

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2014
No.385



5

特集

の
ス
ス
メ

「
日
本
型
食
生
活
」

今月の
おすすめ

「もずく」
太陽と海の恵みを食卓に



おいしいを、日本の畑から。
産直の東都生協

「日本型食生活」 のススメ

いただきます！



東都生協の安全・安心、おいしい食材で「日本型食生活」を！
米 (JA鶴岡の 山形つや姫)、味噌汁 (岡山高砂長寿味噌本舗の長寿味噌・南須黒食品の東都きぬごし豆腐・(株)房総食料センターの小松菜)、北海道産沖塩紅鮭切身、(南匠産)ピーセンターの産直たまご、やわらか春かぶらの漬け物、(株)不動農園の南紀梅干し

昨今、日本の食が世界から注目されています。海外にも日本料理店やすし店が増え、外国人も日本食に親しむようになりました。2013年には、「和食」日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

日本の伝統的な食生活は、「ご飯」を主食として、大豆、野菜、魚など国内で生産される素材を使い、しょうゆ、みそ、だしなどで調理・味付けされた副食との組み合わせが典型でした。1970年代にはその伝統的な食生活に、畜産物や果実などがバランスよく加わった「日本型食生活」が実現しました。

しかし、食の欧米化が急速に進み肉類や油脂類の摂取量が増える一方で、米や野菜の消費は減り、同時に栄養バランスも崩れてしまいました。それに伴い、肥満や生活習慣病の増加、過度のダイエットなど、さまざまな問題が生じています。

今、日本の食はどうなっているのでしょうか。私たちは食生活、健康管理、食文化などを十分に理解しているといえるのでしょうか。

今月号では、日本の食生活と食の問題を考え、日本型食生活の良さを見直します。

「日本型食生活」

とは？

日本には四季があり、国土は海や山、里と表情豊かな自然に恵まれています。これらの自然が日本の食事スタイル「日本型食生活」を支えてきました。そして、その中心となっているのが「和食」です。



「一汁三菜」
主食のご飯と漬物(香の物)以外に、汁物が一つ、おかずが3品。これが和食の基本的な献立の組み合わせです。ご飯、汁、香の物、主菜、副菜、副々菜と揃えます。菜も汁も漬物もご飯(米)を食べるために存在する、という考え方です。

栄養バランスのとれた食事スタイル、「和食」

◆「和食」は日本の食文化

「日本型食生活」は、米飯を中心に日本各地で季節ごとに収穫・生産された多彩な食材を副菜として合わせることで、栄養バランスに優れているという特徴があります。日本型食生活を実践していくことが、食料自給率の向上や各地で育まれてきた食文化の継承にもつながります。

一方「和食」は、単に料理だけではなく、自然や気候を背景に生まれた食文化そのものを意味します。食材選びや調理法、味付け、盛り付け、器、もてなし、食べ方、さらには和菓子、日本茶、酒など全てが、日本の伝統的な食文化を表しています。昨年、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたのも、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食に関する習わし」が評価されたのです。

和食のポイントは4つ

- 一 「食材」…
四季があり、海に囲まれた国土の75%が山岳地帯。温暖で年間平均降雨量が1800mm。これらの条件がそろったおかげで、私たちは季節に合った食材を大地・海・森からたくさんいただいています。
- 二 「水」…
日本は水が豊富にあり、軟水であることが和食にとっては大事なこと。蒸す・茹でるなどの調理法を可能にするだけでなく、だしのうま味を引き出すのも、豆腐などを作るのも、炊飯も水次第。
- 三 「栄養」…
旬の物を「使う、いただく」というのが和食の基本。栄養バランスも良く、比較的低カロリーです。また、だしのうま味を上手に引き出すことによって、塩分の取り過ぎを防ぎ、動物性油脂の少ない食生活を実現しています。
- 四 「もてなし」…
料理器、調度品を用意してお客さまを接待するだけでなく、客側も全体を鑑賞して、「いただきます」「ごちそうさま」と感謝し、「お互いを思いやる心」を大切にすることが「もてなし」です。

「うま味」も味のうち

だしに含まれるうま味は、甘味・酸味・塩味・苦みに次ぐ第5の味覚といわれます。池田菊苗博士(東京帝国大学、現東京大学)が、昆布のうま味成分グルタミン酸を発見しました。

箸の文化

調理、盛り付け、そして食事…と、和食ではあらゆる場面で箸が活躍します。しかも食箸は個人所有が基本。これらは日本独特の習慣です。ゆえに箸の作法も確立しています。ここで箸の不法法について説明します。

- *「移し箸」一度何かを取り掛けてから他の料理に箸を移す。
- *「迷い箸」取る料理を迷い、料理の上で箸を動かす。
- *「指し箸」食事中、箸で人や物を指す。
- *「渡し箸」食事中、箸を食器の上に渡し置く。
- *「寄せ箸」遠くの食器を箸で手元に引き寄せる。



日本型食生活が危ない!?

和食を中心に、栄養バランスの良さが海外からも評価されてきた日本型食生活も、1980年ごろをピークにバランスを崩してきます。ファミリーレストラン、ファーストフード店などの外食産業とコンビニエンスストアが登場し、これらは新しい経済効果を生む一方で、「好きな物を好きな時に食べる」という傾向を強め、理想的な食生活を失いつつあります。

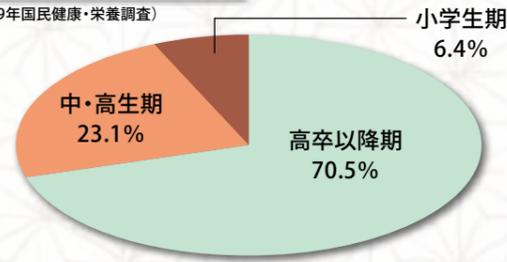
日本型食生活を脅かす

「食」をめぐる問題

◆朝食を食べない

ここ数年「朝食を食べない」人が増えています。しかもその習慣が、子どもにもつた人が約3割もいるのです。朝食には睡眠中に低下した体温を上げ、1日の活力を整える役目があります。さらに文部科学省の調査によると、朝食を毎日食べている子は食べない子と比較して「成績や運動能力が良い」「肥満傾向が少ない」という結果が出ています。

朝食を食べなくなった時期
(参考:2009年国民健康・栄養調査)



◆孤食の増加

ライフスタイルの変化により食事時間がまちまちになり、一人で食事をする人が増えています。特に小学生の約5人に1人、中学生の約3人に1人が朝食を一人で食べているという調査結果が出ています。共食^{キョウシキ}は食育の原点、食生活の改善が必要です。

家族とご飯を食べる割合

(2009年 内閣府調べ)

	毎日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日程度	ほぼ食べない	無回答
朝食	50.7%	6.2%	11.3%	7.9%	23.4%	0.5%
夕食	56.8%	11.2%	17.4%	5.6%	8.4%	0.6%

◆生活習慣病の増加

現在日本人の死亡原因の約6割が生活習慣病に起因し、関連する医療費は10兆2千億円に上ります。また総エネルギー摂取量に占める脂質の割合が3割程度まで増加し、欧米に近づきつつあります。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の疑いがある人は40~74歳の男性は約2人に1人、女性約5人に1人。また、糖尿病の疑いのある人は約2、210万人超と、食習慣の乱れや運動不足などによる問題が顕在化してきています。

◆食文化の衰退

食事の偏りや無理なダイエットによる栄養不足、起床・就寝リズムの乱れ、「いただきます」「ごちそうさま」に込められた感謝の喪失、日本の食文化への理解の低下。さらには「食」への不安、「食」の海外依存など、日本型食生活が今、大きく変わろうとしています。

食と農を未来につなげる

東都生協の「食育」

「食育」の背景にあるのは、食、食生活、健康、教育、農などに対する不安です。「食と農を事業と運動の基軸におく」ことを理念とする東都生協にとって、食育は継続していかねばならない取り組みです。安全で良質な食べ物を食べたい、次世代にも受け継ぎたいとの思いで、生産者・メーカーと一緒に「食」に対して正面から取り組むことが「食育」にもつながります。



「東都惣菜屋さん」シリーズ

東都生協の食育活動

●一人ひとりが持つ食育の力を発揮する

「食べることは生きること」。食の知識やスキルを身につけ、食べることの大切さや楽しさを実現していきます。

●農から学ぶ食育を積極的に推進する

命の源である農業や水産業に触れ、地域の伝統文化などを学び、自然環境の中で命を育むことの尊さや命をいただくことのありがたさを実感していきます。

●人と人とのつながりを大切に活動する

食をテーマに連携を取り、おしゃべりや体験を積み重ねることで食育を身に付けます。

●食育活動と商品活動をしっかりつなげる

組合員が商品づくりに参加し、生産現場・食材・表示・調理方法などの知識やスキルを学ぶ機会を設け、さらに、食のスキル向上や食文化への理解を深める情報発信をします。

●食育の推進体制を構築し、多様に展開する

地域での食育活動のサポートや広報活動の充実、食育活動のプログラム・企画づくりなど、食育に関わる活動を推進していきます。

東都生協は食育にも積極的です

東都生協では、健康な心と体を育んでいくために、生産現場での学びや体験を重点に置く「農から学ぶ食育」を基本にしながら、一人ひとりが食に興味や関心を持ち、食に対して主体的に向き合う食育を進めています。

(1) 作る現場を知り、確かめる活動

農作業を通じて、生産の苦労や喜び、生産物への感謝などを体験します。併せて産地が抱える問題や日本の農業事情を知るきっかけとし、消費者として何ができるかを考えていきます。

(2) 産地やメーカーから学ぶ活動

生産のこだわり、食の流通経路などを総合的に学びます。生産者とじっくり本音で語り合い、充実した交流を通じ、相互理解を深めていきます。



(3) 食を伝える活動

食について学び、食生活を見直す機会を設けていきます。日本型食生活の栄養面やバランス面を考え、具体的に料理して味わうことから実践しています。また、日本の四季の変化を生かした旬の食材をおいしく食べることも知らせていきます。

「東都惣菜屋さん」は食育にも大活躍!

昔ながらの「日本型食生活」の副菜といえる「小鉢料理」。東都生協では「安全・安心・おいしい」のこだわりを持って「東都惣菜屋さん」を展開しています。食卓に小鉢を一品プラスすることで、食を豊かにし、食べる作法を学びます。

◆「東都惣菜屋さん」のコンセプト

- ① 東都生協プライベートブランドの調味料や素材をなるべく原料に使用すること
- ② 家庭で手作りする惣菜と同様に無添加仕様にすること
- ③ アクティブシニア層※に向け開発。味付けのポイントは控えめでヘルシーなこと(塩分・カロリーなどを考慮)
- ④ 少量規格とすること

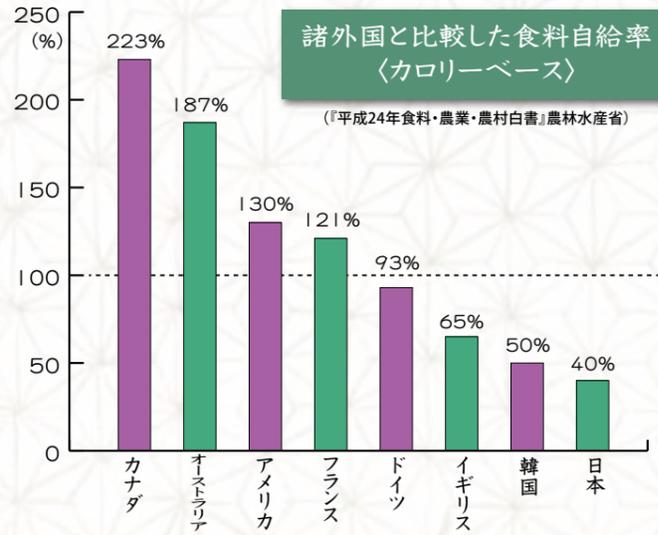
※アクティブシニア層：子育てが一段落した、まだまだ活力のある世代

【お知らせ】東都惣菜屋さん「里芋煮」は原料の事情により秋までお休みです。また、「東都惣菜屋さん」シリーズではありませんが、須黒食品の油揚げを使用した「具だくさんうの花」が5月4日に登場します。

食料自給率をアップ!

国産品を意識することで日本型食生活を維持し、しかも食の安全・安心を手に入れ、日本の農業を守ることができます。それは食料自給率※アップへもつながります。

※食料自給率…食料消費のうち国内で生産された食料の割合



ご飯中心の食事はもちろんですが、味噌汁の味噌や豆腐、さらにパン食でも東都生協の「国産小麦」商品を取り入れることで食料自給率はアップします。

農業、環境、健康、そして日本を守る「米」

1960年代初め、国民1人当たりの米消費量は年間約120kgでしたが、今はその半分の約60kg。米は炭水化物、タンパク質、カルシウム、鉄、マグネシウムなどを含む、栄養豊富な食品です。炭水化物が分解してできるブドウ糖は脳の働きを活発にするので、朝食にご飯を食べれば仕事や勉強への集中力アップが期待できます。しかも消化・吸収がゆっくりな米は、満腹感が長持ちします。

また米を作る水田は、日本らしい風光明媚な風景であるだけでなく、雨水をためて洪水を防ぐ役目を果たし、たくさん生き物を育む大事な環境の一つなのです。

ところで、茶碗一杯のご飯(約150g)のお値段、おいくらだと思えますか? 約30円です(※米の種類や価格によって多少異なります)。国民全員が毎回の食事でご飯をもう一口多く食べるだけで、食料自給率が1%アップするそうです。

自給率が100%の、体にも環境にもいい米を食べ続けることが、豊かな食生活を維持し、日本の農業を支える基本です。子どもの健やかな成長に欠かせない「お米が真ん中の生活」は、食の未来づくり運動そのものなのです。

30円

お茶碗1杯



今、日本の主食である米だけを見ても、日本人の食生活の変化、米消費量の減少、需給調整のための減反、1990年代以降の米流通の自由化による価格変動、産地偽装、耕作放棄地の増加、生産者の高齢化など、さまざまな要因が重なり、生産現場が脅かされています。米をはじめ産直・国産商品の利用を進め、食卓の自給率を向上させて、日本型食生活を守っていく必要があります。

今、日本の「食品ロス(まだ食べられるのに廃棄されている食品の量)」は、1年間で500万900万トンもあるといわれています。一方で、世界で飢餓や栄養失調で苦しむ人は約9億人。食べ物を無駄にせず、食べ切ることが私たちの進める食育活動に求められているのです。

東都生協は、食品ロス対策の一つとして「もったいない」を形にした、余剰青果物の支援企画を進めています。「安全・安心な食べ物を願う組合員のため」「生産者が大切に育てた産直青果物を無駄にしないため」のグリーン・サポート、フルーツ・サポート、東都みどりサポートは、「産直」の東都生協ならではの取り組みといえます。

東都生協はこれからも、米をはじめ日本の農業を守るための活動を続けていきます。皆さんも日本型食生活を通じて、健康と環境、食料自給率のアップを目指していきましょう!

※特集は本を参考にまとめています。農林水産省のホームページ「和食 日本人の伝統的な食文化」「日本の伝統的食文化としての和食 熊鷹功米」/内閣府「食育ガイド」/食育について考えるために/2012年総務省小売物価統計調査

今月のおすすめ



もずく

この独特の食感がおいしい、食卓でも人気の海の幸をご紹介します。

太陽と海の恵みを食卓に



もずくの基礎知識

もずくは、日本全国の沿岸で冬から春にかけて生育する細い糸状の海藻のこと。食用としては、全体の8割以上を「オキナワモズク」が占めています。佐渡や能登、輪島の「若もずく」「花もずく」などもよく食べられています。

もずくは成長するに太くなる??

細いもずくが育って、太いもずくになるのはありません。実は、細い「糸もずく」とふっくらした「太もずく」は全く違う種類です。糸もずくは、学名を「モズク」といい、細い糸状の身の表面にヌメリがあり、ツルツルと口当たりが滑らかなのが特徴。一方、学名を「オキナワモズク」という太もずくは、太い身の中にヌメリがあり、「コロコロ」とした歯ごたえが特徴です。繊維の中にヌメリを蓄えた新鮮な「完熟太もずく」は歯切れがよく、ヌメリは糸もずくほどではありません。



もずくの栄養

一見地味な食材のもずくですが、ナトリウムやカルシウムなどのミネラルが豊富な食品。ヌメリの成分は、フコイダン・アルギン酸という食物繊維です。

アテンション・プリーズ!!

もずくや海藻は好き？
もずくのアレンジ・レシピは
ありますか？

p.13のパズルの答えに添えて
お送りください♡

今月の
おすすめ

太もずくの故郷は沖縄のきれいな海!

もずくを育てるには十分な太陽光ときれいな海が不可欠です。沖縄太もずくの故郷は、太陽の光降り注ぐ遠浅の海が広がる恩納村。ここで養殖された太もずくと(株)井ゲタ竹内の出会いが、大人気もずく商品の誕生につながりました。

おいしい太もずくが パックになるまで

- 1 育ったもずくは一斗缶に詰められて(株)井ゲタ竹内まで輸送**
一斗缶には1缶ずつ管理番号をナンバリングし、収穫日・生産者名・収穫海域・製造年月日を管理。

トレーサビリティもばっちり
- 2 原料検品・入荷・保管**
入荷の都度、チェックと食感などの官能検査。
- 3 洗浄・選別**
選別は人の目と手で行います。手元は2000~3000ルクスと部屋の窓際以上の明るさがあります。
- 4 調合**
調合ラインはコンピューター制御の調味液自動制御システムを採用し、品質の安定と衛生管理を強化。調味ラインに極力人の手が触れないように管理しています(微生物や異物が混入することを防ぐため)。



糸もずく充填・シール

もずくの育成

種付け 網を水槽に入れ、海水と種を加えて網に種が付くの待ちます。

中間育成 浅瀬に網を張ります。

本張り もずくの芽が伸びてきたら、水深3メートルの養殖場に網を張り直し、収穫までために雑藻を取り除きます。

収穫 海中に潜り、バキュームで吸い上げます。 収穫の様子

糸もずく	太もずく
10月ごろ種付け	11月~12月ごろ種付け
11月ごろ中間育成	1月ごろ中間育成
12月ごろ本張り	2月ごろ本張り
1月~3月ごろ収穫	3月~6月ごろ収穫

育成スケジュール



船上に収穫されたもずく

イッペーマーサン!
(とってもおいしい!)



太もずく養殖の 発祥の地 「沖縄県恩納村」

恩納村漁協では、海人が協力し合って太もずくの養殖に取り組み、沖縄県との共同研究で1977年、沖縄県で初めて太もずくの養殖に成功。1986年には糸もずくの養殖も始めました。今も生産者たちは「日本一のもずくを作る」という熱い思いを抱きながら、豊かな海を守り育て、次世代に引き継ぐ努力をしています。

もずく養殖の試行錯誤中、養殖網が切れて海底に! 何とサンゴに絡まった網だけでもずくが発生! このハブニングが網の張りのヒントとなり、養殖の基礎ができました。

成功はハブニングから

もずくとサンゴ礁の関係

サンゴ礁の沖合は急激に深くなって海水の交流が良好で、澄んだきれいな海が保たれるため、良質なもずくが育ちます。

サンゴ礁の危機

沖縄のサンゴ礁は地球温暖化の影響でサンゴが死ぬという白化現象が進み、危機的状況となっています。恩納村漁協は、設立当初からサンゴの天敵オニヒトデ駆除・赤土流失防止・海洋汚染監視などの「サンゴ礁の海を育む運動」を始め、1999年からはサンゴの養殖にも取り組んでいます。

もずく入りチヂミ

簡単で栄養満点!

【材料(2人分)】

沖縄太もずく(三杯酢) 1カップ 水 100cc
 たら 25g(1/4把) 刻みねぎ 適宜
 小麦粉 70g ごま油 適量
 片栗粉 30g

【作り方】

1. たらを3cm長さに切る。
2. ボウルにたら、小麦粉、片栗粉を入れ混ぜ合わせ、味付け太もずくと水を加え、よく混ぜ合わせる。
3. ごま油を引いたフライパンに2の生地を流し入れる。きつね色になるまで焼いて裏返す。
4. 食べやすい大きさに切って器に盛り、刻みねぎを飾る。

※お好みでマヨネーズやコチュジャンを添えて。

うん、おいしい!
味付けもずくに食材をプラス
きゅうり、梅、しらす、いか、たこ
いつものおかず+味付けもずく=相性◎
納豆、冷奴、サラダ、スープ

毎日の食卓に
もずくを!



登録商品まいとどちゃんにもあるよ!

宮城県牡鹿半島表浜産のめかぶをおいしい一品にしました。わかめの根の部分に当たるめかぶ。わかめよりもネバネバとヌメリが強いのは、アルギン酸やフコイダンなどの食物繊維が豊富なためです。「冷凍とろろめかぶ」は、新鮮なめかぶを食べやすく糸づくりにしてから凍結し、まるやかな風味のたれを付けました。自然解凍で食べられます。

もう1つ おすすめ 冷凍とろろめかぶ (たれ付) (株)マルダイ長沼商店

(株)井ゲタ竹内商品

黒酢で作った味付けもずく

「鮭カツレツ」秋鮭のカツ(国産小麦パン粉使用)4切れ、玉ねぎ入り醤油だれ2袋付き。

沖縄味付けもずく(三杯酢)

(株)井ゲタ竹内からのコメント

(株)井ゲタ竹内は、創業以来、自然の恵みを大切に、心を込めた食品づくりを一貫して行ってきました。「味付けもずく」も、保存料や化学調味料を使用せず、自然なおいしさを追及しています。生産者が大切に育てたもずくを、安全で安心な商品として皆さんにお届けしたいと考えています。

**もずく商品のパイオニア
(株)井ゲタ竹内
(鳥取県境港市)**

かつて、もずくは産地周辺でしか手に入らず、今のように全国で食べられる食材ではありませんでした。そこで(株)井ゲタ竹内は「家庭で手軽においしく」をテーマに、全国に先駆けてパック入りの「味付けもずく」を商品化(1971年)。

当初は鳥根県隠岐の島の天然もずくを使っていたが、安定供給が可能な産地を求め、もずくの養殖をスタートした沖縄を訪ねました。優れたもずくを求めて沖縄各地の漁協を巡り、沖縄初の養殖もずくに成功した恩納村漁協に行き着きました。

(株)井ゲタ竹内の思いと「沖縄発の養殖もずく」のこの運命的な出会いが、たくさんの優れたもずく商品の誕生につながりました。

ちなみに、(株)井ゲタ竹内では、恩納村漁協の「サンゴ礁の海を育む運動」に共に取り組むため、もずく商品の売り上げの一部を寄付しています。

MOGMOG ニュース

2014年 5月号

「試して 伝えよう!」連絡会での利用促進商品と報告

東都生協は、地域に根ざした商品活動の一つとして、連絡会で利用普及商品の試食・アンケートを実施しています。プロック委員会とと会・サークルの連絡会出席者が試食し、他メンバーに利用普及することが目的です。

昨年度は12回の連絡会で、商品委員会で確認した商品のうち12品(左表参照)を試食評価しました。地域によっては商品委員が商品普及活動の先頭になり、商品PRしました。

2013年度 利用促進商品	
4月	国産ぶどうゼリー
5月	八千代牛乳のミニパン
6月	東都惣菜屋さん 白和え
7月	山かけとろろめかぶ(宮城表浜産)
8月	マンマンのふわふわミニパンズ
9月	アーモンドパンパン
10月	東都惣菜屋さん 五目きんぴら
11月	三色せん
12月	愛媛まどんな
1月	プリの塩麹焼き
2月	ガレットクッキー
3月	ごま味噌チキン

試食アンケートでは、毎回、評価以外に見・感想コメントが多数寄せられます。その後、結果を集約、商品委員会へ報告され、アンケートは商品部へ手渡されます。商品部では全てに目を通し、寄せられたおすすり

メントは、広報で使用することもあります。

商品の利用普及を進めるには、実際に試し、組合員同士で伝え合うことが必要不可欠。そのため、連絡会での試食は利用普及に直結する活動といえるのです。

- ≪これまでのアンケート結果≫
- おいしい1位 愛媛まどんな (92%が回答)
 - おすすめコメント 「みずみずしい! 甘くておいしいーい♡」「本当にゼリーのような食感にびっくり!」「自分へのごほうび果物!」
 - 注文する1位 三色せん (80%が回答)
 - おすすめコメント 「お米の味が生きてます!」「素朴な味でおいしい!」「『安全安心!』みんなで食べましょう!」

ただ、アンケート結果での「おいしい!」は、「買いたい!」に簡単には結びつかないのも実状。これからの機会あるごとに、組合員から直接声を聞き、組合員のニーズに合った商品提案していきたいと思えます。

酸っぱいかんきつ食べて元気いっぱい。

2月28日、第5地域委員会は高井戸地域区民センターで「かんきつ食べ比べ&学習会」を開催。会場いっぱい参加者から、かんきつへの関心の高さがうかがえました。まず、かんきつ生産の苦労や取り組みについて保内生産者グループ・菊池正晴さんと二宮邦さんが解説。菊池さんは「甘みばかり要求されるが、かんきつは酸味と甘味のバランスが大切。酸味成分のクエン酸には体に良いことが知られているので、酸っぱいみかんもぜひ食べてほしい」と力説しました。次に、商品部農産担当・藤田桂介職員が東都生協で取り扱うかんきつを紹介した後、いよいよ試食タイム。資料と見比べながら、いろいろな種類にトライし、「このかんきつもそれぞれでおいしい。匂を楽しみながら食べていきたい」とみんな満足で閉会しました。



つなげよう! 広げよう! 第7地域の輪~大交流会

第7地域委員会は、3月8日、産地・メーカー9団体を招き大交流会を行いました。参加者・職員76人が一堂に会し、生産者の紹介後10テーブルに分かれて交流。初参加の千葉県漁業協同組合連合会から「冷凍あさりのジャリジャリは砂ではなく、割れた貝殻」という話が聞けたり、(株)エルベ・プランズのアクアエクス洗剤の実演があったり、テーブルごとに有意義な意見交換が…。席替えも1回行い、参加者は他の生産者とも交流。組合員の要望を直接聞いた生産者からは、「またこのような交流会を開催してほしい」との声をいただきました。



雪の中から出てきたものは……

2月10日、大塚プロック、千石プロックは合同で(農)茨城県西産直センターを訪問。現地では一面の真っ白な雪と、ピリリと肌をさすような風に迎えられました。当日の収穫は、霜が降りたこの時期一番おいしい葉物野菜(ター菜、ほうれん草)と、この時期にしか味わえない貴重な品種(WN101)のニンジン。夏の暑さでにんじんの芽が育たず種をまき直したり、この寒さで収穫が遅れたり、自然相手の仕事は本当に大変です。私たちの食卓に食べ物が届けられることに感謝しなくてはと痛感しました。前日から私たちのために雪かきをして農場の整備をしてくれた産地の皆さん、本当にありがとう。今日の出会いを大切にまた会いましょう、とバスの中から手を振り筑波山を後にしました。



MOMOタオルを届けに行こう! 〜八千代牛乳のふるさとへ〜

千葉北部酪農農業協同組合では毎日厳しい衛生管理下で搾乳し、風味や栄養を損なわないように75度15秒の殺菌法を用いて良質な牛乳を生産しています。牛の乳は、清潔なタオルで拭いてから搾乳すると、生菌数の少ない、低い温度の殺菌方法にも耐えられる生乳となります。そのため、組合員の皆さんにはタオルの提供を2年ごとにお願ひしています。今年は5750枚のタオルと367ものメッセージが集まり、3月1日、総勢28人で同組合の高秀牧場(いすみ市)へ届けに行きました。

贈呈式では、同牧場の高橋憲三さんにタオルやメッセージを贈呈。タオルは各牧場へ送り、メッセージも回覧するそうです。同組合からは東都生協へ感謝状をいただきました。式の後には、生産者との交流、牧場見学、酪農体験を行いました。



八千代牛乳の生産者高橋さんにメッセージを贈呈

知っておきたい! 用語解説

千葉北部酪農農業協同組合
ご存じ八千代牛乳・八千代ビーフの故郷。安全・安心、高品質な牛乳・牛肉を生産する酪農34戸、肥育16戸による組織です。同組合とは1967年、東都生協の前身「天然牛乳を安く飲む会」からの長い付き合いの歴史があります。

今年の大雪で倒壊した倉庫の屋根を見ると心が痛みましたが、東都生協との絆が今後の再建に大きくつながると伺い、参加者からはますます八千代牛乳を利用したいとの声が…。寒い1日でしたが、高橋さんと組合員の熱い交流で牧場の桜のつぼみもちょっとふくらんだかもかもしれません。

最後にみんなで記念撮影



組合員の皆さん、タオルとメッセージありがとうございました!

高橋さんの「毎日3回搾乳し、餌も脱輸入飼料を目指して米粉、酒粕、ビールやしょうゆの搾りかす、米ぬか、麦や米などを与えている」というお話や、牛の尿を1年かけて肥料にして地域の稲作農家に活用してもらい、収穫した稲を餌とする「循環型の酪農」を実践する姿勢には、一同感動するばかりでした。

初めて牛を間近で見た子どもも多く、楽しいひと時になりました。



Pick up! もしもの時に慌てないために~お葬式と終活

第1地域委員会は、東都生協の葬儀「にじえ葬」学習会を開催。社会福祉法人東京福祉会と東都生協保障・生活文化事業部職員を講師に、にじえ葬の仕組み、エンディングノートの書き方、相続税など、もしもの時に役立つ知恵を学びました。「にじえ」には、「悲しみを乗り越え希望

の虹に出会うまでお手伝いする」という思いが込められています。葬儀経験者から、「急なことでよく分からないうちに終わった」「予算をオーバーした」「スタッフから心付けを要求された」「地元の葬儀社で細かい気配りがあった」などの経験談も参考になり、事前の学びと心構えの大切さを実感した学習会でした。



Tシャツリサイクル!
着られなくなったTシャツを適当な大きさに切り、流し台の下にストック。使用済み油を処分する際に、吸い取り・拭き取り用として活用しましょう!

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、困った時に組合員同士が対等な立場でくらしを助け合う会です。会員は3種類。希望の会員種別コードを、OCR注文書の特別企画品注文欄に記入してご登録ください。

●賛助会員への登録
商品(申込)番号: **365971**、数量: **1** を記入。

●援助する会員への登録
商品(申込)番号: **365955**、数量: **1** を記入。

●援助を受ける会員への登録
商品(申込)番号: **365963**、数量: **1** を記入。

★年会費は1,000円です。商品代金と一緒に年会費が引き落とされます。

★保育、掃除、洗濯、炊事などの日常の家事援助など1回1~4時間の活動を行います。

★活動の謝礼は、援助を受ける会員から援助する会員に1時間750円(50円は事務費)と交通費実費を渡します。

問い合わせ【ほっとはんど事務局】
電話 03-5374-4748

2月のわたしたち
2014年2月20日現在 ※[]内は前年比

組合員数	231,865人	[99.6%]
加入	14,289人	[78.2%]
脱退	14,692人	[87.6%]

総事業高	30,080,323千円	[98.3%]
共同購入事業	28,826,756千円	
店舗事業	140,932千円	
弁当配食事業	101,996千円	
生活文化事業	301,970千円	
その他事業	708,668千円	

出資金	6,918,057千円	[99.1%]
一人あたりの出資金	29,837円	[99.5%]

HELLO 編集後記

「MOGMOG」の編集委員になってもうすぐ2年…。まだまだ紙面づくりの難しさと日々格闘しています(笑)。今月の特集は「日本型食生活」。食品を扱っている東都生協ならではのテーマになりましたが、日本人なのに「和食って何?」という疑問が湧いてきたりして、普段気を付けていたつむりの自分の食生活を振り返ってみて、本当に体に優しい食事ができているのかと、あらためて問う良い機会となりました。また、商品ページに出ている井ガタ竹内さんの「もずく」を1日1パック加えるだけで、安全・安心な食生活ができることも分かりました。夏に向け、皆さんもさっぱりと食べられるもずくを食卓に出してはいかがでしょう。(M・I)

【2013年度第12回定例理事会】 2014年1月23日より

●「私たちの東都生協(第40回通常総代会)第1次議案書確定の件」●第11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●2014年度保育ママ委員会設置の件●2014年度業務組織編成の整備(部長職人事の考え方の件)●人事制度構築のためのコンサルティングを導入する件

【報告事項】

●決算概況および各部業務報告●東京南部生協2013年12月度決算概況報告●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●2013年度平和和募金の取り組み報告および2014年度平和和募金活動計画の件●2014年度予算編成の進捗状況報告の件●常任理事会決議事項報告

【報告事項】

●決算概況および各部業務報告●東京南部生協2014年1月度決算概況報告●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●2013年度平和和募金の取り組み報告および2014年度平和和募金活動計画の件●2014年度予算編成の進捗状況報告の件●常任理事会決議事項報告

今後の定例理事会日程予定 5月16日(金)、6月5日(木)

MOGMOG コラム1

個人宅配の手数料制度のご案内

東都生協の個人宅配手数料制度をご案内します。
※手数料の金額については、特にことわりがない限り、税込みの表示となっています。

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 個人宅配に関する手数料です。(商品案内・インターネットなどでの情報提供料を含みます) ※商品案内・注文書などの配達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	143円	51円	194円
なし	143円	0円	143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(税別)	基本手数料	配達手数料	合計
8,000円以上10,000円未満	143円	21円	164円
10,000円以上	143円	0円	143円

※商品のお届けがあったときのみ配達手数料が掛かります。
※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、配達手数料は掛かりません。
※生協側の都合で商品のお届けが遅延または後日になった場合、配達手数料は掛かりません。ただし通常商品がある場合は、遅延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。



第40回通常総代会傍聴について

東都生協の最高議決機関「総代会」では、総代選挙で選出された総代が議案を審議し決定します。総代でない組合員は傍聴できますので、ご希望の方は電話でお申し込みください。
※都合により傍聴人数は制限する場合があります。

第40回通常総代会 開催日時:6月12日(木)午前10時から
開催場所:ヒルトン東京(新宿)4階

一傍聴申込受付期間—
5月19日(月)~5月30日(金)
—申し込み先—
組織運営部 ☎03(5374)4756

インフォメーション

理事会報告 (抜粋)

4月1日からの消費税率8%への変更に伴い、東都生協・個人宅配の個配手数料が変更されました。

その3 個配手数料免除制度について

◆シニア割
世帯全員、または2人世帯のいずれか1人が65歳以上の場合。
※申請書を提出いただく際に住民票(世帯全員記載)の目視確認を行います。

◆ハンド・イン・ハンド割
加入名義者本人、または同居している方(家族・親族・内縁を含む)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。

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

◆ハローベビー割
本人もしくは配偶者で母子健康手帳が交付されてから、1歳未満の赤ちゃん1人に付き1回のみ申請できます。
※免除期間:申請から2年間は基本手数料・配達手数料(税込)を半額とします。
※申請書を提出いただく際、母子健康手帳の目視確認を行います。

商品お届け	基本手数料	配達手数料	合計
あり	71円	25円	96円
なし	71円	0円	71円

ハローベビー割の利用金額による配達手数料免除

1回のお届け金額(税別)	基本手数料	配達手数料	合計
8,000円以上	71円	0円	71円

※双子や年子などで、1歳未満のお子さまが2人以上いる場合は、基本手数料・配達手数料ともに無料です。

食の未来づくり運動 | 私の宣言 |

行動目標1 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 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 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

1日限定 農家レストラン
~おいしさ再発見~

産直のおいしさを実感! 東都生協ファンが増えるといいな!

2月15日、「渋谷区立商工会館」「さんぼんすぎセンター」「ルネこだいら」の3つの会場で農家レストランを開催しました。当日東京は45年ぶりの大雪でしたが、生産者56人(延べ29産地)、組合員39人(子ども7人)が参加して産直農産物の料理を試食し、交流をしました。



当日、参加産地の大雪によるハウス倒壊や畑への大きな被害状況の連絡が会場に次々と入り、緊張が走りまわりました。あらためて生産者のご苦労を理解し、産地を応援していきましょう。

みな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!

食の安全お役立ち情報
おしえて! 新谷さん と武内さん

牛脂注入肉や成形肉で話題、「カゼインNa」を知る

「カゼインNa(ナトリウム)」について、アレルギー相談室の武内澄子さんに話を伺います

新谷 最近よく聞く「カゼインNa」とは何でしょうか?
武内 カゼインは牛乳が沸騰した際、表面にできる薄い膜で、乳アレルギーの原因たん白の一つです。それにアレルギーを加えて水に溶けやすくなった食品添加物がカゼインNaです。

新谷 「カゼインNa」はアレルギーを起こす力が強いそうですね。
武内 まずは昨年話題になった牛脂注入肉です。これは硬い赤身牛肉に調味液や牛脂を注入して軟らかくしている肉です。注入調味液に「カゼインNa」や小麦などが含まれていますので、外食の際は注意が必要で、成形肉にも結着剤として「カゼインNa」を使用している物があります。

新谷 他にはどのような食品に使われていますか?
武内 種類や菓子などにも広く使われています。特に、市販のコナツツミルクパウダーには「カゼインNa」が使われているので、アレルギーの方にはアレルギーを考慮した商品特集で企画している缶入コナツツミルクをお勧めしています。

新谷 東都生協の商品案内「さんぼんすぎ」本紙別チラシを除くで取り扱う商品は、メーカーから提供される原材料データを精査し、「乳」の表示漏れを防止しています。原材料を知りたい方は、アレルギー相談室にお問い合わせください。

【安全・品質管理部 部長 新谷喜久夫】

やっぱり！ 石けん

東都生協ではお肌にも環境にもやさしい
石けん洗剤の利用普及に取り組んでいます。

石けん〇×クイズ

Q1

石けんは
合成洗剤より
汚れ落ちが
悪い。

Q2

ゴキブリに
合成洗剤を
かけたら死ぬが、
石けんでは
死なない。

Q3

「弱酸性の
石けん」
という
ものはない。

Q4

石けん
シャンプーの後、
合成シャンプー用
のリンスを
使ってもよい。

Q5

合成洗剤では
洗濯槽に黒カビは
つかないが、
石けんでは
つきやすい。

石けんは環境に良い？

合成洗剤の種類によっては使用されている界面活性剤に分解しにくいものもあり、環境中での分解に時間を要し環境に負荷がかかるため、水生生物への影響が懸念されます。石けんは生分解性※が良く、界面活性作用もすぐに失われるため、相対的に環境への負担が小さい洗剤です。

※生分解性…物質が微生物によって分解される性質

石けんで洗濯！6つのポイント

ドラム式洗濯機は説明書をよく読んでお使いください

石けんで洗濯する際は、

①粉石けんを溶かしてから衣類を入れる、②洗濯物と石けんの分量、③水温はぬるま湯、④洗濯機の洗濯モードはマニュアルモード、⑤すすぎ法はためすぎ、⑥洗濯後すぐに干すの6点に気を付けると、大満足の洗い上がりになります。

【解答と解説】

Q1. **×** 石けん洗剤の特徴を理解し「6つのポイント」を守るときれいに仕上がります。蛍光増白剤を含む合成洗剤は、汚れが残っていても増白剤作用で白く見えることにもご注意ください！

Q2. **×** 合成洗剤を振りかけてゴキブリが死ぬのは、洗剤の毒性が原因ではなく、界面活性作用によるもの。石けんでもゴキブリは死にます。

Q3. **○** 石けんは全て弱アルカリ性。つまり「弱酸性」の表示は「合成洗剤」と考えられます。

Q4. **×** 石けんシャンプー用リンスと合成シャンプー用リンスとは、性質が全く違うので、石けんシャンプーの後は、中和をさせるためにも酸性の石けんシャンプー用リンスを使いましょう。

Q5. **×** 合成洗剤の溶け残りも黒カビの栄養源になりますので、合成洗剤も石けん同様、よく溶かす必要があります。洗濯後は洗濯機のふたを開けて機内乾燥するとカビ防止になります。

ご協力ありがとうございました。

石けんモニターアンケート

「石けんの良さを伝え、利用普及につなげよう〜!!」と、ブロック委員、とーと会・サークルメンバーの石けん未利用者（約200人）に、モニターアンケートを実施しました。



やさしいせんたく。せっけん

ミヨシ石鹸（株）と東都生協の組合員モニターが協力してできた粉せっけん。
成分：純石けん分（70%脂肪酸ナトリウム）・アルカリ剤（炭酸塩・重曹）
容量：1.2kg

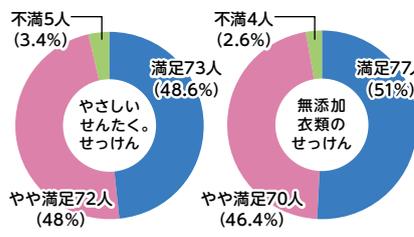


無添加 衣類のせっけん

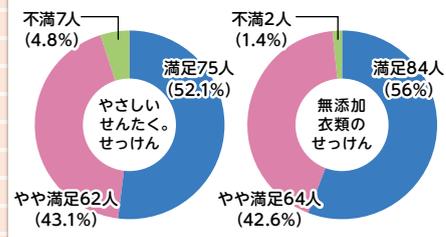
香料・着色料・防腐剤。液体なので水温の低い冬でも溶け残りなし。
成分：純石けん分（30%脂肪酸カリウム）
容量：1200ml

石けんアンケート結果

●汚れの落ち具合に満足されましたか。(回答150人)



●洗濯物の仕上がりに満足されましたか。(回答144人)



ほとんどのの方が汚れの落ち具合と洗濯物の仕上がりに満足されています。

モニターコメント

- ・昔の石けんと違う。改良されていると思う。
- ・洗濯物が見事にきれい。
- ・柔軟剤なしでも柔らかな仕上がりに驚き。
- ・小さい子どもがいるので使ってみようと思う。
- ・直接肌に触れる洗濯物に積極的に利用したい。
- ・アレルギーなので刺激の少ない石けんに興味がある。
- ・毎日使うものだから地球に優しい洗剤を使いたい。
- ・子どものために安心な洗剤が見つかった。

「MOGMOG」機関誌 東都生協だより

第385号 2014年5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

爽やかな香りが特徴の「新茶」。お茶の旨味を味わいたい方は70度くらいに冷ましたお湯でじっくり抽出。逆に程よい洗みを楽しみたい方は、やや熱めのお湯でさっと抽出するのがおすすめです。お好みの和菓子とちよっと一服。ほっと落ち着く、和のひとときを。

〒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4時

E-mail kumikatsu@tohto.coop