

組合員と ⇄ 組合員の情報交流

- ★ ご飯を炊くときに、**豆類を一緒に入れて炊きま**す。一晩ほどお米と一緒に水に浸して置けば乾燥豆からも炊けます。生協の冷凍枝豆や、ドライパックの豆もよく使います。(郡上市 しょくぱんまんさん)
- ★ ご飯の代わりにカリフラワーライスを使ってみましたが長続きせず…。**冷やご飯の方が糖質の吸収を抑えられる**と聞き、挑戦中です。(岐阜市 きつちさん)
- ★ 肉野菜炒めに、**肉を少なくして厚揚げを入れる**とボリュームも出て美味しいです。お腹が膨れるのに肉やご飯の量を減らせます。(岐阜市 のんたんさん)
- ★ ミツカングループが出している「ZENB」というブランドでは、**豆100%の麺**があります。グルテンフリーですが、豆とは思えない味です。おいしいです。(可児市 あいあいきつちさん)

ねえねえ
おしえて

家庭で簡単にできる
糖質オフの方法、
料理レシピを知りたいです。
(美濃市 ロコトンさん)



- ★ 「**しらたきのペペロンチーノ**」をバスタ代わりに食べていました。夏は「**きしめん風しらたき**」を茹でて冷やしてポン酢でからめたり、めんつゆで食べたりします。(郡上市 アルマカンさん)
- ★ 小麦粉を一部「**おからパウダー**」にしています。でも、たくさん入れるとボソボソでまとまりがなくてホットケーキやお好み焼きなどまったく別物になってしまいますよ(笑)。(多治見市 ままりんさん)
- ★ 食事の一番はじめに、**豆腐を半丁くらい冷奴または湯豆腐で食べる**と、糖質を減らせてたんぱく質を増やせます。(中津川市 みなとんさん)
- ★ 私はビールが好きですが、最近**糖質オフ商品**が沢山出て、味も美味しくなってきました。(美濃加茂市 よーさん)
- ★ **小麦粉不使用のドイツ風パン**を作ります。材料(マフィン型6個分)・ミックスナッツ50g・クリームチーズ50g・卵2個。①ナッツを粗目に砕く、②常温で柔らかくしたクリームチーズと卵と①をビニール袋に入れて混ぜる、③生地を型に入れて220度のオーブンで22分焼く。卵パンですが美味しいです。(養老町 ゆりさん)

次号のおしえては

子どもが学校や園から持って帰ってくる作品(絵や工作など)、みなさんどのように保管・整理していますか?
(郡上市 トムさん)

| 今月のテーマ |

環境を守るためにしていること・心がけていること

地球環境を守るために、あなたが行っていること・心がけていることはありますか?

- 小皿に残った醤油や煮汁などはシンクにそのまま捨てず、アレンジ料理に使うか布などで拭き取ってから洗いをするようにしています。(大垣市 TOMATOさん)
- 洗剤は詰め替えを使用、麦茶はペットボトルを買わずに自宅で沸かす、ごみを減らすようエコバッグを使用など、少しずつやれることを心がけているつもりです。(中津川市 みつちよんさん)
- 紙袋やビニールの袋は、使えるうちは何度でも使います。新聞、ダンボールなどリサイクルできるものは回収箱に入れます。無理なくできることを頑張っています。(羽島市 びろこうさん)
- エコバッグを買いすぎない。エコバッグを作るのにも石油を使うし、二酸化炭素の排出量が増えると聞きました。収納に使うプラスチック製品を買う時も本当に必要か考えます。(岐阜市 じろうとはなちゃんさん)
- 生ゴミは水をしっかりと切るだけで燃やすコストがだいぶ減ると教わったことがあり、とにかく水はしっかりと切っています。野菜の皮も流しでなく、新聞紙の上で、ファスナー付きプラスチックバッグに頼りがちでしたが、100均でもシリコンバッグ(何度も使えるすぐれもの)が出たのでそれを活用し、プラゴミを出さないようにしています。(恵那市 enoさん)
- 多治見市は「雑紙」といってどんな小さな紙でも資源回収になります。チョコの外箱やティッシュの箱、すべて「雑紙」で出しています。(多治見市 トムさん)
- 油でベタベタな鍋や皿はそのまま洗わず、布きれや新聞、ペーパーで拭き、その後洗います。(関市 かとりーなかとさん)
- 何でも捨てるのではなく、和服の仕立て直しなど再利用を考えています。ゆかた↓じんべい↓ホームドレス。(大垣市 ふじちゃんさん)
- 本当に些細な事ですが、スーパーでは手前にある食品から買っています。割引品もドンドン買っています。マイバッグはもちろん、スーパーに置いてあるビニール袋もできる限り使いません。(中津川市 いもちゃんさん)
- 無駄な買い物はしません。常にクローゼット、冷蔵庫、貯蔵庫をチェックするのを習慣にしています。(土岐市 KATOさん)
- ゴミをルールどおり出すこと。ペットボトルのフタは外してラベルも取って出すなど、当たり前のことを皆が守ることで、環境を守ることに繋がると信じています。(大垣市 あつちやりさん)



6月 Information

葬祭サービスのご案内



- ◆ 葬儀に関する各種事前相談／葬儀施行申し込み
- ◆ 遺品整理・生前整理 相談／施工
- ◆ お墓の購入／クリーニング／墓じまい／永代供養墓(可児市)
- ◆ お仏壇の購入／クリーニング／仏壇じまい
- ◆ 相続に関する電話相談(1時間無料)／相続手続き代行(専門家が対応)

組合員特典を受ける事ができます

葬儀費用見積もり作成前までに組合員証をご提示ください。
※提携葬儀社の会員制度未加入の場合
※ご提示がございませんと割引を受けられない場合がございます。

各種ご相談・お問合せ 058-370-6038 受付/9:00~17:00(土・日休み)
葬儀施行申し込み専用ダイヤル 0120-176-038 受付/365日 24時間対応



「やすらぎの森」天気の良い日は何時も散歩。冬は野鳥、春は花と新緑。つくづく良い環境に住んでいるな〜。(可児市 やまちゃんさん)

美味しいみかんを頂いたので皮ごと食べられるオレンジット風に。みかんとチョコだけです、家族から好評でした。(各務原市 ふゆさん)

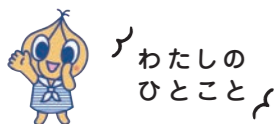


今はまっているカクテルキャンドル作り。子ども達が作ってくれました。とてもキラキラしていて綺麗です。(多治見市 イルカ大好きさん)



発信往来

はっしんおうらい



わたしのひとこと
体操プーを買いました。今大切なのは身体を動かすこと、と分かってもラジオ体操が続けられない私。これはいつでも始められる良い買い物でした。お手軽で3分というのも、すき間時間にもってこいです。(岐阜市 マーガレットさん)

わたしのひとこと
緑がキレイな季節になりました! 江南の藤の花がキレイな季節です。コロナの影響で観に行きませんが来年を楽しみにしたいです。(各務原市 あじさいさん)

