

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2015
No.393



3&4



特集

知ってる？

「食」の落とし穴

—子どもの食を守るには、家族の食の見直しから—

今月のおすすめ

「新玉ねぎ」

旬を感じる！みずみずしさにも自信あり！

おいしいを、日本の畑から。

産直の東都生協

知ってほしい「こ食」の落とし穴

—子どもの食を守るには、家族の食の見直しから—

よくかめ仙人
山奥に住んでいるが日本が大好き。かすみが常食だが、なぜか食にうるさい。「よくかんで食べよ」が口癖。



久しぶりに日本にきたが、食べ物の種類が豊富でおいしい。そういえば、和食がユネスコの世界無形文化遺産として登録されたし、きつとどの家でも「だし」のうま味を生かしてみそ汁とか、煮物とか…。うん？どうも和食が見当たらないの。なんじゃこの家族の食事は、だめだめ！さて、どうしたものか…。

カムカム
(よくかめ仙人のまな弟子)
勉強熱心だけどまだ未熟な健康オタク。



朝ご飯いらな～い

小(少)食

チカチカ

ガヤガヤ

固食

粉食

孤食

濃食

ドボドボ

固食

個食

いいの？
この食卓

さまざまな「こ食」

- 「孤食」……一人で食べる。あらゆる「こ食」につながる可能性あり。
- 「個食」……好きな物だけを食べる。栄養が偏り好き嫌いにつながるかも。
- 「固食」……毎回決まった物だけを食べる。栄養の偏りや肥満、生活習慣病の原因となるかも。
- 「小(少)食」……食欲がない、または少量の食事。低栄養や無気力につながりやすい。
- 「粉食」……粉を使った主食を食べる。高カロリー、かむ力も弱くなる。
- 「濃食」……濃い味付けの物を食べる。塩分・糖分過多、味覚障害につながる危険性あり。
- 「その他のこ食」……買った食品やファストフード中心の「戸食、コ食」や子どもだけで食べる「子食」。「こ食」につながりやすい。

これらの共通点は、好きな時に好きな物だけを食べる点。

フムフム…約3割の子どもが「味覚を正しく感じられない」とニュースがあるぞ。ゆゆしき事感じゃ！子どもは生まれた時から甘味、酸味、塩味、辛味、うま味を感じるというわれ、離乳食で味覚が発達する。よって食材の味をしつかり覚えるためにも、乳幼児の食事は薄味で多くの味を経験することが大切じゃ。

日本は2000年に「食生活指針」を出してあるが、どうもみんなの所まで届いていない。うには思えんの。一体家庭や学校の食育はどうなっているのじゃ。

「朝食を一人で食べる子ども…15.3%」
「子どもだけで食べる…25.0%」
(2010年度、小学校5年生朝食)
参考：内閣府「平成24年版食育白書」

こんな「こ食」だらけで子どもたちの健康は大丈夫なんじゃあつかうか？

「こ食」は栄養面でも、食の嗜好面でも、「ミニミニ」コミュニケーション能力面でも、食事マナー面でも、問題が山積み。子どもたちの食生活の改善が難しいといえます。家族や周囲の人々の果たす役割が大きいといえます。

資料

今晚も飲み会です

粉食

コ食

濃食

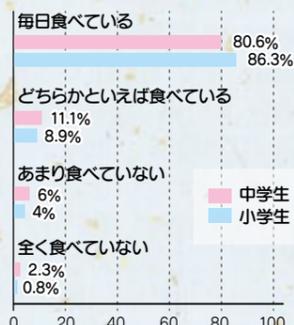
朝食を食べない日がある理由(小中高生共通)

第1位	起きるのが遅い
第2位	食欲がない

「起きられない」が約7割、食欲がないが約3割、遅い朝食の傾向が強い。夜更かしの子どもの多い理由が「スマホ」や「ゲーム」で、文科省が「早寝早起き朝ごはん」を推進して、朝食を食べる子どもの学力が良いという報告もあります。

参考：農林水産省「平成18年度食料・農業・農村白書」

朝食を食べている子の割合

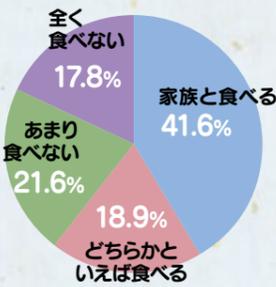


「小学生も中学生も8割以上の子が毎日朝食を食べているのは安心じゃ。しかし、全く食べていない子が心配じゃなあ」

「朝食を抜くとその後の1回の食事量が減る、肥満や生活習慣病を発症する可能性がある」という。

参考：文部科学省「平成19年度全国学力・学習状況調査」

平日の朝食を家族と一緒に食べる小学生の割合



「家族と一緒に食べる習慣がない子が、割合近くもあるのか。孤食、個食ばかりか、固食や小食の子も多い」と。

「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」という報告があります。それと、保護者の朝食の欠食が増加傾向にある」と。

「両親も仕事を休んだり、子どもの反発期と無関係ではないだろうが、せめて朝から少しの間でもいっしょに過ごせたらいい」と。

参考：文部科学省「平成19年度全国学力・学習状況調査」

現代の子どもたちもデータで見てみよう！

家族同士、もっとコミュニケーションがあれば「こ食」など、なくなるのではないかな。

「コミュニケーション」なんて言葉、知ってるんだ、師匠



子どもの成長に大きく影響するといわれる「こ食」。東京都協同として、食育の取り組みは大きな柱です。雲の上から日本の食卓を守る仙人と一緒に、MOGMOG編集委員会は、食育の観点から「こ食」の問題点を探求します。

味覚について

「家族と楽しい食事」をするためには、やっぱり「おいしいね」と言えることが大切なこと。しかし昨今、「味覚障害」が増えてきているといわれています。つまり味が分からなければ、食事もしめず、家族と一緒に食事をすることが苦痛になりかねません。

味覚は舌の味蕾という部分で受けた情報が脳に伝わることで感じます。味蕾には亜鉛が豊富に含まれているため、亜鉛が欠乏すると味蕾の感度が低下すると考えられています。

この亜鉛は、味覚を正常に保つために必要な栄養素。カキやカニ、牛肉などには亜鉛が多く含まれています。人の体内では作ることができないので、毎日の食事から取る必要があります。偏りのないバランスが取れた食事と、規則正しい食習慣を心掛けたいですね。

亜鉛を多く含む物
魚介類、肉類、穀類、種実類

参考：消費者庁「栄養機能食品を知っていますか?」、農林水産省／厚生労働省ホームページ

「こ食」に陥らないために

今まで「こ食」を見てきましたが、和食を中心とした日本食を多く取り入れることで、落とし穴に落ちることが避けられそうです。いろいろな標語も参考に、毎日の食事作りをしてみてください。

こんな覚え方もあるようですよ

- お (お茶)
- さ (魚)
- か (海藻)
- な (納豆・大豆製品)
- す (酢)
- き (きのこ)
- や (野菜)
- ね (ねぎ・玉ねぎ)

「お魚好きやね」

血液サラサラは健康を維持する基本です。「お魚好きやね(おさかなすきやね)」をたくさん食べましょう!

子どもでも油断大敵、血管を守る

- お (オムライス)
- か (カレーライス)
- あ (アイスクリーム)
- さん (サンドイッチ)
- は (ハンバーグ)
- や (やきそば)
- す (スパゲッティ)
- め (目玉焼き)

「お母さんは休め」

これらは子どもにも、おとなにも魅力的で食べやすいけれど、高カロリー。偏らないように、ほどほどに。

人気メニューといっても偏食に注意

- ま (豆)
- ご (ごま)
- わ (わかめ・海藻)
- や (野菜)
- さ (魚)
- し (椎茸・きのこ類)
- い (芋)

「孫はやさしい」

栄養のバランスを保つためにも、和の食材を使った献立を毎日の生活で取り入れていきましょう。まずは何か一つから…

健康食材から考える予防策

食生活指針10項目

- 1 食事を楽しみましょう
- 2 一日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- 3 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- 4 ごはんなどの穀類をしっかりと
- 5 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- 6 食塩や脂肪は控え目に
- 7 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
- 8 食文化や地域の産物を活かし、時には新しい料理も
- 9 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
- 10 自分の食生活を見直してみましょう

農林水産省のホームページをご覧ください!

文部省・厚生省・農林水産省(いずれも2000年当時)が国民の健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保のために策定した10項目のことじゃ!

ところで師匠、聞こうと思ってたんですが、p.2の「食生活指針」ってなんですか?

「こ食」脱出! まずはできることから

— 気長に、無理もせず、簡単なことから始めよう —

みんなガンバレ!

「こ食」を続けていると、生活リズムを崩し、いずれ健康を害する可能性が大きくなります。若い時は大丈夫でも、その影響が後に出てくるかもしれません。今、できることから「こ食」脱出を始めましょう。

なるほど、なかなかいい作戦じゃない

孤食・個食・固食には「コミュニケーションアップ作戦」を!

みんなで食べる「共食」を目指しましょう。一緒に食べるだけで孤食脱出、何か一品だけでも家族が同じおかずを食べれば、個食・固食脱出の第一歩です。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感し、心の豊かさをもたらすともいわれています。せっかく一緒に食卓を囲むのですから会話を弾ませましょう。仕事や塾などで一緒に食事ができない場合でも、お皿にメッセージカードを添えたり、カフェランチのようにワンプレートにまとめたり、思いやる心を形にしてみましょう。

固食・濃食・粉食には「野菜たっぷり作戦」を!

食べる物がいつも同じであるとか、味の濃い食べ物やパン・麺類など粉から作られた食べ物ばかり食べていると、栄養が偏ってしまいます。塩分や脂肪の取り過ぎになることもあります。やはり意識して野菜をたくさん食べることが大切です。トマトだけのサラダでもいいし、野菜ジュースを添えるだけでもいい。簡単なことから始めましょう。また、具たくさんスープならパンにもご飯にも合うメニューです。

栄養のバランスを考えた食事を用意することや、その食事を取る効果や意味など、家族できちんと話すことも大切です。そうすれば家で一人で食事をするにしても、外食をする場合でも、自分でバランスを考えて食事ができるようになります。

粉食・小(少)食には「ごはん大作戦」を!

ごはんの腹持ちがいいことはご存知ですよね。ごはんは体内に入るとゆっくりと消化・吸収され、血糖値がなだらかに上がるので満腹感を長く感じるのです。ということは、朝食にご飯はぴったりです。ただ、忙しい朝は「手軽に食べられるパン食がいい」という人もいます。そこで、そんな人にはテレビでも紹介された「おにぎらず」はいかがですか? 例えば、のりの上にごはんを敷き、その上にハムエッグなどの具材を並べ、のりを折り紙のように畳み込む。これがおにぎりならぬ「おにぎらず」。食べやすい大きさに切れれば出来上がり。好きな具が入っていると子どもたちにも大好評間違いなし!

小さい一口サイズなら、体重が気になる女の子でも、手を伸ばしてくれるかも。「ダイエットはダメよ!」と言うより、「このくらいなら大丈夫よ!」の方が効果的かも…!

米と野菜を中心とした食事は日本の伝統的なスタイルで、しかも栄養バランスもばっちりです。

参考：農林水産省「みんなの食育」「朝ごはんを食べない?」「実践食育ナビ」、厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン」、内閣府食育推進室「親子のための食育読本」、フード・アクション・ニッポン「おいしいニッポンをたべよう!」、「早ね早おき朝ごはん」全国協議会「できることから始めてみよう早ね早おき朝ごはん」

簡単調理は「時間」も作る!

最近、「中食(総菜や弁当、調理済み食品のこと)」を利用する人が増えているそうです。これは、調理や家事を家の外に依存する「食の外部化」の現れとされています。*

東都生協でも「中食」を提供しています。商品案内「さんぼんすぎ」では、「パパッとクッキング」提案や「手作りおかずキット」、「国産カット野菜」を企画。時短だけでなく味にもこだわり、食品ロスにも配慮したさまざまな商品があります。共働き家庭や食事作りをする介護ヘルパーにも利用されています。

*参考：内閣府「食育推進基本計画参考資料集」

「手作りおかずキット」



忙しいも手早く料理、これで家族の笑顔が増える!

「国産カット野菜」



配達日、すぐに使ってママ楽デー

「みんなと楽しく食べる」という食育 ～渋谷区の小学校での事例～

昔は「食事は静かに」というのがマナーでしたが、緊張すると舌が湿き味覚を感じられないということが分かってきました。みんなで楽しく食べると唾液がよく出て唾液のアミラーゼが増加し、おいしさも分かって消化にも良いというデータもあります。楽しく食べることは栄養の消化・吸収を良くし、体の成長につながるため、給食の時間を使って食事の準備を手伝うことの大切さや食事のマナーなどを、楽しい話題を交えながら指導しています。写真や動画を使ったり、保護者の方に手紙を渡したり、外部から講師を招いて話を聞くこともあります。実際に調理を見て、使う素材や味付け方法を学ぶなど、さまざまな食育に取り組んでいます。



今月のおすすめ

新玉ねぎ

ほんのりとした甘みとシャキシャキ感がたまらない、新玉ねぎ。春の楽しみの一つです。存分に味わってみませんか。

旬を感じる！みずみずしさにも自信あり！



玉ねぎの成分

「新玉ねぎ」…収穫後すぐに出荷。乾燥をさせていないので水分が多く、みずみずしい食感です。辛みが少ないのでサラダなど生食に適しています。辛みが多いためには傷みや、通常の「玉ねぎ」のように日持ちはしません。冷蔵庫の野菜室で保存し、早めに使い切りましょう。「玉ねぎ」…収穫後1カ月ほど乾燥させてから出荷。水分が少なくなっているため辛みが多く、加熱によってグンと甘みを増す点が大きな特徴です。風通しの良い場所で保管をすれば長期間の保存が可能です。

玉ねぎに含まれる「硫化アリル」という物質は、ビタミンB群の吸収を助けたり、新陳代謝を促すといわれる機能性成分です。この成分は水溶性のため、水にさらす場合は短時間にしましゅう。また、玉ねぎを切ると涙が出るのは、揮発性の高い硫化アリルが眼の粘膜を刺激するから。硫化アリルは細胞壁が壊れたとき表に出てくるので、調理前に玉ねぎを良く冷やし、揮発を抑えます。良く切れる包丁で手早く切りましょう(細胞壁の破壊断面が小さくなります)。

東都生協のいつもの活動そのまものが「食育」

設立以来産直を基軸に活動を進めてきた東都生協では、組合員が生産者と交流し、学ぶ機会をたくさん設けてきました。命の源となる農水産業に触れることで、命を育むことの尊さや命をいただくことのできるありがたさを実感することができます。東都生協だからこそできる食育活動、2014年度の活動を紹介します。

食育がいっぱい！

親子参加の産地・メーカー交流訪問や学習会もすべて「食育」。子どもたちが食の大切さを学び、次の世代につないでいくことが「食の未来づくり運動」です。

浜の母さん 海の幸の料理教室

北海道・枝幸漁協の女性部の料理講習会。海や漁場を守る植樹活動「魚つきの森」の取り組みも学びました。鮭や帆立を使った料理を試食しながら女性部との交流も好評です。

2/25(水) 26(木)



2/14(土)

親子でチャレンジ！マイおにぎりづくり

収穫した米でおにぎりづくり。体験の様子は写真や絵日記で紹介していきます。



命をいただく学習会

「いただきます」の心を学ぶ親子学習会。南国元気鶏の飼育法や食卓までの流れと、丸鶏を解体、調理、試食、さらに後片付けをして命を食べる意味を学びました。

12/20(土)

「たべる*たいせつキッズクラブ」を地域で活用

各地域で日本生協連が作成した食育教材を使い、栄養の働きや包丁の使い方、子どもにもできる料理などを学びました。



年4回発行のワークブック

農林水産省の食育推進事業に参加！

東都生協は「継続的農作業体験型フードチェーン食育プログラム」として3つのコースをつくり、農林水産省の食育推進事業に参加しました(以下活動日は2014年)。

この事業を通じ、「日本農業や生産者の状況を知り理解する組合員」を70%に、「今までの食生活を見直し家庭内で継続的な食育活動を進める組合員」を50%に、また「国産の農畜水産物を利用する組合員」を80%にしたいと考えています。

この取り組みには親子での参加が多く、地域に広がる継続的な食育活動につながっています。

●米コース 12回

田んぼの準備、田植え、除草、稲刈り、脱穀、料理教室など



2/22(土)~10/25(土)

(農)船橋農産物供給センター(千葉県)

●大豆コース

大豆の植付け、除草、収穫、納豆工場視察、料理教室など



7/5(土)~12/20(土)

JAやさと(茨城県)

●すいかコース 3回

すいかの定植、ワラ敷き、収穫、試食など



5/11(日)~7/26(土)

(農)茨城県西産直センター(茨城県)

まとめ

日本の食卓の未来は…

毎日、昆布とかつお節でだしを取れとはいわないが、たまの休みには料理にじっくり手をかけ、家族みんなが食事してはどうか。「日本の食卓の未来かかっている！」くらいに意気込みを持ってほしいものじゃ。

台所には女性だけでなく、男性陣もどんどん進出したい。「男の料理」もオツなもの。後片付けもしっかり頼むぞ。さつきも赤ん坊を抱っこして歩くイクメンを見つけたが、次は「食育」で心得よう！

なんと！いつも、明日の日本を支える子どもたちが「おいしく、楽しく食事ができる」環境が大事じゃ。味覚や食事のマナーなど、塾や学校では教えてくれない、食卓でしかできない勉強もたくさんある。最近、食育に取り組む学校が増えていると聞く。子どものころから食への興味を持つ機会が増えているのは喜ばしいことじゃ。甘さや苦さを感じない舌なんぞにはしてはいかん！

それにしても、「子育ても終わったし、私はもう好きなものだけ食べていけばいいの！」なんて思っている年長者たちも気掛かりじゃ。近いうちにそのあたりの「食育」もせねばならん。

「新玉ねぎ」とは

春採りの玉ねぎの産地はいろいろ。しかし一般市場では、なぜか春に出荷される九州産の玉ねぎを「新玉ねぎ」と呼ぶ風潮があります。東都生協でも一般的な呼び名との誤認を避けるため、九州産玉ねぎでも月末までに出荷されるものを「新玉ねぎ」と案内しています。

「新玉ねぎ」と「玉ねぎ」の違い

「新玉ねぎ」…収穫後すぐに出荷。乾燥をさせていないので水分が多く、みずみずしい食感です。辛みが少ないのでサラダなど生食に適しています。辛みが多いためには傷みや、通常の「玉ねぎ」のように日持ちはしません。冷蔵庫の野菜室で保存し、早めに使い切りましょう。「玉ねぎ」…収穫後1カ月ほど乾燥させてから出荷。水分が少なくなっているため辛みが多く、加熱によってグンと甘みを増す点が大きな特徴です。風通しの良い場所で保管をすれば長期間の保存が可能です。

玉ねぎの成分

玉ねぎに含まれる「硫化アリル」という物質は、ビタミンB群の吸収を助けたり、新陳代謝を促すといわれる機能性成分です。この成分は水溶性のため、水にさらす場合は短時間にしましゅう。また、玉ねぎを切ると涙が出るのは、揮発性の高い硫化アリルが眼の粘膜を刺激するから。硫化アリルは細胞壁が壊れたとき表に出てくるので、調理前に玉ねぎを良く冷やし、揮発を抑えます。良く切れる包丁で手早く切りましょう(細胞壁の破壊断面が小さくなります)。



今月の
おすすめ

新玉ねぎは季節限定。みずみずしさは格別です！

常備野菜の代表格の玉ねぎは一年中手に入り、和・洋・中華と何にでも使える頼もしい存在ですが、「新玉ねぎ」はこの時期だけのもの。煮たり炒めたりしてもおいしいのですが、ぜひ生で味わってみてください。

アテンション・プリーズ!!

新玉ねぎや玉ねぎはよく使われますか？
どういう食べ方がお好みか、
p.13のパズルの答えに添えて
お送りください♡



スライスオニオンサラダ

だんぜん生がオススメ!!

スライスした新玉ねぎをたっぷり。トマト、スプラウト、大葉の千切りなどをお好みで添えれば、さらに美味♡

【おすすめの食べ方】

シンプル派 (そのままかければOK!)

- かつおぶしとしょうゆor「東都果汁たっぷり味付けばん酢」orマヨネーズ

ちょっとアレンジ派 (ドレッシング作りに挑戦!)

- 「東都味付けばん酢」と「東都玉締めしぼり胡麻油」を2:1で合わせる
- ヨーグルト・マヨネーズ・しょうゆ少々、すりごまをお好みで合わせる
- 米酢・オリーブオイル・塩少々を合わせる
- 梅干をつぶしてしょうゆと混ぜ、少量の水でのばす
- つぶしたオイルサーディン(汁ごと)としょうゆをあえる

玉ねぎの産地リレー



野菜も土も丹精込めて作っています

季節限定! 8月登場 つるし玉ねぎ

産地(紀ノ川農協)から



昔ながらの方法でゆっくりと乾燥・熟成させた玉ねぎ。甘みと適度なみずみずしさを併せ持っています。

東西に流れる紀ノ川の北側に広がる平野では、水稲の裏作として玉ねぎを多く作っていました。畑の横の小屋で葉と根を付けたままつるして乾燥させているたくさん玉ねぎ... 情緒あふれるこの季節の風物詩です。
昔ながらのこの方法は大変な労力を伴うため、今では温風を使い乾燥させる方法が主流ですが、じっくりと乾燥させた玉ねぎの風合いは格別で、適度なみずみずしさと甘みが好評です。貴重な「つるし玉ねぎ」は時期限定、8月のご案内となります。お見逃しなく!

栽培の工夫

新玉ねぎは9月上旬に種をまき、ハウスで苗作りをします。育った苗は10月中旬に畑に植え直し(定植)、しっかりと水やり。何度も草取りをしながら畑を管理し、3月上旬からやっと収穫できるようになります。有機資材を発酵熟成させた肥料(ボカシ)により、作物の健全な発育を促し、食味・栄養価を高める土づくりを心掛けています。東都生協には有機栽培の玉ねぎも出荷していますが、有機栽培でない物も、極力農薬を使用せずに済むよう栽培管理を行っています。

産地紹介

熊本県内全域にいる生産者は、ボカシ肥料を用い、できる限り農薬を減らし、除草剤を使用しないことを原則に安全・安心で健康な農産物作りをしています。生産品目はかんきつ類が6割、他に梨や有機しょうが、せり、新玉ねぎなど。東都生協とは1987年からの取引です。

(農)大矢野有機農産物供給センター

もう1つ
おすすめ

新じゃが



新じゃがいも基本的には新玉ねぎと同じで、春採りのじゃがいもの産地はいろいろ。しかし、一般市場ではなぜか九州産のじゃがいもだけを「新じゃがいも」と呼ぶ風潮が強いので、東都生協でも九州産じゃがいものうち6月までに出荷されるものを「新じゃがいも」としてご案内しています。

新じゃがいもの肉みそ和え

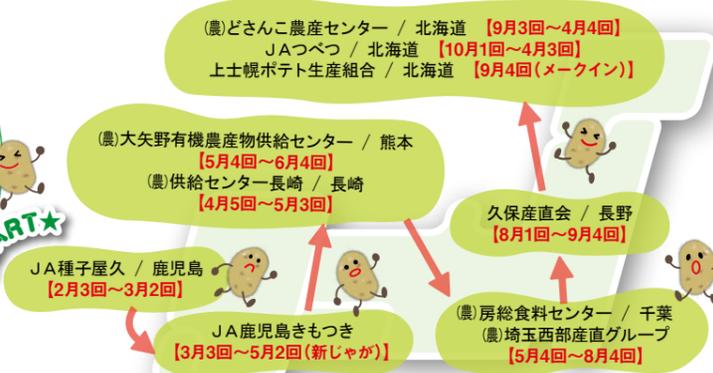
しょうが風味の肉みそがおいしいお総菜です。



新じゃがは皮ごとがオススメ

皮が薄くて柔らかく、みずみずしい新じゃがいもは、皮ごと食べるのがおすすめです。新じゃがいもは低温に弱いので、冷蔵庫で保存せず、袋から出し新聞紙にくるんで冷暗所で保存してください。1週間~10日で食べ切りましょう。

START★



じゃがいもの産地リレー

- 【材料(4人分)】
- 豚挽肉 200g
 - こねぎ 3本
 - 長ねぎ 1本
 - しょうが 1/2片
 - 新じゃがいも 500g
 - A「東都みそ・大さじ1と1/2酒・しょうゆ...」
 - 「各大きじ1、砂糖・みりん・小さじ1」
 - サラダ油 小さじ1
- 作り方
- ① こねぎは小口に切り、長ねぎとしょうがはみじん切りにする。
 - ② 新じゃがいもは洗って皮付きのまま竹串が通るくらいまでゆでて、ひと口大に切る。
 - ③ 鍋にサラダ油を熱し、①の長ねぎ・しょうがを炒め、香りが出たら挽肉を加えて中火で手早く炒め、こねぎと合わせたAを加え、手早くからめて全体に火が通ったら火を止める。
 - ④ ③に②のじゃがいもを加え、ひと混ぜしてから器に盛る。

MOGMOG ニュース

2015年 3・4月号

「新商品おしゃべり会」城西会場報告



調理時の感想も出します

今年度、新商品おしゃべり会を五つの会場で開催し、毎月1・2品の商品を調理・試食して評価を行っています。11月14日、城西会場では、第8回を実施しました。今回は、「国産豚肉とほうれんそうの卵炒め」と「若竹ゆば巻き」の2品の提案商品について、原材料や製造方法などについて意見交換を行いました。

まず簡単な商品説明を聞き、試食して味や食感を評価。次に原材料や製造方法などが書かれた商品ガイドの説明を聞いて、内容・規格・価格などについて評価し、感想を記入。最後に、意見交換をした後、感じたことを記入します。

「国産豚肉とほうれんそうの卵炒め」は、「卵を加えるというひと手間を手抜き感を払拭できる」、味が濃いと感じた人が

らは、「野菜を追加してボリュームアップしたら良いのでは」との感想がありました。「若竹ゆば巻き」は、「京風の薄味で上品で、見た目もきれいで、お正月のおせちに入りたい一品」「電子レンジで温めて食べる時の香りが食欲をそそる」と、好評でした。

このように、毎回多くの質問や意見交換が活発に行われていきます。また、提案商品の他に、「わたしのこだわり」商品から毎月1品が利用促進商品として提供されますが、これについても、翌月、感想や意見を出し合っています。中にはレシピを紹介してくれる方もいて、利用普及に役立っています。



「若竹ゆば巻き」竹の子、わかめの香りも良いです



「国産豚肉とほうれんそうの卵炒め」彩りもきれいでバランスが良い

乾麺とは思えない喉越し。こだわりのそばに感動

江東南ブロックは11月20日、(株)北館製麺「日本そば」学習交流会を開催。「岩手八幡平では初雪が降った」「そばの生産量第1位は旧ソ連地域」という講師の話に、そば栽培は寒い地域での栽培が向いていることを学びました。同社では、そばの自家栽培を行い、金属ローラーによる製粉では風味・香りが失われるためスライス製石臼でそばをひいています。「ISO22000」を取得して安全な商品を提供しています。試食では、ゆで上げられた麺の色艶、味わい、喉越しの良さに感動！乾麺なのに、ひきたてをうたうそば屋で食べる味わいです。包材に書かれた通りゆでれば、このおいしさが味わえるのだとか。「年越しそばはへわたしのこだわり・東都挽きたてのざるそばにしよう！」と再認識した学習会でした。



お正月に役立つ「かまぼこの飾り切り」に挑戦

11月28日、富士見丘ブロック主催の「鈴廣かまぼこ(株)の学習会」を高井戸地域区民センターで開催。まず同社の中根敏晴氏から、かまぼこの材料・作り方・鈴廣かまぼこの特徴の説明を聞き、その後「かまぼこ」「伊達巻」「かまろんチーズ」を試食しました。

飾り切りの実演ではクジャク、松、ウサギ、チョウチョウの作り方を教わり、各自赤いかまぼこを1本ずつ使って熱心に製作。参加者からは、「飾り切りは思ったより簡単、早速お正月に作りたい」「かまぼこ板にもみの木を使っているとは思わなかった」などの声が聞かれました。ブロック委員長の杉江美枝子さんも、「素敵な飾り切りが覚えられたと喜んでもらえて、本当に良かった」と満足そうでした。



第1回総代会議を開催

12月5日(9日、都内10会場)で2014年度第1回総代会議を開催、組合員から選出された総代のうち約300人が出席しました。

理事会から2014年度の事業・活動の報告後、総代からは弁当配食や家事代行など福祉分野での取り組みへの意見、食の安全や安定供給に向けた意見・質問が出されました。続いて7・8人に分かれ、仲間づくりや活動参加につながるアイデアについて討議。理事会は「仲間づくりを進めつつ、組合員活動や商品開発を活発に進めたい。組合員の声に応えた安全・安心な商品とサービスを提供していくために、一緒に活動・利用推進に努力していきたい」と締めくくりました。

参加した総代からは、「他の人の意見を聞いて視野が広がった」「自分が組合員を増やすきっかけとなれば…」などの声が寄せられました。



視察訪問企画 第4弾 茨城乳業(株)視察訪問報告

視察訪問企画は、今回で4回目となります。参加者は事前に「商品ガイド」「産地・メーカーの資料」などを目を通し予習してから視察当日を迎えました。

11月7日、茨城乳業(株)の視察訪問の参加者は13人でした。まずは茨城乳業の歩みについてパンフレットに沿って説明があり、続いてDVDでメロンプリン、生クリームスイートポテト、東都たまごプリン、こだわり生乳ヨーグルト、いはらき牛乳の商品情報と製造工程の説明を受けました。次いで、東都たまごプリン、いはらき牛乳200mlの試食・試飲を行いました。

工場視察は牛乳ラインから始まり、ヨーグルトライン、プリンライン、蒸しプリン器までを見学。その後テーブルを囲んでの交流では、東都たまごプリンのふたにのるんずが描かれているのは「生産者・製造者・消費者が一緒になっで作った商品だから」というお話も聞きました。

参加者からは、「こまかしくない、とても良心的



工場の様子を上から見ることで見学通路



たまごプリンの充填から出荷までを熱心に見入る参加者



くばるん たべるん つくるん

PR室で質疑応答。製造のこだわりや普段気になっていることなど、活発な意見が。



利用をしようと思った」などの声。さらに東都生協とのつながりや取り組みについても深く知ることができ、大変有意義な視察となりました。

知っておきたい! 用語解説

東都たまごプリン

消費者との共同開発で生まれた商品。35年以上のロングセラー商品。地元産の卵を毎日割卵し、凝固剤などは一切使わず、卵のタンパク質の熱凝固性を利用して成型。本格派の蒸しプリンです。

Pick up! 「ウエルカムベビー」企画 11月24日(タワーホール船堀)、29日(渋谷区立商工会館)

組合員活動委員会が開催したベビーフード学習会「ウエルカムベビー」は、プレママ・子育て中の人が対象。お腹の大きなプレママと夫、赤ちゃんを抱いたお母さんが集い、ほほえましい光景でした。和光堂(株)による講義では、「子どもの体調変化が起こったとき何が原因か分かるように、初めての離乳食は1日1品1さじ」との説

明にプレママも真剣な表情。「白がゆ」「とうもろこしの裏ごし」などの試食では、実際の味と食感を確かめました。他に東都生協商品を使った離乳食の作り方も紹介。「子どものころから東都生協の商品を食べてきて、結婚後は組合員になって食べ続けています」という参加者も数人いて、東都生協が次世代へつながっていると感じることができました。





A~Eの順に並べてできる言葉は。

ヒント：桜と入れ替わるように咲く春の花。

1	E	7	9	
2	5	D		
3			10	11
	6	8		C
4	A			

タテのカギ

- ① 高低がある。単位はヘクトパスカル(パスカル)
- ⑤ 思いつくまま。折に触れて感じたこと
- ⑦ ○○意気、○○乾き、○○半可
- ⑧ 口中で味覚を感じる部分。発音にも関係
- ⑨ 否定の気持ちを強調する語。○○従う
- ⑪ 極めて小さいもの

ヨコのカギ

- ② 四方の柱と屋根だけの小屋。庭園などにある
- ③ 2つぞ3つと意味をなすもの
- ④ 江戸文化文政期に大成した三味線歌曲。小唄も派生
- ⑥ かみ砕くこと。かみ砕いて味わうこと
- ⑦ すてきな、見事な、を表す英単語。○○キャッチ
- ⑩ ○○不明、無○○、単語の○○

正解者から抽選で、10人の方に図書カードをプレゼント。

発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



はがきを書いて送ってね。

- クイズのこたえ
- 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
- 新玉ねぎ、または玉ねぎ、
どういふ食べ方が好きですか?
- 「食の未来づくり運動」(p.14)のために「私にできること」はありますか?
- 私のエコアイデア
- 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!

※おたよりや個人情報は、「MOGMOG」でご紹介する場合がありますが、編集目的以外への使用はいたしません。
※おたよりへの個別回答は行っておりません。



2月号の答えは「チラシメシ」だよ! 締め切りは3月25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4階「MOGMOG」係

Q Non-GMO(非遺伝子組換え)とGMO(遺伝子組換え)を使用した配合飼料の牛・豚の「産直肉」を選んで注文したいので、商品案内表示で分かるようにしたいです。

A 「さんぼんすぎ」掲載のNon-GMO配合飼料を使用している商品は、「秋川牧園の若鶏(モモ・ムネ・味付加工品)」「産直親どり(挽肉)」です。また「OSHINANA」やWEB限定で不定期企画している商品は、「放牧豚」「北里八雲牛」になります。今後は、より分かりやすいように新たにマークを掲載するなど検討します。

Q 「泥付き野菜」は、泥を落として新聞に包んで冷蔵庫に入れるべきですか。保存法を教えてください。

A 一般的に野菜は育った環境に近い状態での保存が長持ちするといわれています。土が多く付着している場合は軽く拭き、水分は乾かしてから保存していただき。新聞紙で包むと内部の水分蒸発を防ぎます。かつまいもは冷蔵庫で保存すると低温障害を引き起こす場合がありますので、新聞紙に包んで常温で保存していただく。

Q 「トマトジュース」のペットボトル・びんタイプの企画をリクエストします。

A 東都生協で扱う「トマトジュース」は、すべて露地トマトの旬の時期、8月に収穫・搾汁・製造したシーズンバックです。年に1度製造し、1年を通じて8月製造の商品をお届けしています。翌年8月までお届けするために製造から2年の賞味期間が必要なので、保存性の高い缶でのお届けになります。びんやペットボトルの場合、透明なため品質劣化が起こりやすいです。市販のびんやペットボトルのトマトジュースは、おそらく濃縮還元と思われる。濃縮還元は、トマトを搾汁し濃縮して「トマトピューレ」として保存、必要な際に水を加えて製品化しています。そのため、2年という長い賞味期間を設定する必要がなく、1年中提供することができます。ご要望に添えず申し訳ありませんが、「トマト」が一番おなじみなる8月に収穫したそのままの味を、組合員の皆さんに1年中お届けするための方法が「缶」で理解してください。



「ひとこえ生協」に寄せられた質問にお答えします!

Q 商品を入れている袋に届け先が印刷された白い紙シールが貼ってありますが、もう少しはがれやすくなりませんか。

A 現在、商品をお届けする際、温度帯別で使用しているポリ袋は、すべてへ口部分にミシン目を入れた特別仕様の袋を使用しています。へ口部分に別シールを貼付していますので、へ口部分と本体と切り離せばリサイクルできる状態となります。お試しください。



Q 「八千代牛乳」ノンホモびん牛乳が製造中止となり、ご不便・ご迷惑をお掛けし申し訳ありません。1月1回から新商品として新たな産地の「ノンホモびん牛乳」および「低脂肪乳」の企画を始めました。新しい「ノンホモ牛乳」のご利用もお願いいたします。

A 「八千代」ノンホモびん牛乳が製造中止となり、ご不便・ご迷惑をお掛けし申し訳ありません。1月1回から新商品として新たな産地の「ノンホモびん牛乳」および「低脂肪乳」の企画を始めました。新しい「ノンホモ牛乳」のご利用もお願いいたします。

Q 商品案内には塩分表示がないので、注文し商品が届いてから確認することになります。商品案内に表示できませんか。

A 東都生協では商品の原材料、原材料構成比、原材料原産地、遺伝子組換えの有無、製造者、販売者、原材料の分別などさまざまな情報を、データベースとして管理しています。しかし、現在の法律では塩分量は任意表示のため分析数値が収集できない場合があります。東都生協のプライベートブランド商品「わたしのこだわり」シリーズと、弁当「梅干し」などの一部の商品しか表示ができていません。ただ、近年の健康志向の高まりから、栄養成分表示が義務化となることが閣議決定され、施行される見通しです(2015年予定)。施行後は塩分に関する情報が法的にも収集可能となりますので、対応していきます。今しばらくお待ちください。

Q 10月2回の豆乳は商品案内に「お試しください」とあるのに、商品は全てケース単位でした。1個単位で試せるときに教えてください。

A 豆乳の企画では誤解を招く表現をし、申し訳ありません。ご要望を受け11月1回企画から、商品案内50ページ少量規格コーナーで「国産大豆の調整豆乳」の1本規格を開始しました。今後、ネット限定や少量規格コーナーなどで無調整タイプ企画も検討していきます。今回は貴重なご意見をありがとうございました。



「だし」の取り方は? どんな料理に使う?

質問 みそ汁には煮干しと昆布、筑前煮には昆布と厚削りのさばやかつお。吸い物などはしいたけを入れます。すべて東都生協の物を使います。

多摩市 今純子

質問 主にかつお、昆布でだしを取ります。煮物、鍋、みそ汁などいろいろな料理に使います。東都生協のかつおや昆布はコクがあっておいしいです。わが家の必需品です。

狛江市 舟橋孝博

質問 最近は昆布をよく使います。毎朝のみそ汁には東都生協の「味パック」を使っています。1袋で4~5杯のみそ汁ができますが、わが家は二人家族なので、だしを分けて他の煮物にも使います。

葛飾区 藤田達枝

質問 みそ汁を作る時、だしパックでだしを取ります。便利ですね。だしパックの中身の活用方法があれば教えてください。

国分寺市 無記名



お正月で残った筑前煮は、まぜご飯やけんちん汁に変身。『MOGMOG』の表紙はお正月らしく、元気が出そううれしいです。色がきれいで勇気、元気、やる気が出ます。
荒川区 中神節子

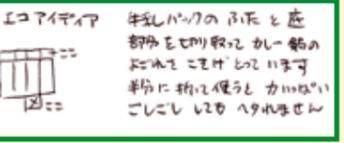
断続的ではありますが、東都生協とは40年来の付き合いです。半加工の食品も「これは東都生協のだから!」と子どもたちに出すと、「うん、おいしいね」と返事。この信頼感は大きい...これからも届けてもらえるありがたさをますます感じる年になるので、よろしくお願ひします。
八王子市 加澤暁子

4月から高校生になり毎日お弁当になるので、入れてほしいおかずやフルーツは自分で「さんぼんすぎ」から選びます。
渋谷区 吉田有紗(中3)

みかんの皮を細かく切って姉のたい肥作りを手伝っています。東都生協のたまごのプラスチックパックはリサイクルOKなんです。これから返却したいと思います。
府中市 野村さなえ(高3)

野菜は極力無農薬・有機栽培を購入し、皮ごと調理し使い切る! かなり生ごみが減ります。
川崎市 工藤大和

できるだけ東都生協と取引のある生産者の食材や食べ物を買うことで生産者応援をしていく! 資源になる物はまめに回収に協力する! おでんの汁なども捨てずに野菜を入れて煮る! 一方で、日本の食料自給率がどんどん下がる傾向にあることを不安に思います。
世田谷区 三室玲子



川崎市 大藤あおい(小1) 江戸川区 岩崎晴(小1)



3・11を忘れない ～東都生協の被災地支援の取り組み

東日本大震災から4年、まだまだ復興は途上にあります。東都生協は被災地の現状に合わせた支援を継続しています。今も変わらず実施しているのが表浜^{おもてはま}(宮城県石巻市)での炊き出し交流や「商品利用を通じた応援」。新たに、復興庁岩手復興局、宮古商工会議所と「結いの場」を通じた連携も進めています。

12月21日(日)

表浜クリスマス炊き出し交流 三陸牡鹿半島表浜地区

昨年末も東都生協の組合員と職員が炊き出し交流に行きました。「ココストア牡鹿店」の駐車場をお借りして、温かいお弁当500食・東都もーもーロール・おもちゃなどを提供。恒例の「お菓子すくい」はおとなにも子どもにも大好評でした。また、炊き出し終了後は仮設住宅で一人暮らしをされている高齢被災者の皆さんへ支援物資を渡しに伺いました。

「東都生協は今年も来てくれた」と、冷たい風が吹きすさぶ中、被災者の皆さんが笑顔で迎えてくれました。



支援物資を配付しました。

お菓子すくいの箱。子どもが大喜びでした！

寒い毎日、お元気で！

JAみどりの 熱々のバーベキュー

今回も引き続き、取引先の㈱コープミート千葉・㈱匠磋ジープセンター・JAみどりの(宮城県)にご協力をいただきました。ありがとうございました。

「結いの場」・復興応援市

被災メーカーでは復興が進む一方、取引先が失われたため販路の新規開拓が急務となっています。東都生協は復興庁からの要請で地域復興マッチング事業「結いの場」に参加し、岩手県宮古市の地域経済の発展に協力しています。

東都生協は、商品流通や食品衛生の講習、商品モニターを活用した商品開発などのノウハウを提供、組合員もマーケティング調査に協力しました。そして2014年度食の未来づくりフェスタでは、メーカーや宮古商工会議所と組合員の「おしゃべり会」を開催しました。1月と3月には「復興応援市」チラシでテスト販売を行っています。



皆さんの真剣な目が印象的でした。

田老町漁業協同組合のハッピー

「1点1円募金」「利用で東北応援」に参加しよう！

東都生協が取り組みを続けている「商品を利用して応援」は、一人ひとりが無理なくできる応援の形。マークを見つけて利用しましょう！

その1 1点1円募金

産地やメーカーの協力で、商品1点につき1円が被災地支援募金となります。(今年度は1,167,708円：2014年10月20日現在)



その2 利用で東北応援！

東北の被災産地やメーカーの商品を利用することが応援になります。



被災メーカーの新商品が登場するとワクワクします。特に休止していたお気に入り商品の復活はうれしいですね。表浜では被災者から「最近、誰も立ち寄ってくれなくなった。東都生協はこれからも来てほしい」と声を掛けられました。「忘れない」気持ち、ますます必要とされています。

「MOGMOG」機関誌 東都生協だより

第393号 2015年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

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

今月の表紙

野原一面に咲く菜の花。春を感じさせる風景ですね。食用には、花が開いていない段階の菜の花を使いますが、すぐに使わない場合は新鮮なうちにさっと加熱してからの冷凍保存がおすすめです。おひたし、和え物、炒め物にと、ほろ苦い春の味をお楽しみください。

東都生活協同組合

〒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