

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

2016  
No.401

CO-OP  
東都生協だより

# 2

今月の  
おすすめ

「東都わかめ」  
春が旬です！三陸の海のたまもの

特集

よ〜く  
**食品表示**を見よう

商品のウラ側が教えてくれること

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

東都わかめ



# 三陸の海にもまれ、風味豊かに育ちました。

## 品質の良さで選ばれたわかめ

東都生協の設立当初の1970年代は公害問題が深刻化し、わかめ産地の沿岸汚染も懸念されていました。どこか良い産地はないかと探した結果、三陸のわかめにたどり着きます。東都生協設立2年目、1974年春のことでした。その後順調に取引は進んだものの、塩分量の多さや品質のバラつき、生産量の不安などの問題も出てきました。わかめの品質向上と生産の安定を求めて現地調査や話し合いを重ねた結果、現在の産直「東都わかめ」(湯通し塩蔵わかめ)が誕生したのです。

## 東都わかめの高品質を守る有限会社本多商店

メーカーは岩手県大船渡市で1979年創業の本多商店。岩手県の市場で1等品の塩蔵わかめを仕入れ、自社工場では塩分調整(塩を落として再度塩付け)し、小分けにしてパックしています。先代社長(故人)および先代社長の奥さま(現会長)の尽力によりグレードの高い三陸わかめを仕入れることが可能になり、常に高品質の三陸わかめを確保しています。2011年、新わかめの出荷をスタートさせる時期に、東日本大震災により同社は全壊しましたが、2012年4月1日には仮設作業所で作業を開始。同年8月には新工場が完成し、10月より新工場を稼働させています。

## わかめでなく、塩を買っていませんか？

安いと思って買ってきたわかめを水洗いしたら、元の重量の半分以下になった、ということは珍しくありません。JAS(日本農林規格)では、塩蔵わかめの食塩含有率が40%以下としています。市販品にはそれ以上に多く食塩を含んだものもあるそうです。でも、東都わかめは塩分30%。安心してご利用ください。

**Point** 塩蔵わかめのおいしい戻し方  
必要な量を取り出して塩分をさっと洗い流し、水に2~3分間浸けて塩抜きします。十分に水切りしてから好みのサイズにカットして使用してください。

**残留放射能自主検査**  
1986年チェルノブイリ事故を機に導入された残留放射能測定機器により「東都わかめ」も検査を行っています。2012年10月~2015年7月について、放射性セシウム134、137ともに「検出せず」となっています(ゲルマニウム半導体検出器、検出限界値1ベクレル/kg程度)。

春が旬です!  
三陸の海の  
たまもの



東都わかめ

160g 通常価格:380円(税込410円)  
毎週企画



南本多商店会長からのメッセージ  
震災で弊工場を全て流し、途方に暮れていたころ、いち早く皆さまからの真心がもったご支援を携えて職員の方が訪問してくださいました。組合員の皆さんもバスで遠路お越しください、本当に嬉しかったです。ありがとうございます。お一人お一人と握手を交わした時の手の温もりを、昨日のことのように思い出します。励ましのお言葉をしっかりと受け止め、これからも震災に負けずに前進してまいります。岩手県産の肉厚で柔らかな塩蔵わかめをお届けすることに感謝し、従業員心を合わせて仕事に専念し一生懸命頑張ります。これからも何卒よろしくお願いたします。

①収穫したわかめの選別作業②わかめの収穫(※気仙沼での風景)③有限会社本多商店の皆さん。前列左が会長の本多サト子さん。

## これからの季節(3~5月)が旬!

深い味わいと歯ごたえがたまりません!

黒潮、親潮が交わる海の栄養と沿岸の森からの栄養が、おいしさの素を作ります。

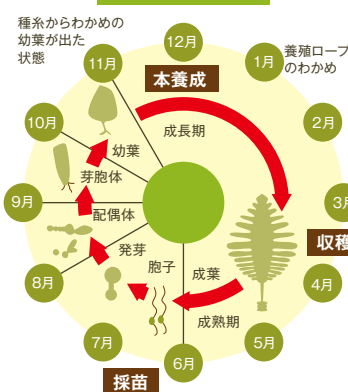
### 三陸わかめの特徴

わかめは日本の沿岸に広く分布しています。中でも三陸海岸は黒潮、親潮、津軽暖流などが複雑に交わるわかめの生育に適した場所で、養殖わかめの生産量は日本一。また、リアス式海岸の独特な地形により潮の流れが良く、陸からの木や土の栄養を含んだ水も海に流れ込んでいます。こうした環境だからこそ、肉厚で弾力があり、食へて歯ごたえのある風味豊かなおいしいわかめが育つのです。

### 三陸わかめの一生

わかめの一生は1年。これを巧みに利用するのが養殖わかめです。わかめの旬は、適度な厚さと弾力が出てくる成熟前の3~5月。春はわかめが一番おいしい季節なのです。

### わかめの一生



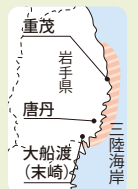
### 用語解説

**採苗** わかめのかぶから胞子(遊走子)つまり種を出させしゅろ糸で編んだ採苗器(種糸)に付着させたら沖合の養殖施設に運ばれます。この後種糸の中で成長しわかめの芽になります。幼葉が育った種糸を沖合施設の養殖網に巻き付け、適正な水位と密度で養殖します。  
**収穫** 3月~5月になり1~2mに成長したわかめを刈り取ります。

### わかめのこと、ご存じですか？

わかめはミネラルやビタミンが豊富に含まれていることから、発育盛りの子どもや妊婦にとって大切な食品です。わかめの主成分である食物繊維は、健康に必要な成分として注目されています。参考:岩手県漁業協同組合連合会ホームページ(三陸産いわてわかめ)

三陸海岸沿岸には27もの浜があり、それぞれの浜では採れた天然わかめからめかぶを採り、沖合の適正な深水中で管理し養殖します。浜固有のわかめのだわりがあり、東都生協のわかめは重茂唐丹大船渡(末崎)から選ばれています。



### 組合員からの声(商品モニターより)

- ・価格の割にとてもおいしい。市販のわかめは塩だらけで歯ごたえがない。わかめは東都生協に限ると思います。
- ・食感と歯ごたえがとてもよく家族にも好評!
- ・そのままとても柔らかくておいしかった。

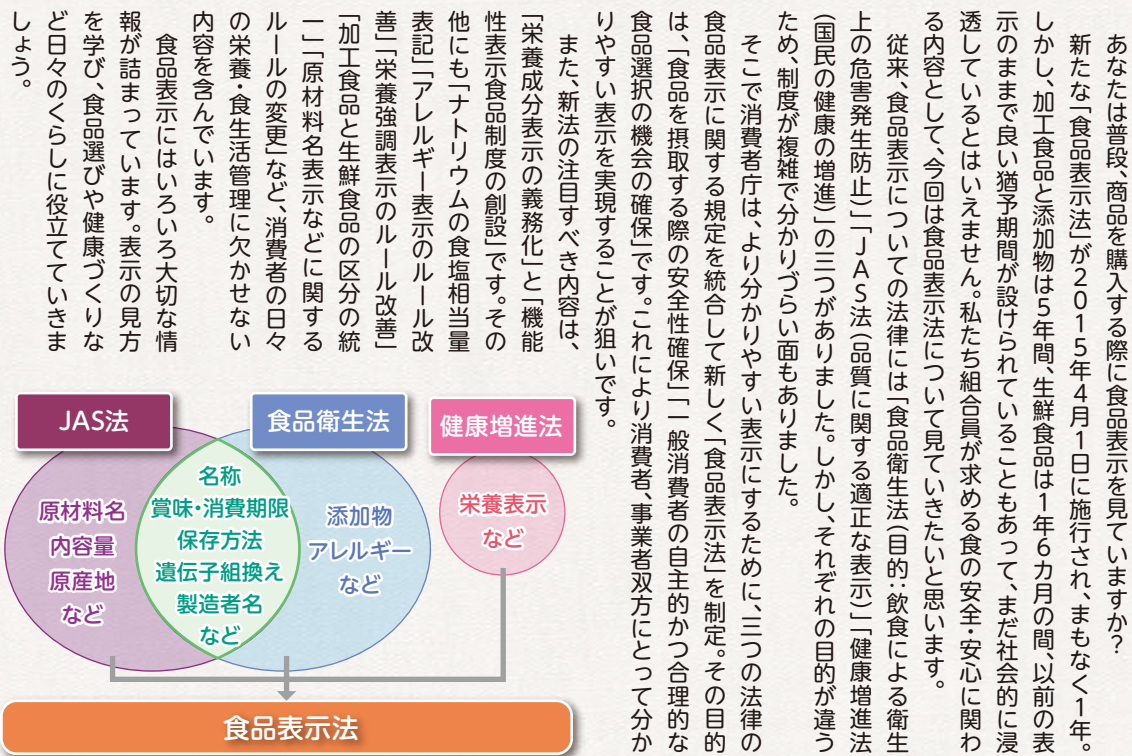


# 食品表示 よ〜く を見てみよう

商品のウラ側が教えてくれること



## 消費者に分かりやすい食品表示を目指して制定



参考/消費者庁 食品表示法説明資料・新しい食品表示制度

揚げたらまたおいしい、新食感。



## わかめの天ぷら

材料(2人前)

生わかめ(水で戻す)	片手1つかみ分
天ぷら粉	大さじ3
水	大さじ5
揚げ油	適量
塩	適量

作り方

- 1.天ぷらの衣を作る。鍋に油を入れ、温める。
- 2.わかめは適当な大きさに切る。水分をよく拭き取り、粉をまぶす。
- 3.(2)を天ぷらの衣に混ぜ、箸で持てる量ずつ揚げる。

ポイント

わかめの水分はとにかくよく拭いてください。一度に揚げる量は少なめがおすすめです(多いと油はねがひどくなります)。



## 東都生協でしか味わえない一品 東都どら焼き

(鶴山喜 4個入り)  
 通常価格: 328円 (税込354円)

東都生協にしか作れない!? どら焼き

国産小麦粉と東都生協の指定産地の鶏卵(南匠産ジージーセンター)を使用。八千代牛乳を加えて焼いた皮で北海道産小豆の粒あんをはさみました。

原材料名	小倉餡(小豆、砂糖、水あめ、食塩、寒天)、鶏卵、砂糖、小麦粉、牛乳、小麦でん粉、はちみつ、みりん風調味料、膨張剤、(原材料の一部に米を含む)	エネルギー 180kcal たんぱく質 3.8g 脂質 1.2g 炭水化物 38.5g ナトリウム 72mg 食塩相当量 0.18g (株式会社エスアール分析値)
	栄養成分表示 (1個(約65g)当たり)	

東都どら焼き誕生秘話

東都どら焼きを製造している鶴山喜。国産小麦粉を使用しはじめたころは、生地がうまく泡立たなくて失敗の連続だったそうです。悩んでいた時に、当時の東都生協の菓子・パン担当職員に「産直たまごを使ってみては」と言われ、半信半疑ながら試しに使ってみたところ、鶏卵が新鮮なので粘質があり、ふんわりとした生地が出来上がりました。それどころか泡立ちが良すぎて、攪拌機から生地があふれたといえます。

東都どら焼きの生地を練り上げる際、水は使わずに八千代牛乳だけで練り上げているのも東都生協ならではの。



## 関連商品

東都三陸産カットわかめ

ヤマナカフーズ(株)

忙しいあなたにおススメ

三陸の荒海で採れた肉厚で歯ごたえのあるわかめを加工した乾燥わかめです。鮮やかな緑、豊かな風味をご堪能ください。水で戻さず、みそ汁などにそのまま入れて使えます。保存に便利なチャック付きです。

内容量:22g 通常価格:278円(税込300円) 30kcal、食塩相当量:5.4g/1袋、製造地:三重県

残留放射能自主検査  
 放射性セシウム134,137ともに「検出せず」(ゲルマニウム半導体測定器、検出限界値1ベクレル/kg程度。最新検査は2015年12月17日)。



## カットわかめの製造工程

仕入れた塩蔵わかめを選別し、ふるい機にかけカット。汚れを落とし水を切り、徹底的に乾燥させ異物の混入がないか厳しくチェック。製造者のヤマナカフーズ(株)では衛生的な生産システムで品質管理体制は万全です。



## Attention, please!!

[アテンション・ブリーズ]

わかめはどんなお料理に使いますか。 お気に入りのレシピは?

p.13のパズルの答えに添えて送ってくださいね。

## 「東都どら焼き」ファンの声

皆さんもきっと試したくなる……!?

思っていたよりしっとりして、とてもおいしい。皮もバサバサしていないところがいいです。

普段使いで食べるにはレベルが高い!

甘すぎず食べてみてとてもおいしかった。日持ちもするし、原材料も安心。家ではすぐになくなってしまいます。大きすぎず値段もお手頃、ぜひまた利用したいです。

国産小麦、産地指定の卵、八千代牛乳を使って、この価格!他にはないと思う。

子どもが喜んで食べます。おやつにぴったり。

原材料が安心、お値段も手頃。スーパーのあんぱんを食べるより、よほど満足感があります。

好き嫌いが激しい子どもでもとても気に入りました。家族の評判も上々です。

味、サイズ、値段すべてに適格、お手頃です。



気を付けたい!  
乳由来のアレルゲン

●「食品添加物」

カゼインNa

カゼインは牛乳に含まれるたんぱく質の一種。乳化剤・安定剤として、乳製品類、畜産加工品、パン類、菓子類に広く使われます。

CPP(カゼインホスホペプチド)

カゼインに酵素を作用させて得られる部分分解物。カルシウム促進剤として用いられます。

●「虫歯予防剤・ガム」

CPP-ACP

虫歯予防剤やガムに使用。歯科医院で虫歯予防剤を塗布後、アナフィラキシーを起こした例があります。

食べなくても  
起きるアレルギー

加水分解コムギ末は保湿剤や乳化安定剤として使用されます。その小麦由来成分(グルパール19S)を含む石けんで、小麦アレルギーを発症した事例がメディアでも話題になりました。加水分解コムギを配合している化粧品や食器用洗剤などもあります。

POINT  
4

より明確なアレルギー表示に

新しいアレルギー表示では、「食品に含まれる特定原材料(卵・乳・小麦・落花生・そば・えび・か)の7品目:2015年4月1日現在)は全て表示」「個別表示(各原材料の後に括弧書きをする)を原則」「表示面積に限りがあり、一括表示でないと表示が困難な場合など、例外的に原材料の直後にまとめて括弧書きが可能」と決められました。

新法ではアレルギーが明確になりますが、2020年4月までは旧表示、個別表示、一括表示の商品が混在するため注意が必要です。東都生協商品の原材料については、アレルギー相談室までお問い合わせください。

原則 ~個別表示~

原材料名	A、B(卵・豚肉を含む)、C(大豆を含む)
------	-----------------------

どの原材料に何のアレルゲンが含まれているのかが分かります。

例外 ~一括表示~

原材料名	A、B、C(一部に卵・豚肉・大豆を含む)
------	----------------------

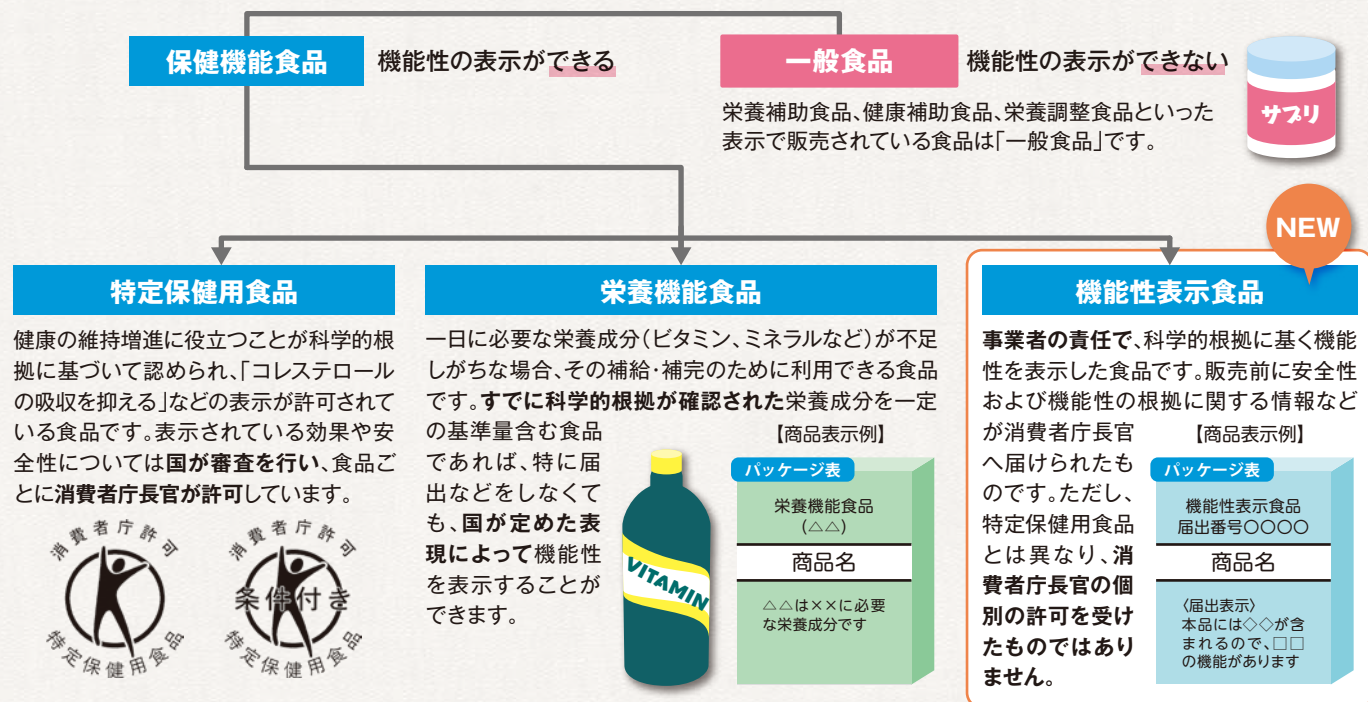
一般的に特定原材料などを原材料として含むことが予測できる食品(マヨネーズ、パンなど)にも全て表示されます。

原材料中のアレルギー物質が全て表示されます。

----- 東都生協のアレルギー相談室 -----  
電話:0120-055-214(通話料無料)  
受付/毎週月・水曜日午前10時~午後4時30分(午後0時~1時は除く)

POINT  
5

「機能性表示食品」制度の新設



機能性表示食品に関する詳しい情報は消費者庁のホームページへ <http://www.caa.go.jp/foods/index23.html>  
参考: 消費者庁「機能性表示食品って何?」/東京都福祉保健局「食品衛生の窓」

2020年春までに、  
新しい食品表示に!

2020年3月31日までに、食品表示が新しく統一されることになります。表示が一本化されることで、私たち消費者が情報を的確に読み取ることで、必要な食品を選択できるようになります。

さて、食品表示法には私たちにとって身近なポイントがいくつかあります。まずは以下の表示例をもとに、どこが変更になっているか見ていきましょう。

新表示方法(例)		旧表示方法(例)	
名称	たこ焼き	名称	たこ焼き
原材料名	小麦粉(国産)、たこ、鶏卵(国産)、野菜(キャベツ(国産)、やまいも)、揚げ玉(小麦、●●を含む)、しょうゆ(小麦、大豆を含む)、植物油(米油、なたね油、コーン油)、でん粉、砂糖、エキス(かつお節、昆布、酵母)、しょうが漬、食塩、かつお節粉末、昆布粉末、酸味料	原材料名	小麦粉(国産)、たこ、鶏卵(国産)、野菜(キャベツ(国産)、やまいも)、揚げ玉、しょうゆ、植物油(米油、なたね油、コーン油)、でん粉、砂糖、エキス(かつお節、昆布、酵母)、しょうが漬、食塩、かつお節粉末、昆布粉末、酸味料
内容量	~	内容量	400g
賞味期限	~	賞味期限	枠外の下部に記載してあります
保存方法	~	保存方法	-18℃以下で保存してください
凍結前加熱の有無	~	凍結前加熱の有無	加熱してあります
加熱調理の必要性	~	加熱調理の必要性	加熱してください
製造者	~	製造者	○△○△株式会社 ○○県△△市
販売者	~	販売者	東都生活協同組合 東京都世田谷区船橋6-9-12

POINT  
1

原材料と添加物を  
明確に区分

旧法の原材料表示は、原材料と食品添加物がそれぞれ重量順に記載されていました。新法では「原材料」「添加物」が明確に分かるように表示されます(ここでは「/」(スラッシュ))で区切っています。他に、「添加物」の項目名を設けて別枠表示したり、改行して区分したりする方法があります。

〈別枠の例〉

原材料名	○○○○○○
添加物	△△△△△△

〈改行の例〉

原材料名	○○○○○○ △△△△△△
------	------------------

栄養成分表示(100g<5個>当たり)

エネルギー	129kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	3.1g
炭水化物	20.1g
食塩相当量	0.9g

表示を義務化  
表示方法を変更

任意で表示  
(表示義務はなし)

栄養成分表示(100g<5個>当たり)

エネルギー	129kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	3.1g
炭水化物	20.1g
ナトリウム	355mg

POINT  
2

栄養成分表示は  
義務化され、ナトリウムの量は  
食塩相当量で表示

新法では、原則、容器・包材に入った全加工食品および添加物には、エネルギー(熱量)・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウムの栄養成分表示が義務付けられています。また、ナトリウムの量は食塩相当量\*で表示されます。  
食塩相当量(g)=ナトリウム量(mg)×2.54÷1000

POINT  
3

製造所の情報が  
分かりやすく

原則、製造所(または加工所)の所在地、製造者(または加工者)の氏名または名称を表示します。ただし、同じ製品を2カ所以上の製造所で製造する場合のみ、例外的に製造所固有記号を使用できますが、連絡先や所在地などその製造所についての情報提供ができるように表示する必要があります。

栄養表示を健康づくりに

厚生労働省が定める日本人の食事摂取基準(2015年版)の18歳以上の塩分目標量は、男性8.0g未満、女性7.0g未満。WHO(世界保健機関)では、5g未満を推奨していますが、日本人の平均的な食塩摂取量は10.4g(厚生労働省2012年国民健康・栄養調査結果より)と、諸外国に比べて多くなっています。近年、日本で生活習慣病が増えている背景には、塩分だけでなくエネルギーや脂質の摂り過ぎなど食生活の乱れが関係しているといわれます。栄養成分などの表示を食品選びや健康づくりに役立てていきましょう。

「消費期限」と「賞味期限」

消費期限は「食べても安全な期限」、賞味期限は「おいしく食べられる期限」です。消費期限を過ぎたものは食べない方がよいですが、賞味期限は品質の劣化が遅いことから、この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。ただし、どちらも未開封状態での期限なので、開封後は期限に関わらず早めに食べ切りましょう。

参考: 消費者庁「食品表示基準の概要」/東京都福祉保健局「食品表示法ができました!」



# インターネット注文は24時間対応

ココが便利!

## インターネット注文7つのポイント

### 1- インターネット注文だけの限定商品が注文できます。

数量に限りがある「こだわり商品」や、お買い得な「わけあり商品」など、インターネット注文ページでしか取り扱いのない商品も注文できます。

わけあり商品も見逃さない!

### 2- 商品レビューで商品の評価も確認できます。

「頼んだことがないけれど、どんな商品なのかしら?」。そんな時には、商品レビューで他の組合員の方の評価を確認することができます。

この商品、評判どうなの?

### 3- 配達後にも注文ができます。

商品お届けの翌日午後0時30分まで次回の注文が可能です。届いた商品を見ながら追加注文したり、在庫があるのに注文してしまった商品も取り消せます。

注文し忘れた商品があった!

### 4- 注文の控えが残ります。

注文・変更後に届く内容確認のメールが、注文の控えに。また、遡って約3カ月のお届け明細書がマイページでいつでも確認できます。

何を注文したか忘れちゃった!

### 5- 利用金額の確認ができます。

注文しながら合計金額が見られるので、現時点の注文金額がどれくらいか分かります。「マイページ」からも今月・前月の利用金額・状況を確認できます。

利用金額はいくらかな?

### 6- お気に入り商品の登録ができます。

毎週決まって注文する商品や不定期企画の商品など、お気に入り商品が登録できます。これ以外にも、以前注文した商品が画面に表示されるので買い逃し防止に役立ちます。マイページから「注文期限事前お知らせメール」「買い物カートに未注文商品が残っていた場合のお知らせメール」などの設定もできます。

買い逃しをたくない!

※携帯電話サイトからも注文できます。

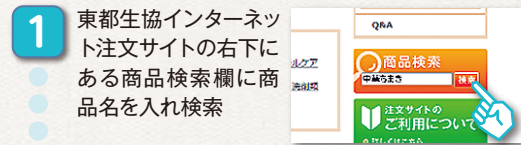
※インターネット注文、「スマ注」などに関するお問い合わせは東都生協 共同購入事業支援部 TEL:0424-480-7213または「産直の東都生協.coop」お問い合わせフォームでお願いします。

紙の注文書にはない、インターネットならではの便利な機能がいろいろです。子どもが寝静まってから、家事を済ませてからなど、インターネット注文サイト「産直の東都生協.coop」では、商品案内には載せきれない原材料などの情報もあります。その上、時間を気にせず、確実に注文ができます。取り消しや変更も自由なので忙しい人には良いことだらけ! さらに紙注文にはない専用商品や、「おすすめ表示機能」「ネット限定商品」などもありますので、ぜひインターネット注文を活用してください。

アレルギーを考慮した商品の注文や、「まいとどちゃん」の登録や修正、お休日もカンタン!

### 7- 商品の原材料を確認できます!

現在、表示対象品目の約8割程度の原材料が確認できます。インターネット注文に登録をしていなくても閲覧は可能です。



#### 1 検索結果の中から商品を選択



#### 2 商品の原材料が確認できます!



# 商品の情報をマークで納得、商品案内「さんぼんすぎ」

直接、手に取って見られない東都生協でのお買い物。だからこそ、商品案内ではいろいろなマークで商品に関する情報を分かりやすく組合員に伝えています。マークの意味、ご存じでしたか?

### わたしのこだわり

東都生協のプライベートブランド

#### 組換不使用

遺伝子組換え原料は一切使用していない(\*1)

#### 組換不分別

遺伝子組換え不分別の主原料を使用(\*1)(\*2)

#### 組換不分別

遺伝子組換え不分別の原料を微量使用(\*2)

\*1 遺伝子組換え表示対象品目を主原料(原材料の中で水を除く重量の割合が上位3位かつ5%以上であれば主原料とみなす)にしている商品について。

\*2 不分別とは、非遺伝子組換え原料と遺伝子組換え原料が分別管理されていないこと。

### おいしい

この商品を試食した商品モニターの7割以上が「おいしい」と評価したものの

### 塩分、カロリー、製造地

「わたしのこだわり」商品については紙面に掲載。それ以外の商品は順次対応予定。



使用例  
わたしのこだわり  
まろやかでコクがあります



おいしい 組換不使用

528 毎週 小麦大豆  
東都国産丸大豆しょうゆ  
900ml 522円(税込563円)

貴重な国産丸大豆を原料に、木桶で1年半発酵熟成。塩分16%。11kcal/15ml  
園崎玉泉(きんまる星醤油) 国産応援

【原材料】大豆(遺伝子組換えでない)、小麦、食塩、アルコール



供給時に空きびんを回収しリユースします



アレルギー表示 特定原材料のうち使用しているもの  
特定原材料の7品目(小麦・乳・そば・落花生・卵・えび・かに)と大豆の表示をしています

次回の商品掲載時期がわかります。

毎週 毎週企画しています

隔週 隔週企画しています

次回〇〇回 次回は〇月〇日に企画予定です

※表示のないもの、未定表示のものは不定期での企画となります

### 国産応援

国産原料を60%以上使用している商品  
\*水を除いた商品重量中の比率

### 原材料

「わたしのこだわり」商品については紙面に掲載。それ以外の商品は順次対応予定。  
インターネット上では取扱商品の約8割の商品について原材料の確認ができます。(p.9参照)

## まとめ

私たち消費者にとって必要な情報はさまざまです。小さな子どもがいる家庭では「どんな添加物が使われているの?」、アレルギーがある人は「アレルゲンの入っていないものはどれ?」、健康に気をつかう人は「カロリーが低く、塩分の少ないものは?」と、新・食品表示法は私たちが商品を選ぶ上で「知りたい」情報を分かりやすくするためにあるといえます。一方で、新設された機能性表示食品については、事業者の申請で表示ができるという点から、消費者である私たちがしっかり考え、賢く選択していくことが必要です。

東都生協では、組合員のくらしに貢献していくため「さんぼんすぎ」紙面やインターネット上で、できるだけ多くの情報提供ができるよう取り組んでいます。食品の容器・包装での食品表示についても、順次新表示へと切り換え、組合員が求める食の安全・安心や注文のしやすさを、今後も追求していきます。

## スマホアプリについて

便利な「スマ注」スタートしています!



商品案内(カタログ)が手元になくても、スマホやタブレットさえあれば、外出先でも注文ができます。「素早く」

「簡単」「もれなく」注文、さらにはお好みの注文画面を選ぶことができます。これが「スマ注」の利点。利用の際はインターネット注文の利用登録が必須です。



商品一覧

注文電卓

注文書

「スマ注」のダウンロードはこちらから。



## 注目

## その他にも、「さんぼんすぎ」にはこんなマークがあります!!



東都みのり:有機JASの認定を受けた農産物、または化学合成農薬・化学肥料を使用せずに栽培した農産物



東都わかば:化学合成農薬、または化学肥料を概ね50%以上削減して栽培された農産物



東都めばえ:化学合成農薬、または化学肥料を概ね30%以上削減して栽培された農産物



東都生協が「農産物ガイド」をもとに「いつ」「どこで」「だれが」「どのように」栽培したかを確認した産直農産物



Non-GMO (非遺伝子組換え)配合飼料を使用しています。



冷凍で届く商品



冷蔵で届く商品



産直産地の素材を使っています



「まいとど」=「毎週届く」ように登録することができます。登録用番号をOCR注文書に記入してください。いつも注文する商品を忘れずに受け取ることができます。



東都生協の続けられるナチュラルライフ。有機JAS商品やオーガニック商品を取りそろえています。



# MOGMOG ニュース

2016年  
2月号

## 思いがけないアイデアも飛び出す 「新商品おしゃべり会」〜城西会場

今年度の「新商品おしゃべり会」は、毎月3つのセンターで開催しています。毎回1〜2品の商品を調理・試食し、評価します。9月11日、城西会場では第6回を開催。商品の原材料や製造方法の説明を受けた後、食味や価格・使い勝手など活発な意見交換を行いました。

今回提案されたのは「彩り野菜と鶏ひき肉のキッシュ」と「甘えび入りかき揚げ」。どちらも冷凍品で電子レンジまたはオーブンで調理できる商品です。



中まで野菜がぎっしり!

「彩り野菜と鶏ひき肉のキッシュ」は、プロッコリーやかぼちゃなど4種類の国産野菜がコロコロとトッピングされて見た目が華やか。しかし、半解凍のままカットする作業は意外に大変でした。「あらかじめカットしてあると調理しやすい」との意見もある中、「国産材料を使っていいので安心して食べられる」「ママ友や子どもたちのパーティーで喜ばれそう」などおむね高評価でした。



トースターで温めてサクサクに

「甘えび入りかき揚げ」は殻付きの甘えび・国産の玉ねぎ・にんじん・いんげんを国産小麦粉を使用した衣を付けて油で揚げた商品。「玉ねぎの甘さが際立っておいしい」「甘えびをもう少し増やしたらうーん」とほんやおそは「うどんにのせて一人ごはんにぴったり」「大きさも値段もちょうど良い」などの意見があり、特に国産野菜の甘みに高い評価がありました。



じっくり試食して味と食感を評価します

## おいしく食べよう「冷凍あさり」



日野ブロックは10月20日、千葉県漁業協同組合連合会から作田友彦さん、岩本千秋さんを講師に迎え、冷凍あさりの学習&試食会を開催しました。国内産冷凍あさりの主な産地や製法を学習した後は試食会。あさりご飯と、委員手作りのおみそを使ったあさりのみそ汁も花を添えました。(冷凍あさり)をおいしく食べるポイントには、やさしく洗い、冷凍のまま沸騰した鍋に入れること。旬の3月〜5月にパックするから、米煮もおいしさも一年中味わえます。参加者からは「身がふっくらとしておいしい」「使いたいときに使いたい分だけ出して便利」と人気も上々でした。ただ、国産あさりもピーク時に比べて漁獲数量は半分以下なのだとか。日本人の食生活に欠かせない貴重な海の幸。ぜひこれからも冷凍庫に常備したいですね。

## 楽しい催しがいっぱいの親子フェスタ



10月31日、第1地域委員会は、シアター1010「食育でツナグ親子フェスタ」を開催。この地域では初めてのフェスタ、緊張の会場はドアが開くと、駅近ということもあって出だしは好調。㈱ミサワ食品(東都ふがしなど)・花畑共同作業所(マドレーヌやクッキー)・コーセーフーズ(お米と米麹でつくったあまざけなど)・㈱旭食品(お餅シリアルなどが出店)試食や交流しながらの販売。ステージでは、お話会のほか就学前の子どもたちによるかわいいフラダンスショー!!

他にも花の名を当てるクイズや食育絵本の読み聞かせ、箸を使ってお皿の豆を移すゲームなど、子どもが喜ぶ楽しい遊びがいっぱい。産地直結を実感する活動報告の展示などもあり、暖かい雰囲気の中で親子で食育を考える一日になりました。

## 雨でも満喫! 埼玉産直センター収穫祭



(豊)埼玉産直センターでは11月14日、第10回「収穫祭」が行われ東都生協からも4団体65人が参加しました。小雨のばらつく中、参加者は大人も子どもも泥だらけになりました。ながら白菜・長ねぎ・にんじん・大根などの収穫を体験。雨が本降りになったため、ダンスや太鼓などの演目は中止になりましたが、大型トラックの荷台を利用したステージでは深谷市イメージキャラクター・ふっかちゃんのパフォーマンスや、しりし大会を予定通り敢行。産地のお母さんたち手作りの豚汁や赤飯を食べて温まり、時間の許す限り楽しみました。

帰りのバスの中では、「大根の葉もポキッと音を立てて折れるくらい新鮮!」「にんじんの葉を和え物にするとおいしいと教わった。作るのが楽しみ」などの感想も。土に触れる経験に感動し、産地に感謝する一日となりました。

## 大豆の産地でみそ作り体験・交流と 民話の夕べ〜JAあいづ・松亀味噌(株)〜

11月7・8日の1泊2日、小学生2人を含む10家族19人で「無添加あやこがね味噌」の原料大豆の産地、福島県のJAあいづを訪ね。JAあいづと製造メーカーの松亀味噌(株)の協力のもと、あやこがね大豆を使ったみそ作り体験や生産者の皆さんとの交流などを行いました。

初日は、あやこがね大豆の畑で大豆についての説明を受けた後、収穫を体験。放射能検査場ではJAあいづの米の全袋の放射能検査の様子のほか、米の低温倉庫や大豆の倉庫も見学しました。



みその原料となる大豆「あやこがね」を収穫

### 知っておきたい! 用語解説

#### 無添加あやこがね味噌

「なかなか気に入ったみそがない」との声を受けて、「無添加」「国産原料」「八割糀」「手作りみその感覚」をキーワードに、多数のモニター組合員が参加し、2年かけて作り上げたこだわりのみそ。酒精は使わず、みそ作りに適したあやこがね大豆を使用し、コクはあって飽きがこない分量の糀を用い、機械ではなく天然醸造で作っています。

る中、放射能検査をするので大丈夫」と背中を押され、みそ作り実習や生産者との交流などがスタート。今回の感謝状はこうした取り組みが5年にわたり継続できたことに対して贈られたものです。

宿では「猪苗代民話の会」の皆さんが民話や歌、ハーモニカ演奏を披露し、さらに参加者と一緒餅つき大会まで! 夕食交流会では、つきたての餅の雑煮とあんころ餅をいただきながら、産地の方々と交流を深めました。



あやこがね大豆を使ってみそ作り



JA あいづ産地交流会 5周年感謝状贈呈式

翌日は野口英世記念館と会津若松城(鶴ヶ城)の見学後、JAあいづ本所にて産地・メーカーの方と参加者の昼食交流会。参加者からは、「みその産地を意識していなかった。大豆の畑を見たのもみそ作りも初めて。今日作ったみそを食べるのが楽しい」など、この二日間に学んだことや感想などを語り合い理解を深めました。



## 第5地域 総代オリエンテーション開催



第42回通常総代会に向けて、10月~11月に各地域で総代オリエンテーションが開催されました。総代オリエンテーションは地域の総代同士が顔を合わせて交流し、総代の任務や役割、総代会までのスケジュールなどを学ぶ場です。第5地域は11月9日に開催。それぞれの総代選挙区5-1・5-2・5-3から多くの総代が集まり、説明と交流

は、「数年ぶりの総代」、「初めての総代」、「昨年からの引き継ぎの総代」に分かれて行いました。数年ぶりの総代は「そうだったわ」と思い出しながら、初めての総代は「総代って重要なね」と思いながら、引き継ぎの総代は「今年度も頑張らない」と、それぞれの立場で思いを新たにしようです。その後は、夕食宅配弁当の試食をしながらにぎやかに情報交換をしました。





A～Eの順に並べてできる言葉は。

ヒント：天ぷらにするとおいしい早春の味♡

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

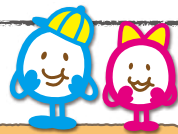
タテのカギ

- 1 うすに穀物を入れ、つくための道具
- 2 物の振動によって生じたもの。耳で感じとる
- 3 学校の教科の一つ。国語算数〇〇社会
- 4 日本の洋食の代表的メニュー。名古屋のソウルフード?
- 7 ホモ・サビエンス。直立二足歩行ができる
- 8 「〇〇」じゃなくて、返事は「はい」でしょ!
- 9 花壇の〇〇。大地。相撲で負けると付く

ヨコのカギ

- 1 紙を切り抜いて形を作り、台紙に貼ったもの
- 2 大豆の絞りかす。卵の花ともいう
- 3 スキー場などで人を運ぶためのいす状の乗り物
- 5 学校や会社で使う机、いす、ロッカーなどの総称
- 6 「〇〇」をかけて「〇〇〇〇ある限り」。期末にしていけない

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)/組合員コード
- 「わかめ」はどのような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?
- 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おりません。



1月号まちがいがしらの答えは、  
「B・E・H・I・K」だよ!  
締め切りは  
2月24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 「産直たまご6個」と「八千代牛乳1ℓ」が同じポリ袋に入っているため、牛乳の飲み口にたまごケースが当たり、不衛生な気がします。別々にできませんか。

A 東都生協の「商品の流通温度帯に対応した仕分けシステム」では、同一の温度帯に属する商品である牛乳とたまごは同じ袋にセットされます。紙製パック入りたまごを含め、リサイクル可能包材の商品だけを選択、区別してセットすることも現状では困難です。ご要望にお応えできず申し訳ありません。ただ、たまごパックについては、透明の樹脂性のパック、紙製のバックとも使い回しは行わず、回収したバックは溶かした後に洗浄・滅菌処理などの工程を経て再成型して使用していますので、ご安心ください。

Q 「かぼちゃ」は切るのが大変なので、角切りにして供給してほしい。

A 「かぼちゃ角切」については2014年に期間限定(6月～10月)で企画しましたが、利用低迷により2015年は企画を中止しました。現在、「カット野菜では「かぼちゃスライス」のみ、角切は「冷凍かぼちゃ」での対応となっています。今回のご要望を受け、企画再開を検討していきます。国産かぼちゃ原料確保の関係から、企画は期間限定となります。



Q インターネット注文について、スマートフォンのアプリでログイン後、パソコンでログインしようとしたらできませんでした。組合員コードもメールアドレスも、パスワードも変えていません。

A パソコン用注文サイト(PCサイト)と、スマートフォン用アプリ(スマホ注)では、メンバーID(登録メールアドレス)、パスワード、お知らせメールの配信設定など登録情報は共通です。このため、PCサイトですでにご登録されている方でしたら、特段の手続きをすることなく「スマホ注」からログインすることができます。

スマホログインにあたって登録情報を変えていないという前提で、PCサイトからログインできない原因を考えると、大文字・小文字の違いなどを始めとする入力ミスの可能性が最も高くなります。お手数をおかけいたしますが、組合員コード、メンバーID、パスワードの各項目について、あらためてログイン時にご入力される内容をご確認ください。パスワードは通常伏せ字になります。パスワードを表示する「チェック」を入れて入力すると、入力した文字をご確認いただくことができます。お試しください。



Q 立憲主義にも憲法にも違反して採択された安保法制・憲法改悪への動きに対し、東都生協は民主主義と平和主義を守るべく積極的に取り組んでください。

A 東都生協は、平和の取り組みの出発点である「平和とより良い生活」を基本に、平和だからこそ食料の確保や安全性の追求ができ、私たちの今のくらしがあると考えています。東都生協では、安保法案の国会上程や衆議院での採決に抗議し、2015年5月15日、7月27日に安倍総理へ意見書を提出、9月29日には参議院での安保関連法案強行採決について抗議文を提出しました。戦後70年を迎え、組合員が平和について考え、憲法に興味・関心が持てるように、11月、憲法学者を講師に「憲法学習会」を開催しました。今後も継続的にさまざまな活動を通じて、組合員一人ひとりが平和について考える機会を提供していきたいと考えています。

Q 加工肉をたくさんとると大腸がんのリスクが高くなる、と聞きます。東都生協の加工肉は無塩せきで体に良いと思っていましたか?

A 2015年10月27日、「WHO(世界保健機関)の専門組織であるIARC(国際がん研究機関)が加工肉および赤肉(※)の発がん性について評価を行った」との報道があり、1日に50gの加工肉を食べ続けると大腸がんのリスクが18%増える「など」とした内容に関心が集まりました。ただ、これまでも肉類を多く摂取すると大腸がんのリスクが増大するという研究の報告はあり、今回IARCが全く新たな事実を発表したわけではありません。他の国際機関や日本の食品安全委員会でも、この件に関し新たなリスク評価の見直しなどの動きはありません。今回の発表では肉に栄養供給源としてのメリットがあることにも言及しており、日本人の肉類平均摂取量が欧米人の1/2から1/3であることなども勘案すべきと考えます。肉類に偏った食事もや過剰摂取を続けることは避け、多くの種類の食品をバランスよく食べることを推奨します。今後も各機関からの関連発表に注意を払い、引き続き情報を収集していきます。



※赤肉とは牛・豚などの哺乳類の筋肉部分を指し、鶏ささみ・魚は含まない。



こだわりの食べ方

りんごは好きですか? アレンジして食べることはありますか?

- 葛飾区 石田禎子: りんごは好きです。生でいただきます。子どものころ、病気になると食べさせられたことを思い出します。
- パウンドケーキなどを焼く時に入れたり、ジャムにすることもありますが、何ととっても生のままが一番おいしいです! 世田谷区 今井陽子
- りんごは大好きです。すりおろしてジュースにして、そのジュースで豚のかたまり肉を煮ていただいています。 杉並区 小島えき子
- は好きです。皮ごとそのまま食べることが多いですが、スライスしてグリルで焼くこともあります。甘味が凝縮してぜひたく感があります。 目黒区 村田陽子

- 11&12月号特集記事にあった「心の平和が世界の平和」に同感! 常に心に余裕を持ちたいと思います。 狛江市 飯沼和子
- 12歳のお兄ちゃん、東都生協以外の豆腐は食べません。子どもが離乳食の時からず〜とお世話になり、家族で東都生協ファンです。 小平市 渡辺皓太(小3)
- 11&12月号平和の特集記事を読んでほげ賛同。東都生協のポリシーが分かって良かったです。 中野区 松本郁子
- 安心できる食材を求めるために学習会などに参加して、さらにその内容をいろいろな場面で話題提供をしていきたい。これからの子どものためにも…。 世田谷区 稲垣富伎子

- 食に関するさまざまな記事が、興味深く勉強になります。 狛江市 舟橋孝博
- 11&12月号「おしえてVOICE! (p.12)」での、れんこんのお便り、アレルギー対応の菓子のお便り……私も同意です! ぜひ取り扱いを増やしていただきたいです! 浦安市 北村吉美
- できるだけ無駄をなくしておいしく作ること! 例えば、野菜の皮はきんぴらにする、葉はきれいであれば外側も捨てずに食べる、などです。 西東京市 守由里子
- ほんの少しでも自分の食べる物を手作りすること。作ることの大変さを実感して国産農業を応援! 杉並区 小林遥子
- 国内産の食品を食べ続ける! 板橋区 石田厚子





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

## 「日本の食を守ろう」米粉の利用で食料自給率アップ!

2015年10月9、10日に行われた「くらしフェスタ 東京2015 見て、聞いて、話そう! 交流フェスタ」で、東都生協は「日本の食を守ろう」と、米粉の利用拡大による食料自給率向上を呼び掛けました。

米粉と新粉小麦粉の違いを触って確認



東都生協の「パウダーライズ(米粉)」は、新潟県産米100%使用。

### 進化する米粉

米粉はお米を粉末にしたものです。  
昔 古くは奈良時代からせんべいや菓子などに使われていました。  
現在 製粉技術の向上によって小麦粉より微細な粒子に製粉することが可能となり、パンやケーキ、麺類など、従来小麦粉を原料としていた食品に使われるようになってきました。

### 米粉の魅力!!

**低吸油率でさっぱりヘルシー!**  
小麦粉より吸油率が低く、天ぷらや唐揚げがカラッと揚がり、冷めてもサクサク感が続きます。

**しっとりもちもち**  
小麦粉よりでんぷん(アミロペクチン)を多く含み、水分も吸収するのでしっとり滑らかで、しかももちもちとしておいしい。

**腹持ちがいい**  
食物繊維や難消化性たんぱく質を含み、ゆっくり消化されるため血糖値が上がりにくく腹持ちがいい。(\*)

**いろいろな料理に使用して便利**  
グルテンが入っていないため、ダマになりにくくシチューやあんかけのどろみ付けに使えます。

## 日本の食料自給率

1965年には73%あった日本の食料自給率(カロリーベース)は下がり続け、2010年以降は5年連続で39%と先進国では最低水準。これは食生活が洋風に変化したことで肉や油の消費が増え、国内で自給できる数少ない作物コメの消費量が減少していることも一因です。1人当たりの米消費量は、1962年が118kg、2014年は56.9kgと半数以下に減少しています。



## 米粉を使いましょう

パンなどの主原料になる小麦の87%は輸入に依存しています(重量ベース)。小麦粉の代わりに「米粉」を使うことは、耕作放棄地になっている水田を活用し、自然環境を守り、日本の農業を応援することにつながります。

**私の宣言** おいしくて便利、体にも環境にもうれしい米粉を料理にたくさん利用します!

\*参考:農林水産省/東北農政局ホームページほか



## 理事会報告(抜粋)

- 2016年度第8回定期理事会(2016年11月16日)
- 審議事項
- 第42回通達代会議案書等の概要および論議日程確認の件
- トマト倶楽部への寄付金額訂正確認の件
- 報告事項
- 決算概況および各部業務報告
- 東都生協2015年10月度決算概況報告
- 組合員活動委員会報告
- 商品活動関連報告
- きよささん第39回国会議員選挙名およびリサイクル洗びんセンター支援募金の件

## 今後の理事会日程(予定)

- 2016年
- 3月17日(木)
- 4月18日(月)
- 4月28日(木)

## 住所不明組合員のみなし自由脱退手続きに関するお知らせ

当組約定款第10条2項に基づき、住所変更届を2年間行わなかった組合員は脱退の予告があったものとし、「みなし自由脱退対象者」とさせていただきます。

### 今回のみなし自由脱退の条件

2014年と2015年の両年に東都生協からの郵便物が宛先不明で返送された方で、東都生協事業の利用実績のない組合員。

2016年3月20日をもって「みなし自由脱退の対象」となっている方は、共同購入センターに備え付けの住所不明組合員の名簿に掲載されています。お心当たりのある方は、共同購入センターでご照会ください。もし、この名簿にご自分のお名前が掲載されている場合は、至急東都生協へご連絡願います。

なお、今回脱退手続きをさせていただいた方で、後日住所が判明した場合、お申し出を確認した日をもって従来の出資金額で、再度組合員として登録させていただきます。

2015年12月21日 東都生活協同組合 理事長 庭野吉也  
お問い合わせ: システム部システム運用グループ組合員係  
電話 03-3329-4927  
午前9時~午後5時(日曜、月曜、年末年始休業日を除く)

## 東都生協くらし助け合いの会 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。
- ★保育・掃除・洗濯・炊事など、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

## 10月のわたしたち

2015年10月20現在 ※[ ]内は前年比		
組合員数	232,120人	[100.2%]
加入	9,033人	[102.6%]
脱退	6,850人	[90.9%]
総事業高	18,294,137千円	[100.0%]
共同購入事業	17,599,553千円	
弁当配食事業	53,918千円	
生活文化事業	200,053千円	
家事代行事業	6,574千円	
その他事業	434,038千円	
出資金	6,708,835千円	[97.2%]
一人あたりの出資金	28,902円	[97.0%]

## 編集後記

昨年6月、1年ぶりに編集委員に復帰しました! 『MOGMOG』の誌面作りは、原稿を書く段階に至るまでに「テーマは?」「資料は?」「レイアウトは?」などなど、編集委員で話し合っただけで進めていきます。それだけに編集委員の連帯感や、毎号助け合っただけで作成しています。

商品を担当したときは、商品知識だけでなく生産者のこだわりや、「やっぱり東都生協の商品はいいな〜」と思い、特集を担当したときは、さまざまな世界のことが分かり「世の中には知らないことがたくさんあるんだな〜」と原稿を作成するたびに思います。原稿の締め切り前は、行き詰まり「う〜ん」と考えこんでしまうこと、しばしばですが、誌面が出来上がった時の達成感は何とも言えません。これからも組合員の皆さんに、有益で楽しいさまざまな情報をお伝えできる『MOGMOG』誌面を目指し、編集委員として頑張っていきたいと思っています。(S.K)

## 関東・東北豪雨被害募金への ご協力ありがとうございました

昨年9月9日~11日にかけて発生した記録的な豪雨は、関東・東北地方を中心に大きな被害をもたらしました。東都生協では被災地域と被災産地・取引先を支援する募金を組合員の皆さまに呼び掛け、たくさんの募金が寄せられました。皆さまの温かいご支援とご協力で心より感謝申し上げます。

**募金総額: 6,682,200円 (2015年12月6日現在)**

(受付期間: 2015年10月5日~10月23日)

募金は被災した東都生協の産直生産者団体および日本生活協同組合連合会を通じて被災地に送付しました。生産者団体については、買掛金額(年間取引高)を基本に、1億円未満:募金10万円、1億円以上:募金50万円としました。その上で被害の大きかった2産地へ増額し、それぞれお届けしました(生産者団体: (農)茨城県西産直センター、JAやさと(茨城)ほか7団体に合計3,633,400円を、日本生協連を通じて被災した各自治体に3,048,800円を贈呈)。

〈安全・品質管理部 部長 新谷喜久夫〉

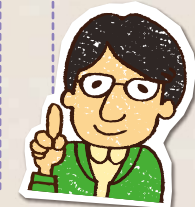
## 食の安全お役立ち情報 おしえて! 新谷さん

甘さとカロリー

飽食の時代となって生活習慣病が問題となり、貴重だった甘い「砂糖」が、悪者扱いされるようになって以来、「甘さ」を感じる数々の商品が登場しました。アスパルテーム、キシリトール、マルチトール、そして最近では希少糖のプシコースなど。「甘さは砂糖の10倍、カロリーはゼロ」というような宣伝コピーは今では当然のようになっています。では、甘さとカロリーはどのような関係にあるのでしょうか?

まず、「砂糖」は食べると、①ブドウ糖と果糖に分解され、②さらに小腸で吸収されて血液によって体内に運ばれて、エネルギーとなります(1グラム当たり4キロカロリー)。低カロリー飲料などに使用されている「アスパルテーム」は、アミノ酸のフェニルアラニンとアスパラギン酸の化合物で、砂糖の約200倍の甘さがあります。アミノ酸はタンパク質と同じカロリーがあるものの(1グラム当たり4キロカロリー)、甘さが約200倍なので低カロリー甘味料として使用されています。ガムなどに使用されている「キシリトール」は、「糖アルコール」の仲間です。糖アルコールは、そのほとんどが人間では分解・吸収されにくいため、砂糖に比べカロリーが低くなっています。さらに、口腔内細菌にはキシリトールを分解できる物質がないので、糖を口の中で酸にすることができなことから、う蝕(虫歯)を予防できます。EU(欧州連合)では全ての糖アルコールに対し一律に「1グラム当たり2.4キロカロリー」という値の表示が義務付けられています。

最近話題となってきた「希少糖」のD-プシコース、D-アラブコースが配合されたシロップが商品になって販売されるようになりました。自然界に存在する量が「希少」だからこの名が付いていますが、一方種類は多く、50種類以上存在します。この糖も体内の分解・吸収がされにくく、カロリーが低いとされています。そして、血糖値の上昇を抑え、脂質代謝の関与、脂肪蓄積抑制作用など数々の作用が期待され、機能解明が進んでいます。ただし、「低カロリー」にばかり気を取られ、「吸収されにくい」ために、多量摂取すると下痢を引き起こす場合がある、こともお忘れなく。砂糖以外の新しい「甘いもの」の「甘さ」以外の内容も知り、うまく食生活に取り入れましょう。





## 紹介します! 第10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。東都生協では活動へのアドバイス・費用の補助・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。

### バランスビューティー 第9地域 サークル

#### 体はバランスが大事!

サークル「バランスビューティー」発足のきっかけは、立ち上げメンバーの一人が2人目の子どもを妊娠し、助産院へ通っている時にバランスボールに出会ったこと。出産後、先生にお願いし、幼稚園の母親たちを募って12人ほどで会を始めました。メンバーは主に子育て中のお母さん。お友達を誘ってメンバーの輪は広がりました。中には活動の途中で、妊娠・出産された方もいて、現在では5人のメンバーが1~2歳の子どもを連れて参加しています。

午前10時前に昭島市にある会場に集まり、ボールをふくらませることから活動は始まります。1時間程度、ボール運動をしてから約20分のストレッチ。運動の合間にも、お母さんたちの周りを行ったり来たりしている「わが子」を抱っこしたりあやしたりしています。

妊娠・出産を経て体のバランスが崩れがちのまま子育てに追われ、なかなか自分のケアまでは手が回らない人も多い時期。バランスビューティーはそんなママたちの憩いの場。「月に1回ですが、子育ての悩みも話しつつ、心と体をほぐしています」「子どものおやつは東都生協のお菓子で、親子で楽しく過ごしています」とみんな生き生き!

背筋を伸ばして  
まっすぐ座ります

先生を囲んで



### クローバー 第1地域 とーと会

#### 大好き! 産地交流訪問!!

とーと会「クローバー」は2015年4月に誕生。江東南ブロック委員の津本さんが、ブロック委員会の企画の中でも、特に産地訪問が大好きな水谷さんと発田<sup>ほった</sup>さんに「訪問先を決めるところから、自分たちで産地訪問を企画してみませんか?」と声を掛けたことからスタート。代表の津本さんは「フレッシュな二人にはいつも刺激をもらっています」と言います。

4月から毎月定例会を開いて試食品を食べながら楽しく準備を重ね、9月13日に初参加4人を含む計16人で千葉北部酪農農協の島山牧場を訪問。仔牛と触れ合い、えさやりや乳搾りなど、普段できない貴重な酪農体験をし、八千代牛のバーベキューを食べながら生産者と交流しました。さらには実験も交えた牛乳学習やクイズなど、大人も子どもも大満足。とても充実した一日となり大成功でした。「初めての主催企画で内心ドキドキでしたが、参加者の皆さんにとっても楽しんでいただき、たくさんの方からお褒めの言葉をいただきうれしかったです」とメンバーの皆さん。

そして、「これからも組合員の皆さんに楽しんでいただくのはもちろん、“自分たちも楽しく”をモットーに企画を主催して、東都生協の良さをお伝えしていきたいと思います!!」と元気に話していました。

いっぱい食べてね!

島山さん一家と記念撮影



「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401号 2016年2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

冬の間も水を張ったままにしておく冬期温水田は、国境を越えて飛来するコハクチョウやマガンなど水鳥たちの休息地。田んぼの中では、微生物やイトミミズも活発に活動を続けます。人と田んぼは、いろいろな生き物がつながり合いながら暮らす生物多様性に支えられているんですね。

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)