

みんなとコープを声でつなぐ

# CO・OP商品 声ニュース

2022年7月号



## パッケージのプラスチックや紙資源を削減 より環境負荷の少ない商品へ



### 今月のCONTENTS

- 特集** より環境負荷を減らした商品へリニューアル……………P2
- ヘルシーコープ通信……………P4
- フードロス削減レシピ……………P6
- コープのエシカル……………P7
- コープ化粧品45周年……………P8
- CO・OP商品 SNS ニュース……………P9
- CO・OP商品への声……………P10

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18話は  
こちら



<https://jccu.coop/manga/18.html>

持続可能な  
社会へ

# より環境負荷を減らした商品へ リニューアル

日本生協連では、「コープ商品の2030年目標」を設定。  
持続可能な原料調達やプラスチック・食品ロス問題に対応した  
商品づくりを進めています。



## co-op ブラウンサーブロール シリーズ

冷蔵でお届けする、「発酵済み・半焼きタイプ」のロールパン。  
オーブントースターで焼くだけで、  
手軽に焼き立ての味が楽しめます。



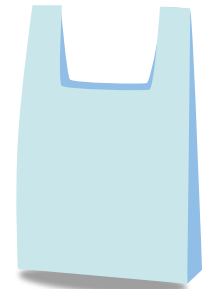
### 2022年7月リニューアル

#### パッケージを見直し、プラ削減

クロージャー（袋に付いている留め具）をなくし、袋  
自体のサイズも小さくすることで、プラスチックの  
使用量を1パックあたり約2g削減します。CO・OP  
ブラウンサーブロールシリーズ全体で、年間約2.7  
トン\*のプラスチック削減となります。

※2021年実績138万パックで試算

レジ袋に換算すると、  
年間約**30万枚**  
の削減に！



(レジ袋1枚9gとして換算)



#### クロージャーをなくすことについて 事前にアンケートを取りました

- プラスチック削減にもなるので廃止することに賛成。
- あれば便利だが、結局捨ててゴミになるので、構わないと思います。
- 輪ゴムなどで代用もできるので不必要かなと思っています。なくすのには賛成です。

くらしと商品に関するインターネットアンケート：2021年7月実施



CO-OP 麻婆豆腐の素 CO-OP 釜めしの素

CO-OP まぜご飯の素 など

中華メニュー、炊き込みご飯、まぜご飯が手軽においしくつくれます。  
お好みに合わせて各種ラインアップしています。

2022年6月～8月  
リニューアル

外箱を省きました

レトルトパウチに印刷を施し、  
外箱をなくしました。  
シリーズ14品全体で年間約44トン\*の  
紙資源を削減できます。  
\*2021年実績より試算



今まで当たり前前に使用していたパッケージを見直すことで、  
より環境に配慮した商品づくりを進めています。  
商品1個あたりの削減量はわずかでも、  
シリーズ全体・生協全体で取り組むことで、  
環境負荷を減らしていく大きな動きとなります。





# 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. 11

## 「食べ過ぎ」注意！

おいしく食べて上手にカロリーコントロールする  
コツとレシピをご紹介します。

## 「総エネルギー摂取量」を意識した、健康的な食事を。



管理栄養士  
板橋 里麻

株式会社たべかた代表  
小中学校の栄養教諭などを経て、  
現在は企業のレシピ開発やセミナー講師、フードコンサル事業など幅広く活躍。

おいしい食事を楽しみたいですが、健康のことを考えると、いわゆるカロリー摂取、栄養学でいう「総エネルギー摂取量」が気になります。からだにとって欠かせないエネルギーは、とり過ぎれば肥満につながり、減らし過ぎても筋肉や体力の低下をまねく危険性があります。年齢や活動量に見合った、一日に必要な総エネルギー摂取量は右表のような目安値が示されています。参考にしながら健康的にコントロールしてみましょう。

※身体活動レベル「ふつう」とは、日常生活の内容が、座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合 出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」  
※体格など個人差がありますので、一人ひとりにとって必要なエネルギー量は異なります。

一日に必要な総エネルギー摂取量(目安)  
(身体活動レベル「ふつう」の場合※)

	男性 (kcal/日)	女性 (kcal/日)
10～11歳	2,250	2,100
12～14歳	2,600	2,400
15～17歳	2,800	2,300
18～29歳	2,650	2,000
30～49歳	2,700	2,050
50～64歳	2,600	1,950
65～74歳	2,400	1,850
75歳以上	2,100	1,650

また、食事毎にさまざまな食品をとり入れることも大切です。意識して、主食(ご飯、パン、麺類など)、主菜(肉、魚、卵、豆類など)、副菜(野菜、海藻、きのこなど)の3つを揃えましょう。毎食揃えることがむずかしい場合は、前後の食事ですり足りないものを補うなど、一日単位でバランスをとるようにするといいですね。

## ふだんの食事を上手にカロリーコントロールするには？

### 1 たんぱく質はこまめに

エネルギーを消費する筋肉を作るには、たんぱく質をこまめにとり入れることが大切。加工品なども上手に利用しながら毎食、手の平の上のにのるくらいの量を目安にとりましょう。



封を開けてすぐ食べられるツナ缶やミックスビーンズ、魚肉ソーセージは料理の素材としても◎！手軽にたんぱく質がとれて便利です。



### 2 野菜でボリュームアップ！

肉の量を減らして、野菜でかさ増しするのもおすすめです。また具材を大きめにカットすると噛みごたえのある食感が出て、より満足感が増します。

### 3 脂・油は控えめに

なるべく脂の多い食材、調理に使用する油の量を控えましょう。サラダ油やバターをオレイン酸を含むオリーブオイルに置き換えるのもおすすめ。



※持病のある方は、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

## 魚肉ソーセージのチンジャオロースー



たんぱく質は  
こまめに

レシピは  
こちら



高カロリーになりがちな中華料理も  
魚肉ソーセージでカロリーダウン

CO-OP フィッシュソーセージ  
4902220098507  
参考組価(税込)235円

## 野菜たっぷり!親子煮



野菜で  
ボリュームアップ!

レシピは  
こちら



CO-OP ノンフライ  
国産若鶏の竜田  
4902220097456  
参考組価(税込)429円



CO-OP ごほう人參  
ミックス  
4902220145461  
参考組価(税込)321円

食感のある野菜を  
加えれば  
カロリーを抑えつつ  
食べごたえup!

## 野菜とツナのオリーブオイルマリネ



たんぱく質は  
こまめに

レシピは  
こちら



野菜のおかずは低カロリーで  
良質なたんぱく質がとれるツナをプラス

CO-OP ライトツナフレークカロリーハーフタイプ  
4902220313204  
参考組価(税込)386円

## ヤンニョムチキン丼



脂・油は控えめに

レシピは  
こちら



ノンフライの竜田揚げも香りや  
味付けの工夫でおなか満足!

CO-OP ノンフライ国産若鶏の竜田  
4902220097456  
参考組価(税込)429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。

おいしく減らす

・塩分や糖質など減らしたい  
栄養素を減らす。

1食あたり  
野菜  
117g  
(生換算)



CO-OP 1食分の野菜  
ミネストローネ(レンジ)  
4902220138531  
参考組価(税込)213円

1食あたり  
野菜  
117g  
(生換算)



CO-OP 1食分の野菜  
コーンチャウダー(レンジ)  
4902220138708  
参考組価(税込)213円

塩分25%  
カット※  
※CO-OP即席  
みそ汁いろいろ  
30食比



CO-OP 減塩即席みそ汁 いろいろ 30食  
(生みそタイプ)  
4902220117529  
参考組価(税込)798円

カロリー  
ハーフ



CO-OP マヨネーズタイプ  
カロリーハーフ  
4902220509379  
参考組価(税込)300円

組合員モニターがつくってみました!

# フードロス削減レシピ



食材の普段捨ててしまう部分をひと工夫。無駄なく、おいしくいただきます!  
おかずが増えてごみが減る、うれしいレシピを組合員モニターが試してみました。



## ちくねブロッコリー茎のごまドレ焼き



4902220069149  
参考組価(税込)235円



49523379  
参考組価(税込)328円



4902220136810  
参考組価(税込)228円

### 材料(2人分)

- CO-OP そのままでおいしい太ちくわ……1袋(3本)
- CO-OP 純正ごま油……小さじ1
- CO-OP 深煎り胡麻ドレッシング……大さじ1と1/2
- ブロッコリーの茎……1/2本分
- 大葉……3枚

### 作り方

- ブロッコリーの茎は皮を厚めにむいて3等分に切り、ちくわの穴に合わせて太さをととのえる。大葉は千切りにして水にさらす。
- ①のブロッコリーの茎を、塩(分量外)少々を加えた熱湯で3分ほどゆでたらザルにあげ、水気をきる。粗熱がとれたら、ちくわの穴に入れる。
- フライパンに「CO・OP純正ごま油」を熱し、②を中火で転がしながら焼く。全体に焼き色がついたら、「CO・OP深煎り胡麻ドレッシング」を加え、火を弱めて煮からめる。
- ③を食べやすい大きさ(写真は4等分)に切って器に盛り、①の大葉をのせる。



ブロッコリーの茎をちくわにさす発想に驚いた。お弁当にいいと思います。

太ちくわがしっかりしていて中に詰めやすかった。

### 試食しました



きゅうりでつくるよりボリューム感があって、おつまみにもいいな。

これからは茎を捨てずに使おうと思いました。

クックパッドでレシピを紹介





今年も寄付金が集まりました!

# インドネシア・エビ養殖業改善プロジェクト



日本生協連は、ブラックタイガーの主な産地であるインドネシアにおいて、2018年7月から2021年6月までの3年間、「スラウェシ島エビ養殖業改善プロジェクト」(第一期)を進めてきました。これは、日本生協連、WWFジャパン、WWFインドネシアとBOMAR社(ブラックタイガー商品の主なメーカー)の協働により、環境と社会に配慮した責任ある養殖業への転換の取り組みを支援するものです。2021年7月より、第二期の「インドネシア・エビ養殖業改善プロジェクト」を開始しました。

## 第二期(2021年7月~)の活動について

第一期(2018年7月~2021年6月)のブラックタイガー養殖業の改善の取り組みを継続・拡大するとともに、天然の親エビ資源の保全に向けた取り組みを行います。



- ① スラウェシ島南スラウェシ州(養殖業改善の取り組み継続)**  
BOMAR社と協力し、新たな対象養殖場の選定、マングローブ再生などを進めています。
- ② ジャワ島中部ジャワ州(養殖業改善の取り組み開始)**  
MISAJA MITRA社(CO-OPえび商品メーカー)と新たに取り組みを開始しました。
- ③ スマトラ島アチェ州(親エビ資源の保全)**  
インドネシアのブラックタイガー養殖では、アチェ州で採捕された親エビからふ化させた稚エビが多く利用されています。近年、親エビ資源が減少しているため、資源の保全に向けた漁業管理計画の策定などを支援しています。

2021年度 (2021年3月21日~2022年3月20日) 全国の生協での協力金総額 **868万9,041円**

## ブラックタイガー養殖業改善協力金

2022年度の対象期間: 2022年3月21日~2023年3月20日

- ① 粗放養殖マークのついたブラックタイガー商品を購入**  
自然の恵みでのびのび育てた粗放養殖をほうようしよく  
※対象商品が本プロジェクト対象養殖池の生産品とは限りません。
- ② 「ブラックタイガー養殖業改善協力金」として寄付**  
1点当たり3円寄付します
- ③ 以下のような活動に使われます**  
養殖池周辺の環境改善を目指したマングローブの再生  
エビ生産者への持続可能なエビ養殖に関する研修  
環境配慮型の養殖に必要な水質管理

**対象商品の例**

CO-OP 大きなご馳走えびフライ  
4902220745715  
参考組価(税込)1,490円

CO-OP サクッとプリプリえびフライ  
4902220745685  
参考組価(税込)1,058円

組合員が対象商品を購入 → 協力金 → CO-OP

環境NGO WWFジャパン → ブラックタイガー養殖業の改善 → CO-OP えび製品メーカー BOMAR社 MISAJA MITRA社 → 環境NGO WWFインドネシア

CO-OP商品の購入を通じて、このプロジェクトに寄付をする取り組みです



# コープ化粧品45周年



45周年  
記念サイト

コープ化粧品には、  
さまざまなシリーズやアイテムがそろっています。  
あなたの「キレイ」を探してみませんか？



Instagram  
公式アカウント

## かんたんコスメ&時短生活



忙しくて時間がないけれど、スキンケアは手を抜きたくない！  
そんな方におすすめアイテムをご紹介します

### かんたんコスメ

朝の洗顔後はこれだけ！1品5役のUVジェル



かんたん  
オールインワンジェル UV 100g  
4902220592241 参考組価(税込)1,078円

組合員より  
使ってみたら  
便利でいいよね、これ。  
SPF30と日焼け止めが  
入ってるから  
これからの季節にも  
いい。

期間限定で  
テューブタイプ  
登場！



150g  
4902220154104  
参考組価(税込)1,430円

コットンに含ませてふきとるだけで  
メイク落としから化粧水までコレ1本！



かんたん  
クレンジングウォーター 295ml  
4902220068517 参考組価(税込)1,078円

組合員より  
子育て中で夕方～夜に忙しいので、  
洗面所やお風呂に入らなくても  
メイクが落とせるのはありがたいです。  
子どもとテレビを見ながら  
ケアできるので重宝しています。



かんたん  
クレンジング  
ウォーター  
詰替え用 270ml  
4902220087341  
参考組価(税込)858円

うるおい素肌仕上げの1品4役多機能ファンデーション



かんたん 素肌ファンデーションUV 30g  
4902220591466 参考組価(税込)990円

組合員より  
マスクしてもこれだと付かないのよ、  
他のは付いてしまう。

ガサガサかかと、しっとりつるつる

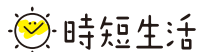


組合員より  
めっちゃ好きで、もう6本目くらいかな、  
愛用してる。  
お陰でサンダルも怖くありません！

つるつるフットローション 50ml  
4902220583812 参考組価(税込)643円

### 時短生活

“時短生活”で  
ハッピーな毎日に



コープの  
「時短生活」アイテムで  
時間をかきこく  
上手に短縮！  
その分、心の余裕や  
自分の時間を  
どんどん増やして、  
ハッピーで  
心踊る毎日に！

1枚で洗顔から化粧水まで！



組合員より  
朝顔を洗い、  
水がびちゃびちゃ飛ぶのが  
嫌でしたが、  
これを使うと  
気分も楽でスッキリ、  
家事もしながらできる。

時短生活 洗顔シート  
46枚  
4902220134441  
参考組価(税込)396円

保湿と美白を同時にケア

時短生活  
薬用ホワイトニング  
マスク 28枚

4902220146413  
参考組価(税込)1,408円



美白有効成分がメラニンの生成を抑え、  
シミ・そばかすを防ぎます。  
保湿と美白ケアがこの1枚で同時にできます。

普段のお手入れはもちろん、  
日差しをたっぷり浴びた日には  
特にオススメです！

※美白・ホワイトニングとはメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐことです。

# Instagramで発信! 人気のレシピはこちら

コープ商品公式Instagramアカウントが5月にご紹介したレシピから、「いいね!」獲得数BEST3をご紹介します!

「いいね!」獲得数  
第1位



## CO-OP 野菜たっぷり和風ドレッシングを使った「和風ドレッシングで簡単から揚げ」

材料 (2人分)

- CO-OP野菜たっぷり和風ドレッシング……………大さじ3
- 鶏むね肉……………250g
- おろししょうが……………小さじ1
- おろしんにんにく……………小さじ1
- 片栗粉……………大さじ2
- 揚げ油……………適量
- レモン……………適宜
- レタス……………適宜

作り方

- ①鶏肉は皮を除いて、8等分に切る。包丁の背で軽く叩き、斜めに数本切れ目を入れる。
- ②ポリ袋に①と「CO・OP野菜たっぷり和風ドレッシング」、おろししょうが、おろしんにんにくを入れて、しっかりとみ込み、冷蔵庫で30分ほど休ませて下味を付ける。
- ③ポリ袋の口を開けて片栗粉を加え、空気を入れて膨らませ、振って片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに揚げ油を1cm深さほど入れ、170℃に熱して③を入れ、ときどき返しながら3~4分揚げる。
- ⑤油をよく切って、器に盛り、お好みでレモン、レタスなどを添える。



4902220024124 参考組価(税込)213円 / 4902220024117 参考組価(税込)365円 / 4902220024100 参考組価(税込)483円

「いいね!」獲得数  
第2位



## CO-OP ホットケーキミックスを使った「ホットケーキミックスで惣菜パン」

材料 (3種×2個 計6個分)

- CO-OPホットケーキミックス…1袋(200g)
  - 牛乳……………120ml
- A (クリームチーズ&ブルーベリージャム)**
- クリームチーズ……………大さじ1
  - ブルーベリージャム……………大さじ1
  - レモン……………スライス1枚

**B (ピザ風)**

- サラミ…6枚程度 ● 玉ねぎ……………適量
- ピーマン……………適量 ● ケチャップ…大さじ2
- ピザ用チーズ…適量

**C (丸ごとソーセージ)**

- ソーセージ…2本 ● 赤パプリカ……………適量
- ピーマン……………適量 ● パセリ……………適量

作り方

- ①玉ねぎは薄くスライス、ピーマンとパプリカは2~3mmの細切りにする。スライスしたレモンはいちょう切りにする。
  - ②「CO・OPホットケーキミックス」と牛乳をボウルに入れてよく混ぜる。
  - ③②をアルミカップの5分目まで入れる。
  - ④③の上に以下具材をそれぞれのせる。
- A:** クリームチーズ、ブルーベリージャム、レモン  
**B:** ケチャップ、サラミ、玉ねぎ、ピーマン、ピザ用チーズ  
**C:** ソーセージ、赤パプリカ、ピーマン、パセリ
- ⑤オーブントースターで10分焼く。竹串で刺し、生地が付くようであれば焼き時間を追加する。



4902220145089 参考組価(税込)224円 / 4902220145010 参考組価(税込)300円

「いいね!」獲得数  
第3位



## CO-OP &ソラチ 十勝豚丼のたれを使った「さわらの蒲焼き」

材料 (4人分)

- CO-OP&ソラチ 十勝豚丼のたれ……………40ml
- さわら(切り身) ……4切(約400g)
- グリーンアスパラガス……………4本
- サラダ油……………少々
- 塩……………少々
- 水……………大さじ2

下準備

- ・さわらの表面をキッチンペーパーで押さえ、水気を取る。
- ・グリーンアスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、根元から1/3の皮を剥いて食べやすい長さで切る。

作り方

- ①フライパンにサラダ油を中火で熱してさわらを皮面から並べ入れる。こんがり焼いたら裏返し、4~5分かけて焼く。途中空いているところにグリーンアスパラガスを入れ、塩をふって焼く。
- ②①のグリーンアスパラガスを取り出し、「CO・OP&ソラチ 十勝豚丼のたれ」、水を混ぜ合わせてフライパンに入れ、スプーンなどでさわらにかけながら軽く煮詰める。
- ③器に②のさわらとグリーンアスパラガスを盛り、フライパンに残ったたれをかける。



4902220503599 参考組価(税込)268円

コープ商品公式  
Instagramアカウントはこちら

[https://www.instagram.com/coop\\_goods/](https://www.instagram.com/coop_goods/)



## CO-OP フライパンで!! やわらかたこから揚げ



やわらかく、ほどよい弾力もあっておいしかったです。味がしっかりついていておつまみにぴったりです。もうすぐ3歳になる子どもが欲しがったので小さいものを1つあげました。よくカミカミして食べてました。

4902220117598 参考組価(税込)429円

## CO-OP 韓国直輸入キムチ



韓国の白菜を使っていると知って初めて購入しました。コスパ最高です。辛いのは苦手ですが、この位なら大丈夫。ご飯が進みます。うま味もしっかりあるし、絶対また買います。(^o^)

4902220083671 参考組価(税込)298円

## CO-OP 野菜たっぷりドレッシング ごま油&香味野菜



これぞ求めていたドレッシングです!! 本当においしくてリピ確定(๑>๓<๑) チョレギサラダが好きな方に特におすすめです♡

4902220124527 参考組価(税込)354円

## CO-OP フルーツみつ豆



主人の大好物です。しっかり冷やしていただきます。昨日も、お夕食のデザートでいただきました。色もきれいだし、量もちょうどいいですね。

4902220074525 参考組価(税込)170円

## CO-OP 麺きわラーメン塩



少し値段は高いですが食べてみて驚きました。ラーメン店で食べているようなおいしさ。大好きになり、チラシに掲載されているたびに注文しています。

4902220145126 参考組価(税込)105円

## CO-OP 切干大根(北海道産)



思わずつまみ食いしてみると、甘さにビックリ! ニンジンと一緒に煮ようと思っていましたが、この甘さならそのまま食べられると確信して、サラダとして食べました。

4902220084869 参考組価(税込)138円

## CO-OP つぶつぶみかん



すっきりとした温州みかんの甘みと、つぶつぶとした食感がマッチしていて、どこか懐かしく爽やかな味でした。クセもなく、いつまでも飲みたくなるような商品でした。

4902220114825 参考組価(税込)90円

## CO-OP 重曹電解水 食卓&リビング用クリーナー



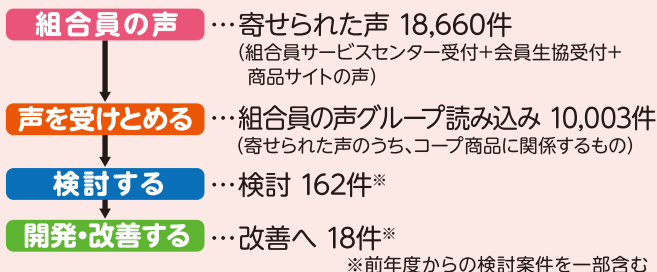
本当に気に入ってます。汚れもさっと落ちますし、1枚の厚さが薄すぎず、扱いやすくてちょうど拭きやすいです。価格もお安くありがたいです。

4902220096510 参考組価(税込)203円

※生協によってお取り扱い商品が異なります。 ※参考組価は2022年7月1日時点の情報です。

### 声を活かす取り組み(2022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



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

2022年7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