

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2015
No.394

CO-OP
東都生協だより

5

特集

自分を見つめ直す整理術

——くらしも人生もすっきりと——

今月のおすすめ

「しょうゆ」
おふくろの味の基本です。

おいしいを、日本の畑から。
産直の東都生協

自分をみつめ直す整理術

くらしも人生もすっきりと

家の中の物を整理してすっきりと暮らしたい。それは誰もが思うこと。でも現実には、子どもの物や思い出の品、いつの間にか増えてしまった物、いつか役立つと思っている物などで、部屋が埋め尽くされていませんか？そして気付けば、いつも探しの物に時間を取られる生活…。

今回は、まずは物の整理からくらしと人生を見直そうという提案です。生活空間がすっきりすれば、自分自身の考え方や生き方を整理することにもつながるのではないのでしょうか。自分をみつめ直す整理術、一緒に考えましょう！



家の壁を利用した本棚。実用性もバツグンで、しかもすっきり感も半端ない！

毎週届く商品案内や注文書ケース、古紙、園芸用品を収納し、使いやすさを追求！

- ポイント 1 大きな本がたくさん収納できる
- ポイント 2 地震の際にも倒れる心配がない

- ポイント 1 中身を見せないことでおしゃれに見える
- ポイント 2 入れ物をそろえることで統一感がある（写真は籠で統一）

「くらしを整理」

整理をするには、何が必要で何が不要かを判断することが大切。思い立ったら、たとえ10分でも20分でも片付けの時間を作ることも大切です。日々の生活の中で考え、選択を繰り返せば、自分なりの処分すること、買うルールができてくるはず。スリム&シンブルなくらしを提案する二木玲子さんにお話を伺いました。

「ため、ハッそく始めましょう！」

すっきり暮らす、実例紹介

— 編集委員のプチ整理アイデア —

- ◆ …こだわりたい点
- …整理方法&ルール
- …整理後の感想

二木さん
アドバイス

「洗濯用ハンガー掛け」



ファイル立ての利用はいいアイデアですね！

- ◆ 洗濯時にハンガーとピンチをすっと取りたい！
- 小さなハンガー掛けを夫が作成。ピンチハンガーはファイル立てを利用し、一つのファイル立てに一つずつ収納。
- 「洗濯のたびに楽になったと実感してます！」

「トイレ収納」



タオルを重ねない工夫を！例えば籠に入れるとか…。

- ◆ きれいに保管、出し入れを簡単にしたい！
- ペーパーは袋から出して一つ一つ置く。
- 「ペーパーの残り数がひと目で分かり補充しやすい」

「棚のラベルシール」



置き場を決め元に戻すことで探し物がなくなり、ラベルを統一するとすっきり感アップ！

- ◆ 物を探し回りにくい！
- 入れる場所と物を決めたら、即書いて貼る！
- 「家族の誰が見ても一目瞭然。すぐに探せて便利。高齢者の方にもおすすめです」



「食器収納」

毎回の出し入れを簡単にしたい！
■ 普段使いの食器は手前に置く。
● 「何をどこで取るかわかりやすく、煩わしさが減りました」

必要な食器を見極め、使わない物は思い切って処分を！

「犬のリード掛け」



使う所に置く！鉄則ですね。

- ◆ 散歩道具を使いやすいようにしておきたい！
- 玄関横の壁にフックを設置。1フックに1本ずつ掛ける。
- 「室内犬なので外に出る直前にリードが付けられ便利。バックはお散歩道具一式入れです！」

物を上手に選択して、Re・Slim(リスリム)ライフを



二木玲子さん

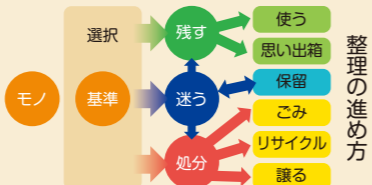
東都人材バンク講師、環境カウンセラー、環境教育インストラクター。ごみ収集・運搬、廃棄物の再資源化などを請け負う企業の代表を務める。大量の生産・流通・消費から脱却してごみの減量化・資源化を進めるために、社内に企画事業部「リスリム」を開設。「モノを大事にしてくらしをスリム化し、シンブルにすることが私の永遠のテーマ」。

モノは「いらない」と言った瞬間、ごみになります。そうしないためにも「ごみになるモノは持ち込まない」「モノをしまう前に必要かを判断する」のです。すでに「持ち込まれたモノ」は、過去の思い出ではなく、「今」を基準に選択しましょう。モノを持つ自分基準を明確に持つことをおすすめします。

その進め方は①「今(必要&大切) + 自分(好き、似合うなど) = 私基準(リスリム基準)」を決める、②片付けのゴールをイメージしてスケジュール化、③片付けはタイマーをセットし、1回1カ所15分だけ、④「残す」「処分」「迷う」(保留)の3つに分類、⑤分類後は「処分」「リサイクル」「譲る」と即行動。捨てられない物は、「思い出箱」を用意してもよいでしょう。

また、片付けには家族の同意も必要。家族に片付ける所と口を「宣言」し、繰り返していくうちに協力も得られます。共有物は家族で保管場所を決め、使ったら元に戻すように習慣づけます。

さらに片付けは生き方にも通じます。私の亡き母はただ元気な時に自分の持ちモノを仕分けしたので、譲られた人も遺品ではなく素敵な「贈り物」になりました。「死」は誰にでも来ます。生きている貴重な時間を、日々モノ探しに追われイライラするのは無駄なこと。自分基準で必要なモノを見直し、心地よく毎日過ごすためにもリスリム生活を始めましょう。



大好評! 3人集まったら エンディングノート講座!

東都生協にもいくつかのライフプラン出前学習会がありますが、最近、「エンディングノート」の講座が人気です。なぜ必要か、何を書くか、いつから書くか、若くても大丈夫かなどなど、素朴な疑問から込み入った疑問まで丁寧に解説します! 興味のある方は3人以上(組合員以外の友だちOK)でお申し込みを! 自宅でも近くの公共施設を借りていただいても結構です。

開催日:月~金曜日(午前10時~午後4時)
所要時間:2時間程度
講師:ライフプランアドバイザー 金田和子・清田裕理
参加費:一人200円(資料代込み)
お問い合わせ:東都生協 共同購入事業部共済グループ
03-5384-7861 kyousai@tohto.coop
受付時間:午前10時~午後4時
(祭日も可 土曜・日曜休業)

ミニミニコラム 「教えて! 金田さん」

Q.エンディングノートはいつ書けばいいですか?

A.例えば、誕生日、お正月、60歳など区切りのいい年齢の時になど、いつでも大丈夫です。自分のことは意外に気付かないもので、書きにくかったりもします。大切なパートナーや親しい友人と一緒にそれぞれが書いてみるのもいいですね。

Q.エンディングノートは、どれくらい書き直してもいいですか?

A.何度書き直しても大丈夫です。人はその時々で気持ちや状況は変わるものです。はじめから鉛筆で書いておけば書き直すのも楽ですね。



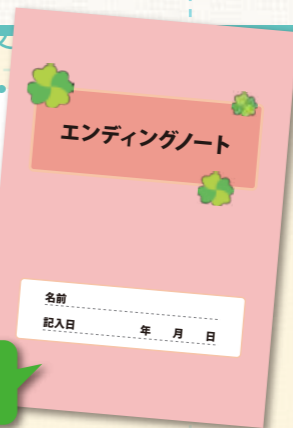
人生の「今」を書き留め、「私」を確認する 「マイ・エンディングノート」を作しましょう!

エンディングノートには特別なきまりはありませんが、今回は東都生協のライフプランアドバイザー・金田和子さんが所属するグループ*が作った、全国の生協でも利用しているノートで主な内容をご紹介します。

*生協に所属するライフプランアドバイザー15人で構成するグループ

これが「マイ・エンディングノート」

ページ数が少ない
シンプルな作りです!



「自分を整理」

「マイ・エンディングノート」で自分整理をしましょう

自分情報の整理のために、「マイ・エンディングノート」を作らねばならないという言葉に抵抗を感じたら、「リビング(生き方)ノート」でも結構です。ノートを書くことが自分整理になり、いつの日か、残された家族や周囲の人にも役立つ大切な存在となるはず。定期的に何度も見直し、書き直しをして、「その時の思いに合った内容にしましょう。年齢に関係なく「エンディングノート」は自分らしく生き抜くための自分整理です。

「私のあゆみ」

自分自身が小さかったころのことは、思い出すのもひと苦労ですね。両親や兄弟姉妹、親戚や親しいご近所の方など、「私って子どものころどんな子だった?」と尋ねてみましょう。また、クラス会の時などでは思いがけない情報がキャッチできるかもしれません。昔からの友人や恩師に尋ねてみると意外な自分に出会えるかもしれません。



財産記録

ここはノートの中でも重要な部分です。預貯金のある金融機関、通帳、印鑑、口座番号、キャッシュカード番号など、いざという時に家族が戸惑わないようにしっかりと書いておきましょう。クレジットカードや保険証券(生命保険・損害保険)、株券、家の権利証などの記録も必要です。気をつけたいのがネット銀行。パスワードも記録しておきましょう。



実際にこんなことが

「〇〇さん」と呼び掛けても何も反応を示さなかった、ある認知症患者さんのエンディングノートから、かつて学校の先生をしていたことを知り、「〇〇先生」と呼んでみると反応をされしっかりお話をされるようになったそうです。

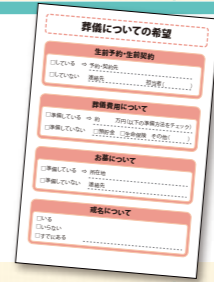
介護・医療の希望

自分が将来受けたい介護や医療の情報も「自分らしい生き方」として重要です。特に、延命治療についての情報がないと家族が悩み続けることとなります。尊厳ある生を全うするために自分の意思を残しましょう。もちろん、気持ちが変わったら書き直しもOK。「その時の自分」を書き留めます。また、自分の体調の変化に気付いてもらうために、日頃から掛かりつけ医を持つことも必要です。万が一、認知症になった時の診断もスムーズです。



葬儀形式の希望

どのようなお葬式を望むか、自分のためにも残された人のためにもぜひ希望を書いておきましょう。今や葬儀の形は実にさまざまです。日頃から自分らしい葬儀について考える時間を持つことも、今を大切に生きることにつながるはず。自分の葬儀の主役は「自分」なのでから…(p.6の「にじえ葬」も参考に)。



大切な人への感謝の気持ち

あなたの大切な人への気持ちを素直に書いてみませんか。書くことで自分の気持ちの再確認になります。またこの記述は、書かれた人にとっても何よりの宝物になります。あるいは、財産分与の際に起こりがちなめめ事の軽減にもつながります。



「エンディングノート」



金田和子さん
東都生協共同購入事業部
共済グループ
ライフプラン・アドバイザー
日本FP協会会員(CFP)1級FP技能士

…一番大事なことは、
大切な人へ感謝の
気持ちを残すこと

必ず書き留めておきたいことは3つです。「自分のこと」「介護や医療のこと」「そして何より大事なものは、「大切な人への感謝の気持ちをメッセージとして書き記すこと」。万が一自分が亡くなった後、残された人たちはメッセージから自分への思いを知り、気持ちの整理につながります。書くことで自分の気持ちを家族や周囲の人に伝え、財産や預貯金、医療や介護の希望、葬儀まで自分らしさを考えて整理ができます。

一方で、終活のイメージがあるエンディングノートですが、今は子育て中の若い世代にも広まっています。東日本大震災や数々の大震災を経験し、不幸にも大災害に遭遇する、あるいは突然の事故や病気で亡くなってしまうのを防ぐために、現実があるというものが分かって以来、育児日記を書くように家族や子どもに残すものとして「書く」ことを選んでいる人が増えているのです。お気に入りのノートに項目を立てて書くだけで構いません。

ただ注意点がありません。1点はエンディングノートは遺言書と違い法的効力はありません。財産分与などの争いを避けるのであれば、遺言書の作成も検討してください。そしてもう1点。いざという時にエンディングノートを見てもらえるように、存在と置き場所を周りに知らせておきましょう。

クリアファイルを使って「オリジナルマイ・エンディングノート」を作ろう!!

書いたメモをクリアファイルにポンポン入れ込んでいくだけで、オリジナルのマイ・エンディングノートの出来上がり。

例えば…

- 預金通帳表紙のコピー…銀行名・支店名や口座番号がすぐ分かります。
- かかりつけ病院の診察券やお薬手帳のコピー…病気やけがの履歴が分かります。いざという時に駆け付けてくれた人が迅速に対応できます。
- 保険証券のコピー…緊急時には頼りになります。
- 不動産の登記簿謄本コピー…置いてある場所も忘れずにメモ!
- 年賀状…葬儀や大事な時に来てほしいと思う人のはがきを保管。毎年、チェック!
- お気に入りの写真…遺影に使えるように数年ごとに撮り直すのも良いですね。

「人生を整理」

人生の締めくくりに、知っておきたいこと

高齢になると病気などさまざまな問題が出てきます。また独居で問題が生じると、的確に対応できなくなる可能性があります。自分や身内、あるいは知人の心配ことや悩みごとなど、困った時は早めに相談しましょう。相談先がない場合は、公的機関や民生委員に助言を求めると良いでしょう。

思い通りの人生の締めくくり、「にじえ葬」

自分の葬儀についての希望は誰にでもあることでしょう。エンディングノートの中でも葬儀のページは比較的書きやすいのではありませんか。組合員の中にも葬儀に不安や悩みを抱えている人が多いことから、東都生協は1997年に「にじえ葬」を開始しました。葬儀に対する組合員の不安や不満の解消、東都生協ならではの葬祭の仕組みづくりと組合員への情報提供、さらには信頼できる品質と納得できる適正価格を追求しています。

組合員からの「ある程度パターン化された葬儀」明細が明らかで納得できる料金「オリジナル仕様の料理、供花、会葬返礼品」といった声に応えた「にじえ葬」。近年は、組合員のニーズも多様化し、「にじえ葬」でも100人規模の葬儀は減り、家族葬など小規模な葬儀が増え、時に4、5人から2人という葬儀もあるそうです。ご自身や大切な人への思いが込められた葬儀を、相談から葬儀後までトータルでサポートする「にじえ葬」に相談してみたいかができるでしょう。



家族葬の祭壇(例)

頼りになる人に相談

一人暮らしは周りの人の気づかいが大事



高齢者の方の中には整理整頓が困難になり、その結果「汚れた」部屋を見られるのが恥ずかしい「みっともない」という意識が強く働くために、周囲の人との連絡を取らなくなる人もいます。この写真は、まさに連絡が少なくなった85歳の一人暮らしの女性の部屋に、親戚が入った時の状態です。早めに頼りになる親戚に相談があれば…

【対応策】
親戚の方が部屋を片付け、さらに親戚宅の近く呼び寄せ、ワンルーム住宅で暮らし、デイホームに通って充実した晩年を過ごされました。エンディングノートを残されたので希望通りのお葬式もできました。

いざという時、身近に頼りになる人がいない

知っておきたい「成年後見制度」

成年後見制度は、認知症、知的障害、精神障害などによって判断能力が十分でない方を生活面と法律面から支援する制度です。不動産や預貯金などの財産を管理し、本人が契約や協議などができない場合は法的な権限を持つ成年後見人などが本人の意思を尊重して生活を支援します。

主な具体例として、成年後見人は次のような対応をします。

- ・認知症の方の名義の定期預金を第三者が勝手に解約することの防止など、財産の管理。
- ・障害のある子がいるが自分が高齢になった時、あるいは亡くなった後の生活を支援。

将来、自分の判断力が低下した場合に備えて、財産管理をしてくれる人をあらかじめ決めておくこともできます。

成年後見制度には、本人に判断能力があるうちに、事前に後見人を決めておく「任意後見制度」と、判断能力の程度や本人事情に応じて選べる「法定後見制度」があります。

身近に頼りになる人がいない、あるいは成年後見制度のことをもっと知りたいなど、社会福祉協議会、地域包括支援センター、地域の身近な「民生委員」にお気軽にご相談を!

(参考:法務省ホームページ)

「にじえ」では24時間365日、電話での相談を受け付け、病院やご自宅へ出向き説明します。お葬式のコース、式場、会葬人数、費用など希望をしっかりと伝えましょう。詳細は東都生協ホームページで!

組合員が3~5人以上集まると、お葬式に対する疑問や質問にお答えする「にじえ相談会」を随時開催できます。お気軽にお問い合わせください。

にじえ安心
フリーダイヤル
0120-85-0983

「しょうゆ」は「しょうじょう」の仲間

日本では、奈良時代の「醬」と呼ばれる調味料にその原型が見られますが、今の醤油に近いものが生まれたのは鎌倉時代。生産が本格的になったのは江戸時代前期で約400年の歴史と伝統があります。また、日本各地の地域性や原料、作り方の歴史などにより、さまざまな個性があります。

しょうゆの種類や特徴について

「しょうじょう」は「しょうじょう」の仲間。約8割を占める、最も一般的なしょうゆ。煮物、焼き物などに。しょうじょうは「関西」で生まれた色の薄いしょうゆ。全消費量の約1割強を占めます。こしょうじょうは「関東」で生まれた色の濃いしょうゆ。刺身・寿司・冷やし中華などに。しょうじょうは「山陰」から九州の特産。色・味・香りとも濃厚で、別名「甘露しょうゆ」ともいわれます。しょうじょうは「淡白」な味でも「甘味」は強く、独特の香り。主に愛知県碧南地方で作られる最も色が薄いしょうゆ。茶碗蒸し・きしめんなど薄い色に仕上げるときに。

しょうゆの力

①消臭効果(しょうゆに含まれる*メチオノールの働き) ②加熱効果(加熱することによって食感をその色と香りに) ③静菌(殺菌)効果(しょうゆの塩分と酸が日持ちを良くする) ④対比効果(甘い料理の仕上げに加えると甘味が引き立ち) ⑤抑制効果(しょうゆに含まれる有機酸類などが塩味を緩和) ⑥相乗効果(だしと混ぜ合わせると双方の味が強まり深いうまみを生む)
*アミノ酸の一種で、メチオニンが変化した物質。

今月のおすすめ

しょうゆ

やっぱりおいしい **わたしのこだわり** 東都国産丸大豆しょうゆ。おいしさの秘密に迫ります。

おふよりの味の基本です。



国産にこだわった伝統の味「東都国産丸大豆しょうゆ」。

国産原料にこだわり抜いた東都生協ならではの **わたしのこだわり** 商品の一つです。
 きんまる星醤油(株)には東都生協御用蔵があるのをご存じでしたか?



東都国産丸大豆しょうゆのお話

東都生協御用蔵



原料へのこだわり

原料の大豆はもちろん国産です。地域限定ではありませんが、状況に応じてしょうゆに最も適した大豆を確保。小麦も現在は埼玉県産で、塩は主に四国・九州近海の海水で作られた物を使っています。

伝統醸造へのこだわり

一番のこだわりは、大木桶で仕込んでいくこと。「東都生協御用蔵」にある杉木桶で、創業当時からやり方で醸造。約1年半かけてゆっくりと丁寧な育て、上品な甘み、重厚な風味とまろやかな香りが特徴のしょうゆが誕生します。

東都生協とのつながり

きんまる星醤油(株)とは、東都生協設立当初からのお付き合いです。「東都国産丸大豆しょうゆ」誕生から約30年、組合員の味付け、いわゆる「お袋の味」

環境へのこだわり

このしょうゆが基本になっているといっても良いかも。ちなみに「東都生協御用蔵」看板は、産地訪問をする組合員に少しでも愛着をもってほしいと考えて同社が設置したものです。

「東都国産丸大豆しょうゆ」はリユースびんを使用。扱いにくいリユースびんをきんまる星醤油(株)が使うのは、東都生協と同様「資源循環型社会システム」に賛同しているからです。以前は同社で洗びんまで行っていたのですが、現在は社会福祉法人きょうざれんりサイクル洗びんセンターで洗ったびんを使用。皆さんも使い終わったびんは必ず返却してくださいね。



リユースびんマーク



「東都国産丸大豆しょうゆ」を主原料とした商品
「東都つゆ」2~3倍希釈/360ml

原材料は合成添加物・エキス類を使わず、天然原料のみ。

「東都生協御用蔵」は8尺(直径約2.4m)の大木桶。長年にわたり棲みついた酵母菌、乳酸菌で発酵・熟成し、本醸造のこいくちしょうゆが出来上がる。



東都国産丸大豆しょうゆのできるまで



※東都うす塩しょうゆ、東都しょうゆは脱脂加工大豆が原料



もろみが固くなった場合は攪拌棒で空気を送り込みペースト状に。



製成・濾過、びん充填

アルコールを微量添加(保存性の向上と殺菌が目的)

もろみ 諸味 仕込む

発酵 熟成 圧搾

なま 生しょうゆ

製品

アテンション・プリーズ!!
 こいくち、うすくち…
 使い分けていますか?
 どんなメニューに
 生かしているか教えてね。
 p.13のパズルの答えに添えて
 お送りください♡



ぶつせかりまぐろのとろろかけ

おいしいしょうゆにぴったり♡
 簡単レシピ

【材料(1人分)】

- まぐろ.....100g
- とろろ.....20g
- のり.....少々
- わさび.....お好みで少々
- しょうゆ.....少々

【作り方】

- 1.まぐろをサイコロ状にカットする
- 2.とろろをすりおろす
- 3.刻みのりをまぶす
- 4.お好みでわさびを載せる
- 5.食べる直前にしょうゆをたらす

「東都国産丸大豆再仕込み醤油」「東都しょうゆ」「東都うす塩しょうゆ」

東都国産丸大豆再仕込み醤油は、国産丸大豆しょうゆを二度醸造。右表 A の食塩を水に溶かしたものの代わりに国産丸大豆しょうゆを使い、うまみたっぷり仕上げます。

「東都しょうゆ」「東都うす塩しょうゆ」は、脱脂加工大豆(あらかじめ大豆の油を取り除いたもの)を原料としています。



産直野菜ジャーサラダにいかが?

ブルーミングキゅうり
 [5月の産地] 東都みのり: 6月末~8月初、(農)埼玉産直センター、(農)房総食料センター(千葉)、JA やさと(茨城)、(農)和郷園(千葉)、てんでん倶楽部(福島)
 [取扱時期] 周年

ペピーリーフ
 [5月の産地] 東都みのり: (農)和郷園(千葉)、果実堂(熊本)、さくらファーム(茨城)
 [取扱時期] 周年(隔週)

ミニトマト
 [5月の産地] 東都みのり: 大地と自然の恵み(高知)3月末~9月、(農)埼玉産直センター、(農)房総食料センター(千葉)
 [取扱時期] 周年

にんじん
 [5月の産地] 東都みのり: (農)さんぶ野菜ネットワーク、(農)房総食料センター 東都わかば: (農)大矢野有機産物供給センター、(商)供給センター長崎、(農)房総食料センター、(農)茨城県産直センター
 [取扱時期] 東都みのり、東都わかばとも周年

- 1.煮沸消毒したガラスびんに三杯酢ナッツ、玉ねぎの順に入れる
 - 2.にんじん・コーン・パプリカきゅうり・ミニトマト・ペピーリーフ・レタスの順に硬めの野菜から重ねていく
 - 3.ふたをして冷蔵庫に入れる。2~3時間後から食べ頃。食べる直前にびんを振り血にあける(びんからそのまま食べてもOK)
- ※食中毒の予防、野菜の傷みを防ぐため、十分洗います。

もう1つおすすめ
ジャーサラダ
 野菜をたくさん食べられる優れもの!

【材料と下ごしらえ】

- レタス(食べやすい大きさにちぎる).....1~2枚
- にんじん(3mmのいちよう切り).....1/2本
- きゅうり(3mmの輪切り).....1本
- 玉ねぎ(薄切り).....1/2個
- パプリカ(薄切り).....1/2個
- ミニトマト(半分に切る).....5~7個
- ナッツ(大きめに砕く)・コーン・ペピーリーフ.....各適量
- 三杯酢(酢大さじ3、だし大さじ2・しょうゆ小さじ1と1/2・砂糖小さじ2・塩小さじ1/2)

※味はお好みで

東都生協のしょうゆたち

東都うす塩しょうゆ (不定期企画)
 しょうゆの母液に再度麹を入れてさらに熟成し、塩分だけを調整。刺身やお新香に。塩分12%。

東都国産丸大豆生しょうゆ (月1回企画)
 国産丸大豆・小麦を原料に仕込み、1年以上熟成・醗酵。火入れ処理をしていないため、生しょうゆ本来の自然で豊潤な香り特徴。

東都国産丸大豆減塩しょうゆ (不定期企画)
 国産丸大豆しょうゆの塩分を調整しました。塩分9%。

東都しょうゆ (隔週企画)
 非遺伝子組換えの輸入脱脂加工大豆を使用しています。塩分約16%。

わたしのこだわり
 東都国産丸大豆再仕込み醤油 (隔週企画)
 国産丸大豆しょうゆを二度醸造しました。

MOGMOG ニュース

2015年 5月号

すてきな・和・食・生活 〜組合員活動委員会主催「食育」企画〜

1月29日、組合員活動委員会は三軒茶屋キャロットタワーに世田谷保健所健康推進課・杉山幸子管理栄養士を講師に招き、食育の取り組み・和食のいいだしを取り方を学びました。

会場のある世田谷区以外からの参加者も多く学生の姿もあり、33人の参加がありました。講師からかつおの部位の詳しい説明を受けたり、本枯れ節を削り器で削りお湯だけで試飲したり、「一番だし・二番だし」の味の違いを体験しました。

講師の「食は子どものころの体験が財産になる」との言葉は印象的で、食事にひと手間をかける大切さを感じ、和食を通して普段の生活文化を見直す機会となりました。



おいしいだしを作ります

参加者からは「だしについて基本的なことから丁寧に説明していただき、とても分かりやすかった」「だしの素の便利さと味に慣れているので、これをきっかけに時間のある時はか

つお節と昆布でだし汁を作りたい」「かつお節を削ったのは初めて。貴重な体験ができた」などとても好評でした。また箸袋を作成したり、和の演出がプラスされたテーブルコーディネートも功を奏しました。

和食の良さが見直されている時代。基本となるだしについて学ぶことは、家族の健康を考える機会となったようです。



頑張っって削っています

知っておきたい! 用語解説

一番だし・二番だし

鍋に湯を沸かし、かつお節を投入後軽く沸騰させて火を止め、かつお節が沈んでからこしたものが一番だし。このだしがらに水を加え、沸騰してから10分煮立てて火を止め、かつお節が沈んだ後にこしたものが二番だし。

世界に1つだけの作品 グリーンアレンジメント



東都生協人材バンクの赤間真紀さんを講師に迎え、クリスマス用のガーランド作り挑戦。ガーランドは、壁や窓、ドアノブなどに下げるかわいい飾りのことです。グリーンのベースに木の葉、ボール、オーナメントをバランス良くあしらって、最後にフランス製の豪華なリボンを飾ります。このリボン作りは至難の業でしたが、ナチュラルな素材にとっても映え、ステキな作品に仕上がりました。同じ材料でも付ける位置が変わると印象が変わると驚きながらも、「バランスを取るのが難しいけど楽しい」「部屋が明るくなる」とみんな大満足。その後のティータイムは、ブロック委員おすすめの商品を囲んで和やかに…。皆さんはこのガーランドをどんな場所に飾ったのでしょうか。

わたしのこだわり朝ごはん〜試食&交流会〜



2月23日、第1地域委員会はシアター1010ギャラリーに陶匠瑛ジーパーセセンター、アイケイ食品(株)、茨城乳業(株)、信州ハム(株)、(株)ナガノトマトを招いて、「わたしのこだわり」商品を用いた朝ごはんの試食&交流会を開催。生産者・メーカーとの交流・試食を通して地域の組合員に商品への愛着を深めてもらい、新しい参加者や活動地域などを増やすことを目的としました。



この日、参加者はなんと56人! 交流の場ではメーカー・生産者と心おきなく話をし、クイズなども行って大盛り況。参加団体からは「商品を知ってもらえる企画は、メーカー側としてうれしい」、参加者からは「各メーカーの生の声が聞けた」「食品の安全・安心への配慮についても強く認識できた」との感想が聞かれました。大変満足度の高い企画となりました。



また、今回は第1地域委員会が依頼したサポーター2人が、運営のお手伝いを担当しました。サポーター初体験の1人は、「主催者とともに準備から関わることができ、良い経験になりました。心地良い疲れと達成感。次にお声が掛かるのが楽しみ!」と前向きなコメント。サポーターは1人からでも活動に参加できるシステムです。登録すると企画ごとに開催日当日のお手伝いをお願いしています。準備・片付けなどに携わるため、企画の流れが分かります。1年ごとの登録なので、活動したいと考えている皆さんに登録をおすすめします。

2014年度連絡会 利用促進商品と報告 〜商品をしっかりと試して伝えよう!〜

東都生協では地域に根差した商品活動の一環として、9つある連絡会で毎月利用促進商品の試食・アンケートを実施しています。連絡会にはブロック委員・とーと会・サークルメンバーから各1〜2人が出席、商品をより深く知ることで各団体での商品の利用普及を促すことが目的です。利用促進商品は、毎月開催される商品委員会で確認した商品の中から選定し、商品委員がいる地域は先頭を立てて商品PRを行います。昨年度は、13品(左表参照)を試食評価しました。

2014年度 利用促進商品

- 4月 七折の小梅干しそ漬 塩分6%
- 5月 草熟北里八雲牛無塩せきコンビーフ
- 6月 フリーズドライ 焼きもろこし
- 7月 お弁当に骨取りさばの竜田揚げ
- 8月 米粉ミルクデニッシュ
- 9月 まいわし卵の花漬(ひとくちカット)
- 10月 畑のさつまいもスナック
- 11月 しらすとおおさ入り厚焼き玉子
- 12月 国産つぶ野菜入り信州生まれのピザソース
- 1月 ・安曇野ノンホモびん牛乳
・抹茶うぐいす餅(1月は2品)
- 2月 オリーブオイルサーティン

2014年度アンケート結果

- おいしいベスト3**
- 1位 抹茶うぐいす餅 (おいしい評価90%)
・甘さ控えめ、手作り感がおいしい!
・かわいいし、きな粉の香りが良いです!
・お茶に会いたいうぐいす餅さんでした♡
 - 2位 畑のさつまいもスナック
 - 3位 国産つぶ野菜入り信州生まれのピザソース
- 注文したいベスト3**
- 1位 抹茶うぐいす餅 (おいしい評価82%)
・うぐいす(鳥)に見えてコロんとかわいい。
・安心の春を告げるお菓子です。
・ひなまつりにはおススメ!
 - 2位 国産つぶ野菜入り信州生まれのピザソース
 - 3位 米粉ミルクデニッシュ



春限定企画 「抹茶うぐいす餅」

約して商品委員会で報告され、アンケートは商品部に送られます(おすすめコメントは広報で紹介されることも)。商品の利用普及は、実際に試食し、組合員から組合員に口コミで広がるのが何よりも重要なので、この取り組みは利用普及に直結した活動といえます。

自分の基準を持って、スリムな生活を!

3月6日、北沢Aブロックは「ブロッコリのついで」の際、東都人材バンクの二木玲子さんを講師に迎え「Re・Slimライフのすすめ」を開催しました。生→今→死の過程で、何も持たないところから始まり、物が増え、最後は何も持っていない...これは間違いなく人生の決められた

ルールです。講座では、物を選択する基準・買う基準を持って、物に囲まれた暮らしを見つめ直し、スリムな生活を送ることを推奨。すぐに実行に移せること、今後役立つことなど、考えさせられることの多い意義ある時間でした。迷う物・残す物・捨てる物など、特集(p.3〜)も参考にして、今の自分の基準を決めてください。





A～Eの順に並べてできる言葉は。

ヒント：大根や梅も漬ける前にこれをします

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

タテのカギ

- ① 腕前の優れた人、仕事ができる人
- ⑤ ほしいと思う心
- ⑦ 失策、へま、ミス
- ⑧ ○○が向く、○○の尽き、幸○○
- ⑨ 野菜を調味料に漬けた西洋風の漬物
- ⑪ ウリ科の一年草。夏の果物の代表格

ヨコのカギ

- ② 運賃を払って交通機関に乗る人。○○○○機
- ③ ハイ○○、○○ニック、○○ノロジー
- ④ 新リニアモーターカーの○○○転を行う
- ⑥ 外界から水が入らないようにすること
- ⑦ ヒナゲシのこと。5月が見頃とか
- ⑩ 外出して家にいないこと

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。

はがきに書いて送ってね。

- 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
- 「こいくち」「うすくち」、しょうゆをどんなメニューに使い分けていますか?
- 「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。

3月&4月号の答えは、「ハナミズキ」だよ!
締め切りは5月20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



「ひとこえ生協」に寄せられた
質問にお答えします!

Q 「国産真いわしたたき身徳用150g×3」はすり身が無添加で安心して使え、つなぎの量も味付けも自分で調節できるのでよく利用していたのに、最近見かけません…。

A ご不便をお掛けし申し訳ありません。この商品は、いわしの水揚げが激減しメーカーで原料調達ができなくなったため、企画を休止していましたが、原料確保の目処が立ちましたので、6月1日より企画を再開します。大変長らくお待ちありがとうございました。企画された際は、ぜひご利用ください。



Q 福祉用の注文雑誌はなくなったのでしょうか。大人用のおむつ用品その他の紹介があれば幸いです。

A 福祉専用誌は廃刊になり、現在「くらしと生協」の「健やか人(すこやかひと)」に集約しています。大人用おむつ用品その他は「2014 健やか人秋冬号(508号)」で展開しましたが、「2015 健やか人夏号」でも企画予定です。今後も商品の企画、製造、供給に一層の努力をしますので、引き続き「くらしと生協」をご利用ください。

Q 東都生協には有機の「みそ」「かつおぶし」の扱いがありません。ぜひ扱ってほしいです。

A 有機の「みそ」「しょうゆ」は、3月2日より商品案内本誌「東都ナチュラルページ」(有機商品、東都みのり専用ページ)でご案内しています。「有機生醤油」「有機玄米味噌」は次回6月4日に企画を予定しています。ぜひご利用ください。この2品は月1〜2回程度の企画を考えています。有機商品の品ぞろえは今後増やす予定です。



Q 有機黒食品の「東都手揚げ風油揚げ」「東都そふと生揚げ」は油がいつまでも抜けないうので、手早く油抜きする方法を教えてください。

A キッチンペーパーで包み、レンジで30秒ほど加熱した後、手のひらで軽く押さえると油が抜けます。しっかりと油抜きをしたい場合は、沸騰したお湯で30秒ほど煮てください。



Q 「おさくし」低脂肪乳を登録利用しています。が、以前より賞味期限が短くなっています。

A 本商品は65度30分の低温殺菌です。75度15秒殺菌の「八千代牛乳」に比べて殺菌温度も低いことから、メーカー保存試験や東都生協の安全・品質管理部での検査により賞味期限を短く設定しています。「八千代低脂肪牛乳」の再開に向けては現在千葉北部酪農農協と協議中ですので、ご理解ください。

Q 国産応援と書かれている商品は生産も加工も日本ですか。生産は日本で、加工は外国の場合、確認できますか。

A 国産応援マークは、国産原料を60%以上使用している商品に記載し、商品利用が食料自給率向上に結びつくように、ひと目で分かるようにしています。現在、商品数は5000種類超。全て国内製造です。東都生協は国産応援商品に限らず、基本的に国内製造の商品を扱っています。ワイン、オリーブオイル、パスタなど品質面で国内製造より優れたものについては、一定の基準を設けて海外製造を取り入れています。製造に関しては取引先より商品ガイドを取り寄せて確認した上で、企画しますので安心してご利用ください。



クイズ応募はがきで見つけた、コメント紹介

段ボールに落ち葉や野菜くずを集めて堆肥を作り、ごみを減量しています。マンションのベランダで冬はブロッコリーを2株、鉢で育てて毎朝成長を楽しみに眺めています。この厳寒期には食べ物が無いのか、鳥さんたちが葉を食べてしまいます。今、3センチほど大きくなっていますが、たまりかねて夜はビニールを掛けています。

東都生協に加入して30数年。その前は他の生協に入りましたが、ある方から「品質をはじめ東都生協はいいよ」と勧められ、3回転居をしてもずっと東都生協です。子どもが小さい時はグループ配達で皆さんに助けていただき続けられました。働いていたので、時には注文できない時もありましたが、子どもたちは牛乳が大好きで朝配を利用して注文。この牛乳で大きくなったんだと確信(?)、虫歯もなく育ちました。

ビニール袋はすぐに処分しないで小さい物でも何回か使い、最後は生ごみなどを入れて捨てます。

「MOGMOG」2月号を読んで、子どもがまだ小さいのでいろいろなシーンを予想しての防災が必要だとあらためて思いました。子どもはおとなと違って我慢できないことも多いですからね。

なるべく葉が付いた大根、にんじんなどを買って葉も料理します。時に葉の部分と少し野菜部分を残し、水栽培にして緑を楽しみます。日当たりの良い窓辺ではすくすく育ち、大根はかわいい花も楽しめます。

国産の安全な野菜や米を買い続けること!

私の宣言、「お米大好き!」。「食べ終わりをきれいに!」

こだわりの食べ方
うずら卵を使ったおススメレシピは?

- おススメはおせち用のうずら卵! ゆでうずら卵(30個程度)を鍋でしょうゆ大さじ1、酒大さじ1とたっぷりの千切りしょうがで炒って色を付ける。ぎんなんとうずら卵2個をつまようじに刺してお重へ入れる。
杉並区 柳井佳久子
- うずら卵は八宝菜に入れて、炒めた中華そばやご飯の上にかけて食べます。子どもたちは競争してうずら卵探しをしながら食べていました。
江東区 片岡初子
- カレー味のゆでうずら卵が好きです。
西東京市 松本ちなみ(小3)



川崎市 大藤あおい(小1)



どうぞよろしく♡

紹介します! 第6回 私たちのとーと会、私たちのサークル

「とーと会」「サークル」は、東都生協の商品を通じて食の大切さを学んだり、趣味の仲間と講習会を開いたり、組合員であればいつでも気軽に始められる活動です。活動へのアドバイス・費用の補助・東都生協広報誌への掲載などで、皆さんの「○○にトライしたい!!」気持ちを応援します。

スカイベリー 第2地域とーと会

第2地域の元地域コーディネーターが「身近な所で手作りを楽しみ、生活を豊かに。子育て世代にも食の大切さを伝え、共に学んでいこう!」と声掛けして、2014年度からスタート。現在メンバーは4人、活動は主に公共の地域センターで行っています。これまで「レジックアクセサリ」「アクリルたわし」などの手作りを楽しむひとときを持ちました。定例会の回数は多くはないけれど、その分みんなとはメールでしっかりコミュニケーションをとっています。

昨年12月には東都生協アレルギー相談室の武内澄子さんを招いて「アレルギー学習会」を開催。子どもからおとなまで身近な問題となっている食物アレルギーの仕組みと原因、どうやって付き合っていくか、食品を選ぶときの注意点など学び、参加者に大変好評でした。

これからものんびり楽しく活動していきたいと思っています。

4人で活動を
楽しんでいます!



真剣なまなざしの
アレルギー学習会



パーツを透明な
樹脂で固めます。

浮間会 第3地域とーと会

浮間会は、北区でもすぐ隣が埼玉県という東京の一番北端の位置で活動しています。元ブロック委員を中心に「とーと会」を立ち上げました。毎月1回定例会を開催し、新商品を中心に商品の学習やペン習字の学習、子どもを取り巻く環境や東都生協の在り方などを話し合っています。定例会での意見は地域の連絡会に伝え、また連絡会で出た意見もメンバーと共有しています。

2014年度は企画を2回主催。9月は(農)マルツポへ梨狩りに行き、甘い梨に満足しました。2月は東都人材バンクの関先生を招いて「骨盤調整ヨガ」を実施。普段なかなか運動をしないので、良いリフレッシュになりました。まだまだ企画の進め方に慣れない面がありますが、昨年度は充実した活動ができました。今後も浮間会で毎月いろいろな話をして、定期的に情報交換していきます。さまざまな地域でとーと会が組織され、地域の垣根が低くなって組合員が活発に活動できればいいですね。

定例会で前回の
連絡会を報告



商品の話題で
盛り上がります



「とーと会」のメンバーは組合員のみ3人以上で登録、「サークル」は組合員3人以上+組合員でない人もメンバーになることができます。お問い合わせは組織運営部まで

今月の
表紙

あると便利なお野菜、じゃがいも。おいしい季節がやってきましたね! カレーやシチュー、豚汁などの定番料理はもちろん、炒めたり、裏ごししてスープにしたりとレシピもいろいろ。皮付きのまま蒸して、アツアツホクホクを味わうのもおすすめです!

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