

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

2015  
No.397

CO-OP  
東都生協だより

9

今月の  
おすすめ

「金芽ロウカット玄米」  
白米みたいにおいしくてびっくり!!

特集

第41回 通常総代会報告

平和とくらしを守る東都生協

おいしいを、日本の畑から。  
産直の東都生協

今月の  
おすすめ

# 金芽 ロウカット 玄米

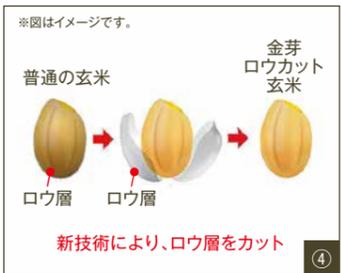


## 金芽ロウカット玄米 開発者の思い

栄養価に優れた玄米を何とか食べやすく…  
そんな思いから開発されました。



東洋ライス株式会社代表取締役  
さいか けいじ  
雑賀慶二さん



①②③東洋ライス株式会社工場。5S(整理・整頓・清潔・清掃・しつけ)を徹底、毛髪混入防止のため入場時は粘着ローラー掛けを実施。防虫防鼠も行うなど生鮮食品並みの衛生管理を行っています。  
④表面のロウ層を除去! 金芽ロウカット玄米

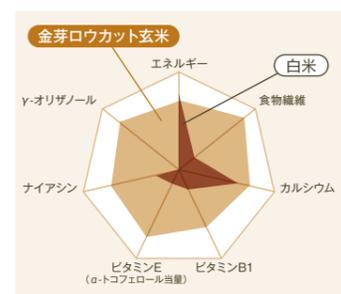
### これまでとは違う画期的な玄米

白米のようなふっくらとした食感…  
こんな玄米、皆さんも食べたことがなかったはず。

金芽米の製造技術も応用  
商品名に「金芽」と付いていますが、「金芽米」と「金芽ロウカット玄米」の製造方法は同じではありません。ただ、金芽米を製造する際のぬめり、金芽部分を残し、玄米のロウ層を均等に除去(カット)した玄米であることから「金芽」の名を冠しました。

玄米の良いところ取り!?

玄米は優れた栄養価があるのにロウ層があつて吸水しなため、いわば雨カッパを着ている状態。食べにくい、消化も良くありませんでした。このデメリットを払拭し、何とか食べやすくできないものかと立ち上がったのが、東洋ライス株式会社代表取締役・雑賀慶二さんです。試行錯誤を繰り返して、新技術でロウ層を取り除いた「金芽ロウカット玄米」を完成させました。白米のようにふっくらとおいしい食感も実現しました。栄養価はこれまでの玄米と同じなのに消化性に優れ、カロリーは通常の白米と比べて20%オフと、良いところ取りの玄米になったのです。



### 新技術! 白米と同じように炊ける玄米

稲の種子・玄米は、生育条件が整うまで吸水・発芽しないように防水性の高い「ロウ」層で覆われています。この「ロウ」層があるために、従来の玄米は長時間の浸水時間が必要でした。「金芽ロウカット玄米」は、この「ロウ」層を取り除くことによって、白米と同じように(約1時間の浸水時間で)炊くことができるようになり、ふっくらとおいしい食感が実現しました。

### 栄養価は玄米と変わらない

玄米を選ぶ人の中には、栄養のことを気にする方も多くは、金芽ロウカット玄米は玄米のロウ層を取り除いただけなので、玄米と同等の栄養成分があります。

### 消化が良い

従来の玄米より消化がとても良いので、摂取できる栄養量が多いと考えられます。

γ-オリザノール…米ぬか特有の成分。コレステロール低減、脳の機能の劣化防止などの効果が認められている

ナイアシン…糖質、脂質、たんぱく質から、細胞でエネルギーを産生する際に働く酵素を補助する働きがある

参考: 東洋ライス(株)ホームページ

### 東都生協の産直米を使用

「金芽ロウカット玄米(長野コシヒカリ)」は長野県産コシヒカリを使用。市販品と違って、東都生協の商品は、JA佐久浅間(長野県)のコシヒカリを使用しています。東都生協だからこそ手に入る、産直米の「金芽ロウカット玄米」です。

おいしく食べるために、清潔な密閉できる容器で冷暗所にて保管してください。できれば冷蔵庫での保管がおすすめです。

白米みたいに  
おいしくて  
びっくり!



金芽ロウカット玄米  
(長野コシヒカリ)  
1kg 通常価格: 550円(税込594円)  
企画: 9月4回(以降隔週)

### 『米の精』

「金芽米」を含む「BG無洗米」の加工時に取り除かれた肌ぬめりは、有機肥料に加工され有効利用されます。これが「米の精」。産直産地でこれを肥料として利用して育てた農産物(「米の精にんじん」など)は商品案内で確認できるので、ぜひご利用ください!

イメージキャラクター

### 東洋ライス(株)とのつながり

東洋ライス(株)と東都生協の関わりは20年以上に及びます。同社が1994年ごろ「BG無洗米」を滋賀県で売り出したとき、最初はその企業も取り合わず、ようやくできた販路は関西圏ではコープこうべのみ、都内では東都生協だけが取り扱いを開始し利用が定着していきました。この様子を見ていた関東圏の生協は、やがて追随したとのこと。

以来、同社は新しい商品はまず東都生協に持ってきてくれるようになり、「金芽米」「金芽ロウカット玄米」も、生協では東都生協での取り扱いが一番早かったのです。長い年月を掛けて築かれた信頼関係から生まれた産直米、これからも支えてください。

\*BGとは「ブラン(Bran)ぬめり、グランド(Grind)削る」の頭文字。肌ぬめりの粘着力だけを利用し、無洗米にする製法です。

参考: 東洋ライス(株)ホームページ

# 第41回 通常総代会報告

東都生協は6月11日、ヒルトン東京で第41回通常総代会を開催しました。



## 平和とくらしを守る東都生協

### 庭野吉也理事長総代会あいさつ



理事長 庭野吉也

#### 組合員のくらしの要求に 応えていきます

組合員の年齢層が広がり、東都生協は多様なライフスタイル・生活スタイルの組合員で構成されているため、くらしへの要求も一つではくくれないようになっていきます。昨年4月の消費税増税、円安による物価上昇、さらには社会保障費の負担増・給付減、公共料金の値上げなどくらし向きは厳しさを増しています。一方で実質賃金は下がりが続き、2年後に控えた消費税増税の引き上げ、非正規雇用の増加など、一層の格差拡大が懸念される状況です。

こうした現状を踏まえ、東都生協の全組合員が、組合員であることに価値が見いだせる組織をつくっていく必要があります。生協は助け合い、支え合う組織です。今年度は第9次中期計画を策定しますが、安全・



NPT再検討会議生協代表団に参加

安心して暮らせる平和な世界は、私たちの共通の願いであり、生協運動が希求する目的です。今、この願いに反する事態が着々と進んでいます。こうした現状を注視し、東都生協として組合員のくらしに貢献する事業と活動を作り上げていきます。

#### 平和を守る運動を強め、 憲法について考えます

広島・長崎への原爆投下と終戦から70年を迎えました。戦争の記憶が薄れゆく中、あらためて平和の大切さを認識することが重要です。今年度は核拡散防止条約(NPT)再検討会議が国連本部で開催されましたが、核保有国の反対で最終文書を採択できずに閉幕しました。国内でも、平和と安全保障に関する政策が大きく転換されています。2013年の国家安保

#### TPPへの 反対運動を強めます

日本が「平成の開国」の名の下に参加検討を表明して4年半余り。交渉の実態を全く明らかにしないまま、TPP(環太平洋経済連携協定)妥結に向けた動きが加速しています。TPPはアメリカに有利な不平等条約といっても過言ではありません。国内農業生産基盤を崩壊

#### 最後に

東日本大震災、福島第一原発事故から4年が経過しましたが、復興は遅々として進まず、避難生活を余儀なくされている方々、放射線被ばくの不安を抱えて生活している方々がまだまだ多くいらっしゃいます。引き続き、息の長い支援活動に取り組んでいきます。

2015年度も、お互いの価値観、考え方を認め合いながら、変化する組合員の要求に沿った事業と活動を展開していく年度となることを念願するものです。

## 2015年度の活動と事業計画(抜粋)

### 組合員活動

地域で組合員が参加しやすい活動を進めます。食の未来づくり運動を通じて食の安心を次世代につなげ、東都生協のこだわりを学び、産地やメーカーと交流します。環境やくらし、平和をめぐる問題(憲法、NPT再検討会議)、TPPなどについて学習の機会を設けます。

### 事業経営

安定した利用基盤を構築するために、一人ひとりの組合員の満足感を高め、新規加入者を増やします。登録商品や産直国産応援商品、「わたしのこだわり」「東都ナチュラル」の普及を通じ、安定した商品利用につなげます。くらしの変化に対応したサービスや事業を展開します。

### 組織運営

働きやすい職場作りや男女平等参画、ワークライフバランスを推進し、労働条件の見直し、人材育成を進めます。持続可能な社会づくりに向け、温室効果ガスの排出削減や3R(リデュース・リユース・リサイクル)活動、エネルギー問題、TPP反対行動、東日本大震災被災地支援に取り組めます。

## Attention, please!!

[アテンション・プリーズ]

玄米は好き? それとも苦手? どんなメニューで食べますか?

p.13の puzzles の答えに添えてお送りください



### ヘルシー魚同茶漬け

#### 作り方

- 鍋に水と顆粒だしを加えてよく溶かし、温めておく。
- 茶碗に炊いた金芽ロウカット玄米を盛り、鯛の切身をのせて(1)のあつあつのだしをかけ、みょうが・梅干し・大葉を飾りごまをふる。

※塩味は梅干しで調節してください。(1食分約310kcal)

#### 材料(2人前)

- 金芽ロウカット玄米(長野コシヒカリ)のご飯..... 300g
- 真鯛切り落とし(刺身用)(解凍しておく)..... 3切
- 梅干(種を取りたく)..... 1個
- みょうが(縦半分になり斜め薄切り)..... 1個
- 大葉(千切り)..... 2枚
- 東都だしの素..... 1袋(5g)
- 水..... 300ml
- 白ごま..... 少々

## 関連商品



### 「金芽米」

「金芽米」は栄養豊富な胚芽の基底部分と、精米時にぬかと一緒に取り除かれていた垂糊粉層というまみ層を残す、新しい精米方法によって生まれた白米です。

- 「無洗米金芽米 長野コシヒカリ」産直  
5kg 2,080円(税込2,246円)  
2.5kg 1,040円(税込1,123円)
- 「無洗米金芽米 長野あきたこまち」産直  
5kg 1,880円(税込2,030円)
- 「無洗米金芽米 岩手ひとめぼれ(胆沢)」産直  
2.5kg 1,030円(税込1,058円)
- 「無洗米金芽米 宮城ひとめぼれ(田尻)」産直  
4.5kg 1,875円(税込2,025円)

※全て通常価格

### 「金芽ロウカット玄米」「金芽米」の産地...JA 佐久浅間

産地は信州佐久エリア(小諸~軽井沢に位置するJA佐久浅間)の棚田。夏は気温に恵まれ日照時間が長く、夜は気温が下がり昼との温度差が大きいなど、おいしい米作りに最適な環境です。収穫後には稲わらを田に還元して土を作り、雑草はなるべく手で除草するなど丹精込めて米を育て、昔ながらの天日干しを行っています。金芽米よりさらに栄養価の高い「金芽ロウカット玄米」の原料としてJA佐久浅間の米が採用されたことで、生産者の皆さんはますます米作りに気合が入っています。



生産者の花岡さん(前列)、後列左から小林太喜男さん、小林さん、相葉さん、池田さん

### 組合員からの声

白米1に対しロウカット玄米1で、いつもの白米水量で炊いたところふっくら! プチプチ! とてもおいしかった!! 今までの玄米と明らかに違いが分かります! 梅干にとっても合います。かめばかめほど甘味が口に広がり、お米ってこんなにおいしいのかと実感しました。



### ~アレンジ簡単、ローリングストックにもぴったり~ 美味しい鯖水煮缶

製造者:伊藤食品(株) 190g(固形量140g)×2  
通常価格:380円(税込410円)

金色の味噌煮もあるよ!



#### 原料・味付けにこだわっています

主に八戸・三陸で漁獲したさばを吟味して選別、沖縄の塩「シママース」だけで煮付けました。化学調味料を使用しないので、素材そのものの味が決め手。脂のノリが良くシンプルな味付けだから、さばのうまみが楽しめます。

#### 水煮缶製造工程(徹底した品質管理)

水揚げ→選別(金属探知機)→サバカッター→選別(金属探知機)→肉詰め→重量チェッカー→調味液注入・ふた閉め・殺菌→X線検査→箱詰め

メーカーの伊藤食品(株)では、原材料入荷から出荷までの各工程で金属探知機やX線検査機による異物混入対策を実施。製造翌日に開缶検査(ランダムな抜き取り検査)、約2週間菌の育ちやすい環境に置いた缶詰を開缶して検査。また製造日ごとに3年間保管し、常時比較・検査できる体制を整えて、品質管理をしています。



肉詰め

### 簡単にできて、味わい本格派! 鯖缶の大根煮

- 材料(2人前)
- 美味しい鯖水煮缶...1缶
  - 大根...約1/4本
  - 東都だしの素...5g
  - しょうゆ、みりん...各大さじ1
  - 塩少々、針しょうが少々



#### 作り方

- 大根は3cm厚さの輪切りにしてから六つ割りにする。
- 鍋に切った大根とかぶるくらいの水(分量外)を入れ、東都だしの素と塩少々を加え、20分ほど中火で煮る。
- 大根が透き通って竹串がスッと入るようになったら鯖を入れ、しょうゆ、みりんを加えて煮詰める。火を止め、水にさらした針しょうがを飾って出来上がり。

#### 鯖カレー

鯖水煮缶をしょうゆ(小さじ1)で味付け、小麦粉をふって唐揚げし、カレーにトッピング。美味~!

議長としての感想

総代の皆さんがきちんと意見を言える場に、なおかつ雰囲気は暗くならないように心掛けました。理事側と組合員側の意見の相違を壇上において感じましたが、双方の真剣さもよく分かりました。今後も両者の発想が生かされることが大事だと思います。



桜田美香さん



鈴井貴子さん

関西出身なので標準語で話そうと一生懸命でした(笑)。採決結果を間違ってお伝えしないようにとずっと思っていたので、終了後、安堵感とともに緊張感が戻ってきました。あらためて、総代会は多くの人の努力の上に成り立っていると感じました。

もともと緊張するタイプなので余裕を持つとしたつもりでしたが、やっぱり緊張しました(笑)。それでも、発言される皆さんが十分に話せるように進行することを心掛けました。ただ、あらためてみんなの思いを一つにするのは大変だと実感しました。



市田頼子さん

採決結果

議案	結果
第1号 2014年度活動・事業報告承認の件	過半数の賛成により可決
第2号 2015年度活動・事業計画承認の件	過半数の賛成により可決
第3号 定款の一部改正の件	3分の2以上の賛成により可決
第4号 規約の一部改正の件	過半数の賛成により可決
第5号 組合員除名の件	3分の2以上の賛成により可決
第6号 役員選挙の件	定数内のため候補者全員が当選
第7号 議案決議効力発生の件	過半数の賛成により可決

※第3号議案と第5号議案は出席総代の2/3以上、それ以外の議案は過半数の賛成で可決

2014年度決算報告

(2014年3月21日~2015年3月20日)

I. 供給事業	
1. 供給高	314億 1,099万円
2. 供給原価	239億 1,959万円
供給剰余金	74億 9,140万円
II. その他事業収入	7億 3,957万円
事業総剰余金	82億 3,097万円
III. 事業経費(人件費・物件費)	84億 2,515万円
事業損失金	1億 9,418万円
IV. 事業外収益	3億 3,646万円
V. 事業外費用	8,969万円
経常剰余金	5,259万円
VI. 特別利益	692万円
VII. 特別損失	468万円
税引前当期剰余金	5,483万円
法人税等	2,624万円
法人税等調整額	▲5,765万円
当期剰余金	8,623万円
前期繰越剰余金	660万円
当期末処分剰余金	9,283万円

2015年度予算および投資・資金計画

総事業高	323億 1,654万円
I. 供給事業	
供給高	314億 9,767万円
供給原価	239億 4,243万円
供給剰余金	75億 5,524万円
II. 生活支援事業剰余金	7,122万円
III. その他の事業収入	7億 4,765万円
事業総剰余金	83億 7,411万円
IV. 事業経費(人件費・物件費)	86億 779万円
事業剰余金	△2億 3,368万円
V. 事業外収益	3億 1,460万円
VI. 事業外費用	7,040万円
経常剰余金	1,052万円
VII. 特別利益	—
VIII. 特別損失	—
税引前当期剰余金	1,052万円

(すべて1万円未満は四捨五入)



総代会審議内容(抜粋)

総代会では、総代がさまざまな視点から議案について発言し、それに対して理事会が説明しました。



総代の発言

飼料用米を活用した「ひたち野穂の香卵」など、産直だからこそできたことがたくさんあります。水田を活用して畜産用の飼料用米を作り、稲作と畜産が連携した循環型の農業を広めることは、食料自給率の向上や日本の自然と国土の保全につながります。こうした商品を利用し、商品の価値を知って伝えていくのも組合員の役目です。商品案内その他の広報にもさらなる工夫をお願いします。

高齢になり、家事も難しくなってきたので、弁当配食事業、家事代行事業は強化していただきたい。たとえ今は東都生協の食材でなくても、製造・管理を東都生協が行えば安心です。日本は高齢社会であり、また家族を介護するために懸命に生きている人も増えています。配食エリアの拡大、配達担手の確保、配食形態の改善について検討し、失敗を恐れずに積極的に推進していただきたい。

私を含め、今のブロック委員の多くがゲスト参加をきっかけに東都生協に加入し、活動につながっています。昨年あたりからゲスト参加の制約が厳しくなり、組合員以外の方への声掛けが難しくなってきました。ゲスト参加者が東都生協に加入した実績もあり、このままでは東都生協を知ってもらうチャンスが減っていくような気がします。ゲスト参加の制約を緩くしてください。

理事会からの説明

畜産での飼料用米の活用については、引き続き産直産地と共に調査・研究していきます。循環型農業は環境・国土保全に貢献し、海外情勢に影響されないため畜産経営の安定につながります。広報についても商品案内やホームページなど組合員や消費者に伝わる工夫をしていきます。

厳しい経営環境であっても、東都生協の事業の中心は産直です。福島第一原発事故が起こった際も、いち早く産地と提携して放射能測定器で検査をし、組合員に安全な物だけを提供することができました。これも産直があったからこそです。安全・安心な農畜産物を永続的に確保し、組合員にお届けする仕組みをさらに強化していきます。

弁当配食事業は、高齢者の一人暮らしあるいは高齢者世帯の増加を背景に、「栄養バランスのとれた食事を毎日提供すること」と「見守り活動」という役割のもとで開始しました。家事支援事業も、共働き世帯や高齢者世帯の増加を背景に、組合員のくらしの中での「困った」を生協らしく解決することが目的です。3年が経過した弁当配食事業は、残念ながら赤字には至っていませんが、ご心配をおかけしています。どんなに意義あることでも、事業として赤字ではいけません。メニュー開発、利用しやすい仕組み作りなど最善を尽くして皆さんの支持をいただき、組合員や地域社会に役立てる事業として成功させていきたいと考えています。

産直品やこだわり商品を地域に広めていくことは、組合員活動の大きな役割です。産地・メーカー交流訪問、生産者を招いての学習会などは、生産者との産地直結を実感し、東都生協の良さを認識する機会となっています。生産者にとっても組合員と交流できる場でもあります。こうした活動の中で、組合員が消費者に商品の良さなどを伝えていくことが、一番説得力があります。また、組合員以外の方のゲスト参加は、加入につながる可能性があります。しかし、組合員活動費を使い産地・メーカーの協力で企画を実施しても、長年ゲスト参加しながら加入につながらない事例もあります。今はご不便をおかけしますが、活動については検証し、次年度に生かしていきます。これからも仲間づくりにご協力ください。

そもそも生協って?

生活協同組合(生協)は、“組合員みんなで出資、利用、運営する協同組織”です。つまり組合員が、共に協力し合うことで食や生活、環境や平和に対する願いを実現し、地域を豊かにしていくこともできます。総代会はこうした生協としての最高意思決定機関。組合員の代表として選ばれた総代が1年の活動を振り返り、東都生協の方針を決定するために年に1回開催しています。

	協同組合	株式会社	NPO
目的	組合員の生活向上など	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	株主または株主代理人としての専門経営者	会員

出席総代からひとこと



柴崎淳子さん

私は東都生協に入り、生産者に感謝できるようになりました。組合員が感激できる組織であってほしいですね。また、検査を徹底しているのが食品は安心です。冷凍食品や金芽米もよく利用します。ただ、商品案内をもっと少しシンプルにしてほしい!



佐藤紘子さん

総代会では厳しい意見もありましたが、鋭い目で見ても、続けている人たちがいるからこそ、東都生協があると思えました。3歳の息子は東都生協の食材で育ち、野菜をよく食べます。舌が敏感な子どものうちから本当のおいしさを求め続けていきます。



説明する風間専務理事



# NPT再検討会議報告

## まだまだ続く核兵器廃絶活動、次世代につなぐまで諦めない

東都生協は安心して暮らせる社会を目指し、さまざまな平和活動に取り組んでいます。4月27日からニューヨークで、1カ月にわたって開催されたNPT再検討会議に、全国の45生協から91人が、48人の被爆者と共に参加しました。東都生協からも奥田理事が現地滞在中の被爆者の活動をサポートする生協代表団の一人として参加しました。



報告者  
奥田幸絵理事

会議開催に合わせ、日本原水爆被害者団体協議会(以下、日本被団協)に加盟する被爆者や全国の生協など、総勢139人がニューヨークへ行き、政府代表やニューヨーク市民に核兵器廃絶を訴えるため要請活動や証言活動などを行いました。

参加者を14班に分け、私は東京在住の被爆者団体・一般社団法人東友会の東條明子さん、堀場和子さん、被爆二世の田崎豊子さん、京都生協理事と組合員、パルシステム東京職員、東都生協連職員、全国大学生協連理事など9人で活動しました。以下、活動を報告します。

**4月26日** NGO共同行動集会と平和パレードに参加。スタート地点のユニオンスクエア・ノースパークを世界各国からの参加者約7,500人が埋め尽くしました。各国著名人のスピーチに続いて日本被団協の中村雄子さんが「ノーマヒロシマ・ノーマナガサキ・ノーマヒバクシャ」を訴えた後、広島市の松井市長の号令でパレードがスタート。国連本部近くのダグ・ハマースホルド広場までの約3キロを行進しました。



平和パレードにて。「ノーマ・ヒロシマ、ノーマ・ナガサキ」を訴えながら国連本部までの約3キロの道のりを歩きました。

**4月27日** セントラルパークの北端近くにある仏教会(浄土真宗)を訪問。東友会の東條さんも浄土真宗の僧侶で、住職さんと東條さんによるお経と法話の後に証言活動。「平日なので仕事で来られなかった人が多くて残念」と住職さん。東條さんの証言は、世界平和を説くお釈迦



仏教会での証言活動を終えて  
左から田崎さん、堀場さん、住職さん、東條さん

様の教えを交えながらの素晴らしいお話でした。

**4月28日** 近年日本人が多く居住する、マンハッタン東側近くのアストリア地域にあるマキノサエさんのお宅に、日本人のお母さんとお子さんが集まり証言活動。東條さん、堀場さん、田崎さんがそれぞれの体験を話した後、小さなお子さんのために京都生協組合員が絵本の読み聞かせや手遊びをして雰囲気や和ませ、参加したお母さんたちの持ち寄り料理をごちそうになりながら歓談。次世代に引き継ぐヒントが、この会にあるような気がしました。

**4月29日** 最終日はブロンクス区にある私立学校、リバーデール・カントリースクールを訪問。小学校高学年から中学生270人と先生30人、日本人保護者が参加。スライドを使って原爆について説明後、英語が堪能な田崎さんの司会のもと、東條さん、堀場さんが証言。子どもらしい素朴な質問が多数あり、東條さんが丁寧に答え、子どもたちが納得するまで田崎さんや日本人の保護者たち、そして先生方も補足説明などをしました。

訪問後、急きょフランス代表団との面談が決まり、広島県連専務理事の高田公喜さん、長崎県生協連専務理事の岩永尚之さん、被団協代表団副団長の田中照巳さんと合流し、フランス国連代表部次長のレイ・リッケさんと面談。リッケさんは「核兵器廃絶は一朝一夕には成し得ない」と言う一方で、長時間にわたり真摯に対応してくださり、通訳さんによると



リバーデール・カントリースクールでの証言活動。スライドを使っての説明

「一国の代表が1時間も延長しての対応は異例なこと」とのことでした。

### 活動を終えて

今回の参加者の中には「健康不安もあり、これが最後の機会かもしれない」という被爆者もいだけ、5月22日、NPT再検討会議が最終文書採択できないまま閉幕したのは残念です。被爆者の悲願、「2020年までに核兵器廃絶」の実現は難しくなりました。この思いを次世代に、特に戦争を知らない世代にどう伝えていくかが今後の大きな課題です。ただ、東京在住の被爆二世との交流は、今後の活動の大きな力となるでしょう。

「絶対に戦争をしてはいけない」という思いを子どもたちに伝える…皆さんも各地で開催されている戦争体験を聞く会に、ぜひ参加してみてください。

私は今、「本当の活動の始まりはこれからだ」と強く思っています。

# 「私の意見・思い」集より

第41回通常総代会に向けて、総代から寄せられた声「私の意見・思い」から一部をご紹介します。

東都生協の良さは、生産者と交流し実際に作っている現場を見て、安心して食べられることだと思います。

夕食宅配は週に2回でいいなら取ってみたい。



みんなでかわいいコックさん

食育はどんな形でも続けてください。小さい子どもが将来、東都生協の組合員になってほしいのです。

「わたしのこだわり」商品のパッケージを、もう少しインパクトのあるものにしたらどうですか?

戦後70年の平和学習の取り組みをしっかりと発信してほしい。

商品の良さが伝わってこないことが多い。メーカーの方から「こんなに原材料にこだわっている生協はあまりない」と聞き、商品の学習会や産地訪問がたくさん企画されるといいですね。

産直の東都生協をもっとPRしてほしい。日本の農業を育てていく生協であってほしい。

「東都ナチュラル」商品は、商品案内の中でもう少し大きなスペースをとって紹介してください。掲載する商品がもっと増えるとたくさんの人の目にとまると思います。

夕食宅配が赤字のまま、ハウスフリーニングなどにも手を上げるのは慎重にしてほしいです。

産地交流訪問「ハローベジBUS」の企画などを通して、若いお母さんたちがたくさん増えるといいと思います。

とーと会に入っています。いろいろな人との交流の場としてとても楽しいです。



小川珈琲のおいしいコーヒーの入れ方学習会

産直野菜は新鮮でおいしい。野菜に添えてある生産者のひと言などを読み、これからも購入を続けていきたいと思っています。



これからの日本の農業を背負って立つ若者たち

これからも、安心・安全な作物を作ってくださる生産者を応援していきたい。

憲法や、原発、TPPの問題など今大きく社会が動いてしまっています。何とかして、東都生協でも組合員全体で取り組めるようにしたい。

## 新たに就任した役員



### 主な役員

前列4人目から 専務理事 風間 与司、理事長 鹿野 吉也、副理事長 大出 友記子、常務理事 竺原 俊明

TPPはくらしに大きな影響を及ぼす不安があり、日本の食と農を守り、平和な社会を未来につなげるためにも組合員が一緒に考え、行動していくことが大切です。生活協同組合は生活者・組合員のための組織です。だからこそ、一人ひとりが思いを声に出しましょう。一人の声は小さいかもしれませんが、集まれば大きくなり間違いなく前進の歩みになります。魅力ある活動が活発に行われ、「東都生協で良かった」という声を広げていきたいと思います。

また、「平和なくして生協なし」というように、私たちのくらしは平和なくして成り立ちません。今年には戦後70年の節目の年です。5月には、5年ごとに開催されるNPT再検討会議に、東都生協からも代表者を派遣しました。今後、安全保障法制をめぐる動きにも注視が必要です。

組合員活動情報紙「ウォ」や「地域版ウォ」、ブロックニュースでは、産地・メーカーとの交流訪問や試食会など、さまざまな活動を案内しています。活動に参加して作り手の思いや商品の良さを知らず、商品案内を見る時にはまた違う楽しさが実感できます。特に、東都生協プライベートブランド「わたしのこだわり」商品は東都生協でしか買えない物ばかり。活動を通じてそのこだわりを知り、お気に入り商品を増やしませんか?

組合員活動情報紙「ウォ」や「地域版ウォ」、ブロックニュースでは、産地・メーカーとの交流訪問や試食会など、さまざまな活動を案内しています。活動に参加して作り手の思いや商品の良さを知らず、商品案内を見る時にはまた違う楽しさが実感できます。特に、東都生協プライベートブランド「わたしのこだわり」商品は東都生協でしか買えない物ばかり。活動を通じてそのこだわりを知り、お気に入り商品を増やしませんか?



副理事長  
大出友記子

誰もが参加できる魅力的な活動を増やします

## 総代会で利用普及のため配布した試食品

①わたしのこだわり 東都素菜卵黄ボーロ  
奄美大島産のさとうきびから作られる素菜糖を使用。風味豊かな甘さは子どもおとなも満足。80g 198円(本体価格)



②東都ナチュラル 有機ミートソース  
北海道産有機牛肉、国産有機野菜150gをブレンド。化学調味料を使用せず、素材そのままの味を生かしています。140g 290円(本体価格)

# MOGMOG ニュース

2015年 9月号

## アレルギー表示の学習と商品展示・試食交流会

2015年4月に施行された食品表示法により、原材料表示のルールなどが変更されたことを受け、6月23日、アレルギー表示に関する学習会を開催しました。前半は、東都生協アレルギー相談室・武内澄子さんの講演「アレルギー表示はこう変わる」。従来のアレルギー表示では、原材料の末尾に一括表示する方法と、原材料ごとに個別表示する形が混在していました。新表示では原則として個別表示となり、どの原材料にアレルギー物質が使用されているかが分かりやすくなります。ただ、同じアレルギー物質が重複して使用された場合は、二度目以後の表示が省略できる規定があるので注意が必要とのこと。また、さまざまな加工食品に使われる乳由来の食品添加物・カゼインナトリウムが、一部の虫歯予防剤にも使われているなど、思わぬところに危険が潜んでいる



お菓子を試食。参加者同士意見が飛び交います

「武内さんの知識は身を助ける。自分で判断できる子に育てる」という言葉が印象的。みんなに伝えたいなどの感想が寄せられました。

後半は、担当職員が「アレルギーを考慮した商品」約60種類を紹介。パン・麺類・雑穀類、レトルト加工品や調味料などを手に取って確認し、約10種類の商品を試食しました。職員一番のおすすめは国産大豆で作ったお菓子「ばりまるカレー」でした。卵・乳・小麦不使用とは思えないおいしさの「フランススイーツガトーショコラ」も好評でした。参加者からは「食品表示変更について詳しく聞けて良かった」「



大豆・小麦不使用のしょうゆ

ることにしても指摘しました。実際に起きた数々の発症事例が紹介され、「詳しい原材料は、アレルギー相談室に電話をと呼び掛けました。」

「武内さんの知識は身を助ける。自分で判断できる子に育てる」という言葉が印象的。みんなに伝えたいなどの感想が寄せられました。



## 意識して体を動かし、年齢不詳を目指しましょう

滝野川ブロックは6月23日、東都人材バンク・前川三知代さんを講師に「年齢不詳を目指す」セミナーを開催しました。目を大きく開けて口角を上げ、「こんにちわ」と声を出してあいさつすることが、老け顔を防ぐ第一歩なのだから。年を重ねると顔の筋肉も一部分しか使わなくなり、ほうれい線も深くなりますが、「笑い方をオホホホにする」とわが寄りにくくなることも。また「体は動かさないと硬くなり老化につながるの」で、意識して動くことが大切というところで、最後はみんなでカルメンを舞いました。ストレスをなくし、ホルモン循環を活発にし、血の巡りを良くする…運動は健康に生活するための秘訣。参加者からは、「盛りだくさんの内容で楽しかった」「先生からパワーをもらった」との感想が聞かれました。



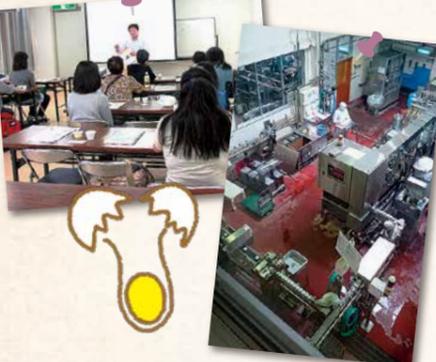
## 「手作り」へのこだわりで賞賛の声～アイケイ食品(株)学習交流会～

6月24日、東都南ブロックはアイケイ食品(株)の青木克彦さんを招き、学習交流会を開催。同社の「手作り」へのこだわりに驚きと賞賛の声が上がりました。長年人気の「東都中華まき」は一つひとつ手作業で笹の葉に包み、「東都おひも」のような「国産紅あずま塩と砂糖のみで作り、手作業で切り分ける…この細かな作業こそがおいしさの秘密」とみんな納得。「東都おひも」はわたしのこだわり「商品でもあり、東都生協と同社のつながりについても深く聞くことができました。参加者は「どの商品もおいしく、わたしのこだわり商品について知ることができて良かった」、主催者も「東都生協の食材の良さを実感できる学習交流会、ぜひ多くの団体にも開催してもらいたい」と、充実した学習会に大満足の様子でした。



## ロングセラー「東都たまごプリン」はこうして作られる!

致善ブロックは6月26日、「東都たまごプリン」の製造過程を学ぶため、茨城乳業(株)を訪問。プリン、ヨーグルト、クリームの製造ラインと、包装・冷蔵のラインの機械が左右に整然と並び、1階では、ほんのわずかな人員で製造しています。プリンは、産直卵を当日使用する分だけ割卵機で割り、ゼラチンなどの安定剤を使わず卵の持つ熱凝固の性質を利用して、連続スチーマーでゆっくりじっくり蒸し上げます(一般的には液卵・粉卵を使用)。砂糖を煮詰めたカラメルソースは、プリン液↓ソースの順にカップに充填しても、後から入れたソースが徐々に下に沈み、きちんと2層になっていました。ちなみに牛乳も地元の酪農家から集乳しているのが、昼食時にいただいた牛乳も、新鮮でおいしかったそうです。



## 「こんにやく作り体験・交流」(株)野菜くらぶ

6月20日、群馬県利根郡昭和村の(株)野菜くらぶの協力により、「畑から加工まで」を学習できる食育企画、野菜の収穫体験と工場見学「こんにやく作りを実施しました。まず、野菜の生育状況・採り方について説明を聞いてレタス・小松菜を収穫した後、(株)野菜くらぶで昼食。生産者の方たちと交流を行いました。前日に作っておいてくださったこんにやくの試食もありました。



広いレタス畑、どれを収穫しようかな

次はいよいよこんにやく作り。5つのグループに分かれ、こんにやくいもをミキサーでつぶし、練り、鍋でゆでて、こんにやくを作りました。各グループごとに指導があったので作業はとてもスムーズ!こんにやくをゆでている間には、工場見学も行いました。あいにく稼働はしていません

### 知っておきたい! 用語解説

#### カゼインナトリウム

カゼインは牛乳に含まれる主要なたんぱく質で、アレルギーを起こす原因物質。カゼインナトリウムは麺類・菓子・肉加工品などに食品添加物として使われています。CPP-ACPは、カゼインとリン酸カルシウムが結合した物質で、大手メーカーの商品として知られているガムや歯科医院の虫歯予防剤の一種に含まれています。

したが、2階からガラス越しの様子を確認することができました。こんにやくが冷める間の質疑応答、感想交換の場では「今まで何気なく食べていたが、こんにやく作りがこんなに手間のかかる仕事とは思わなかった」「海外の人も喜んでいる食材なので、未来は明るいと思う」「ダイエットに良いのでたくさん食べたい」「お話を聞いておいしさに納得した。いい経験ができた。作ったこんにやくを食べるのが楽しみ」など、たくさん声が聞かれました。



こんにやくいもをミキサーでつぶしているところです

出来上がったこんにやくは、各自密閉容器、保冷バックなどに入れてお持ち帰り。見学・学習体験を通し、日頃あまりなじみのないこんにやくいもについて楽しく学び、知識を深めることができました。



手作りのこんにやくはプリプリです



### Pick up!

## はちみつマジックにみんなびっくり!!

6月22日、中野ブロックは(株)藤井養蜂場の小笠原茂樹さんを講師に迎え、「はちみつの上質な使い方」を開催。カリカリ梅ジュース、生キャラメル、煮魚のタレ…次々と出来上がる料理に会場は歓声に包まれました。また、何にでも使える「食酢」は、ぜひ常備したいと絶賛の声が! 外国産に比べ、国産はちみつは流通量は5%~10%と

貴重。殺菌・抗菌作用にも優れているので、一日大さじ1杯を目標に健康作りチャレンジしましょう。

今年度の中野ブロックのテーマは「東都商品で季節を感じよう」。次はどんな商品がお目見えするか? 今回も「勉強になった」「また参加したい」などのうれしい感想や、楽しそうな参加者の姿に触れ、主催者側も大満足の一日でした。





A~Eの順に並べてできる言葉は。

ヒント：最近はおしいちゃん、おはあちゃんも駆け付けます!?

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

タテのカギ

- ② 大きい○○○はお父さん〜♪
- ④ 事件や用事で混雑し騒々しいさま。取り込んでいるさま
- ⑥ 物事をうまく処理する要領。勤所。[○○をつかむ]
- ⑦ 体の中心をなす部分。腹部の辺り。剣道の決まり手の一つ
- ⑨ メロディはそのままで歌詞だけを替えた歌
- ⑪ 回転すること。水泳・マラソンなどで折り返すこと

ヨコのカギ

- ① 布団などを敷いて寝るようにした場所のこと
- ② ○○の内弁当、事件の黒○
- ③ コンピュータなどが機械・ソフトウェアの不具合で誤った動きをすること
- ⑤ 今年、日本女子代表チームはアメリカに負けて準優勝!
- ⑧ 飲食、歌舞などをして遊び楽しむこと
- ⑩ 何かのつながりや関係があること。血○○者

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
- 玄米は好き? 苦手? どんなメニューで食べますか?
- 「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
- 特集やその他の記事へのコメントや感想、イラストなど、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いません。

7月&8月号の答えは、「カキゴオリ」だよ!  
締め切りは9月23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 「紅東」へにはるかかゝるなと、なつみも品種を表示して下さう。ホクホク系が好きなので、「紅東」を購入したいのです。

A 「なつみ」も「紅東」で表示しているものは「紅東」です。「紅東」はこれまでなつみも主要品目として展開し、それ以外のなつみも「なつみ」は、「へ」にはるか「安納」も「なつみ」商品案内に掲載しています。また「へ」にはるかについては食味向上のため米の精を使用している栽培方法から「米の精」も「へ」にはるか「なつみ」商品案内に掲載。



Q 東都生協でも果物が黄色い「ゴールドキウイ」を扱いませんか。国産で流通がなければ外国産でもかまわないと思っております。

A 「ゴールドキウイ」については、東都生協の一部の産地で新しい品種「片浦イエロー」の栽培を始めていますが、生産量が少ないため通常企画での取り扱いが難しい状況です。今後、産地での収穫量を見ながら、インターネット注文限定企画などを検討します。また輸入品については、国内での取り扱いができない時期(6月〜10月)に、有機オーガニックに限定した輸入果物の取り扱いを検討しています。

Q 「一般のゆめぴりか」は、なつみとした食感ですが、「北海道ゆめぴりか」は石川さんの米は、餅米入りか? 戻り具合もなつみとちがいますか?

A 「ゆめぴりか」は2009年に販売が開始された北海道の新しい米です。米は夏の昼夜の温度差が大きいほど甘みが増し味が良くなるため、北海道ではおいしい米がでないとされてきました。しかし、夏の高温化の影響で、米栽培地域の北海道上川・空知地域も暑い夏を迎えるようになり、「ゆめぴりか」は日本を代表するおいしい米となりました。ただ、新しい米なので収穫数量や食味が安定せず、特に冷夏は食味低下に懸念がある品種でもあります。ごさんで農産センター・石川さんの「ゆめぴりか」は2012年にインターネット限定企画で組合員の好評を得、2014年、自信を持ってお薦めする産直米になりました。石川さんは、気温に応じて田んぼの整備や肥料調整を行い、組合員に喜んでもらう努力を重ねています。そんな石川さんの努力がおいしくつながっているのです。今後も変わらぬご支援をお願いします。



Q 「熊野古道水」はボトル中央を持つと水がふくれ、無駄にすることも...。ボトルの中央側側へはみがある「持ちやすさ」では? A 現在、持ちやすさあふれにくいボトルを改良中です。10月〜11月ごろには登場予定です。今しばらくお待ちください。

Q 「有機北里八雲牛」は、夏場(5月〜10月ごろ)は大学牧場で放牧し、冬場は大学の牧場の牧草を刈り取って保管したものを牛舎で与え飼育しています。牧草に農薬は使用していません。有機JAS認証の牛肉です。

Q 「有機北里八雲牛」は、夏場(5月〜10月ごろ)は大学牧場で放牧し、冬場は大学の牧場の牧草を刈り取って保管したものを牛舎で与え飼育しています。牧草に農薬は使用していません。有機JAS認証の牛肉です。



Q 「八千代低脂肪牛乳」は、工場移転に伴い4月以降お届けが休止となり、ご迷惑をお掛けしています。現在、機械の移動が完了し設置および仕様の検討段階に入り、「八千代低脂肪牛乳」の仕様を基に賞味期限設定も含めてより利用しやすい商品を検討中です。秋以降の企画再開を目指し、引き続き努力していきます。

Q 「すべー楽」手作りおかずキットの賞味期限はどのくらいですか? A 「すべー楽」は、当ページの上部部分に「本ページの消費期限はお届日を含め2日です」と記載することになりました。各商品表示の文字サイズについては、組合員から原材料、添加物、塩分、カロリー、栄養成分などの情報掲載を希望する声が寄せられています。限られた紙面の中、見やすさと商品情報量とのバランスを考慮し現在の表記となっておりますが、ご指摘も踏まえ順次見直しを行っていきます。

Q 「秋川牧園」の「がらす」は取り扱わないですか? A お鍋の需要が高まる時期、今年度は9月3日から隔月での企画を予定しています。



たこは好きですか? おすすめ料理はなんですか?

たこは好きです。きゅうりとの酢の物がさっぱりしていて今の季節にピッタリ!

川崎市 児玉和子

たこは家族全員大好きです。わさびしょうゆで食べるのが好きです。また、私は出身は東京ですが、関西の方に「おでんに入れるとおいしい」と伺ったので、今度してみたいです。

世田谷区 菅家京子

たこ好きです。たまにたこの唐揚げを作ります。衣に粉チーズや青のりを混ぜます。

杉並区 木村久恵

たこハンバーグをよく作ります。たこをフードプロセッサーでミンチにし、はんぺん、豆腐を崩して加え、バターを敷いたフライパンで焼きます。そのときどきでカレー粉、みそ、しょうゆなどで味付けをして楽しんでいます。

大田区 佐藤千枝子

東都生協は始めたばかりですが、「おいしい!」とよく聞いていたので期待しています! 食品に関しては少し値段が高くても添加物の少ない物や国産品を必ず買うようにしています。

横浜市 榎木友未

食品の無駄をなくすために買い過ぎないようにし、また冷蔵庫もいっぱいにせず中が見えるようにしています。

北区 菅原千恵子

東都生協に加入して20年くらいでしょうか。3年前に夫が他界し、今は寂しいですが、供給のある日は元気元気! うれしくて届いた物を見ながら何を作ろうかとウキウキします。この間、『MOGMOG』のクロスワードを久しぶりにしました。これからもよろしく!!

武蔵野市 真家昌子

にんじんのヘタなど野菜のくずを冷凍保存して、定期的なデトックススープを作っています。

府中市 望月園江

わが家は食費の8割以上が東都生協です。おいしい食材が長持ちします。これは他で購入した物とは比べられないほど良いので、総合すると安価だと思います。

狛江市 舟橋孝博

私たちにできることは生産者を応援し、購入・消費することです。形や傷にこだわらず、味や安全・安心を念頭に購入し続けることだと思います。傷みがあれば速やかに連絡することは大事ですが、私たちもできるだけ早く野菜や生ものを消費することを心掛けることが大切です。私は続けていきたいと思っています。

世田谷区 片桐和枝

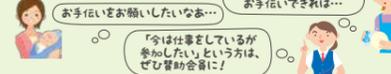
食料自給率向上のため、国産の生産物を使用する。なるべく残菜や廃棄を減らし、ごみを少なくする。毎回、食事を作るたびに東都生協には感謝をしています。

小金井市 星野浩貴



# 東都生協の助け合いの会 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。OCR注文書で登録を受け付けています。



★年会費は1000円です。登録時に、商品代金と共に引き落とします。会の仕組みをご理解の上、お申し込みください。

＜会員は3種類＞  
希望の会員コードをOCR注文書の特別企画注文欄に記入してください。

●援助する会員 商品(申込)番号 **3659555**、数量 **1** を記入

●援助を受ける会員 商品(申込)番号 **3659663**、数量 **1** を記入

●賛助会員 商品(申込)番号 **3659771**、数量 **1** を記入

※賛助会員は5口5,000円まで受け付けます。

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

★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850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

## 今後の理事会日程(予定)

2015年9月17日(木)  
10月22日(木)

＜2014年度第13回定例理事会 2015年4月16日＞  
【審議事項】●特定監事による決算関係書類および事業報告書の報告の件 ●第41回通常総代会議案書討議の件(その他) 【報告事項】●決算概況および各部業務報告 ●基幹システム刷新計画の進捗の件  
＜2014年度第14回定例理事会 2015年4月23日＞  
【審議事項】●2014年度決算および剰余金処分案決定の件 ●第41回通常総代会議案書討議の件(その他) 【報告事項】●決算概況および各部業務報告 ●基幹システム刷新計画の進捗の件  
＜2014年度第15回定例理事会 2015年5月16日＞  
【審議事項】●2014年度決算関係書類等の確定に関する件 ●第41回通常総代会議案規約の一部改正の件他 【報告事項】●2014年度内部統制の取り組みに関する件 ●第41回通常総代会議案書討議の件  
＜2014年度第16回定例理事会 2015年6月4日＞  
【審議事項】●2014年度決算関係書類等の確定に関する件 ●第41回通常総代会議案規約の一部改正の件他 【報告事項】●決算概況および各部業務報告 ●基幹システム刷新計画の進捗の件  
＜2014年度第17回定例理事会 2015年6月11日＞  
【審議事項】●2014年度決算関係書類等の確定に関する件 ●第41回通常総代会議案規約の一部改正の件他 【報告事項】●決算概況および各部業務報告 ●基幹システム刷新計画の進捗の件

### インフォメーション

#### 理事会報告 (抜粋)

## 6月のわたしたち

2015年6月20現在 ※[ ]内は前年比

組合員数	231,017人	[99.9%]
加入	4,420人	[97.2%]
脱退	3,340人	[89.4%]
総事業高	7,966,212千円	[98.6%]
共同購入事業	7,665,646千円	
弁当配食事業	22,257千円	
生活文化事業	90,452千円	
その他事業	187,123千円	
出資金	6,762,472千円	[99.2%]
一人あたりの出資金	29,410円	[99.7%]

# 食の未来づくりフェスタ2015

## 笑顔を次世代につなぐ

今年も100以上の産地・メーカーが集まります。  
試食やお買い物、そして交流。  
年に一度の東都生協のフェスタで楽しいひとときを!

日時 10月17日(土) 午前10時～午後3時30分  
会場 五反田TOCビル13階



産地・メーカーが自慢の品を試食・販売します。  
会場中央ではパフォーマンスも！お楽しみに。  
組合員が応募した「産直実感」「我が家のおにぎらず」の写真を展示します。  
見に来てくださいね！  
子どもおとなも参加できる体験。  
※写真は昨年の様子です

### 五反田TOCビルアクセス

JR・地下鉄五反田駅から徒歩8分、東急目黒線不動前駅から徒歩6分、東急池上線大崎広小路駅から徒歩5分  
JR五反田駅から会場までは送迎バス運行。なるべく公共交通機関でお越しください。

主催：東都生協  
共催：東都生協産直生産者団体協議会・東都生協共生会  
協賛：東京南部生協

## 編集後記

皆さん、こんにちは！  
東都生協機関誌「東都生協だより」がフルカラー版「MOGMOG」の愛称で生まれ変わったのは2010年7月でしたが、さらに今月号からリニューアル。巻頭に商品ページを配置して「産直の東都生協」をしっかりと発信、手に取りやすく読みやすく、より愛される誌面作りを追求していきます。  
編集委員会メンバーもリニューアル。「最近、掲載商品に関する問い合わせが多いんです」などのうれしい報告に励まされ、今後も力を合わせて頑張りますので、どうぞ声を寄せください。読者の皆さんに育てていただければ幸いです。



# 食の未来づくり運動

### 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

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！

## 大豆 小麦の自給率を上げて、安全・安心な食生活を!

### 大豆

2013年度大豆の自給率は7%。ほとんどをアメリカ(166万トン)、ブラジル(65万トン)、カナダ(38万トン)、中国(4万トン)からの輸入に頼っています。国産大豆は、主に食品用に使われていて、用途別では、豆腐(58%)、納豆(14%)、味噌・醤油(10%)、煮豆・惣菜(9%)の順になります(2012年度)。

大豆は、日本型食生活に欠かせない身近な加工食品の原料です。国産大豆を100%使用した製品にのみ「国産大豆使用」と表示ができ、100%に満たない場合は、「国産大豆〇〇%使用」と表示します。

東都生協では、メーカーと共同で開発した豆腐、油揚げ、納豆、みそ、しょうゆ(一部を除く)など国産大豆を100%使用した商品を数多く取りそろえています。

### 小麦

小麦の自給率は12%。小麦はパンやお菓子、日本麺や中華麺、パスタなどさまざまな食品に使われています。用途別みると、パン、日本麺、即席麺、中華麺、スパゲッティなどで、特に菓子用が、家庭用の食品より多く使われています(2009年度)。

小麦粉は、含まれているグルテンやでんぷんの量と質で用途が決まります。グルテンの量が多い順に強力粉、中力粉、薄力粉に使い分けられます。日本麺用には約60%の国産小麦が使用されていますが、中華麺やパン用は3～5%と低い割合です(2009年度)。

国産小麦はグルテン含有量が低く、パンや中華麺には不向きとされてきましたが、品種改良や作付面積の増加などが工夫されています。東都生協では国産小麦を使用した商品を多数そろえています。

### 私の宣言

東都生協には、国産の大豆や小麦を原料とした商品が多くあり安心です。国産応援マーク\*を目印に、みんなで利用して食料自給率アップ!

### 食料自給率の推移

海外からの農産物輸入は、穀物相場、為替レート、輸送コストなどによる価格変動や、人口増加や異常気象などによる国際的な需給の変動に大きく影響を受けます。食料自給率を高めれば、こうした影響を受けることなく、安心して食べ続けられます。食の安心を未来につなぐため、利用することで生産を後押しし、自給率を高めていきましょう。

参考 農林水産省ホームページ

## 食の安全お役立ち情報

# おしえて！ 新谷さん

### トランス脂肪酸をめぐる国際的な対応

今年6月中旬、「アメリカ食品医薬品局(FDA)は、マーガリンなどに含まれるトランス脂肪酸を動脈硬化や心臓病のリスクがあるとして2018年6月までに食品への使用を規制する」との報道がありました。一部報道で、「食品添加物のトランス脂肪酸の使用禁止や、トランス脂肪酸の食品への添加が禁止された」とありましたが、トランス脂肪酸は食品添加物ではなく、食品へ添加する成分でもありません。

不飽和脂肪酸の一種、トランス脂肪酸には①牛や羊などの反すう動物の胃で作られ、牛肉・羊肉・牛乳や乳製品の中に天然に含まれているもの、②植物油から抽出した油を脱臭する工程で行う高温処理に伴い生成し、サラダ油などの精製した植物油に含まれるもの、③常温で液体の植物油や魚油から半固体または固体の油脂を製造する加工技術の一つである「水素添加」によって生成するもの、があります。

FDAが規制対象にしたのは、③のトランス脂肪酸。つまり、ショートニングなどの一部水素添加油(硬化油)や、それらを原材料に使ったパン、ケーキ、ドーナツなどの洋菓子、揚げ物などに含まれるトランス脂肪酸を規制する、というものです。これを私たちはどう評価すべきでしょうか。

世界保健機関(WHO)が目標とするトランス脂肪酸の摂取量は「総エネルギー摂取量の1%未満」ですが、平均的な日本人のそれは0.5%未満です。前記の③のみを計算すると、平均的な日本人では総エネルギー摂取量の0.12%です。日本人の平均的な食生活ではトランス脂肪酸のリスクはほとんど問題になりません。大事なことはトランス脂肪酸だけにこだわるとはならず、バランスよく脂質をとることです。

ただし、アメリカ、カナダ、韓国、台湾、香港などではトランス脂肪酸の表示が義務化されていますが、日本では任意表示で含有量の規制値もありません。昨今の消費者の関心の高さや諸外国の対応を踏まえ、日本でも表示や規制のあり方を検討すべき時期がもしもありません。すでに日本でも一部の関連メーカーが油の精製方法を変えるなど、トランス脂肪酸への対応をしており、揚げ油を変更したファストフード店などもあります。東都生協も引き続き、取引先と協議しながら、低減化した商品の開発、配置に努めていきます。

＜安全・品質管理部 部長 新谷喜久夫＞

どうぞよろしく♡

# 紹介します! 第8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「〇〇にトライしたい!!」気持ちを応援します。

### ヨガ 第6地域サークル

#### 体と心がスツキリ!

以前、さんぼんすぎセンターで開催されていた旧「東都生協カルチャー教室」の原島恵美子先生の指導を引き続き受けたいと、サークルとして継続してきました。今年で19年目。現在のメンバーは23人。さんぼんすぎセンターで、月に3〜4回(3カ月で11回)活動しています。

講習の途中、原島先生がメンバーにタイミングよくアドバイス。「自分の体が一番気持ち良いと感じるのがいいんだけど、分からない人は私の言うとおりにね」と、筋肉の名称を言いながら、その部分を意識しながら行うよう声掛けされます。

●スタート時からのメンバー・渡辺美幸さん

「先生が親しみやすく、丁寧に指導していただき、体の全てに良い感じがして続けています」

●代表の野口雅子さん

「先生は体や筋肉、漢方など知識が豊富で、動作の理由や効果など、さらには腰痛や肩こりへの対応も丁寧に教えてくださいました。和気あいあいとした中でも、一つひとつの動きに緊張感もあり、毎回充実しています」

終了後は、みんなうっすら汗をかき、とてもすっきりした表情でした。

自分の体の  
声を聴いてね!

みんな笑顔



### こどもきっちゃん 第7地域とーと会

#### 子どもたちと楽しく「食&農」体験

農作業・料理などの企画を通して食と農の楽しさ・大切さを子どもたちに伝える活動に2007年から取り組んでいます。代表者の大庭宏美さんを含め、現在は3人。年度により登録メンバーは入れ替わります。「子どもは案外いろいろ分かるし、できるのです。食や農業についてのおとな向けの企画が大切であると同時に、子どもが自分で経験し学習することも大事です」と大庭さん。

今年も、6月6日より子どもを対象にした主催企画「こどもきっちゃん〜野菜の種まきからお料理まで〜今年は何を植えようか?」が始まりました。小金井市内の畑で全6回開催。初回はなす、バジル、さつまいもの苗と枝豆の種を植えました。なす嫌いの男の子も畑では「土がやらかいね」と楽しそうに苗を植え、水をまいたり畑の中を行ったり来たり…。また、畑作業以外に「お豆クイズ」なども行い、子どもたちを飽きさせないように工夫をしています。とはいえ、安全に、かつ子どもたちになるべく任せることの両立は大変。

10月には収穫した野菜を使って料理をします。自分たちが植えた苗や種の成長を楽しみにしているのが伝わってきます。

「土がやわらかーい」

大きく  
なりますように



「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。

「MOGMOG」機関誌 東都生協だより  
第397号 2015年9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

暑い夏を乗り越えた田んぼでは、少しずつ頭を下げ始めた稲穂たちが、実りの時期をまだまだかと心待ちにしているかのようです。段々畑と呼ばれる棚田の景色も、緑から黄金色へと美しいグラデーションとふくよかな波模様を描いています。今年も新米、楽しみですね!

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](mailto:kumikatsu@tohto.coop)