

みんなとコートを声でつなぐ

# CO・OP商品 声ニュース

2023年1月号



## きらきらステップの魅力を先輩ママ&パパが語りました!



### 今月のCONTENTS

<b>特集</b> きらきらステップ座談会	P2
ヘルシーコープレシピ	P4
ヘルシーコープ通信	P6
コープのエシカル	P8
声に応じて開発・改善	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24話は  
こちら



<https://jccu.coop/manga/24.html>



# 祝5周年 きらきらステップ特別企画 ～先輩ママ&パパ座談会～

2022年に5周年を迎えた「きらきらステップ」。今回は特別企画として、きらきらステップを日頃からご愛用いただいているママ&パパさんにその魅力を座談会形式で語り合っていました。  
商品の魅力はもちろんのこと「離乳食で大変だったことは？」  
「今だったら当時の自分になんて声をかける？」など、これからお子さんを迎えるプレママ&パパさん必見です！

きらきらステップとは？

Web  
ページは  
こちら



## 参加者プロフィール

司会



ふかわさん  
お子さん：  
6歳(女の子)  
3歳(男の子)



みゆきさん  
お子さん：  
4歳6ヶ月(男の子)  
1歳6ヶ月(女の子)



なつさん  
お子さん：  
1歳4ヶ月(男の子)



みささん  
お子さん：  
3歳3ヶ月(女の子)



おみのさん  
お子さん：  
2歳(男の子)  
9ヶ月(女の子)



まきこさん  
お子さん：  
4歳7ヶ月(女の子)  
1歳10ヶ月(男の子)



## 離乳食の時に大変だったこと



なつさん

きらきらステップを使う前は、  
食材をどろどろにする作業が  
毎回本当に大変でした。

最初は炊飯器で  
10倍がゆを作ったりして  
いたのですが、  
その後炊飯器から出して、  
容器に入れて、  
冷凍室にストックして…と  
手間と時間がかかったのが  
大変でした。



おみのさん

## きらきらステップの魅力

子どもと向き合える時間が  
増えたことですね。  
子どもが小さいとずっと  
見ていなければいけないので、  
冷凍をチンするだけというのは  
一番の時短になっています。



おみのさん



みささん

国産と書かれているので  
子どもが小さい頃から安心して  
使えましたね。もう本当に毎食  
何かしら使っています。  
その分レパートリーも増えるし、  
自分で用意できないものを  
手軽に出せたりとか。

## きらきらステップシリーズでよく使っている商品



「今日足りない栄養なんだろう」と考えた時に  
ちょい足しに使っているのが  
**しらすのおかゆ**ですね。色々な栄養が入っているの、使いやすかったです。

**肉だんご**ですね。

スープにも入れられるし、ケチャップソテーにしたりもできて、  
万能でおいしくて子どもよく食べるので、  
毎週買っています。



なつさん

長男が

**ひじきのハンバーグ**がすごく好きで、  
パンに挟んであげると  
「ハンバーガー食べる」といって  
我が家ではそれが  
ハンバーガーになりました。(笑)

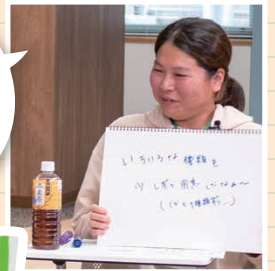


おみのさん



**なめらかキューブ**とかですね。

**うどん**と合わせて  
チンするだけであげられるので  
本当に感動しました。



まきこさん

## 離乳食を作り始めた当時の自分へ伝えたいこと

便利な良い商品  
(きらきらステップ)に  
出会えてよかったね



みささん

全然食べない時も  
あるけれど、  
そういう時期もあるよと  
気長に考えたら  
いいんじゃないかな



みゆきさん

考えられた商品を  
上手に使うのって  
すごくいいことだよ



まきこさん

親のメンタルも子どもに  
影響すると思うので、  
いいものはどんどん使って  
手間を減らしていても  
いいと思うよ



なつさん

そんなに神経質に  
心配しなくて  
大丈夫だよ



おみのさん

皆さんいろいろ  
お話をいただき、  
ありがとう  
ございました。



詳しくは  
YouTubeへ



{ 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! ぜひおためしてください。

管理栄養士・  
板橋里麻さんの  
レシピです!



## コープでかなえる カラダにうれしい 食生活

詳しくは  
こちら

『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>



## あじの甘酢あんかけ

揚げるだけの  
あじフライに、  
野菜たっぷり  
甘酢あんをかけて。

調理時間 約20分

カロリー 353kcal

塩分 2.1g



青魚が  
とれる



あじフライ  
4902220755257  
参考組価(税込)375円

レシピはこちら



## アーモンド香るキウイのブランマンジェ

アーモンドの香りと、  
とろける食感。  
ビタミンCとEが  
とれるデザート。

調理時間 約20分  
(冷やし固める時間は除く)

カロリー 235kcal

塩分 0.2g



ビタミンC  
がとれる

ビタミンE  
がとれる



国産大豆の豆乳飲料  
アーモンド+ビタミンE  
4902220178735  
参考組価(税込)84円

レシピはこちら



# 組合員モニターがつくってみました!



## トマト麻婆

クックパッドでも  
レシピを  
紹介しています



ビタミンAがとれるトマトを入れて、  
酸味が爽やかなひと皿に。

ビタミンA  
がとれる



### 材料(3人分)

CO-OP 麻婆豆腐の素(国産ひき肉入り)甘口……1袋  
絹ごし豆腐……400g  
トマト……1個(200g)  
しめじ……80g  
長ねぎ……1/2本(50g)  
ごま油……大さじ1  
小ねぎ……適量



調理時間 約15分

カロリー 251kcal

塩分 1.9g

4902220173129  
参考組価(税込)181円

### 作り方

#### POINT

豆腐はあらかじめ軽く水切りしておく、豆腐から水分が出るのを防げます。

※豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせてラップをかけ500W(600W)の電子レンジで2~3分加熱することで、簡単に水切りができます。

①トマトはひと口大に切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。長ねぎはみじん切りにする。豆腐は1.5センチ角にカットする。



②フライパンにごま油を入れて弱火で熱し、長ねぎを入れて香りが出るまで炒める。



③「CO・OP麻婆豆腐の素(国産ひき肉入り)甘口」、豆腐を入れて中火で約2分煮る。トマト、しめじを入れ、さらに約2分煮る。



④器に盛り、小ねぎを散らす。



モニターの疑問から、  
レシピに「水切り」の記載を  
追加しました

豆腐は  
水切りした方が良いの?

トマトの酸味がおいしい。  
トマト嫌いな息子でも  
食べてくれそう。

## 組合員モニターの声



またつくろと思う!

他の野菜やシーフードも  
合いそう。

さっぱりしていて  
ヘルシーな感じがした。



# 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.16

## 「よく噛む」を考える

よく噛んで食べると良いことはわかっているものの、日頃の習慣はなかなか変えられないという人も多いのでは？具体的なメリットや方法を知って、今日から早速実践してみましょう。

### よく噛んでゆっくり食事を楽しみましょう。

「よく噛んで食べる」ということは、昔から言われてきましたが、かたいものを食べなくなりやわらかいものが好まれる近年。必然的に噛む回数が減ってきています。そして、口から食べ物を取り入れ栄養をとっている私たちにとって、よく噛んで食べることは実は健康にも深く関わっています。よく噛むことで具体的にどんなメリットがあるのでしょうか。



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。

#### よく噛んで食べると良いこと、たくさん！

##### ●胃腸にやさしい

よく噛んで食べることは胃腸の消化の負担を軽減してくれます。

##### ●口の中をキレイに

唾液の分泌が促されることで口腔の殺菌、食べかすを洗い流す作用も。歯や歯ぐきの健康を保ちます。

##### ●顔・頭の血流促進

よく噛むこと、顎を使うことで頭の周りの血流を促進することができます。さらに顔周りの筋肉を使うことで顎の発達を促し、歯の周りの骨も強くします。

##### ●肥満、食べ過ぎ防止

よく噛んで食べることで満腹のサインが脳に伝わりやすく、食欲が抑えられます。さらに、口の中に長くどまることでゆっくり味わうことにつながり、素材の味を楽しめます。

## “よく噛む”を習慣化するための食事

### 1 雑穀、豆類で噛む回数をアップ



毎日のお米に  
雑穀や  
押麦などを



いつもの  
メニューに  
豆類をプラス

定番メニューも  
ふだんと違う食感や  
味わいが楽しめて  
おいしくいただけますよ



### 2 野菜は根菜や乾物の利用も◎！

- にんじん、れんこん、ごぼう、里芋など  
噛みごたえのある根菜を
- いつもより大きめにカットしたり、  
少しかためにゆでるのがコツ
- 切干大根などの乾物野菜も活用して



### 3 噛みごたえのある食材を活用

小魚やナッツ、グラノーラなどは、おやつとしてそのまま食べるのはもちろん、サラダや炒め物などさまざまな料理に活用できます。不足しがちなカルシウム、食物繊維などの栄養補給にも有効です。



※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

## 根菜とミックスビーンズのかむかむサラダ

野菜がとれて食感が楽しい一品。  
お子さんも好きなしょうゆマヨの味付けで



根菜、豆類で噛む  
回数をアップ

調理時間  
約15分

カロリー  
134kcal

塩分  
1.3g

レシピは  
こちら



CO-OP 国産ごぼう  
ドライパック

4902220093557  
参考組価(税込)159円



CO-OP ミックス  
ビーンズ  
ドライパック

4902220159123  
参考組価(税込)116円



## 豚肉と小松菜のナッツ炒め

中華の定番、ナッツ炒めもおつまみ用の  
ミックスナッツを使えば時短に!



噛みごたえのある  
食材を活用

調理時間  
約10分

カロリー  
379kcal

塩分  
2.0g

レシピは  
こちら



CO-OP 食塩不使用ミックスナッツ

4902220092062  
参考組価(税込)1,058円



## 鶏肉と根菜のおかかきんぴら

根菜は大きめカットがポイント。  
おかかのうま味をきかせた作り置きおかず



野菜は根菜や  
乾物の利用も◎!

調理時間  
約20分

カロリー  
153kcal

塩分  
0.8g

レシピは  
こちら



CO-OP 花かつお  
(鹿児島県枕崎製造  
かつお節使用)

4902220066216  
参考組価(税込)300円



## ひじきとお豆の鶏つくね

肉だねに大豆を加えて食感up! 動物性と  
植物性、両方のたんぱく質がとれる



豆類で  
噛む回数をアップ

調理時間  
約30分

カロリー  
242kcal

塩分  
2.6g

レシピは  
こちら



CO-OP ひじき  
ドライパック

4902220313693  
参考組価(税込)218円



CO-OP 大豆  
ドライパック

4902220094899  
参考組価(税込)108円



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。

今月のおすすめ  
CO・OP商品

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。

食物繊維、6種のビタミン、鉄



CO-OP リフレッシュ  
レモン

4902220138609 参考組価(税込)75円

1食分の野菜



CO-OP 朝の野菜チャージ  
(1食分の野菜)

4902220126668 参考組価(税込)70円

1缶あたり24kcal



CO-OP リフレッシュ  
ピンクグレープフルーツ  
(カロリーーフ)

4902220138616 参考組価(税込)75円

糖質50%カット



CO-OP 国産大豆の  
低糖質調製豆乳

4902220156801 参考組価(税込)278円

# 2022年度も皆さまのご利用 ありがとうございました!

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



## ピンクリボン運動キャンペーン



コープ化粧品1点購入につき1円がJ.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)に寄付され、乳がんの早期発見、早期治療の重要性や検診受信を推進する取り組みを応援していきます。

2022年度寄付金総額 (キャンペーン期間:  
2022年9月1日~10月20日)

**1,090,598円**

### 対象商品の例



コープ化粧品シリーズ全品

この他、カタログ「くらしと生協」ではブラジャー全品を対象に通年でキャンペーンを行っています

## CO・OP×レッドカップキャンペーン



対象商品1点購入につき1円が国連WFP協会を通じて寄付され、飢えに苦しむ子どもたちに学校給食を届ける活動に使われます。2020年度からの3年間はミャンマー連邦共和国を支援しています。

2022年度寄付金総額 (キャンペーン期間:  
2022年10月1日~11月10日)

**6,098,543円** **過去最高額!**

### 対象商品の例



コープヌードルシリーズ



カップスープシリーズ



# 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 除菌できるウェットティッシュ

## co-op ウェットティッシュ



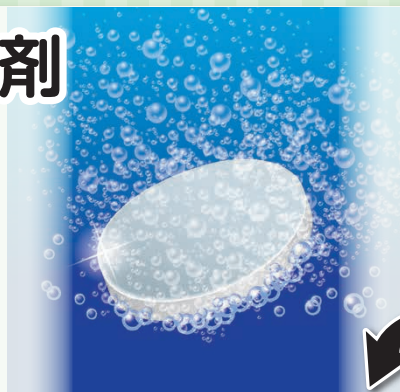
**組合員の声**  
この商品はアルコール入りですか？

**2022年12月 リニューアル**

アルコールや除菌に関するお問い合わせが増えてきています。これまでは「ノンアルコール」の商品のみ表示していましたが、「アルコール入り」の商品も表示を入れ、選びやすくしました。

4902220175871 参考組価(税込)278円 / 4902220175888 参考組価(税込)250円 / 4902220186341 参考組価(税込)300円  
 4902220175857 参考組価(税込)248円 / 4902220175864 参考組価(税込)206円 / 4902220620920 参考組価(税込)278円

## co-op 入れ歯洗浄剤



**組合員の声**  
1回5分と書いてあるけど、それ以上つけてはいけないの？

**2023年1月 リニューアル**

就寝時につけおきされる方が多いため、わかりやすく表示しました。ひと晩浸すことで、より洗浄効果が得られます。

**旧** 毎日1回1錠5分

**新** 毎日1回1錠5分ひと晩つけおきでも

4902220191253 参考組価(税込)547円

# 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11月にご紹介して「いいね!」をたくさん獲得したレシピをご紹介します!

## CO-OP 野菜たっぷり和風ドレッシングを使った「さつまいものおさっぱりまんぴら」



### 材料 (2人分)

- CO-OP野菜たっぷり和風ドレッシング ..... 大さじ1・1/2
- さつまいも(皮付きで5mm厚さの斜め切りにし細切り) ..... 120g
- ごま油 ..... 大さじ1
- 黒いりごま ..... 適宜

### 作り方

- ① さつまいもは水にさらしてアク抜く。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、水気をしっかり拭き取った①をじっくり炒める。
- ③ 全体に油が回ったら、「CO-OP野菜たっぷり和風ドレッシング」を回しかけ、全体に絡める。
- ④ お好みで黒ごまをふる。



4902220024100 参考組価(税込)537円 / 4902220024117 参考組価(税込)386円 / 4902220024124 参考組価(税込)246円

## CO-OP とろけるスライスチーズ CO-OP ミートソース CO-OP 北海道の栗かぼちゃを使った「とろ〜りチーズのスコップコロッケ」



### 材料 (4人分)

- CO-OPとろけるスライスチーズ ..... 4枚
- CO-OPミートソース ..... 1/2缶
- CO-OP北海道の栗かぼちゃ ..... 1袋
- カレー粉 ..... 小さじ1
- パン粉 ..... 大さじ6
- オリーブ油 ..... 大さじ2
- パセリ ..... 適宜

### 作り方

- ① 「CO-OP北海道の栗かぼちゃ」は耐熱容器に並べ、ラップをかけて包材の表示通りに500Wの電子レンジで約6分30秒加熱する。
- ② ①をフォークの背を使って粗めにつぶし、カレー粉を加えて混ぜる。
- ③ グラタン皿に②を入れ、「CO-OPミートソース」、「CO-OPとろけるスライスチーズ」の順に重ねる。
- ④ パン粉を散らし、オリーブ油をかけ、予熱したオーブントースターで6〜7分ほどこんがり焼き色がつくまで焼き、お好みでみじん切りにしたパセリを散らす。



4902220331031 参考組価(税込)213円 / 4902220146765 参考組価(2缶セット・税込)570円 / 4902220014293 参考組価(税込)321円  
4902220018314 参考組価(税込)300円 / 4902220824977 参考組価(税込)321円 / 4902220824984 参考組価(税込)321円 / 4902220825011 参考組価(税込)321円

## CO-OP プレーンヨーグルトビフィズスを使った「ヨーグルトスコーン」



### 材料 (4個分)

- CO-OPプレーンヨーグルトビフィズス ..... 50g
- バター ..... 40g
- ホットケーキミックス ..... 200g
- ドライフルーツミックス ..... 60g
- はちみつ(お好みで) ..... 適量

### 作り方

- ① 耐熱容器にバターを入れ、ラップをしないでレンジ600Wで約20秒加熱する。
  - ② 食品用のポリ袋にホットケーキミックスを入れ、①を加えて袋の上からすり混ぜるようにする。
  - ③ バターとホットケーキミックスがポロポロの状態になるまで混ぜる。
  - ④ ドライフルーツミックス、「CO-OPプレーンヨーグルトビフィズス」を加え、袋を揉んで生地をなじませる。
  - ⑤ 4等分して厚さ2センチの丸型に成形する。
  - ⑥ フライパンを弱めの中火で熱し、一度ぬれ布巾の上に置く。
  - ⑦ ⑤を並べ入れ再び弱火で熱し、蓋をして7〜8分焼いて裏返し、再び7〜8分焼く。
  - ⑧ 竹串などを刺して生地がついてこなければ器に盛り、お好みで一晩水切りしたヨーグルト(分量外)、はちみつを添える。
- ※はちみつを使用する場合、1歳未満のお子様には与えないでください。



4902220172313 参考組価(税込)181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 (からだに思いやりご膳) 栗ごはん&牛肉ごぼう煮セット



栗ごはんは栗もたっぷり入っており、優しい味付けがよかったです。牛肉はしっかりした味付けで満足感がありました。ひじきもおいしかったですし、レンジで温めるお弁当シリーズで1番大好きなお弁当です。(30代)

4902220086313 参考組価(税込)462円

## CO-OP (ブルターニュ産発酵バター香る)国産小麦のミニクロワッサン



初めて注文しました。予想以上に本格的な味で、また食べたいと思いました。パン屋さんが近くにないので、このような商品があったととてもうれしいです。(20代)

4902220178148 参考組価(税込)321円

## CO-OP きんぴら風ごぼう飯の素



鶏肉と合わせて鶏ごぼうの炊き込みご飯にしました。味がしっかりしていて食べやすく、弁当に入れてもおいしいです。(40代)

4902220320950 参考組価(税込)321円

## CO-OP ピスタチオとカシューナッツの厚焼きせんべい



お店で初めて見て購入。とてもおいしい。おなじみの南部せんべいっぽいけどまるでクッキー。ピスタチオとカシューナッツも新しい。とは言え厚焼きせんべいのテイストもあり。気に入りました。お友達にもすすめちゃいました。また買います。(50代)

4902220177080 参考組価(税込)386円

## CO-OP やわらか剣先いかフライ



噛み応えと噛みやすさのバランスがちょうどよくて食べやすい。味も濃すぎずちょうどよく、ついつい食べてしまうくらいおいしかった。(20代)

4902220184255 参考組価(税込)321円

## CO-OP 薩摩しぶき 芋25度



店頭で見かけて、小鹿酒造の製品で値頃だったので買ってみました。味に丸みがあり、クセのない、飲みやすい焼酎でした。安心できる商品を安く販売していただけるのは、ありがたいです。(50代)

4902220009480 参考組価(税込)1,738円

## CO-OP かんたん UVカットスプレー SPF50+



出かける前にシュッとスプレーするだけなので、簡単便利で愛用しています。逆さにも使えるし、髪にも使えてしかもSPF50+。コスパもいいので毎年まとめ買いしています。夏だけではなく年中取り扱って欲しい。(30代)

4902220591800 参考組価(税込)1,045円

## CO-OP ソフトケアN スキンローションしっとり



サンスターさんが丁寧に作られている化粧品という記事を30年前に読んでから長年愛用しています。時々浮気もしますが必ず戻ってきます。これからも使っていきますので作り続けてください。お願いします。(50代)

4902220134663 参考組価(税込)1,485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2023年1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。

#### 組合員の声

…寄せられた声 56,621件  
(組合員サービスセンター受付+会員生協受付+商品サイトの声)

#### 声を受けとめる

…組合員の声グループ読み込み 28,425件  
(寄せられた声のうち、コープ商品に関するもの)

#### 検討する

…検討 403件\*

#### 開発・改善する

…改善へ 54件\*  
\*前年度からの検討案件を一部含む

### 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、組合員の思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1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