



あおぞら



コープ商品を使われている組合員の皆さんには、体に良い食生活を意識している方が多いのではないのでしょうか。しかし毎日気にするのはちょっと難しい！そんな時はパッと簡単！だけど体が喜ぶ商品はいかがですか？

「混ぜる」「ちよい足し」で、朝ごはんを手軽に食物繊維をプラス

食物繊維がとれる「朝ごはん」作りのコツ

1 食物繊維+たんぱく質の「豆類」を

大豆や納豆などの豆類は食物繊維がとれるうえに、たんぱく質も補える優秀食材。炭水化物に偏りがちな朝ごはんにこそ、ぜひとり入れて。



大豆ドライパック



切干大根 (宮崎県産)



ミックスビーンズドライパック



混ぜ込みおにぎりにも

レシピはこちらから



2 野菜はきのこ・根菜・いも類を中心に



きのこは好みの2~3種類をミックスして、自家製の冷凍野菜を作っておくと便利。下ごしらえの大変なごぼうや長芋も冷凍品をストックしておくと、慌ただしい朝に活躍！



北海道のどろろ芋



国産ささがきごぼう



国産ごぼうドライパック



切干大根 (宮崎県産)



ひじきドライパック (国産芽ひじき使用)



三陸産カットわかめ (30%減塩)



厚揚げとわかめのほん酢スープ



レシピはこちらから

3 手軽に足せる乾物や海藻も利用しよう



乾物は料理にうまみをプラスしてくれるうれしい効果も。わかめやひじき、刻み昆布などの海藻類も料理にちよい足ししやすい食材。

伊万里・有田エリア くみかつスタッフ募集

『くみかつスタッフ』とは、組合員活動の企画や実践、情報発信を担う有償ボランティアです。
(※ 詳しくは、コープさが組織企画部【TEL 0952-31-3977】までお問い合わせください。)

- ☆募集人数 伊万里・有田エリアで2名活動中。補充1名を募集しています。
- ☆活動費の支給 月3万円(交通費は別途実費支給します。)
- ☆活動期間 1年間(面接により継続も可能。最長5年。)
- ☆応募資格 特別な資格は入りません。ただし60歳までの方。
- ☆主に活動する場所 コミュニティセンター・伊万里市民センター、伊万里図書館、コープさが第4支所(唐津市)など



笑いヨガをご存知ですか？



1995年にインドの医師夫婦
によって考案されました。

笑いを体操と捉えて😄ハハハ😄と息を吐き出し、次に空気をいっぱい吸い込む呼吸法を組み合わせた健康法です。

笑いヨガの目的は、心身をリフレッシュし、健康を促進することです。《ストレス軽減、免疫向上、痛み緩和など》

特徴は、ユーモアやジョークを介さず、誰でも簡単に笑えるように、体操や呼吸法を組み合わせ笑います。

『日本笑いヨガ協会』：普及活動を行なっている団体です。他にも『笑いヨガ教室』やイベントが佐賀でも開催されているようですので、興味のある方は調べてみて、一度参加されてみてはいかがでしょうか😊

ある日の配達時の組合員さんと担当者の会話

ブロッコリー編 🗨️



担当者：よくブロッコリーを注文されてあるのでいつもくんに登録されませんか？

組合員：実はそのブロッコリーは飼ってるワンちゃんが食べているとですよ。

担当者：初めて聞いたです。ワンちゃんも野菜高騰しているとか気にせず幸せそうに食べていると
でしょうね(笑)

組合員：では注文忘れが無いようにいつもくんに登録しておいてください。

担当者：これでワンちゃんも安心ですね。

エビフライ編 🍤

組合員：あんたが前にすすめてくれたエビフライが、今回写真付きで注文書に載ったけん注文したよ

担当者：前回食べて『美味しかった』と言いましたよね。でも今回は特大サイズになっているけど
よかとですか？

組合員：お腹の中に入れてしもうたら一緒やけんよかよ！

担当者：まいど～

**組合員さんも職員もお互い忙しいけど、もし余裕があったら、
たまにはお話でもしてみませんか？**

