

コープおおいた情報誌「おさんぽコープ」

Osampo CO・OP

＼おウチでバー気分♪／

生産者訪問レポート



国産小麦の野菜バー

神奈川県 宝製菓株式会社



コープおおいた

Co-op Recipe!

『CO-OP 生ハムロース ツインパック』を使って

野菜バーのおつまみスティック



材料(4人分)

- ・CO-OP 野菜バー…1袋
- ・CO-OP 生ハムロース ツインパック…1パック

- A
- ・クリームチーズ…90g
 - ・水切りヨーグルト…大さじ2
 - ・レモン汁…小さじ1
 - ・ハーブソルト…小さじ1

作り方

- ①Aをボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。混ぜ合わせたものを絞り袋に入れる。
- ②①の絞り袋を先から1cmほどで切り、野菜バーを差し込み、絞り出すように塗り付ける。
- ③②のAを塗った部分に生ハムを巻く。

Instagramで
レシピ動画公開中!



CO-OP 生ハムロース ツインパック

お肉のほどよい食感が楽しめる、まろやかな味わいの生ハムです。生ハムのうま味とほのかな燻製の香りが口の中に広がります。便利なツインパック。

ポイント

こしょうやハニーマスタードなどで、もうひとアレンジ!

コープ商品の魅力やイベント・キャンペーン情報などを職員が発信!

ラジオでCO・OP商品の
紹介をしています!



OBSラジオ「Voice!」内
「コープおおいたグッドライフ」
第1・第3・第5 月曜日 15:00~出演



FM大分「clover radio terrace」内
「コープに恋するThursday」
第1・第3 木曜日 11:35頃~出演

聞き逃した方は「radiko(ラジオコ)」でも聴けます!



パーソナリティ
北里典子さん

コープおおいた
広報課職員

パーソナリティ
OBSアナウンサー
小田崇之さん

夫のビールのつまみ
子どもたちのおやつに
ぴったりです。

みんなの
くちこみ!

梅の味と
甘酸っぱさがとてもよく
ゴクゴクと
飲んでしまいます!



塩味もほどよく
色がキレイ!!
お弁当の彩りに
欠かせません。

CO-OP 朝もぎえだまめ
あっさり塩味
(300g)



CO-OP 和歌山県産
梅のソーダ
(200g)

暑い日や
お風呂上がりに
最高です!

みなさんの声がかたちになっています

TSU KU RO

『CO-OP カリッと!いわしくん(Ca)』の
トレーをなくしてほしいです。

という組合員さんの声にこたえて!



外袋とトレーを省き、
カレンダー形態に変更
しました。

※年間約22トンのプラス
チック削減になります(年
間供給見込み試算)。

「TSUKURO」のサイトを見に来てね♪

TSUKURO

検索



今月のおすすめ!



CO-OP 国産たまねぎの旨ぼん酢
(四国産ゆず果汁使用) 300ml

かつおぶしなどの風味原料と本醸
造しょうゆをバランス良くブレンド
しました。国産玉ねぎの具材感と甘
み、ゆず果汁の香りが楽しめるぼん
酢です。冷奴、とんかつ、お刺身、野
菜サラダ、ハンバーグ、そうめんな
どもよくあいます。



※上記で掲載した商品は、一部店舗・宅配で取り扱いがない場合がございます。

10種の野菜がとれる！ スティックビスケット

神奈川県 宝製菓株式会社

ビタミン、ミネラル、食物繊維など、私たちの健康に欠かせない栄養素が豊富に含まれている野菜は、特にお子さんにはたくさん食べてほしいもの。とは言っても、野菜が苦手なお子さんも多いですよ。『国産小麦の野菜バー』は、「野菜嫌いのお子さんにも食べてもらえるような、野菜入りの美味しいお菓子があれば」という想いから20年前に誕生したコープ商品。10種類の野菜を40%使用(生換算)

したスティック状のビスケットです。

発売当初の配合野菜は7種類でしたが、リニューアルを経て、現在は、トマト、たまねぎ、ねぎ、赤ピーマン、ブロッコリー、ほうれんそう、ごぼう、パセリ、キャベツ、にんじんの10種類。育ち盛りのお子さんのために、カルシウムも添加しています。このほか、国産小麦や伯方の塩など上質な素材を使用。カリッとした食感と、野菜のやさしい甘みを引き立てるあっさり塩味は飽きの来ない美味しさで、子どもに限らず、大人もついつい手が伸びてしまいます。

『国産小麦の野菜バー』を製造しているのは、神奈川県の『宝製菓株式会社』。来年で80周年を迎える同社は、創業以来、



原料をミキシングして出来上がった生地は、板状に伸ばされてスティック状に型抜きされます。





「宝製菓株式会社」営業課の宇佐美徳康さんと、研究開発課の岡田幾子さん。

ら。小麦粉とショートニングと砂糖については、ボタン一つで自動計量されています。配合野菜のうち、トマトとブロッコリーはパウダータイプ、パセリは乾燥パセリを使用。その他の野菜は細かく刻まれた乾燥野菜で、製造の前日から伯方の塩とともに水に浸け込まれた後、他の材料とミキシングされます。野菜の旨味が溶け出した仕込み水を原料として使用していることも、



焼き上がったビスケットを自動計量する工程。

ビスケットづくりー筋を貫き続ける菓子メーカーです。製造工程は、まず原料の計量から。



10種類の野菜の原材料。

美味しさのポイントです。

原料をミキシングして出来上がった生地はシート状に伸ばされ、スティック状に型抜きされます。その後、伯方の塩を、かけ塩し、オーブンへ。約5分焼いたら、仕上げにビスケットの表面に植物油をスプレーすることで、ツヤと口当たりの良さをプラスします。

「水に浸け込んだ乾燥野菜は水分を保持しやすいので、生地がカリッとした食感に焼き上がるように、オーブンの温度を設



外袋の包装前も包装後も、ウェイトチェッカーと金属検出器を通して丁寧に検品を行っています。

定するのに苦労しました」と話すのは、『宝製菓株式会社』研究開発課の岡田幾子さん。
約45メートルもの長さがある巨大なオーブンの中は、第一ゾーンから第四ゾーンまであり、さらに各ゾーンの上下の空間まで温度設定が可能です。この細やかな温度設定によって、絶妙な食感が生まれています。

美徳康さん。続けて、「20年以上の長きにわたって愛される商品は、なかなかありません。これからも組合員さんの信頼に恥じぬよう、変わらず美味しい商品をつくっていききたいと思います」と、お話ししてくれました。持ち運びにも便利で、屋外でも食べやすく、また、みんながシェアしやすい『国産小麦の野菜バー』。家庭に常備しておけば、おやつに、忙しい朝の朝食に、夜食に、おでかけやピクニックのお供にと、いろいろなシーンで活躍してくれますよ！

国産小麦の野菜バー



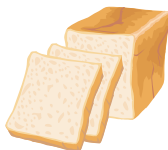
※宅配カタログ「いつでも注文と各店舗にてお買い求めいただけます。

国産小麦の野菜バー(ミニタイプ)



※宅配カタログ「ふれあい」と各店舗にてお買い求めいただけます。

コープのレシピ!



コープ商品を使用した
レシピ公開中!



1人あたりのカロリー448kcal・塩分2.3g



1人あたりのカロリー477kcal・塩分3.4g

韓国流ワンパントースト

材料(2人分)

- ・毎日新鮮ハーフベーコン…1パック
- ・食パン(6枚切り)…2枚
- ・卵…4個
- ・牛乳…大さじ2
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・バター…20g
- ・ピザ用チーズ…20g
- ・メープルシロップ(お好みで)…適量

作り方

- ① 食パンは半分に切る。ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜる。フライパンにハーフベーコンを入れ、両面焼き色をつけて、いったん取り出す。
- ② ①のフライパンにバター半量を弱火～中火で溶かし、①の卵液の半量を流し入れて食パンを入れ、片方の食パンに半量のベーコン、ピザ用チーズをのせる。
- ③ 食パンのふちを包むように卵をたたむ。
- ④ ③に具材をのせていない食パンを折りたたむよう上にのせる。同様にもう1つつくり、器に盛り付け、お好みでメープルシロップをかける。

ナシゴレン風 エスニックピラフ

材料(2人分)

- ・えびピラフ…1袋
- ・トマト…1/2個
- ・きゅうり…1/2本
- ・サラダ油…小さじ1
- ・卵…2個
- ・塩、こしょう…各少々

- A {
- ・砂糖…小さじ1/2
 - ・ナンプラー…小さじ1
 - ・輪切り唐辛子…8個



作り方

- ① トマトはヘタを取ってくし形に切り、きゅうりは斜めに薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、卵を割り入れて蓋をせず弱火～中火にし、目玉焼きをつくり、取り出しておく。
- ③ ②のフライパンを軽く拭き、凍ったままのえびピラフを入れ、中火で約5分炒める。Aを加えて炒め、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ 器に③を盛り付け、目玉焼きをのせる。トマト、きゅうりを添える。

しっかり食べたい
朝ごはん!



かんたんおいしい!



1個あたりのカロリー234kcal・塩分0.8g



1人あたりのカロリー45kcal・塩分...0.9g

食パンで作るカレーパン

材料(6個分)

- ・ビーフカレー 中辛...1袋
- ・食パン(6枚切り)...3枚
- ・溶き卵...1個分
- ・パン粉...40g
- ・サラダ油...適量

作り方

- ① 食パンは耳を切り落とし、斜め半分に切る。
- ② 食パンの厚さが半分になるように短辺から包丁を入れ、ポケット型になるよう全体に切り込みを入れる。
- ③ 切り込みからビーフカレーを入れる。
- ④ 溶き卵を全体にまわらせてパン粉をまぶし、170℃に熱したサラダ油できつね色になるまで揚げる。

なめこと海藻の とろとろスープ

材料(2人分)

- ・海藻サラダ...3g
- ・なめこ...50g
- ・絹ごし豆腐...100g
- ・顆粒鶏ガラスープの素...小さじ1・1/2
- ・水...300ml
- ・しょうゆ...小さじ1・1/2
- ・こしょう...少々

[水溶き片栗粉]

- ・片栗粉...小さじ1
- ・水...小さじ2

作り方

- ① 海藻サラダは、包材の表示通りに水で約10分もどす。絹ごし豆腐は1センチ角に切る。
- ② 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて、中火にかける。
- ③ 沸騰してきたら、軽く水洗いしたなめこを入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ 水気を切った①の海藻と、豆腐を入れて1分ほど加熱し、しょうゆとこしょうで味をととのえる。



「いつまでも自分のお口でおいしく食べる」

SUNSTAR

健康寿命を延ばす秘訣!

「オーラルフレイル」って?

「オーラルフレイル」がフレイルの始まり

人間は誰でも加齢とともに心身の機能が低下し、健康で自立した生活が送れる状態から介護が必要な状態へと、「老いの坂道」をゆっくり下っていきます。この坂道の中間には、筋力や心身の活力が低下した「フレイル (frailty=虚弱)」と呼ばれる段階があり、要介護となる最たる要因となっています。

オーラルフレイルは「お口の虚弱」という意味で、具体的には「**食事を食べこぼす」「お茶や汁物でむせる」「硬いものが食べづらい」「滑舌が悪くなる**」といった**ささいなお口の衰え**のことです。これがお口の機能低下を招き、全身のフレイル (虚弱)、要介護につながる悪循環の入り口であることがわかってきました。**早い段階で気づいて予防・改善することで健康な状態に戻すことができます。**



老化はお口から
はじまります!

アナタは
大丈夫?!

●8項目に「はい」「いいえ」で回答し合計点を算出します。

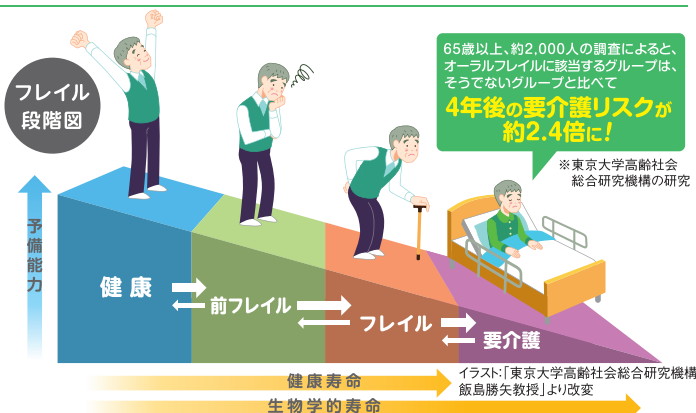
質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している*	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
ささいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

*義歯の適切な使用や口腔機能を維持できているかを歯科医に相談することが大切です。

合計の
点数が

- 0~2点 オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点 オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢代表



オーラルフレイルを知って 予防することが健康寿命を延ばす秘訣

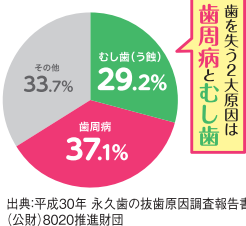


栄養面からみると、カラダの機能が衰えていくフレイル (虚弱) の進行は、オーラルフレイル (歯やお口の機能の虚弱) から始まります。健康寿命を延ばすには、「**歯周病やむし歯で歯を失わないこと**」と「**お口の機能を維持すること**」が大切です。

食べられるお口の維持

① 噛める歯を残す

歯を失う2大疾患は歯周病とむし歯です。歯を失わないために毎日の歯磨きと定期的な歯科健診が重要です。抜けてしまった箇所があれば義歯やインプラントにより、噛める状態にしておきましょう。



② お口の機能を保つ

お口には大きく「話す」「食べる」の機能があります。食べるには、口を開けて噛みくだき、味わい、食べ物をまとめ、舌で送り込み、そして飲み込むといった一連の動きがあり、噛む力や飲み込む力、舌や唾液といった様々な機能が関わっています。

お口の機能とは



歯周病・口臭を防ぐ!

4つの作用で
歯周病を防ぐ

- 抗炎症
- ハグキの引き締め
- 殺菌
- ハグキの血行促進

薬用塩18%配合
ハグキをキュッと
引き締める!

スパイシーメントタイプ

医薬部外品 サンスター

薬用ハミガキ ソルテージⅢ
スパイシーメントタイプ 85g

※「歯周病」とは、歯肉炎・歯周炎(歯槽膿漏)の総称です。



※2024年度
コープ九州累計実績



口臭・ネバツキの
原因菌を殺菌し、歯肉炎予防!

3つの予防効果

歯肉炎 口臭 出血

スッパリ感が
クセになる!

ソルティハーブ香味

医薬部外品

洗口液

サンスター 薬用洗口液
ソルテージⅡ 500ml

ノン
アルコール
タイプ



※イメージ図

Co-op Event // コープおおいたのイベント //

掲載写真はイメージです。定員イベントについては、応募者多数の場合は抽選となります。

コープの学校【年5回開催】

青空開会式、産直牛産地見学&BBQ、店舗1日店長体験など、年間で5つのイベントに参加してコープについて詳しくなる☆12月までのイベントに皆勤賞の方には、大人気企画「うみたまごdeナイト!」にご招待。



初回開催日程

【日付】6月21日(土)

【時間】10:00~12:00

【場所】由布市市民農園(ふれあい農園)

【募集人数】5組15名程度

【募集締切】6月15日(日)

※対象の年間開催イベントの詳細はHPをご覧ください。

※コープの学校にお申込みの方は、対象の年間開催イベントに優先的に参加いただけます。

参加
無料

詳細は
こちら



水産産直交流会

5月よりコープのお店でも水産の産直商品「産直サバフィレ」が仲間入りしました!産直に協力していただく日本旋網漁業協同組合(通称:エンマキ)さんと交流、試食を通じて一緒に商品への理解を深めませんか?



※写真は長崎での交流会の様子です。

参加
無料

詳細は
こちら



【日付】6月9日(月)

【場所】コープ別府店 【時間】11:00~12:00

【場所】CO-OPふらいる 【時間】14:00~15:00

【募集人数】30名

【募集締切】5月30日(金)

Area Event //

各エリアイベントの詳細は、ホームページをご覧ください。イベントは内容変更または延期・中止になる場合があります。

玖珠町

はじめてクラブ in玖珠

子育て世代の方対象のイベントです。6/3はベビーマッサージ、6/10は生協カタログの見方や離乳食のお話と試食があります。組合員以外の方も大歓迎!



【日付】6月3日(火)、6月10日(火)

【時間】10:00~12:00

【場所】森自治会館

【募集人数】親子5組程度

【募集締切】5月23日(金)

参加
無料

必ずチラシを
ご覧ください



託児
あり

プレゼント
あり

大分市

相続税のお話

「相続税ってどれくらいかかるの?」「遺産分割について」など、相続に関するお話を聞いて相続のことを考えてみませんか。



【日付】6月12日(木)

【時間】10:00~11:30

【場所】J:COMホルトホール大分

【募集人数】30名

【募集締切】5月30日(金)

参加
無料

必ずチラシを
ご覧ください



プレゼント
あり

別府市

姿勢ととのう ヨガキネシス

ご自身の体の声を聞きながら、椅子に座ってできる簡単なヨガの動きで美しい姿勢を手に入れましょう!



【日付】6月25日(水)

【場所】コープ別府店2階

【時間】10:00~12:00

【募集人数】20名

【募集締切】6月6日(金)

参加
無料

必ずチラシを
ご覧ください



託児
あり

これ知ってる?「コーププラス」の豆知識/ コープスマイルを使ってみよう

コープスマイルとは…コーププラスのアプリを利用していると貯まるお楽しみポイント。ご利用金額に応じた付与ではなく生協から様々なタイミングで付与いたします。ホーム画面左上ハンバーガーメニューの「ポイントを見る・使う」からコープスマイルを確認できます。商品と交換できるクーポンなどが発行されていますので、ぜひご利用ください。



アプリの
ダウンロードは
こちらから





生協（コープ・COOP）組合員のみなさまへ

こくみん共済 NEWS

マイカー共済

自動車総合補償共済



こくみん共済 coop 公式キャラクタービットくん

マイカー共済 3つの安心ポイント

安心1 組合員の安心

生協（コープ・COOP）組合員には、一般掛金よりおトクな「**団体割引**」が適用されます。

団体割引

12.5%※割引!

一般掛金 → **団体割引掛金**

掛金例 ※ハイブリッド車の場合 トヨタ/ヤリス

おすすめ安心タイプ

月払掛金 **3,120円**

年払掛金 **35,820円**

ECO

安心2 続ける安心

安全運転を続けた優良ドライバーを応援しています。

無事故割引等級&割引率

割引率

最大**65%割引!**

最大**22等級!**

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 等級

無事故が続くと 割引率がアップ!

等級引き継ぎ可能

現在ご加入の共済（保険）の等級も引き継ぎます（一部条件あり）

現在ご加入中の共済（保険）の等級

マイカー共済 等級引き継ぎ

安心3 家族で安心

学生や社会人など、10代・20代のお子様も運転される場合におすすめの特約です。

マイカー共済 オリジナル 子供特約

【例】父47歳、子ども20歳の場合

運転者年齢条件特約 年齢問わず補償

年払い **89,720円**

運転者年齢条件特約 35歳以上補償

子供特約 年齢問わず補償

年払い **74,740円**

運転者年齢条件をお子さまの年齢に変更した場合

お子さまにあわせて運転者の年齢条件を変更すると掛金がかかりますが、**子供特約を付帯すると掛金をおさえることができます。**

安心1・3の掛金例での契約条件はこちら

スマホで
こちらから
アクセス



- 本チラシは「生協（コープ・COOP）組合員」向けのものです。
 - ご加入時や生協異動時には、生協、生協組合員番号、氏名など組合員資格を証明する書類が必要になります。
 - 組合員以外の方がご契約される場合は、団体割引を適用できません。また、組合員資格を満たさなくなった場合は、団体割引が適用されなくなり、掛金が変わります。
 - こくみん共済 coop の共済ショップで手続きを希望する場合は、本チラシを持参いただくか、組合員であることをお申し出いただき、生協、生協組合員番号、氏名の情報が確認できる書類をお持ちください。
- ※記載の団体割引率は、当該団体に対する割引率です。また、適用される割引率は、毎年11月末時点の実績（契約件数・損害率）で決まるため、変動することがあります。団体割引は、多くの組合員の利用と安全運転に支えられています。

お電話で見積もり! 資料請求も承ります

マイカー共済
コールセンター



0120-6031-60

受付
時間

月～土（祝日営業） 9:00～18:00
日曜・年末年始休み
お電話のかけ間違いにご注意ください。



ぱく

おやつ時間です。

たまねぎくん笑ってぱく

ブロッコリーちゃん怒ってぱく

ピーマンくん泣いちゃってぱく

パセリちゃん楽しくってぱく

ごぼうくん寂しくなってぱく

にんじんちゃん恋してぱく

キャベツくんビックリしてぱく

トマトちゃん怖くってぱく

ほうれんそうくん安心してぱく

ねぎちゃん嬉しくってぱく

きみはどんなきもちでぱく??

コープ商品の詩 Vol.40
絵・詩／ザ・キャビン
カンパニー



PRESENT

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選でご希望の品をプレゼントします!

A



レチノナイトジェルパック

3
名様

B



国産たまねぎの旨ぼん酢
(四国産ゆず果汁使用)

3
名様

C



シリコン製 シャンプーブラシ

1
名様

アンケート

『Osampo CO・OP』6月号を読んでお答えください。

- Q1** ご希望のプレゼントをAからCの中よりお選びください。
- Q2** 4・5ページの「生産者訪問レポート」の感想を教えてください。
- Q3** 「夏の暑さ対策」を教えてください。
- Q4** 誌面の感想やコープ商品の口コミ、コープおおいたについてのご質問など、ご自由にお書きください。

応募方法

アンケートの答えと、住所・氏名・年齢・電話番号・ペンネーム、組合員の方は組合員番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。

〒870-0278 大分市青崎1-9-35
コープおおいた「おさんぽコープ」係

ハガキの場合

応募専用
フォームから



応募締切

6/8(日)
当日消印有効

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。
※お答えいただいたアンケート内容は、今後の誌面制作の参考にさせていただきます。
※お送りいただいた個人情報は他の目的では使用いたしません。

CO・OP CALENDAR

2025. 6

Osampo CO・OP

2025

6

Vol. 83

コープおおいた情報誌「おさんぽコープ」
2025年5月19日発行

発行／生活協同組合コープおおいた 編集／コープおおいた総合企画部
〒870-0278 大分市青崎1丁目9番35号 <https://www.oita.coop>

■ お店 ■ 宅配 ■ イベント (詳細は中面でご確認ください)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
5/26	27	28	29	30	31	6/1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	7/1	2	3	4	5	6

※イベントやチラシの内容は急きょ変更になる場合がございます。※チラシは各お店のLINEとコープおおいたのホームページで配信中です。
※新聞折込チラシはエリアによって入らない場合がございます。ご了承ください。※コープのアプリ「コーププラス」でもイベント情報をご覧いただけます。