

みんなとコープを声でつなぐ

CO・OP商品 声ニュース

2022年5月号



組合員がつくってみました! ヘルシーコープレシピ



今月のCONTENTS

| | |
|---|-----|
| 特集 ヘルシーコープの春～初夏向けレシピを 組合員モニターがつくってみました! | P2 |
| ヘルシーコープ通信 | P4 |
| コープ化粧品45周年 | P6 |
| コープのエシカル | P7 |
| ネクストブレイクCO・OP商品 | P8 |
| CO・OP商品 SNS ニュース | P9 |
| 声に応じて開発・改善 | 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16話は
こちら



<https://jccu.coop/manga/16.html>

ヘルシーコープ 春～初夏向けレシピ

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。
新しいレシピを組合員モニターが試作しました。



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>

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!



「十勝のブロッコリー」 「オイスターソース(国産かきエキス使用)」を使った 豚肉とブロッコリーのオイスターしょうが焼き



たんぱく質
がとれる

野菜が
とれる

塩分
控えめ

レシピは
こちら



4902220822355 4902220119479
参考組価(税込)328円 参考組価(税込)258円

オイスターソースの
コクで、塩分控えめ。
野菜もとれる一品に。

組合員モニターの声

- オイスターソースを加えることでコクがでて美味しいです。一緒に食べた夫も満足していました。
- ブロッコリーを入れたことで彩りもよく、食べごたえがありました。炒める油も少なめで、塩分控えめでも味がしっかりしていてヘルシーだと思いました。
- ブロッコリーにしっかり味がついているので、野菜をおいしくとれる。

つくってみました!



「三陸産カットわかめ」を使った

キャベツとわかめのナムル風



カロリー
控えめ

海藻が
とれる

野菜が
とれる

レシピは
こちら



4902220065721
参考組価(税込)375円

食欲が落ちる季節に、ごま油香る
ローカロリーな「やみつき」一品。

組合員モニターの声

- 思ったよりわかめたっぷり美味しくかったです。もっとたくさん作ればよかったと思うほど、すぐになくなってしまいました。家族にも好評でした。
- 素材がキャベツとわかめだけなので、とてもヘルシーに感じられる。もりもりたくさん食べても大丈夫。
- ごま油としょうがの風味がきいていておいしかった。

つくってみました!



「**co-op** アカシアはちみつ」を使った

鶏肉と野菜のハニーマスタード炒め



たんぱく質
がとれる

野菜が
とれる

レシピは
こちら



4902220321360
参考組価(税込)712円

旬を迎える春野菜と鶏ムネで、
ごはんにも合う洋風レシピ。

組合員モニターの声

- 夫が「美味しい!」と言った。砂糖とは違う、はちみつの柔らかな甘さとマスタードの組み合わせが、ヒットした様子です。
- 旬の野菜を使うので、栄養価が高そう。またモモ肉より低カロリーだと思いうムネ肉を使って、たんぱく質をとれる点が魅力でした。

「つくってみました!」



「**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



低脂肪
高たんぱく

カロリー
控えめ

レシピは
こちら



4902220024100
参考組価(税込)483円

淡泊でパサつきがちな
鶏ムネがやわらか。
和風ドレッシングで手間要らず!

組合員モニターの声

- 買って失敗したドレッシングはいために使っていたが、大好きな和風ドレッシングがから揚げの下味に使えるのは意外だった。
- 下味がしっかりついていて、何もつけなくても美味しい。ドレッシングの味がする、という感じではないのが食べやすい。中までしっかりと柔らかくジューシーに食べられて美味しかった。

「つくってみました!」



「**co-op** スキムミルク」「**co-op** イタリアスパゲッティ」を使った

春キャベツのスキムミルクカルボナーラ



カルシウム
がとれる

たんぱく質
がとれる

カロリー
控えめ

レシピは
こちら



4902220354665
参考組価(税込)386円



4902220135202
参考組価(税込)375円

生クリームを使わず、
脂質をカット。
春野菜の軽やかな
ひと皿に。

組合員モニターの声

- 生クリームも卵もなく、十分コクがありカルボナーラ感があって美味しかった。家族にも好評でした。ベーコンの塩気もマイルドになって美味しかった。
- 家にある材料で簡単に調理できるので、一人分作るのにも最適なレシピ。

「つくってみました!」



「**co-op** スライスチーズ」を使った

長いもと梅しそチーズの豚肉巻き



カロリー
控えめ

レシピは
こちら



4902220330966
参考組価(税込)199円

肉の量が少なく済む巻物で
ローカロリーに。
梅肉をしのばせた初夏の味。

組合員モニターの声

- ご飯のおかずにもお酒のお供にもなって美味しいと感じた。
- 長芋の歯応えとしその香りもよく、爽やかな梅の酸味が美味しかったです。
- 冷めても美味しいですし、皆さんに喜ばれるお味だと思いますので、週一ペースで作りたいぐらいです!

「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.9

カラダのための油のとりかた

油は体にとって
欠かせない
栄養素です

「油はダイエットの敵！」とばかりに、油を控えすぎていませんか？
油は体にとって欠かせない栄養素です。



油のはたらき

- ・エネルギー効率の良い栄養素(1g=9kcal)
- ・体の細胞膜やホルモンを作る材料になる
- ・皮下脂肪として臓器を保護する
- ・脂溶性ビタミンの吸収を助ける



例えば1日のエネルギー 1800kcalの人だと、1日にとりたい油は40～60g(一般的な植物油にすると大さじ3杯強～大さじ5杯程度)。意外と多いと思いませんか？
ですが、日本人はこの8割以上を「見えない油」からとっています*。「見えない油」の中にはとりすぎると動脈硬化を促進しやすいものなどもあります。
大事なものは油のバランスです。

*国民健康・栄養調査令和元年結果より

見える油と見えない油

「見える油」と「見えない油」を意識してみましょう。日本人の油の摂取は8割程度が「見えない油」からと言われています。お肉や菓子類・菓子パン・揚げ物など食品に入り込んだ「見えない油」を減らし、ナッツ・魚類・オリーブオイルなどを増やすことで、良質な脂質を摂取しやすくなります。

見える油

植物油、バター、マーガリン
肉の脂身(ラード・ヘッド)



見えない油

肉に含まれている脂(バラ肉・ひき肉など)
魚に含まれている脂
ナッツ類、加工品、ドレッシング
カレールー、揚げ物、スナック、外食など



1日一切れの魚

EPA、DHAは油の構成要素です。魚類、特に青魚はこれらを多く含んでいます。1日1回は主菜を魚にすると摂取する油のバランスが良くなります。難しい場合は1週間単位で、肉と魚の比率が1:1程度になるように心がけましょう。



※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。

油のとりかたアイデア&レシピ

1 普段使う油を、オレイン酸豊富なオリーブオイルにしてみる

刻み野菜のガスパチョ風

仕上げにかけたオリーブオイルから、良質な脂質を摂取



CO-OP エクストラバージン
オリーブオイル
4902220342778
参考組価(税込)591円

作り方はこちら <https://cookpad.com/recipe/6790019>

根菜のスティックフライ

オリーブオイルを使って、野菜嫌いの
お子さんでも食べやすい
スティックフライ



作り方はこちら <https://cookpad.com/recipe/5851148>

2 肉料理を魚料理に変えて脂質バランスを改善!

さんまの梅チーズ焼き

骨なしで
下処理不要!
梅とチーズで青魚も
食べやすく



CO-OP パクパクさんま開き
4902220091546 参考組価(税込)537円

作り方はこちら <https://cookpad.com/recipe/6536373>

とれとれいわしの棒餃子

手軽に
青魚をとれる
簡単メニュー



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>

♪おやつにおかず
おつまみに♪

大活躍! ナッツの魅力

① 食物繊維が不足気味の時にも

(例: CO・OP 食塩不使用ミックスナッツ個包装 18gあたり
食物繊維1.3g)

② 低糖質で、食物繊維が豊富

たんぱく質も含むナッツは、おやつに最適。
ヘルシーなおやつとして活躍します。
(例: CO・OP 食塩不使用ミックスナッツ個包装18gあたり
たんぱく質3.6g)

③ 良質な脂質を含みます

特にアーモンドは、オレイン酸を多く含むナッツです。

CO-OP 食塩不使用
ミックスナッツ
4902220092062
参考組価(税込)1,058円

CO-OP 食塩不使用
アーモンド
4902220005680
参考組価(税込)321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 食塩不使用
ミックスナッツ
糖質40%OFF
4902220144440
参考組価(税込)645円



コープ化粧品45周年

コープ化粧品には、
さまざまなブランド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？



コープ化粧品
総選挙実施中！

45周年
記念サイト



Instagram
公式アカウント

コープ化粧品の日やけ止めラインナップ

紫外線対策に欠かせない化粧品、「日やけ止め」。
たくさんの種類がありますが、用途に応じて選ぶことが大切です。



ポンプタイプの
日やけ止め
(低刺激性)

SPF30
PA+++

かお
からだ
ジェル

かんたん

UVマイルドジェル

4902220592548 参考組価(税込)1,188円



親子で使える
低刺激タイプ

SPF45
PA++++

かお
からだ
ジェル

ジェル

スキップキッズUVジェル

4902220592418 参考組価(税込)1,078円



みずみずしいつけ心地

SPF50+
PA++++

かお
からだ
ジェル

ジェル

UVサンガード

ウォーターエッセンス

4902220122004 参考組価(税込)712円



汗・水に強いしっとりうるおう

SPF50+
PA++++

かお
からだ
ジェル

ジェルクリーム

UVサンガード

ウォータープルーフジェルEX

4902220121991 参考組価(税込)822円



UVカット+トーンアップ

SPF50+
PA++++

かお
からだ
ミルク

UVサンヴェールプラス
ブライトアップ

4902220154074 参考組価(税込)1,518円



UVカット+美白*

SPF50+
PA++++

かお
からだ
ミルク

薬用美白

UVカットミルク

4902220591329 参考組価(税込)1,611円



UVカット+美白*

SPF50+
PA++++

かお
パウダー

薬用美白

UVカットパウダー

4902220078066 参考組価(税込)1,650円



髪・からだに
シュッとUVカット

SPF50+
PA++++

髪・頭皮
かお
からだ
スプレー

かんたん UVカットスプレー
SPF50+

4902220591800 参考組価(税込)1,045円



*美白とは、メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐことです。

おすすめ使用シーン

海水浴やスポーツ
汗・水に強い



通勤・お買い物・お散歩
手軽にさっと使える



メイクにおすすめ
スキンケア成分も
しっかりプラス





2021年度の寄付金をお届けしました!

日本生協連が2017年よりサポーターとなっている「ピンクリボン運動」。2021年度も、全国の組合員の参加でたくさんの寄付金が集まりました。

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



2021年度のキャンペーンは9/1~10/20*に実施。期間中、コープ化粧品1点購入につき1円を認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)へ寄付しました。キャンペーンを通して、乳がんの早期発見、早期治療の重要性や検診受診を推進する取り組みを応援していきます。

2021年度寄付金総額

コープ化粧品 (2021年9月1日~10月20日)

1,020,908円

くらしと生協*

451,328円

※「くらしと生協」は通年で実施

対象商品の例



カタログ「くらしと生協」
ブラジャー全品



コープ化粧品シリーズ全品

2022年度は
9/1~10/20に
開催します!

※カタログ「くらしと生協」
は通年予定

寄付金贈呈式を開催しました!

2022年3月10日、日本生協連本部(東京・渋谷)において寄付金贈呈式を開催し、J.POSHに、募金により集まった寄付金(コープ化粧品102万908円、カタログ「くらしと生協」45万1,328円)の目録を贈呈し、J.POSHからは感謝状をいただきました。

J.POSHの平田以津子理事からは「ピンクリボンの活動は今年で20周年を迎えることができましたが、乳がんに関心の方に関心を持っていただくことの難しさを感じています。セルフチェックや検診の大切さをこれからも伝えていきたいと思っております」とのお言葉がありました。



日本生協連第二商品本部 藤本本部長(左)、
日本生協連通販本部 奈良本部長(右)から
J.POSH 平田理事(中央)へ目録を贈呈
※撮影時のみマスクを外しています。



約6,000名の組合員に聞いた!

詳しくはこちら

未来につながるお買い物



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、地域や環境、社会や人々に配慮したモノやサービスを使う「エシカル消費」関連商品をご紹介します。

CO-OP 骨取り赤魚の煮付け (しょうゆ)

骨取りだから食べやすい!
パクパクが止まらない甘めのしょうゆ味

認知度

44.7%



動画はこちら!



魚食の未来のために msc.org/jp ※1

4902220125234 参考組価(税込)438円

CO-OP たらの甘酢あんかけ (骨取り)

骨取りたらと国産野菜が甘酢あんとの
相性抜群!子どももパクパク!

認知度

40.5%



動画はこちら!



魚食の未来のために msc.org/jp ※1

4902220096282 参考組価(税込)430円

※動画内は旧パッケージですが中身は同じです。

CO-OP フィッシュソーセージ

おさかなの自然な色合い!
水産資源と環境に配慮しています!

認知度

64.2%



魚食の未来のために msc.org/jp ※1

4902220098507 参考組価(税込)235円

CO-OP カカオ70%チョコレート CO-OP カカオ85%チョコレート

2種のカカオをブレンドした
味わい楽しいハイカカオチョコ!

認知度

51.7%

オシャレな
パッケージ!



カカオ ra.org/ja ※2

4902220136582 参考組価(税込)321円
4902220136599 参考組価(税込)321円



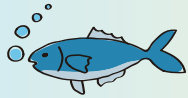
これらはすべて
「コープサステナブル」シリーズ
商品です。

※1 MSC 認証マーク

持続可能で適切に管理された漁業でとられた水産物に付けられる認証マークです。

※2 レインフォレスト・アライアンス認証マーク

持続可能な農法を使って栽培されたことを意味するマークです。



2~3月にInstagramで行った画像投稿キャンペーン。あなたがこれからも見続けていたい、未来の誰かに届けたい風景に、リサイクルペーパーなどの手近な紙を切り抜いたフレームをつけて投稿していただきました。



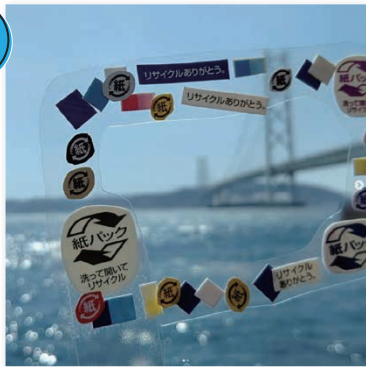
ご応募ありがとうございました



特別賞

355件の素敵な投稿をいただきました! 受賞作をご紹介します。

海



spotted_229さん

「#未来に残したい風景」という、お題を聞いた瞬間に、思い浮かんだ場所。四季があるって、いいなあと改めて感じます。

木



ryuryukou.02さん

おもわず、深呼吸したくなる。フレームのブルーのラインは牛乳パックのデザインを切り取り。

大地



yu15saさん

久しぶりにつくしを見た。春がきてる。つくしの花言葉は「向上心」「驚き」だそうです。息子制作フレーム。天気もいいし春を探しに行こう。

サステナブル賞



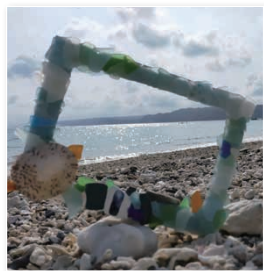
miporiniwさん

母とよく散歩に行く風景。何気ない身近な場所だけど、私にとっては特別な景色です。ずっとこのままの美しい風景でいてほしいな。



chiku_koneさん

川で水切りして遊ぶ娘。さっきまでいた、小学生のお兄さん達のまねっこです。子どもたちが自然の中ではしゃく姿って、眩しい。自然の中に幾重にも響く笑い声。絶やさないように、守ってゆくのはわたし達。



i_ma_ko_ko_さん

海岸のごみ拾いの時に集めたシーグラスでフォトフレームを作りました。少しでも海の環境を守れたら。



jo999thさん

今日は天気も良くて暖かいので、家の近くの公園にお散歩。身近な自然をバシバシ。フレームは発泡スチロールの食品トレー、ダンボール、毛糸で作りました。サステナブル=持続可能最近よく耳にする言葉ですね。将来のために今の自然を残していけないと。



keita198310311301さん

ダンボールを使って作った、子どもたちの笑顔いっぱいフレームを持って、息子たちと山登り。4歳と2歳の息子たちも、山道を頑張ってよく歩きました。子どもの頃からよく家族で、そして学校の遠足でもよく登っていたこの山。いつまでも変わらない景色であってほしいです(*^^*)

コープ商品公式
Instagram
アカウントはこちら

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



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 キッチン用ポリ袋厚手タイプ(箱入)



通常タイプはこちら

食品保存
などに便利!



co-op キッチン用ポリ袋(箱入)
4902220664375 参考組価(税込)217円

組合員の声

ポリ袋で
湯せん調理はできますか?



2022年4月 発売

耐熱温度110℃で、湯せん調理にも使える
丈夫な厚手タイプを発売しました。

4902220156351 参考組価(税込)217円

co-op すっきりとした調製豆乳(有機大豆使用)

旧



新



組合員の声

開封後はどれくらいもちますか?



2022年4月 リニューアル

2~3日を目安に飲みきってください。あけくち付近にわかりやすく記載しました。

開栓後の
飲みきり目安:
2~3日後

4902220097005 参考組価(税込)203円

環境配慮
商品

co-op 未晒し原料を再利用したトイレットペーパー

旧



新



2022年5月
リニューアル

ポリエチレン(プラスチック)包材から紙パッケージに変更し、石油由来プラスチックを商品1個あたり8g削減しました。

未晒し(無漂白)原料の再生紙100%、FSC® 認証製品の芯なしトイレットペーパーです。1ロール200mの長巻きタイプで取り換えの手間や収納スペースも省けます。ゴミになる芯の無駄も省きました。未晒し原料特有のやさしいブラウンカラーが特徴です。

4902220157815 参考組価(税込)547円

CO-OP 鉄分とカルシウムがとれる キャンディーチーズ



2歳の子どもがグズった時、お家でも、ちょっとしたお出かけ先でも、時にはお風呂なんかでも助かっています。おまけに鉄とカルシウムがとれる栄養食品だから、みんなで仲良く食べています♪

4902220066780 参考組価(税込)298円

CO-OP 焼おにぎり



焼き加減、味付け絶妙ですね！とてもおいしいです！！味付けもちょうどよい醤油加減、他の冷凍おにぎりも食べましたが、この商品が一番おいしかったです。最高です！

4902220006182 参考組価(税込)298円

CO-OP ふつうに炊ける 十種雑穀



炊いている時の香りがとてもよいです。食感も何ひとつ邪魔しないどころかひとつひとつの素材の味がしっかりしています。

4902220004539 参考組価(税込)758円

CO-OP 九条ねぎのスープ



母から送られて来たんですが、びっくりするほどおいしいです。なんでこんなにおいしいのか、わけが分からないぐらいおいしい。素晴らしいです。リピーターになります。

4902220145256 参考組価(税込)375円

CO-OP 黒糖かりんとう



しまった!!おいしくて1袋ペロッと食べてしまった!また買います!

初めて食べました。すごくおいしく一気に1袋完食しました。黒糖の甘さ、かりんとうの硬さがちょうどよいです。

4902220173471 参考組価(税込)108円

CO-OP ぱりぱりいわし うましお味



こちら、すごくおいしいです。パリパリでノンフライなので、ポテトチップス大好きかつ、魚料理のレパートリーが少ない私にとってもありがたいです。

4902220143023 参考組価(税込)321円

CO-OP しょうが湯 (高知県産しょうが使用)



しょうが味とかではなくてしょうががそのまま入っていてしっかりとしょうがそのままの味で、しょうがの厚さが厚すぎずちょうどよくて、シャキシャキしていてとてもおいしいです。本当においしくてまた購入したいです。

4902220014989 参考組価(税込)861円

CO-OP キッチン 油拭きティッシュ



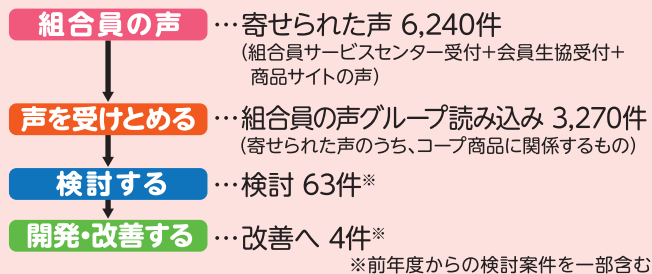
ホコリと油が混ざった照明のかさの汚れが、スイスイと綺麗になる気持ちよさを全組合員さんに実感して欲しいです!

4902220669516 参考組価(税込)330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5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

2022年5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