

みんなとコープを声でつなぐ

CO・OP商品 声ニュース

2022年1月号



おいしく健康づくりを! ヘルシーコープ



今月のCONTENTS

- 特集** ヘルシーコープの冬向けレシピを
組合員モニターがつくってみました! P2
- 特集** ヘルシーコープ通信 P4
- ネクストブレイクCO・OP商品 P8
- CO・OP商品 SNS ニュース P9
- CO・OP商品への声 P10

ヘルシーコープ 冬向けレシピを 組合員モニターがつくってみました!

コープ商品を使った「健康的な食べ方」を提案するヘルシーコープレシピに、冬の新レシピが登場! 組合員モニターのみなさんに、お好みのレシピを選んで試作していただきました。



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。

詳しくは
こちら



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

その他のレシピはこちら



管理栄養士・
中津川かおりさん
のレシピです!



「食塩不使用ミックスナッツ」を使った ブロッコリーのチーズナッツソテー



ビタミン
A・C・E
がとれる

食物繊維
がとれる

レシピは
こちら



4902220088584
参考組価(税込)328円

定番野菜の副菜も、
ひと工夫でコクと栄養価が
アップ!

組合員の声

- にんにくやチーズの香り、ナッツの香ばしさが食欲をそそり、おつまみにはもちろんごはんも進みそう。とてもおいしかったです。
- 家族の評判がよかったし、日頃からブロッコリーを食べる機会が多いので、アレンジメニューの一つとして、ぜひこれからも作りたい。

つくってみました!



「無着色桜えび」を使った 白菜と桜えびの蒸し煮



カルシウム
がとれる

野菜が
とれる

レシピは
こちら



4902220283958
参考組価(税込)298円

桜えびのうま味と
しょうがの香りを生かした、
滋味深く手早い一品。

組合員の声

- 薄味でしたが、しょうががきいていて満足感がありました。海老のうま味が白菜に染みこんでおいしかったです。かさが減ってたくさん食べられたのもよかったです。
- 材料をすべて入れて煮るだけという、簡単さ。忙しいけれど野菜はとらせたいので、助かるなと思いました。

つくってみました!



「CO-OP 海藻サラダ」を使った
なめこと海藻のとろとろスープ



食物繊維
がとれる

塩分
控えめ

レシピは
こちら



とろとろとして体が温まるスープ。
朝食や夜食にも。

4902220284313
参考組価(税込)198円

組合員の声

- お豆腐、なめこ、海藻、どれもカロリーが低い食材ばかりのところヘルシーだと感じた。
- なめこと豆腐の組み合わせは味噌汁という概念があったので、スープにするのは面白いと思いました。海藻サラダのサラダ以外の利用法も試してみたかったです。

「つくってみました!」



「CO-OP 九州のカットほうれん草」を使った
ホットプレートビビンバ



野菜が
とれる

食物繊維
がとれる

たんぱく質
がとれる

レシピは
こちら



ホットプレートで彩り&
栄養バランス抜群の
団らんごはん。

4902220820757
参考組価(税込)298円

組合員の声

- 普段野菜を食べたがらない娘もモリモリ食べてくれました、それぞれの野菜の味付けも全体の調和が取れておいしかったです。
- 成長期の子供達はお肉ばかり食べたがりますが、プレート調理することでお肉も野菜も一緒に食べることができてヘルシーだと思います。

「つくってみました!」



「CO-OP ごぼう人参ミックス」を使った
ごぼうとにんじんと蒸し鶏のサラダ



食物繊維
がとれる

たんぱく質
がとれる

噛む
チカラ

レシピは
こちら



乾燥野菜ミックスと
サラダチキンで、
食べごたえ満点のお手軽サラダ。

4902220145461
参考組価(税込)321円

組合員の声

- お湯で戻すだけですぐに作れるので、仕事や子育てに忙しい世にちょうどよいと思いました。簡単なのに食物繊維をしっかりとれるメニューなのでとてもよいと思います。
- 乾燥野菜の便利さがわかったので、また作りたい。

「つくってみました!」



「CO-OP 台湾産ジャスミン茶 三角ティーバッグ」を使った
ジャスミンティーわらび餅



カロリー
控えめ

糖質
控えめ

レシピは
こちら



ジャスミンティーが香る、
ゆるゆるやわらか食感の
わらび餅。

4902220122271
参考組価(税込)429円

組合員の声

- 作っている最中からお茶のよい香りがしました。お砂糖は少なめでもジャスミン茶の香りがよいので充分おいしかったです。
- 甘さは抑えめだが、物足りなさは感じなかった。ジャスミンティーの香りと食感がよい。

「つくってみました!」





ヘルシーコープ通信

ちょっぴり役立つ健康情報を、レシピ・商品とあわせてご紹介していきます！

vol.5

塩分のはなし

人間が生きていくのに欠かせないミネラルである「塩(ナトリウム)」。ですが、とりすぎると高血圧の原因になると言われています。高血圧は喫煙と並んで、日本人の最も大きな生活習慣病の要因となっています。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の目標量は、成人男性で1日7.5g未満、成人女性で6.5g未満に引き下げられました。現状の日本人の食塩摂取量は男性10.9g、女性9.3gと*言われています。



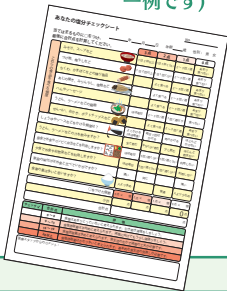
減塩って私に必要なの？

自分はどれくらいとっているんだろう



～やってみよう、塩分チェック～

塩分チェックシートを試してみる (チェックシートの一例です)



自分の減塩ポイントを確認



食べ方の工夫を!

点数が1点でも低くなるだけで、1gかそれ以上の塩分量が減らせます!



あなたは合計何点になりましたか？
点数が高かった方はまずは
1日1gから減らすことを目指しましょう!!



チェックシートに載っているからといって、必ずしもその食品が悪いわけではありません。例えば味噌汁やスープ類には、野菜や海藻類をとれるメリットもあります。減塩のものを選ぶ、具たくさんにして汁を飲む量を減らす、1日2回飲んでいたのであれば1回にするなどの**少しの工夫で1g、2gと減塩はできます。**

無理のない減塩を、長く続けることを心がけましょう。

*国民健康・栄養調査2019年結果より

※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。

試してみよう!～塩分チェックシート～

あなたの塩分チェックシート

No. _____

当てはまるものに○をつけ、 _____年____月____日 年齢____歳 性別：男 女
最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど 	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類 	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は? 	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか? 	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか? 	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

チェック✓	合計点	評価
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

医療スタッフからのコメント：

今日から実践。おいしく減塩♪の工夫6選!!

工夫1 食塩不使用・減塩タイプの食品を選ぶ



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



CO-OP 食塩不使用ミックスナッツ
4902220464289 参考組価(税込)365円



CO-OP 味付ぼん酢減塩
4902220122615
参考組価(税込)159円

減塩...なのにおいしい

おいしく減らす



CO-OP 生協バター 塩分50%カット
4902220135400 参考組価(税込)429円



CO-OP おいしく減塩 若鶏の唐揚げ
4902220126866 参考組価(税込)429円



CO-OP 食塩不使用ふっくらしらす干し CO-OP 減塩ふっくらしらす干し(減塩)
4902220756735 参考組価(税込)321円 / 4902220088164 参考組価(税込)321円

工夫2 加工品よりも旬のものや生鮮を利用する

旬の食材を味わいましょう!
魚なども干物の頻度を減らして
生鮮の魚を利用しましょう。



工夫3 漬物は自家製の浅漬けや酢漬けにする 1~2枚でも減らしてみる

お漬物2枚減らせば0.5~1.0g減塩!甘酢漬けなどは比較的塩分控えめ!

工夫4 旨みを利用する

お味噌汁のだしも、顆粒だしからだしパックに変えることで、塩分摂取量を減らせます。
さらにゆずや三つ葉の香り、薬味などを使うと満足感アップ!



CO-OP 味パック かつお合わせだし
4902220067510
参考組価(税込)537円



CO-OP かつお削りパック (鹿児島県枕崎製造 かつお節使用)
4902220024704
参考組価(税込)159円

工夫5 お酢や酸味・香辛料を味のアクセントに!

いつもの
CO-OP商品でも
おいしさそのまま
塩分控えめ!

餃子につける酢醤油、
「お酢」に変えれば追加の塩分もゼロ!

とれとれいわしの棒餃子

6個で
塩分**0.6g**



CO-OP **とれとれいわし**
4902220043576
参考組価(税込) 397円



作り方はこちら

<https://cookpad.com/recipe/6946982>

味付けが濃くなりがちな中華メニューも
黒酢なら塩分控えめ。

鶏ムネ肉のトマトたまご炒め

1人前
塩分**1.5g**



CO-OP **黒酢豚の素**
4902220079193
参考組価(税込) 149円



作り方はこちら

<https://cookpad.com/recipe/6947007>

工夫6 『塩分控えめ』レシピを利用する

「少しの工夫で
おいしく減塩」を、
ヘルシーコープレシピが
お手伝いします!

減塩たらこを利用した、
塩分控えめパスタ!

たらこ豆乳パスタ

1人前
塩分**1.2g**



CO-OP **イタリア
スパゲッティ**
4902220135202
参考組価(税込) 375円

CO-OP **無着色
減塩たらこ**
4902220093984
参考組価(税込) 321円



作り方はこちら

<https://cookpad.com/recipe/6946764>

大豆入りでふんわり。海苔の風味で
薄味でも満足感のある味わい。

鶏ひき肉と大豆の磯辺巻き

1人前
塩分**0.3g**
つけ醤油
小さじ1杯分
追加しても
1.2g!



CO-OP **有明海産焼のり
おにぎり・おもち用**
4902220018291
参考組価(税込) 516円

CO-OP **大豆
ドライパック**
4902220094899
参考組価(税込) 105円



作り方はこちら

<https://cookpad.com/recipe/5996263>



約6,000名の組合員に聞いた!

詳しくはこちら

アレンジで人気!



CO・OP商品には、認知度はまだ低いけど、もっと組合員に知ってほしい商品がたくさんあります。今月は、いろんなアレンジが楽しめる、新進気鋭の「できるCO・OP商品」をご紹介します!

CO-OP 焼おにぎり

ちょうどいいサイズ&たっぷり10個!
アレンジ自在な冷凍庫レギュラー!



認知度
83.3%



4902220006182 参考組価(税込)298円

動画はこちら!



CO-OP 粗挽きナッツ ドレッシング

かけるだけでリッチな一品
子どもが喜ぶぶちぶちナッツ

認知度
46.5%



動画はこちら!



4902220024650 参考組価(税込)386円

CO-OP 国産ごぼう ドライパック

すぐに使える!下ごしらえ不要で
サラダ、煮物、汁物なんでもお手のもの!

認知度
37.6%



4902220093557 参考組価(税込)149円



他にもいろいろ

認知度
78.2%

CO-OP ふくら
しらす干し
(個食パック)
4902220752843
参考組価(税込)105円



認知度
52.9%

CO-OP シナモン&
アップルジャム
4902220320141
参考組価(税込)248円



※全国約6,000名の組合員を対象にした商品認知度調査より
(組合員インターネットアンケート)

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 &はごろも シャキッとコーン CO・OP カルシウム入りベビーチーズ を使った 「コーンとほうれん草の洋風茶碗蒸し」

材料 (4個分)

- CO・OP&はごろも シャキッとコーン…… 1/2缶(正味60g)
- CO・OPカルシウム入りベビーチーズ…… 2個
- 冷凍ほうれん草…… 50g
- たまご…… 2個
- 固形コンソメ…… 1個
- 水…… 300ml

作り方

- ①水半量(150ml)を鍋に入れて沸かし、コンソメを溶かす。コンソメが溶けたら、残りの水を加えて冷ます。
- ②「CO・OP&はごろも シャキッとコーン」はトッピング用(大きさ1程度)を取り置く。「CO・OPカルシウム入りベビーチーズ」は5mm角に切る。
- ③ボウルにたまごを割りほぐし、①を少しずつ加えながら混ぜ、ざるでこす。
- ④耐熱容器に凍ったままの冷凍ほうれん草、具のコーンを分け入れ、③を等分に流し入れる。
- ⑤フライパンに水(分量外)を深さ1cm程度まで入れて沸騰させ、④を並べる。蓋に布巾を巻き付けてかぶせ、沸騰が続く火加減で1分半～2分加熱する。火を止めて、蓋を取らずに10～15分蒸らす。
- ⑥竹串を刺し、澄んだ汁が出てしっかり固まったら、トッピング用のコーンとチーズをのせる。



4902220313402 参考組価(税込)128円 / 4902220115761 参考組価(税込)98円

「いいね!」獲得数
第2位

CO・OP 切り餅 を使った「さつまいものおしろこ」

材料 (2人分)

- CO・OP切り餅(半分に切る)…… 2切
- さつまいも(厚めに皮をむいて半月切り)…… 100g
- 水…… 150ml
- 甘酒(米麹)…… 120ml
- 湯…… 適量
- 黒いりごま…… 少々

作り方

- ①さつまいもは、5～10分水にさらす。
- ②小鍋に水気を切った①と水を入れ、中火で煮る。さつまいもがやわらかくなったら、そのまま湯の入った鍋の中で木べらを使ってさつまいもをつぶし、ペースト状にする。
- ③甘酒を加え、湯で濃さを調整し、塩で味を調える。
- ④「CO・OP切り餅」をトースターかフライパンでこんがり焼き色がつかまで焼く。
- ⑤椀に③と④を盛り、黒ごまを散らす。



4902220790371 参考組価(税込)797円

「いいね!」獲得数
第3位

CO・OP &はごろも シャキッとコーン を使った「鮭とコーンのクリーム煮」

材料 (2人分)

- CO・OP&はごろも シャキッとコーン(缶汁を切る)…… 1/2缶(正味60g)
- 生鮭の切身(4等分に切る)…… 2切
- たまねぎ(薄切り)…… 1/4個
- 冷凍ほうれん草…… 50g
- 小麦粉…… 大さじ1
- オリーブ油…… 小さじ2
- 牛乳…… 150ml
- みそ…… 小さじ1
- 塩、こしょう…… 各少々
- バター…… 5g

作り方

- ①鮭に塩を振り、10分ほど置いて水気を拭き取る。
- ②①に小麦粉を薄くつけ、オリーブ油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ③鮭をフライパンの端に寄せ、空いているところでたまねぎを炒め、しんなりしてきたら「CO・OP&はごろも シャキッとコーン」、牛乳を加えて軽く煮る。
- ④全体にとろみがついてきたら、冷凍ほうれん草を加えてみそ、塩、こしょう、バターで味を調える。



4902220313402 参考組価(税込)128円

コープ商品公式
Instagramアカウントはこちら

https://www.instagram.com/coop_goods/



CO-OP プチささみフライ (チーズ入り)



これ子どものころから食べててめちゃくちゃおいしいです。さくさくしておにくとチーズの相性バツグンによくてごはんのおかずにもなるしお酒のおつまみにもなるオールラウンダーでめちゃくちゃ好きです。さくさくうまいです。

4902220123285 参考組価(税込)429円

CO-OP ピリッと旨味 ゆず白菜漬



最高!!お漬物類は通常口にしません。ところがなぜかおいしいそうだな(!!!)と直感。当たり~でして。二日間でなくなり連続購入。味変えないでくださいね。

4902220153121 参考組価(税込)158円

CO-OP 紅茶のシフォンケーキ



職場でのお弁当の後にいただきました。クリームもほどよい甘さでまた午後もがんばろうという気持ちになります。

4902220826346 参考組価(税込)842円

CO-OP 旨さしびれる 花椒ソース



炒飯に使うとなおおいしいが、白ごはんにかけるだけでもおいしい!!

4902220124145 参考組価(税込)321円

CO-OP 日本のコーンスープ



物心ついた頃から家を出てくるコーンスープといえばこれでした。濃厚で入っている粒のコーンもシャキッとした食感でおいしく、このスープだけ何度もおかわりしてしまいましたし、このコーンスープが朝食に出るとテンションが上がりました。

4902220025213 参考組価(税込)298円

CO-OP クリームシチュー (顆粒)



クリームシチューというシチュールウを毎回買って使っています。とても気に入っていて、おいしくいただいています。感謝しています。o(*^ー^*)oアレンジレシピにも今度挑戦してみようと思っています。

4902220096060 参考組価(税込)338円

CO-OP ざくろ酢&クランベリー



初めて頼みましたが、飲みやすくてとてもおいしいです!フルーティーなので飲みやすいです!

4902220148455 参考組価(税込)62円

CO-OP 植物性化粧石けん ホームサイズ



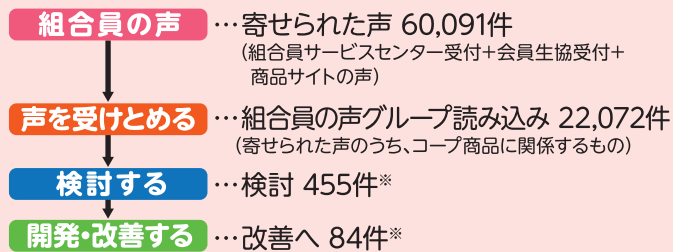
洗顔石鹸として使ってます。泡立ちもよくきめ細やか(^_^)洗い上がりさっぱり。これからも使っていきたい。おすすめです!

4902220550920 参考組価(税込)149円

※生協によってお取り扱い商品が異なります。

声を活かす取り組み(2021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