半額くらいの金額に! 本当かなー? と思いつつも少し得した気分でした。(スター)

2016 お歳暮カタログ

ご注文は
12月16日(金)
まで2016
12月おくりもの
冬の
おくりもの

配布中

簡単にお作れ
レシピLet's
Cooking!秋の豆乳
マカロニ炒め

【作り方】

- ① マカロニを塩で煮ます。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンを炒め加えます。
- ③ ②に炒め上がった①を加え、豆乳を入れて炒め煮ます。汁気がなくなってきたらバターを入れてできあがりです。
- ④ お好みでパセリやパプリカなどを入れてみてください。

【材料(2人分)】

マカロニ……………150g
ベーコン……………80g
しめじ……………1/2個
豆乳……………150cc
オリーブ油……………少量
塩……………少量
バター……………30g

コープのGiftカタログの
便利な見方・使い方レポート

●カタログの商品は

全品送料込み

●各コーナーの人気商品が
ひと目でわかる!このマークが目印
昨年の人気No.1商品です。

●四国の名産が選べる!



みかん 贈り物セット 高岡村ボン酢 うどん

●地元とくしまの逸品に注目!!



阿波黒鯛なべセット なると金時 ぼろ餅セット

●数量限定は早めにGET!! ●自由に組み合わせ
オリジナルのギフト

喜の森大福

商品重ねギフト

マイチョイスギフト

先様が選べるギフト

組合員のみなさまからのお便りの申から
どのような基準で選んでいるかを聞きました。

Aさん(80歳代)

産地直送で価格を削減し、その日に合わせて「大野のり」を送っています。お正月に使ってもらえるように、少し遅めですが15日過ぎまでからです。

アンケート調査結果

お歳暮を贈っていますか?



Bさん(80歳代)

肉と共にお歳暮を贈る所は減っていますが、どうしても未だに4〜5件は続いています。この期間も「元気でせよ」というお知らせをするつもりなら悪くないかもと思っています。

Cさん(40歳代)

量はジュレ、ジュース、おはのり、油セット、コーヒーセット、お茶セットなど考えて分けています。

Dさん(80歳代)

毎週ボールに詰めているお茶は高価なのですが、お歳暮を贈るお茶には包同様のものを贈るようにしています。

Eさん(50歳代)

姉の賃貸マンションの大家さんに毎年贈っています。生協のコーヒーセットで3,000円程度です。ちなみに、生協生(主婦)からも送って来てくれる方がいますが、少し生協の生協のものに送っていて喜んでいます。

Gさん(50歳代)

スーパーダイー 箱+3000円までのお菓子、果物が賞品として1万円くらいの予算です。毎年贈っているのは2軒の親戚。おはのりとお礼として同等くらいの物を贈ります。以前は5軒くらい贈っていたのですが、育えるのも育うのも経済的にやり難いので、お祝いはいれたいという形で無しにしました。

Hさん(60歳代)

仕事をやめてからは親戚だけに贈っています。いつも生協です。肉類と魚出してあげれば渡って貰えるので便利です。

Iさん(70歳代)

自分がいただいて嬉しい物とが重なるのでOKという基準で選んでいます。漬物、オリーブオイル、高岡村のボン酢・やずジャムの詰め合わせ(特に漬物は喜ばれます)などです。価格帯は5,000円くらいで選んでいます。

Fさん(30歳代)

就職でお世話になった方だけお中元とお歳暮を贈っています。毎年同じ品にしたい方が多いのが悩みます。



BEST SHOT

ベストショット 9月10日

バスツアーで京都に行き、車窓からどうもタクシーを見た時に「おタクシー!!」と思いました。次の撮影機材で写すことができた。「おタクシー!!」とほやいてしまいました。(はなこ)

あなたのお撮りした写真やイベントレポートなど、何でも結構です。皆さまの自慢の写真をお待ちしております。写真と100〜150文字程度の説明を付けて送付してください。

※ただし、送付いただきました写真は遠征でさまざまな手段でご下取りください。撮影結果を待たずに送付して掲載いたしますので、すべて掲載されるものではありません。

編集後記



機関紙「阿波展望」10月号は、「おせち」と「お歳暮」のアンケートを皆さんにお読みいただき、たくさんのお便りが送ってこられました。あらがとうございました。お歳暮は選んでからは数が極端に減り、おせちは作ってだけと家族が食べてくれないので良々と作るようになった…という内容が多かったように聞きます。日本古来の伝統が遠くまでいく事は嬉しいですが、時代とともに、その目的が変わり、形を変えていきながら、新しい文化として継承されていく方法を模索します。(とうもろこし)