

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

2016  
No.403

CO-OP  
東都生協だより

5

今月の  
おすすめ

「ブルームきゅうり」  
シャリッとみずみずしい！

あなたは大丈夫!?

私は大丈夫!

## 油断禁物、消費者被害

5月は消費者月間です

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

# ブルーム きゅうり



## 東都生協ならではの 「ブルームきゅうり」



①(農)埼玉産直センターの春胡瓜部会・橋本卓三さん  
②2014年2月の雪害から再建された肥料センター  
③きゅうりの花(雌花) ④ストレスを与えず、必要な養分を必要だけ与えれば、きゅうりはまっすぐ育ちます

### 一年を通じて、各産地から。

とれたて、新鮮なブルームきゅうりをお届け。

#### ブルームきゅうりとは

ブルームきゅうりの表面に付いている白い粉、これがブルーム(果粉)です。作物は、根からケイ酸という物質を吸い上げて保護膜(ブルーム)を形成。水分の蒸散を防ぎ、環境の変化や細菌の侵入から実を守ります。ブルームきゅうりは「きゅうり本来の姿」ともいえます。ただブルームきゅうりは鮮度の保持が大変。表皮の柔らかさがそのおいしさにつながる反面、流通途中で傷が付きやすく、鮮度も落ちやすいのです。

#### ブルームレスきゅうりとは

以前、このブルームが農業と誤解されることがあったため、ケイ酸を吸収できないように品種改良され、ブルームレスきゅうりが作られました。ブルームレスきゅうりは緑色が濃く光沢があって、見栄えは良いのですが、ケイ酸を吸収しなくても細菌の侵入を防げるように、表皮が硬くなります。このためブルームレスきゅうりは流通過程で傷が付くことが少なく、日持ち、見た目の良さから、市場に流通するきゅうりの大半を占めています。

シャリッと  
みずみずしい!

#### 東都生協とブルームきゅうり

東都生協がお届けするきゅうりは昔からずっとブルームきゅうり。「おいしいきゅうりが食べたい」という組合員の声と、それに応える産直産地・生産者の思いによってブルームきゅうり作りが続けられています。産地から直接お届けする産直だからこそ、一年を通じておいしいきゅうりをいただくことができるのです。



#### ブルームきゅうり

(3本)  
参考価格:228円(税込246円)  
毎週企画

#### ブルームきゅうりの産地ご紹介

##### (農)埼玉産直センター

埼玉県北部に位置する(農)埼玉産直センターは、深谷市・本庄市・上里町・熊谷市・美里町の3市2町の生産者によって構成されています。利根川により育まれた豊かな沖積土壌と関東ローム層土壌の特徴を生かした多彩な野菜作りをしています。

##### こちらの産地からもお届けしています。

##### JAやさと

茨城県のほぼ中央、石岡市は自然豊かな農村地帯です。多品目複合農業・環境保全型農業が行われています。

##### でんでん倶楽部

福島県須賀川市を中心に野菜の栽培をしています。きゅうりの鮮度にこだわり、収穫時は専用コンテナに入れてそのまま出荷。トゲを残すためにきゅうりに触れることを最低限に抑えています。

##### (農)房総食料センター

九十九里海岸に沿った海岸平野と北総台地の一角で野菜作りをしています。冬でも温暖な気候のため多品目を周年で栽培。ハウスの中をきゅうりが育ちやすい環境に整え、皮の柔らかいきゅうりに仕上げられています。

##### (農)和郷園

千葉県北東部に位置し、年間を通して温暖な気候の中、約40品目の野菜を生産。甘くておいしいきゅうり作りを目指しています。野菜残渣を資源化するリサイクルセンターも備えています。

産直だからできる、  
おいしさをお届けします

#### (農)埼玉産直センターの 生産者から

##### 春胡瓜部会 部会長 橋本卓三さん

##### ●土づくりにこだわる

もともと培った肥沃な大地で、いかに地力を落とさず栽培していくかということが「自分の畑を知る」ことが重要なポイント。科学的に土壌分析を行い、残留肥料を見て塩基バランスを整えるよう肥料を施します。良い堆肥・ボカシ肥を施し、有用微生物を増やすことにより、良い畑を維持しています。

##### ●病害虫には細心の注意を

害虫に対しては、ハウスの換気窓に目の細かいネットを張り侵入を防いでいます。病気も、健全な樹にすれば付きにくいものですが、長い栽培期間にはきゅうりの樹の体力が落ちたり老化して、病害虫に侵されることも…。そういう場合は薬剤散布や栄養補給を行っています。

##### ●作物作りを楽しむ

私はきゅうり作りを苦勞とはあまり思ったことはありません！強いて苦勞があるといえば異常気象くらいですね。自分の努力を裏切らない生き物を育て、成長していく姿を見て、それが収入にもつながるのですから、楽しんで作っています。

あなたは大丈夫!?

私は大丈夫!

# 油断禁物、消費者被害

## 5月は消費者月間です

警察庁の発表によると、2015年の特殊詐欺※全体の認知件数は前年比べて3%増加、被害総額は約16%減少したとのこと。しかしその被害総額は、振り込め詐欺約390.5億円、振り込め詐欺以外の特殊詐欺約86.3億円を合わせると全体で約476.8億円と、依然として多額です。

2004年、「オレオレ詐欺」の手口が多様化する中で、名称が「振り込め詐欺」に変わりました。近年では現金を直接だまし取る手口が増加。「母さん助けて詐欺」という名称になりましたが、いまだになくなる気配はありません。つまり、詐欺は私たち(消費者)の生活と隣り合わせだということなのです。しかもそれだけではなく、各種契約、あるいは食や健康のトラブルなど、「購入した商品やサービスによって生じる消費者被害や不利益」といった消費者問題が、いつ降りかかってきても不思議ではないのです。詐欺や消費者問題に自分や家族、周りの人たちが巻き込まれない最善の方法は、正しく判断をしてトラブルを見分け、的確に対応できる力を身に付ける…要は、私たちが賢くなることです。

※「特殊詐欺」とは、面識のない不特定の人に対して、電話、その他の通信手段を使って、預貯金口座への振り込みその他の方法により、現金などをだまし取る詐欺のこと  
参考：警察庁ホームページ

「私はだまされないわ!」と思っている人こそ要注意。「うまい話と甘い言葉には裏がある」と疑う気持ちが必要です。まずは下のチェック表であなたの「だまされやすさ」をチェックしてみましょう! 結果はp.8にあります。

みんなでやってみよう

## だまされやすさ 心理チェック

あてはまる項目に○をつけてください。

1 自分の周りにあまり悪い人はいないと思う

2 相手に悪いので人の話を一生懸命聞く方だ

3 たまたま運の悪い人がトラブルに遭うのだと思う

4 知人から「効いた」「良かった」と聞くと、やってみようと思う

5 有名人や肩書きのある人の言うことはつい信用してしまう

6 人から勧められると断れない方だ

7 迷惑をかけたくないので家族にも黙っていることがある

8 実際、身近に相談できる人があまりいない

9 しっかり者だと思われたい

合計  個

作成：立正大学心理学部 教授 西田公昭 (出典：消費者庁「高齢者の消費者トラブル見守りガイドブック」)

## きゅうりとA豚肉のうま煮



食感と香りがたまらない!

材料(4人分)

- きゅうり……………4本
- 豚バラしゃぶしゃぶ用……………150g
- 玉ねぎ……………1個
- 緑豆もやし……………200g
- 干しいたけ……………3枚
- ごま油……………大さじ2
- A…(干しいたけのもどし汁1/2カップ、しょうゆ・砂糖各小さじ2、塩小さじ1)
- B…(片栗粉大さじ1、水大さじ2)
- しょうがの搾り汁……………小さじ2

作り方

1. 豚肉は解凍して3~4cm長さに切る。
2. きゅうりは乱切り、玉ねぎは縦半分に切り、繊維に対して直角に薄切りにする。干しいたけは水でもどし、そぎ切りにする(もどし汁はAに)。
3. 中華鍋にごま油を熱して(1)を炒め、肉の色が変わったら(2)の玉ねぎを入れて炒める。
4. (3)に(2)のしいたけ、きゅうり、緑豆もやしの順に加えて炒める。
5. (4)にAを加え、全体がしんなりしたらふたをして5分ほど煮、Bでとろみを付け、最後にしょうが汁を回し入れる。

ちょっとひと工夫!

蛇腹きゅうり

- 1 きゅうりの両側に割り箸を平行に置き、裏返して同様に包丁を入れます。
- 2 裏返して同様に包丁を入れます。
- 3 塩を振り少し置いておき、しんなりしたら出来上がり。
- 4 食べやすい大きさに切って酢の物、炒め物に利用してください。



※最後まで包丁を入れない。



野菜の風味を生かしました!

## わたしのこだわり 東都信州野菜12

製造者：ゴールドバック(株) 160g×20個  
標準価格：1,900円(税込2,052円)  
次回6月1回企画



原材料名：トマトジュース、野菜ジュース(セルリー、ラディッシュ、ブロッコリー、にんじん、小松菜、チンゲンサイ、キャベツ、ほうれん草、レタス、クレソン、パセリ)、レモン果汁/製造者：ゴールドバック(株)/栄養成分表示1缶(160g)当たりエネルギー27kcal 食塩相当量0.03g たんぱく質1.4g 脂質0g 炭水化物5.4g ナトリウム10mg カリウム464mg ビタミンA69μg

トマトなど長野県産の野菜12種類をストレートのまま使用

それぞれの野菜の収穫時期が異なるため、原料をそれぞれの旬に収穫・搾り汁し、ストレートのまま一斗缶に入れ、常温・冷凍保存しておきます。製造するたびに冷凍で保存した物を解凍してミックスし、一つのジュースにしています。一般的に野菜ジュースは濃縮還元製法で作りますが、東都信州野菜12は「野菜の風味を生かしたい」というコンセプトで濃縮還元せず、ストレートのまま製造しています。

味は、一般的なものよりもブロッコリー・小松菜・ちんげん菜、ラディッシュを増やして甘みや香り、キレを出し、特にラディッシュを多く配合することで、濃厚かつさっぱりとした味わいに仕上げました。一口ごとに違う野菜の味を感じられる、そんなジュースです。

関連商品

「ミニきゅうり」



13cm~15cmほどの大きさのブルームきゅうりです  
通常価格(7本):198円(税込214円)  
毎週企画

＼でんでん倶楽部より／

ミニきゅうりをご利用いただきありがとうございます。東日本大震災からすでに5年たちますが、震災当時は「農業を続けられるのだろうか?」と先の見えない不安に駆られ、風評被害の対策も手探りでした。あの時組合員の皆さまからいただいた励ましは一生忘れません。今、生産者は震災以前のように明るく積極的に農作業に取り組んでいます。皆さまから「今年もおいしいね」、「昨年よりおいしいね」と言っていたように頑張ります。

※でんでん倶楽部の生産物を取り扱う機ジェイラップでは、農産物のみならず栽培に使う土や水なども放射線を測定しています。

Attention, please!!

(アテンション・プリーズ)

きゅうりはお好きですか? きゅうりを使ったお得意のレシピがありましたら、

p.13のパズルの答えに添えて送ってくださいね。

## 東都信州野菜12 ファンの声



野菜ジュースは、市販で国産の物はあまり見かけません。安心して家族で飲めます。クセがなく飲みやすく、カレーやスープなどのお料理にも使えるので重宝します。

まとめ買いをして、野菜不足を感じた時に手軽に飲めます。非常用に常備したいです。

# 甘い話のウラを見抜こう!

## ネット通販の前払い



振り込みを誘導する表現には慎重にしましょう!

### ちょっと待ったあ!!



商品代金を「前払い」したトラブルは急増しています。そのうち9割以上の振込先がネットショップ名などを含まない個人名の口座です。通常ほとんどのショッピングサイトでは支払い方法を選択できます。

- 事業者の住所や電話番号が不明で連絡方法がメールに限られている場合は要注意。
- また、送られてきた品物が注文した物と異なる商品の場合が多い。

### ネット商法の魔の手が手法を変えて迫ってくる例

- ◆ 商売は無料では成り立ちません。「当選した」「無料だ」と心をくすぐる言葉を並べて契約へと導かれたり、ネットの気軽さについて契約をしていますが、契約が伴う場合はいつも以上に慎重になり、説明をよく確認し、理解できない場合は断る。
- ◆ 申し込んでいないクジ引きや懸賞に当たることはあり得ないと心得る。

## 20歳過ぎは要注意!



脅し文句と優しい言葉をうまく混ぜて「その気」にさせられます!

### ちょっと待ったあ!!



20歳を過ぎると法律で保護されている「未成年」と違い、契約を簡単に取り消すことが難しくなります。SNSや町中での勧誘に安易について行くのはやめ、必要のない契約はきっぱりと断りましょう。

- 「無料エステ」などと言って呼び止め、異なる内容で勧誘を受けるケースが後を絶ちません。
- 若者に興味のある内容で、友だちのように気軽に近寄ってくるので注意しましょう。

### 若者が狙われやすい見知らぬ異性からの誘いの例

- ◆ SNSは危険がいっぱい。例えば、SNSで知り合った男性にお茶に誘われ出掛けると、男性が働いているアクセサリーの販売事務所に連れて行かれた。巧みにアクセサリーを買うよう誘導され、契約書にサイン。それでも「高額で払えない」と断ると、クレジットカードを作ってキャッシングでお金を引き出してくれると言われ、買うまで粘られる。
- ◆ SNSでの広告を見て「お試し」のサプリメントを注文したはずなのに、定期購入になっていた。

## 本当は「無料」ではない当選商法



「無料」という言葉に惑わされないようにしましょう!

### ちょっと待ったあ!!



「無料」という言葉に誘われ、「せっかくだから」と急かされて契約をするパターンです。気分が高揚した状態での勧誘は、契約内容を十分に確認しないまま手続きをしてしまいがちです。

- この場合、確かに器具は無料レンタルです。ただ、器具を使うためには水の定期購入が必要。
- 契約後1年以内の解約には高額なサーバー引き取り料がかかることが判明します。ただし、契約した場所や状況などによってはクーリング・オフが可能な場合があります。

### 「無料」の言葉で気分を高揚させる主な例

- ◆ キャンペーンでバス旅行に当選し、参加したら途中にアクセサリー工房の見学とショッピングが組み込まれていた。見学コースは必ず全員参加、そこで熱心な勧誘により高額な真珠のネックレスなどを買われる。
- ◆ 「当選した」「あなただけ」「今だけ」「キャンペーン中」というような言葉で、あおってくるので要注意。

## 高齢者が狙われる訪問によるトラブル



すぐ自宅に招くのは危険。考える時間を持つために相手の電話番号を尋ねます。

### ちょっと待ったあ!!



本来の狙いは貴金属。着物の買い取りを約束して訪問をし、しつこく言い寄って貴金属を出させて安価で買い取るという詐欺の一種です。

- まず、電話で承諾しないこと。
- もし、訪ねてきてもむやみに玄関に入れないこと。中に入ると断りづらくなります。
- また、玄関は情報の宝庫と心得ること。靴の数、調度品などから家族の人数や生活レベルを推測されます。

### 高齢者の心理を巧みに利用した主な詐欺の例

- ◆ 海外の宝くじで高額賞金が当たったかのようなダイレクトメールを海外から送付し、申込金などを支払わせる(当選商法)。
- ◆ 「以前に申し込んだ健康食品を今から送る」と事業者が電話をかけてきて「申し込んだ覚えがない」と断っても代金引換配達などで送りつけてくる。
- ◆ 最近では「マイナンバー発行にお金が掛かる」「オリンピック開会式特別席予約ができる」などの他、融資に関する詐欺も増えている。

# 東都生協商品へのお問い合わせはこちら

東都生協には組合員からの声が産地やメーカーに伝えられ、より良い商品づくりをすることで組合員に還元される仕組みがあります。商品によっては製造メーカーのお客様窓口が記載されていることがありますが、まずは東都生協までお問い合わせください。(一部の家庭用品はメーカー窓口へお問い合わせください)



## 組合員による居場所づくり

組合員活動でも身近な地域で幅広い年齢の人々が交流できる場を作っています。今年度はこのような場をいろんな地域で広げていこうと考えています。開催場所や日時など詳細は『地域版ウォ』でご確認ください。

ツナグカフェ	定期的に開催
ふれあいサロン こまつなカフェ	江戸川区内で月1回開催
子育てひろばCaChe-CaChe (カシュカシュ)	さんぽんすぎセンター (杉並区)で月1回開催
サロンdeせたがや	世田谷区内で定期的に開催
サロン道草	



サロンdeせたがやで  
和小物づくり

## 行政と連携した見守り活動

東都生協は東京都および目黒区、杉並区、北区、練馬区、港区、世田谷区、立川市、東大和市、神奈川県と高齢者の見守り協定を締結しています。共同購入や夕食宅配弁当の供給時に、お届け先の高齢者などの異変に気付いた場合は、地域包括支援センターなどへ連絡するなど、連携した対応を取ります。



3月30日には「都と事業者との連携による高齢者等を支える地域づくり協定」を締結。都内は全域で見守り活動などを実施します。

何か起こったときにすぐに相談できる人(または相談窓口)の存在が被害を防止します。普段から周りの人たちとコミュニケーションを取り、さまざまな情報を集め学習し賢い選択ができる消費者でありたいですね。

※政府広報オンラインより

5月は消費者月間ということで、消費者問題に関することを中心に特集しました。だまされやすさ心理チェックの結果はいかがでしたか?「やっぱり私はだまされやすいぞ」と思っている人ほど要注意。普通の人だまされてしまうのです。『なぜみんなだまされてしまうのかしら』と話していたのに、いざ電話があつて助けを求められたら息子と信じて、お金を下ろして渡してしまった。『と多くの人が言うそうです。このような親心に付け込む詐欺被害は後を絶ちません。

### まとめ



# 危険はすぐ隣に潜んでいる 被害の防止は、日常の生活から

## 契約と解約はセットで確認!

さまざまな契約を結ぶ際、契約書の中には重要事項がたくさん書かれています。解約することを前提に契約する人はほとんどいないと思いますが、解約の確認を怠ると、契約後に「もっと条件の良い契約に切り替えたい」「契約を取りやめたい」と思った時に、「こんなに解約金を取られるとは知らなかった」「解約できない?」と困ってしまうことになりかねません。

契約書面は解約条項も含めて事前に確認することが必要です。身近な通販やテレビショッピングについても、返品・返金に関する条項をきちんと確認し、商品にトラブルがあった時にすぐに対応できるようにしましょう。

また、重要事項が細かい字で書かれていても根気よく読みましょう。もし、契約時に相手先が目の前にいたら、気になる点がどこに書かれているかを尋ねましょう。

## 家族の「合言葉は?」

家族を名乗る相手から金銭を求める電話がかかってきたら、「オレオレ詐欺」「母さん助けて詐欺」などを疑い、まずは「合言葉は?」と聞いてみましょう。きちんと合言葉を決めているなら、相手の答え次第で詐欺かどうかの確認ができます。万が一決めていなくても、「合言葉は?」のひと言で見知らぬ相手ならきっと慌てるはずですよ。

参考:警察庁ホームページ、くらしフェスタ東京2015「平成27年度東京都と東京都生活協同組合連合会との協働事業in東久留米市」～消費者被害学習会「うまい話はいまどきない」

## 振り込め詐欺が多い月は!?

警察庁の特殊詐欺被害月別の被害状況を見ると、振り込め詐欺が一番多い月は12月。各家庭でお金の出し入れが多くなる時期に「年末までなら間に合います!」など、年末の慌ただしさに付け入る巧みな言葉にだまされ、慌てて振り込んでしまうケースがあるようです。

また、3月は子どもや孫の卒業、新生活の時期であり、大金が必要であろうという親心や祖父母の心理に付け込むような事例も出ています。今は5月...だからといって気を緩めないでください。開放的な気分になりがちなこれからの時期、隙に付け込まれないようにしましょう。

## 「誰かに相談」「どこかとつながる」「居場所を作る」

知らない人から電話がかかってくる、見覚えのない荷物が届く、営業の訪問が多い、さらにはなんとなく体調が気になるなど、放置しておくことで深刻な事態に陥りかねない危険と、私たちは常に隣り合わせで生活しています。自分の身の周りに起きていることを、気軽に話せる人や窓口、そして出掛ける場所を、いくつか作っておきましょう。

特に、だまそうと思っている人は、「私はだまされていない」と対象者に思わせるプロ。「だまされないプロ」になるためにも、「相談」「つながり」「居場所」は大切です。

# いざという時の相談窓口

## 消費者問題の相談は 居住地の消費生活センターへ。

### 千葉県消費者センター

●消費生活相談窓口 **047-434-0999**  
相談受付: 月～金曜/9時～16時30分 土曜/9時～16時  
※聴覚に障害のある方はファクス等でも相談を受け付けています。  
ファクス: 047-431-3858(今後の相談方法についてはご相談ください。)  
※日・祝休日・年末年始はお休みです。

### 東京都消費生活総合センター

●消費生活相談 **03-3235-1155**  
●架空請求110番 **03-3235-2400**  
●高齢者被害110番 **03-3235-3366**  
●高齢消費者見守りホットライン **03-3235-1334**  
消費生活相談窓口: 電話相談・来所相談 月曜～土曜: 9時～17時  
※日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)はお休みです。

### かながわ中央消費生活センター

●相談専用 **045-311-0999**  
相談受付: 月曜～金曜/9時30分～19時(面接相談は18時30分まで)  
土曜・日曜、祝・休日、12月28日/9時30分～16時30分  
(面接相談は16時まで)  
※面接によるご相談を希望される方は事前に電話で予約してください。  
※かながわ県民センター休館日および年末年始(12月29日～1月3日)はお休みです。

### 埼玉県消費生活支援センター

●埼玉県消費者生活支援センター(川口)相談専用 **048-261-0999**  
●埼玉県消費者生活支援センター(川越)相談専用 **049-247-0888**  
●埼玉県消費者生活支援センター(春日部)相談専用 **048-734-0999**  
いずれのセンターも相談受付: 9時～16時  
※日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)はお休みです。  
※土曜の相談は川口で受け付けています。

## 全国どこからでも「消費者ホットライン」

住まいの近くの相談窓口につなげるため「郵便番号」の入力が必要  
「188」→「1」→「郵便番号を入力」→相談窓口へ接続

イヤヤ(嫌や)  
『188』

### p.5のだまされやすさ心理チェック結果

心理チェックの結果、○が多いほど、消費者トラブルにあう危険度が高い傾向にあります。①②③に○をつけた人はトラブルに対して危機意識がうすい傾向、④⑤⑥に○をつけた人はだまされているのに気がつかない傾向、⑦⑧⑨に○をつけた人はだまされたとき一人で抱え込んでしまう傾向があります。

# MOGMOG ニュース

2016年 5月号

商品委員会主催学習会

## 「知っておきたい〜食品表示の新しいルール〜」

2015年4月1日にスタートした食品表示法と同時に導入された機能性表示食品制度について、2016年1月27日、商品委員会主催で学習会を開催しました。講師は森田満樹さん(消費生活コンサルタント、Food Communication Compass(フーコム)所属)。

食品表示法は消費者が商品を安全に選ぶよう制定されたもので、以前の表示とは①アレルギー表示の原則個別表示 ②包装材料の変更(原材料の添加物表示、栄養成分表示を義務化。ナトリウムは食塩相当量表示) ③機能性表示食品の新設と大きく3つの点が変わりました。また、街のパン屋、いわゆる「デパ地下」などの対面販売や外食はその場で聞くことができるため、食品表示の対象外になっています。また、機能性表示食品は**特定保健用食品(トクホ)**のように国が審査し許可したものと違い、事業者が科学的根拠に基づいた機能性を消費者庁へ届け出ることで表示できます(消費者庁のホームページで情報)



講師の森田満樹さん

報提供)。しかし活用する場合は、包材に書かれている表示をきちんと読む、専門家(薬剤師など)に聞くなどした方が良いでしょう。機能性の効果には個人差があるので、特定の成分だけを過剰に取らずに3食バランス良く食べることが大事だそうです。この日は市販されている機能性表示食品の包材を回覧し、どのようなことが書かれているか、確認することができました。

参加者からは、食品表示法の変更点について、事例を挙げて説明があり理解できた「知らないことが多く勉強になった」と好評でした。また、今後は包材の裏面をよく見るようにしたい「消費者は情報を自分で取り入れることが必要だと分かった」と多くの気付きがあった学習会でした。



### 知っておきたい! 用語解説

#### 特定保健用食品

身体の生理学的機能等に影響を与える保健機能成分を含み、「お腹の調子を整える」など「特定の保健の目的が期待できる」と表示できる食品。保健の用途の表示には、個別に特定の生理的機能などを示す有効性・安全性などに関する科学的根拠の審査があり、消費者庁長官の許可が必要です。

## 皆さんもセモラの良さを知ってください

1月21日、田柄ブロック委員会では、「セモラ」などを製造している社会福祉法人ときわ会サンダリーンを訪問。同会の斎藤洋介さんから会社説明を受け、工場を見学しました。

とても明るい職場で、働く方の仕事ぶりが熱心なのに驚きました。私語はなく、一つひとつセモラを充填して、少し汚れたらすぐに拭き取るという丁寧さ。ふきんの縫製も生地をしっかりと折り畳み、四隅は手で縫っていました。

参加者からは「セモラもふきんも時間を掛けて手作業で丁寧に作っている姿を見て、もっと大切に扱わなければと思った」との声。今村典子委員長は「愛用者はとても便利に使っているが、知らない人たちにセモラの良さを知らせたい」と語ります。交流を通して作業所の皆さん一人ひとりが明るく前向きな方たちばかりと感動し、これからも買い支えようと思えました。

### ねり状米ぬか石けん「セモラ」(毎週企画)

手に優しく、汚れに強い食器洗い石けん。まだ使ったことのない方はぜひ一度お試しください。成分:純石けん分(10%) 脂肪酸ナトリウム



セモラスポンジで十分泡立てて使うのがコツ!



### セモラスポンジ(月1回企画)

泡立ちしやすく、毎日使っても長持ち。サイズ:約11.5cm×7.5cm×厚さ3.2cm。材質:ポリウレタンフォーム

## 今日は和菓子職人に大変身!!

阿佐谷南ブロック委員会は2月19日、岩手阿部製粉㈱の阿部明さん(㈱東京コールドチェーンの日比隆一さん・神田也寿子さんを講師に迎え、芽吹き屋商品の学習&おたんど作りを開催。当初、冷凍和菓子は一般に受け入れられなかったけれど、味・安全・流通の面で冷凍に勝るものはないのだそう。学習の後はおだんど作り。ビニール袋に上新粉とお湯を入れ、こねて丸めて湯がいて冷水にとる...ツルンと真ん丸な出来上がり。「かわいい」と歓声が上がると、甘辛しょうゆダレとあんこのおだんどが完成しました。材料・製法へのこだわりを聞き、「安心して食べられる」「食べた後だけ取り出せる冷凍は便利」と「もちもち感がたまらなくおいしい」と人気も上々。ちなみに冷凍和菓子の解凍は常温で。硬くなったフライパンなどで軽く焼くと作りたてのおいしさに戻ります。



## こめ豚を食べれば休耕田利用につながり、食料自給率もUP!

いなぎブロック委員会と第8地域とと会いいなぎ産地交流の会共催による「こめ豚を食べてみよう!交流会」は2月20日、(株)コープミート千葉の石井高広さんを講師に迎え開催。まず「千葉のこめ豚をしゃぶしゃぶにして野菜サラダにトッピング。臭みがなく、ただお湯でゆでただけでOK。もったいないシリーズ房総食料センターのなす乱切り(素揚げ風)は小間切れ肉と炒めて色も味も良く、高評価でした。玉ねぎ・にんにくを炒め「ごま油香る中華風黒酢肉だんご」をたれごと絡めた酢豚風の一品も手軽で美味。料理初心者にもうれしい品が並びました。試食と交流の後はこの豚の学習会。豚の飼育期間約180日のうち出荷前の約60日間は国産の飼料用米を10%給与。その米の量は1頭分約18kg。組合員がこめ豚を利用すると食料自給率向上につながると参加者一同納得。私にもできる食の未来づくり運動を見つけて、心もなかも大満足でした。



## 視察訪問企画 第1弾! 平和食品工業(株) 視察訪問

2月18日、平和食品工業(株)坂戸工場(埼玉県坂戸市)の視察訪問を実施。視察訪問は、東都生協商品の生産現場・施設を訪問することで、東都生協との約束事、それを守るための仕組みと運用実態、産地・メーカーの特徴的な取り組みなどを組合員自ら確認するという目的で行っています。最初に、坂戸工場の堀内次長が工場概要について、次に営業担当の押川哲朗さんが東都生協取扱商品について説明。同工場では原材料の厳しいチェックとISO22000(食品安全マネジメントシステム)の高度な品質・衛生管理手法を導入し、安全性の確保を徹底しているとのことでした。



工場内を見学

質について確認できました。

昼食後は、「直火焼きカレー」ウー製造中の工場を見学。直火釜やフレックを作る過程、包装工程のほか金属探知器やX線探知機の説明も受け、工場内に入る前の徹底した服装の準備、虫などの侵入防御対策、その後の検査なども確認しました。

最後の質疑応答では「細心の注意を払って品質管理をし、よりおいしい商品を目指して努力していることが分かった」「商品がどのような方法で作られているのかが分かり、安心した」「平和食品工業の取り組み、社員教育の素晴らしさに感動」など多くの感想が聞かれ、視察への積極的な参加意欲が感じられました。

今回の視察訪問は、あらためて東都生協のPBの良さを確認し理解を深めることができる有意義な機会となりました。



取扱商品の説明



取扱商品と市販品の試食

## 進化する(!?)離乳食 デザートまで

### Pick up!

2月16日、第6地域委員会主催で和光堂(株)の離乳食学習交流会が開催されました。この会は、離乳食の進め方やレシピなど「離乳食の疑問」について学び、赤ちゃんのいるママ同士の交流の場を作るために企画されたものです。はじめに和光堂の鈴木さんがベビーフードの特徴と利用の仕方を説明し、その後試食会が行われました。

驚いたことに、ベビーフードにもデザートがありました。「フレンズスイーツ ガトーショコラ」は、卵・乳・小麦を使わず、豆乳、米粉で作られたアレルギーを考慮した商品で、しっとり、もちもちとした食感がカカオの風味も広がり、とてもおいしいと評判。参加者からは、「ママ同士の交流ができて良かった」「疑問に思っていたことが聞けた」「子連れ企画なので参加しやすかった」と大変好評でした。





A~Eの順に並べてできる言葉は。

ヒント：お刺身にする？ タタキにする？

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

タテのカギ

- 1 月光の明るい夜。
- 5 一つひとつ残らず取り上げること。〇〇〇〇報告する
- 7 生き〇〇をせらす。〇〇の上塗り、〇〇を知れ!
- 8 ヒキガエルの俗称。
- 9 ニクツクの種子。肉料理や食肉加工品に使用する香辛料。
- 11 個人や法人が設立し経営すること。〇〇〇〇大学

ヨコのカギ

- 2 祝い事などをすると良いとされる日。思い立ったら〇〇〇〇。
- 3 〇〇が深い。独占〇〇。名誉〇〇。
- 4 ウリ科つる性の1年草。食用の他、たわしや化粧水も作られる。
- 6 トゲのついた皮付きの栗。〇〇〇〇頭。
- 7 下駄や草履などの、足の指ではさむ部分。
- 10 米を炊いた食物。朝〇〇前

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(お子さんの場合、年齢・学年)/組合員コード
- ブルームきゅうりは好きですか? どういう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いません。



3月&4月号の答えは、5月25日(水)の消印まで有効。「オボロツキ」だよ!

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** 野菜などの欠品のお知らせは当日の10時頃にメールが届くのですが、前日へは届きませんか。当日でなければ無理、というなら仕方ないですが、事前に分かれれば他で調達することもできるし、品薄など事前に分かるものについては早く知らせたいです。

**A** 欠品お知らせメールの配信は「欠品が確定した時点」となっていますので、供給日以前に確定した場合には事前にお知らせいたします。お届け日当日に「来る」と思っていた商品が来ないという組合員の落胆は、切実な問題として重く受け止めています。献立の予定に不都合が生じないよう、安定的に商品をお届けできるよう、産地の補強・作柄情報収集など、欠品回避を業務の優先課題と考えています。

**Q** 「霧島黒豚肩ロースしょうが焼用(冷凍)」企業の頻度を増やして欲しいです。

**A** 該当商品については、2015年9月1回からほぼ月1企画になっております。以前は「冷凍霧島黒豚肩ロースしょうが焼用」は隔週企画でしたが、冷凍・冷蔵それぞれの利用動向を判断した結果、冷蔵は毎週、冷凍は月1企画になりました。企画増のご要望については、紙面に掲載できる商品数が限られていることや、他商品との兼ね合いにより現時点では難しいのですが、今後も企画頻度については検討していきます。

**Q** 底部分20cmの小さな鉄のフライパンなど、1人分の料理に適した小さなフライパンがほしい。お鍋も小さなものを企画して欲しい。

**A** ご要望の小さな鉄のフライパンですが、調理器具関連の取引先に確認したところ、現在開発中とのことでした。具体的には、13cmと16cmの2サイズを開発中で、取っ手部分を本体と同じ鉄製にし、オーブンやグリルでの調理にも適した仕様とする予定です。発売時期は未定ですが、完成後はチラシでの取り扱いを検討します。また鍋についても市場動向を踏まえ、開発検討中です。引き続き、組合員の皆さんに喜んでいただける商品を提供できるように努めていきます。

**Q** 「JOO・OPANロール」の包装材にミシン目を入れる場合、通常の取り扱いで持ち手が切れない強度が必要になります。ロール本体(1袋6ロール)の重量は1,480gです。現状の包装材にミシン目を入れると持ち手部分に負担がかかり、切れや破れが起ることが予想されるので、現時点ではご要望にお応えすることができません。ご理解ください。



わたりの食べ方

わかめのお気に入りのレシピはなんですか?

- 乾燥わかめ、刻みねぎ、とろろ昆布、しょう油少々にお湯を注ぐ即席すまし汁は、すぐできておいしいです! 渋谷区 伊藤良恵
- じゃがいもと一緒に揚げるとおいしいと最近知りました。練馬区 浦井真里
- しょう油、砂糖、ごま油、お酢のドレッシングで和えるわかめサラダは、さっぱりとしてわかめもたくさん食べられます。足立区 須藤悦子
- ゆでたスパゲティの上にわかめ、にんにくしょう油で炒めた豚肉(or鶏肉)、白髪ねぎをのせるととても合います。世田谷区 大野葵
- オリーブ油(できればゴマ油も)と粉かつおをかけて、わかめを生のまま食べる。三郷市 植村奈津代
- 湯通ししたわかめ、玉ねぎスライス、鮭缶(or鯖缶)、ドレッシングかしょう油を少々にマヨネーズをかける。大好き! 町田市 (匿名)

あたよりCafé

クイズ応募はがきで見つけた、コメント紹介

- いくつか生協を利用しましたが、食の安全に真剣に取り組んでいるのが東都生協だと分かりました。江戸川区 木口慶子
- 「わかめの天ぷら」を「MOGMOG」で見てもおもしろい! と思い早速作ると豪華な仕上がりで家族も喜んでくれました。町田市 原桂子
- スマ注を利用しています。注文がとっても早くなり、楽になりました。調布市 花岡彩子
- 人間、生きる上で食べ物は最大のものです。一つずつ取り上げ、詳しく教えてくださりありがたいです。練馬区 野上直人
- 国産品を買うように努めています。食料自給率が上がって、食の安心感が増してほしいと思います。西東京市 (匿名)
- 低農薬や無農薬の生産物、添加物の少ない食品をできるだけ購入するようにしています。江戸川区 植上典子
- (東都生協の食材は)生産者の顔が分かって安心して購入できる食材だということを知人に勧める。青梅市 並木理乃
- 米粉を利用する。レシピなどに載っている小麦粉を米粉に換えてやってみます。新世代の農業をしている若者の生産者を応援する。立川市 今野順子
- 自国で食料は十分に確保できるようにすべきだと思います。清瀬市 石丸洋子
- 新鮮な野菜や果物をよりおいしく食べられるように、いろいろな保存法や調理法を実践してみます。八潮市 栗原幸子

東京都生協の助け合いの会  
**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、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≫希望の会員種別コードをOCR注文書の特別企画欄に記入してください。

●賛助会員への登録  
 商品(申込)番号: **365971**、数量: **1** を記入  
 ※賛助会員は5口5,000円まで受け付けます。

●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

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

★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

2月のわたしたち

2016年2月20現在 ※[ ]内は前年比

組合員数	232,896人	[100.6%]
加入	13,403人	[105.9%]
脱退	10,444人	[90.4%]
総事業高	29,351,156千円	[99.1%]
共同購入事業	28,240,406千円	
弁当配食事業	90,074千円	
生活文化事業	314,555千円	
家事代行事業	19,706千円	
その他事業	686,415千円	
出資金	6,782,513千円	[99.1%]
一人あたりの出資金	29,122円	[98.6%]

編集後記

風薫る五月、すがすがしい空気が爽い気持ちもきりっとしてきます。季節は初夏、「花だよりは何かしら?」と、日本列島は南北に長く、花の移ろいが1年中楽しめるもの。さても、うれしいことがほかにもあります。

『MOGMOG』に届く皆さんからお便りの数々。「あんなに難しい新春号のクイズに皆さん、挑戦してくださったんだ(実は私はゼツ組です)」「レシピをいしそうだ、あるいは記事をほめてくださってうれしいなあ(担当は涙を浮かべて喜んでます)」「小学生のお子さんが、すでに食の未来づくりを語っている、すごい!」などお便りを読みながら、温かな気持ちになれるのです。厳しいご意見も含め、いろいろな声をいただくことは大変ありがたく、原稿締め切りに追われている編集委員一同の心の支えです。これからも皆さんの心に届く誌面づくりに励んでまいります。1枚のはがきもたらず愛、お待ちしております。

(H.H)

＜2016年度第11回定例理事会 2016年2月18日＞

【審議事項】●総代通信No.2(第42回通常総代会)第2次議案書確認の件 ●地域区3の地域区理事推薦委員会委員委員の件 ●2016年度純白員活動に関する確認事項の件 ●東都生協同組合と一般会社 一部改正の件

【報告事項】●決算概況および各部業務報告 ●東京南部生協2016年1月度決算概況報告 ●組合員活動委員会報告 ●商品活動連報告 ●2016年度予算編成の進捗状況報告の件 ●2015年度平和奨励の取り組み報告および2016年度平和奨励活動計画の件 ●内部統制に関する中間報告の件 ●東都生協男女平等参画推進第4期基本方針に関する中間報告 ●常任理事会決議報告

インフォメーション

理事会報告 (抜粋)

今後の理事会日程 (予定)

5月18日(水)、6月9日(木)、6月14日(火)、6月23日(木)

MOGMOG コラム

高浜原発3・4号機の再稼働に反対する意見書を提出

原発に依存しない持続可能なエネルギー政策を要請

関西電力は高浜原発3号機の再稼働に続き、4号機の再稼働も強行。政府は原発の再稼働・輸出に向けた動きを加速させています。しかし、福島第1原発事故から5年、原因究明・責任追及はおろか事故収束の見通しも立たず、10万人もの人々が避難生活を強いられている中で再稼働は、決して許されるものではありません。東都生協は2月15日、今回の再稼働に強く抗議し、原発依存からの脱却と持続可能なエネルギー政策の確立を求める意見書を政府に提出しました。

意見書では、福島第1原発事故の教訓や大多数の国民・地元住民による反対の声を無視して、関西電力が高浜原発3,4号機の再稼働を強行したことに強く抗議。①高浜原発3,4号機は使用済みMOX燃料を使うプルサーマル発電で、これは原子炉で核分裂反応を停止させる制御棒が利きにくく、使用済みMOX燃料は冷却に100年近くかかるなどの問題があること②周辺には15基の原子炉が集中しているが、複数の原発が同時に事故を起こす危険性を審査対象にしていないこと③避難計画が義務付けられた福井、京都、滋賀3府県12市町には約18万人が暮らしているが、自治体に十分な説明もされていないこと④核のごみ最終処分の見通しも立たないことなどを指摘し、原発再稼働の強行は決して容認できないと訴えました。

大津地裁は3月9日、滋賀県住民の訴えを認め、関西電力高浜原発3・4号機の運転停止を命じる仮処分を決定し、3月10日に運転を停止しました。

今後も東都生協は、食と農、いのちとくらしを守る立場から、全ての原発の早期停止・廃炉、再生可能エネルギーへの転換、原発に依存しない持続可能な社会づくりを求めていきます。

※意見書全文は東都生協ホームページ参照

MOGMOG コラム

「第42回 通常総代会傍聴について」

総代会は東都生協の最高議決機関であり、総代選挙で選出された総代が議案を審議し決定する場です。総代ではない組合員も傍聴することができます。ご希望の方は電話でお申し込みください。

開催日時 6月14日(火)午前10時から

開催場所 ハイアットリージェンシー 東京 地下1階「センチュールーム」

受付期間 5月16日(月)~27日(金)

申込先 組織運営部 ☎03-5374-4756

※会場の都合により傍聴の人数を制限する場合があります。

食の未来づくり運動

私の宣言

あなたに「できること」を宣言しましょう!

はがきを書いて「MOGMOG 私の宣言」係へ!

このマークが目印★

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

「浜の母さん」に教えてもらう、森の大切さ

東都生協・枝幸漁協・北海道漁連の三者が手を携えて取り組む海づくり

浜の母さん海の幸の料理教室開催

山の木々の葉が落ちて腐葉土となり、雨で養分が川から海へと流れ、それを食べるプランクトンが活性化することで海の生態系が豊かになります。山に木を植え森を育てることは、生命の源である海を守り、豊かな自然環境を次世代へ残すことにつながります。

2007年の「魚つきの森植樹協議会」発足以来、東都生協組合員が北海道・枝幸を訪れ、山での植樹やほたての稚貝・鮭の稚魚放流活動に参加し、資源管理型漁業への理解を深めています。また枝幸漁協女性部が上京し、「浜の母さん料理教室」を開いて組合員に地元のおいしい料理を紹介することで交流を深めています。

「魚つきの森」運動の活動資金には、枝幸漁協産商品の利用代金の一部が充てられています。枝幸漁協産の商品を利用して食べることが「魚つきの森」運動をサポートし、豊かな海を守ることにもつながります。

2月23日は高津市民館(川崎市)で、24日には石神井公園区民交流センター(練馬区)で教室を開催し、延べ69人が参加。ほたて、毛がに、秋さけの漁の様子と、魚つきの森の取り組みについても学びました。

枝幸漁協女性部の皆さんの指導のもと、「さけ親子寿司」「ほたてはさみ揚げ」「ほたてみそ和えオリーブオイル仕立て」を調理。試食しながら、今、最盛期を迎えているタラバガニ漁の話などを伺いました。

参加者からは「漁師さんの苦勞がよく分かり、勉強になりました。今後、魚つきの森のマークを意識して積極的に注文していきたい」「枝幸のお母さんたちが親切で明るいので元気をもらいました」などの感想が寄せられ、魚つきの森の取り組みへの理解が深まりました。

＜材料(4人分)＞  
 ほたて4~5粒、大葉4枚、みそ大さじ2、オリーブオイル大さじ3、砂糖少々、水少々

＜作り方＞  
 ①ほたては5mmぐらいの厚さに縦切りし、大葉は千切りにする。  
 ②ボールにみそ、砂糖を入れ、オリーブオイル大さじ1ずつ入れて入れ、水を少々加えオリーブオイルとみそがなじむように、延ばしながら混ぜ合わせる。  
 ③ほたて、大葉を加えて混ぜて出来上がり。彩りにとびっこやいくらを加えても!

私の宣言 自然環境に配慮した農畜水産物を積極的に利用します。

食の安全お役立ち情報

おしえて! 新谷さん

魚の寄生虫「ナナホシクドア」による食中毒

昨今、鮮魚介類、特にヒラメの刺身を食した数時間後に嘔吐や下痢をし、軽症で終わる原因不明の食中毒が全国的に発生してまいりました。厚生労働省などの調査の結果、これはヒラメに寄生した「粘液胞子虫」という寄生虫の一種であるクドア・セブテンプランクタータ(和名:ナナホシクドア)が原因であると判明。粘液胞子虫は主に魚類に寄生し、中には寄生した魚の筋肉に米粒状の塊を作ったり筋肉を軟化させたりするものもあります。人には寄生しないため公衆衛生上、無害とされてきました。しかし、ナナホシクドアの人の病原性が確認されたため、2011年に食品衛生法に定められる食中毒の病因物質に追加されました。ただ不明な点も多く、行政の研究機関を中心に調査を進めています。特長は国内事例を元にしているものです。

特に2009年、愛媛県で発生した事例により免疫学的特徴が明らかになりました。ヒラメの刺身を食した後、100人以上が体調を崩し、下痢が最も多く(79.7%)、次いで嘔吐(57.6%)、発症までの時間は1~22時間であり、5時間での発症が最も多かったとされています。またほとんどの人が24時間以内に症状は治まり、予後は良好であり、後遺症はなかったと報告されています。

その後の食中毒事例も加え、行政の研究機関の調査では、ナナホシクドアは摂取後約2時間から24時間以内に嘔吐・下痢を発症し、一過性であり人に寄生することはないとされています。これまでに重篤な症状になった例はなく、ナナホシクドアは体内に長時間生き続けることはできず、感染後4時間程度で自然に排泄されると考えられています。

原因食品のほとんどは、「鮮(生)ヒラメ」であり、寄生虫を死滅させる方法としては、①冷凍処理、または②加熱処理です。「マイナス20度またはそれ以下で24時間以上冷凍あるいはマイナス35度か、またはそれ以下で15時間以上の冷凍」をするか、「中心部の温度が60度以上になるような加熱を行うことが必要となります。

冷凍の鮮魚や刺身は、「解凍」というひと手間がありますが寄生虫による食中毒防止に役立つことをご理解ください。

＜安全・品質管理部 部長 新谷喜久夫＞

