

DEKKO

2017
vol.229 **5**

笑顔あふれる協同の暮らし
生活協同組合コープ。ぎふ
<http://www.coop-gifu.jp/>



巻頭特集

1日350グラム、ちゃんと摂れていますか? P1・2




● 組合員さんのお気に入りドレッシング P3・4

- うちではこうして使ってます!! 5
- 栄養健康リテラシーを 日本食文化と 身に着けよう 健康と食生活 食塩の密接な関係 6
- 教えて みんなのうちのごはん 野菜がたっぷり食べられるレシピ... 7・8
- 理事会だより 9
- LPAの井戸端会議 台所から考えるお金の話 10

- 教えて先生! 健康講座 感覚を目覚めさせ、身体を整えるエクササイズ 11
- **新コーナー** 組合員さんの活動紹介 13
- 今月のクイズ
- **CO-OP** 深煎り胡麻ドレッシング プレゼント! 14

 岐阜県赤十字血液センター
献血推進活動を
応援します
日本赤十字社

 がんばろう
日本
東日本大震災からの
復興を支援します