

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

February 2025

NICOLIFE (ニコライフ) は富士フィルム生協が発行するマンスリーニュースレターです。富士フィルム生協は宅配事業の他に福祉・介護事業や共済事業、シニアサービス、富士フィルムヘルスケア商品販売など、組合員の皆さまの心豊かなくらしをサポートする様々なサービスを提供しています。NICOLIFEではそれぞれの最新の情報や取り組み、コープ商品の紹介、イベント案内など、組合員の皆さまのくらしに役立つ情報をご紹介します。



事業紹介

らくうまミールキットがすごい！

REPORT

宅配で人気のミールキットは買い物の手間や材料の準備にかかる時間を省けるため、生活に様々な利便性をもたらし、忙しい日常をサポートしてくれます。

食事準備の手間を減らしつつも、自宅でさまざまな料理を楽しむことができます。お買物めもでは、和食、洋食、中華などバラエティに富んだメニューを掲載しているので、飽きずにご利用頂けるのも魅力です。

また必要な分の食材がセットされているため、余分な食材を捨てることなく、食品ロス削減にもつながります。

組合員にとって、いまより更に使いやすく、気軽に相談出来る、くらしの中になくてはならない生協になる様取り組みを進めています。

らくうま ミールキットがすごい!!

下ごしらえした食材や調味料、レシピがセットになった「らくうまミールキット」。冷凍食品やレトルトとは違った時短アイテムです。生協職員が実際にらくうまミールキットを体験し、主婦目線で徹底的に検証してみました! その結果をレポートしましたので参考にしてみてくださいね♪

押しポイント

うまい 早い ラク

今回のメニュー「ねぎ香る油淋鶏」

調理時間 約10分



中身は
こんな感じ!

入っている材料(2人前)

- チキン竜田揚げ 2コ
- ミックス野菜 40g
(人参、紫キャベツ、大根、レタス、リーフレタス)
- ねぎ入り香味だれ
- 小ねぎ

ミックス野菜の
彩りがキレイ!!



チキン竜田揚げを3~4分、両面こんがり焼く
(オーブントースターでもOK)



食べやすい大きさにカットする



ミックス野菜とチキン竜田揚げを盛り付け香味だれをかけて小ねぎをトッピングしたら完成!



すでに揚げてあるから時短だね

トースターで温めたり洗いが少なくなるね



お肉の厚みもしっかりあるね

小ねぎまでカットされてる~!!

あっという間に完成だね!



体験してみた

くまざわ

もう完成!?!と、戸惑ってしまうくらい簡単に作れてびっくり! 小学生の息子や普段料理をしない夫でも作れそうなので、今度お願いしてみようと思います♪

いしばし

仕事で帰りが遅くなった時に、帰って10分程で食事が出来るのはとても嬉しい!!! しかも手抜きに見えないクオリティです!

あきば

材料や調味料に無駄が出ないから、すごくいいですね。時短に加えて洗いが少なくて済むところもポイント高いです!

今週お届けしているお買物メモに載っています!

この1品でメインが完結♪

メインにも副菜にも大活躍♪

冷凍だからストックもOK♪

タルタルソースが決め手のチキン南蛮キット

焼く 約10分 2人前

ゆで卵をつぶして作るタルタルソース付き

製造地/神奈川県、鶏肉/タイ他、鶏卵/キャベツ・紫キャベツ・リーフレタス/日本他、人参/中国他

セット内容 チキン竜田揚げ・ミックス野菜・ゆで卵入りタルタルソース・チキン南蛮調味液

(調理例)

206kcal@1.5g / 100g【卵・麦】

旬菜デリ

タルタルソースが決め手のチキン南蛮キット

414g 本体 828円 税込894円

185 次回以降 冷蔵 +2日

ごま油香るイカと卵の塩野菜炒めキット

炒める 約10分 2人前

ごま油の風味を効かせ、さっぱりとした塩味の炒め物

製造地/埼玉県、いか/チリ、ペルー、白菜・小松菜・人参/日本、さくらげ/中国

セット内容 イカ・白菜・小松菜・人参・さくらげ・たれ・ごま油 ※卵2コ片栗粉小さじ1・サラダ油大さじ2をご用意ください。

(調理例)

63kcal@1.2g / 100g【麦】

アイソニーフーズ

ごま油香るイカと卵の塩野菜炒めキット

360g 本体 698円 税込753円

2503 次回以降 冷蔵 翌日

かれいと彩り野菜の甘酢あんかけキット

凍ったまま 炒める 約10分 2人前

カレイの竜田揚げと4種の野菜を甘酢で絡めて

製造地/新潟、かれい/米国、なす/にんじん/れんこん/いんげん/中国

セット内容 カレイ竜田揚げ・揚げなす・にんじん・れんこん・いんげん・たれ ※サラダ油大さじ2をご用意ください。

(調理例)

103kcal@0.7g / 100g【麦】

阪神低温

かれいと彩り野菜の甘酢あんかけキット

320g 本体 458円 税込494円

2512 次回以降 凍

ポッケアプリを始めるとこんな『お得』が手に入る!

WEB注文でしか買えない『わけあり』! 絶対に使ってほしい!

【e数量限定】

お買物めもには載っていません



この商品は賞味期限がほんの少し短くなっただけで『わけあり』

おどろきの訳アリ価格!

数量限定の早い者勝ち! 毎週たくさん『わけあり』商品が登場します!

※この商品は既に販売を終了しています



紙カタログはそのまま注文入力だけポッケアプリに変えてみませんか!

①紙のカタログで欲しい商品を探します



②欲しい商品が決まったら



③ポッケアプリの注文コードを開きます



④注文コード入力して送信すれば注文完了!



ぜひ、この機会に『ポッケアプリ』をお試しください!

※ポッケアプリのご利用にはeふれんず会員登録が必要です。

ダウンロードはこちら



Androidの方



ポッケアプリが2分でわかる動画をチェック!

※一部ご使用できない機能がございます



もっと詳しく聞きたい方は

富士フィルム生協
電話: 0120-046-500
9:00~19:00(月~金)

ついに完走!! さわやか箱根駅伝



NICOLIFE7月号でご紹介した「さわやか箱根駅伝」。デイサービスさわやかホーム足柄の利用者の健康促進を目的として6月1日よりスタートしました。1日2名の利用者がランナーとなって施設内をウォーキングし、12月までに箱根のゴールを目指していました。回数を重ねるにつれて平均歩数が増え、12月28日に、なんと! 往路・復路ともに完走することが出来ました!



【全体平均歩数記録】

1回目(102名) 1,334歩
2回目(97名) 1,498歩
3回目(88名) 1,704歩
4回目(75名) 2,383歩

1回目に比べ
1,000歩以上増!!

【個人別平均歩数記録】

5,000歩以上 2名
4,000歩以上 5名
3,000歩以上 4名



1月4日からは『東海道五十三次の旅』を開始しています。1年かけてゴールの三条大橋(約495km)を目指します。

co-op 味付いなりあげ 10個分



本醸造しょうゆ・本みりんを使用したたれで、油揚げをふくらと、まるやかに煮あげました。常温保管可能なので台所に常備しておきたい1品です。運動会や遠足などのお弁当や行楽にどうぞ。

賞味期限: 300日 直射日光を避け、常温で保存

原材料名 油揚げ(大豆を含む: 分別生産流通管理済み)(国内製造)、砂糖、しょうゆ(小麦を含む)、醸造酢、でん粉、みりん、食塩、こんぶエキス/凝固剤

この情報は2024年11月現在のものです。

カニマヨチーズ焼きいなり

トースターで簡単に作れて見た目も華やか!

材料 1人分(4個分)

・CO-OPいなりあげ……4枚
・ご飯(酢飯)……200g
・カニカマ……6本
・ピザ用チーズ……15g
・刻みネギ……適量
・ピザ用チーズ……15g
A マヨネーズ……大さじ1
にんにくチューブ……小さじ1/4
塩こしょう……少々



作り方

- いなりあげにご飯(酢飯)を上5mmほどスペースを空けて詰め、平らにならす。
- ほぐしたカニカマとAを混ぜ合わせる。
- アルミホイルを敷いた鉄板に①を置き、②を上のにせる。ピザ用チーズを散らしたらトースターでいなりあげに焼き目がつくまで約4~5分焼く。
- 仕上げに刻みネギをのせる。



作り方はこちら!



Event information

3/6(木) 実践編 ～サルコペニア予防教室～

参加費無料

部位別で筋肉量がわかる！
サルコペニアについて、正しい
理解と運動を実践していきます

サルコペニアとは…
加齢に伴う筋肉量の減少と
筋力低下の状態のこと



場所・時間 ふれあいセンター
(南足柄市竹松741)
10:00～11:00

定員・締切 10名 2月20日(木)

講師 健康運動指導士 金盛氏

持ち物 筆記用具、
運動しやすい服装でお越しください

申込みは
こちら



お申し込みは

富士フィルム生協 地域部組活グループ
TEL: 0465-20-5699
営業時間 9:00～17:00 (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。

<過去の動画配信中>
ぜひご覧下さい♪



みるくぼきん



「みるくぼきん」にご協力
いただきありがとうございました

2024年度募金額: 37,600円

CO-OPマークの牛乳1リットルご利用につき1円と、皆さまからお寄せいただいた現金・ポイントの募金はユニセフ・国連WFPを通じて世界の子どもたちの支援に役立てられます。

「うなぎぼきん」にご協力
いただきありがとうございました

2024年度募金額: 74,600円



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。お寄せいただいた募金は、ニホンウナギの稚魚を育てる研究を行っている、国立研究開発法人 水産研究・教育機構に寄付し、研究で使用する精密機器などの購入費用に活用されています。

“いざ”というときに役立つ防災まめ知識

防災知っ>とこ

■災害用伝言ダイヤルの使い方を覚えよう■

地震等の災害発生時、被災地への通話がつながりにくい状況のとき、このサービスが開始されます。

- 伝言録音時間 → 1伝言あたり30秒以内
- 伝言保存期間 → 運用期間終了まで
- 伝言蓄積数 → 1電話番号あたり1～20伝言(提供時にお知らせ)

体験利用提供日があるので、練習もできます。
「171」を「イナイ」のゴロ合わせて覚えておくのがおすすめです。
携帯電話各社ではテキスト登録・閲覧できる「災害用伝言版」もあるので、一度調べておきましょう。

<p>171に電話して ガイダンスに従って1 そのままガイダンス……</p> <p>③</p>	<p>伝言を 録音するときは……</p> <p>地震等の災害発生時に 利用できます</p> <p>①</p>
<p>171に電話して ガイダンスに従って2 そのままガイダンス……</p> <p>④</p>	<p>再伝言を 再生するときは……</p> <p>使えます</p> <p>どの電話からも 公衆電話 携帯電話 家の電話</p> <p>②</p>

「4コマですぐわかる 新 みんなの防災ハンドブック」草野かおる著(ディスカバー・トゥエンティワン刊)

富士フィルム生協オリジナル

防災電子BOOK

- 本当に知ってほしい情報に絞って簡潔に
- チェックリストでわかりやすく
- 風水害への備えも

ぜひ
お役立て
ください



“にこのわっか”

3月開催のお知らせ

もっともっと
コープ商品の
魅力を伝えたい!!!



今回からにこのわっかは、コープ商品の素晴らしさを、もっともっと知ってもらえる場にしていきます。試食や食べ比べ、商品開発の裏話など楽しみながらコープ商品の魅力を発見しましょう！
これまでと同様に、皆さんと意見交換をする時間もありますので、おすすめの商品や使い方を教えてください。皆さんのご参加をお待ちしています。



大好評のお弁当もご用意しています

開催時間

11:00～12:30まで

開催日

- 3月25日(火) 富士フィルム生協ふれあいセンター
- 3月26日(水) 小田原城北タウンセンターいずみ
- 3月27日(木) 大井町生涯学習センター
- 3月28日(金) おだわら市民交流センターUMECO

詳細、お申込みは2月10日から配布するチラシをご確認ください。