



おすすめ! コープの商品

## CO・OP 北海道生乳ヨーグルト

● コープ プラス+  
自分と、大切な家族のために  
知っておきたい「乳がん」のこと

● パパさん管理栄養士の  
食育こ・ら・む  
野菜ジュースで栄養は  
取れる?

● 今月のレシピ  
パンプキンティラミス