

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2011
No.355

CO-OP
東都生協だより

3

特集



共に生きる

今月の
おすすめ

「春キャベツ」

丸ごと食べて！ 春キャベツ。

「供給の時間に合わせて在宅し、ヘルパーさんもその時間に居て、一緒に品物を確認してくれる場合もあります。今は自分たちも元気をもらっていると感じます」と石岡センター長は言い



センター長の石岡さん

「玄関ベルを押すことから、見守りが始まる気がします。お留守のときは、夜あらためて電話をして声を聞くようにしています」
 ―高齢の組合員には目配り、気配りが大切と、供給担当者は組合員をいつも心に留めています。
 目黒区から2010年1月、東都生協の目黒センターに「地域協力」の依頼がありました。当時、目黒区では警察、消防、医師会などと連携した、地域の高齢者を見守る活動「高齢者見守りネットワーク・見守りめぐねっ」とをスタートさせたばかり。同年3月に着任した石岡功洋センター長は「自分たちに会うことから始めました。すると在宅組合員が少なくて高齢の方々は待たせてくれることを実感し、「これなら高齢者の安否確認ができる」と思ったそうです。やがて、石岡センター長自身も「会う」ことが楽しみに。

できる一歩！ 供給するのは、 商品と地域の見守り

「供給の時間に合わせて在宅し、ヘルパーさんもその時間に居て、一緒に品物を確認してくれる場合もあります。今は自分たちも元気をもらっていると感じます」と石岡センター長は言い

「以前ある高齢の組合員の姿が見えず、近所の組合員にも協力してもらって無事に見つけたことがありました。定期的にお顔を見て、お元気ですかと声を掛けることができると近所や本人も安心します。そして何より私も安心」と振り返ります。さらに「今後は重い物やかさばる物など、思うように外で買える物がない高齢の方が増えるかと思えます。そんな中、人と人がつながって安全に、安心して住めるように、そして組合員が少しでも便利



副センター長の加藤さん



「見守りめぐねっ」と見守る人・見守られる人を特定せず、地域の人たちが日常の生活や仕事の中で、高齢者の「ちょっと気がかり」なことに気がついたときに、地域の包括支援センターへ連絡するという、高齢者をゆるやかに見守る仕組みです。
 2010年に目黒・碑文谷警察署、目黒消防署、各町内会などの協力団体・機関と101の協力事業者の参加で発足。東都生協は「食材配達サービス事業者」として登録し、供給担当者の名札には、目黒区と協力して活動していることを示す「めぐねっカード」を常備しています。カードには、各地域の包括支援センターの連絡先が記載され、地域の高齢者が安心して暮らせるように連携して対応しています。



供給担当者の名札の裏には、連絡先が記載(印刷)

「見守りめぐねっ」と

にくらせるように考えていくことができ「ば」と話します。石岡センター長は「今年でやっと1年。徐々に様子が見えてくると思います。各団体と協力して、組合員のくらしの中の安全・安心に協力できればいい。住みやすい世の中の実現が、口先だけではない確かな福祉につながるはずですよ」と、語りました。

見守りポイント 「こんなところに気が付きませんか？」 ～みんなであたたかく見守りましょう～

- 一人暮らしの高齢者**
 - 最近やせてきているなど、調子が悪そう
 - 買い物時など、支払いに戸惑っている
 - ポストに新聞などがたまっている
- 介護などをしているご家庭**
 - 家にもって姿をあまり見かけなくなった
 - 最近お会いしても口数が減っている

だまされないようにするために

- 見かけない人が「ひんぱん」に出入りしていないか
- 急に外出が「増えて」いないか
- 健康食品や医療用具、ダンボール箱や新しい商品が「増えて」いないか

共に生きる

私たちは一人ではありません。
 一緒に生きる誰かがそばにいて、
 共に考え、共に歩き、共に過ごします。
 お互いが助け合うことは、生きるうえでの
 「豊かさ」につながるはず。
 東都生協の組合員活動としての「福祉」、
 そして地域自治体と東都生協とが
 連携をした「福祉」、それぞれの活動に
 かわる人たちとその内容を紹介し



東都生協がかかわる福祉

東都生協は、組合員が「できること」「やってみたいこと」を「カタチ」にしていきたいと、常に願っています。



東都生協と地域の子育て

子どもと保護者をサポートする子育て委員会

子育て委員会は、3年前に東都生協のテーマ活動を推進する専門委員会として始まり、子育て支援や、学習、食育を中心に企画を考え活動しています。

その中で「子育てひろば」を毎年開催。子育て中の保護者と子どもに呼びかけて、とすれば地域で孤立してしまうような組合員同士が、子どもと一緒に遊んだり、交流したり、悩みを話し合ったりできるような場を提供しています。組合員の中には、「前にも参加して楽しかったので…」ということも、何度も「子育てひろば」に参加している人もいます。



また、このような場を定期開催することが子育て支援につながるの思いから、2010年度は支部・ブロックに対しても地域での開催の呼びかけと補助を行いました。最初は知らない組合員同士でも、「子育てひろば」を介して子どもも保護者も互いに知り合って、それが地域に広がってつながっていく、そんな活動を東都生協は推進しています。

保育ママ制度

東都生協では、小さな子どもを持つ組合員が安心して活動に参加できるように、組合員同士の助け合いとして、1986年に保育ママ制度を導入しました。「保育作業ができる人」「健康な人」などのいくつかの基準を満たす組合員が、年1〜2回の研修・登録会、学習会を経て「保育ママ」として登録し、活動します。専門家ではありませんが、「パパ」や「ママ」たちが安心して組合員活動ができるようにサポートしています。



私たちの地域と子育て

子育ての環境に必要な公園や児童館、幼稚園や学校などの施設の充実や、子育て支援の仕組みは区市町村によって違います。

例えば、東都生協の本部が位置する世田谷区では、少子化に歯止めをかけるよう「条例」を制定し、共働き夫婦でも子育てしやすい環境づくりをしています。中でも社会福祉協議会がバックアップする「子育てサロ」は親同士が交流できる場であり、「子育てステーション」は子育て過程での充実をはかる拠点として、「あそび」「そうだん」「あずかり」「ほいく」サービスの提供をしています。こうした取り組みは、ボランティア活動に参加する地域の人たちとお母さんたちが定期的に分れあえる場として、とても好評です。また同区は、駒沢公園、砧公園、世田谷公園など公園が多く、緑豊かなことも子育てのしやすさを応援してくれます。

皆さんの住む地域には、子どもを安心して遊ばせられる公園がありますか？地域のひと助け合える仕組みが整備されていますか？安心して子育てをしていくために何が必要か、また自分に何ができるかという視点から行政の取り組みを見ていくと、新しい発想や発見があるかもしれません。世田谷区に限らず、どの自治体でも子育て支援の取り組みがあるはずなので、問い合わせたり、ホームページをチェックしてみましょう。

「ほっとはんど」

東都生協くらしの助け合いの会「ほっとはんど」は、「いのちとくらしを守るために」という精神にもとづき、1999年に設立をしました。同会は、組合員相互の自主的な家事援助活動を行い、組合員のくらしを支え合い、安心して住み続けられる地域づくりに貢献することをめざしています。例えば、料理、買い物、掃除、洗濯、アイロンがけといった家事労働、見守り保育、幼稚園の送り迎え、子どもの遊び相手といった保育関連、そのほか話し相手や外出の付き添いなどの家事援助を行います（有償）。援助をする会員、援助を受ける会員ともに登録制です。詳細は、東都生協組織運営部までお問い合わせください（03-5374-4748）。

米ぬかせっけん工場、「エバーグリーン」

福祉工場エバーグリーンは、ねり状米ぬか石けん「セモラ」を製造している障害者の通所作業所で、社会福祉法人ときわ会が運営しています。社会福祉法人ときわ会は、ほかにも通所作業所5カ所、グループホーム3カ所、地域活動支援センターを運営しています。



米ぬか石けん「セモラ」

福祉工場エバーグリーンで、米ぬか石けん「セモラ」を作り始めてから、今年で20年。東都生協組合

員の「安全・安心な台所用石けんがほしい」「生協として、障害者が安心して働ける施設の支援ができないか」との思いのもと、東都生協は工場設立にも協力をしました。セモラの販売先はもともと東都生協のみです。以前は年間8万個も売れ、週2回製造していた「セモラ」ですが、今は2万個に激減。そのため製造も月2回となりました。「セモラ」は商品案内「さんぼんすぎ」で毎週企画しています。もっと利用しましょう！



施設長の細井基彦さん（精神保健福祉士）に聞く

「身近な人の力になりたい」との思いから、福祉の仕事を選んだ細井さんが考える福祉とは、「目の前に石があったら、ただ石をどかすのではなく、一度転んでもらい、立ち上がる手助けをすること」と話します。そして「障害があるなしに関係なく、すべての人に自己実現をする可能性があります。自力ではできない方の手助けをするのが福祉です。とは言っても、手助けはしますが自分でも頑張っていたことも必要です」と言われました。

そうした信念を持っていても、障害者を相手にする仕事に失敗することもしばしば。でもそのたびに細井さんは工夫をしてさらに経験を積みました。ときわ会グループ内の別の施設の職員に相談して「みんなで悩み、良い方法を見つけることが大事」と話します。



訪問時の仕事の様子

細井さんが通所者に対して常に心がけていることは、常に対等であること。「職場では私が上司ですが、通所者は人生の先輩ですから」と。そんな細井さんだからこそ、通所者や職員の信頼があるのだと感じられました。

イメージを聞きました「〇〇が福祉」

- 「お世話になる」というのではなく、「互いに助け合う」ことかな（組合員）
- 自分の生活の予防や、生活の基盤をしっかりとっていくことにつながる（河合教授）
- 弱い立場の人をささえること。でも「ささえずぎ」はダメかも（組合員）
- 今、自分のやれることでお手伝いしていくこと（石岡センター長）

昨年12月13日に行われた講演・報告会「ひとりぼっち」に、しない杉並（まちづくり）は、東京都生活協同組合連合会の福祉のまちづくり・杉並が主催となつて、「個人を尊重しながらみんながくらしやすい社会とはどんな社会なのか、所在不明の高齢者が問題になり、5人に1人が高齢者である杉並からまず考えていく」と開催されました。

明治学院大学の社会学部教授の河合克義さんからは、「無縁社会」という言葉が寄せられました。高齢者の孤立する生活問題や家族形態、生活基盤の変化について述べ、自ら福祉制度を利用しない高齢者、家族から孤立している高齢者に対して、縦割りの行政制度ではない横のつながりがある公的ヘルパーや、あるいは介護保険と違う社会福祉を考えていくことが今後は必要、と話しました。また、杉並区保健福祉部高齢者在宅支援課長の畦元智恵子さんからは、福祉を拒否している人、希望しながら手を挙げられない人への対応をどうするかなど、高齢者福祉の実情と課題が提示されました。

「組合員」というつながりが、「安心につながる」という強みが生協にはあります。東都生協のような購買生協は、医療生協と協力し合って地域社会の福祉への確かな担い手となり、地域に対して何ができるか、行政とどのようにかわるかを考えて、「福祉のまちづくり」を実行していくことが可能です。それが実現すれば、組合員だけでなく地域全体をくらしやすくしていくことになるのではないのでしょうか。

※無縁社会：家族や社会などとのつながりが希薄になり、単身者がますます孤立していく社会。

福祉のまちづくり

杉並区の講演会に出席して



河合克義さん

今月のおすすめ

春キャベツ

1年中いただけるお野菜ですが、この時期の風味はまた格別♡

丸ごと食べて！春キャベツ。



素材のウンチク

8 キャベツ

キャベツのルーツ

ヨーロッパでケルト人が広めた野生種のケール(青汁の原料)が、キャベツのルーツ。ケールが結球したものがキャベツと考えられています。日本には、江戸時代に観賞用としてオランダから伝わり、明治になってから本格的な食用栽培が北海道ではじまりました。戦前にはタマナ(玉蕒)とかカンニン(甘藍)と呼ばれ、第二次世界大戦後に需要が増大して今では各地で作られ一年中出回っています。

キャベツの栄養

キャベツには、胃の粘膜を強化し、胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍の予防や治療に役立つキャベジン(ビタミンU)が含まれ、消化促進作用があります。最近ではがん予防が期待されるイソチオシアネートという成分も注目されています。

淡色野菜の割にはビタミンCが豊富で、生で2〜3枚食べれば一日の必要量の半分以上がとれるといわれ、骨の強化や精神安定作用のあるカルシウムも多く含まれています。ビタミンCは芯の部分に多く含まれるので、捨てないでスープなどに上手に使いまじょう。

千切りキャベツ誕生秘話！

キャベツのビタミンCやUを効率良く取りたいならば、生のまま千切りして食べるのがベスト。実はこの食べ方、明治時代に東京・銀座の「煉瓦亭」がはじめたのだそう。日本人向けの肉料理としてポークカツレツを考案したこの店が、付け合わせにキャベツの千切りも考案、そこからカツ&キャベツの黄金コンビが誕生したと伝わります。

東都生協「グループ」福祉活動「麦の会」



代表の山田美喜子さん

毎月1回、60歳以上の高齢者たちに昼食を500円で提供しているボランティアグループです。利用者は男女を問わず、おしゃべりと食事を楽しみに東都生協のさんぽんすぎセンター調理室を訪れます。



献立は、季節感を大切に、旬の材料をふんだんに使うように考えます。例えば今年1月の献立は、新年にふさわしく豚汁とおからの煮物と豆腐の松風風、黒豆と抹茶ケーキが並びました。会の代表、織田美喜子さんは、「人と人とのふれあいの中で、少しでも幸せを感じることができたら…」との思いで1990年12月の創設からメンバーとしてかかわってきた一人。



限られた予算の中で、東都生協の店舗で食材を購入します。「ボランティアの方の好意で季節の野菜や果物が差し入れられることもあり、その月、その日の状況で献立がときどき変わります」と、ベテラン主婦の余裕の笑顔がほげます。今、一緒に調理している仲間は5〜6人ですが、次に続くボランティアの育成とこれからの活動に思いを感じているそうです。そんな織田さんにうれしいことは？と尋ねると、「人との接し方、声掛けの仕方を覚えたこと。そして参加者の皆さんとのコミュニケーションを楽しんでいます」との答えが返ってきました。

東都生協やまびこの会

皆さんは知っていますか？東都生協が視覚障害者の組合員に声の商品案内を届けていることを…。声の商品案内を作成している「やまびこの会」は1989年9月に発足し、すでに22年。きっかけは1988年福祉助かけあい活動委員会主催の「助け合い・共同の交流会」に出席した、視覚に障害のある組合員からの、商品案内のテープの吹き込みと電話注文を考えてほしい、という要望でした。当初の利用者は9人、今では100人近い人が「声の商品案内」



を待っています。2009年まではカセットテープに吹き込んでいましたが、今はCDを利用しています。

加入歴21年の織田津友子さんは声の商品案内を願う仲間の一人でした。「好きな時間に聞いて注文できる大切な仕組みです。何より安全・安心の食材を手に入れられます。供給に来た職員が一つひとつ商品を読み上げて一緒に確認作業をしてくれるので、とても助か



利用者の織田津友子さん

るし、「コミュニケーションも取れます」とはいえ、時には失敗もあったようです。「東都生協はオリジナル商品が多く包材は似ていることもあり、マーボー豆腐とミートソースを間違ったことがありました。味は変でしたがその時はまあいいかと、食べました」と笑顔で話します。利用者の織田さんの今後の要望は、「東都生協の商品包材の点字表示です。ある油メーカーの容器のキャップには「油」と点字があり助かります。また、音声ボランティアの皆さんの高齢化が心配です。今後も視覚障害を持つ後輩たちにも声の商品案内を届けられるよう、世代交代でつながるように祈ります」とのことでした。



代表の土屋喜保子さん

「やまびこの会」代表の土屋喜保子さん、創立当初からボランティアの一人としてかかわっている矢口サキ子さんも今後の課題として「商品案内を読むメンバーの世代交代を考えて、大勢の組合員に関心を持ってほしい」と言います。現在商品案内を読むのは33人のボランティア組合員。録音する声には温かみを込めたい。「おいしいよ」という思いまで伝わってきて、つい買ってしまう」という感想を聞くと、ボランティアの方々もうれしさのあまり思わず声に力が入るそうです。

まとめ

「ふくし」：難しい言葉でしょうか？私たちにとって福祉ってなんでしょうか。東都生協では組合員たちが、それぞれの地域でさまざまな福祉活動をすすめて25年強。初めは地道な活動でも長く続けると美しい花が咲いて仲間が増えました。今では東都生協も地域に頼りにされるまでになり、高齢者見守りネットワークに職員も参加しています。今後はもっと高齢者への見守りサービスをしたいと考えています。でも、どうすれば福祉がさらに身近になるのでしょうか。もしかしたらそれは難しいことではなく、私たちのそばにいる家族、友人、身近な仲間たちに、ほんの少し優しくなることが「ふくし」への入口ではないでしょうか。声の商品案内を利用して織田津友子さんは「サポートすることが自己満足にならないように」と話します。そして「お互いにかかわりあえる場所や人がいる。それが楽しい」と結びます。人に優しくでき、それが楽しいと感じられることが最高の福祉なのかもしれません。



さあ、春キャベツを食べつくしましょう。

季節を選ばず手に入り、幅広く手軽に利用できるキャベツ。ほかの葉もの類に比べても、栄養面では優れたもの。特においしいこの季節、たっぷり召し上がれ。

アテンション・プリーズ!!
 あなたが一番好きな野菜は何ですか?
 P.13のクイズの答えに添えてお送りください。
 春になると思い出すことも、ぜひお聞かせください。



春キャベツの パペロンチーノ

キャベツの甘み、赤唐辛子のピリ辛感、にんにくの風味が絶妙にマッチ!(写真は1人分)。

- 【材料(2人分)】
- 春キャベツ 4~5枚
 - ベーコンスライス 50g
 - 東都ノンオイルライトツナフレーク缶 1個
 - にんにく 3片
 - 赤唐辛子(輪切り) 適量
 - 北海道産小麦使用スパゲッティ 200g
 - オリーブ油 大さじ4
 - 塩 適量

- 【作り方】
1. ベーコンは5mm幅に切り、キャベツは芯を取ってザク切り、にんにくはみじん切りする。
 2. 大鍋にたっぷりの湯を沸かし、適量の塩(分量外)を加え、スパゲッティをゆでる。
 3. スパゲッティをゆでている間に、フライパンにオリーブ油とにんにく・輪切り唐辛子を入れて火にかけ、香りが出たらベーコンとツナ缶を加えて中火で炒め合わせる。
 4. 2のゆで上がり直前に1のキャベツを入れてさっとゆで、麺とともにザルに上げる。
 5. 3のフライパンに4を加えて全体をからめ合わせ火を止め、皿に盛る。

味噌カツプレート

厚切カツは低温からじっくり揚げるのがポイント。

- 【材料(2人分)】
- かぞの豚やわらかコース厚切カツ 2枚
 - レタス 2枚
 - キャベツ 1枚
 - トマト 1/2個
 - きゅうり 1/2本
 - サラダ油 適量
 - ご飯 適量
 - A [東都みそ 大さじ2、砂糖 小さじ1+1/2、みりん・東都無着色ソースとんかつ各大さじ1、いりごま(白) 小さじ1]

- 【作り方】
1. 厚切カツを解凍する。
 2. 低温(100度ぐらい)に熱したサラダ油に入れ、火の調節をしながら、揚げ際に高温(170度~180度)になるように6~7分じっくり揚げる。
 3. レタスは適当な大きさにちぎり、キャベツは千切り、トマトはくし切り、きゅうりは薄切りにする。
 4. Aをよく混ぜ合わせ、電子レンジで90秒加熱する(機種により加減)。
 5. 皿にご飯と3の野菜を盛り付け、2のカツを切ったのせ、4のみそだれをかける。



知っているようで知らないキャベツの話

春キャベツと冬キャベツ

春キャベツは春先から初夏にかけて出回る、丸くてゆるやかに結球する葉のやわらかいキャベツです。サラダなどにして生で食べたり、さっと炒めたりするのがおすすめです。

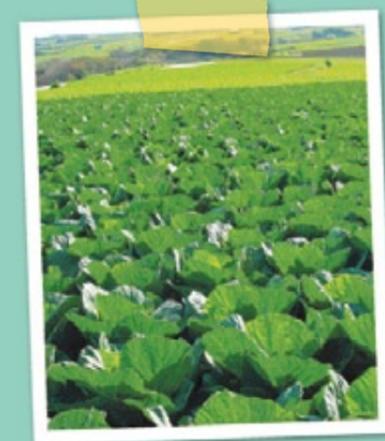
一方、冬キャベツと呼ばれるものの1年中出回っているおなじみのキャベツは、「寒玉」と呼ばれ、扁平で巻きがかたく、寒さが厳しいと甘みを増します。煮込むほど甘みが出るので、ロールキャベツなどの煮込み料理に適しています。



東都生協の春キャベツ

全国を移動しながら、キャベツは周年で収穫されますが、春キャベツはデリケートな野菜なので、三浦半島や房総半島のほか、静岡県や愛知県の太平洋寄りにある冬でも比較的温暖な地域で栽培されています。

栽培期間が長い病害や虫害を受けるリスクも高いキャベツですが、化学合成農薬や化学肥料を地域慣行栽培比50%以上削減した「東都わかば」区分の三浦半島EM研究会、(農)房総食料センター、JAちばみどり、紀ノ川農協(和歌山県)などの産地で、工夫した土づくりのもとで安全に栽培されています。



三浦半島EM研究会とは?

三浦市の大根、横須賀市のキャベツ専業農家がメンバーです。冬暖かく夏涼しい恵まれた温暖な地域で、EM菌(※)と米ぬかなどの有機物を活用し、「おいしく、健康によい野菜は土づくりから」をモットーに、できるだけ化学合成農薬や化学肥料を使用しない農業に取り組んでいます。土の中には、いわゆる善玉菌(有用な微生物)もいれば悪玉菌(有害な微生物)もいますが、EMを活用することで善玉菌を増やし、土を豊かにして、品質の良い野菜を生産しています。

※「有用(Effective)」と「微生物群(Micro-organisms)」を組み合わせた造語で「有用微生物群」の意味。酵母菌や乳酸菌など食品加工で使われる安全で有用な種類の微生物ばかりで安全性も確認されています。

お好みで選べる2タイプ

●東都無着色ソース(中濃)
ウスターソースにさらに野菜・果物を加えました。揚げものにももちろん煮込み料理にも利用できます。

●東都無着色ソース(とんかつ)
中濃ソースにさらに野菜・果物を加えてとろみをアップ。

ソースの色には理由がある

でんぷん・増粘剤・着色料を使用しないため、野菜・果物の使用量がだんぜん多くなり、色鮮やかな赤褐色に。これは不要な添加物が入っていない証。無着色ソースが赤いのは自然の色だから。こうしてベースとなるウスターソースが出来上がります。

左が東都無着色ソース
他社ソースとの色比較

もう1つおすすめ

東都無着色ソース

CO-OP

栃木県日光市にあるユニオンソース(株)では、男体山から流れ出る天然水、長野県産100%りんごジュースをはじめ国産の野菜・果物を丸ごと使用。コクを出すために赤ワインを用い、甘みと香りを出すシナモン含有量は旧商品の約3倍! さらに香辛料は製造直前に自家挽きするというこだわり。おいしさのために手間と時間を惜しみません。

材料へのこだわり

栃木県日光市にあるユニオンソース(株)では、男体山から流れ出る天然水、長野県産100%りんごジュースをはじめ国産の野菜・果物を丸ごと使用。コクを出すために赤ワインを用い、甘みと香りを出すシナモン含有量は旧商品の約3倍! さらに香辛料は製造直前に自家挽きするというこだわり。おいしさのために手間と時間を惜しみません。

春キャベツのプチレシピ

- ザックリと切り、そのまま塩を添えておつまみに。
- 一口大に切り、塩昆布とポン酢を加えれば簡単浅漬けに。
- 芯を薄く千切りして塩もみ、つぶした梅肉、お好みで甘味を加えてあえものに。
- 食べやすく切って蒸し、「柚子酢いか(冷凍)を加えてあえものに。」
- 春キャベツを刻んでカレーに入れると甘みが出ます。子どももペロリ♡

キャベツの保存と扱い方の注意

丸ごとなら新聞紙に包み、切ったものはラップして冷蔵。芯を除いて濡れたペーパータオルを詰めておくと長持ちします。外の葉から一枚ずつはいで使うのがおすすめ。

キャベツには「イソチオシアネート」「ポリフェノール」など辛みや苦みを生ずる物質も含まれています。キャベツを切ると、これらが空気に触れて反応し、苦みを感じるので、刻んだキャベツは早めに食べましょう。

3日かけて本格キムチづくり

世田谷西支部では12月13、14、15日の3日間、「キムチづくり」のイベントを開催。この「キムチづくり」は10年以上続く人気企画で、毎年組合員が楽しみにしているものです。

講師の金子道子さん(元南烏山ブロック委員長)の指導のもと、1日目は白菜の塩漬け、2日目は白菜の塩漬け樽の裏返し、3日目は塩漬け白菜へのキムチチャンニョム(漬け込みたれ)の挟み込み(これが一番大変!)、と時間と手間のかかる作業を行います。今年漬けた白菜は30株! 山のように積まれた白菜は見事でした。

延べ26人の参加者の中には常連さんも初めての人もいましたが、皆さん手際よく、おいしいキムチをめざして作業を楽しみました。



牛乳・牛肉料理レシピに大満足!

東久留米支部田無北ブロックは、昨年12月16日、千葉北部酪農農業協同組合の加川亮一さんを講師に迎え、「牛乳・牛肉料理教室」を開催しました。

参加者は4つのグループに分かれて、牛肉のパイ包み焼きやマンゴープリンなどのレシピに挑戦。八千代ビーフのパイ包み焼きは、編み目模様もこんがりキツネ色に焼き上がり、教室には食欲をそそる香りが立ちこめて、あちらこちらで感動の声が…。ほかのレシピも上手にできて「家でまた作りたい」「楽しい時間を過ごせた」とみんな満足、ニコリ笑顔が輝いていました。

東都生協の産直の原点・八千代牛乳のおいしさを保つための努力やこだわりを知るだけでなく、牛乳を料理に取り入れると食卓がさらに豊かになることや食の大切さをあらためて学ぶ貴重な時間となりました。



天然記念物マガンの越冬地ツアー

昨年12月11日、12日、JAみどりの田尻産直委員会と東都生協の共催による、マガン鑑賞ツアーが開催されました。ひとめぼれ、ササニシキ、まなむすめを供給しているJAみどりの田尻産直委員会との交流は、今年で6年目になります。

この企画は、天然記念物の渡り鳥マガンの越冬地であり、毎年4万羽以上が飛来する蕨栗沼で、マガンの寝ぐら入りと飛び立ちを鑑賞し、渡り鳥と周辺水田の関係を学ぶというもの。さらに田尻の生産者との交流を通して産地を知り、その取り組みを学ぶことも大切な目的になっています。

今回は、おとな4人、小学生1人、中学生1人の計6人が参加。羽の音を間近で聞いて感動したという人や、鳥が大好きでこのツアーに参加し、田尻産直委員にマガンについて熱心に質問する小学生のお子さんの姿も見られました。他の参加者も天然記念物のマガンの飛来を実際に見られたことに、本当に感銘を受けた様子でした。来年は、ぜひ皆さんもご家族でツアーに参加してみてください。



マガンの寝ぐら入り。夕日が沈むころにはじまります。

マガンの飛び立ち。夜明けからいつせいに田んぼに向かって飛んでいきます。



「雑草やイノシシなどの被害もありません。化学合成農薬を極力使わないと

最近、主力品目の「いよかん」が年々売れなくなり、消費者の好む「愛媛まごん」や「甘平」「瀬戸香」など甘い品種を増やしてほしいです。

昨年11月30日、12月1日の両日、柑橘類の生産地で知られる愛媛県西部の保内生産者グループを、事前に学習会をした上で訪ねました。みかん収穫の繁忙期にもかかわらず、2005年2月以来の組合員視察ということで、若手後継者を含むたくさんの方と交流することができました。みかん栽培はイノシシによる被害が多く、温暖化の影響で外来の雑草・害虫も増え、防除内容を見直さなければならぬという現状を聞き、産地の苦勞を垣間見る思いでした。



「雑草やイノシシなどの被害もありません。化学合成農薬を極力使わないと...」



山には柑橘類の木が見渡す限りに広がり、太陽と海からの光を受けてオレンジ色に輝きながら育っています。

保内のみかん栽培の現状を視察しました
食の安全・安心推進グループ

商品ワンポイントアドバイス

プラスチック容器すべてが電子レンジ対応ではありません。

電子レンジは、マイクロ波が食品内部の分子にエネルギーを与え、分子が振動・回転して温度が上がることで、加熱調理できる仕組みです。このため、電子レンジに使用するプラスチック容器やラップはその「耐熱温度」が重要となります。
例えばポリスチレン(PS)の耐熱温度は70度〜90度前後ですから、基本的に「使用不可」。ポリプロピレン(PP)の耐熱温度は110度〜130度前後ですから、基本的に「使用可」となります。
また、水は沸騰しても100度以上にはなりません。カレーなど油脂が多い食品は加熱により100度を超えるので、加熱し過ぎには注意が必要です。
最近話題のシリコン製電子レンジ対応容器は、耐熱温度が200度〜230度前後と高く、電子レンジ向きと言えます。そのほか市販のプラスチック容器・ラップなども家庭用品品質表示法により、「材質」と「耐熱温度」が必ず表示されていますので参考にしてください。
〈商品政策検討委員会より〉



組合員なら誰でも参加できる、新商品の評価および普及活動として、昨年末、40の支部やブロックで「おしゃれなパーティーコース」が行われました。各会場で15種類の

商品をかき集め、風・洋風・イタリアンの簡単レシピ掲載をうけて楽しく調理。ボリューム満点の料理と試食ができました。「普段の材料がこんなにおいしくなるのは! 家でも作ってみたいです!」

「おしゃれなパーティーコース」を開催



でも作ってみたいです! 「試してみたい商品を試食できてよかった」と、参加者の評判も上々。利用したことのない商品のおいしさを発見し、商品普及もバッチリでした! おせち料理を味見したところもあり、「前もって味見できてよかった。これから毎年注文したい」と大好評でした。

人気メニュー(上位3品)

- ・バリエア
- ・ローストビーフ
- ・チキンソテーのジェノベーゼソース



人気のあった商品(上位5品)

- ・米粉のロールケーキ(抹茶)
- ・しめさば3種
- ・かんたんバリエアセット
- ・ジェノベーゼソース(バジル)
- ・南国元気鶏骨付モモ2本



知っておきたい! 用語解説

支部

ブロック間の調整・交流・情報交換、ブロック活動支援などのほか、自治体と関わる活動や総代の選出なども行います。



クイズ応募はがきで見つけた、コメント紹介

- 食の多様化は便利な一方で不安も大きい。なるべく東都生協の商品を利用します。生産者の方に感謝。
世田谷区 内山フジ
- わが家の息子は、東都生協の大きな肉団子が大好き♡口いっぱいにはお張る姿がカワイイです。
板橋区 國武喜美江
- 『MOGMOG』メッチャ読んでますううう。
清瀬市 森 真美(中2)
- 『MOGMOG』。楽しみ。レシピはとても役立っていて、コラムも多く読みやすい冊子で満足です！
文京区 刈谷奈海

- 子どもたちは成長期なので、食には特に気をつかいます。東都生協は便利で安心、感謝しています。
豊島区 井戸本和花
- 最近、お洋服やファッション小物まで東都生協で買うのが好きです。毎週新作掲載の商品案内、送料無料、いいこと尽くし！ Webもチェック！
狛江市 渡部 環
- 産直・国産を主としている東都生協の組合員であることで、少しでも健康になっていると感じています。
荒川区 川尾敦美
- お米は産地も生産者も分かる東都生協で購入し、家族で生産者の思いもいっしょにいただき幸せも倍！
町田市 原 桂子
- 美術部の副部長をしています。甘党で太って困ります(笑)。でも今後もおいしいものを待ってます(^o^)
小平市 小橋桃子(中2)



うちのスキスキメニュー 「肉料理」

- わが家の定番肉料理！①にんじん、玉ねぎ、セロリ、ごぼうを細切りにし、軽く塩・こしょうしたもも肉で巻く
②スープストックでケチャップ味のスープに①を入れてやわらかくなるまで約40分煮込む。
狛江市 嶋崎睦代
- 肉じゃが。なるべく食事は子どもと楽しく手づくり。
板橋区 河西美恵
- 茹でにんじんとハーブを混ぜたパン粉を牛乳に湿らせて牛肉に塗って巻き込み、赤ワインで煮込むとドイツ風！東都生協の肉は煮込んでもおいしい。
国立市 新田一恵
- 「ゆずの香りを生かした牛肉寿司」。細切れ牛肉とごぼうのササガキを甘辛く煮て、酢飯、ゴマ、ゆずの千切りを混ぜるだけ。彩りに絹さやを散らします。
武蔵野市 佐藤冴子
- 肉巻きお握りは最高です。すき焼きのたれで味付けした生肉を、細かく刻んだ紅しょうがをまぶしたお握りに巻き、オープンで焼きます。お弁当にもOK！
世田谷区 野尻恵子
- 牛肉にガーリックパウダーを振って焼くのが一番。
練馬区 山口翔子(中1)

MOGMOG 穴埋めクイズ

- 参考にしてはがきに書いて送ってね。
- クイズの答え
 - 住所/氏名(お子さんは学年も)/電話番号/センター・ブロック・班名
 - あなたの好きな野菜は?
 - 食の未来づくり運動「私にできること(私の宣言)」
 - そのほか、イラストや一言コメント・感想など、なんでもどうぞ!

- それぞれの問いに答えて、abcdをつなげてください!
- すし屋で人気、解体ショーもよくある! a○○○
 - 目もかゆいし、鼻もむずむず。○○b○○○
 - 墨田区の新名所 ○c○○○○○
 - ひな人形の次に飾るのはコレ! ○d○○○○

正解者から抽選で10人の方に 図書カードをプレゼント。

1月号の答えは「ぼんぼり」だよ!

お便りや個人情報、『MOGMOG』やホームページなどでご紹介する場合がありますが、編集目的以外での使用はいたしません。※お便りへの個別回答は行っておりません。締め切りは3月27日(水)の消印まで有効。

あて先 〒156-0055 世田谷区船橋5-28-6 吉崎ビル4F 「MOGMOG」係



「ひとこえ生協」に寄せられた質問にお答えします!

Q. 12月2回企画の「シーフードミックス(大袋750g)」のいかは非常に薄く食感がありませんでした。以前の厚みのあるいかに戻していただけますか?

A. 昨年は国内産のむらさきいかに水揚げが極端に減って原料確保ができなかったため、種類を紋甲いか(イエメン・イラン産)へ変更しました。ほかにも「かたい」などのご意見もいただいております。原料確保ができ次第、2月に戻す予定です。

Q. 静岡産の「うなぎ蒲焼き」は2種類ありますが、商品案内に包材が掲載されておらず、購入したい焼津産がどのかわかりません。

A. 現在東都生協で扱っているうなぎは、「静岡産うなぎ」・「静岡産うなぎ」・「静岡産うなぎ」の3種類です。「静岡産うなぎ」は「焼津養鰻のうなぎ」(焼津産)ですが、現在は産地合併を以て「静岡産うなぎ」になりました。次回から商品名を「静岡産うなぎ」に変更いたします。

Q. たいやん生協用紙をもう少し大きくしてください。

A. 商品案内には、原材料添加物、成分、カロリーそのほか情報掲載のご要望をいただき、ひとこえ生協の書式をさらに拡大するのは難しいです。申し訳ありません。別の用紙でも提出は可能ですので、ご理解をお願いいたします。



Q. サラブリ農園ハナナ(ホームトン)が緑色のまま届きました。室内で追熟させようとしたら、方法が悪かったのか黒くなりカビが生えてしまいました。

A. ご迷惑をおかけし申し訳ありません。東都生協では、夏季はハナナの熟度の進みが早いので青みの果皮で出荷し、冬季は果皮が黄色く色付いた状態でお届けするようになっています。ハナナの状態やお届けまでの時間を考慮した熟度管理を行っていますが、今回は産地サラブリ農園の日照不足・低温などによる生育不良、食味不良の未熟なハナナがお手元に届いてしまった可能性があります。

青みが残るハナナは、新聞紙などに包んで暖かい場所に置いておくことで3日程度色付きますが、色付かない場合はハナナ自体の低温障害などが考えられます。今後は、産地収穫時の熟度管理の強化、日本の追熟加工現場での品質チェック、産直青果センター納品後の入荷点検と試食を行い、再発防止に努めます。なお、11月2回供給分から追熟・色付け時間を延ばして色付けした状態で供給できるよう変更しました。

Q. 12月1回企画「むぎ長ねぎ」を試したら、甘味がありおいしかったです。泥ねぎも大好きですが、傷みやすいためニール袋に入らずに供給してほしいです。

A. 長ねぎは、お届け先玄関口などでの泥汚れを防ぐ目的で、産地袋詰め作業の効率化などの事情で、基本的に「ニール袋入り」でお届けしています。泥付き長ねぎは新聞紙に包み、「むぎ長ねぎ」は「ニール袋」に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存していただければと思います。

Q. 「トイレットペーパー」は香り付きが多すぎます。「香りなしシングルダブル」の両方を毎回企画してほしいです。

A. 家庭紙は市場で非常に低価格で流通しており、メーカーは値崩れしにくい色柄・香り付きを製造して生き残りをかけているため、ご要望の「香りなしシングルダブル」の商品は減少傾向にあります。しかし同様の意見もあり、できるだけ色・香りなしの商品も取り扱うようにしています。香りなし白色の商品には、「リセ」シングルダブル、「フチマリアン」シングルダブル、「クリネックス」シングルダブル、「花東」シングルダブル、「東都コアフリー」シングル、「COOP」ノンロール「シングル」、「やわらかパルプ」コーティング「シングル」ダブル、があります。

Q. 卵が重く冷蔵品と一緒にセットされたら、6個も割れているときがあります。なぜこのようになるのですか?

A. セットセンターでは「重く丈夫な商品」から「軽くかわやすい商品」の順番でいねいにセットし、セット段階で発見できる破損品は取り除いています。今後は、①卵のバック強度を高める、②緩衝剤を入れる などを検討し、品質管理を高め、安心してご利用いただけるよう商品の取り扱いには注意を払ってまいりますので、ご理解ください。



12月のわたしたち

2010年12月20日現在

組合員数	231,687人	[101.1%]
加入	19,143人	[88.7%]
脱退	14,916人	[96.0%]
総事業高	26,219,797千円	[95.3%]
共同購入事業	25,094,081千円	
店舗事業	177,072千円	
生活文化事業	311,920千円	
共済事業	198,052千円	
その他事業	438,673千円	
出資金	7,118,279千円	[99.6%]
一人あたりの出資金	30,724円	[98.5%]

今後の定例会事日程予定
 3月24日(木)、4月8日(金)、4月14日(木)、
 4月21日(木)

- 【報告事項】
- 2010年度11月度決算概況報告 ●各部署業務報告
 - 2010年度決算報告 ●組合員活動委員会報告
 - 商品活動関連報告 ●理事懇談会開催の件
 - 2010年度上期監査報告書指摘事項への対応に関する件
 - 常勤役員の役割分担に関する件
- 【審議事項】
- 2011年度活動方針・事業計画・予算及び業務組織機構の大綱確認の件
 - 2011年度理事会等日程(案)と第38回通常総代会日程(案)確認の件
 - 井当配食事業計画(その1)確認の件
 - 2011年度商品事業に関する委員会等活動計画および関連諸規定の一部改正の件
 - 保育ママ制度運用規程の一部改正の件
 - 業務用携帯電話管理規程を新設する件



理事会報告 (抜粋)



MOGMOG レポート

田んぼの学校が「FOOD ACTION NIPPONアワード2010」に入賞

本誌「田んぼの学校日記」(※1月号で終了)でもおなじみの「田んぼづくりから始める米づくり交流「田んぼの学校」」が、「FOOD ACTION NIPPON(フードアクションニッポン)アワード2010」の「コミュニケーション啓発部門」に入賞しました。

「FOOD ACTION NIPPONアワード2010」は、食料自給率向上を推進する「FOOD ACTION NIPPON」*が、食料自給率向上に寄与する活動を一般から広く募集し、優れたものを表彰。これらの活動を社会に浸透させ、安心でおいしい食社会を実現することをめざしています。

「田んぼの学校」は、千葉県(農)船橋農産

物供給センターの協力のもと、休耕田をよみがえらせ、消費者が自分たちで食べる米を作るといった試み。「食料自給率を上げるため、何かしたい」という組合員と「米の低価格や後継者不足などで荒れた田が増えていく状況を知ってほしい」という生産者の思いが一致して始まりました。この地道な取り組みが、食料自給率向上に寄与する普及・啓発・地域の活性化、食育活動などが対象となる「コミュニケーション啓発部門」で、2,500件余りに及ぶ応募の中でも高く評価されたわけです。

「田んぼの学校」で再生した田んぼはすでに40アール! 今年も米づくりをおとして、大自然と農と人とのつながりを育みます。

FOOD ACTION NIPPON(フードアクションニッポン)

世界規模で食料問題が深刻化する中、食料自給率向上の手段として国産農産物の消費拡大をはかるため、2008年に農林水産省が中心となって立ち上げた国民運動の名称。現在4,000を超える企業・団体、大学、自治体などが登録、東都生協も推進パートナー。

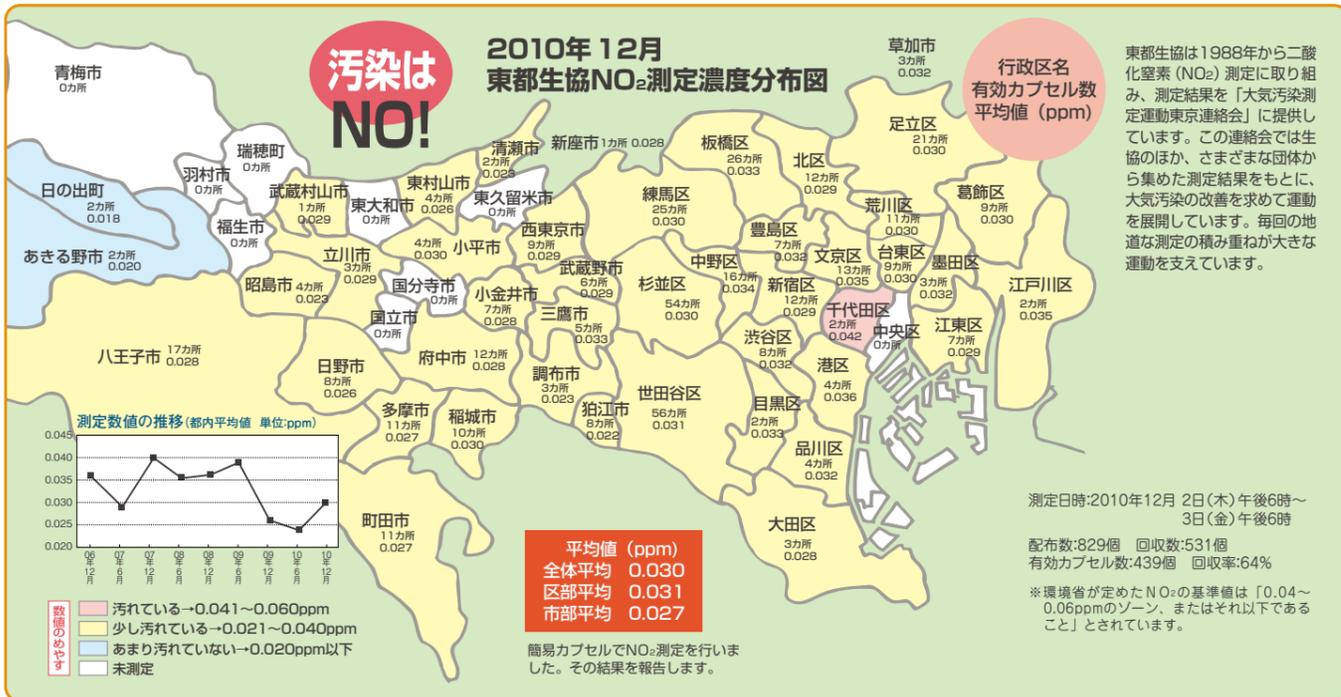


機関誌の名前を「MOGMOG」に変えて、誌面の内容も新しくしようと、毎月何ができるのか、誰とお会いしてどんな話を伺えるか楽しみにしています。一方で、せっかくなお話をうまく原稿に仕上げなければという苦しみを実感しているところです。

でも、昨年7月号からのリニューアルで誌面がオールカラーになって、商品のページは美しく見栄えがよくなり、組合員の皆さんには商品をググ〜!! とアピールできるようになったことはとてもよかったな、と思っています。

今後とも、ぜひ分厚い商品案内の中から「MOGMOG」を探し出して読んでみてください!! そして感想をどんどんお寄せください。皆さんの声をエネルギーにして、また頑張ります。お待ちしております~!!

(F・S)



食の未来づくり運動 || 私の宣言 ||

行動目標1

食料自給率の向上
 食費の5割以上は東都生協の商品を利用し、食卓から日本の農業を応援しよう

行動目標2

日本の農業を元気に
 年に1度は、生産者との交流や生産を支援する取り組みに参加しよう

行動目標3

持続可能な社会に向けて
 1人が5人に地域で「食の未来づくり運動」を伝え、その輪を広げよう

一人ひとりの「私の宣言」・行動が食の未来につながります! 皆さんからたくさんの「私の宣言」が届いています!(抜粋)

見たい、聞きたい、話したい! 「私の宣言!」

- 東都生協を信頼して食べています! 「食の未来づくりフェスタ」に行きましょう!
- 生産地を見て、日本でできたもの、地域でとれたもののできるだけ買い、食生活を豊かにして生産者も守っていきたく思います。
- 好き嫌いをなくしてなんでも完食する! (中1)
- いい食べ物で、いい体づくり! (小4)
- 野菜が嫌いなので、野菜をいっぱい食べる! (小3)
- やさいが苦手だから、食べられるようになる! (小2)
- もらった命をありがたく思う。 (小4)
- 牛乳を1日600ml飲む。 (小2)
- 生産者との交流を心がけます。また、わが家では一部の嗜好品を除き、食品はすべて国産品(エンゲル係数がものすごく高い!)
- 生産者の顔が分かる食材を使って、安全・安心の食事を作りたい!
- 野菜のおいしさを子どもたちに知らせます!
- 今年ももっと東都生協の食品を利用する!
- 息子に食育をします!
- 野菜をたくさん食べて、バランスのいい食生活を送る。 (中1)
- 国産品を食べるようにして日本の自給率を上げる。安全・安心な食事をしたいです。 (小6)
- 将来、自炊します! (小6)

あなたに「できること」を宣言しましょう! はがきに書いて「MOGMOG 私の宣言」係へ!

皆さんにできることは...何ですか?

1月23日(日) 11月21日(日) 1月23日(日)

1月23日(日) 11月21日(日) 1月23日(日)

収穫は、包丁を土に差し込んで赤い根っこより下を切り取り、コンテナに入れて運びます。元気においしく育たのは、土づくりだけでなく、「暑くてもガンバレ」「虫にやられてもめげず」と生産者が声をかけていたから。

デントウムシもひと休み

約28cmの高さになり、葉がみんな空を向いてピンと立っています。今年は高温だったので成長が早く、もう収穫。でも、寒いと野菜自身が霜が降りても凍らないようにと糖をため込み、甘みが増すので、畑の半分はもうしばらくこのまま。

土が葉の先までは長いので33cmほどになりました。葉が土面に這うように広がって密集。肉厚になり甘みも増えています。

野菜ができるまでを学ぼう

ほうれん草の巻 協力:(農)埼玉産直センター

10月3日(日) 10月3日(日)

種まき機は後方に種入れの箱があり、機軸を押すと種が下から出てくる仕組み。苗の深さを歩きながら2mmほどの種は土の上をよ〜く見ると「あった!」という感じで、土は埋もれていてもいなくても、その上にはおぼせません。また、雨が降りそうなおきは種が流れた!土が堅くなると発芽しにくくなるので、まきませ。

肥料を撒きトラクターで耕した後、手押し車のような機軸で畝を作ります。生産者の方は簡単そうですが、やってみると土との格闘で左右に蛇行。カとバランスと経験が必要!

くらしに安心を 長期使用製品安全点検制度の 所有者登録及び点検をしましょう

製品が古くなると部品などが劣化し、火災や死亡事故を起こすおそれがあります。
「長期使用製品安全点検制度」は、経年劣化による重大事故発生のおそれが高い製品を
特定保守製品とし、安全に使うための目安となる設計標準使用期間を設けています。

特定保守製品に定められている7品目

ガス

- ① 屋内式ガス瞬間湯沸器（都市ガス用・LPガス用）
- ② 屋内式ガスふろがま（都市ガス用・LPガス用）

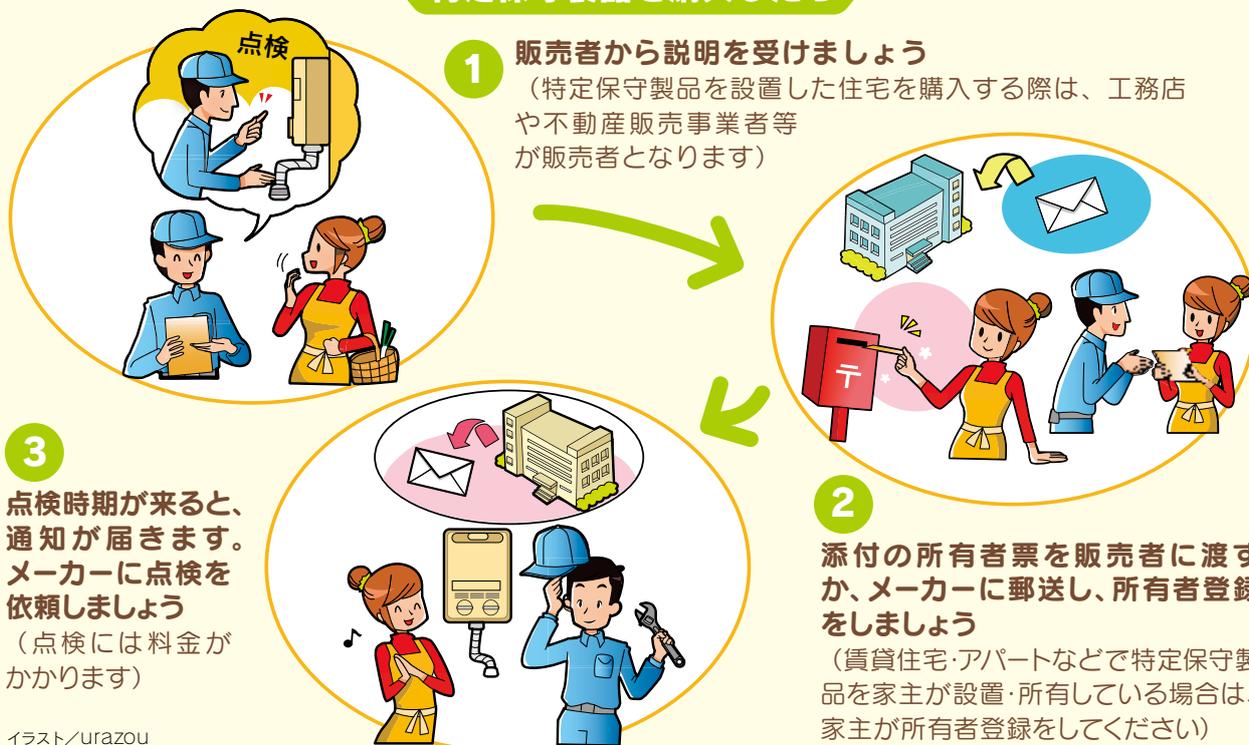
石油

- ③ 石油給湯機
- ④ 石油ふろがま
- ⑤ FF式石油温風暖房機

電気

- ⑥ビルトイン式電気食器洗機
- ⑦浴室用電気乾燥機

特定保守製品を購入したら



!
点検詐欺に
ご注意ください

このような新しい制度ができると、「経済産業省の法律で点検が義務化された」など、この制度に便乗した点検詐欺が心配されます。この制度の点検は、所有者がメーカーに依頼してから実施することになっています。点検の依頼をする前に、メーカーから点検にくることはありません。不審なチラシや電話などがあつた場合はメーカーまたはお近くの消費生活センターへお問い合わせください。

東京都消費生活総合センター

☎ **03-3235-1155** [受付時間 月～土：9時～16時 **土曜日**も相談できます]
〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1 ※日・祝日・年末年始はお休みです

経済産業省「製品安全ガイド」ホームページ
http://www.meti.go.jp/product_safety/

経済産業省 製品安全ガイド

このページは、東京都と東京都生活協同組合連合会の協働事業により掲載しています。

「MOGMOG」機関誌 東都生協だより

第355号 3月10日発行

発行人/庭野吉也 編集責任/東都生協だより編集委員会

〒156-0055 東京都世田谷区船橋5-28-6 吉崎ビル

TEL 03(5374)4750(代)

ホームページアドレス <http://www.tohto-coop.or.jp>

今月の
表紙

「春の皿には苦味を盛り」という言葉をご存知ですか？ あく強い山菜を食べることで、冬の間に溜まった脂肪や毒素を流し、体を目覚めさせようという意味だそうです。ふきのとうのほろ苦さで味覚を刺激して、春からの新生活、気分を引き締めスタートしましょう！

お問い合わせ 組織運営部

☎ **03(5374)4756**

月曜～金曜：午前9時～午後5時

Email kumikatsu@tohto.coop

