



うちではこうして使っています!

組合員さんの商品の使い方



具の大きなシーフードミックス

具が大きいので食べ応えがあります。カレーやシチューの具にすると、子どもも「食べた!!」って気になるそう。トマト鍋の具や、アヒージョにしてもいいです。そのまま加えるだけで調理も便利。(瑞浪市 まろんままさん)

冷凍 350g
通常価格 678円
税込価格 732円
次回予定 4月3週



140g×3缶
通常価格 398円
税込価格 429円
次回予定 4月2週

co-op 大豆ドライパック

からだのために、大豆製品をなるべく食べるようにしています。深めの器に、酒、砂糖、麺つゆと共に入れ、3分レンジにかけます。あとは冷めながら味が入ってきます。お弁当にもGood。(高山市 まめちゃんさん)



冷蔵 100g
通常価格 150円
税込価格 162円
次回予定 5月4週

プチ!プチ!海藻麺

さっと水洗いして、すぐに使えます。大根、キャベツ、白菜の千切りなどとサラダにすると、プチプチ食感が楽しくてお気に入り。マヨネーズとくらくら簡単酢で和えることが多いです。(恵那市 家の猫は吾輩さん)



冷凍 320g(4枚)
通常価格 341円
税込価格 368円
次回予定 4月4週

co-op 豆腐バーグ

レンジにかけるかフライパンで焼き、お好み焼きソースをつけてお弁当に入れます。冷めても美味しく、くどくないのでうちでは好評です。(可児市 後藤さん)

第1回

一緒に考えよう!

食の安全

今号より、科学ジャーナリスト松永和紀さんによる連載「一緒に考えよう!食の安全」がスタートします。食の安全やリスクアナリシスなど新しい見地で、皆さんと一緒に考えていきたいと思います。



まつなが わき
松永 和紀 氏

京都大学大学院農学研究科修士課程修了。新聞記者を経てフリーの科学ジャーナリストに。食品の安全性や環境影響等を専門とし、執筆や講演活動などを続けている。科学的に適切な食情報を収集し提供する消費者団体「Food Communication Compass」(略称フーコム)の代表も務めている

あふれる情報に惑わされず科学的に考えていきましょう

食べものごと、不安ですか?残留農薬、食品添加物、遺伝子組換え食品…。新聞やテレビ、週刊誌、インターネット等にさまざまな情報があふれ、多くの市民・消費者が何を信じたらよいのかわからなくなり、混乱に陥っています。あまりにも情報が多すぎるためなのか、わかりやすい情報に飛びつく人も目立ちます。たとえば、自然天然は○、人工合成は×…。いえいえ、食品はそれほど単純なものではありません。フグ毒やキノコの毒で死ぬ人もいますし、一部のカビ毒は強い発がん性を持っています。

自然だからこそ怖いことが、たくさんあります。一方で、人工合成であっても安全な物質も数多くあります。保存料の一部は、自然の植物が含む物質が活かされ、安全性が十分に確認されたうえで使われています。伝統的な製法を改良し、より安全で高品質、安価に製造できるようになった食品もたくさんあります。ところが、なんとなく昔の方がいい、自然の方がいいと、多くの人が感覚的に信じ込んでいたりするのです。



先輩パパ・ママからお聞きした

離乳食づくりにおすすめの商品・レシピ・アイデア

co-op 顆粒片栗粉とろみちゃん

200g
通常価格 237円 税込価格 255円
次回予定 4月2週



とろみづけに大活躍でした。離乳食が終わった今でも役にたっています。(高山市 ハルアサママさん)

co-op ライトツナフレークまぐろ油無添加

70g×3缶
通常価格 348円 税込価格 375円 次回予定 4月3週



育児相談のとき、栄養士さんに「使い勝手がいいよ」と聞きました。茶漉しにのせてお湯をかけると缶臭さもなくなり、赤ちゃんも食べやすくなりますよ。私もよく使いました。(大垣市 まっくろくろすけさん)

生協の取り組みも重要な役割を果たしました

食の安全の考え方、守り方は、科学的な研究に基づいてこの20年ほどで大きく変わりました。国や事業者の態勢、対策も変化しています。食の安全のレベルは、以前に比べ著しく向上したと私は考えています。このレベルアップには、生協の取り組み、国や事業者への働きかけも大きな力となりました。生協も今、科学的な根拠を大事にしながら、現在の食の安全を守る仕組みの中で、重要な役割を果たしています。食品にはまだ、対策を講じなければならぬことがあり、意外なリスクも潜んでいます。皆さんが、自分や家族の健康、食の安全を守っていくには、思い込みにとらわれず科学的な情報を収集し、冷静に判断し対応していかなければなりません。皆さんの努力が、よりよい社会を作ります。これから、さまざまな情報を提供し、判断のお手伝いをしていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひ致します。



新米パパ・ママへ
子育て
応援エール



気合を入れてつくったおかゆや、野菜ペースト…「べー」と出されて終わりでした。「この子は、何なら食べるんだろう」と悩む毎日でしたが、小3の今、給食をおかわりしているみたいです(^ ^)。たいへんなことも多い時期ですが、気楽に乗り切ってくださいね!(本業市 たぬりこさん)

ちくわにソーセージを入れて、天ぷらにします。衣に粉チーズを入れても。お弁当のおかずにもなります。 | 瑞穂市 林さん |

わたしのひとこと



わたしのひとこと

夕食時におかずを多めに作って、お弁当にいれています。翌日に入ると残り物っぽくなるので冷凍して2、3日ずらして入れるようにしています。 | 瑞穂市 いちごくまさん |