

HELLO コープ

いわて生協／くらしの情報誌ハローコープ

2023
夏号

No.185
(年5回発行)

COOP
I W A T E
いわて生活協同組合

ただ者じゃない！
ただの炭酸水

2～3 ページ

これいいね！ラブコープ商品
コープただの炭酸水

商品プレゼントは3 ページをcheck！

6～9 ページ

特集
キッチンからはじめる
サステナブルな暮らし

バックナンバーは
ホームページで

いわて生協





水分補給に
欠かせません！

佐藤 恵子さん
(大船渡市)

お風呂上りの水分補給に愛飲しています。その名の通り「ただの炭酸水」なので、気になる糖分もなく、スッキリおいしいです！

全国で年間**5,012万本**超供給！
(22年4月～23年3月実績)

co-op 森 川 街

ただの炭酸水
(天然水使用)
500ml

店舗
本体価格 **88円**
(税込95円)

店舗 本体価格 **68円** 9/20 までおすすめ
(税込73円) 価格でご案内(店舗)

店舗／全店
宅配／ケース(24本)を毎週。ラベルレスケースは8月4週号で特価(本体1,780円)でご案内予定。

こちらもおすすめ

co-op ただの炭酸水
(天然水使用)
※一部店舗

200ml缶 1000ml

co-op ただの炭酸水
レモン風味
(天然水使用)
※一部店舗

200ml缶 500ml

25th
25周年

25年間愛され続けるポイント♪

プレゼント
キャンペーン実施中



愛されて25周年
豊富なラインアップをご用意

発売当時はアルミ缶のみでしたが、現在は500mlと1000mlのペットボトルやラベルレスボトルと、さまざま展開。



水のおいしさにこだわっています

無糖炭酸水の利用アンケート※では、約6割の組合員が「そのまま飲んでいる」と回答。そのため原料の水にこだわり全国各地のおいしい水を使用しています。

※22年9月日本生協連実施「くらしと商品に関するインターネットアンケート」より



再生プラスチックを96%使用した
ペットボトル容器で環境にも配慮

再生プラスチックを使用すると容器の強度がやや下がるため、約半年かけて工場内の設備の見直しや強度のテストなどを実施。



毎年変わるデザインラベルが
組合員から好評♪

デザインラベルは、2016年から毎年変更。見た目にも楽しく、組合員のみなさんからも好評です。

イラスト：日本生協連発行『CO・OP navi』23年5月号より転載

コープただの炭酸水ができるまで

1 原水取水・ろ過



深井戸水を4回ろ過し、炭酸が一定になじむよう余分な空気を取り去り、除菌フィルターに通す。

2 カーボネーション
(炭酸ガス圧入溶解)



炭酸ガスが水に吸収されやすくするため水を10℃以下に冷却し、高圧下で炭酸ガスを溶解させる。

3 充填・キャップ巻締



1分間に400本の速さで、ペットボトルに炭酸水を充填する。

Present

商品プレゼント5名様に



「コープただの炭酸水」と
アレンジに便利なコープ商品セット

ご希望の方は「商品プレゼント係」と明記し、19ページ下の応募方法・応募先を参照の上、ご応募ください。

応募締切 9月6日(水)

当選発表は賞品の発送をもって
かえさせていただきます。

お届けは9月下旬ごろの予定です。

私がコープ商品・産直品の
魅力を発信するよ！



コープただの炭酸水

「数ある炭酸水の中で一番おいしい！」と組合員に人気の「コープただの炭酸水」。その魅力について、製造するふくれんにお話を伺いました。

水 + 炭酸の
シンプルな配合



25周年のロングセラー！
ただ者じゃない、ただの炭酸水



(株)ふくれん
(福岡県 朝倉市)
代表取締役専務
木下 誠さん

弊社では1998年から「コープただの炭酸水」を製造しています。当時、無糖炭酸水はお酒の割材としての需要が高く、業務用が主流でした。そこで「家庭で手軽に利用でき、そのまま飲んでもおいしい炭酸水を作ろう」と開発を決意。炭酸水に適した水探しから始め、水道水、朝倉市周辺の湧水や滝の水、井戸水などを調査しました。その結果、最もおいしく炭酸ガスとの相性もよい「甘木の深井戸水」にたどり着きました。こうして、おいしい水を使うことにこだわり続けた結果、今では多くの方に日常的に親しまれるロングセラー商品となりました。

発売以来何も変わらないように見える「ただの炭酸水」ですが、昨今の「強炭酸」の人気と組合員のみなさんからの要望に応え

て、2017年に炭酸を強めるリニューアルを行いました。さらに、環境への配慮も強化しています。同年ペットボトル容器を軽量化し、22年からは再生プラスチックを96%使用したペットボトル容器に変更しました。また、24本入りのラベルレス商品(宅配で取り扱い)も展開しています。ラベルがない分さらにエコで、はがす手間が省けるメリットもあり、利用が伸びています。

おいしい水とシンプルな原料を守りながら、環境への配慮など時代のニーズに合わせて進化を続ける「コープただの炭酸水」。長く愛され続けてきたそのおいしさを、ぜひお楽しみください。

※炭酸ガスを抜くにくくするため、ナイロンを4%使用。

ほうじ茶わらび餅のミルクシロップ

材料 (2人分)

片栗粉……………30g
A ほうじ茶……………200ml
 砂糖……………25g
B アイコープ産直
 生協牛乳……………100ml
 コンデンスミルク 30g

※ほうじ茶はペットボトル飲料でOK。

作り方

- ① 耐熱容器に片栗粉を入れ、**A**を加えてよく混ぜたら、ラップをふんわりかけてすぐに電子レンジ(500W)で40秒加熱する。
 - ② 一度取り出しよく混ぜて、40秒加熱する。これを4回繰り返したら水で濡らしたスプーンで一口大にすくい氷水の中に入れる。
 - ③ 器に水気を切った②を入れ、**B**を注ぐ。
- ※食べる時には喉につまらせないようにご注意ください。
- 1人分 184kcal、食塩相当量 0.2g

香ばしいほうじ茶餅に牛乳の風味がよく合います♡



星子'S レシピ

千葉星子さん (フリーアナウンサーにして料理研究家) のオリジナルレシピ!

やみつきコールスロー

材料 (2人分)

A キャベツ (千切り) 100g
 玉ねぎ (薄切り) ……20g
 塩……………小さじ1/4
B ブロッコリースプラウト (食べやすい長さに切る) ……1パック
 スイートコーン…50g
C コーポ街の洋食屋風 たまねぎドレッシング・マヨネーズ…各大さじ1
 砂糖……………小さじ1/4

作り方

- ① **A**に塩をふり10分ほど置き、水気を絞る。
 - ② ①と**B**をボウルに入れ、**C**で和える。
- 1人分 124kcal、食塩相当量 1.3g

ほんのり甘いマヨドレがやみつきになるおいしさ

焼肉ライスバーガー

材料 (2人分)

牛肉切り落とし……………100g ごはん……………400g
 玉ねぎ (薄切り) ……1/4個 片栗粉……………大さじ1
 パプリカ (細切り) ……適量 醤油・レタス…適量
A アイコープ焼肉のたれ……………大さじ1と1/2
 酢・醤油……………各小さじ1/2

作り方

- ① ごはんは粗熱をとり、片栗粉を混ぜ4等分にす。1cmぐらいの厚さの円形に形を整える。
 - ② オープンシートを敷いたフライパンで①を軽く焦げ目がつくまで両面を焼き、醤油をぬる。
 - ③ 牛肉と玉ねぎをさっと炒め、**A**とパプリカを加えて汁気がなくなるまで炒める。
 - ④ ②にレタスと③のをせてもう一枚の②で挟む。
- 1人分 524kcal、食塩相当量 1.0g

焼肉のたれに“酢”を入れて味いスッキリ!

いわて生協公式Instagramで料理レシピなどを発信しています。ぜひフォローしてください。



好みでコチュジャンをかけてピリ辛に!

そうめんビビンバ

大和田 宏美さん(盛岡市)

材料 (2人分)

アイコープそうめん (乾麺)……………100g
 コーポビビンバの素……………1袋 (180g)
 アイコープさくら卵の温泉たまご……………2個

作り方

- ① そうめんは茹でて冷水でしめる。
 - ② ボウルに水を切った①とビビンバの素を入れて混ぜ、皿に盛り温泉卵をのせる。
- 1人分 314kcal、食塩相当量 5.5g

カレー焼きそば

おいしいコーポのレシピ

材料 (2人分)

コープみんなのコープカレー (中辛)……………1かけ
 中華蒸し麺……………2食
 鶏むね肉 (細切り)……………150g
A キャベツ (一口大)……………2枚分
 ピーマン (細切り)……………2個
 水……………50ml
 塩・こしょう……………各少々
 サラダ油……………大さじ1と1/2

作り方

- ① カレーのルーを包丁で刻む。
 - ② フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、鶏肉、**A**の順に炒め、塩・こしょうをする。鶏肉に火が通ったらボウルにあげる。
 - ③ 同じフライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、中華蒸し麺を炒める。
 - ④ 全体がほぐれたら②と①と水を加え、ルーが溶けるまで約3分炒める。
- 1人分 531kcal、食塩相当量 2.0g

ルーを使えば味付け簡単♪

コープただの炭酸水 アレンジメニュー

炭酸フルーツポンチ

CO-OP ただの炭酸水 100ml
 +
 CO-OP ミックスゼリー 1個



梅ハニーソーダ

CO-OP ただの炭酸水 200ml
 +
 梅干し(種を除く) 1個
 +
 CO-OP アカシアはちみつ 大さじ1



ピネガーソーダ

CO-OP ただの炭酸水 200ml
 +
 CO-OP ブルーベリー&玄米黒酢 50ml



レモンスカッシュ

CO-OP ただの炭酸水 130ml
 +
 CO-OP 瀬戸内レモンのレモネード 1袋 (17g)



ヨーグルトスカッシュ

CO-OP ただの炭酸水 100ml
 +
 CO-OP 食事とのみたいヨーグルト 100ml



今日からつくれる
 役立ちレシピ



夏休みランチ&ただの炭酸水 アレンジメニュー

夏のランチに、パパッと作れて一皿で満足感のあるメニューです。爽快感がたまらない「ただの炭酸水」アレンジも紹介します。

Point
3

リサイクル

食品の包装に多く使われるプラスチックは、ごみとして燃やせばCO₂増加に、捨てれば海洋プラスチックごみの原因になります。なるべく捨てずにリサイクルしていきましょう。

ひと手間かけて
「ごみ」を「資源」に

食品の包装容器は、リサイクルできるものが多くあります。使用済みの紙パックやトレイなどは、店舗のリサイクルボックスや宅配に返却することで、廃棄されることなく、適切にリサイクルされます。

ポイントは「きれいにして出すこと」。廃棄物を減らし、資源を循環させることに貢献できます。

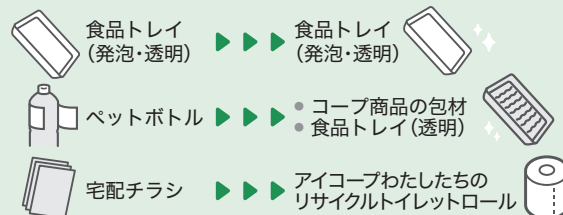


トレイ（発泡・透明）の回収率は51%。いわて生協では、色や柄の入ったトレイも回収しています。

いわて生協の
取り組み リサイクル回収

いわて生協の店舗・宅配でリサイクル回収しているのは12種類。22年度はみなさんのご協力で4,516トン（前年+83トン）を回収し、資源として再び利用されています。

包装容器や商品に生まれ変わって戻ってくるリサイクル品



<

Point
2

食品ロス

「食品ロス」とは、本来は食べることができたはずなのに廃棄された食べ物のこと。日本の食品ロスは年間500万トン以上発生していて、私たち一人ひとりが毎日のお茶わん1杯分の食品を捨てていることになります。

食べきる工夫をする



家庭の食品ロスの4割を占めるのが「食べ残し」。「食べきる」工夫で食品ロスはぐっと減らせます。

- 1回の食事で食べきれぬ量を作る（買う）
- 食べ残しは冷蔵庫等に保存して忘れずに食べる

責任を持って使い切る

「賞味期限切れなどで、買ったものを手つかずのまま捨ててしまう」のも、食品ロス。献立を考えると残っている食材や消費期限が近い食材から使い、「買ったものを使い切る」ことを意識しましょう。

いわて生協の
取り組み 食品廃棄量を削減&リサイクル

店舗では商品の適正な発注と製造を通して、22年度は食品廃棄量を前年の8割に削減。また、やむを得ず生じた食品廃棄物の8割は、たい肥原料等にリサイクルしています。

いわて生協の
取り組み 食品廃棄がほぼ出ない宅配

宅配は、利用者の注文を受けてから商品を発注します。そのため売れ残りがなく、食品廃棄がほぼ出ない供給事業です。

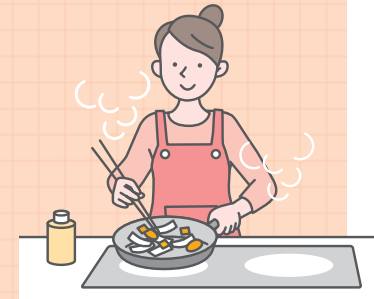


<

Point
1

買い物

買ってきた食品はキッチンの冷蔵庫や棚に保管していますね。キッチンのサステナブルは買い物の段階からスタートしています。まずは日々の買い物の中で意識していきましょう。

環境や社会に
配慮した商品を選ぶ

エコマーク、FSC®、MSC「海のエコラベル」などの認証ラベルは環境や社会に配慮した商品につけられます。こうした認証ラベル付き商品を選ぶことは、生物多様性の保全や地球温暖化対策などに繋がります。

※ FSC®認証…森林の環境や地域社会に配慮してつくられた商品につけられています。

てまえどりで
ロスを減らす

「てまえどり（手前取り）」は、食品を買う時に手前に置いてある期限の近いものから買うこと。すぐに食べる時は「てまえどり」をすれば、売れ残りによる食品ロスを防ぐことができます。



環境や社会に配慮した主原料を使ったコープ商品に「コープサステナブル」のロゴマークを付けて「見つけやすく選びやすく」しています。

いわて生協の
取り組み 環境や社会に配慮した商品の利用を拡大

産直品は県内25産地と産直提携。



アイコープ商品は131品目を47社と共同開発しています。

いわて生協のアイコープ商品・産直品も環境や社会に配慮した商品です。アイコープ商品・産直品は、岩手県内での生産・製造が基本の地産地消の商品。商品の輸送エネルギーが少なく済むほか、岩手のメーカー・生産者の応援にもつながります。22年度の利用は、35億円。今年度は37億円を目標に利用を広げます。

いわて生協の
取り組みキッチンからはじめる
サステナブルな暮らし

サステナブル（持続可能）な社会実現のためには、私たち一人ひとりができることを考え、取り組んでいくことが大切です。今はキッチン（台所）からできる取り組みを紹介します。



コープサステナブルアクション

「コープサステナブルアクション」は、全国の生協がいっしょに環境や社会問題について「知り」「学び」「アクションする」仲間を増やし、持続可能（サステナブル）な世界の実現を目指す取り組みです。この夏親子でチャレンジしてみませんか。



「コープいきもの探しクエスト」とは、いきものコレクションアプリ「Biome」の中で開催される特別なイベントです。いきものを見つけて投稿し、クエストを達成すると、アプリ内でバッジを獲得できます。

出会った“いきもの”をアプリ内で投稿することが、生物多様性の保全につながります。

クエスト期間 10月31日④まで

コープいきもの探しクエスト



サステナブルを意識したレシピアイデアを募集します。審査の結果、サステナブルなレシピアイデアに選ばれると、専門家監修のもと本格的なレシピになり、サスシェフレシピとして紹介されます。

募集期間 8月31日④23:59まで

サスシェフコンテスト



こんなことやってます/ 食品ロス対策

組合員のみさんの
取り組みを紹介します。

買う前に

毎週土曜日は「冷蔵庫の中身を使い切る」がテーマ。冷凍ごはんや半端に残っていた食材、期限間近の食品を食べるようにしています。／盛岡市30代



買い物前に冷蔵庫をチェック！献立を立ててリストを作ってから買い物に行きます。／北上市40代

買う時は

野菜が食べきれないので、最近は冷凍のほうれんそうやブロッコリーを買います。／奥州市40代



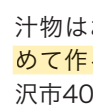
傷みややすいものは必要な都度買って使い切ります。／盛岡市30代

おかずを食べきる工夫

おかずを大皿盛りから一人分ずつの小皿盛りに。自分の食べた量がわかり、食べ残しも減り、いいことだらけ！／北上市40代



子どものお皿には、食べきれより少ない量で盛り付け、足りない分はおかわりにしました。食べ残しが減って、「最後まで食べよう」と注意することもなくなりました。／花巻市40代



汁物はお碗にあわせて「1人あたり水200ml」と決めて作るようにしたら余らなくなりました。／滝沢市40代



カレーを食べる時は、鍋に直接ご飯を入れてカレーをしっかり絡めます。チーズを載せてドリアにしても◎／盛岡市30代

冷凍保存

きゅうり……まるごと冷凍。流水で半解凍したら切って漬物やサラダに。味がしみておいしい。

トマト……ヘタをくり抜いて冷凍。凍ったまま流水にあてて皮をむき、加熱して使います。

ニラ……カットして冷凍。凍ったままみそ汁やチヂミの具に。

● 自宅で作った食品は、2～3週間以内に使い切るようにしましょう！

キッチンの課題

食品ロスを減らそう

何が問題？ 食品ロス

1 食料資源がむだになる

日本の食料自給率は38%。多くの食料を輸入しています。戦争や気候変動で食料価格が高騰する中、食品ロスは家計にも、食料危機が加速する世界にも悪影響です。



2 土地や水、エネルギーがむだになる

食料の生産には土地や水が必要です。また、食品の製造や加工、輸送にはエネルギーが欠かせません。



3 地球温暖化がすすむ

食品ロスを焼却処分することで二酸化炭素（CO₂）が排出されます。世界で年間に排出されるCO₂のうち、10%が食料廃棄物によるものと言われています。



4 必要な人に食料が行き渡らない

世界では生産された食品の40%にあたる約25億トンが1年間で廃棄される一方で、飢餓人口はコロナ禍とウクライナ戦争で急増。8億人以上と推定されています。



食品ロスをチェックしてみよう！

普段の生活を振り返ってみて、当てはまるものをチェックしてみましょう。
出典：日本生協連WEBサイト「コープサステナブルアクション」

- | | | | |
|---|---|--|--|
| ☐ 食事は食べられる量だけつくり、食べ残しがないようにしている。 | ☐ 食べきれなかった食品は、容器に入れたり、冷凍するなどしてきちんと保存できている。 | ☐ 食材を捨てる時、「もったいないなあ」という気持ちになる。 | ☐ 食べきれなさそうな分は、食べる前に他の人に食べてもらえるか聞いてみる。 |
| ☐ 食事をするときは、作ってくれた人や生産者への感謝の気持ちを忘れない。 | ☐ 保存してあったものは、賞味期限が切れる前に忘れずに食べている。 | ☐ 家にあるものをチェックして、必要なものをリストアップしてから買い物に行っている。 | ☐ 買い物が必要な時に、必要な分だけ買うようにしている。 |
| ☐ 外食をするときは、食べきれる分だけ注文をしている。 | ☐ 賞味期限と消費期限、何が違うか理解している。 | ☐ すぐ食べる時は、お店の棚で手前に並んでいる、賞味期限の近いものを選んで（てまえどり）。 | ☐ 食材を買う時に、多少のキズやいたみは気にしないようにしている。 |

いくつチェックができましたか？以下を参考に、食品ロスがどれくらい出やすい生活をしているか見直してみよう。

チェックが9～12個の場合

食品ロスがほとんど出ていないようです。引き続きこの調子でがんばりましょう。

チェックが6～8個の場合

食品ロスはあまり出ていないようです。さらに食品ロスを減らすためにできることがないか、探してチャレンジしてみましょう。

チェックが3～5個の場合

食品ロスが出やすい生活になっています。無理なく、見直せるところから食品ロスを減らす心がけてみましょう。

チェックが0～2個の場合

食品ロスを多く出しています。作る人や限りある資源のことを考え、もう一度生活を見直してみましょう。

消費期限 と 賞味期限

消費期限 安全に食べられる期限のこと。食肉、惣菜、生菓子など。

賞味期限 おいしさなどの品質が保たれる期限のこと。缶詰、インスタント食品、チーズなど。