

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2012
No.366

▲▲▲
CO-OP
東都生協だより

4

今月のおすすめ

「産直野菜」
このフレッシュさがごちそう！

「ちちえあう」
～支え合ってこそ、東都生協～

おいしいを、日本の畑から。
産直の東都生協

「ささえあう」

「支え合ってこそ、東都生協」

「一人は万人のために、万人は一人のために」…多くの人々が一度は聞いたことがある言葉ではないでしょうか。有名な「三銃士」にも見られ、ラグビーの精神としても引用されるなど、多くの場面で使われる言葉ですが、何よりもこの言葉は、協同組合の理念なのです。平和とよりよい生活のために、くらしの中で共に助け合う。一人ひとりの「支え合い」の気持ちが集まれば大きな「支え合い」になり、安心して暮らせる社会が生まれるのではないのでしょうか。



産直・協同・民主
— いのちとくらしを守るために —

東都生協は「天然牛乳を安く飲む会」からはじまった



東都生協の前身、「天然牛乳を安く飲む会」は1967年8月10日に誕生しました。当時、180ccの牛乳が18円から20円に値上げされることが話題となり（封書切手15円のこと）、世田谷区に住む母親たちが中心となって、安全で安い牛乳を手に入れる方法はないかと考え、「天然牛乳を安く飲む会」を作り、天然八千代牛乳の集団飲用の運動をすすめました。その活動は、次第に酪農家・消費者・メーカーが直接手を結び、良い牛乳を生み、守り、育てることをテーマとした運動となり、1968年に「天然牛乳を守る会」を結成しました。この「天然牛乳を守る運動」の精神こそが東都生協の原点といえます。高度経済成長は、その副産物

として物価上昇だけでなく公害問題や命の源である食品への有害物質の含有の問題まで引き起こしました。合成甘味料チクロ、防腐剤サルチル酸清酒、殺菌剤A F 2（豆腐）などの発がん性物質やB H C 農薬汚染（牛乳）による危険がニュースなどで報じられるようになり、会員は牛乳だけでなく、安く安全な食品を切望するようになりました。1970年には正月用餅、翌年にはたまご、豚肉、じゃがいも、りんご、新巻鮭、しょうゆを取り扱い始めました。その後、生協運動へとつながり、1973年6月10日、東都生協が誕生しました。現在、東都生協の組合員数は23万人。商品の供給だけでなく、くらしを支える活動と事業を通じて、さまざまな側面での支え合いをすすめています。



世界で ささえあう

2012年は国連が定めた「国際協同組合年」です



スローガンは「協同組合がよりよい社会を築きます」

国連は2009年12月の総会で、2012年を国際協同組合年(International Year of Co-operatives=IYC)とすることを宣言。協同組合の社会的発展への貢献が国際的に認められた証として、貧困削減・仕事の創出・社会的統合に果たす協同組合の役割が着目されています。IYCは、(1)協同組合の社会的認知度を高める、(2)協同組合の設立や発展を促進する、(3)協同組合の設立や発展につながる政策制定を政府や関係機関に働きかける、という目的に向かって国内外でさまざまな取り組みを行っています。

ロゴは協同組合の理念を表現

「国際協同組合年」を機に制作されたロゴは、7人の人が協力して、立方体を持ち上げている様子を描いています。立方体は、協同組合の事業が目指すさまざまなゴールや成果を表現し、「7」という数字は、協同組合運動の7原則（自発的で開かれた組合員制、組合員による民主的運営、組合員の経済的参加、自治と自立、教育・訓練・広報、協同組合間の協同、コミュニティへの関与）を示しています。

生活協同組合

一人ひとりでは弱い私たち消費者がみんなで手をつなぎ自分たちの願いを実現していくのが生活協同組合です。

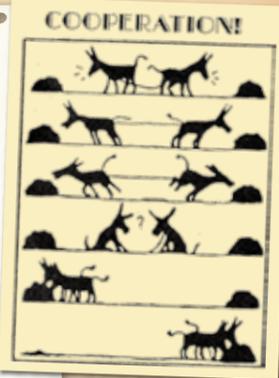
- みんなで出資** 出し合った出資金は組合員みんなの願いをかなえるために使います。
- みんなで利用** 組合員みんなで声を出し合ってつくってきいた安全・安心な生協の商品をみんなで利用します。
- みんなで運営** 生協は組合員みんなのものです。意見や知恵や力を出し合っていきましょう。

協同組合

人と人との結びつきによる協同組織のことです。農業協同組合、漁業協同組合、生活協同組合、全労済、労働者協同組合、大学生協、労働金庫、医療福祉生協、信用金庫、信用組合など、いろいろな種類の協同組合があります。

協同組合の歴史

19世紀、産業革命によって資本主義経済が発展したイギリス。長時間労働、物価高騰、粗悪品の流通などが日常化したため、マンチェスター郊外にあるロッヂデールで28人の労働者が資金を出し合って「ロッヂデール公正先駆者組合」を設立し、小麦粉やバター、砂糖、ろうそくなどを販売する小さな店を開きました。これが消費者の協同組合、現在の生協の原点です。日用品を共同で購入し分け合う仕組みは「ロッヂデール原則」と呼ばれ、その後の協同組合の運営原則となりました。



協同組合の原点「先祖株組合」と「報徳社」

「先祖株組合」は、組合員(村民)が土地の一部を提供し、その土地からの収益で困った組合員を救済し、土地の改良や開拓資金としました。現在の千葉県香取郡干潟町で誕生。「報徳社」は、構成する農民の加入金を積み立て基金とし、お金の困った農民に無利子で貸し、ゆとりができたときに多く返すという仕組みです。静岡県を中心に広がりました。



賀川豊彦(1888~1960)

日本の協同組合の歴史

江戸時代末期から農村協同組合が生まれました。大原幽学による農業協同組合「先祖株組合」、二宮尊徳指導の「報徳社」が代表的です。

「協同組合の父」賀川豊彦

さんぼんすぎセンターに程近い上北沢(世田谷)に、賀川豊彦氏の資料館「松沢資料館」があります。氏は協同組合の発展に尽力をしました。労働者の生活安定のため協同で生活を守る「消費組合」の創設を唱え、1921年「神戸購買組合」をはじめ、数々の組合を組織。1951年には日本生協連を設立、同連合会の初代会長に就任しました。

協同組合・株式会社・NPOの違い

	協同組合	株式会社	NPO
目的	組合員の生産・生活の向上など	利潤の追求	公益推進
出資者	組合員	株主	会員
利用者	組合員	不特定	不特定
運営	組合員	株主	会員

待望の**有機**ベビーフード16品! 成長に合わせて使い方がいろいろ ※ネット限定商品です

初期**5**か月頃から



ほうれん草 クリーミーペースト
国産の有機ほうれん草と有機じゃがいもを煮込み、ペースト状に仕上げたベビーフードです。味付けはしていません。

有機ベビー野菜スープ
国産有機野菜をじっくりと煮込んだ素材の味が丸ごと生きた野菜スープ。離乳食の野菜のブイヨンとしても使えます。

有機ベビーだし醤油
国産有機大豆を使用したしょうゆと有機野菜スープ、天然だしで作った赤ちゃん用のだししょうゆです。

商品でささえあう 世代に合わせた東都生協の商品たち

東都生協では、各世代に合わせたくらしをささえる商品が満載です。

他に **有機にんじん無添加すりおろし煮**
有機ベビーさつまいもゼリー、緑黄色野菜ペースト

中期**7**か月頃から



有機米 つぶつぶ野菜おじや
国産有機米を有機野菜のスープで煮込んだおじやです。味付けはしていません。



にんじん粥
国産有機にんじんと有機米をじっくりことこと煮込んだ食品添加物無添加のベビーフードです。

後期**10**か月頃から



ミックス野菜
有機野菜スープと天然だしで数種類の国産有機野菜をじっくり煮込んだベビーフードです。

他に **有機米つぶつぶ野菜おじや みそ味**
緑黄色野菜おじや

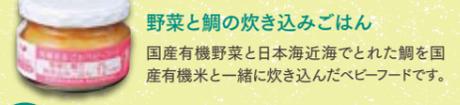
後期**12**か月頃から



鯛めし
有機米と日本海近海で獲れた鯛を有機野菜と一緒に煮込み、みそ、しょうゆで歯ごたえが残るように炊き上げました。



野菜のミネストローネ
国産有機野菜を天然だしと有機野菜スープで煮込み、有機トマトで風味を付けました。



野菜と鯛の炊き込みごはん
国産有機野菜と日本海近海でとれた鯛を国産有機米と一緒に炊き込んだベビーフードです。

他に **大豆と野菜の五目煮、野菜の五目炊き込みごはん**

ベビーフードを卒業したら、ちょっと大人の仲間入り



かぼちゃのうらごし
北海道産のかぼちゃを裏ごし、離乳食やお菓子づくりなどにも使いやすい15個分割。

北海道 ポテトサラダベース
北海道産のじゃがいもをゆでて粗くつぶしました。電子レンジや湯せんでき、離乳食やお菓子づくりなどに使いやすい少量パック。

便利とうふ
国産大豆とにがりを使用し、消泡剤を添加せずにつぶしたきぬごし豆腐を、カットしてバラ凍結。チャックシール付き袋。



秋鮭の便利カット (皮とり)
北海道産秋鮭のオスを皮・骨を除き、小さめの切り身。塩加工をしていないので、塩で焼いたり、衣を付けて揚げたり、使い方がいろいろ。切り身が小さくお弁当にも便利。



レンジとんかつポリウムパック
国産豚もも肉に、国産小麦粉のパン粉を付けて油で揚げました。衣はサクッと、豚肉はジューシー。お弁当はもちろん、カレーやどんぶりに重宝。

大阪王将餃子
人気の餃子店「大阪王将」の味を、東都生協仕様で。使用する具・皮は国産原料にこだわり、あっさりとした味に、たれ・ラー油45g付き



国産若鶏甘酢唐揚げ
国産の若鶏むね肉を味付けして唐揚げにし、黒酢入りの甘酢だれでからめました。食感が良く、ポリウムもありご飯がすすみます。

食べ盛り世代 お皿がすぐに空っぽ! 「もう一品」に便利



シニア世代 手軽に本格的な味を



他に **神戸三田屋ハンバーグ**
北海道のグラタン



湯葉入りまつたけ茶わんむし
京都の料亭「静家」監修。国産の鶏卵を使用し、国産大豆で作った湯葉、国産の鶏肉、ぎんなん、枝豆、松茸(中国産)を加え、風味良く仕上げました。



静岡産うなぎ蒲焼
静岡うなぎ漁協の指定生産者が育てたうなぎを蒲焼に。たれには国産丸大豆しょうゆを使用。小骨に注意。



東都中華ちまき
国産もち米に豚肉・しいたけ・松の実を加え、東都しょうゆなどを使って中華風に味付けしたおこわを竹皮で包み、蒸籠を使いじっくりと蒸し上げました。

食べ盛りの子も、シニアも、みんな大好き ロングセラー



大きな肉だんご (たれ付)

東都生協の産直牛を原料に使用し、1個30gと大きめ。しょうゆベースの野菜入りの甘酢あん付き。団子とたれが別なので、団子のあらびき感が楽しめます。

他に **直火炒めチャーハン**
東都手揚げ風油揚げ



組合員活動でささえあう

豊かなくらしと安心して暮らせる社会を目指した、さまざまな「支え合い」の活動があります。ここに紹介するのはほんの一部ですが、東都生協では組合員の活動を応援しています。

グループ 「ボランティアグループ 麦の会」の活動

「ふれあい食事の会 健康な身体はバランスのとれた食事から」かわいい3匹のウサギが描かれたチラシを、さんぽんすぎセンターで見かけた方もいらっしゃるでしょう。主催の「麦の会」は1990年の創設から20年以上続くボランティアグループです。毎月1回(8月、12月を除く)500円の参加費で、季節感を大切にしながらバランスのとれた食事を提供してきました。現在のボランティアメンバーは5人。みんな、献立づくりから食事の提供まで、とても楽しそうに活動しています。

「参加者は、普段の食事を一人でされている単身者の方が多い。ここに来ておしゃべりしながら大勢で食事をするとうだちになって、次回を楽しみにされているようです」と、創設メンバーの一人であり、現在は会の代表・織田美喜子さん。食事もさることながらおしゃべりも楽しみにしているので、毎回7~8人の参加者には常連も多いそうです。徒歩で20分以上もかけて創設当初から通い続けている方もいるとか!



「創設時から今までの20年間で変わったことは?」との問いには「男女を問わず、誰かと会話をしながら食事することを楽しみにしてくださっている。何も変わりません」と。ふれあい食事会の理念はしっかり守られていました。

最後に「初めての方でも大歓迎です。人と交わることが苦手な方も遠慮なくどうぞ。組合員歴の長い方、ブロック活動を年齢的にセミリタイアしたという方も、ぜひこの食事会を利用して昔話に花を咲かせてください。昔の話を聞かせてください」と温かいコメントがありました。

食事を提供するだけでなく、人と人とのつながりを作ってきた食事の会。これからも手づくりの温かさを皆さんを迎え入れてくれることでしょう。

リーディングサービス(声の商品案内)

1989年に視覚障害のある組合員からの要望を受け、テープに「商品案内」を録音して届けるサービスをボランティアグループによってスタートさせました。現在その活動は「視覚障害者と協同するボランティアの会(通称:やまびこの会)」によって担われ、23年目を迎えます。これは全国の生協の中でも草分け的な存在。今は、カセットテープからCDに変わりはしましたが、100人近い人がこの「声の商品案内」を利用しています。商品案内掲載の多数の商品の正確な音訳は並大抵のことでありませんが、声と一緒に元気も届けています。



子育て委員会



子育て委員会は、子育て中のママと子育てが一段落したママと子どもたちを取り巻くさまざまな問題について話し合い、学習会や情報交換、子育てひろば、親子のコミュニケーションなど、たくさんの「場」づくりをすすめています。「食が細く心配」「好き嫌いが多い」「お友だちと遊べない」「言葉が遅いのでは…」などの悩みには、先輩ママが自分の経験を話します。

東都人材バンクの方を講師として開催した「親子で楽しくクッキング」では、「食」についてのアドバイスを受け、ちょっとした工夫で野菜をおいしく食べるコツを教えてくださいました。

「パパと一緒にうどんづくり」では、子どもとパパがエプロンをして、会話をしながら奮闘しました。うどんの出来具合をパパ同士で話し合う姿もあり、「食」の楽しさを子どもとともに感じてくれたようです。

「子育てひろば」では親子交流。原発事故による「食」の不安を抱える親のための学習会「放射能と子どもの食事」では、定員を大きく超え、保育枠を広げました。

悩みや不安を共有し、情報交換をして楽しみながらの子育ては大切です。ママ(パパ)の不安は子どもに伝わります。仲間や子育ての先輩たちと、人と人が関わり合い支え合う楽しさを実感する場が東都生協にはあります。ママ&パパの笑顔が子どもには一番の心の栄養。もちろん東都生協の食材は大切な、安全・安心な栄養源ですね!



今月のおすすめ

産直野菜

生産者の顔が見える安全・安心な産直野菜。
春に美味しい野菜たちをご紹介します。

このフレッシュさがごちそう!



素材のウチケ

18 野菜



野菜は本当にヘルシー

野菜は低脂肪・低エネルギー。「かさかさ」があるので、健康的に満腹感が得られます。野菜が苦手な方は、ゆでたり、炒めたりすると、小さくなってたくさん食べられます。また緑黄色野菜は油と相性バツグン! さっと炒めたりドレッシングをかける。抗酸化作用のカロテンの吸収がよくなります。野菜のビタミン・ミネラル・食物繊維は、生活習慣病の予防に有効といわれていますので、積極的に食べましょう!

日本人1人当たりの野菜消費量は年々減って、平成10年ごろには米国と逆転。現在、成人男性300g、女性290g、20~30歳代は特に少なく240gしか食べていません。理想の350gを摂取するには、目安として、いも・きのこ・海藻などの野菜サラダ・おひたし・煮物は一皿、野菜炒めは二皿、主食でもカレーライスやスパゲティに野菜を使えば一皿と数え、一日五皿以上食べる、と覚えてください。

日本は野菜の国

日本固有の植物から野菜として食べるようになったのは「ふき・みょうが・うた・わさび」などごくわずか。ほかの野菜は、弥生時代以降に中国大陸や東南アジアから渡来したといわれています。

野菜の種類は世界に200~300種。フランス人は100種類、アメリカ人は95種類、日本人は150種類もの野菜を食べています。日本は南北に長く気候の差があるために世界中の野菜が栽培でき、和・洋・中と食生活も多彩でいろいろな野菜を使うから、というのがその理由。

私たちは地域の中でも支え合って暮らしています。高齢者や障害者、小さな子どもがいる世代はもちろん、困っている人がいれば自然と手を差し伸べられ、みんなが『お互いさま』と自然に言える、誰もが住みやすい社会を東都生協は願っています。そして、互いに尊重しながら共に暮らせる優しい社会を目指して、東都生協のさまざまなサービスを通じて支え合っています。

サービスでささえあう

にじえ葬



にじえ安心フリーダイヤル
0120-85-0983

生協と提携葬儀社が共同で作上げたシステムです。各宗派、自由葬などご意向に沿ったお葬式が可能で、料金・システムが明確です。明瞭だから納得できる、きめ細やかなサービスだから思いが伝わる、人生の最期まで支えます。生前の相談会なども行っています。

ずっとやさしい CO-OP共済

コープ共済

皆さんとご家族の万一の備えとして、くらしの保障制度を各種用意しています。生涯保障がつづく「終身生命」と「終身医療」の2つの終身共済が誕生しました。CO-OP共済でわが家に最適な保障を見つけませんか? 共済スタッフやライフプランアドバイザーもご相談に応じています。

東都生協コープ共済センター
フリーダイヤル
0120-55-3617
午前9時~午後6時
月曜~金曜(祝日OK)

夕食宅配

高齢化社会に向けた福祉の一環として、また忙しい方、栄養バランスが気になる方などに向け、安全・安心な素材でヘルシーにこだわった夕食を宅配しています。東都生協ならではの見守りや情報提供など、安心できる生活を支援します。



※画像は献立イメージです

フリーコール 0800-100-8070
通話料無料
午前9時~午後5時30分
月曜~金曜(祝日OK)

リサイクル洗びんセンター

優しい社会をすすめていきましょう。なお、洗びん機の修理や交換など、メンテナンスには多額の費用がかかります。これに対し組合員の支援(募金)で支えています。



協のリユースびん商品を利用し、返却することによって、障害者の就労機会も支え、環境に

近年ペットボトルやワンウェイびんの普及で、びんの利用頻度が激減しています。これ

1994年、東都生協と障害者団体のきょうざれん(旧・共同作業所全国連絡会)との共同事業として東京都昭島市に開設した障害者の社会就労センター「リサイクル洗びんセンター」。リユースびんの洗浄という環境保全に役立つ活動を通じて障害のある方たちの社会的自立を支援しています。さらに、びんを繰り返し使うことでCO₂の排出削減をし、洗浄後びんはメーカーに返却され再利用(リユース)されます。



「ほっとはんど」は東都生協の「いのちとくらしをまもるために」の精神に基づき、組合員同士の助け合いの会として1991年に設立しました。保育、食事づくり、掃除など、誰にでもできる家事援助活動を行い(有償)、組合員のくらしを支え合うと共に安心して住み続けられる地域づくりをめざしています。援助をする会員も、援助を受ける会員も、共に登録制。また、賛助会員(主旨に年会費で賛同して援助してください)の方も、組合員ならどなたでも会員になります。詳しくは(p6をご覧ください)

東都生協の助け合いの会 ほっとはんど



ほっとはんど

「ほっとはんど」は東都生協の「いのちとくらしをまもるために」の精神に基づき、組合員同士の助け合いの会として1991年に設立しました。保育、食事づくり、掃除など、誰にでもできる家事援助活動を行い(有償)、組合員のくらしを支え合うと共に安心して住み続けられる地域づくりをめざしています。援助をする会員も、援助を受ける会員も、共に登録制。また、賛助会員(主旨に年会費で賛同して援助してください)の方も、組合員ならどなたでも会員になります。詳しくは(p6をご覧ください)

私たちの生活は人とのつながり、支え合いにより成り立っています。そして、協同組合はくらしを守るため、みんなで支え合うことを目的に生まれました。東都生協も人とのつながり、支え合いによって誕生し、現在の東都生協の事業や組合員活動などにもその精神は受け継がれています。一人ひとりの支える力が集まれば大きな力になります。みんなが安心して過ごせる社会になるように、お互いに協力していきましょう。

参考:厚生労働省健康情報サイト、(財)食生活情報サービスセンターほか

新鮮! しやしやしき! 春の野菜はサラダでいかが?

「東都生協が一番おいしい!」と人気が高い、定番のにんじん・きゅうり・トマトから、最近登場したニューフェイスまで、産直野菜をご紹介します。

アテンション・プリーズ!!

野菜は好き? 嫌い?

野菜にまつわるエピソードや得意料理など
p.13のクイズの答えに添えて
お送りください♥

オシャレな野菜たちも産直!

新野菜やユニークな野菜も、東都生協なら産直でお届け。
新しいおいしさに、さあチャレンジ!



ロマネスコ

ライムグリーンのサンゴ礁のようなユニークな形が特徴。カリフラワーの一種ですが、味はブロッコリーに似ています。小房に切り分けずで使います。サラダはもちろん、カレー・シチュー・グラタンに。

産地: (農)茨城県西産直センター、(農)さんぶ野菜ネットワーク
お届け時期: 12月



プチベール

フランス語で「小さな緑」。芽キャベツとケールを掛け合わせたもの。甘みがあってクセがなく調理も簡単です。葉先を見せて付け合わせ、サラダ、パスタにも。ごまあえ、炒め物、浅漬など和洋中で活躍。ゆで過ぎはNG。

産地: 浜松太陽苑生産者グループ(静岡)
お届け時期: 2月中旬~3月中旬



みよいさんの有機かぼちゃ

明井さんは、海のミネラルを入れた独自の堆肥を開発するなど土づくりはもちろん、かぼちゃ専用の貯蔵設備で温度と湿度をコントロールして風乾させています。味の違いは明らか! だから商品名に名前が付いているのです。

産地: みよい農園(北海道茅部郡森町)
お届け時期: 8月~9月



葉だいこん

葉を食べる専用品種で、軟らかくクセが少ない新しい葉物野菜として注目されています。カルシウム(ほうれん草の3倍)、ビタミンA・C・食物繊維が豊富です。みそ汁、炒め物、おひたし、大根菜ごはんなどにぴったり。

産地: (農)埼玉西部産直グループ
お届け時期: 4~7月・10~11月



高柳仁さんのトマト

「高柳仁さんが生産した徳用トマトはおいしくて、毎回注文しています。箱入りで安くて立派。お気に入りです♥」(組合員より)

農薬の使用を抑えて作られるおいしい春トマト!

トマトリソースレシピ

春トマトは熱を加えるとますますおいしさアップ!

- ① トマトの種を取り、みじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油大さじ3・んにく3片を加えて火にかけ、香りが出たら春トマト大3個・白ワイン大さじ2を加えて煮詰め、仕上げに塩・こしょうで調味する。

※生産者を指定しての購入はできません

30年前から自分で配合した有機肥料を土に使用。最近「マルリンソイル(海藻)を配合し食味の向上に努力しています。木も細く育てると病気になる!」と農薬を抑えた栽培が可能で、「東都わかば認証を受けています。こだわりのトマト!」と賞味ください。(農)埼玉産直センター 高柳仁さん



久保田和博さんのきゅうり

「きゅうりは苦手なのに、東都生協のきゅうりは青臭くなくて感激! ほかに買えないので必ず注文しています。」(組合員より)

みずみずしさが信条、新鮮きゅうり

ブルームきゅうりにこだわって栽培しています。ほとんどのきゅうりはかぼちゃの根を利用する接ぎ木栽培。表面の白い粉(ブルーム)が出るか出ないかは、接ぎ木の種類で決まります。今年の寒さで生育は遅れていますが、JAやさとのハウスきゅうりは、収穫した翌日〜翌々日には皆さんにお届けしています。到着後はすぐに食べて新鮮なみずみずしさと、パリッとした食感を味わってください。(JAやさと 保田和博さん)

皮が硬く日持ちのするきゅうりが市場に多く出回っていますが東都生協で扱っているのは全てブルームきゅうり。ブルーム(果粉)には水分の蒸散を防ぐ役割があります。ブルームきゅうりは、漬物にも最適です。



山口大貴さんのにんじん

「とてもおいしくて感動! 柔らかく甘味があり、これだけで立派な主役のおかずになりました。」(組合員より)

甘く柔らかい春にんじんをどうぞ!

父から農業を継いで2年。初のにんじんづくりでは雨や気温の変化で発芽率が半分になったり...と苦労もありますが、楽しさも喜びも味わっています。まだ形はふぞろいですが、愛情を持って栽培中。今後も皆さんに喜んで食べていただけるにんじんを作っていく予定です! (農)供給センター 長崎 山口大貴さん

しっかりと堆肥を入れて土づくりした畑から採れる東都生協のにんじんは糖度が違います。春にんじんは柔らかくて甘いので、スティックでそのまま召し上がれ。

WN101にんじん
(農)茨城県産直センターだけが栽培、大量生産できないので市場に流通していない特別な品種。果肉が緻密で柔らかく、糖度が10度になることも、「栄養価が高くおいしい」と組合員に熱狂的なファンも多い「幻のにんじん」です。

商品部担当より

環境にやさしく、持続可能な農業を目指す生産者の気持ちが、農業を減らす一番の原動力です。東都生協では野菜・果物・米全ての作り方・使用予定農業を、事前に産地と確認、産地ではどんな技術や資材で農業を削減しているか、生産者の栽培管理記録などをいつでも点検できるように管理を徹底しています。また残留農薬検査は年間約500検体。東都生協の農産物は「いつでも、だれが、どのように」作ったのかが、100%明らかな「産直品」なのです。

(商品部 農産グループ・吉澤正義職員からのコメント)

東都生協は「W(ダブル)ていおん」だから新鮮でおいしい!

青果物の鮮度を保つために、一定の低温で管理する「定温流通」で産地から玄関までお届けしています。



ゲルマニウム半導体検出器で放射能検査(検出限界値1ベクレル)を行い、数値をお知らせ。東都生協の野菜・果物は、現在一部を除きほぼ全品「検出せず」です。

東都生協の産直へのこだわり

1 東都青果ボックス(2種)

「東都みのり青果ボックス」は有機JAS認定または化学合成農薬や化学肥料不使用「産直青果ボックス」は土づくり宣言21エコプラン 締結産地の農産物を中心として、どちらも5品以上を詰め合わせ。毎週または各週のお届けを選べ、生産者の皆さんからの産地情報やレシピも入っています。登録は供給センターまでお問い合わせください。



2 青果サポート(3種)

畑に残された農産物を見た組合員の「もったいない!」という思いから生まれた野菜の「グリーン・サポート」「みのりサポート」、果物の「フルーツサポート」。かつての注文番号「79799」は、生産者が、泣く泣く出荷を諦めた野菜だったから。産地では「この仕組みで助かっている」という感謝の声も...。何が届くかはお楽しみですが、生産者を支える気持ちで多くの組合員が注文しています。

3 登録トマト(3種)

「高原露地トマト」...久保産直会が、雨よけをかけずに育てる希少な完全露地栽培トマト。夏でも降雨の少ない小諸で真夏の太陽を浴びて育ちます。「一株マイトマト」...利根農民の会の若い生産者・井上さんが作るトマト。「百年トマト」...今年から登録トマトに加わりました。農協玉産直センターの若い生産者3人が作っています。親から継ぎ子どもへとつなぐ「百年続く産地」百年続く産直が目標です。

もう1つおすすめ

産直マヨネーズ



東都生協が指定した(有)匠環ジッピーセンターの全卵を使用。なたね油・酢などに遺伝子交換元原料は使っていません(Non-GMO)。化学調味料も使わず、素材そのものの味を生かしています。マイルドで口当たりがよいので、野菜と相性ぴったり。産直野菜と一緒にどうぞ。



マヨネーズアレンジ



① 胡麻ドレッシング

産直マヨネーズ大さじ2、八千代ブレインヨウ大粒ト大さじ2、すり胡麻大さじ2、国産丸大豆しょうゆ小さじ1を混ぜる。

② 梅マヨ

梅干し2個の種を除いて細かくたたき産直マヨネーズ大さじ2、かつお節5g砂糖小さじ1と混ぜ合わせる。

※きゅうりやにんじん、白身の魚や鶏肉にはさんで焼いてもおいしい

③ わさびマヨ

産直マヨネーズ大さじ4、ねりわさび大さじ1、しょうゆ小さじ1を混ぜ合わせる。※おくらや山いもなどネバネバ野菜に。

地元のシニアにかなり定着、「おしゃべりサロン」

2月9日、調布支部は「50歳からのおしゃべりサロン」を開催しました。元気なシニアに「おしゃべり」と東都生協商品の試食の場を提供し、利用普及をめざすこのサロンは、昨年7月から毎月1回開催。常連の女性参加者が趣味の編み物を披露したり、男性参加者が被災地訪問の話をしたり、調布周辺の温泉情報が伝えられたり……毎回さまざまな情報交換が行われます。今回の試食品「**ドライ納豆**」「**黒糖ドーナツ棒**」はなかなか好評。参加者のおすすめでは、押し麦、粉石けん、八千代牛乳などの名が上がりました。

支部運営委員長の花沢博美さんが「4月以降も続けたいので、積極的にご参加ください」とあいさつ。今後ますますの盛況を期待します。



編み物作品を紹介

「アロマ講座」で心も体もトリートメント

練馬東支部 桜台ブロックでは、2月9日、東都人材バンクの近藤佳子さんを講師に迎えて「アロマ講座」を開催。それぞれオリジナルのトリートメント・オイルを作り、ハンドマッサージを体験しました。アロマはリラックス効果だけでなく、ペパーミント精油が0.04%でO-157の菌を完全死滅させたり、ユーカリ2%水が空気中のブドウ球菌を70%死滅させるなど、広い効用を持つことも学習。ハンドマッサージでは、腕が軽くなり、鼻が通り……と、アロマの効果を実感しました。参加者の皆さんは「とても勉強になり、気分もすっきりして良かった」「足や肩凝りのことも聞いて、大変勉強になった」「マッサージの方法も学べてとても充実した時間だった」と大満足でした。



離れていても、農業にける思いは同じ!!

2月11日、杉並西支部・杉並北支部合同で「生産者と組合員の地域交流会」を開催。参加したのは、(南)どさんこ農産センター(北海道)、JAみやぎ仙南(宮城)、JAグリーン近江(滋賀)、(農)大矢野有機農産物供給センター(熊本)と日ごろ交流の機会が少なく遠方の4産地。杉並西支部運営委員長の松林潤子さんの音頭による「さんぼんすぎ」の合唱からスタートし、その後産地ごとに4つに分かれ、ローテーションしながら交流しました。

米の生産者は「生き物が住む田んぼは人間にも環境にもやさしい。生態系を守ることが米づくりの基本」と自信をのぞかせ、就業1年目という吉川雄樹さんは「祖父・父の背中を追いかけてしょうがの栽培に取り組む」と意気込みを語りました。「健康で安全な作物はまず良い土づくり」「手間と時間をかけておいしいと言ってもらえる農業を!」と熱く語る生産者の姿が印象的でした。

最後に組合員から生産者にチョコレートをプレゼントし、「これからも頑張ってください!」とエールを贈りました。組合員には「顔が見えると親近感がわく」「普段行けない産地との交流は新鮮」と大満足。生産者には、「実際に食べている人たちからの意見が聞けて今後につながる」と有意義な時間に……。遠く離れた産地との交流会、みんなの思いは同じ、と再確認できた1日でした。



アレルギーを考慮した商品の普及に向けて～アレルギー対応について学ぶ会

アレルギー対応について学ぶ会では、1月19日さんぼんすぎセンターで「知って・食べて・アレンジ☆アレルギーを考慮した商品の使い方学習会」を開催、組合員17人が参加しました。東都生協では、アレルギーを考慮した商品を取り扱っています。今回の学習会は、商品の紹介、東都生協のアレルギーに対する取り組みや、商品の取り扱いについてのご様子や考え方、具体的な利用法・アレンジの仕方などを案内し、利用普及につなげようと企画したものです。



2月11日、商品委員会主催による「原発事故はどうなる? 食の未来」が開催され、福島県の放射能汚染の実態報告のほか、生産者や東都生協の取り組みなどについて、組合員・生産者・職員とパネラー4氏との意見交換を行いました。原発事故後に福島県に入ったというフォトジャーナリストの野田雅也さんは、生産者のいまだ消えない痛みを写真を交えて報告。東都生協にきゅうりなどを出荷している福島県の生産者(株)ジェイラップの伊藤俊彦代表取締役は、事故後積極的に行ってきた農地土壌の除染対策について伝えました。全国消費者団体連絡会事務局長の阿南久さんは、行政などの対応と対策を報告。東都生協の風間与司治常務理事は、原発事故後の食品

放射能汚染の実態とその後の取り組みを確認し商品委員会

知っておきたい! 用語解説

白神こだま酵母

秋田県と青森県にまたがる白神山で発見された乾燥酵母(製パン用)です。体に安全な無添加酵母は、発酵力に優れていて種おこしが不要なので、パンづくりが早くできます。

に対する考え方、今後の対応、取り組みなどを解説しました。参加者からは「共同活動、ネットワークの強化など方向性が見えてきた。組合員と生産者、生協のリアルな情報交換は大切(生産者)」「生産者の取り組みはすごい。組合員に伝え情報を共有化することで利用拡大につながればいい(組合員)」「しっかりと組合員に伝えていきます(職員)など、実感のこもった感想が聞かれました。パネラーと参加者をつないだ大木茂麻布大学教授(東都生協理事)は、「今日を契機に問題解決に向けて前進していこう」と結びました。



商品ワンポイントアドバイス

内部被ばくを防ぐには

人体内に放射性物質が侵入(体内汚染)すると、「内部被ばく」が生じます。体内に取り込まれた放射性物質は、相当部分が排泄などにより排出されますが、とどまった一部の放射性物質から被ばくが続く点が、「外部被ばく」と異なります。放射性物質は種類ごとに性質が違い、放射性ヨウ素は甲状腺に、放射性セシウムは筋肉などに、ストロンチウムは全身の骨にたまりやすいためといわれています。

内部被ばくを防ぐには、①放射性物質をできるだけ取り込まない、②取り込んだ放射性物質はできるだけ体外へ早く排出する、という二つの方法があります。また、飲食を通じての内部被ばくを防ぐには、①については汚染のない食品を購入する、汚染の可能性のある食品は水での洗浄やお湯で煮るなど調理で低減させる、②については規則正しい生活習慣で便秘をしない、などが有効です。

ちなみに、食品などと一緒に体内に取り込んだ放射性物質の場合、呼吸や汗、排泄により体外へ放出され、やがて放射性物質は半分は減少します(「生物学的半減期」)。セシウム137の場合、生物学的半減期は1歳児が9日、9歳児までが38日、30歳までが70日、50歳までが90日なので、最初の1年で急激に濃度は低下すると覚えておきましょう。

東都生協くらしの助け合いの会 兼 ほっとはんど

「ほっとはんど」は、助け合いの精神に基づき、手助けを必要とする組合員への家事援助活動を行っています。
 ◇活動内容: 保育、料理、掃除、洗濯など、誰にもできる家事援助
 ◇活動時間: 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
 ◇活動地域: 都内全域
 ◇依頼内容や地域によりお応えできない場合もあります。ご不明な点はお問い合わせください。パンフレット請求可。
 ◇年会費: 1000円 返金不可。会のしくみをご理解のうえ、お申し込みください。
 ◇希望の会員種別のコードをOCR注文書の特別企画注文欄に記載してください。

援助をする会員登録コード	365955	で1
援助を受ける会員登録コード	365963	で1
賛助会員登録コード	365971	で1

問い合わせ【ほっとはんど事務局】
電話 03-5374-4748

1月のわたしたち

2012年1月20日現在 ※[]内は前年比

組合員数	232,407人	[100.4%]
加入	17,684人	[87.8%]
脱退	13,830人	[85.3%]

総事業高	29,177,726千円	[100.2%]
共同購入事業	28,001,122千円	
店舗事業	184,581千円	
弁当配食事業	33,535千円	
生活文化事業	267,701千円	
その他事業	690,787千円	

出資金	7,084,873千円	[99.6%]
一人あたりの出資金	30,485円	[99.1%]



今月の特集は「ささえあい」です。ところで、東都生協の支援は「商品だけ」と思っていますか？東都生協はさまざまな活動で助け合いをしています。私自身、子どもたちが小さいころは、東都生協の先輩方いろいろと教えていただき、助けていただき、とてもうれしかったです。子どもたちが大きくなった今は、それを少しずつ、お返しできればと思って活動しています。ちょっと余裕ができれば、支える側にチャレンジしてみてもどうでしょうか。

また、今月の裏表紙は、東都生協のテーマ活動についての紹介です。私たちのくらしを取り巻くさまざまな問題の中で、何か興味のあることを見つける、あるいは今まで接したことがなかったことに挑戦するきっかけになればと思います。隔週の組合員活動情報紙「ウォ」にも企画を掲載しています。興味があるものを見つけたら、ぜひチャレンジしてくださいね。

(F・N)

今後の定例理事会日程予定

4月26日(木)、5月16日(水)、6月7日(木)

MOGMOG コラム1

個人利用

東都生協の個人宅配手数料制度をご案内します。

その1 基本手数料+配達手数料(税込)をいただきます。

基本手数料 個人別配送に関わる手数料です。
(商品案内・インターネットなどの情報提供料を含みます。)*商品案内・注文書などの配付手数料ではありません。

配達手数料 商品お届けの際にいただく手数料です。商品のお届けがない場合はいただきません。

商品お届け	基本手数料	配達手数料	合計
あり	139円	50円	189円
なし	139円	0円	139円

その2 利用金額に応じて配達手数料を免除する制度があります。

1回のお届け金額	基本手数料	配達手数料	合計
8,400円以上10,500円未満	139円	20円	159円
10,500円以上	139円	0円	139円

*商品のお届けがあったときのみ配達手数料がかかります。
 *早朝牛乳、チケット、増資、土づくり基金、共済、各種募金、引き売り、宅配商品のみご注文の場合は、配達手数料はかかりません。
 *生協側の都合で商品のお届けが翌週または後日になった場合、配達手数料はかかりません。ただし通常商品がある場合は、遅遅れの商品があっても配達手数料をいただきますので、あらかじめご了承ください。

MOGMOG レポート

あったかな出合いを楽しんだ交流会

共同作業所の皆さんとの交流を通して、福祉政策の現状を知って理解を深め、作業所や商品を紹介するための「みんな集まれ! あったかな出合い〜きょうされんと東都生協との交流会〜」が2月17日、ルネこだいらで開催されました。「きょうされん」は、さまざまな障害がありながらも働いて収入を得て、また働くことを通じて社会生活を広げることがめざす作業所の集まりです。



その3 その他の手数料免除制度

*各種免除には申請・登録が必要です。
高齢者・障害者・被爆者 配慮の助け合いの精神から生まれた制度
 ○基本手数料、配達手数料が免除されます。
 ○65歳以上の方、障害者手帳、被爆者健康手帳をお持ちの方が対象となります。
 *加入者名義が65歳以上で「単身」「婚姻関係(内縁含む)」にある2人世帯。申請書を提出いただく際、住民票の目視確認を行います。
 *加入者本人もしくは、同居している「家族・親族」が身体障害・知的障害・精神障害による障害者手帳および被爆者健康手帳を持っている場合(知的障害者は愛の手帳、精神障害者は保健福祉手帳)。申請書を提出いただく際、各種手帳の目視確認を行います。

子育て支援の精神から生まれた免除制度

○基本手数料、配達手数料(税込)が半額となります。
 ○母子手帳が交付されてから1歳未満の赤ちゃん1人につき1回のみ申請できます。

商品お届け	基本手数料	配達手数料	合計
あり	69円	25円	94円
なし	69円	0円	69円

子育て支援の利用金額による配達手数料免除

1回のお届け金額	基本手数料	配達手数料	合計
8,400円以上	69円	0円	69円

*申請書を提出いただく際、母子手帳の目視確認を行います。
 *免除期間: 申請から1年間



今回は、きょうされんから5つの団体が参加。作業所の紹介の後は商品作成への熱い思いを語ったり、組合員と一緒に商品のキャッチコピーを考えるテーブル交流を行いました。ソボを得たキャッチコピーに、共同作業所の皆さんから「さっそく使いたいです」と声が上がりました。参加した組合員からは、「作業所が自分たちの町にあることをもっと意識し、みんなで住みよい社会にしていけることが大切」との声がありました。「あったか」な気持ちになった交流会でした。



理事会報告 (抜粋)

＜2011年度第10回定例理事会 2012年1月26日より＞

【審議事項】
 ●「私たちの東都生協」第38回通常総代会 第一次議案書確定の件
 ●2012年度保育ママ委員会設置の件
 ●「東都生協くらしの助け合いの会」さまより一部改正の件
 ●第9回東都生協平和のつどいの開催 および実行委員会設置の件
 ●原子力発電に対する東都生協の考え方確認の件
 ●就業規則の一部改正の件
 ●旧江戸川センター契約継続とその運用に係る件

【報告事項】
 ●2011年12月度決算概況報告 ●各部署業務報告
 ●洗心事業関連報告 ●組合員活動委員会報告
 ●商品活動関連報告
 ●第2回総代会議案テーマ設定と会場等確認の件
 ●2012年ビジョン・第8次中期計画策定委員会からの第3次中期計画戦略骨子報告の件
 ●2011年度上期監査報告書の指摘事項への対応に関する件 ●常任理事会決議事項報告

食の未来づくり運動 || 私の宣言 ||

行動目標1	行動目標2	行動目標3
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	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	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

「もっとごはん☆とことんごはん!」シェフに教わる和食のコツ

～2月7日(火)赤羽文化センターにて(主催:組合員活動委員会)～

産直・国産の食材だからこそおいしくできる和食。食材を大切にすることが生産者を応援する気持ちにつながることを、実感しました。

1 産直米のミニ学習会でスタート

まず、商品部柳澤誠職員から、今回使用する「長野コシヒカリ天日干し」の特徴など産直米の特徴を解説。登録米は「安定消費で生産者を支え、組合員に確実に産直米を届ける仕組み」なのです。



2 笈川シェフの料理教室



寿司飯は「長野コシヒカリ天日干し」を使用。おいしくお手頃価格、笈川シェフも大絶賛です!

続いて笈川智臣シェフを講師に、東都生協の食材を使った「ごはんの味を際立たせる和食料理」を実習。メニューは、「ばらちらし寿司」「米粉を使った治部煮」の2品。笈川シェフによると、「時間を惜しむとおいしいものはできない」「和食は引き算。下ごしらえに手を抜かない」がポイントで、素材への心遣いが和食の真髄だそうです。参加者は和食のコツを覚え、調理にチャレンジ!



「暗闇坂下」[たん熊本店]を経て、現在は「尾前XEX」で活躍中。ふぐ調理師免許、日本酒の利き酒師免許取得。「日本の文化の豊かさを料理に取り入れたい」と、茶道や華道の鍛錬もされています。夢は自分のお店を持つこと。月末には近所におからの薫物「きらず」を配る、「縁」を大切にしているシェフです。

料理監修は尾前武シェフです。(昨年2月の食の未来づくりフェスタに出演)

皆さんにできることは... 何ですか?

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!

かぜのつぶやき

東都生協は、産地とともに 失敗を恐れず挑戦し続けたい



常務理事 風間 与司治

千葉県産産地である「(農)房総食料センター」が設立30周年を迎え、その記念式典が2月17日に開催されました。東都生協がお付き合いをされている22年、今では料理交流会で婦人部が振る舞う大巻き寿司はもう馴染みです。私自身も取り引き当初から歩みを進めており、式典では懐かしい人びとの再会もあって思い出話や夢の語らいに有意義な時間を過ごすことができました。30周年は、組織にとっての1つの転換期。団塊世代の生産者はまだまだ元気ですが、若い後継者たちが着実に育っている姿に、次世代の農業や農村の息吹と産直の未来を感じ取ることができました。昨年訪問した、長崎県島原半島の二つの産地も同様に若い後継者の存在と産地の躍動感を感じました。そこには、よくいわれる日本農業の縮小や衰退などの雰囲気はみじんも感じられません。私たちは、生産者と消費者が提携することで成せる可能性にもっと自信を持たなければいけません。もしも、もっと挑戦的な態度で未来を切り開かねばなりません。農家の人と話して思っているのは、農業という職業は、失敗を重ねながら、技術を習得して行くこと。農業を減らす、おいしい野菜を作る、新しい作物を作る、土を作る、全日本これ挑戦なんです。加えて、増える輸入野菜、異常気象に自然災害など、農業には容赦ない厳しい環境があります。失敗を恐れていてはやってられないよ、という土俵にいること自体が、生産者の運しさの原点なのかなとあらためて感じます。食の未来づくり運動には、消費者の価値観や行動様式を変えていくことが欠かせません。2012年、食の未来をつくるために、生産者のパワーに負けないよう、東都生協の職員も失敗を恐れず、知恵を振り絞って行動していくことを期待したい。きっと組合員はそんな姿を歓迎してくれると信じています。

スタート
の春

うるおい生活は とーとから

東都生協では、商品について学ぶ以外にも、「くらし」「福祉」「平和」「環境」「食と農」をテーマにさまざまな活動に取り組んでいます。常に、安心して暮らすための助け合いや、安心できる社会づくりをめざしてグローバルな視点から諸問題を考えています。

くらし

子どもや消費者を取り巻く身近な問題に、くらしを向上させるために取り組んでいます。

防災知っ得講座



消防署の救急隊員を講師にAEDの講習。心肺マッサージや三角巾の使い方も学習。

消費者力公開講座



「親子でおこづかいゲーム」、子どものころからお金の使い方を考える機会に。

環境

地球温暖化防止に向け、「私たちにできる」環境問題に取り組んでいます。

CO2削減生活へ

100万人のキャンドルナイト
(年2回、夏至と冬至の夜)



組合員から届いた手作りキャンドルとメッセージ



テレビや電気を消し、たまには静かな夜もいい。悲しいことも多くたくさんの涙が流れたけど、涙の向こうには笑顔もあるはず。世界中に笑顔が溢れますように…。

食と農

食の安全や日本の農業を守る取り組み、食育にも力を入れています。

パパと一緒にうどんづくり
(子育て委員会企画)



パパも三角巾とエプロンで楽しそう、応募が多くて抽選となりました。

TPP学習会(社会委員会企画)



東京大学教授鈴木宣弘氏のお話で理解を深めました。

いろいろな活動
に参加して
日々のくらしを
ワンランクアップ!

登録者限定の
「倶楽部通信」で
情報ゲット!!



福祉

各種ボランティア活動や学習を通して、高齢者福祉や子育て支援に取り組んでいます

介護学習会(くらし委員会企画)



いざという時、慌てないために。介護の専門家を講師に学習。

テーマ活動交流会



グループ・サークル発表
朗読とライアー演奏のコラボ、
テーマを越えてネットワークを広げます。

平和

歴史を知り、知らせる活動や、国際的な視野での平和活動を進めています。

東都生協発

100万人のピースベル



組合員から寄せられた平和へのメッセージを国連に届けました(118枚)。

日本の平和と世界の平和を願って
「平和のつどい」
9月1日開催決定!

今後の予定はホームページ・組合員活動情報誌「ウォ」などでご案内します。
あなたの興味のあるものを見つけてください!

「MOGMOG」機関誌 東都生協だより

第366号 4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

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

東都生活協同組合

今月の
表紙

エンドウマメには、若いさやを食べる「さやえんどう」と、若い実を食べる「グリーンピース」があります。ビタミンB群が豊富なうえ、貧血予防に有効な鉄分も多く含まれています。たんぱく質やビタミンCが多い食材と一緒に摂ると鉄分の吸収率がアップしますよ。

〒156-0055 東京都世田谷区船橋5-28-6 吉崎ビル4階 TEL 03(5374)4750(代)

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

E-mail kumikatsu@tohto.coop