

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

ニコライフ

2023  
3

知っトク

3月17日は  
世界睡眠デー  
睡眠の話

ひなまつり  
photo  
大募集

ネクスト  
ブレイク!  
CO・OP商品

顆粒の片栗粉  
CO・OP  
とろみちゃん

## ひな祭りに 簡単・華やかな 「カップちらし寿司」の作り方

### 【材料】(4人前)

お米3合  
CO-OP五目ちらしの素(2人前×2袋)

<トッピング>※トッピングはお好みでOK  
オホーツク海産刺身用ほたて貝柱(小粒)100g  
小エビ(ボイルしたもの)  
いくら醤油漬  
玉子  
絹さや  
桜でんぶ



まぐろ、サーモン、  
カニカマ、かまぼこなど  
いろいろどうぞ♪



ふじりん

コープの  
ほたて貝柱は  
おいしかった  
なあ〜

### 【作り方】

- ①お米を炊く
- ②絹さやをさっと湯がく
- ③錦糸卵を作る
- ④ほたて貝柱を1/4にカットする
- ⑤ご飯が炊けたら、CO-OP五目ちらしの素を混ぜる
- ⑥ガラスカップの1/4くらいまで五目ちらしを入れ、桜でんぶをカップの周りに入れる。さらにその上に五目ちらしを入れ、錦糸卵、ほたて、いくら、小エビ、絹さやを乗せたら完成!

動画でも  
ごらん  
いただけ  
ます♪



## CO-OP 五目ちらしの素を使いました

炊きたてのご飯に混ぜるだけで  
ちらし寿司ができて上がります!  
とっても簡単♪

合わせ酢と具材のセットです。

合わせ酢は、かつおと昆布の風味でマイルドな酸味、飽きのこない味♪

たっぷり入って食感が楽しめる具材はにんじん、たけのこ、しいたけ、れんこん、かんぴょうの5種類。トッピング用にのりごまも入っています。

1袋で2人前(あたたかいご飯500g、お米1.5合相当分)×2袋入。



♪「ハレの日」用の料理を手軽に♪  
♪♪♪ 具材がたっぷり入った味わい、食感も納得のちらし寿司

ちょっとしたアレンジで「ハレの日」の料理に変身することから、ひな祭りはもちろん、七夕、子どもの誕生日会などのイベントでも活躍すると好評です。







納得便利で人気！ ふりかけタイプで使いやすい、顆粒の片栗粉！

# CO・OP とろみちゃん

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。

## 声からの評価

### BREAK POINT 1

あなたにとって  
とろみちゃんとは？

「わが家の推し」「神」「救世主」「育児の戦友」「最高の相方」「この商品があってよかった！」の声多数。離乳食はもちろん、普段の料理でも便利さのとりこに。

### BREAK POINT 2

あんかけも怖くない  
手軽にレッツあんかけ！

だまになりにくくて簡単、かけるだけなので時短(量らない、溶かない、スプーンや器が不要、洗い物が出ない)。水溶き片栗粉と違い、余って捨ててしまうこともなくとろみが足りなければさっと一振り加えるだけ♪

### BREAK POINT 3

料理が  
グレードアップするぞ

とろみが付いておいしくなり、つや感で見た目もよし、べちゃべちゃになりにくく、味が薄くなりにくい。日々の料理に活用している声が多数！ 卵焼き、ラーメン、かき卵汁、野菜炒め、煮物の煮汁、八宝菜、あんかけチャーハン、あんかけ焼きそば、天津飯、スープ、お弁当のそぼろご飯などなど、さまざまな料理にどうぞ♪

## 組合員のおすすめ POINT

とにかく便利！ 常に常備！ とろみをつけたいときはこれ！

こんなに便利なとろみちゃん。ぜひみんなに知ってほしい！ 頑張れーとろみちゃん！

(30代 生協加入歴5年以上～10年未満)

とろみちゃん  
知らなかった今までの  
人生後悔した(笑)。

(30代 生協加入歴  
1年以上～2年未満)

離乳食に絶対の絶対  
になくは困る、必須  
アイテム！

(40代 生協加入歴  
1年以上～2年未満)

水溶きしなくていいのがとにかく便利。離乳食作りで知り合せて、そのままお付き合いさせてもらってます(笑)。

(生協加入歴10年以上～20年未満)



とろみ料理の  
アイデア  
動画はこちら♪



手早く混ぜながら、少量をまんべんなく振りかけるのがコツ！



電子レンジで温めても、とろみが付けられます。料理を85℃以上に温めて、振りかけて混ぜ合わせれば簡単にとろみ付けできます。※とろみ具合を見ながら量や加熱を追加してください。



ほうれん草とりんごのペースト。少量を作るときも手軽にとろみを付けられるので、離乳食作りや1人分の調理に大活躍します。

日本生協連発行「CO・OPnavi」2023年1月号より一部編集

## 富士フィルム生協 公式SNSやってます！

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



FUSICOOP\_OFFICIAL



twitter



YouTube もやってるよ♪

富士フィルム生協 検索

## ある日のふじこの つぶやき

今回のふじこキッチンでは、とろみちゃんを使った卵ポーロを作ってみました！

卵ポーロって意外と簡単に出来るんですね!!  
こんなことならうちの子達が小さい時に作ってあげれば良かったなあ〜とちょっぴり後悔のふじこです...。  
簡単なのでぜひお子さんと一緒に作っててくださいね♪

市販のポーロサイズにしたつもりが大きいポーロになりました(笑)



動画はこちら



す  
ご  
い  
み  
ち  
ゃ  
ん





## 「地域見守り活動」による 人命救助への感謝状を拝受しました



2023年1月16日(月)、神奈川県庁にて「神奈川県地域見守り活動に関する感謝状贈呈式」が行われ、富士フィルム生協の人命救助に繋がった活動に対して神奈川県知事から感謝状が贈呈されました。

今後も富士フィルム生協では、定期的に商品をお届けする特性を活かし、各地の自治体や公的機関と協力しながら「地域見守り活動」に取り組んでまいります。

贈呈式の様子 黒岩県知事(右)とホームデリバリー部杉山本部長(左)



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!**

## 私のフチ贅沢募集!

「有名店のスイーツをお取り寄せ」「高級ホテルのスパに行く」などの奮発型贅沢から「一人で映画鑑賞をする」「風呂に入る」などのココロの贅沢まで、何でもOK!  
あなたのフチ贅沢をおしえてください♪

特にステキだなと思ったフチ贅沢をおしえてくださった方の中から  
3名に以下の特典をプレゼントいたします。

### 特典

金賞1,000ポイント 銀賞500ポイント 銅賞300ポイント

### 応募方法

右の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。

専用  
フォームは  
こちら



## 知っく 睡眠のはなし

## 3月17日は「世界睡眠デー」

「世界睡眠デー」とは世界睡眠医学協会によって毎年3月の第3金曜日に制定された睡眠にかかわる活動を行う日のことです。

睡眠は生活のパフォーマンスや健康を支える大事な機能。この機会に睡眠の質を見直し、より深く上質な眠りを追求する活動をぜひ始めてみましょう。



### 睡眠の3つの役割

睡眠は3つの役割により心と体のメンテナンスを行います。

- ①記憶の整理、脳の疲労回復  
記憶を整理し、また脳の疲れを回復させる
- ②体の疲労回復  
疲労物質を排出してだるさを取る
- ③細胞の修復  
傷ついた全身の細胞を修復して病気を予防する

### あなたの睡眠は大丈夫?

### 熟睡度チェック

- ①寝る前にはスマホやパソコンをチェックする.....
- ②寝る時間は毎日決まっていない.....
- ③ちゃんと眠れるかどうか不安になることがある.....
- ④寝つくのに30分以上かかることがある.....
- ⑤夜間に何度も目が覚めることがある.....
- ⑥小さな物音や少しの光でも、すぐに目が覚めてしまう..
- ⑦起きたときに「よく眠れた」と思うことが少ない.....
- ⑧自分が思っていた時間よりも早く目が覚めてしまい、その後眠れなくなることがある.....
- ⑨朝、気分が晴れず、イライラすることがある.....
- ⑩昼間にウトウトすることがよくある.....

チェックが多い人ほど熟睡度が低いです 😊

### 睡眠力を高めるポイント

- 朝**
  - 毎日できるだけ決まった時間に起床する
  - 起床したらすぐ太陽の光を浴びて体内時計をリセットする
  - 軽くても朝食を取り、血糖値を上げる
- 昼**
  - 昼休みに10~15分の軽い昼寝もOK
  - コーヒーなどのカフェイン摂取は午後4時までに
  - 夕方までに軽い運動をする
- 夜**
  - 夕食は寝る3時間前、入浴は2時間前までに済ませ、ぬるめのお湯でゆっくり入浴する
  - 就寝時間を決めて、規則正しく眠る
  - 就寝2時間前からスマホやテレビは見ない
  - 眠りを浅くする寝酒は避ける
  - 寝る前に軽くストレッチをする

質の良い眠りへの準備は、朝目覚めた瞬間から始まっています。  
一日の過ごし方を見つめ直し、睡眠力を高めましょう!

良い寝具で眠ることも  
質の良い睡眠には  
欠かせません

富士フィルム生協の  
**宅配布団**  
クリーニング

夜中に何度も起きてしまうあなたへ。  
ぐっすり睡眠。肌にうるおい。

富士フィルムサプリメント  
飲むアスタキサンチン  
**すっとねリッチ**  
クロセチンプラス

詳細は差し込みページ裏面をチェック!



# 3月のQuiz 謎解き問題に挑戦!

## 2月のQuiz のこたえ

塩→しょっぱい  
砂糖→あまい  
唐辛子→からい  
コーヒー→にが

それぞれを当てはめると  
①=か、②=し、③=あとなり、  
こたえは**かくしあじ**(隠し味)でした。

勝ちの法則を見抜いて、  
どちらが勝ちか  
答えてください

5対5 → 引き分け  
5対0 → 5の勝ち  
0対2 → 0の勝ち

では、  
**5対2ならどちらの勝ち?**

**ヒント**  
右手と左手を  
使って  
考えてみるネ



★正解者全員に10ポイントプレゼント!

**応募期間** 2月27日(月)~3月10日(金)  
※フォーム申込みの場合は3月12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4月3日(月)~4月7日(金)にお届けするご利用明細に記載いたします。

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

### 3/28(火) 一生ものの筋力アップ方法が身につく 筋トレ塾

自分で筋力トレーニングを行っている人へ成果を出せるノウハウをお伝えしていきます。  
回数や負荷・量の設定や頻度についてのお話と効果的な負荷について体験していただきます。

開催日 3月28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 8名  
講師 健康運動指導士 金盛氏  
締切 3月20日(月)  
持ち物 飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装



こちらからも  
お申込み  
いただけます



### 3/28(火) 管理栄養士による「食と健康セミナー」 ~ちょっといい話~ 第4回: 免疫力をつけて体調を整えよう

三寒四温で体調を崩しやすい時期です。  
元気に春を迎えるために免疫力アップメニューや食材をご紹介します。

開催日 3月28日(火) 14:00~15:15  
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 3月14日(火)

**内容**  
管理栄養士による  
「食と健康セミナー」

CO-OP商品を使った  
メニューのご紹介  
裏ワザ! 教えます

試食会

たっぷりの  
試食メニュー  
豆乳プリンと  
季節のデザート  
当日は  
レシピも  
お持ち帰り  
頂けます



<イメージ>

こちらからも  
お申込み  
いただけます



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・郵送・電話いずれかの方法でご連絡いたします。  
・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。

<動画配信中>  
ぜひご覧ください♪

YouTube



### 1/25 「食と健康セミナー」 代謝アップで体を温めよう



## イベントレポート

1月に行ったイベントをご紹介します!

### 1/31 「冬の健康・体力づくり相談会」



## ひなまつりphoto 大募集

3月3日はひなまつりですね♪  
皆さんのおうちでは、ひなまつりのお祝いをされますか?  
初節句を迎えるお子さんもいるのではないのでしょうか(^ ^)  
今回のフォト募集は皆さんのお家のひなまつり写真を募集します。  
ご応募頂いた写真は生協ホームページやNICO LIFEで紹介させていただきます♪

**応募期間** 2023年2月27日(月)~3月12日(日)まで  
**応募テーマ** ひなまつりに関連した写真ならなんでもOK!  
**賞品** 金賞1,000ポイント 銀賞500ポイント 銅賞300ポイント  
応募頂いた作品の中から3名様にコープの宅配ポイントを進呈致します。  
獲得ポイントは4月3日(月)~4月7日(金)にお届けする、ご利用明細に記載いたします。

**応募方法** QRコードもしくはInstagramのどちらかでご応募下さい。

●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→→→

●Instagramから応募  
STEP1 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!

STEP2 ひなまつりの様子を撮影📷

STEP3 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#ひなまつりフォトコープ



詳しい  
応募規約は  
こちら

