



今月のテーマ

目指せ！「日本型食生活」

近年、ダイエットブームの中で糖質制限などが流行り、糖質の多いごはん(お米)を食べない人が増えています。日本人ひとりが一年間にお米を消費する量は、昭和50年代の約78kgから平成28年度には54kgへ減少しています。しかし、ごはん(お米)を中心とした「日本型食生活」は栄養バランスが良く、日本が世界有数の長寿国である理由の1つとも言われています。いつもの食事に少し工夫をするだけで、「日本型食生活」メニューになります。今回は、「日本型食生活」についてお伝えします。

こんな食生活、送っていませんか？

- 一日に一食か二食しか食べていない
- 食事を作るのが苦手
- 夕食を家で作っていない
- お米を食べてない

この4つの食習慣にあてはまる人は、主食・主菜・副菜がそろわない食事をする傾向にあるそうです。そういう人には特に、「日本型食生活」がおすすめです。

「日本型食生活」とは？

主食・主菜・副菜などをバランスよくとる食生活の事を「日本型食生活」といい、昭和50年代頃の日本の食事がモデルになっています。この頃は、ごはんを主食にして、一汁三菜を基に献立が作られていました。ごはん中心の食事の良い所は和・洋・中ともに、よく合うおかずがたくさんあるという事です。

いつもの食事にサラダや果物、野菜スープなどを加えてみましょう。それだけで、栄養バランスが良くなります。また、外食やお惣菜、お弁当を買う時でも少し気をつけるだけで、「日本型食生活」になります。



開発改善

サンキューミックスキャロット！
発売39周年の感謝を込めて
ミックスキャロットがリニューアル！

リニューアルポイント

- **にんじんの配合率を60%にUP↑**
味わいはほぼ変えずに、にんじんの配合率を55%からミックスキャロット史上最高の60%にしました。
- **パッケージが新しくなりました**
組合員アンケートで選ばれた、新しいデザインが登場しました。

お弁当などを買う時は

- おにぎり(主食)のみ
↓
おにぎり(主食)+唐揚げ(主菜)
+サラダもしくは野菜スープ(副菜)



外食の時は

単品よりは定食メニューがおすすめですが…

- ラーメン(主食・主菜)
↓
五目ラーメン(主食・主菜・副菜)
- カレーライス(主食・主菜)のみ
↓
カレーライス(主食・主菜)+サラダ(副菜)



それでも毎食、毎日だと大変ですね。まずは1週間の中で数回でも、「日本型食生活」を実践してみてください。

糖質制限のためにごはん(お米)を抜く人もいますが、ごはん(お米)を適量に食べることで、満腹中枢が刺激され、結果的に食事全体のボリュームを減らすことにつながります。大事な、「ごはん(お米)といっしょに何を食べるか」ではないでしょうか。

*「日本型食生活」について、更に詳しく知りたい方は、農林水産省のHPの「日本型食生活のススメ」をご覧ください。



わが家のいち押し

～ 20周年記念企画 コープの美味しい思い出エピソードより～

モチリ食感が楽しめます



ぎょうざの皮
蔵 25枚
本体価格 75円
税込価格 81円
次回予定 3月2週

他の中華点心は市販品を利用しますが、ぎょうざだけは手作りします。様々なものを試しましたが、生協のものはほんのり甘みがあり、モチリしていて冷めても美味しいので、今はこれしか使っていません。子どもや義母の誕生日にもリクエストされ、一度に50個くらい作ります。多治見市 組合員さん

コープの玄米茶が一番！



宇治抹茶入り玄米茶
200g
本体価格 298円
税込価格 321円
次回予定 4月1週

友だちから静岡産の抹茶入り玄米茶を「とてもおいしいから飲んでみて」と頂いたりしますが、コープの玄米茶が、やはり一番おいしいと思います。次に注文書に載ったら、まとめ買いをして「私は、これを飲んでいよう」と教えてあげたいと思っています。多治見市 M.Nさん

カルシウムも豊富、おいしく健康な毎日を♪



とれとれいわし
凍 150g×2
本体価格 348円
税込価格 375円
次回予定 3月3週

祖母は、いわしのつみれ汁を作る達人でした。本当においしくて私も作っていましたが、頭をおとして腹出しをし、骨をとりながら身をすってと…作るのに半日ほどかかっていたんです。これを見つけてからは、短時間で簡単にできるようになりました。可児市 J.Yさん

子どもにも大好評、リピ確定！



懐かしい給食の味ミニ揚げパン
凍 8本
本体価格 298円
税込価格 321円
次回予定 3月2週

休日の朝はパンです。ちょうど、この揚げパンを買っていたので子どもに出したら、すごく美味しかったみたいで「母ちゃんの作ったやつ、美味しい」と。母ちゃんは、レンチンしただけですが(笑)懐かしい美味いし、私もハマりました。リピート間違いなしです！中津川市 M.Uさん

台所掃除の万能洗剤



台所用米ぬか粉せっけん
330g
本体価格 298円
税込価格 327円
次回予定 3月3週

ふきん洗い、魚焼き器の洗浄、一番良く使うのは換気扇の掃除ですが、とてもきれいになります。最初は、掃除上手の義妹から「よく落ちるから使ってみて」とすすめられ、早速試したところ、本当に良く落ちます。泡切れもいいと思います。飛騨市 組合員さん

16年、ずっと使い続けてます



薬用エルベナソープ
120g
本体価格 1,800円
税込価格 1,980円
次回予定 毎週
(化粧品カタログ)

使い始めたきっかけは、今から16年程前。アパートに住んでいた時に「ソープ、3つで購入すると割安になるから一緒に買わない？」と誘われて、初めて購入しました。それから使い心地のとりこになり、ずっと使い続けています。各務原市 ぼっぼちゃんさん



わたしのひとこと

雑祭りには、ちらし寿司とコープの冷凍枝豆を使って呉汁(ごじる)を作ります。枝豆をミキサーにかけて、水と出汁、刻みあげと生協の味噌を加えて沸騰させないように少し煮ます。おいしいですよ！ | 岐阜市 雪ん子さん |

配達される時の商品が入っている薄手のビニール袋は、草むしりの雑草入れに便利です。 | 美濃市 大根サラダさん |

わたしのひとこと

