

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2015
No.398

CO-OP
東都生協だより

10

特集

今月の
おすすめ

「春よ恋」配合でさらにおいしく！
「リニユール 国産小麦食パン」

多摩の森をわが家へ！

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

リニューアル/
国産小麦
食パン



おいしさを目指してリニューアル
「トーストしなくてもおいしそうです」



①分割した生地を棒状にし、食パン型に入れて発酵させる
②210度の焼き釜で40分焼いて、焼き上がったところ
③約60分、常温で冷ます
④株式会社マルシヤン工場従業員の皆さん

リニューアル国産小麦食パンのこだわりは？

原材料にこだわり、手作業を重んじるパン作り
メーカーの株式会社マルシヤンは1977年創業。花火で有名な新潟県長岡市に本社・工場を構えています。同社は製品の原材料にこだわり、手作業を大事にした製法を取り入れています。パン作りは深夜12時から仕込み、焼き上げて包装するまで約7時間。東都生協で供給しているパンのうち約20種類のパンを製造しています。「組合員の皆さんにおいしいパンをお届けしたい」と愛情を込めたパン作りに日々取り組んでいます。

貴重な国産小麦粉「春よ恋」を配合、さらにおいしくなりました
東都生協の国産小麦食パンは、原材料を一度に混ぜるストレート製法を採用しています。新潟県は四季折々の気候の変化が大きいため、毎日の温度・湿度に合わせて、加水量や生地を練る時間などを細かく調整して作られています。

外国産小麦に比べて、国産小麦はやや長めの発酵時間が必要です。これにより小麦粉のうまみや香り、独特のもっちり感が引き出されます。

食料自給率向上につなげようと作り続けてきた国産小麦食パンですが、最近人気低迷気味。今回のリニューアルでは、北海道産の貴重な小麦「春よ恋」を小麦粉中20%配合へと増量しました（残り8割は「きたほなみ」「キタノカオリ」「春よ恋」のブレンド）。今まで以上に小麦の豊かな風味とちびとした食感が楽しめる。毎日食べても飽きのこない、よりおいしいパンに生まれ変わりました。

日本の農業を応援する
「国産小麦食パン」



「春よ恋」配合で
さらにおいしく!

きっかけは組合員の願い

東都生協で国産小麦100%使用の「内麦食パン」(当時の商品名)の供給が始まったのは、1991年。

パンを作るには、グルテンという成分の量が多い強力粉を使わなければなりません。グルテンは小麦に含まれるタンパク質で、パンの膨らみやコシを出します。しかし当時、国産の小麦粉はグルテンの少ない中力粉や薄力粉が主流だったため、「国産小麦でパンを作るなんて、とても無理」というのが製パン業界の常識でした。

それでも国産小麦食パンの開発に踏み切ったのは、「収穫後の農業処理(ポストハーベスト)の心配がない国産小麦粉で作ったパンが食べたい」という多くの組合員の願いからでした。それは同時に、日本の農業を守り、食料自給率の向上につながることもあったからです。

メーカー・東都生協の努力がかたちに

組合員のこの願いを積極的に受け止めてくれたのが、当時東都生協のパンを製造していたメーカーでした。製パン適性が比較的高いとされる品種の国産小麦粉を使って、パン作りに挑戦。小麦の品種の選択、配合や製造の研究、原料の確保などのハードルを一つひとつクリアし、イーストフードや乳化剤などを使わない、こだわり食パンの商品化にこぎ着けました。併せて小麦を安定して供給してくれる産地を探す中で、北海道の産産地との出会いもありました。

これまでに「国産小麦食パンの供給が続けられなくなる…」という危機は何度もありました。そのたびに「東都生協組合員のためにパンと一緒に作っていききたい」というメーカーとの出会いがあり、供給を続けることができています。メーカーが変わるときには製法や仕様も見直して開発してきました。

国産小麦100%の食パン。それは、メーカーと私たち組合員の願いと努力の結晶なのです。



国産小麦食パン 6枚
通常価格: 237円(税込255円)
企画: 毎週企画

見直される国産小麦

かつて国産の小麦はパン作りには向かないとされてきましたが、最近品種改良が進み「キタノカオリ」「ハルユタカ」「ゆめちから」「シノカオリ」「ミナミノカオリ」などのパン用小麦が誕生しています。

「春よ恋」は2001年に登場した北海道産の春まき小麦で、カナダ産小麦と同等の製パン適性がある品種として作付け面積も増えています。

輸入小麦との価格差も小さくなり、大手パンメーカーの国産小麦使用をうたった商品を見かける機会も増えました。とはいえ市場に流通する小麦全体の量に対して国産小麦の占める割合はごくわずか。小麦の食料自給率は1970年代に大きく減少し、その後も10%前後と低い水準のまま推移し、大半をアメリカやカナダ、オーストラリアからの輸入に依存しています。

東都生協では、国産小麦を使った商品を開発し利用し続けることは、生産者を応援するとともに食料自給率を上げていく力になると考えています。併せて、ポストハーベスト(収穫後の農薬散布)や遺伝子組換えの心配がない国産小麦を使用したパンを安定して利用できるという組合員の安心へもつながっているのです。

参考 農林水産省ホームページ

多摩の森をわが家だ！

「森林を守るため」「使う」「植える」「育てる」のサイクルが大切です

特集

日本は国土の約7割が森林。東京都にも約8万ヘクタールの森林があり、都の総面積の4割近くに及びます。都の森林の約7割は多摩地域に集中しています。約100年前、多摩地域の森林は大半が広葉樹でしたが、戦前は軍需、戦後は復興のために乱伐され森が荒廃しました。高度成長期には多くの需要に応えるため、天然林を人工林に転換する「拡大造林」が進行、大量に植樹されたのは、成長が早く、真っ直ぐ伸びるため建築に向いたスギやヒノキなどの針葉樹でした。それらが今、伐採利用に適した時期を迎えています。

一方で、木材の輸入が自由化された1964年以降、外材の増加と国産材の価格低迷、担い手の減少などで林業をめぐる状況は著しく悪化。森の手入れが行き届かず、木材生産をはじめ森林のさまざまな役割※を果たしていくことが難しくなっています。

私たちの身近にある多摩の森に関心を持ち、守り、育てていくために、「木の産直」について考えてみましょう。

※森林は、木材生産や動植物の生育の場としてだけでなく、二酸化炭素の吸収、濁水や洪水の抑制、山地災害の防止、騒音防止、良質な水源の確保など、生命を守り維持するために大切な、多面的機能を持っています。

ホテルレストランの味に挑戦！



フレンチトースト

材料(1人前)

国産小麦食パン (ノースライスを4cm厚さに切る) … 2枚	バター …………… 少々
ひたち野穂の香卵 …………… 3個	砂糖 …………… 30g
牛乳 …………… 180ml	バニラエッセンス …………… 少々
	サラダオイル …………… 少々

作り方

- 卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを混ぜ合わせたものに、食パンを片面12時間ずつ浸す(丸1日)
- 熱しすぎないフライパンにバターとサラダオイルを入れ、1の両面を弱火でふたをし、約15分じっくり焼く
- お好みでメープルシロップやジャムを添えて出来上がり
※たっぷりの卵、牛乳のつけ汁にじっくり浸し、弱火でじっくり時間をかけてふっくら焼くのがコツ!

Attention, please!!

[アテンション・ブリーズ]

国産小麦の食パンに、あなたはどんなアレンジを加えていますか？

p.13のパズルの答えに添えて送って下さいね。



もうひとつ
おすすめ

～うまみとコク、優しい味がたまらない～

東都カップコーンスープ

製造者：平和食品工業株
20g×5 通常価格：284円(税込306円)



こだわりのポイント

甘み・香りに優れた北海道産のスーパースイートコーンを使用し、チキンブイヨンと野菜(玉ねぎ)でうまみとコクをプラスした優しい味わいのコーンスープです。クルトンのサクサク感がおいしさを引き立てます。化学調味料に頼らない味付けはさらりとした口当たりで、後味の良さが人気です。忙しい朝や、手軽なランチにぴったり。アレンジもでき重宝です。

品質管理、原材料の安全性を追求～平和食品工業株

同社のモットーは、「品質」「味の追求」「敏速」。特に品質管理は、国際規格ISO22000をベースとして管理体制を整備・拡充し、安全・安心な商品を提供しています。原材料は全て厳しくチェック。原材料メーカーから使用農薬などの情報を収集し、安全性の確認が取れたものを使用。またアレルギー対応では、法律で表示が義務付けられた特定原材料7品目だけでなく、特定原材料に準ずる20品目も原材料名表示欄に記載しています。

プロも納得する「味」作り

平和食品工業株の取扱商品のほとんどは業務用食品。各レストランなどの要望に合わせ、「お店の味」を独自の技術で製造。プロの料理人が納得して使い、全国で毎日約35万人に食されています。

商品名の後に小さく「ポタージュ」とありますが、この商品は日本農林規格に定められた「乾燥ポタージュ(乾燥スープで、水・熱湯・牛乳を加えて濃厚で不透明なスープになるもの)」に分類されるため、表示する必要がありました。来年1～3月ごろには「東都カップコーンポタージュ」という商品名に変更し、東都生協プライベートブランド「わたしのこだわり」に仲間入りの予定です。迷わず見つけてください。

同じ生地で作っています

『国産小麦食パン(ノースライス)』

家族それぞれ、その時々でお好みの厚さにスライスして食べられるノースライス食パン。しかもお得です!



こちらもおすすめ!

1.5斤 322円(税込347円)
毎週企画

おいしく食べ切るには

ノースライスパンは量が多くてすぐには食べ切れない、という方へ。

おいしく食べ切るには、届いたらすぐ食べない分をお好みの厚さにスライスして、1枚ずつラップにくるみ、ポリ袋に入れて冷凍庫で保存。食べる時は、解凍せずそのままトーストするだけで本来のおいしさが味わえます。

パンをきれいにスライスするには

包丁の刃を熱湯などで温めて、熱いうちにスライスするときれいに切れます。パン切り包丁がなくても大丈夫!

組合員からの声 (商品モニターより)

- ・トーストしたときの香りがとても香ばしく、食欲をそそります。
- ・もちもちしていて、ギッシリつまっていておいしかった。
- ・そのままとても柔らかくておいしかった。



／プチアレンジで作れます／

東都カップコーンスープドリア

材料(1人前)

- 東都カップコーンスープ…1袋 ●ご飯…茶わん1杯 ●シュレッドチーズ…15g ●お湯…120ml

作り方

- ① グラタン皿にバターを塗り、ご飯を入れる。
- ② お湯で溶かしたカップコーンスープを①にかけ、その上にシュレッドチーズをのせる。
- ③ オーブントースターで7～8分加熱して出来上がり(お好みでパセリのみじん切りをトッピング)。

— プラス温野菜でもどうぞ! —

ゆでたブロッコリー(にんじん、ほうれん草でもOK)をカップコーンスープにちょっと加えて。緑黄色野菜カラフルスープに変身～。

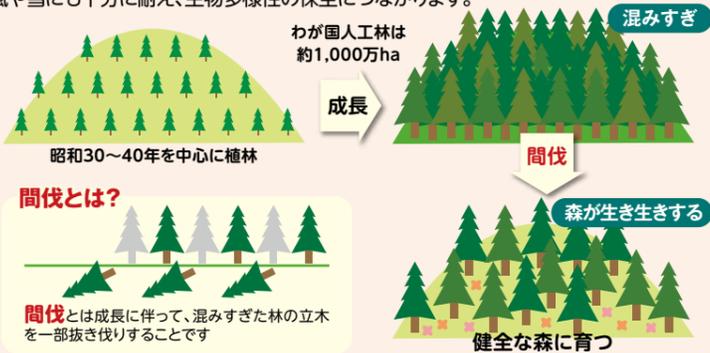
東京都による間伐事業

健全な森林を保全するには適切な手入れ「間伐」が必要です。東京都では健全な森林保全のため、手入れが遅れているスギ・ヒノキ林の所有者と25年の協定を結び、間伐を行っています(費用は全額東京都負担)。

参考:東京都環境局「多摩の森林再生事業」ホームページ

適切な間伐が森を育む

間伐されていない森林は、暗く、日光が地面にまで届かないために下草が生えず土壌が失われ、森林の水源かん養機能(降った雨を蓄え、ゆっくりと川に流すことで川の水量を安定させ洪水を防止する働き)が低くなります。木の幹も細長くなって「もやし状」の森林となり、風雪にも弱くなります。一方、間伐が実施されている林内に適度に日光が差し込み、下草が生えて土壌が守られ、水源をかん養し、土砂災害を防ぎます。木の幹も太くなり、風や雪にも十分に耐え、生物多様性の保全につながります。



参考:林野庁ホームページ

日本の木材自給率とウッドマイレージ

ウッドマイレージとは

「ウッドマイルズ」は、ウッド(wood)・マイルズ(miles)という字のごとく、木材の輸送に関する環境指標です。そして、使用された木材の量(m³)に、その木材が運ばれた実際の輸送距離(km)を掛け合わせた数値を「ウッドマイレージ(m³・km)」と呼びます。距離だけではなく木材の量も含めた木材の総輸送距離という、木材消費の態様を示すマクロな指標として使われています。

日本のウッドマイレージは3,844億(m³・km)、アメリカは842億(同)、ドイツは178億(同)と、日本ではアメリカの4.5倍、ドイツの21倍ものウッドマイレージをかけて木材を調達し、消費されているのです。

参考:一般社団法人ウッドマイルズフォーラムホームページ



工事

施工業者が多摩の材木を使って建築。

製材・加工

設計に沿って、材木を製材所でカットし、加工。現場へ運搬。



植樹→手入れ→伐採→利用。
このサイクルで適切に管理しなければ、健全な森林は育ちません。健全な森林に育てることは、災害を防ぎ、水資源や地球環境を守ることにつながります。そのためにも、国産材をもっと利用すること。東都生協では「多摩・産直の家造り」を通して健康・快適・長寿命・省エネの住まいを実現するとともに、多摩産材を活用することで多摩の森林保全につなげようとして取り組んでいます。

多摩・産直の家造り

相談・設計

間取りや設備、家族の人数、年齢、予算など、あらゆる情報を専門家に伝え、その希望に沿って設計。



多摩の森で木材を確認

実際に多摩の森へ赴き、使用したい木材を専門家と確認。



伐採後、次の木が育つのは50年後...

完成

「わが家」に多摩の森が!



シカの食害を防ぐため、1本1本保護カバーを付けて植樹



東都生協で家を作る

組合員に寄り添った産直の家造り

多摩・産直の家造りは、組合員の意向をできるだけ反映させるため、木材選びから始めます。

- 互いの顔が見える
- 家に使われる木材がどこで育ち、どのように製材されたかなど、使用される材料の素材が分かる
- 造る過程が見える

組合員の希望を実現するために設計者や大工さん、製材所の人たちや各職人さんたちが、一つのチームとして働きます。常に「顔が見える住まいづくり」を心掛けているため、お互いに信頼関係が生まれ、住み手にとって満足度の高い家が完成します。

多摩・産直の家の特徴

多摩産材(認証材)を構造材の50%使用していること、その他にも、長期優良住宅(劣化・耐震・温熱・維持保全などに関する対策や間取りの可変性への対応など)、高度省エネ型住宅(ゼロエネルギー住宅、認定低炭素住宅)などのルールに順じて造ります。

東都生協 住まいる会

東都生協が提携する信頼できる住まいの専門業者が組合員の立場に立った住まいづくりを進めます。「設計部会」、「施工部会」、「建設サービス部会」、「シロアリ対策、畳、水回り、ソーラー、ガラス、外構、防犯工事などの専門業者」があります。毎年東都生協が主催する研修に参加し、常に事業の品質向上を目指しながら、組合員の住まいへの要望に応えています。

安心! 東京の木多摩産材認証制度

多摩地域で生育し、生産された木材を一般的に「多摩産材」と呼びます。中でも、適正に管理された多摩の森林から生産された木で「東京の木多摩産材認証協議会」によって産地証明されたものが「認証材」です。この認証制度は、森林所有者から製材業者までの流通過程が登録された事業者によって行われるため、多摩産材の産地が確実に証明され、安心して使用できます。多摩・産直の家造りでは、この認証材を使用しています。

参考:東京の木多摩産材認証協議会 ホームページ



伐採・搬出した原木は、小枝を落とし、所定の長さで切って造材します



多摩の森だけじゃない！ 東都生協が守る自然と命

東都生協は、日ごろから「食と農、平和、くらし、環境、福祉」に関する活動に取り組んでいます。自然を守ることは地球を守ることであり、それは私たちのいのちそのものを守ることであります。東都生協の自然を守り育てる取り組みを紹介します。



多摩の森、国産材の 魅力を存分に感じてほしい

東都生協住まいる会の設計会員で、多摩産の木材を使った産直の家造りを推進している一級建築士事務所アーク・ライフの代表・高本明生氏にお話を伺いました。



多摩の木材を使って、 住まい手の暮らしに合った、 快適で環境に優しい家造り

一級建築士事務所アーク・ライフ
代表 高本明生氏



「東都生協住まいる会」設計部会・一級建築士。マンションリフォームマネージャー、特定化学物質等作業主任者、町田市住宅改修アドバイザー。

同事務所の建築士の皆さん。高本明生氏(左)、高本佳代氏(右)、高本直司氏(後ろ)

「高本さんが多摩産材の家造りに利用するようになったきっかけは何ですか？」

多摩の森林には未手入れの林や放棄された住居があるんです。家が朽ちていく姿を初めて見た時、「木はやがて土にかえるんだ」と気がきました。自然の豊かさや回復力にハッとすると同時に、森林の手入れの大切さを感じました。このことが今の私の活動の原点です。

「多摩産材の魅力はどの点でしょうか？」
多摩の冬はとても寒いので、成長が遅い代わりに年輪が細かく締まった、狂いの少ない良い木が育つんです。しかも森林に流れる水も良質なので、伐採すると木の色がピンクがかっていて美しい。こういう点が魅力です。

「家を新築、あるいは増改築する際に、木材を選ぶポイントはどういう点でしょうか？」

まずは、見ることです。そのために「多摩の森見学ツアー」を実施しています。ヒノキやスギなどには特徴があり、話を聞きながら見ていくと樹種と木の育ち具合が分かります。製材や乾燥の過程も見学できますが、丁寧な仕事ぶりが実感できることも、製材された木の香や肌の色艶なども多摩の木の良さが見えてきます。専門家も同行しますので、虫食いやカビ、腐敗の原因となる乾燥が不十分な木などを選ぶこと

国産たけのこを元気にして自然環境を守る/ 竹林再生

古くから食卓で親しまれてきたたけのこは、現在その大半が中国から輸入されているのが現状。国産たけのこの利用はますます低迷し、生産も減少しています。

管理されずに放置された竹林が増えると、たけのこが育たず、一度荒れた竹林は、周りの植林地などに竹が入り込み、山も荒れてしまいます。健康な竹林に戻すためには長い年月と費用がかかります。

そこで東都生協は、たけのこの有数の産地でもある産直産地、JAふくおか八女とともに2010年6月、竹林再生共同宣言を行いました。たけのこを積極的に消費し、産地交流訪問や料理講習会を行うことで地域を活性化させ、竹林と里山保全によって環境を守る地域総合産直を実現しようと取り組んでいます。



整備後の適度の陽当たりが確保された竹林

海づくりは森づくりから/ 「魚つきの森」運動

豊かな森林をつくることは、川と豊かな海を守ることにもつながります。樹木からの落ち葉が腐葉土になり、そこに蓄積されるミネラルなどの栄養が川を通じて海へ流れ、プランクトンが活性化し、そのプランクトンを食べる小魚や貝類が育つからです。森、川、海の連携が豊かな自然を守り育てるのです。

東都生協では次世代に豊かな自然環境・資源を残すことを目的に、北海道の枝幸漁協、北海道漁連の三者で魚つきの森植樹協議会を設立。2007年6月から、豊かな海を守り育てるための森づくり「魚つきの森」運動を進めています。私たちが参加し、食べることでつながる海づくり。森林での植樹、鮭の稚魚やほたて稚貝の放流などの活動を行うほか、産地と消費地の交流活動として枝幸漁協婦人部の方たちを招いた「浜のお母さん料理教室」を毎年開催して、料理法や食べ方も学んでいます。

森と海を豊かにして、自然からの恵みをいただく。いのちの循環を守る取り組みを続けています。



永続的に良質な作物を食卓へ/ JAやさとの地域循環型農業

東都生協は安全・安心で、おいしい作物を作るためには、生産者(点)の努力に頼るのではなく、地域全体の農業(面)を考えて支援することが必要と考えています。欲しい物だけを引取る産直ではなく、その地域全体の活性化を視野に入れ、地域丸ごとの産直＝「地域総合産直」で生産者と組合員がつながる取り組みをしています。その挑戦を支えるのがJAやさとの地域循環型農業。畜産有機物やもみ殻、米ぬかなどをリサイクルして利用し、多品目の輪作によって農薬の使用を減らすなど、自然環境を守る農業を実践しています。



まとめ

特集で「多摩の森」とのつながりを感じていただけただけでしょうか？ 昨今は、身近に森林がないことも多くなりましたが、多摩の森は意外と私たちのくらしに結びついているのです。森は生きています。放置して荒れると、地下水が枯渇し、災害の原因にもなり、自然環境が壊れていきます。私たちが自然と共生していくために何が出来るか、日ごろから考えてみることはとても大切です。森を育てることは、山だけではなく、川や海、そこで育つ生き物たちを守り、私たちの安全で健康なくらしにもつながっているからです。

東都生協では、「東都生協住まいる会」との提携を通して、多摩の森とつながり、自然を守る活動をしています。少しでも多くの人に実際に多摩の森に足を運び、木々を身近に感じていただきたいと思っています。森によって自然環境が維持されていることがきつと実感できるはず。そして、いずれは見学だけでなく、木々の手入れをお手伝いできればステキですね。東都生協は農産物だけでなく、住まい造りも産地直結を大事にしています。

「住まいる会」で家を 建てたM.Mさん



ハウスメーカーにはできない「施主の生活と価値観に合った家」を手に入れることが理想でした。「奥多摩の森見学ツアー」に参加し、東都生協と住まいる会設計・施工各部署のプロの支援により、こだわりの家造りができると確信できたので多摩・産直の家を選びました。家全体に満足していますが、強い香りがあれば、木の香りいっぱい、厚松無垢の居間のフローリングに寝転がった時に一番幸せを感じます。

「最後に、「東都生協住まいる会」での今後の目標などがありますか？」
家に対する思いは本当に人それぞれです。ですので、多くの組合員さんと会って、希望に応えた家造りをする。この姿勢はこれからも変わりません。ただ、この活動を通して感じるのは、組合員さんが東都生協を信頼しているからこそ、産直の家造りができるんだなという点です。こうした関係性は、私たちにとても安心感があります。「住まいる会」では、住まいの相談会や住まいに関する講座セミナーもあります。新築、増改築に限らず、どのようなことでも東都生協を通じてご相談ください。

「奥多摩の森 見学ツアー」

東京の木を使うことの良さと多摩の森林の現状を知るために実施しています。建築士や木の専門家と一緒に「山からの製材工程、製品になるまで」を見る楽しいツアーです。「生活文化」「くらしのサービス」などでお知らせします。

木を取り巻く厳しい環境、家が建つまでの工程が分かりました。知れば知るほど、見れば見るほど木の良さが感じられ、未来の私には必要なものだと心から思いました。

日本人は自然と共存する民族だと、あらためて感じました。家の材料として、呼吸を続ける木に寄り添う。木の和室がはまくなりましたが、まずはまな板から始めます。

見学ツアー 参加者の感想

それぞれの持ち場で国産材のあり方に危機感を持ち、熱い思いで向き合っている産地の方々姿に感銘を受けました。

外材にコストでは負けますが、コストだけでは計れない重要なことを教わりました。

住まいについての相談・問い合わせ 東都生協・生活文化事業部 Tel:0120-80-0103 (月曜～金曜 午前9時～午後5時)

MOGMOG ニュース

2015年 10月号

農業体験「すいかの学校」 〜めったにできない受粉作業も体験〜

東都生協では、茨城県西部に位置する産直産地・豊茨城県西産直センターで、「すいかの学校」を開催しました。4月の苗植え、5月のわら敷き(生産管理)、7月の収穫まで、全3回の作業を通じて、農業に触れ、学ぶことが目的です。



すいか苗の定植

7月12日の第3回は、いよいよ立派に実を結んだすいかの収穫。自分たちで植え育てたすいかへの思いはまた格別です。みんな大事そうに収穫していました。その後、生産者の大久保さんが冷やしておいてくれたすいかをみんなで試食。暑い中、畑で



苗の周りにわら敷き

「受粉のために蜂がいることは、子どもにも興味深かったよ。命の一端をリアルに感じた」「苗植え、わら敷き…一連の作業の流れを手伝えたので、作物に対しすごく愛着が湧いた」「おいしい作物を作り続ける生産者はカッコいい!」などの感想が寄せられました。

東都生協は、産地直結を実感し、商品のこだわりや食の大切さについて学び、次世代へつなげていく機会として、これからも農業体験企画を実施していきます。お楽しみに!



すいか収穫の後は試食

歳をとるのが楽しくなる椅子ヨガ&顔ヨガ

6月30日、豊田ブロックは「歳をとるのが楽しくなる椅子ヨガ&顔ヨガ」を多摩平の森ふれあい館にて開催。東都人材バンクの大和香要子さんを講師に、椅子に座ったままできるストレッチと顔ヨガを教わりました。

顔ヨガは、目を引っ張る、舌を回すストレッチをしてから、手鏡を見て顔の筋肉を動かします。ポツポツと顔の血行が良くなるのを感じ、目も頭もすっきり!先生によると朝一番に舌を思い切り突き出す「ライオンのポーズ」をするのがおすすめです。継続して行えば老け顔の予防になるそう。参加者からも「たるみが気になっていたので参考になった」「普段の習慣に取り入れたい」と大好評。いつも笑顔でいることの大切さ、自分を好きになるコツなどのお話もとても楽しく、体だけでなく心のストレッチにもなるひとときでした。



試食しました! 東都生協の夕食宅配

第5地域委員会は7月29日、東都生協・配食事業部の田畑藤夫マネジャーを迎え、夕食宅配の試食を行いました。金芽米を使用、15品目以上の食材でバランスを考え献立は見た目もきれい。忙しい人はもちろん、高齢化社会に向けた福祉の一環として、「宅配先の組合員が安心して生活できるように、見守り活動や各自治体への情報提供なども心掛ける、東都生協ならではの支援活動になっていく」と話しました。「週2〜3回から注文できれば試したい」「東都生協の食材をもっと使ってほしい」との要望もあり、より多くの人が利用できるように改善していくそうです。お弁当コース、おかずコースの2種類、どちらも1食581円(税込)です(おかずコースのほうがニーズはより高いとのこと)。生きていく上で食べることは必須。おいしくて安全な東都生協のお弁当をぜひお試しください。



80歳になっても健康な歯を目指す、オーラルケアを大切に!

第3地域赤羽ブロックは7月29日、サンスター(株)コープ営業部の鈴木さんと江角さんを講師に迎え、城西センターにて「オーラルケア学習会」を開催。オーラルケアの基礎から災害時のオーラルケアまで学びました。

「80歳で自分の歯が20本残っていること」を目標に掲げ1989年に開始された「8020運動」は、現在32%を達成しています。成人では歯周病、子どもでは虫歯が歯を失う一番の原因であり、0歳児には虫歯菌はなく親が使うスプーンを介して進入すること、食事後は早目に歯をみがくか、水かお茶でうがいをすること(30ml程度の水でうがい可能)。唾液は口中の汚れを洗い出す働きがあるので、耳下部分を温めたりマッサージをして唾液を出すように心掛けること(ガムを噛むのも良い方法)……のお話でした。歯の健康は体全体の健康にもつながります。参加者はみんな真剣に聞き入っていました。



親子で学ぶ アレルギー表示&試食交流会



商品を手にとって表示をチェック

7月23日、豊島区立産業プラザにて親子で学ぶアレルギー表示&試食交流会を開催しました。まずアレルギーを考慮した商品約60品目について商品部職員が説明。毎月1週目の商品案内に約48品目を掲載していること、インターネット注文サイトでは毎週19品目程度を掲載しており、OCR注文書でも注文が可能とのことなど、「毎週買えるようにして」という声に徐々に対応していることが報告され、「豆乳グルト」「白焼き玄米パン」などの試食を行いました。

その後、「アレルギー表示学習会」では、東都生協アレルギー相談室 武内澄子さんが子どもたちにも分かりやすく丁寧に説明。アレルギー症状を起こさないためには、①アレルギーが入っている食べ物を食べない、②「80歳で自分の歯が20本残っていること」を目標に掲げ1989年に開始された「8020運動」は、現在32%を達成しています。成人では歯周病、子どもでは虫歯が歯を失う一番の原因であり、0歳児には虫歯菌はなく親が使うスプーンを介して進入すること、食事後は早目に歯をみがくか、水かお茶でうがいをすること(30ml程度の水でうがい可能)。唾液は口中の汚れを洗い出す働きがあるので、耳下部分を温めたりマッサージをして唾液を出すように心掛けること(ガムを噛むのも良い方法)……のお話でした。歯の健康は体全体の健康にもつながります。参加者はみんな真剣に聞き入っていました。

最後に、「子どもたちが自分のアレルギーを除外したランチメニューを学ぶゲームを行い、より理解を深めました。保護者からは「子どもがきちんと学習できて、今日はとても良かった」「自分で表示が見られるようになってほしい」と思っていたので、ありがとうございました。」との感想。「自分の体の健康は自分で守れるようになってくたさい」という武内さんの言葉は、子どもたちもしっかり届いたことでしょう。



アレルギー表示を学習



子どもたちはゲームで学びます

戦争、平和について深く考える時間に…

第1地域委員会は、東友会の仲伏幸子さんを講師に迎え、夏休み親子企画「戦争体験お話し会&昭和館見学」を7月18日、東京都消費生活総合センターで開催。被爆体験談を直接伺う貴重な機会、皆じっと聞き入りました。参加者は7歳~70歳代と幅広かったのですが、小さい子どもにも分かりやすく、あまり怖い思いをさせないようにも配

慮されていて、戦争、平和についてそれぞれが深く考える時間になりました。会場からは「初めて戦争の話を知った」との感想がありました。お話し会の後、戦中・戦後の暮らしを学べる「昭和館」へ。ここでも世代を超えた交流ができました。戦後70年の節目の夏、平和について考える実り多い一日となりました。



7月のわたしたち

2015年7月20現在 ※[]内は前年比

組合員数	231,183人	[100.0%]
加入	5,467人	[99.0%]
脱退	4,221人	[89.9%]
総事業高	10,596,044千円	[100.1%]
共同購入事業	10,200,971千円	
弁当配食事業	30,052千円	
生活文化事業	115,539千円	
家事代行事業	1,420千円	
その他事業	248,062千円	
出資金	6,747,165千円	[99.1%]
一人あたりの出資金	29,344円	[99.7%]

今後の理事会日程(予定)

10月22日(木)・11月19日(木)
12月17日(木)

【2015年度第1回定例理事会】2015年6月11日
【審議事項】2015年度における理事長・専務理事ほかの互選および代表理事選定の件、2015年度役員報酬検討委員会設置の件、報告事項、2015年度度理事等会の開催日程確認の件、2015年度における組合員常任理事の役割分担の件、2015年度度理事等設置委員会委員の選任関係団体への派遣依頼確認の件
【2015年度第2回定例理事会】2015年6月16日
【審議事項】2015年度役員報酬額決定の件
【報告事項】2015年度度理事等設置委員会委員の選任関係団体への派遣依頼確認の件
【2015年度第3回定例理事会】2015年6月25日
【審議事項】第41回通常総代会まとめ確認の件、2015年度総代定数確認の件、他団体(ラン・シユネ合同会社)への加入(会員登録)に関する件、報告事項、決算概況および各部業務報告、東京南部生協2015年度5月度決算概況報告、組合員活動委員会報告、商品活動関連連連報告、2015年度内部統制の推進に関する件、2014年度期末における監事監査所見への対応の件、2015年度度における常勤役員の仕事分担に関する件

インフォメーション



理事会報告 (抜粋)

MOGMOG コラム

「ネパール大地震」募金ありがとうございました!

2015年4月25日にカトマンズ近郊で発生したネパール大地震を受け、東都生協では5月3回～6月1回(5月11日～5月29日)に緊急募金を行い、組合員の皆さんから総額8,227,200円(8月13日現在)の募金が寄せられました。温かいご協力ありがとうございました。先日、公益財団法人日本ユニセフ協会・公益社団法人シャンティ国際ボランティア会にそれぞれ半額ずつの各4,113,600円を送金しました。この募金は現地保健施設の再開、栄養不良の子どもへの治療、医療器具の提供などに活用されます。

2015年6月 東都生協NO₂測定濃度分布図

2015年6月4日～6月5日に測定したNO₂(二酸化窒素)の測定結果をお知らせします。

2015年6月の測定結果
今回測定したNO₂(二酸化窒素)の平均濃度は0.026ppm。前回(2014年12月4日～5日測定)の平均値(0.029ppm)と比べて0.003ppm低い濃度です。都内の主な大気汚染常設監視測定局が測定したNO₂平均濃度は、道路沿いが0.022ppm、住宅地は0.013ppmでした。

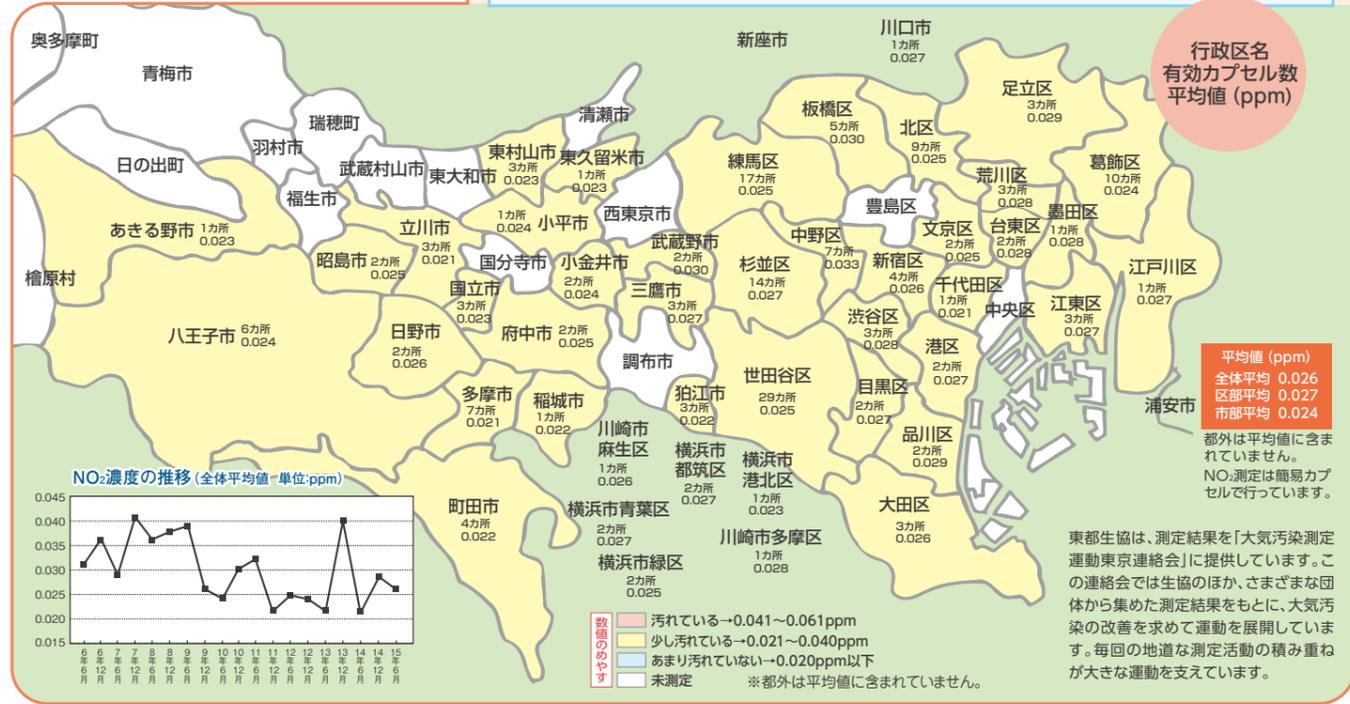
一斉測定日: 2015年 6月4日(木)午後6時～ 6月5日(金)午後6時 (前後2時間を有効)	当日の天気: 4日(晴)、5日(曇り) 風速: 4日 6m/s、 5日 2m/s	測定規模 ・カプセルの配付数:246個 ・カプセルの返却数:227個 (回収率92.3%) ・有効測定数 :179個 (有効回収率:72.8%) 測定結果: NO ₂ (二酸化窒素)の全体平均値 0.026ppm(区部0.027、市部0.024)
--	--	---

※環境省が定めたNO₂の基準値は「0.04～0.06ppmのゾーン、またはそれ以下であること」とされています。

編集後記

一年の中で私が一番好きな月は「10月」です。10月のことを、陰暦では一般に「神無月」と呼びますが、私の故郷である島根県では、この月、出雲大社に「八百万の神が集う」といわれていることから「神在月」といいます。だから、私は小さいころから10月は特別な月だと感じていました。季節的にも「実りの秋」「食欲の秋」といわれ、これも私にとってうれしいと感じる理由の一つです。それに、暑い夏が過ぎ、冬までのひと時、何をやるにも動きやすい季節ですよ。私自身、ママさんバレーボールの大会を控え、週に1回の練習に励んでいます(『MOGMOG』の原稿書きに追われていないけれど)。大会の勝敗は神頼みかな? しまった! 神さまは出雲大社だった(笑)!

さて、皆さんにとっての「秋」は、「食欲」「スポーツ」「読書」…それとも、もっと他に夢中になれるものをお持ちですか?
(H.H.)



東都生協は、測定結果を「大気汚染測定運動東京連絡会」に提供しています。この連絡会では生協のほか、さまざまな団体から集めた測定結果をもとに、大気汚染の改善を求めて運動を展開しています。毎回の地道な測定活動の積み重ねが大きな運動を支えています。



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!

東都生協の米は全て産直! —ピッカピカの新鮮米をいただきます—

東都生協の米は、全て生産者や栽培方法がはっきりしている産地指定の「産直米」です。豊かな甘みとうま味を追求しているだけでなく、環境に配慮して土づくりに努め、化学肥料・化学合成農薬の使用を極力抑え(また

新米が登場する秋、おいしい東都生協の産直米をどんどん利用しましょう。

は使用せず)、多くの生き物を育む自然のサイクルを大切にす環境保全型農業で生産しています。産直米の利用は、このような産地の取り組みを支え、自然環境の保全にもつながります。

産直産地の「田んぼの生きもの調査」

JAグリーン近江(滋賀県)の「魚のゆりかご水田プロジェクト」

「田んぼの生きもの調査」は、自然と共生した食と農のあり方を、生産者と共に考える取り組みです。「環境に優しい米作りが田んぼの生物多様性を育み、おいしい米作りにつながる」との気付きから、多くの産地で取り組まれています。

JAグリーン近江「滋賀コシヒカリ」は、「ゆりかご水田」と呼ばれる水田で栽培されています。かつて、琵琶湖周辺の水田は二ゴロブナやナマズなどの産卵場でしたが、農地整備や河川改修によって移動経路が分断され、生息環境が失われることに…。そこで魚が産卵・生育できる環境を復活させようと、用水路を改修して魚道を整備。琵琶湖に住む魚が水田を行き来できるようにしました。併せて農薬や化学肥料の使用量も削減し、その結果、水田は生き物のゆりかごととなり、おいしい産直米も取れるようになったのです。

環境に優しい農業を通じ、生き物と人が共生できる農業・農村を創造する同産地の「魚のゆりかご水田プロジェクト」では、地元の小学生や消費者などが参加して田んぼの生きもの調査を実施。田んぼに琵琶湖の生き物が戻りつつあることが実証しています。



私の宣言 作り手の顔の見えるおいしい産直米をたくさん食べます!

おしえて! 新谷さん

食の安全お役立ち情報

粉製品のダニにご注意!

アレルギー相談室 **と武内さん**

新谷 お好み焼き粉やホットケーキミックスなど、開封後に台所の戸棚などに長期間保存しておいたことで内部でダニ類が大量に繁殖し、その粉製品を使った料理を食べたアレルギーを発症したという事例が報告されています。特に、ダニやハウスダストなどのアレルギーをお持ちの方は、注意が必要です。今回は粉製品とダニについてお話しします。

武内 ご指摘のとおり1993年以来、国内外で59例の即時型アレルギー(アナフィラキシー)を起した事例が報告されています。

新谷 原因は何ですか?

武内 糖分や削り節などのうまみ成分がある粉製品に大量繁殖したダニが原因とされています。使用後のミックス粉の封をして保存していたとしても常温保存であれば、ダニの大きさは0.3～0.5mmと小さいため、わずかなすき間からも入り込んで繁殖します。

新谷 どのようなものに繁殖するのでしょうか?

武内 特に高温多湿を好むコナダニは、砂糖、削り節、煮干し、チーズ、チョコレート、みそ、小麦粉、香辛料などの食品と畳に生息します。ダニは成長も早く、適度な湿度と温度があれば大量繁殖します。では、ダニの発生を防ぐにはどのような方法でミックス粉を保管したら良いですか?

新谷 ダニは低温と乾燥した場所(※1)では繁殖できないので、粉類は密封容器に入れて冷蔵庫で保管します。輪ゴムやクリップで止めたままでは、冷蔵庫内の湿気とおいを吸着しますので、必ず密封容器に入れましょう。香辛料も開封したら冷蔵庫に保管するといですね。

新谷 なるほど、ダニが繁殖できない適切な環境で保管したミックス粉であれば、安心しておいしいお好み焼きやホットケーキが食べられるということですね。今一度、皆さんも粉製品の保管状況を手チェックしましょう。

武内 (※1) 食べる吸い込み、触るなど、アレルギーに接触後、短時間で複数の臓器にわたり全身性の症状が起ることをいいます。具体的には発赤やじんましん、腹痛、嘔吐、呼吸困難、チアノーゼ、血圧低下などです。

新谷 (※2) ダニは湿度20%以下で弱り、湿度40%以下で死にます。常温湿度50%以下であればダニは増えません。

安全・品質管理部 部長 新谷喜久夫

紹介します! 第9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。

ウォーキングの会 第8地域とーと会

ウォーキングの会は、旧八王子支部のメンバー有志が、健康的に楽しく歩くことを目的に立ち上げ、3年目になりました。現在は9人で活動しています。年齢層も40代から70代まで幅広く、ウォーキングをしながらそれぞれの近況報告や東都生協商品についてあれこれとおしゃべり。

歩くだけでなく、みんなで楽しくおしゃべりすることも健康づくりの一つです。それに、ウォーキングの際はいつも東都生協のお菓子を持参して、ほっと一息。おいしさに、お腹も心も身体も満足の、とても楽しいひとときです。

昨年は、地元八王子市の陵南公園や高尾駒木野庭園、調布市の京王フローラルガーデンアンジェ、小金井市の

江戸東京たても園などを散策し、今年は、日本100名城にも選ばれた八王子城跡、北条氏照が居城とした滝山城跡も歩いてきました。

今後は23区内の方にも足を伸ばしてみようと話合っています。これからも楽しく無理なく歩き続けたいです。



気分爽快です!



花いっぱい!気持ちもウキウキ

「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

みんなで学ぼう! 憲法学習会
未来の子どもたちのいのちとくらしを守るために



講師 **木村草太氏**
(憲法学者、首都大学東京准教授)

日時 **11月28日(土)午後2時~4時**
(開場 午後1時30分)

会場 **主婦会館プラザエフ 7階 カトレア**
JR「四ツ谷駅」麹町口より徒歩1分
東京メトロ・丸ノ内線「四ツ谷駅」1番出口(徒歩3分)
東京メトロ・南北線「四ツ谷駅」3番出口(徒歩3分)

戦後70年の今、「日本国憲法」とは何かが問われています。国民主権の意味、安全保障関連法はなぜ憲法違反なのか、国際貢献のために日本は何ができるか…。いのちとくらしを守るために、そして未来の子どもたちを守るために、メディアにもたびたび登場している木村草太氏から憲法について学び考えましょう。

- ✿ 申し込み受け付け開始
10月26日(月) 午前10時~
- ✿ 定員
200人(申し込み先着順・要事前申し込み)
- ✿ 参加費
おとな: 組合員 300円
組合員以外 500円
子ども: 18歳以下無料
- ✿ 保育
あり/1歳以上、未就学児(無料) 定員8人、
11月13日(金)までに要申し込み、
先着順
- ✿ 申し込み・問い合わせ
組織運営部

※詳細は、組合員活動情報紙「ウォ」第244号(10/19~配付)、または東都生協ホームページをご覧ください。