



今晚のメインディッシュおすすめメニュー



大阪いずみ市民生活協同組合
(株)コープ大阪サービスセンターおすすめ

牛肉ときのこのこのチョンゴル

【作り方】

- ①キムチ、牛肉は5cm長さに切る。豆腐は2等分して1cm厚さにスライスする。白ねぎは斜め切りにし、えのきだけは根元を切り落とす。春菊は5cm幅にざく切りし、玉ねぎはくし切りにする。
- ②Aをよく混ぜ合わせ、半量を牛肉に絡めて下味を付ける。
- ③鍋に胡麻油をひき、玉ねぎを平らに敷く。中央にキムチ、豆腐、牛肉を交互に並べ、周りに白ねぎとえのきだけを添える。
- ④③にAの残りをかけ、中華スープを注いでふたをして火にかける。ほぼ煮えたら、春菊を加えてひと煮立ちする。

材料(4人分)

- キムチ…………… 300g
- 牛肉(薄切りすき焼き用)… 300g
- 絹ごし豆腐…………… 1丁
- 白ねぎ…………… 1本
- えのきだけ…………… 1袋
- 春菊…………… 1/2束
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- しょうゆ…………… 大さじ5
- 砂糖…………… 大さじ2
- コチュジャン…………… 大さじ2
- すり胡麻…………… 大さじ1
- おろしにんにく…………… 小さじ1
- 胡麻油…………… 大さじ1
- 中華スープ…………… 300ml



もくじ

特集

今、流行りの車中泊をしにいらっしゃいました…………… P2・3

今晚のメインディッシュおすすめメニュー……………表紙・P4・5

がん免疫療法って何?…………… P6

骨粗鬆症の予防のための食生活…………… P7

犬・猫の名前ランキング2023…………… P8

今、流行りの車中泊をしに

前から行きたかった今人気のRVパーク明石東港へ行きました。

ここは焚火もできるのでBBQができますよ！



Good...

仕事帰りで
夕方になりましたが
夕日もキレイで景色も
抜群です。
海が近いので釣りなども
楽しめます。

- ご利用料金: 8 m × 12m …… 4,000円 / 1台 (電源あり・10 区画)
4 m × 12m …… 2,000円 / 1台 (電源なし・3区画)
※料金は先払いとなります。受付時に現金でお願いいたします。
※ゴミ処分費として500円を別途申し受けます。
- ご利用時間: チェックイン …… 13:00 ~ 19:00
チェックアウト …… 翌11:00まで

大型犬用、小型犬用、
貸し切り用の
ドッグランもありますよ。



きました



近くに温泉もあり
旅の疲れも癒されます〜



5minutes!



翌日は
RVパーク明石東港から
車で5分の明石城に
行ってきました!



▶RVパーク明石東港

- 所在地: 〒673-0883 兵庫県明石市中崎1丁目8
- アクセス:【JR明石駅・山陽電車明石駅から】
 - 徒歩の場合……南へ約13分。
 - バスをご利用の場合……明石駅前東側バスのりば『高架下13番のりば』より、明石市役所方面に乗車し、約4分。
[明石市役所前]下車(神姫バス系統 70・80または山陽バス系統 67)。
料金:大人210円、小人110円。
- 【遠方から】
 - お車の場合……第二神明道路『大蔵谷インターチェンジ』下車、明石方面へ約15分。
または『玉津インターチェンジ』下車、国道427号を南下、明石方面へ約20分。
- 駐車場: CBPパーキング『一般用駐車場』500円/台(24時間まで)※駐車料金は前払い式です。
駐車場内の自動販売機にてパーキングチケットを購入し、ダッシュボードの見えやすいところに置いてください。

旅の感想

キレイな施設でイベントブースなどもあり
子供からお年寄りまで楽しめるので是非、
行ってみてください!



今晚のメインディッシュおすすめメニュー



(有)ヒューマンジョイントセンターおすすめ

自家製 サラダチキンで 作るチーズ焼き



材料(2人分)

- 鶏むね肉(皮なし) … 1枚(250g)
- 酒 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/3
- こしょう …… 少々
- 鶏ガラスープの素 … 小さじ2
- 片栗粉 …… 適量
- パプリカ …… 半分
- ミニトマト …… 3個
- マヨネーズ …… 適量
- とろけるチーズ … 100g

【作り方】

- ① 鶏肉はフォークで表面をさして、1枚を縦長半分に切り分ける。
- ② ジップロックに鶏肉とAを入れて揉み込み、冷蔵庫で一晩おく。
- ③ 鍋にお湯を沸かし沸騰したら袋ごと入れて夏3分～冬4分沸かす。
- ④ 火を止めてお湯が人肌ぐらいで冷めるまで放置しておく。
- ⑤ 袋から取出し1口大に切る。
- ⑥ 耐熱皿にアルミホイルを引き並べる。
- ⑦ マヨネーズをかける。
- ⑧ チーズをのせてその上にパプリカ、ミニトマトを切り上にのせる。
- ⑨ オープントースタに入れて表面に焼き目、チーズが溶ければ出来上がり。

簡単 キーマカレー



材料(4人分)

- ひき肉 …… 300~400g
- おすすめの組み合わせ
- ・鶏ミンチ …… 150~200g
- ・合挽きミンチ … 150~200g
- 玉ねぎ …… 中2個
- 人参 …… 1/2本
- 市販のカレールー … 1/2箱
- 水 …… 150~200cc
- きのこと …… 1パック (エリンギやしめじがおすすめ)
- 生姜・ニンニク … 適宜お好みで
- ケチャップ …… 大さじ1
- ウスターソース … 大さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎ、きのこはみじん切り(粗くても大丈夫)。
- ② 鍋に油を入れお好みで生姜、ニンニクを炒める。
- ③ ひき肉を入れて炒め、色が変わり始めたら玉ねぎ、きのこを入れて炒める。火を弱め人参を直接鍋の中ですりおろす。
- ④ 全体に混ぜ合わせながら炒め、ケチャップ、ウスターソース、水を入れ10~15分煮る。
- ⑤ 最後にカレールーを入れてさらに10分くらい煮込む。

アレンジ:カレーピラフやパスタにかけてもOK

(株)京都コープサービスおすすめ

油あげの 焼きロール寿司



材料(1本分)

- 油あげ …… 1枚
- ほうれん草 …… 1株
- 大葉 …… 2枚
- 卵 …… 1個
- 温かいご飯 …… 100g
- サラダフレーク … 30g
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- 塩・こしょう …… 各少々
- すし酢・炒り白ごま … 各大さじ1/2
- 生姜のすりおろし … 1/2片分
- しょうゆ・みりん … 各大さじ1/2
- 油 …… 適量

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて長さ半分に切る。ポウルに卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。卵焼き器に油を熱し、卵液を流し入れて棒状に巻く。
- ② ご飯にBを加え、切るように混ぜる。
- ③ 油あげは3辺を切り落として1枚に開く。
- ④ 巻きすにラップを敷き、③をのせて②を広げる。大葉をのせ、その上に①、サラダフレークをのせる。手前から巻き、巻き終わりを楊枝で留める。
- ⑤ フライパンに油を薄く引き、混ぜ合わせたCを塗りながら全面を焼く。焼き色がついたなら食べやすい大きさに切っていただく。

牛肉の トマトソースパスタ



材料(2人分)

- 牛小間切肉 …… 200g
- 玉ねぎ・人参・セロリ … 各50g
- スパゲッティ …… 160g
- にんにくのみじん切り … 1片分
- オリーブ油 …… 大さじ1
- カットトマト缶 … 1缶(400g)
- トマトケチャップ・ウスターソース …… 各大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2
- パセリのみじん切り・塩・こしょう・粉チーズ …… 各適量

【作り方】

- ① 玉ねぎ、人参、セロリ、はみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、香りが出たら①を入れてしんなりするまで炒める。
- ③ 牛肉を加え、塩・こしょうをふって炒める。肉の色が変わったらAを加え、中火で約10分煮る。
- ④ スパゲッティを包材の表示通りにゆで、③に加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、粉チーズをふってパセリを散らす。

(株)タクスおすすめ

肉巻きおにぎり



材料(9個分)

- 白ごはん・どんぶり2杯(400g)
- 豚バラ薄切り肉 … 18枚(270g程度)
- サラダ油 …… 小さじ1
- 白いりごま …… 適量
- 細ねぎ(刻み) …… 適量
- 酒 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ2

【作り方】

- ① 白ごはんは9等分にしてラップに包み、四角く成形する。
- ② ①に豚肉を全体に巻きつける。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②をとじ目を下にして入れて中火で焼き焼き色がついたら、転がしながら全体をこんがり焼く。
- ④ 余分な油を拭き取ってAを入れて全体にからめて細ねぎと白いりごまをちらす。

ねぎたっぷり ちゃんちゃん焼き



材料(2人分)

- 生鮭 …… 1切れ
- じゃがいも … 1個(150g)
- ねぎ …… 1本
- キャベツ …… 2枚
- ピーマン …… 2個
- 玉ねぎ …… 1/2個
- サラダ油 …… 大さじ1/2
- 酒 …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1
- みそ …… 大さじ2
- こしょう …… 少々

【作り方】

- ① じゃがいもは縦に2等分して薄切りにし、5分程水にさらして水気を切る。
- ② ねぎは斜め切りにする。キャベツは食べやすい大きさに切る。ピーマンは種とへたを取り除き、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ポウルにAを入れて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、鮭、じゃがいもを入れて中火で焼く。鮭に焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で2分焼く。
- ⑤ 残りの野菜を加えて味噌だれを加え、ふたをして3~4分弱めの中火で蒸し焼きにする。

(有)パル企画おすすめ

レタスの つるつる中華鍋

材料(1人分)

- ツナ缶…………… 1/2缶
- 春雨…………… 1/2袋(20g)
- しめじ…………… 1/2袋
- レタス…………… 1/4個
- 生姜…………… 1/2片
- コーン缶(粒)… 大さじ2
- 中華だし………… 大さじ1
- 水…………… 2カップ
- ラー油…………… 適量

A



【作り方】

- ①生姜は細切り、レタスはざく切り、しめじはほぐしておく。
- ②鍋にAを入れて煮立たせ、食べやすく切った春雨を加え、中火で柔らかくなるまで煮込む。
- ③②にツナと生姜、しめじを加え、ひと煮立ちしたらレタスを入れ1~2分程煮て、ラー油を回し入れてコーンを加える。

豚肉とにらの スタミナ炒め

材料(2人分)

- 豚肉生姜焼き用…………… 6枚
- にら…………… 1/2束
- 白ねぎ…………… 1/2本
- トマト…………… 1個
- サラダ油…………… 大さじ1/2
- 白すりごま・しょうゆ・みりん…………… 各大さじ1/2
- にんにくすりおろし…小1片分
- しょうが汁…………… にんにくと同量
- 白すりごま・みりん…………… 各大さじ2
- しょうゆ・ごま油…………… 各大さじ1/2

A

B



【作り方】

- ①ボウルにAを入れ、豚肉をもみこむように加え、10分ほどおく。
- ②にらは5mm長さ、白ねぎは粗みじんに刻む。
- ③Bは混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにサラダ油を入れて、豚肉を炒め、焼き色がついたら②を加え、Bをまわし入れる。大きく混ぜながら汁けをからめ、照りが出たら器に盛り、トマトをそえる。

コープエイシスおすすめ

お家で火鍋風

材料(4人分)

- 牛肉こま切り(切りおとし)…………… 300g
- はくさい…………… 1/8玉
- 白ねぎ…………… 1本
- もやし…………… 1袋
- にら…………… 1袋
- えのき茸(少量)…………… 1袋
- 水…………… 5カップ
- にんにく(すりおろし)…2片分
- しょうが(すりおろし)…1片分
- 鶏がらスープ…………… 大さじ1と1/2
- オイスターソース…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 豆板醤…………… 小さじ1と1/2~
- 鷹の爪…………… 2本
- 中華そば…………… 2袋
- ラー油…………… 適宜

A



【作り方】

- ①白菜はざく切り、白ねぎは斜め切り、にらは4cmに切る。えのきはほぐす。
- ②鍋にAを煮立て、野菜・牛肉を煮る。
- ③お好みでラー油をかける。
- ④メは中華そばを加えて煮る。

麻婆 こうや豆腐

材料(2人分)

- ひとくちこうや豆腐…8個
- 添付のだし…………… 1/2袋
- 水…………… 180ml
- 豚肉ミンチ…………… 50g
- 白ねぎ(白い部分)…10cm分
- しょうが…………… 1/3片
- にんにく…………… 1/2片
- 酒…………… 小さじ1
- みそ…………… 小さじ1/2
- しょうゆ…………… 小さじ1/2
- 豆板醤…………… 小さじ1/2~
- ごま油…………… 小さじ1
- 片栗粉…………… 小さじ1と1/2
- 白ねぎ(青い部分)…3cm分

A



【作り方】

- ①白ねぎの白い部分はみじん切りにし、青い部分は小口切りにする。しょうが・にんにくはすりおろす。
- ②耐熱容器に高野豆腐・添付のだし・水を入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ③②にミンチをほぐし入れ、Aを加えて混ぜ、再びラップをふんわりとかけて4~5分、火が通るまで加熱する。途中で全体を混ぜる。
- ④白ねぎ(青い部分)を散らす。

(株)奈良コープ産業おすすめ

鶏肉の薬味醤油

材料(4人分)

- 鶏胸肉…………… 480g
- 醤油…………… 大さじ1と1/3
- 酒…………… 大さじ1と1/3
- 片栗粉…………… 適量
- にんにく…………… 1片
- ネギ…………… 少々
- 水…………… 大さじ1と1/3
- 砂糖…………… 大さじ1
- 醤油…………… 大さじ2と2/3
- 酒…………… 大さじ1と1/3
- 胡麻油…………… 大さじ1/2

A



【作り方】

- ①鶏肉は、厚みのある部分に包丁をいれて厚みを平均にして等分し、醤油、酒を振りかけておく。
- ②にんにくは、みじん切り、ネギは、小口切りにし、Aの調味料と合わせる。
- ③鶏肉に片栗粉をまぶして余分な粉は、はたいて落とし、中温170から180℃の揚げ油で揚げる。
- ④鶏肉を食べやすく切り、②のタレをかける。

蓮根の なめ苺マヨ炒め

材料(4人分)

- 蓮根…………… 600g
- ごま油(フライパン用)…適量
- 市販のなめ苺瓶…………… 1/2量
- マヨネーズ…………… なめ苺の1.5倍量
- 一味…………… お好みの量
- 紫蘇…………… 10枚



【作り方】

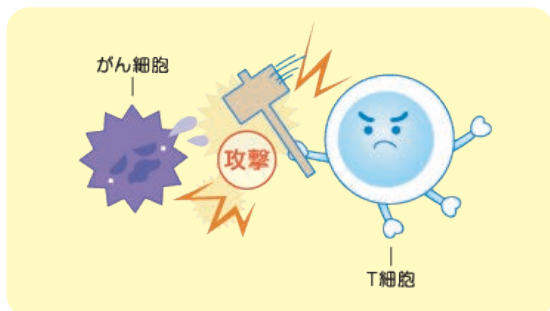
- ①蓮根を3mm位に輪切りする。
- ②フライパン(中火)ごま油で①を炒める。
- ③小ボール調味料入れて混ぜる。(市販のなめ苺瓶・マヨネーズ・一味)
- ④蓮根が色付いてきたら③を入れて、さっと絡め火を止める。
- ⑤お皿に盛付け、刻んだ紫蘇のをせる。

がん免疫療法って何？

がんは、心疾患、脳血管疾患とならび、日本人の死因の上位を占める三大疾病のひとつです。非常にこわいイメージの一方、誰もがかかる可能性のある身近な病気のひとつともいえます。そんながんの治療法のひとつ「免疫療法」をご紹介します。



「免疫療法」は、免疫の力を利用してがんを攻撃する治療法です



私たちの体は免疫の力によって、発生したがん細胞を排除しています。免疫では、免疫細胞と呼ばれる血液中の白血球などが中心的な役割を果たします。このうち「T細胞(Tリンパ球)」には、がん細胞を攻撃する性質があり、免疫療法で重要な役割を担います。

しかし、右の図のようにT細胞が弱まったり、がん細胞がT細胞にブレーキをかけたりしていると、免疫ががん細胞を排除しきれないことがあります。



免疫ががん細胞を攻撃する力を保つ(ブレーキがかかるのを防ぐ)ことなどにより、**免疫本来の力を利用してがんを攻撃する治療法を「免疫療法」と**いいます。

「効果が証明された免疫療法」は限られています

現在の免疫療法には、治療効果や安全性が科学的に証明された「効果が証明された免疫療法」と、治療効果や安全性が科学的に証明されていない「効果が証明されていない免疫療法」があります。近年研究開発が進められていますが、「効果が証明された免疫療法」は、まだ一部に限られています。また、治療法や薬ごとにがんの種類も限られているものの、保険診療(公的医療保険)で受けることができます。

「効果が証明された免疫療法」で使用する主な薬は、免疫ががん細胞を攻撃する力を保つ(ブレーキがかかるのを防ぐ)薬である「免疫チェックポイント阻害薬」です。

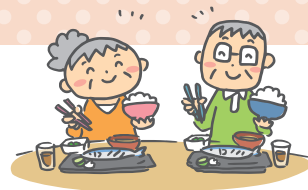
効果が確認され、治療が行えるがんの種類はそれぞれの免疫チェックポイント阻害薬によって異なるので、担当医に尋ねてみましょう。



出典「国立がん研究センターがん情報サービス」

骨粗鬆症の予防のための食生活

骨粗鬆症が原因で起こる高齢者の骨折は、生活の質(QOL)を大きく損なうため、骨粗鬆症の予防が重要です。ここでは、骨粗鬆症の予防におけるカルシウム摂取の重要性と望ましい食生活のポイントを中心に示します。



骨粗鬆症の危険因子には、加齢などの除去できないものと食事や運動などの生活習慣に関わる要因で除去できるものがあります。

●骨粗鬆症の危険因子

除去できない危険因子	除去できる危険因子	
加齢 性(女性) 人種 家族歴 遅い初潮 早期閉経 過去の骨折	カルシウム不足 ビタミンD不足 ビタミンK不足 リンの過剰摂取 食塩の過剰摂取 極端な食事制限(ダイエット)	運動不足 日照不足 喫煙 過度の飲酒 多量のコーヒー

骨粗鬆症の予防のための食生活のポイント

骨の健康のためにはカルシウムの摂取が重要ですが、それだけではありません。カルシウムの吸収を促進するビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKなど、様々な栄養素も必要です。エネルギーと栄養素を過不足なく摂取することが大切です。

バランスのとれた食事とは

主食(ごはん・パン・麺)、副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)、主菜(肉・魚・卵・大豆料理)のそろった食事のことです。

また、毎日の食事での食品はできるだけ偏らないようにすると、それぞれの食品に含まれる様々な栄養素を摂取することができます。

特に、カルシウムの摂取量を増やす工夫として、小松菜などの緑黄色野菜、ひじきなどの海藻、豆腐などの大豆製品を取り入れることが挙げられます。



●代表的な食品の1回に摂取する量の目安とカルシウム量*1

小松菜 (ゆで60g ^②) — 90 mg	木綿豆腐 (150g) — 140 mg
春菊 (ゆで60g ^②) — 72 mg	絹ごし豆腐 (150g) — 113 mg
チンゲンサイ (ゆで60g ^②) — 72 mg	
水菜 (ゆで60g ^②) — 120 mg	
ひじき (ゆで60g ^②) — 58 mg	

*1 カルシウム量は日本食品標準成分表2020年版(八訂)の成分値を用い、小数第一位で四捨五入して算出しています。

*2 調理前の重量を同資料の重量変化率を用い、小数第一位で四捨五入して算出すると、小松菜68g、春菊76g、チンゲンサイ85g、水菜72g、ひじき6gとなります。

適量の牛乳・乳製品をとりましょう。

牛乳・乳製品は、カルシウムの供給源としてその含有量だけでなく、吸収率においてすぐれた食品です。「食事バランスガイド」では、1日に摂取する目安となる量が示されています【図1】

数え方は牛乳・乳製品に含まれるカルシウムの量が基準となっており、1つ分にカルシウムが約100mg、2つ分にカルシウム約200mgが含まれています。

●【図1】料理区分「牛乳・乳製品」の数え方

1つ分 =		=		=		=		2つ分 =	
	牛乳コップ半分		チーズ1かけ		スライスチーズ1枚		ヨーグルト1カップ		牛乳瓶1本分






毎年恒例 **ワンワン・ワン!**
「11月1日は犬の日」



犬の名前ランキング2023

()は昨年順位

順位	名前	頭数	順位	名前	頭数
 1 (1)	ムギ	1,264	5 (5)	マロン	732
 2 (2)	ココ	1,091	6 (6)	レオ	714
 3 (4)	ソラ	812	7 (8)	モコ	676
4 (3)	モカ	786	8 (13)	ラテ	642
			9 (7)	モモ	641
			10 (12)	チョコ	631

ペット保険シェアNo.1※のアニコム損害保険株式会社が、0歳の犬、約13万頭を対象として「犬の名前ランキング2023」を発表しました。総合ランキングでは、「ムギ」が一昨年、昨年に続き3連覇。2位に「ココ」、3位に「ソラ」が続きました。上位の名前に大きな変動は見られませんが、TOP10圏内では、昨年13位の「ラテ」が8位に、12位の「チョコ」が10位にランクインしています。
(※)シェアは、各社の2022年の契約件数から算出。(株)富士経済発行「2023年ペット関連市場マーケティング総覧」調査




ニャン・ニャンニャン!

「2月22日は猫の日」



猫の名前ランキング2023

()は昨年順位

順位	名前	頭数	順位	名前	頭数
 1 (1)	ムギ	492	5 (4)	ココ	289
 2 (2)	ソラ	352	6 (8)	モモ	253
 3 (3)	レオ	342	7 (6)	キナコ	244
4 (7)	ルナ	291	8 (-)	マル	228
			9 (10)	モカ	226
			10 (-)	ベル	225

総合ランキング「ムギ」が4年連続で1位獲得

総合ランキングは今年も「ムギ」が1位を獲得し、4連覇を達成しました。「ムギ」は、男の子部門では昨年同様3位、女の子部門では5位から2位へとランクアップしています。呼びやすく、かわいらしい響きが人気なのかもしれません。そのほか、昨年7位だった「ルナ」が3ランクアップ。昨年のトップ10圏外からは「マル」と「ベル」がランクインしました。一方、昨年4位だった「ココ」が5位、6位だった「キナコ」が7位にランクダウンするなど3位以下の順位に変動が見られました。

P2311-0003

近畿地区の生協保険代理店一覧

生協名	代理店名	生協名	代理店名
大阪いずみ市民生活協同組合	大阪いずみ市民生活協同組合 (株)コープ大阪サービスセンター	生活協同組合コープこうべ	(株)コープエイシス
京都生活協同組合	(株)京都コープサービス	西宮市民共済生活協同組合	(有)西宮協同サービス
市民生活協同組合ならコープ	(株)奈良コープ産業	生活協同組合コープしが	(株)タクス
生活協同組合おおさかパルコープ 大阪よどがわ市民生活協同組合	(有)パル企画	わかやま市民生活協同組合	(有)ヒューマンジョイントセンター
		大阪市民共済生活協同組合	