

組合員さんの商品の使い方 うちではこうして使ってます!!

チョコとの
相性も
ばっちりです



CO-OP ミックスナッツ
6袋(108g)
本体価格 348円
税込価格 375円

組合員さんVOICE

チョコレート溶于、ナッツと混ぜて固めます。

美濃市 筆さん

1度で2度
楽しめる、
パイ皮活用術



CO-OP パイシート
4枚(300g)
本体価格 343円
税込価格 370円

組合員さんVOICE

シチューやカレーを多めにつくり、翌日はそれをカップに入れ、パイ皮包みにして食べます。オーブンで200℃、15分ほど焼くだけで、手抜き料理に見えませぬ。 大垣市 抹茶パフェさん

冷やご飯が
子どもの
おやつに変身!?



CO-OP とろみちゃん
200g
本体価格 237円
税込価格 255円

組合員さんVOICE

残った冷やごはんを「とろみちゃん」をふりかけ混ぜて(子どもにお手伝いしてもらいます)、つぶし、油をひいたフライパンで焼き、醤油・砂糖をまぶして、おやつにおせんべいとして食べています。

高山市 ハルアサママさん

我が家の自慢!
キラキラサラダ



CO-OP かんてん
パウダースティック
2g×16
本体価格 378円
税込価格 408円

組合員さんVOICE

無塩トマトジュース200ml、水100cc、塩少々、寒天パウダー小さじ1を小鍋に入れて弱火にかける。沸騰したら火をとめ、冷めたら型に入れて冷蔵庫で冷やします。型から出しキューブ型にカットし、野菜や海藻とサラダ感覚でいただきます。赤がかわいいですよ。

可児市 Happyママさん

あっという間に
タルタルソース



CO-OP 野菜たっぷり
和風ドレッシング
190ml
本体価格 238円
税込価格 257円

組合員さんVOICE

野菜たっぷり和風ドレッシングとマヨネーズを1:2で混ぜて即席タルタルソースに! 牡蠣フライや海老フライ、白身魚フライなどに使っています。子どもでもつくれるので便利です。

可児市 ミコちゃんママさん

使い方いろいろ、
野菜のつまみ揚げ



CO-OP 野菜つまみ揚げ
130g
本体価格 150円
税込価格 162円

組合員さんVOICE

野菜つまみ揚げ1袋分を海苔で巻き、つまようじで止めます。サラダ油を引いたフライパンで焼き、マヨネーズと紅しょうがを添えます。

各務原市 ぼっぼちゃんさん

雑貨編

せっかくなら、
手にもつけてみて♪
ひび割れ撃退



スクワビューティー
スクワニングジェル 濃いめ
90g
本体価格 2000円
税込価格 2160円

組合員さんVOICE

顔はもちろんですが、手につけています。ワンプッシュで使いやすく、水滴がなくなるまで手に揉み込んだら、今年ひび割れが激減しました。

関市 ふーちゃんさん

チャック機能に
魅了されました!



シングルチャック袋
ミニタテ型100枚
100枚
本体価格 498円
税込価格 537円

組合員さんVOICE

少し残った揚げ物をいれるのももちろん、しょうがをおろしたものや、レモンの絞り汁を袋に入れて薄く平らに冷凍し、使う分だけペキペキ折って使っています。

各務原市 ぱうりんさん

「体によいこととして」

「体にいいこととして」
ニや外食の利用は毎日。でも、食生活には気を遣っていません。弁当はもちろ「無添加」。オーガニックレストランの常連です。バランス栄養食もトクホも機能性表示食品も箱買いしています。野菜は充分食べているか? も? ちろん。野菜ジュースやビタミン、ミネラルのサプリメント、野菜粒の錠剤を飲んでいるから大丈夫。そうそう、カテキンで痩せるんです。だからトクホの高濃度茶カテキン飲料も飲んでます。エッ!? B.M. 22未満の人には効果ないの? 飲んでも体脂肪は減らないの? そんな... わたしB.M. 19だけど、もっとスリムになりたいから飲んでいるの。タバコやめなさい? むずかしいのよ。だからビタミンCの錠剤をたっぷり飲んでます。」

思い当たる人
いませんか?



体によいこととして?

高橋先生に聞きました! やっぱり気になる「食」のこと

私はこう
考えます



Q コラーゲン飲料を飲むと肌がうるおうの?

あるコラーゲン飲料に「のむたびに、うるおいを」と書いてあります。「具体的にどうのことでしょうか」と販売会社に尋ねてみました。「文字通り、飲んでいただいて喉をうるおしてほしいという意味です。」との返事。「うるおす」のは「肌」ではなく「喉」なのです。

Q 野菜ジュースを飲んだら、
野菜を食べたことになりますか?

消費者の「ジュースを飲み、野菜を食べたことにしたい」という思いと、食品業界の思惑が一致している商品です。野菜ジュースに入っている野菜は、絞り汁になった部分だけです。野菜を食べるのとは、大きく違います。

Q バランス栄養食は、
バランスのとれた食事の代わりになるの?

あるバランス栄養食の栄養成分は、ポテトチップスとそっくりです。ポテトチップスに、ビタミンやミネラルを添加してもバランスの取れた食事にはなりません。もちろんおいしいお菓子、あるいは非常食として食べていただくのはよいでしょう。

Q 遺伝子組み換え食品ってやっぱり危険?

私は遺伝子組み換えという技術を信頼しており、まったく問題ないと思っています。農産物の品種改良自体、自然交配によって起こさせる遺伝子組み換えです。それを機械的にやったからといって、問題はないと思います。

Q いろんな油がありますが、
やっぱりオリーブ油は体にいいの?

油を摂取する上で大事なことは、油を摂りすぎない、嫌いな油、それが一番です。健康のためにオリーブ油を選ぶ必要はありません。ただ、オリーブ油にはオリーブ油にしか出せない香りが、バターにはバターにしか出せない風味があります。油の種類を気にするよりも、そちらを楽しんでください。

Q 脂質や塩分は摂りすぎたらいけないけど、
ビタミンは過剰摂取しても排出される
って言うし、いいよね?

ビタミンには、水溶性と脂溶性があります。水溶性は、尿として排出されますが、脂溶性は脂肪組織に蓄積され、過剰症を引き起こします。しかし、水溶性もやはり過剰に摂取すると、それを処理するために体に負担がかかることがあります。適度な量の摂取を心がけてください。

Q トランス脂肪酸って食べたら危険なの?

2ページのPFCバランスの表のように脂肪エネルギー比率が20~30%で食事している人(バランスよく食事している人)は、まったく心配する必要はありません。トランス脂肪酸を欧米の方が気にするのは、脂肪エネルギー比率が高すぎるからです。大事なのは、油を嫌わず適度な量を摂取することです。

