

コープを通じて皆さんの生活が「にこっとなったらいいな」という願いをこめて

NICO LIFE

2023
1



知っトク

「温活」習慣で
冷えに負けない
カラダづくり

1/25
食と健康
セミナー

1/31
体力づくり
相談会

ネクスト
ブレイク!
CO・OP商品

CO・OP
発酵バター
の
ショートブレッド

おせちの彩りに、おもてなしに NEW YEARピンチョス

【材料】

- 卵焼き (今回は市販のもの)
- かまぼこ
- きゅうり
- ミニトマト
- 大葉
- 黒豆
- しらす
- 大根おろし
- ローストビーフ (市販)



【作り方】

- それぞれの材料をカットする
 - 卵焼き……2cm角に切る
 - かまぼこ……いちょう切りにする
 - キュウリ……縦に薄くスライスする
 - ミニトマト……半分にする
 - 大葉……4等分に切る
- 卵焼きを土台にし、A～Dまでの組合せでピックに刺していく
 - 卵焼き+大葉+かまぼこ
 - 卵焼き+大葉+しらす+おろし
 - 卵焼き+キュウリ+黒豆
 - 卵焼き+ローストビーフ+ミニトマト
- お皿に盛りつけたらNEW YEARピンチョスの完成!

材料は、ご家庭にあるものでもOK!
いろいろな組み合わせで
ピンチョスを楽しんで♪

動画でも
ごらん
いただけ
ます♪



我が家のお正月エンジョイフォト大募集!!

皆さんはどんなお正月休みを過ごされるご予定ですか?
おせちや餅つき、お正月遊び、初詣、初売りなど
お正月の楽しい思い出写真を募集します!



募集した写真は生協のホームページやNICOLIFEで紹介させていただきます。

応募期間 2022年12月26日(月)～2023年1月13日(金)まで

応募テーマ お正月に関連した写真ならOK

応募方法 QRコードもしくはInstagramのどちらかでご応募ください。

●QRコードから応募

右記のQRコードを読み込んで頂き投稿ください。

応募
フォームは
こちら



●Instagramから応募

STEP 1 パソコン・スマートフォンから、富士フィルム生協「@fujicoop_official」のInstagramアカウントをフォロー!

STEP 2 お正月写真を撮影📷 let's enjoy!!

STEP 3 ご自身のアカウントを「公開」にする。
①～④を記載し投稿してください。

- ①写真タイトル名
- ②コメント
- ③お名前(ニックネーム可)
- ④#お正月エンジョイフォト



詳しい
応募規約は
こちら





ごだわりを人気! CO・OP風味豊かな 発酵バターショートブレッド

次に輝く商品はこれだ! 知らないなんてもったいない!

「Next Break! CO・OP商品」って?

2020年に開催した「CO・OP商品60周年総選挙」。集まった声から商品の良さを発見、共感を広げる取り組み「ラブコープ2021～声からの新発見」を2021年から始めました。その中で組合員から長く愛されているCO・OP商品を30品選定しましたが、取り上げ切れなかった商品の中から、特に「熱い声」が集まっていた約40品を、「Next Break! CO・OP商品」として2021年秋から展開しています。

組合員のおすすめ POINT

コーヒースティックにぴったり! 濃厚でおいしい! 購入したらこっそり隠しておいて、仕事から帰ってきたときに自分へのご褒美で食べてます♪

(40代 生協加入歴5年以上~10年未満)

少しかためで、サクッとした歯応えがあるところが好きです。非常食としてよく買うのですが、結局すぐに食べてしまうのが悩むところ。

(60代 生協加入歴20年以上~30年未満)

本格的なお味で、バターの風味が最高。気付くと3袋くらい食べてます。家には常に買い置きがあります。アーモンド入りも大好きです!

(40代 生協加入歴3年以上~4年未満)



バターをたっぷり使った
リッチな味わい♪



ミルクティーなどと一緒に食べて、ちょっとリッチなおやつを楽しんでいます。カタログで見かけるとつい買いたくなってしまいます。

(30代 生協加入歴1年以上~2年未満)



サクサクでおいしいです。ボリュームがあるので小腹が空いたときに食べても満足感があります。子どもは習い事前のおやつ、夫は残業のお供にしているようです。

(40代 生協加入歴5年以上~10年未満)

声からの評価

BREAK POINT 1

材料がシンプルで、
バターの風味豊か!

原材料は小麦粉・バター・砂糖・小麦食物繊維・食塩のみで、それぞれの素材そのものおいしさが味わえます。

BREAK POINT 2

急な来客や
ご褒美のおやつに

お子さまから大人の男性、女性と幅広い方に好評です。コーヒースティックとの相性もバッチリです。

BREAK POINT 3

賞味期限が長いので
ローソングストックにも

腹持ちもよく、2本ずつの分包で配りやすいです。賞味期限365日なので、いざというときの備えに買い置きもおすすめ。

日本生協連発行「CO・OPnavi」2022年11月号より一部編集

富士フィルム生協 公式SNSやっています!

TwitterとInstagramで広報担当のふじお・ふじこ・ふじりんが、お買物めもで気になる商品についてつぶやいています。ぜひフォローお願いします♪



Instagram



FUJICOOP_OFFICIAL



twitter



YouTube もやってるよ♪

富士フィルム生協 検索

ある日のふじりんのつぶやき

こんにちは!ふじりんです♪

ご飯を作っていると、たまに「お手伝いする～」と言ってくれる息子達。

でも、手伝ってもらおうと時間が倍かかってしまうので、普段はなかなかちゃんとやらせてあげられない(ノωノ)

今回は休日に時間をたっぷり確保して、親子でパン作りをしました♪

「COOPきらきらキッズ フライパンで作るパンミックス」を使ってちぎりパン♪

生地を捏ねたり、丸めたり、とっても楽しそうでした(*´ω`*)

簡単なので、皆さんもぜひ試してみてください♡

作ったら富士フィルム生協のインスタをフォローしてDMで送ってね(^^) /



ふじりん

ちぎりパン
動画はこちら



冬本番!

「温活」習慣で冷えに負けないカラダづくり



温活とは、身体の基本体温を健康維持に最適な体温まで上げる活動のこと。理想的な平熱は36.5℃とされていますが、現代人は昔の人に比べて基礎体温が0.5~1.0℃ほど低いとされています。冷えは肥満やむくみ、不眠や疲労感、集中力の欠如、免疫力の低下など、あらゆる不調の引き金になることも。身体が冷えやすい方、特に平熱が低い方は、すぐに温活を始めてみましょう!

身体「冷え」とは

「冷え」とは、身体に熱が巡らず、手足が冷たくつらく感じる状態を言います。身体が冷えやすい方は、本来なら寒さを感じにくい状況でも冷えを感じやすいとされています。身体が冷える理由は大きく分けて3つあります。

理由1 体内で熱が作られない

筋肉量が少なく体内で生み出せる熱が少なくなり、慢性的な冷えを引きおこします。

理由2 作られた熱が全身に行き渡らない

自律神経のバランスが乱れると血流が滞り、身体で作られた熱が全身に行き渡らずに身体が冷えてしまいます。

理由3 体内の熱が逃げやすい

血流が悪く身体が冷えている方は汗をかきにくく、不要な水分を排出しづらい状態です。そんな状態で水分を摂ると水分過多になり、体内の熱が逃げて冷えやむくみの原因となります。

隠れ冷え体質チェック!

- 手足がほてる
 - 顔から汗をかくほど暑いのに、手足は冷えている
 - 手足がむくむ
 - 下半身太りが気になる
 - お腹を触ると冷たい
 - ささまざまな健康法やダイエット法を試したが、効果がない
- あてはまる項目が多いほど、**隠れ冷え体質の可能性が高いです** 😱

身体を温める温活習慣

温活① 短い時間でもOK! 筋トレ

筋肉の約7割は下半身に集中しているので、太ももやふくらはぎ、お尻などを鍛えれば効率的に筋肉量を増やせます。家事をしながらつま先立ちをしたり、テレビを観ながらスクワットなどの「ながら」運動を取り入れてみましょう。



温活② 寝起きに白湯を飲む

朝起きたら、体温より少し高い温度の白湯をゆっくり飲むことで、内臓が温まり働きが良くなります。

温活③ 間食はお菓子ではなくナッツ類にする

粉類や砂糖を多く含むお菓子は血糖値の上昇を促し、代謝を下げてしまいます。間食はたんぱく質が補給できるナッツ類がおススメです。



温活④ 熱すぎない温度の湯船に毎日つかる

湯船につかると下半身に水圧がかかり、全身の血流やリンパの流れが良くなるため体温が上がります。

温活⑤ ウォーキングを習慣づける

冷えの解消には、ウォーキングもおススメです。通勤時に一駅前で降りて歩くなど、日々の生活のなかに上手に取り入れて、無理なく続けてみましょう。

身体を温める食べ物

基本的に地中で育つもの、暖色の食べ物は身体を温めます。

●食べ物の一例●

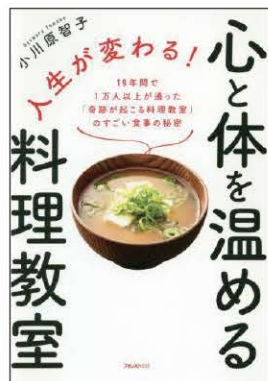
にんじん、かぼちゃ、タマネギ、れんこん、ごぼう、ショウガ、ジャガイモ、自然薯、玄米、赤身の肉・魚、納豆、キムチなど



おすすめ温活本 まずは食の改善から♪

人生が変わる! 心と体を温める 料理教室

小川原智子 / 著
出版社名 フォレスト出版
出版年月 2020年12月
税込価格 1,540円



19年間で1万2000人が実感! 不調が消える奇跡の料理教室。心と子宮を温める食事で、不調の9割は改善する。
●食事で心と体を健康にする体温を上げるすごい食事健康法!
●体を温める「最強の食べ物」5選
●心を回復する食材の選び方。
●幸せホルモンをいっぱい出す食事のコツ など

e-honなら本・雑誌・CD・DVDが10%OFF!

………… コープの配達でお届け ……………

登録に関するお問い合わせは
TEL: 0465-70-1200
カスタマーサービスセンター
(平日9:00~17:00)

こちらから
登録してご利用
ください➡



回答者全員 皆さんの声 ポイント プレゼント 聞かせてください!

組合員さんの暮らしに役立つ情報やアイデアを募集します。回答いただいた方にもれなく10ポイントプレゼント! 頂いたみなさんの声は生協ホームページや「NICO LIFE」内でご紹介します!! 多くの組合員さんのいつもの生活がちょっとでも便利になったらいいな〜と願っています♪

回答方法

回答専用QRより入力または「NICO LIFE」と一緒にお届けする「皆さんの声聞かせてください」の用紙にご記入ください。

教えて! 我が家の 絶品レシピ

ちょっと変わった おでんの具教えて♪

寒い季節に恋しくなるアツアツおでん。身体も心もほっこり温かくなる冬の定番メニューですね。おでんは自由に具材を選び、好みに合わせて作れるのも嬉しいポイントです。とはいえ、いつも同じような具材になってしまうという人も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、変わり種のおでんにおすすめの具材を募集します♪







応募フォームは
こちら➡



1月のQuiz 謎解き問題に挑戦!

?に入る数字を教えてください

2  3 = 6
7  4 = 3
8  2 = 4
5  9 = ?



★正解者全員に10ポイントプレゼント!

- 応募期間** 12月26日(月)~1月13日(金)
※フォーム申込みの場合は1月15日(日)まで可
- 応募方法** 応募専用QRより入力または「NICO LIFE」と一緒にお届けする「皆さんの声聞かせてください」の用紙にご記入ください。
- 応募特典** 正解された方にはコープの宅配ポイントを、もれなく10ポイントプレゼント!
獲得ポイントは2月6日(月)~2月10日(金)にお届けするご利用明細に記載いたします。

12月のQuiz のこたえ

イラストをひらがなに変換し文字の足し引きをおこなっていきます。

「すいか」+「うし」-「いし」+「にじ」-「かに」となるので、

正解はすうじでした。

応募専用QRはこちら →



2023年 イベント案内

※イベント会場では安心してご参加いただけるように、新型コロナウイルス感染防止対策に取り組んでいます

1/31(火)

冬の健康・体力づくり相談会

筋力や体組成測定などの体力評価から、体力に対する気づきを得て健康寿命延伸のために最低限行っておきたい体力づくりなどについて、健康と運動の専門家がアドバイスします。

内容
体力測定を行います

測定結果をもとに専門家がアドバイス

簡単なストレッチ体操も行います

開催日 1月31日(火)10:00~11:30
場所 ふれあいセンター (南足柄市竹松741)
参加費 500円
募集 10名
講師 健康運動指導士 金盛氏
持ち物 飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装
締切 1月23日(月)



こちらからもお申込みいただけます



1/25(水)

管理栄養士による「食と健康セミナー」

~ちょっといい話~ 第3回 代謝アップで体を温めよう

「冷えは万病の素」温活のお話と体ポカポカ代謝アップメニューの紹介や食材効能に役立つ情報をご案内します。

内容 管理栄養士による「食と健康セミナー」
開催日 1月25日(水) 11:30~13:00
場所 ふれあいセンター (南足柄市竹松741)
参加費 500円
募集 15名
講師 富士フィルム生協 管理栄養士
締切 1月12日(木)

試食会



たっぷりの試食メニュー 豚のきんぴら生姜丼

当日はレシピもお持ち帰り頂けます

こちらからもお申込みいただけます



次回の予定

3月 第4回
免疫力をつけて体調を整えよう

お申し込みは 各QRコードを読み込んで頂き、専用フォームよりお申込みください。お電話でもお受けしております

富士フィルム生協
組合員活動グループ

TEL: 0465-20-5699

営業時間 9:00~16:00 (平日のみ)

- 各イベントはく最少催行人数・3名>とさせていただきます。また、定員に対して応募者多数の場合は抽選となります。
- 当選、落選結果は、締め切り日以降にメールまたは郵送にて必ず連絡いたします。
- 各イベント企画で撮影した写真を生協の広報紙やホームページに掲載させていただく場合がございます。
- 当日、無連絡のキャンセルにつきましては参加費をお支払いいただく場合もございます。

イベント参加時のお願い

- 発熱、倦怠感などの症状がある方は参加をお控えください。
- 来場する際は必ずマスクを着用してください。
- 参加時の手指のアルコール消毒と検温をお願いします。
- 会場内での、飲食は禁止となります。(水分補給や試食は可)
- 会場内では、人と人の間隔を確保し、おしゃべりはお控えください。
- 参加者名簿は必要に応じて保健所等に提供することをご了承ください。

フードドライブにご協力いただきありがとうございました

11月1日~11月30日に「ふれあいセンター」と「足柄センター」でフードドライブを実施しました。皆様からお寄せいただいた食品は、フードバンクかながわへ寄贈し、食の支援を必要としている方々に提供されます。

お寄せいただいた食品
97点
34.5kg



ボランティアのみなさんと さわやかホーム足柄の草刈りを実施しました

11月19日(土)、富士フィルム生協デイサービス「さわやかホーム足柄」敷地内の草刈り活動を行いました。ボランティアとしてお手伝い頂いた、活動グループ「あおぞらの会」の皆様のおかげで見違えるほどキレイになり、利用者さんに気持ちよくご利用頂けるようになりました。



「うなぎぼきん」へのご協力ありがとうございました

乱獲や環境の変化により減少しているシラスウナギ(ニホンウナギの稚魚)。その量産化に向けた研究を行っている「国立研究開発法人 水産研究・教育機構」を支援するため、富士フィルム生協では2015年から「うなぎぼきん」に取り組んでいます。

2022年度 募金総額
33,900円

皆さんからお寄せいただいた募金は、「国立研究開発法人 水産研究・教育機構」に寄付し、うなぎを研究するための機器購入の費用などに使われます。

ありがとうございました

