

よりよい暮らしはみんなの願い
みんなで利用、みんなで参加

9~10月

生協だより

大阪府職員生活協同組合

〒540-0008
大阪市中央区大手前3-1-43(新別館北館内)
TEL (06) 6941-0351 (内線5761~3)
(06) 6942-0990 (直通)
FAX (06) 6942-0246
Eメール:k-coop@vega.ocn.ne.jp



「川上さん家の犬鳴豚」豚舎

「犬鳴豚」で検索！
川上さん家の犬鳴豚

「川上さん家の犬鳴豚」豚舎
は一度もなかったぞうだが、この時は「さすがにうれしかったね。一人で何役(飼育・販売)もこなすのは大変だったしな...」

父の姿を見て決心
「やりたいことをやろう！」

泉佐野市の犬鳴山の麓、上之郷に川上寛幸さん(34歳)を訪ねた。川上さんは、この地で大阪泉州ブランド豚の犬鳴豚を育て販売している。忙しい合間、お父さんの関紀産業代表取締役の川上幸男さん(62歳)ととも、穏やかな笑顔で迎えてくださった。長男である寛幸さんは大学を卒業し、父の跡を継いだ。「ちょうどハルル崩壊後の就職難の頃で、一生の仕事としてサラリーマンで本当にええんやろか?作業着で豚の世話をしている親父を見るとかっこ悪いしな...けど、やりたいことを思いっきりやる姿はかっこいいし...」

おおさかの笑顔 元気人

●有限会社関紀産業 専務取締役 川上寛幸さん



大阪泉州のブランド豚、川上さん家の犬鳴豚

上海でひらめいた「自前の飼料確保」

川上家は、林業と泉州たまねぎ、米を生産する農業を生業としていた。4人兄弟の次男だった幸男さんは、「他の兄弟に負けない。ナンバーワンになりたい」と常々思っていた。高校卒業後、知人の養豚場で3年間働き、退職金替りに10頭の種母豚をもらった。もともと商売も好きだったしね。ここから誰もしていないことを始めたいと思った。そんな時、市の友好都市交流事業で「中国上海の養豚業を勉強しに行かないか」と声がかかった。その中国での経験がその後の幸男さんの人生を決めた。当時「養豚」といえば、輸入配合飼料養豚が主流だった。「中国では兄弟のように接して育ててね。養豚場で働いてみて、中国の国土の広さとパワーを実感してね、中国の養豚業は急速に伸びる。そのうち、配合飼料の値が高騰したり、足りなくなる時がきつってくる。輸入配合飼料に頼らず自前で飼料を確保する道を探しとかなと...」そんな考えがひらめいたという。

犬鳴豚は「こが違う！」

泉佐野には食品コンビナートがあり、食品関連工場が密集している。この地の利を活かさない手はない...ここから出る廃棄食糧で自家製のリサイクル飼料が製造できる...思い切って自分が考える養豚場を作ろう!しかし、「リサイクル飼料」というのが、残渣飼料の扱いは初めてのこと。乾燥機などの設備投資、加工・加熱殺菌システムをはじめ、難問の連続だった。思わず配合飼料の便利さが頭をよぎる時もあったが、ふんばった。なんといつても一番大事なのは「豚肉の味」。試行錯誤の中でようやくその答えをみつけた。川上家の豚は成育段階にあわせ、7段階で飼料メニューを変える。さらにリサイクル飼料の使用で、飼料費が大幅に軽減。普通は6か月のところ、2か月長い8か月肥育を実現している。自信をもって美味しく食べてもらえる豚肉の誕生だ。



生後7日目の子豚たち。妊娠期間は3月3週3日の114日間。一度の出産で平均12匹が生まれる。

消費者と生産者をダイレクトに繋ぐ犬鳴豚

府内でブランド豚として生産者が直接販売しているのは犬鳴豚だけ。生産者直売事業だけでなく地元の酒蔵さんや他団体と一緒に毎月1回「酒蔵BBQ(パーベキュー)」というイベントも開催している。

9月の泉佐野酒蔵BBQのご案内
9月15日(日) PM4:00~
北庄司酒造にて



生後8か月、105kg
120kgで出荷される。いつもは柵の外に出たがるのに出荷の時は分かるのか、出てきたがらないそつだ。



「ナンバーワンになりたいと無我夢中やったけど、ナンバーワンやったかもしれない。いろいろ失敗もしたから、今があるんやろね。食品残渣を活用した養豚業なんか誰も考えなかったもんね。残り物には福があるというのはホンマやで(笑)」
有限会社関紀産業 代表取締役 川上幸男さん



これからも、しっかり育てて、美味しいといわれる豚肉を地域の人たちに提供して、喜んでほしいな。だから、これ以上大きく増やすつもりはありません。生産者と消費者が直接ふれあって「川上さん家で育てた犬鳴豚や!」と笑顔で食べてもらうのが夢やね。

「豚の飼育は、生き物相手でも手も抜けないけど、やればやるほど、知れば知るほど奥が深く、楽しみもあって、おもしろい。夢中になりますね。今、地域や全国のネットワークのつながりがどんどん広がっていて、可能性と手ごたえを感じています。」

犬鳴豚が買えるお店
・犬鳴豚本店
・葉菜の森
・田尻漁港日曜朝市
・JA大阪泉州こーたり〜な
・JAいずみの愛彩ランド
・旬茄岸和田駅前店

1セットを10名様様に読者プレゼント!
4面クロスワードパズルをご覧ください。



予約注文受付中!! (9/1~11/30)
新しく販売予定の進物用(木目調のリッチケース)にも使える詰め合わせセット。
ロース、バラ、モモ、カタ : 750g
1セット1500円 2セット2900円 (共に送料込)

生産者直売店舗〜犬鳴豚本店

車まで海側へ10分ほどの泉佐野市高松西に犬鳴豚本店が今年、4月に開店した。生産者直売店舗として地域の人に愛されている。店を訪ねた時も、「焼いて豚丼にしたいんだけど、これくらいに切ってもらえますか?」こんなお客さんからの細かな要望に丁寧に対応されていた。また、店内入口の黒板に「アンケートのご返事ボード」が設置してあった。内容がすくなく、月1回、アンケートを集計し、みんなで話し合いを重ね、ボードの内容を書き換えるという。月に2回職員全員参加で月例会を行っている。アンケートのことも豚肉試食、展示などなど課題はいろいろだ。その後は、飲み会、みんな自由のびのびと意見を出し合った場となっている。

「アンケートお返事ボード」も担当している衛生管理責任者の長沢さん。「せっかく書いてもらったアンケート、答えは絶対返さないと...と思ってはじめてました」



このお店の責任者横田さん「寛太さんは、今、私のもとで修行中です。みんなでもっと愛される店にしていきたい!」
次男の川上寛太さん(32歳)「自分も経営者だと思って、言われたことだけじゃなくて、自分で考えながらやれよ、といつも親父に言われてます」

【犬鳴豚本店】泉佐野市高松西2丁目2414-7

うちの田んぼで採れた自慢のお米



兵庫県北但馬産コシヒカリ

あした米・夢ごこち

農家直送!

兵庫県豊岡市・但東町の「緑ゆたかな自然、食の安全、環境へのこだわり」を重視して、きれいな水と山里的昼夜の温度差により、とてもおいしくできあがりました。安心して食べていただける、私達の自慢のお米です。

食の安全&環境にこだわりまごころこめて育てています!

肥料は、「こめめか・おから」など地域の資源を利用しています!

進化したコシヒカリ! もちもち食感! 冷めても美味しい低アミロース米

| | |
|------------------------------|----------------------------------|
| ●あした米 (コシヒカリ) 生協特別価格 (送料・税込) | ●夢ごこち (ミルキーQueen) 生協特別価格 (送料・税込) |
| 5kg 2,800円 | 5kg 3,100円 |
| 10kg 5,100円 | 10kg 5,600円 |
| 20kg 9,500円 | 20kg 10,000円 |

玄米は、1kgにつき50円引きです。

年2回野菜が届くお得な年間契約も受付中! 10月からスタート!

産地直送

旬の野菜がおまかせで届く

野菜ボックス

日本海に流れる丸山川源流の地、兵庫県豊岡市但東町で心をこめて育てたまさに旬!の新鮮野菜(6~9品)をお届けします。

内容は生産者の方におまかせいただきます!



生協価格
1,800円
送料・税込

但東町産野菜ボックス利用しています! 大阪市 Mさんより感想

但東町からの野菜、最初から利用しています。何より新鮮で生産地から直接届くので、「野菜の気」をいただくことで元気がなります。1年を過ぎたころ、毎回の「案山子だより」をよみながら、「こんな野菜が採れるところなんだ〜。」と発見とともに、但東町が故郷のように、想われるのです。美味しく「ごちそうさまでした。ありがとうございます」と感謝! 感謝! です。

9月 締切日:9月20日(金) 発送日:9月25日(水) 10月 締切日:10月25日(金) 発送日:10月30日(水) ※翌日に到着予定

野菜の定期便 毎月旬の野菜が届く年間契約がお得! 100円引きになります!

イベント情報 大阪府職員生活協同組合 主催

第26回 住まいづくり相談会

入場無料

とき 2013 11/16(土) 時間 AM 10:00~PM 4:00 ところ 難波御堂筋ホール8F

▼住まいづくりに役立つセミナー開催▼

これからの住まいづくりに役立つ最新情報をまじえ、専門の知識をもった経験豊かなスタッフがあなたの疑問にお応えします。

住まいづくり相談コーナー

最新の物件情報コーナー

カタログコーナー

資金相談コーナー

素敵なプレゼントやイベントをご用意

★ご来場プレゼント
★セミナーご予約プレゼント

さらに大抽選会開催!!

なんば駅直通

地下鉄御堂筋線「なんば駅」13号出口直結
難波御堂筋ホール

住まいづくり相談会のお問い合わせは、

大阪府職員生活協同組合
☎06-6942-0990

※実施内容は変更になる場合がございます。

ご存知ですか?

生協で取り扱っているサービス・商品が確認できる!

生協ホームページのご案内

生協ホームページ3のポイント

- ①生協だよりがご覧いただけます。(バックナンバーも!)
- ②組合員限定のいろんなサービスがご覧いただけます。
- ③現在、ご案内中のいろんな企画をご覧いただけます。

申込書が印刷できます!



府職員生協 検索

http://www.konnitiwa-seikyo.com/



大阪府職員旅行サービスです!

早めのお申込がお得!!



2013年度

まだまだ暑い日が続きますが...
JTB 秋・冬の国内・海外旅行発売中!!

<冬休み・年末年始・春休み期間まで発売中です>



JTB全商品のパンフレットがご覧いただけるホームページを開設しました!
http://www.jtb.co.jp/shop/telhan-8441/

大阪府職員旅行サービス 検索

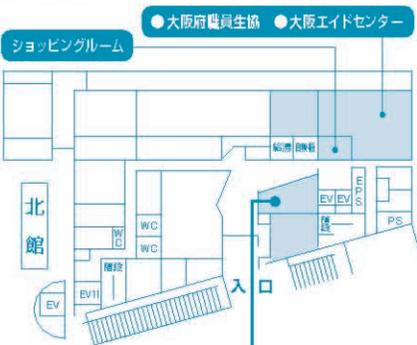
組合員特典

エース・ルック(JTB)をはじめ各旅行会社の国内旅行・海外旅行 3%~5%OFF!!

クレジットカードもご利用いただけます (JF券など一部ご利用頂けないものもございます)

大阪府職員旅行サービス

大阪市中央区大手前3-1-43 大阪府新別館北館81
TEL(直) 06-6949-0628
庁内内線 5767・5768
FAX 06-6946-9452
営業時間:平日9:00~18:00(土・日・祝日は休業)



大阪府職員旅行サービス

生協の団体扱自動車保険はとってもお得!

さらに一括払いで

大口団体割引率が **15% → 19% OFF**

一般の個人契約でご加入されるよりお得です

ただし、保険始期が平成25年6月1日より平成26年5月31日までのご契約に適用されます。
※大口団体割引率は毎年6月1日に損害率等によって変動する場合があります。



◎他の保険会社から切り替えても、無事故割引が継承できます。(一部共済を除く)
自動車保険のお見積もりをご希望される方は、現在ご加入の保険証券・車検証のコピーを下記までFAXお願いします。

団体扱いができる保険会社

- 富士火災 ●三井住友
- 朝日火災 ●損保ジャパン
- 東京海上日動
- あいおいニッセイ同和

◆その他の取扱い損害保険◆

積立傷害総合保険、賠償責任保険、満期戻金総合保険(スーパージャンプ)、レクリエーション保険、旅行保険(国内・海外)、各種スポーツ・レジャー保険(団体契約...ゴルフ) その他

資料請求・お問合せは...

大阪エイドセンター(特級代理店)

〒540-0008 大阪市中央区大手前3丁目1-43(大阪府新別館北館内B1)

TEL.06-6942-0198(直通)

FAX.06-6942-9188

読者の 広場



組合員みんなの声が生協の原動力
あなたの声をおよせ下さい

送付先
Eメール:k-coop@vega.ocn.ne.jp
または FAX 06-6942-0246

《組合員さんあれこれ》

- 一部では景気回復だそうです、全く感じないのが寂しい。 西大阪治水 Kさん
- 毎日暑いですね～今年はまだ行ってませんが、職場の近くに美味しい(地元では有名?)かき氷の店があります。クロスワードパズルの答えがわかったとたんに行きたくなりました。 枚方年金事務所 Tさん

— 奈良・東大寺 —



三島浄水場 大野 国光さん

- 生協の皆様の暑さ対策はどのようにされておられるのでしょうか?私は、ひたすら汗をかきながら水分(麦茶)をかぶ飲みしています。 管理送水センター Mさん
- 8年前に植えた「リンゴの木」に今年たくさんの実がなりました。王林と富士を一本づつ植えているのですが、今年初めて、王林が120個位実をつけています。昨年は初めて富士が5個位実をつけ、少し小さめでしたが収穫できました。今年は王林がたくさん花が咲き、実をつけました。摘花もしたのですが、少し残し過ぎたかもしれません。小さくても収穫まで無事に育ってくればと、今から秋を楽しみにしています。 危機管理室 Tさん

《クロスワードパズル》

- 縁結びQUOカードとはなんぞやと、思わず検索してしまいました。当ててお守りにしたいです。 府政情報室 Sさん
- わずか5文字でも手間取りました。逆に文字数が多いほど分かり易いのかも 南部流域 Wさん
- 今回のクロスワード、あっ「必殺仕事人」だと思って解いたら、進まなくなってしまいました。 庭窪浄水場 Nさん
- 生協だよりが配布されたら、一番初めに当選者欄に知っている名前を探し、その後、応募しています。麒麟児の意味は知りませんでした。 公衆衛生研 Kさん
- 今回のクイズで「神童」と同じような意味で「麒麟児」という言葉があるのを知りませんでした。 環農水 Nさん
- 今回のクロスワードは難しかったです。答えから決め打ちです。仕事人はいろんな種類がありましたねえ。麒麟児は力士で覚えましたが、力士の名前になるだけあって、元来の良い意味があるんですね。 村野浄水場 Tさん
- 今回のクロスワードパズルで、初めて麒麟児という単語を知りました。まだまだ知らない日本語がいっぱいあるんだろうなあ。これからも面白いクロスワードを期待しています。 精神医療センター Mさん

《生協のここが助かってます!》

- 生協だより、いつもほのぼのとした記事が多く、息抜きに楽しんでいます。 公共建築室 Sさん
- 生協の団体扱い自動車保険に加入しています。個人契約よりお得で助かってます。 庁舎管理課 Sさん
- 前回のクイズで当選して、爪楊枝セットをいただきました。普段歯間ようじを使っていたので、大変ありがたかったです。さっそく使わせていただいています。 南河内農と緑 Mさん
- 今年の夏も職員旅行サービスで計画を練りたいと思います。よろしくをお願いします。 循環型社会推進室 Sさん

《大阪の元気人～ブドウ》

- いつも「元気人」の話題、楽しみにしています。皆さん、クリエイティブな仕事で生き生きしてらっしゃいますね。 鳳土木 Kさん
- 「大阪の笑顔・元気人」を読むと、地元の人の頑張りが伝わってきて、元気いただけます。大阪産(もん)を意識して購入し、微力ながら応援したいと思います。 枚方保健所 Sさん
- 大阪でデラウエアがこんなにたくさん栽培されていると知り、驚きました。みんなが知らない大阪の魅力をもっと知りたいです。 子どもライフサポート Sさん
- いつも「生協だより」を楽しみにしています。記事を読んでいるとブドウが食べたくなってきました。大阪がデラウエアの生産量全国第三位とは知りませんでした。ぜひ大阪ブドウを選んで購入したいです。 港湾局 Mさん
- 大阪のブドウは美味しいし、地元のものなので、スーパーで見ついたら即買っています!大阪に住み始めたばかりですが、都会である大阪で美味しいブドウが栽培されていることに驚き、感動しました。 精神医療センター Yさん
- 種ありブドウは苦手なのですが、種なしブドウは大好きです。いつも子供と取り合いになるほどです。身近な大阪ぶどうを知ったので一度食べてみたくなりました。 寝屋川水系 Hさん
- 生協だより7～8月号の表紙の写真、デラウエアがたわわに実るところは壮観ですね。実物を見てみたいです。 監察医 Sさん
- 夏になると何気に食べていたブドウ。生産農家のみなさんのたゆまぬ努力のお陰ですね。生涯現役で、美味しいデラウエアを食卓に届けてください! 高齢介護室 Fさん
- 我が家でもブドウを作っています。どちらかというと食べるよりも、日陰を作るのが目的。ジベレリンといった面倒な作業もせず、撒花、撒果も殆どせず、ひたすら葉っぱを茂らせています。ブドウ農家さんには頭が下がります。すごいつ! 公共建築室 Yさん
- いつも美味しく食べているデラウエア!元気人の方が工夫を凝らしながら育ててくれたことを、今後は感謝しながら食べたいと思います。 泉佐野保健所 Kさん
- 種なしブドウを作るためのジベレリン付け作業ですが、友人のブドウ畑で手伝ったことがあります。上を向いてジベレリンを付けるのですが、肩は凝るわ、色が付けてあるので服が真っ赤になるわで大変でした。美味しいものを作ろうと思えば、大変な作業をしてるんですよ。 庭窪浄水場 Kさん
- 羽曳野や柏原は河内ワインの産地、良質のブドウから良いワインができるのに「河内」のイメージが悪くて高級感が出ない、売れないので名前を変えて売っているという話を聞いたことがあります。胸を張って「大阪もん」の良さを伝えることが大切ですね。 寝屋川水系 Nさん

《旬の味～ブドウ》

- ブドウの歴史や、豆知識、栄養について初めて知り、勉強になりました。前回の「鮎」もよかったので、次号の「旬の味」に期待しています! 北部水道 Iさん
- ブドウの表面が白いのは、良く熟していて新鮮で品質が良い証とは知りませんでした。今後、ブドウを選ぶ時の参考になります。 南河内府税 Kさん
- 表面の白い粉は農薬だと思っていました洗う時、落とした方が良いと思っていたので、勉強になりました。 庁舎管理課 Nさん
- 我が家では食パン用に「干しブドウ」を入れて、パン焼き器で再々焼いています。自然な甘さで非常に美味しくいただいています。 東部水道 Sさん
- ブドウの房の下側のほうが上側(ツル側)より甘いと思い込んでいましたが、今回の生協だよりで逆だと知り、驚きました。 泉佐野保健所 Iさん
- ブドウの中でも、デラウエアが特に好きで、この時期はよく食べていますが「畑のミルク」と呼ばれるほど栄養があると知り、ますます好きになりました。 監査委員会 Oさん
- 私事で恐縮ですが、大好きです。その昔、ヨーロッパでは「畑のミルク」と呼ばれていた…本当に勉強になります。(でも、全然「色違い」だけれどもね、残念!) 自動車税事務所 Yさん

Q&A 生協のここが知りたい! 聞きたい! お答えします!

Q 三角ようじ、使われた方の感想はありますか?すごく興味があるのですが…生協の近くに行った際に実際に見てみよう!と思っています。 枚方土木 Sさん

A 私は携帯ケース入りの三角ようじ「デンタルピック」を愛用しています。素材が柔らかく、三角形なので歯ぐきにやさしくソフトに密着する感じが素晴らしいです。これを使うと他の爪楊枝は使えませぬ! 生協職員 Tさん

Q 旬の味「ブドウ豆知識」で「ジベレリンは薬品などではなく…」と書かれています。農薬ですし、ブドウ自体が作り出すものと同じ化学構造ではありますが、化学的に合成されたものです。 環農水 Kさん

A 不正確な記載で申し訳ありませんでした。ご指摘のように、ジベレリンそのものはもともとブドウや植物から分泌される物質(植物ホルモン)ですが、ジベレリン処理に使用されるのは、合成された農薬の一種です。安全面では、使用され始めてから半世紀以上が経過していますが、安全性に関わる問題点は今のところ報告されていないそうです。

Q 大阪府職員旅行サービスで、以前あった千円補助などのサービスはもうやっておられないのでしょうか?広告に案内がなかったの… 業務課 Nさん

A いえいえ、やっております!補助額は大人2,000円・子ども1,000円(1泊)夏季(7/1～9/30)は大人2,500円・子ども1,500円(1泊)です。1回の旅行で6泊まで、旅行回数に制限はありません。ただ、利用できる方は「大阪府職員互助会」の会員さんだけになります。生協の組合員さんには互助会の会員でない方もたくさんいらっしゃるの、広告には記載していませんでした。ご利用いただける商品は職員旅行サービスが扱っている宿泊を伴うパッケージツアーです。詳しくはお問い合わせください。お待ちしております。

Q 生協の経営状況は大変厳しいとお聞きしていますので、生協だよりの発行も大変だと思います。そこで府政だよりみたいに民間の広告を募り、僅かでしょうが収入を得たらどうでしょうか? ハローワーク阿倍野 Kさん

A ご提案、ありがとうございます。現在16,000部発行していますが、あんまり広告のスペースが増えると、組合員さんにお伝えしたい情報が減り、魅力のない紙面になってしまうので、そうならない程度に広告を掲載しています。広告主は生協も事業体ですので、どこでも…という訳にはいきません。生協のお取引先だけに限定しています。広告による効果(売上の増)があれば広告料金も多くなるのですが、現実には厳しいです。

おトクな車買取サービスのご案内 JCM (ジェイシーエム)

新しい形の「大阪応援カード」の誕生です！
「大阪ミュージアム基金」への寄附金つきQUOカード



大阪ミュージアムQUOカード

【このカードを購入いただくことで1枚あたり「10円」が大阪ミュージアム基金に寄附されます】



スタンダードカード
No.23 「大阪☆宇宙へGO」
500円券 希望小売価格：540円 (530円+10円(寄附金))

●「大阪ミュージアムQUOカード」は、大阪府と協賛カードの共同企画により「大阪ミュージアム構想」の活動を通じて全国から広くデザインを募集し、ご応募頂いた作品の中から最も「大阪らしい」デザインとして選ばれたカードのことです。

●大阪ミュージアム構想とは、「大阪は、まち全体がミュージアム」というコンセプトのもと、大阪府が2008年から取り組んでいる活動のことです。大阪のまち全体を屋根のないミュージアムに見立て、魅力ある街並みや自然、祭りやイベントなどを「展示品」や「館内催し」として登録し、府内外に発信していく取組みです。また、この取組みを推進していくため、大阪ミュージアム基金を創設し、寄附を広く呼びかけています。

「大阪ミュージアム構想」詳細⇒www.osaka-museum.com

●このカードを購入いただくことで1枚あたり「10円」が大阪ミュージアム基金に寄附されます。

寄附金額の詳細⇒www.quocard.com/special/osaka-museum/

QUOカードは全国約49,000店のお店で使えるギフトカードです。
このステッカーのあるお店で、お会計の際にレジにてお出しください。

ジェイシーエム JCMのクルマ買取



STEP1 ※まずはお問い合わせ下さい！！

0120-322-755

(月～金)9:30～19:00 (土)9:30～17:30 日祝・年末年始休
お電話の際「生協だより」を見たとお伝えください。

STEP2

無料出張査定
ご自宅や勤務先の駐車場に
実車査定にお伺いします。

STEP3

安心満足買取！
ご指定の日時に引取りに
伺います。名義変更手数料は無料！

組合員様限定お車売却特典

車両代金と別途
10,000円分商品券
プレゼント！ (全国共通)



特典はJALかANAのマイルに変更も可能です。

※特典の併用は出来ません。車両代金1万円以上の場合に限ります。詳細はお問い合わせください。

大阪府職員生協サイトバナー掲載中！Webでも無料かんたん査定！

JCM大阪支店
大阪市淀川区西中島6-1-1
新大阪プライムタワー5F
tel:06-6305-8000 fax: 06-6305-8009



＜個人情報取扱について＞
お客様からお預かりした個人情報は、本サービスを円滑・的確に提供するために利用し、ご本人の了承を得ずに第三者への開示・提供や目的外での利用は致しません。

豚肉には良質のタンパク質、ポークペプチドが豊富に含まれていて、肝機能の向上効果やコレステロールを低下させるなどの働きがあります。また美肌効果が期待できるコラーゲン、貧血を予防・改善する鉄分などのミネラルも豊富です。さらにこれらの構造が人とよく似ており、人の体内で吸収されやすいというメリットがあります。

◆豚肉の栄養
豚肉には疲労回復に効果があり、頭と心の元気の元であるビタミンB1が豊富に含まれています。その含有量は牛肉や鶏肉の5～10倍近く、食品全体の中でもトップクラスの数字です。しかも加熱に強く、体内での吸収効率の良いのが特徴です。豚肉を100～150g程度食べれば、1日のビタミンB1の所要量を摂取できます。

◆豚肉の歴史
インシンを家畜用に改良したものが豚で、その歴史は古く、紀元前3000～7000年の古代オリエントの遺跡からすでに家畜化された豚の骨が出土しており、人類の最も古い家畜の一つと言われています。紀元前2800年頃にはヨーロッパからアジアにかけての広い範囲で豚肉が食べられていたようです。日本では仏教の普及による肉食の禁止以後、1000年にわたって食卓から肉が消えてしまします。豚肉が本格的に普及するのは明治も末期になってから。銀座の洋食屋さんが発売したトンカツが「ブテキの1/3以下の値段と和洋折衷の味が受けて大ヒットしたのがきっかけと言われています。この頃から豚肉の値段も比較的低くなり、家庭でも豚肉料理が一般的になっていきます。

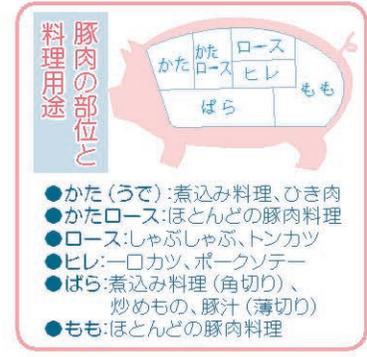
◆豚肉の調理のポイント
★ビタミンB1はアミンという物質と一緒に摂ると吸収率が高まります。アミンを多く含むニンニクやネギ、玉ねぎ、パプリカなどの野菜と組み合わせるのがポイント。
★食べ過ぎると疲労の元凶、ピルビン酸が増えますが、クエン酸を同時に摂取することで回避できます。レモンや、スタチなどと一緒に食べることで、栄養効果もアップします。

「鳴き声以外、捨てることのない」と言われる豚肉は日本人が一番よく食べている肉類で、その消費量は牛肉や鶏肉の2倍にもなります。現在日本では800万頭あまりが飼育されています。



★美味しく料理するには火の通り方が大切です。炒めすぎると固くなります。特に水気の多い野菜などと一緒に炒める時は固くなりやすいので要注意。料理によっては他の具材と一緒に火を通すほうが、美味しく仕上がります。

◆豚肉の部位と料理用途
●かた(うで):煮込み料理、ひき肉
●かたロース:ほとんどの豚肉料理
●ロース:しゃぶしゃぶ、トンカツ
●ヒレ:一口カツ、ポークソテー
●ばら:煮込み料理(角切り)、炒めもの、豚汁(薄切り)
●もも:ほとんどの豚肉料理



◆豚肉の脂身には血管をリフレッシュさせ、血圧降下作用のあるアラキドン酸が豊富です。また悪玉コレステロールを減少させ、善玉コレステロールを増加させるオレイン酸も豊富に含まれています。もちろん摂り過ぎればコレステロールやカロリーは上がってしまいますが、適量を他の食材とバランスよく食べれば脂身さえも健康の強い味方となります。

7～8月号 第71回サ・ククロスワード解答と当選者
第71回クロスワードパズル正解は「カキゴオリ」かき水でした。
*応募者総数276名のうち正解(A賞8名/B賞193名)の方が正解でした。
当選者(敬称略・順不同)
A賞:QUOカード(1,000円)
木戸 亜子(皇土木)
井上 靖(大阪自動車税)
古林 健司(港海局)
村上 俊一(泉州農と緑)
矢野 裕二(泉北北港局)
野村 考司(居住区課)
有田 満二(食の安全推進課)
原 啓行(庁舎管理課)
浅井 利彦(農政室整備課)
菅井 龍(府政情報室)

●パズルの応募方法
答えが分かった方は
①答え ②職名 ③職場電話番号
④職員番号 ⑤お名前
⑥ご希望の賞品
⑦生協への意見・要望・質問
⑧B賞(希望の方は送付先住所・電話番号)
を明記して生協事務局まで送ってください。
●正解者の中から抽選で
A. QUOカード(1,000円分)
※お送り先は職場のみならずお宅でも構いません。
B. 大鳴鶴豚肉(合わせ750g)
※お送り先のご住所・電話番号を必ず明記ください。
●締め切り 9月30日(日) 生協必着



カキゴオリ(かき水)
カ シ シ オ キ
イ ツ タ イ キ
テ イン サ リ
キ コ リ サ ジ
ゴ ク ラ イ
ハ ト ク ツ ウ

第72回 サ・ククロスワード

問題
クア・ココのカギを解いてクロスワードを完成させてください。二重ワクの文字をうまくつなぐと、答えの言葉ができます。
? クアのカギ
①けいこをして心得ていること
②第.....が大事な面接
③空気は無味.....です
④.....そろそろ出発する
⑦転んで尻.....をつく
⑧ミカンやダイダイなどの総称
⑩二枚舌を使う人
⑪.....にあつて雨宿りした
⑭郵便物を集めたり、配達したりのこと
⑯.....努力すること
⑰人の前でこぼすのはみつともない

? ココのカギ
①.....カードで出勤管理
④何度も見たので.....たよ
⑤.....信濃は長野県
⑥バラの仲間の果物
⑦中身は甘いアン
⑧明日の次の日
⑫.....八百を並べ立てる政治家もいる
⑬七十歳の異称
⑮荷をおろして、別の車へ
⑰歯の根もとには?
⑲AKBは国民的.....グループ
⑳週に一度の朝.....で買い物
㉑親や師匠の芸名などを受け継ぐこと

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 秋 |
| 5 | | 秋 | | |
| 6 | | | | |
| 9 | 10 | | | |
| 12 | | | | 13 |
| 14 | 秋 | 15 | | 16 |
| 17 | 18 | | 19 | |
| 20 | | | 21 | 秋 |