



## 夏におすすめ! 簡単レシピ!



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

### ゆで豚とこんがり ガーリックのポッサム

#### 【作り方】

- ① 鍋に豚肩ロース肉・塩・生姜・酒・水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で10分、アクと脂を取りながら煮る。火を止めそのまま冷ます。
- ② フライパンに厚めの輪切りにしたにんにくと胡麻油を入れて火にかけ、弱火でこんがり焼く。
- ③ 薬味ねぎは2/3を長さ5cm、残りを小口切りにする。にんにくは長さ5cmの千切りにする。
- ④ 薄切りにした豚肩ロース肉・5cm長さの薬味ねぎとにんにく・大葉・チシャ・②を器に盛り、混ぜ合わせたAを添える。チシャに豚肩ロース肉・野菜・Aをのせ、巻いていただく。
- ⑤ ①のスープを温めて器に注ぎ、小口切りの薬味ねぎを散らして添える。

#### 材料(3~4人分)

- 豚肩ロース肉(ブロック) …… 300g
- にんにく …… 3片
- 薬味ねぎ …… 30g
- にんにく …… 15g
- 生姜(皮) …… 適量
- 大葉 …… 10枚
- チシャ …… 10枚
- 塩 …… 小さじ2/3
- 酒 …… 50ml
- 水 …… 800ml(加減する)
- 胡麻油 …… 大さじ1
- 味噌 …… 小さじ2
- コチュジャン …… 大さじ1
- みりん …… 小さじ2



## もくじ

特集

自然災害テーマに家族で体験して学ぶ …… P2・3  
(大阪市下水道科学館訪問)

夏におすすめ! 簡単レシピ! …… 表紙・P4・5

トピックス

今から始めませんか?

大切な人のため、ご自身のための介護の備え … P6

健康情報

高齢者のための熱中症対策 …… P7

アンケートで寄せられた声 …… P8

# 自然災害テーマに家族で体験し (大阪市下水道科学館訪問)



最近、異常気象が多い中、大雨などが多いがなぜ雨が降っても水浸しにならないのか？汚れた水はどうやってキレイになるの？下水道に関する様々な疑問があったので、とりあえず体験しに行ってきました。



小学生の息子と2人で行ってきました。外観・内装ともにごくキレイな場所です。家族連れなど沢山の方たちが来ていました。雨の日などにはオススメです。

## 汚れた水をキレイにするしくみ

～自然の浄化力・微生物の活用～

タップすると住んでいる地域の下水処理場を調べる事ができます。下水処理場に集められた下水はまず、大小のゴミや砂、汚れを取り除きます。

次に微生物の働きで、水に溶けている汚れを分解され、塊となった汚れが沈みます。

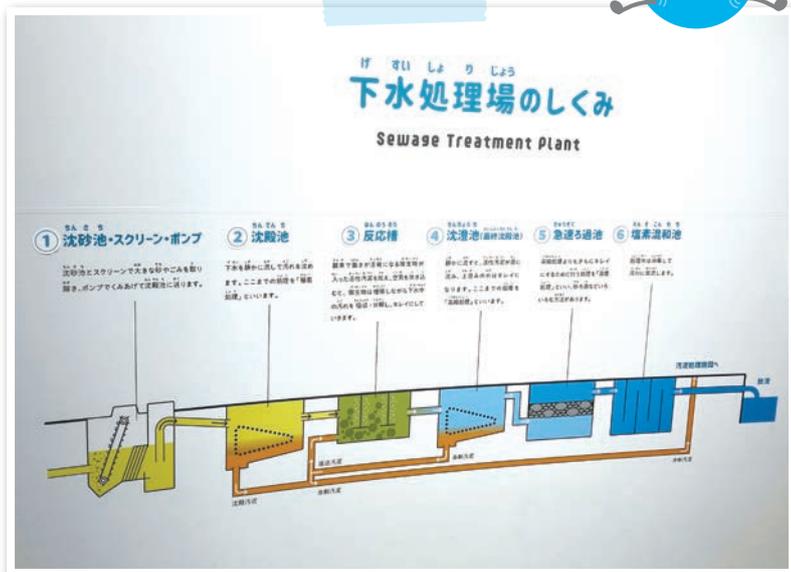
上澄みの水をろ過・消毒してキレイになった水を河川や海に放流しています。



## ▶大阪市下水道科学館の紹介

- 開館時間: 午前9:30～午後17時(入館時間は午後16:30まで)
- 休館日: 毎週水曜日(休日の場合は翌平日)・年末年始
- 入館料: 無料
- お問い合わせ先: 06-6468-1156
- 場 所: 〒554-0001 大阪市此花区高見1丁目2番53号
  - 阪神本線: 淀川駅 徒歩7分
  - Osaka Metro千日前線: 野田阪神 徒歩15分

## 下水処理場の仕組み



- 1 大きなゴミや砂を取り除きます。
- 2 ゆっくり水を流して細かいゴミを取り除きます。
- 3 微生物の働きによって、汚水物の有機物を分解します。
- 4 微生物ときれいな水にわけられます。
- 5 砂の中を通すことで、より細かい汚れを取り除きます。
- 6 処理水を消毒して河川に放流します。

## 体験後の感想

大阪平野では淀川などの土砂が堆積してできた低地なため、市域の90%が降った雨水をポンプで川や海に排水しなければならない。  
雨に弱い地形になっており雨の大半は下水道へと一時的に集められます。下水道の役割はさらに重要だと痛感しました。



息子は4Fの体験型のゲームに夢中でした。おススメ順路は3Fのゲスイドウのクレイとハテナシアターに行ってから4Fの下水道って何だろう？で回っていただくと良いと思います。





(有)ヒューマンジョイントセンターおすすめ

## お豆腐 カプレーゼ



### 材料(2人分)

- 豆腐バー(市販)……1本
- きゅうり……………1本
- ミニトマト……………8個
- オリーブオイル…大さじ2
- 酢……………大さじ1
- マジックソルト……適量

(作りかた)

### 【作り方】

- ①豆腐バー・きゅうりをサイコロ状に切る。
- ②ミニトマトを半分に切る。
- ③器に盛り、A(ドレッシング)を掛ける。

## 生サーモンの 簡単和風マリネ



### 材料(2人分)

- 生サーモン……………120g
- 新たまねぎ……………1/4個
- ポン酢……………大さじ2
- 煮切り酒……………大さじ1
- 醤油……………大さじ1
- 米油……………大さじ1  
(サラダ油でも可)

### 【作り方】

- ①サーモンは薄くスライスする。玉ねぎは薄切りにした後、水にさらす。
- ②A(マリネ液)の材料を全部混ぜておく。
- ③水気を切った玉ねぎを②につける。
- ④器にサーモンを盛り付けて、③のをせかいわれ大根を散らす。

(株)京都コープサービスおすすめ

## とうふの 豚肉巻き焼き



### 材料(2人分)

- にがり充てんとうふ  
……………400g(200g×2個)
- 豚バラ薄切り肉……8枚
- ピーマン……………1個
- 酒・しょうゆ…各大さじ1
- 砂糖・みりん・豆板醤  
……………各小さじ1
- 塩・こしょう・油…各適量

A

### 【作り方】

- ①とうふはペーパータオルで包んで約10分おき、水切りをする。それぞれ4等分に切る。
- ②ピーマンは種を除いて食べやすく切る。
- ③豚肉は塩、こしょうで下味をつけ、①に巻き付ける。
- ④フライパンに油を熱し、②を焼いて取り出す。③を巻き終わりを下にして並べ入れ、全体に火が通るまで焼く。
- ⑤混ぜ合わせたAを加えてからめる。器に盛り、ピーマンを添える。

## トマトのサラダ らっきょう ドレッシング



### 材料(2人分)

- トマト……………2個
- 大葉……………1枚
- らっきょう甘酢漬け…6粒
- しょうゆ・オリーブ油・甘酢漬けの汁  
……………各大さじ1

A

### 【作り方】

- ①トマトは湯剥きして輪切りにする。大葉はちぎる。
- ②らっきょうは粗みじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ③器にトマトを盛り、②をかけて大葉を散らす。

(株)タクスおすすめ

## フレッシュトマトの パスタ



### 材料(1人分)

- スパゲティ……………80g
- トマト……………1個
- 玉ねぎ……………1/2個
- にんにく……………1片
- 唐辛子(輪切り)…小さじ1/2
- 塩・こしょう……少々
- オリーブオイル…大さじ2
- パセリ(刻み)……適量

### 【作り方】

- ①トマトは食べやすい大きさに切り、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋に湯をわかし、塩(分量外:適量)、スパゲティを入れて袋の表記時間より1分短くゆでて水気を切る。ゆで汁は大さじ2とっておく。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れて弱めの中火で熱し、にんにくの香りが立ってきたら、玉ねぎを加えて弱めの中火で透き通るまで炒め、トマトを加えて更に炒めて塩こしょうをする。
- ④ゆで汁を加えてさっと炒めたら、スパゲティを加えて炒め合わせる。器に盛り、パセリを散らす。

## ピーマンの 丸ごと煮



### 材料(2人分)

- ピーマン……………6個
- トマト……………2個
- ソーセージ……………5本
- オリーブオイル…大さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- 水……………大さじ1
- こしょう……………少々
- 乾燥バジル……………少々

A

### 【作り方】

- ①ピーマンは包丁で1本切れ目を入れる。トマトは一口大に切る。ソーセージは斜めにきる。
- ②鍋にトマトを並べ、ピーマン、ソーセージ、Aを入れる。
- ③蓋をして中火にかけ、煮立ったら弱火にして、時々上下を返しながら汁気がなくなるくらいまで20分程度煮る。

(有)パル企画おすすめ

## 豚しゃぶ サラダ



### 材料(2人分)

- 豚ロースしゃぶしゃぶ用…200g
- レタス …… 1/2個
- みょうが …… 1個
- かいわれ …… 1/2パック
- ポン酢 …… 大さじ5
- ごま油 …… 小さじ1
- 片栗粉 …… 適宜

### 【作り方】

- ① 豚肉は半分に切り、片栗粉を薄くまぶし、熱湯にくぐらせてざるに上げてそのままさます。Aは混ぜておく。
- ② レタスは冷水にさらし、パリッとしたら水気を切って、食べやすくちぎる。みょうがは半分に切って、斜め薄切り。かいわれは根元を切り、長さを半分に切る。ボウルに豚肉、野菜を入れて混ぜ、器に入れてAのたれをかける。

## みずなす漬の サラダ



### 材料(4人分)

- みずなす漬(カットタイプ)…1袋
- 鶏ささみ …… 2本
- きゅうり …… 1本
- 大葉 …… 5枚
- みょうが …… 1個
- 白ゴマ・みりん …… 各大さじ2
- 練り辛子・ごま油 …… 各小さじ2
- ぽん酢 …… 大さじ1

### 【作り方】

- ① 鶏ささみは酒(大さじ1)をふり、ラップをしてレンジで約5分加熱する。そのまま冷まし、細く裂く。
- ② なすはそれぞれを縦半分に切る。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにして、薄く塩をふり、絞っておく。大葉、みょうがはせん切りにする。
- ③ Aを混ぜてドレッシングをつくり、食べる直前に①、②を和える。

コープエイシスおすすめ

## ツナの簡単 冷や汁うどん



### 材料(2人分)

- さめきうどん(冷凍)…2食
- ツナ缶(水煮)…1缶(70g)
- きゅうり …… 1/2本
- 塩 …… 少々
- みそ …… 大さじ2
- だし …… 1と1/2カップ
- すりごま(白)…大さじ2
- 大葉 …… 5枚
- みょうが …… 1本

### 【作り方】

- ① きゅうりは小口切りにし、塩をふりしばらくおいて水気を絞る。大葉は細切り、みょうがは縦半分に切り斜め薄切りにする。
- ② みそをだしで溶き、ツナ(汁ごと)・きゅうり・すりごまを加え混ぜて冷やす。
- ③ うどんは袋の表示通りに電子レンジで加熱し、冷水で冷やし、しっかりと水気をきる。
- ④ 器にうどんを盛り、②をかけ、大葉・みょうがをのせる。

## レンジで 夏野菜麻婆



### 材料(2人分)

- 豚肉ミンチ …… 80g
- なす …… 1本
- ブッキーニ …… 1/2本
- パプリカ(赤)…1/4個
- 水 …… 1/4カップ
- しょうが(すりおろし)…1/2片分
- にんにく(すりおろし)…1/2片分
- 砂糖 …… 小さじ2
- 酒 …… 小さじ2
- みそ …… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ1
- 鶏がらスープ…小さじ1/2
- 豆板醤 …… 小さじ1/2~
- 片栗粉 …… 小さじ2
- 青ねぎ(小口切り)…1本

### 【作り方】

- ① なす・ブッキーニは長めの乱切り、パプリカは1cm幅に切る。
- ② 耐熱容器にミンチ・Aを入れ、よく混ぜ合わせる。①を加え全体を混ぜ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(500W)で約4分加熱する。
- ③ 全体を混ぜ、再びラップをふんわりとかけて、さらに3~4分加熱する。
- ④ 器に盛り、青ねぎを散らす。

(株)奈良コープ産業おすすめ

## シャカシャカ おとうふサラダ



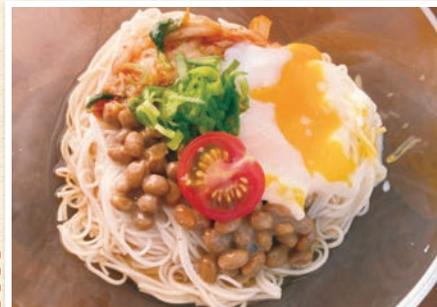
### 材料(2人分)

- 絹豆腐 …… 200g
- きゅうり …… 1/2本
- サラダチキン(プレーン)…100g
- レタス …… 4枚
- トマト …… 10切
- 塩こんぶ …… 2つまみ
- ごま油 …… 小さじ2
- 白だし …… 小さじ1

### 【作り方】

- ① お皿にレタスを敷き、一口大にカットした絹豆腐を正方形に並べておく。
- ② きゅうり、サラダチキンをさいの目切りにしてビニール袋へ入れる。
- ③ ②のビニール袋へ調味料Aを投入し、数十回シャカシャカと振る。(空気を入れて振ると混ぜやすいです)
- ④ ①の上に③を盛り付け、くし形に切ったトマトを飾りつける。

## あっさり スタミナ素麺



### 材料(1人分)

- 素麺 …… 1束
- 納豆 …… 1/2パック
- キムチ …… 適量
- 温泉たまご …… 1個
- 刻みネギ …… 適量
- プチトマト …… 1個
- ごま油 …… 小さじ1/2
- 素麺つゆ …… 適量

### 【作り方】

- ① 素麺を1分程度ゆで、水にさらす。
- ② ①の素麺の水を切り、平らにして器に盛る。
- ③ 納豆にごま油を混ぜる。
- ④ ②に③の納豆とキムチ、中央に温泉たまご、半分に切ったプチトマトをのせる。
- ⑤ 器に沿って素麺つゆをまわし入れ、刻みネギをちらす。

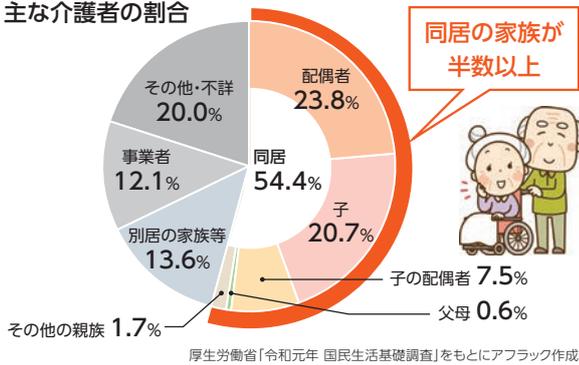
# トピックス 今から始めませんか？ 大切な人のため、ご自身のための介護の備え



大切な家族のためにも、今から考えておかないとね

## だれに介護してもらうのかな・・・

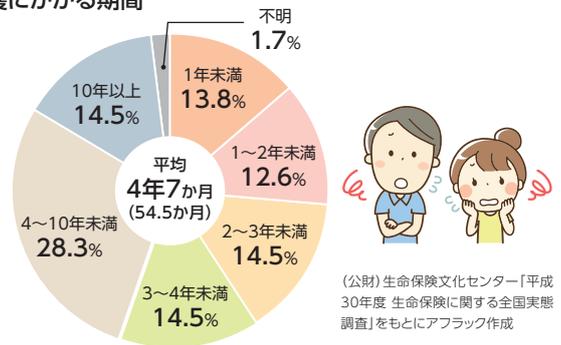
### ■ 主な介護者の割合



介護をする方の半数以上を同居の家族が占めます。ご本人だけでなくご家族への身体的・精神的負担、経済的な負担も心配ですね。

## どれくらい期間がつづくのだろ・・・

### ■ 介護にかかる期間



平均期間は4年7ヶ月ですが、年齢や要介護度など、個人の状態により介護にかかる期間はさまざまです。10年以上と長期にわたることもあります。

## 老後の生活収支は大丈夫かな・・・

### ■ 家計収支(月額)

高齢夫婦の場合 ※夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯	高齢単身の場合 ※60歳以上の単身無職世帯
<b>収入: 237,659円</b> 内訳 公的年金などの社会保障給付… 216,910円 その他… 20,749円	<b>収入: 124,710円</b> 内訳 公的年金などの社会保障給付… 115,558円 その他… 9,152円
<b>支出: 270,929円</b> 内訳 消費支出… 239,947円 社会保険料などの非消費支出… 30,982円	<b>支出: 151,800円</b> 内訳 消費支出… 139,739円 社会保険料などの非消費支出… 12,061円
不足分 33,270円	不足分 27,090円

総務省統計局「2019年 家計調査(家計収支編) 調査結果」をもとにアフラック作成

ゆとりあるセカンドライフを送るためには、さらに生活費が必要になるかもしれません。例えば、夫婦2人の場合のゆとりある老後の生活費は36.1万円とされています。

(公財) 生命保険文化センター「令和元年度 生活保障に関する調査」

## 公的介護サービスを受けるのに どれくらい費用がかかるの・・・

### ■ 公的介護サービスを受けるためにかかる費用

(平均自己負担額<sup>(\*)</sup>/受給者1人あたり)

要介護度	在宅介護の場合	施設介護の場合
要介護5	年額 28.5万円(月額2.4万円)	年額 39.5万円(月額3.3万円)
要介護4	年額 22.9万円(月額1.9万円)	年額 36.8万円(月額3.1万円)
要介護3	年額 18.7万円(月額1.6万円)	年額 34.4万円(月額2.9万円)
要介護2	年額 12.3万円(月額1.0万円)	年額 33.6万円(月額2.8万円)
要介護1	年額 8.8万円(月額0.7万円)	年額 31.6万円(月額2.6万円)

(\*) 自己負担割合1割の金額を記載しています。65歳以上の場合、所得に応じて負担割合(1~3割)が決まります。

厚生労働省「介護給付費等実態統計 令和2年度10月審査分」をもとにアフラック作成(月額費用は年額費用を12か月で割って四捨五入。在宅介護については「居宅サービス」(地域密着型サービス)のうち、支給限度額の対象となるもののみ算定)施設介護の費用に居住費、食費、日常生活費などは含まれません。

公的介護サービスを受けるための費用は、いまから準備しておく必要がありますね。たとえば要介護3、施設介護を4年7ヶ月の場合、約158万円の自己負担となります。(施設居住費、食費、日常生活費などは除く)



介護保険のご相談はお近くの生協代理店さんへ



引受保険会社 アフラック 近畿法人営業部 〒530-0057 大阪市北区曽根崎2-3-5 梅新第一生命ビル6F TEL:06-6206-3607

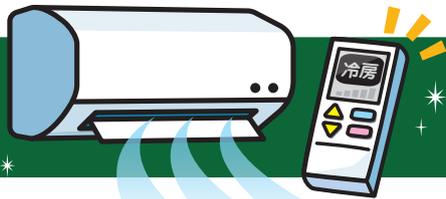
AF020-2023-0276 7月10日(240710)

# 高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

出典：環境省「高齢者のための熱中症対策」より

昨今の光熱費の値上げで節電したいところですが、自分のからだの健康が第一です。そのため、節電に気を配りながらこの夏を乗り越えていくための熱中症対策をご紹介します。



## 部屋の中でも注意が必要です エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

**節電** こまめにフィルターのお手入れをする  
2週間に1回を目安にしましょう

**節電** 適切な室温設定

**節電** すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数を確認する



暑いからエアコンつけてね!

**換気** 換気をして屋外の涼しい空気を入れる

**換気** 窓とドアなど2カ所を開ける

**換気** 扇風機や換気扇を併用する  
長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう

**節電** クールビズを取り入れる

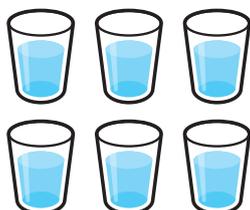
**節電** 複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する



さらに → 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり  
**1.2L(2ℓ)**を目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は  
かかりつけ医の指示に従いましょう。



# アンケートで寄せられた声



～2023年コープのほけんだより新春号～

「コープのほけんだより」では組合員のみなさまにアンケートを実施しています。このコーナーでは「2023年新春号」に組合員のみなさまからお寄せいただいたアンケート結果をご紹介します。



## Q 興味のある記事はどれですか？

A



### おすすめレシピ



いつも楽しく拝見しております。  
お弁当メニューを参考に毎日、料理しております。



冬野菜のレシピ 眺めたり又作ります。



### 人生100年時代を楽しむためのお金のはなし



公的年金の表なども参考にしました  
60才にむけ、病気があつたとき、繰り上げでもらう事も検討し  
かと思える様になりました。ありがとうございます



老後のお金の問題は、とても不安で、お金の種類  
について



### 犬・猫の名前ランキング2022



犬、猫の名前ランキング 面白かったです。  
ムギ、ココ、モリ等 同じ名前がそれぞれにつけてるんですね。



アニコム損害保険に加入しています。  
11歳の老犬ですが、いつもお世話になってます。



## ■近畿地区の生協保険代理店一覧

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
京都生活協同組合	(株)京都コープサービス
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

生協名	代理店名
生活協同組合コープこうべ	(株)コープエイシス
西宮市民共済生活協同組合	(有)西宮協同サービス
生活協同組合コープしが	(株)タクス
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	