



食物繊維をとろう! ヘルシーコープレシピ



今月のCONTENTS

特集 ヘルシーコープ通信	P2
ヘルシーコープレシピ	P4
声に応じて開発・改善	P6
メーカーに声をお届けしました	P7
品質保証の取り組み	P8
コープのエシカル	P9
CO・OP商品 SNSニュース	P10
CO・OP商品への声	P11

日本生協連サイトで連載中!

コープ徒然日記

(作・やまもとりえ)



最新号第35話は
こちら



<https://jccu.coop/manga/35.html>



ヘルシーコープ通信

手軽でおいしいコープ商品を使って、
健康な食生活を応援！

vol.23

とれていますか？ 大事な「食物繊維」

健康維持に必須の食品成分「食物繊維」。
不足しがちとされるこの成分を、上手にとる方法をご紹介します。



監修：藤井 恵
(料理研究家・管理栄養士)

根菜や穀物、海藻などを食べて、摂取量を増やそう

ヒトのからだでは吸収されることがなく、「栄養にならない」とされていた食物繊維。いまでは、おなかの健康への寄与などから健康維持のために欠かせない食品成分と認められています。「日本人の食事摂取基準2020年版」でも、成人男性1日21g以上、成人女性1日18g以上をとることが推奨されています。ところが、現代の食生活では、平均して2～4g*も足りていないとか。

玄米や雑穀を混ぜた主食に、野菜中心の副菜を添える食生活だった時代には、1日20g以上の食物繊維をとっていたと推察されています。昔の人にならって、玄米や雑穀をとり入れる、野菜(とくに根菜類)やきのこ、豆類、海藻、こんにゃくなどを食べることで、摂取量を増やしていきましょう。

*参照：国民健康・栄養調査(令和元年版)

「食物繊維がとれる」代表的な食べ物

<p>不溶性食物繊維を多く含む食品 水に溶けなが、水を吸って大きく膨らみ、便の量を増やす</p> <p>大豆 ココア さつまいも 葉野菜 他、玄米・雑穀</p>	<p>水溶性食物繊維を多く含む食品 水に溶けてゼリー状になり、糖などの吸収を緩やかにする</p> <p>わかめ りんご ひじき 大根 他、昆布・大麦</p>	<p>不溶性・水溶性の両方を含む食品</p> <p>ごぼう にんじん かぼちゃ アボガド 納豆 他、切干大根</p>
---	---	---

毎日、コツコツと！ 食物繊維をとろう

1 「プラス感覚」で

メニューにとり入れる

主食を玄米やもち麦ご飯にしたり、主菜に刻みキャベツを添える、サラダやスープにきのこや海藻をトッピングするなど、いつものおかずにプラス感覚で。



CO-OP そのまま使えるコリッと
冷凍きくらげ

4902220202232 参考価格(税込)267円

2 優秀食材の「豆」を

積極的にとろう

食物繊維とたんぱく質が両方とれる豆類。戻したりゆでたりする手間のないドライパックやそのまま食べられる納豆も◎。



CO-OP ミックスビーンズ
ドライパック

4902220159123 参考価格(税込)116円

3 「作り置きおかず」を

毎食の食卓に

「もう一品、食物繊維がとれるおかずを」というときには、作り置きおかずの定番、ごぼうのきんぴらやこんにゃくの炒め煮、大豆の煮物などを。



CO-OP ひじきと
大豆の五目煮

4902220192533 参考価格(税込)429円

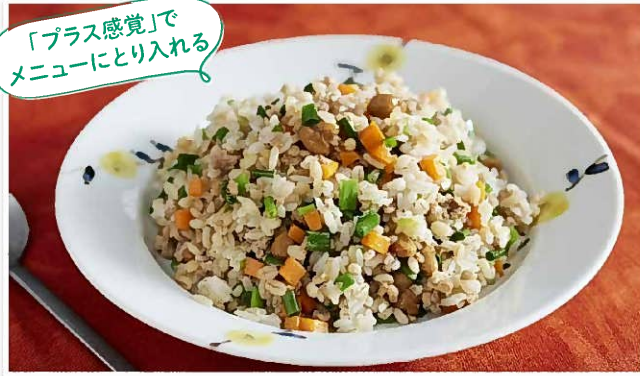
調理済みなら、
さらに手軽!

※ 持病がある方はかかりつけの医師や管理栄養士の指示に従ってください。

ヘルシーコープレシピ

納豆甘酒チャーハン

甘酒の効果でうまみとコクがアップ！
納豆ともち麦、Wで食物繊維がとれる



「プラス感覚」でメニューにとり入れる

食物繊維
9.6g

調理時間 約15分

カロリー 572kcal

塩分 1.3g



レシピはこちら



CO-OP 国産大豆中粒納豆
4902220131471
参考組価(税込)127円



CO-OP 米と米麹の甘酒
4902220147700
参考組価(税込)483円



CO-OP もち麦
4902220004805
参考組価(税込)462円

チキンと豆のカレーヨーグルトスープ

マリネした鶏肉がやわらか。
たんぱく質もとれる「食べる」スープ



優秀食材の「豆」を積極的にとろう

食物繊維
9.3g

調理時間 約15分

カロリー 388kcal

塩分 1.9g



レシピはこちら



CO-OP 蒸しサラダ豆
4902220077724
参考組価(税込)105円



CO-OP プレーンヨーグルトビフィズス
4902220172313
参考組価(税込)192円

今月のおすすめ CO・OP商品

手軽にとれる

・カルシウムや食物繊維などとりたい栄養素がとれる。
・野菜や大豆がとれる。



1食54g(3個)あたり
食物繊維 4.1g



CO-OP ひとくち五目のれんこんもち
4902220087129 参考組価(税込)354円

お湯を注ぐだけ! ランチャや夜食にも

魚介と肉のうまみたっぷり! シーフード味

昆布のだしをきかせた関西風のつゆ

1個あたり たんぱく質 3.4g



CO-OP やわらかきんなんがんも
4902220174775 参考組価(税込)408円

1袋あたり カルシウム 54mg



CO-OP ぼりぼり小魚(Ca)
4902220096770 参考組価(税込)1,166円



CO-OP 1食分の野菜 ちゃんぽん風ヌードル
4902220138760
参考組価(税込)170円

1食あたり
野菜 120g(生換算)
カルシウム227mg
(仕込み時)



CO-OP 1食分の野菜 関西風うどん
4902220138777
参考組価(税込)170円

{ カラダにうれしい! }

ヘルシーコープ レシピ

コープ商品を使った「健康的な食べ方」を提案します! ぜひおためしください。



コープでかなえる カラダにうれしい食生活

『ヘルシーコープ』とは、組合員の食のあり方や健康課題に寄り添い、食卓から健康をサポートする取り組みです。

URL <https://goods.jccu.coop/hc/index.html>

詳しくはこちら



料理研究家・
管理栄養士
藤井 恵さんの
レシピです!



にんじんジュースで野菜ピラフ

やさしい甘みで、野菜嫌いのお子さんもパクパク!

野菜を
プラス ビタミンA
がとれる 塩分
控えめ



調理時間 約5分
(浸水・炊飯時間は除く)

カロリー 482kcal

塩分 1.5g

材料(4人分)

CO-OP 国産ポークあらびきウインナー	2袋(170g)	米	2合
CO-OP ぎゅっと搾ったにんじん	2パック(250ml)	塩	小さじ2/3
CO-OP 北海道の野菜ミックスたまねぎ入り	100g	ミニトマト	8個
		バター	20g
		こしょう	少々
		ペビーリーフ	40g

作り方

- ①米は洗ってたっぷりの水に30分浸し、ざるに上げて水気を切る。
- ②「CO・OP国産ポークあらびきウインナー」は3～4等分に切る。
- ③炊飯器の内釜に①、「CO・OPぎゅっと搾ったにんじん」、塩を入れて混ぜ、②、凍ったままの「CO・OP北海道の野菜ミックスたまねぎ入り」、ミニトマトをのせて、炊飯器の通常モードで炊飯する。
- ④炊き上がったら、バター、こしょうを入れて混ぜる。器に盛り、ペビーリーフを添える。

※お好みで、塩を固形コンソメ1個に変えてもおいしくくれます。



ぎゅっと搾った
にんじん
4902220125722
参考組価(税込)81円



北海道の野菜ミックス
たまねぎ入り
4902220006960
参考組価(税込)386円



国産ポーク
あらびき
ウインナー
4902220113552
参考組価(税込)429円

フルーツソーダ

フルーツとミントの香りでさっぱり。ビタミンもとれるドリンク。

ビタミンC
がとれる カリウム
がとれる カロリー
控えめ



調理時間 約5分

カロリー 59kcal

塩分 0.0g

材料(2人分)

CO-OP ただの炭酸水(天然水使用)	300ml
オレンジ	1個(200g)
レモン	1/2個
ミントの葉	5g

作り方

- ①オレンジ、レモンは皮をむき、薄いいちょう切りにする。
- ②グラスに①、ミントの葉を入れてスプーンで軽くつぶし、「CO・OPただの炭酸水」を注ぐ。



ただの炭酸水
(天然水使用)
4902220360277
参考組価(税込)95円

組合員モニターが つくってみました!



にんじんジュースで野菜ピラフ

レシピでわかりにくいところはないか、
検証しながらつくっていきます



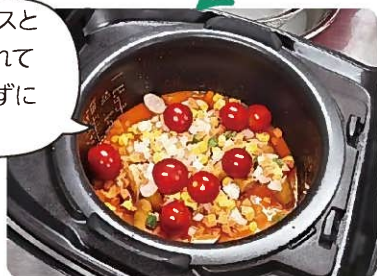
ウインナーをカット。
包丁を使う工程はここくらいなので簡単!



お水の代わりに
にんじんジュースを使います



冷凍野菜ミックスと
ミニトマトを入れて
炊飯。火を使わずに
つくれます



盛り付けも
きれいにしたいですね!



つくり方は
こちら



フルーツソーダ

レモンの皮むきが
ちょっと大変...



グラスにフルーツをたっぷり
入れて炭酸水を注ぎます。
カフェのような感じになるかな?



つくり方は
こちら



試食しました



にんじんジュースで野菜ピラフ

- ・彩りもキレイで、食べやすく、食欲もよくなりました。にんじんや野菜が苦手な子でも食べられそうな味だと思いました。
- ・とてもおいしい。バターを後から入れたので風味が生きていました。
- ・ぜひ家でつくりたいと思いました。オムライスの中身にもよさそう。チキンライスは、ご飯を炊いて炒めると2度手間3度手間かかるけど、これなら炊飯器1台ですべていいかなと思った。
- ・すごくおいしかった。味もやさしい味で食べやすくてよかった。

フルーツソーダ

- ・ビタミンカラーがきれいで大人のフルーツポンチという感じだった。
- ・果物の味を損なわない感じがしてよかった。
- ・ベリーとか、自分で好きなものを入れてアレンジするなどのパーティーメニューになりそう。





声に応じて開発・改善

お寄せいただいた声に応じて、開発・改善を行った商品をご紹介します。

co-op 北海道産小麦の フライパンで作るパンミックス



発売当初は無塩バター使用のレシピを紹介していましたが、お問い合わせの声をいただいたことから、パッケージに(有塩バターでも作れます。)と記載しました。



その後も

「オリーブオイルでも作れる？」
「サラダ油は？」といった声が相次いで寄せられたため、これらの材料について記載したレシピをコープ商品サイトで紹介します。

レシピは
こちら



声ニュース 2023年3月号より

組合員の声
無塩バターがないのですが、普通のバターでも作れますか？

パッケージ裏面
裏面の調味料別の材料として、有塩バターでも作れることを記載しました。

2023年春 リニューアル

4902220126750 参考組価(税込)343円

組合員モニターが調理と食べ比べで検証!

無塩バター(基本の材料)

- 溶かすのはレンジでできるので便利。
- 油っぽさもほとんど感じられない。
- ほんのり生地のおいしさを楽しむことができた。



オリーブ油

- 焼きあがったパンは、後味にオリーブ油の風味を少し感じたが、風味が強すぎるというほどではない。
- 食事パンとして大人もいけそう。
- 混ぜるときはべたつきを感じた。



サラダ油

- 焼きあがったパンは、無塩バターやオリーブ油に比べて少し甘みを感じる気がする。
- 最初はぼろぼろしていたが、こねているうちにまとまった。
- 油のべたつきのようなものは感じない。仕上がりにしては問題ない。



結果は...



どの材料でも
おいしく作ることが
できました!

組合員の「よかった」の声をメーカーにお届けしました

組合員からCO・OP商品に寄せられた「よかった」の声は、商品のつくり手であるメーカーへ定期的にお送りしています。直近では2023年7月に、296社のメーカーへ2,251件の声をお届けしました。



声の総件数が多かったメーカーへ感謝状をお渡ししました！

東洋水産株式会社

声
野菜たっぷりで驚いた。
野菜の歯応えもあり、
シャキシャキしている。



CO-OP
**野菜の
美味しいスープ**
(玉子入り中華風)
4902220121144
参考組価(税込)429円

声
昔からおしくて、よく食べています。
麺がツルツルしていて、
伸びにくいし、スープも深みがあって
満足感があります。



CO-OP
**味一番拉麺
しょうゆ味**

4902220091492 参考組価(税込)516円

株式会社ふくれん

声
ジャストサイズです。
毎日飲んでます、
日中は水分補給用に、
夜は炭酸割りで
楽しんでます。



CO-OP
**ただの炭酸水
(天然水使用)**
4902220369270
参考組価(税込)62円

声
家族全員大好きで、
よく購入しています。
これを飲んだら
他のジンジャーエールは
飲めません。
これはどれよりも好きです。



CO-OP 国産生姜のジンジャーエール
4902220028085 参考組価(税込)81円

株式会社コモ

声
友人から頂いた
モーニングクロワッサンが
日持ちもし、
とてもよかったので、
購入したいと
思っています。



CO-OP
モーニングクロワッサン
4902220206308 参考組価(税込)440円

声
ふんわりしていて、
とてもおいしい、
家族みんなで食べています。

声
手軽に食べられて
なおかつおいしくて
日持ちもするので最高です！

株式会社小松製菓

声
おいしい!!
一般的にある同じような
モノと比べものにならない
おいしさで感動しました！



CO-OP
**ピスタチオと
カシューナッツの
厚焼きせんべい**
4902220177080
参考組価(税込)386円

声
小学生の息子が
大好きです。
シンプルな
原材料なので
親としても安心。



CO-OP
**国産バターを使った
ちっちゃんまめごろろう (Ca入り)**
4902220115877 参考組価(税込)548円

CO・OP商品 品質保証の取り組み

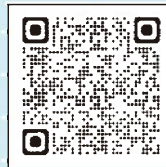
日本生協連では、安心してCO・OP商品をご利用いただけるように品質を守るさまざまな活動を行っています。ホームページで情報発信していますので、ぜひご覧ください！

「品質保証レポート2023」を発行しました！

日本生協連(CO・OP商品)の品質保証活動について、2022年度の「活動内容と実績」や「全国の生協が連携した取り組み」などをご紹介します。

「活動内容と実績」では機能別にまとめています。また、全国の生協との交流及び活動実績の報告と特徴的な取り組みについてもご紹介しています。

詳しくはこちら



食品安全・コープ商品の品質保証 関連のコンテンツ

CO・OP商品の品質保証体系をはじめ、商品検査センターについて、多くの写真を織り交ぜながらご紹介していますので、ぜひご覧ください！

また、日本生協連が提出したパブリックコメントなどの意見書や食品の安全に関するQ&A集も掲載していますので、こちらもぜひご活用ください。

コープ商品サイト

品質を支える仕組み

コープ商品の品質保証について



商品の設計～組合員の利用まで品質保証体系についてお伝えします。



コープ商品サイト

商品検査センター

残留農薬検査

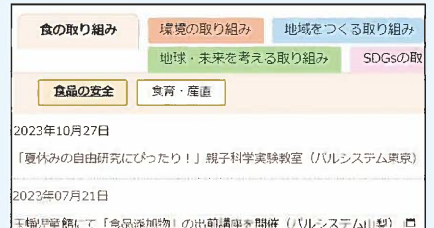


科学的なデータでバックアップする検査センターのご案内です。



日本生協連 コーポレートサイト

全国の生協の取り組み

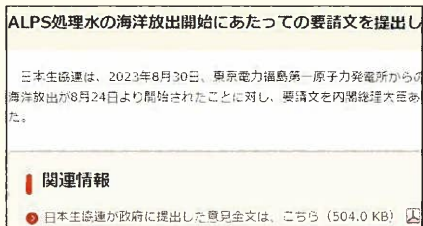


全国の生協の活動全般についてご紹介しています。



日本生協連 コーポレートサイト

政策提言



行政機関などへも積極的に意見を提出しています。



コープ商品サイト

コープ商品のQ&A

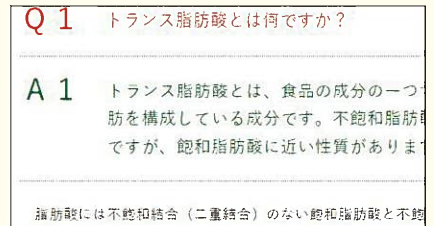


商品について調べたいこと・知りたいことがあればこちら！



日本生協連 コーポレートサイト

食品の安全に関するQ&A



コープ商品に限らず、食品全般の安全について情報発信しています。





寄付金ご報告

2023年度もみなさまのご利用 ありがとうございました!

ピンクリボン運動キャンペーン



日本生協連では、認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)の取り組みに賛同し、2017年より「ピンクリボン運動キャンペーン」を実施しています。

ピンクリボン運動とは、乳がんについての正しい知識を多くの人に提供していただき、その結果乳がんによって引き起こされる悲しみから一人でも多くの人を守る活動です。



取り組み
内容

1 対象商品いずれかをお買い求めください

2 1品につき1円をJ.POSHへ寄付

3 乳がんに対する啓発と患者や家族の支援を進めます

対象商品の例



コープ化粧品
シリーズ全品



カタログ
「くらしと生協」
ブラジャー全種

2023年度 全国の生協での寄付金総額

コープ化粧品 1,091,679円

(2023年9月1日～10月20日)

※くらしと生協は通年キャンペーンにつき23年度実績は未定

コープ化粧品の
ピンクリボン運動キャンペーンも
早いもので2017年の開始から
今年で7年目を迎えました!
これからも「誰かの笑顔」を
綺麗にするために
がんばります



コープのエシカルの
取り組みについて
詳しくはこちら

<https://goods.jccu.coop/ethical/>

コープのエシカル

検索





コープ化粧品公式 Instagram アカウントはこちら



コープ化粧品 Instagram

人気オールインワンゲル3選

1アイテムで何役もこなす「オールインワンゲル」は忙しい組合員さんに大人気！
今回はInstagramで反響のあった3アイテムと声をご紹介します。

うるおいで満たされる
1品6役の
高保湿オールインワンゲル



CO-OP **かんたん**
オールインワンゲル
エンリッチ

1品6役(化粧水・美容液・乳液・クリーム・パック・マッサージクリーム)の高保湿オールインワンゲル。角質層のすみずみまでうるおいで満たされて、もっちりハリ感があふれる肌に。2種のビタミンC誘導体・2種のコラーゲン・2種のレチノール誘導体・海洋プラセンタ様エキス配合。

組合員の声

- 朝起きたときしっとりしたかんじが嬉しかった。
- 塗ってすぐ肌に張り付く感じがしてうるおいを感じました。朝洗顔するときまで、うるおいはそのまま良かったです。

4902220198504
参考組価(税込)1,848円

乾きがちなお肌に
不足したうるおいを補う
濃厚オールインワンゲル



CO-OP **モイスティスト**
リッチモイストゲル
オールインワン

乾きがちなお肌にうるおいを補い、柔肌へと導くアーリーエイジングケア*。濃厚な使用感で1品5役(化粧水・美容液・乳液・クリーム・パック)のオールインワンゲルです。
*エイジングケアとは、年齢に応じたうるおいの手入れのことです。

組合員の声

- 香りがとても良いので、就寝前のスキンケアには満たされる感覚がしてとても良かったです！
※保湿成分によるゼラニウムの香り
- しっとりしているのにべたつきがない。

4902220122851
参考組価(税込)1,760円

家族みんなで使える
低刺激タイプ！
6種のセラミド配合もうれしい



CO-OP **オールインワンゲル**
低刺激タイプ

これ1つで化粧水・乳液・美容液・クリーム・パックの1品5役でお肌にうるおいを与えるオールインワンゲル。しっとりすべすべのお肌に導きます。低刺激タイプ。ワンタッチキャップのチューブ入りで、さらに時短！

組合員の声

- たっぷり使いやすい。においもなく、しっとり感覚がとても良かったです。
- コストパフォーマンスがいいと思う。うるおいを感じました。

4902220193424
参考組価(税込)1,298円

1品で何役もこなすオールインワンゲルは組合員さんにもそしてInstagramでも大人気です！
「高保湿ハリ感」「濃厚エイジングケア」「家族みんなで使える」とそれぞれタイプが違うのでご自身の肌に合いそうなアイテムをぜひチョイスしてみてくださいね♡



CO-OP 骨取りさばのみぞれ煮



脂のりがよく、骨もないからおいしい。みぞれも一緒に白米にのせてしみみご飯にして食べると、なおおいしい。サイズ感もちょうどいい。また買いたいです。(30代)

4902220137114 参考組価(税込)645円

CO-OP 讃岐肉うどん



これはうまい! 麺にコシがあり、出汁が少し甘めだがとにかくおいしい。これをあてにビール飲めます。大ファンです。(70代以上)

4902220177219 参考組価(税込)602円

CO-OP 牛乳70%アイスバー



乳化剤・安定剤・香料不使用。ずっと探し求めてたアイスです。しかも最高においしいです。優しいミルクの味です。生協さんで購入できて感激です。(60代)

4902220208579 参考組価(税込)321円

CO-OP 国産小麦のから揚げ粉



釣りで小さめのアジを沢山釣ってきたので、エラと内臓をきれいに取って、ポリ袋に入れてこのから揚げ粉をまぶし、唐揚げにしました。めっちゃおいしかった! 和風醤油味なので魚にも合いますね。(50代)

4902220126385 参考組価(税込)127円

CO-OP クリームシチュー(顆粒)



なかなか納得いくシチューの素がなかったのですが、こちらの素はとてもおいしいです。この素にしてから、シチューの回数が増えました。値段も手頃です。(50代)

4902220096053 参考組価(税込)149円

CO-OP ぱりぱりいわし うましお味(Ca)



大好きです。おいしいうえに手軽にカルシウムがとれる。お酒のおつまみに最高。(70代以上)

4902220143023 参考組価(税込)354円

CO-OP 高知県産 ゆずのソーダ



子どもも気に入って、爽やかな香りと味がおいしいです。値段もお手頃で、量もちょうどよいです。(50代)

4902220186617 参考組価(税込)73円

CO-OP 薬用泡で出てくるハンドソープ <デザインボトル>



泡がきめ細かく、オレンジの爽やかな香りでスッキリします。本体の柄に植物とさりげなく猫が描かれていたのがきっかけで購入しました。(50代)

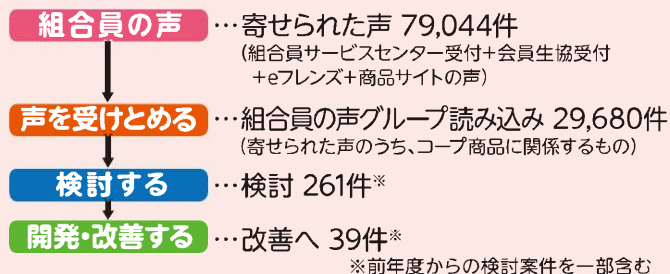
4902220178643 参考組価(税込)206円

※2024年3月までの限定デザインです

※生協によってお取り扱い商品が異なります。 ※参考組価は2023年12月1日時点の情報です。

声を活かす取り組み(2023年度累計)

日本生協連へ寄せられた声は、読み込み・検討を経て、改善につなげています。



あなたの声の記事になるかも!

声ニュースを読んでいただき、ありがとうございます。今後の誌面づくりの参考にさせていただきますので、ご意見をお寄せください。

アンケートはこちらから



コープでは、組合員の想いをかたちにする商品づくりを行っています。寄せられた声を商品の開発・改善に活かした例など、さまざまなコープの取り組みをご紹介します。

CO・OP商品 声ニュース

2023年12月発行

【発行元】日本生活協同組合連合会 マーケティング部
03-5778-8044 voice@jccu.coop