

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

2017  
No.409

CO-OP  
東都生協だより

1



おいしい やさしい つながる  
今こそ！  
**東都生協**

今月の  
おすすめ

「東都北海道枝幸産生秋鮭切身」  
シチューにしても美味！

わたしのこだわり

おいしいを、日本の畑から。  
産直の東都生協

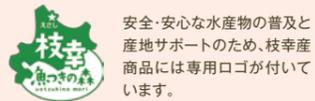


①枝幸沖オホーツク海での秋鮭定置網漁 ②取れたばかりの秋鮭 ③河川上流部の森林にヤチタモを植樹 ④鮭の稚魚放流を体験 ⑤北海道周辺の海流

## 枝幸で進む「魚つきの森」運動

次世代に豊かな環境・資源を残すこの取り組みも、はや10年。

東都生協では毎年、組合員が枝幸を訪れ、山での植樹、秋鮭の稚魚・ほたての稚魚の放流などを体験する企画を開催。また産地との交流活動の一環として、東京に枝幸漁協女性部を招いて「浜の母さん料理教室」を開催、地元のおいしい料理を紹介してもらいながら相互理解を深めています。



安全・安心な水産物の普及と産地サポートのため、枝幸産商品には専用ロゴが付いています。

**秋鮭のふるさと「枝幸」とは**  
北海道宗谷管内の最南部に位置し、広大な土地に広がる森林、オホーツク海という恵まれた自然環境の下、沿岸漁業と底引き網漁業を中心に営む枝幸は漁業の町です。この枝幸町で活動する枝幸漁業協同組合は、東都生協に秋鮭・いくら・ほたて・毛がにを供給しています。2007年、東都生協と同組合、北海道漁連の三者は「魚つきの森植樹協議会」を設立。今年で10年となります。

### 枝幸「魚つきの森」の活動とは

豊かな森林をすることで豊かな海を守ることにつなげていく「魚つきの森」の活動。山に植樹をすると樹木の落ち葉は腐葉土となり、この土に蓄積されるミネラルなどの栄養が川を通じて海に流れ込みます。川からの栄養はプランクトンを活性化させ海を豊かにし、プランクトンを食べた魚や貝類は健康に育つことにつながります。海は循環が豊かな自然を守り育てます。植樹活動により地球環境と生命の源である川と海を守り、資源管理型漁業によって生産される水産物を利用することで、豊かな生活を実現し、次世代へ豊かな環境・資源を残す取り組みです。

旬に取れた本物の秋鮭を、この冬、味わってみませんか。



今月のおすすめ

わたしのこだわり

東都  
北海道枝幸産  
生秋鮭切身

### 鮭は赤身それとも白身？

鮭の身は赤いから赤身？いいえ、実は白身の魚です。魚は筋肉中の血色素・ミオグロビンの含有量により赤身・白身に分けられますが、鮭の身の赤さはアスタキサンチン(カロチノイド系・天然の赤い色素)によるもの。アスタキサンチンを含むオキアミなどを餌として食べているから、身が赤いのです。川を遡上する際にエネルギーを使い、栄養素を卵に移行すると、鮭の身は白くなります。ちなみに、産卵で9月～11月に北海道に戻る種類の鮭を「秋鮭」、5月～8月に戻る種類の鮭を「時期を間違えて北海道に来た」という意味で「ときしらず」「時鮭」と呼びます。

### 鮭が生まれた川に戻る秘密

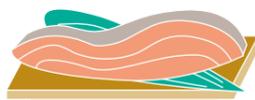
アイヌ語で鮭は「カムイチェブ(神の魚)」「シベカムイ(サケ神)」。厳しい冬を前に、神が授けてくれた特別なものと考えていたようです。産卵後約60日でふ化し、さらに60日で稚魚となり、北洋で4～5年過ごして、生まれた川に戻ってくる鮭。北洋からどうして日本に帰れるのでしょうか？近年の研究では、鮭が母川のおいを識別して戻ってくるといわれています。ほかにも、太陽・地磁気などから方向を知るとい説、海流で回遊方向を決める説など、諸説あります。鮭は、嗅覚以外の複数の方法も併用しながら、母川回帰しているものと考えられます。帰ってくるメス鮭のお腹には2,000～4,000個の卵が入っているのだとか。

### 鮭は丸ごと食べられる

切身で売られていることが多い鮭は、頭から尾まで丸ごと料理して食べられる。定番のカマを使った「焼き物」の他に、氷頭(頭の軟骨部分)を使った「なます」や心臓の「バター焼き」、白子の「素焼き」「フライ」などもオツなメニューとして楽しめます。内臓は「塩辛」、皮は「酢の物」になり、中骨や胸ビレからはおいしい「だし」が取れます。



豊かな海で育った天然物ならではのうまみです。



### 枝幸の秋鮭がおいしい理由

「網の中で銀鱗が跳ねる姿を見ると、森と海に囲まれた故郷に感謝したくなる」旬に取った本物の秋鮭をみんなに食べてもらいたい」とは、白取船長からのメッセージ。  
「北海道枝幸産生秋鮭切身」は、そんな旬の秋鮭を塩加工せず素早く凍結。天然物ならではのうまみがギュッと詰まって、シチューやフライ、ムニエル、ちゃんちゃん焼きなど、どんな料理でも主役になります。

### 枝幸産その他の人気商品

- 枝幸産塩秋鮭(中辛口)**  
徳用10切 500g  
贈答用新巻鮭にも使用される希少な秋鮭(銀毛)を二枚におろして塩水に漬け込み、切身に加工。塩分3%。  
北海道枝幸産秋鮭スモークサーモン 70g  
秋鮭を塩・砂糖・香辛料で味付けし、桜のチップでスモークしました。
- 枝幸産秋鮭切身(皮なし・骨ぬぎ)**  
2枚 140g  
北海道枝幸産の秋鮭を切身にし、骨と皮を除きました。
- 特別価格: 418円(税込451円) 企画: 1月4回
- 通常価格: 348円(税込375円) 企画: 2月4回
- 通常価格: 980円(税込1,058円) 企画: 2月1回



シチューにしても美味!

わたしのこだわり

東都北海道  
枝幸産生秋鮭切身(冷凍)  
4切240g  
通常価格: 578円(税込624円)  
企画: 2月3回  
2切120g、3切180g規格は2月2回に企画

# おいしい やさしい つながる 今こそ！ 東都生協



新世代チャレンジプロジェクトで作成した、野菜や果物など産直生鮮品を使ったオブジェ。



農業高校に応援金目録を贈呈する庭野理事長（左）



当選番号を引く大出副理事長



紙皿を台紙にするユニークな絵本



まぐろの頭と記念写真を撮る！

東都生協では農業高等学校生産の米を共同購入（登録米）で取り扱っています。将来の食の担い手を応援することで、若者が安心して農業に従事でき、私たちも米を食べ続けられるという、「未来の生産者との絆」を作る取り組み。農業高校応援リレー米の価格には応援金が含まれており、栽培に使用する資材購入の補助や、人材育成に役立てられます。



**組合員、職員、生産者、みんなを支える東都生協**

明けましておめでとうござい  
ます。

東都生協は「安全で良質なものを食べたい」という組合員の願いを実現するため、設立以来、生産者と共に「産地直結」を基軸として、食とくらしの在り方を見直す取り組みを進めてきました。

今、世界人口の増加や気候変動などにより、地球規模で食料問題が深刻化しています。しかし、日本の食料自給率は約39%。食料の多くを海外に依存し、農業従事者の減少や高齢化、耕作放棄地の増加など生産基盤が弱まり、食の未来が大きく脅かされています。

日本の農業を支え、食の安全・安心を次世代に受け継ぐために、東都生協は何ができるのか。生産者と組合員と職員が一緒になって考え、手を携えていく必要があります。

本誌新春企画は、「新世代チャレンジプロジェクト」にも参加する奈良五條産直組合の益田吉仁さん、組合員の赤木恭子さんと戸田梓さん、そして東都生協の野地浩和常勤理事の座談会でスタートします！

**2016食の未来づくりフェスタ！**

10月15日、五反田T.O.Cビルで開催された「食の未来づくりフェスタ2016」。今年のテーマは「おいしいやさしいつながる今こそ！東都生協」。約4500人の来場者が、128の生産者・メーカーと交流しました。また、商品を通常価格より安く購入できるなど、産直の意義や楽しさ、お得感を実感することができました。

ステージでは、まぐろの解体ショー、農業高校リレー米・応援金目録の贈呈、恒例の秋田県大曲農業高校の生徒さんによる民謡と踊り、大抽選会など、大変盛り上がりました。るるるんズ広場でも、ゲームをしながら子どもも大人も楽しく食育を学びました。



## 北の海の幸をぜいたくに使って 魚といくら親子丼

**材料(3人分)**  
秋鮭切身(解凍).....3切れ  
いくら醤油漬(解凍).....適量  
すし飯.....丼3杯分  
こねぎ(小口切り).....大さじ1  
白ごま.....適量  
A…(みりん 大さじ1/2、料理酒 大さじ1)  
B…(大葉のあらみじん切り 3枚分、しょうがみじん切り 1片分)

**作り方**  
1. 鮭を(A)に10分程漬け込み、水気をペーパーなどで拭き取る。  
2. グリルで(1)の両面を焼き、骨を取り4等分にする。  
3. すし飯に(B)を混ぜ込む。  
4. (3)を丼によそい、いくら醤油漬と(2)のをせてこねぎをちらす。

## 今年も開催「浜の母さん料理教室」

毎年恒例、北海道枝幸漁協婦人部による「浜の母さん料理教室」では、枝幸産の秋鮭、いくら、ほたてなどを使った料理を組合員と一緒に作り、味わってもらうことで枝幸産の魚介類のおいしさを伝えています。今年は2月22日・23日に開催。詳細は組合員活動情報紙「ウォ」第265号(1月16日発行)をご覧ください。また、地域で催す「北海道漁連の学習会」でも枝幸の取り組みや商品のPRを行っています。



## 国菊あまざけ

製造者：(株)篠崎  
900ml 648円(税込699円)  
企画：2月3回

原材料：米麴(原材料は国産米100%)、熱量：100g当たり112kcal、製造地：福岡県

### 甘酒の基礎知識

甘酒の成分は、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、葉酸、食物繊維、オリゴ糖やアミノ酸、そしてブドウ糖。病院の点滴とほぼ同じ成分なので「飲む点滴」ともいわれます。

一方、麹菌には腸内環境を整える働きもあるため、「日本のヨーグルト」とも呼ばれる栄養価の高い飲み物です。ちなみに甘酒の季語は「夏」。江戸時代から夏バテや食欲のない時にも飲まれたそうです。

### 「国菊あまざけ」の特徴

甘酒の製造方法には酒粕をお湯で溶かし、砂糖で甘味を付けた酒粕甘酒と、米麴で作る米麴甘酒があります。「国菊あまざけ」は米麴甘酒。食用の国産米を使い、麹菌でお米のでんぷんを糖化させ、タンパク質を必須アミノ酸などに変化させ、防腐剤・糖類を一切使用せずに製造しています。(株)篠崎は甘酒専用の製造ラインを持ち、甘酒専門の職人が日々技術の向上に努めています。「国菊あまざけ」はノンアルコール飲料。お子さんからお年寄りまで幅広く楽しめます。



国菊社氏の山村さん

あまざけの麹

## 関連商品

### わたしのこだわり

## 東都北海道枝幸産いくら醤油漬 40g×2

原材料：秋鮭卵(北海道枝幸産)、しょうゆ(大豆(遺伝子組換えでない)・小麦を含む)、みりん、酵母エキス



北海道枝幸沿岸で9月～11月に水揚げされた秋鮭の卵です。漁獲後すぐに枝幸漁港で採取し、生からNon-GMOの丸大豆本醸造醤油を使用して、味付けをしています。まろやかでコクのあ

る香味と透明感のある鮮やかな色に仕上げました。

製造：ぎよれん鹿島食品センター  
特別価格：1,090円(税込1,177円) 企画：1月4回

### わたしのこだわり

## 東都北海道枝幸産ほたて貝柱 100g



枝幸前浜の柔らかな砂地の海底で、4年かけて育てた天然ほたて。貝柱にたっぷり栄養を蓄えています。水揚げ後、素早く殻むきして貝柱だけを凍結。

製造：ぎよれん鹿島食品センター  
特別価格：598円(税込645円) 企画：2月2回

## Attention, please!!

[アテンション・プリーズ]

今年のお正月、鮭は食べましたか？  
おしゃれな鮭料理、と聞かれたら何？

裏表紙「新年クイズ」の答えに添えて送ってくださいね。

## 甘酒アレンジアイデア & ファンの声

温めた甘酒にしょうがを入れるとより体が温まります。牛乳や豆乳で割ってもおいしいですよ。

麴って、こんなにやさしい甘さだったのかと感激！

夜のティータイム、ノンカフェインのぽっとできる飲み物がいいなと思って購入しました。





# 2017年 新春 座談会

## 組合員・生産者・職員の コミュニケーションが これからの産地直結の原動力

### まずは、産地を理解する

あけましておめでとございます。2017年の年頭は、「東都生協のこれからの産直」について皆さんに語っていただきたいと思います。東都生協は1973年の設立以来、日本の農業を守り、安全・安心な商品を求め、産地直結に取り組んできましたが、東都生協と皆さんの出会いはどのようなものだったのですか？

**益田** 1990年です。当時、うちと取引のあった紀ノ川農協さんから親父が東都生協さんを紹介していただいたのが始まりです。22歳で僕が継いだんですが、それから18年のお付き合いになりますね。

**戸田** 私は長男が生まれた時にお友達で紹介で入り10年になります。最初に届いたれんこんがとてもみずみずしく、今まで食べたことのない口当たりで、すごくおいしかったのを覚えています。東都生協に入って良かったと思いました。

**赤木** 私も上の子が生まれたころから6年です。私、助産院で出産しましたが、助産師さんが東都生協の組合員で、「野菜は生協で買ったほうがいいわよ」と言われました。その後、偶然マンシヨンの前に東都生協のトラックが止まっていた、供給担当の方に声を掛けられ、加入しました。

**野地** 私も新人当時、供給担当の経験がありませんが、赤木さんのようなお子さん連れの方には必ず声を掛けていました（笑）。お子さんに食べてもらっても大丈夫という自信がありましたからね。

**戸田** 供給担当の方からの声掛けはいいですよ。以前は、「こんな野菜があり

ますよ」といったお話があったり、引き売り（※1）の案内があったりと交流がありました。でも、最近はそういうこともなくなってしまってます。活動に参加しない限り、職員さんとの交流も全然なくて、情報も得にくいのが現実です。

**野地** そうですね、確かに最近、供給時に限らず、組合員、生産者、職員間のコミュニケーションが少なくなっているとの声をよく聞きます。なので、今出たお話しはその通りだと受け止めています。そこで昨年からは、東都生協の商品を試食し、その良さを学習し組合員に伝えていく取り組みを始めました。

**益田** 僕も、新世代チャレンジプロジェクト（※2）で職員さんと交流させてもらうんですが、とてもいいなあと思ってます。中でもトラックに乗せてもらう同乗体験は、職員さんだけでなく、組合員さんにも直接会えるので、うちのような産地の遠い生産者には貴重な体験ですね。後日届いた生産者カード（※3）に、「この前、柿みたいなオレンジ色のシャツを着て来てくれましたね」というのがあったんですけど、メチャメチャうれしかったです（笑）。

——生産者カードはやはりうれしいですか？



奈良五條産直組合  
益田吉仁さん  
柿、玉ねぎ、キャベツを生産

**益田** 書いてあると結構うれしいです。

——産地交流訪問は、どこに行かれましたか？

**赤木** この間、（農）埼玉西部産直グループでさつまいも掘りをしました。子どもの参加も多く、子どもたちがいもを掘っている姿に親が満足している様子が印象的で、何か「いいな」と思いました。

**戸田** 千葉北部酪農農協と（農）埼玉西部産直グループへ行きました。埼玉では、枝豆とピーマンの収穫体験をしました。帰ってから子どもの日記を見たら、いつの間にか農家のおじさんとおばさんと交流をされていて、「カナブンを見たらつぶせと言われた」と書いてありました（笑）。私も勉強になりましたね。

### 産地交流訪問で産地を知る

——毎年、いろいろなことに挑戦して、ご苦労も多い中で、農業の面白さや生産し続ける魅力はどういうところにあるのでしょうか？

**益田** 僕、農業は毎年1年生やと思っているんです。去年成功したことを今年もやっていたら成功することはないし、例えば、2月1日の天候が毎年同じなら、たぶん面白くない。毎年違うから、農業を続けている。生き残っていくためには、どんな天候や状況でも、できる作業が必ずあるんです。従業員や周りの人の力を借りながら、何ができるかを探る面白さが農業にはありますね。



とだあずさ  
戸田梓さん  
（府中市在住）  
府中央ブロック委員長、組合員歴10年、家族：夫、長男（小4）、次男（小2）、長女（幼稚園年中）

——益田さんは柿を生産されていますが、何を一番考えていますか？

**益田** 味です。僕ら生産者は見た目より味なんです。うちの柿は、よりおいしくするために、柿の渋抜きにアルコールを使っていますが、見た目が悪くなりやすい。昨年はそれで怒られっぱなしでした（笑）。でも、食べたらいしかったよ、



東都生協常勤理事、  
共同購入事業本部長  
野地浩和



### 用語説明

- （※1）引き売り…供給時に野菜・果物などの追加購入を呼び掛ける取り組み。
- （※2）新世代チャレンジプロジェクト…2010年2月の「第27回生産者と組合員と職員との交流集会」の宣言でスタートした、新時代の産直を実現する取り組み。「産直のありたい姿」を若手の東都生協職員と生産者が話し合い、化学合成農薬や化学肥料を削減、新品種の農作物栽培への挑戦など、環境に負荷を掛けない持続可能な農業にチャレンジしています。若き耕し人たちは、組合員の笑顔あふれる食卓と自分たちの思い描く夢を力にし、供給センターと協力し、産地交流訪問やセンターまつりなどを実施しています。また、今年度から「新世代！若手生産者の青果セット」企画をスタートし、若手生産者が栽培した農産物を紹介しています。
- （※3）生産者カード…野菜・果物の包材などに入っている産地や生産者名の記載された紙。生産者に直接、声を届けられます。



あかきょうこ  
赤木恭子さん  
（杉並区在住）  
第5地域・地域コーディネーター、組合員歴6年、家族：夫、長男（小1）、長女（幼稚園年少）

**戸田** 私はおいしかったら、わりと「おいしかったです」と書くほうです。おいしくない時は何も書かないですね。

**赤木** 私も、野菜などがいつもよりおいしいかな、と感じる時に書きます。「おかしいな？」と思うことはほとんどないので、辛口コメントは書いたことがありませんね。

**益田** 生産者って結局、1年間世話した野菜が「おいしくないわけはない」と思ってしまうんです。親御さんが自分の子どもを一番かわいと思うのと同じです。だから辛口の評価をいただく、自分としても踏みとまれるので、辛口コメントもぜひお願いします。

——商品を利用される際、どのようなことに気を使われますか？

**赤木** 私、放射能が気になるので、検査を厳しくしてほしいと、ひとこえ生協に書いています。今、加工食品は検出限界値が10ベクレルなので、もっと下げてほしいんです。これには、科学的根拠から国の基準値の10分の1に設定している。との回答でした。でも、きちんとお返事をいただけるのはいいなと思っています。

**戸田** 私は、加工食品や冷凍食品なども、安心して利用しています。添加物が少ないものが多いし、東都生協のものなら疑

# 奈良五條産直組合

奈良県南部の五條市にあり、市の中央部を清流吉野川が流れ、周囲を美しい山々が取り囲んでいます。農園は標高250~300mに位置し、柿作りにもっとも適した地域です。「安全でおいしい食べ物を育てたい」という5人の生産者と職員で構成し、「米の精(※)」を利用した資源循環型農業のほか、果樹園の草生栽培にも取り組み、毎年目標を決めて生産向上の努力を続けている産地です。主な取引品目は、柿(平たねなし柿・富有柿)、無無玉ねぎ、キャベツ。生産量の90%(玉ねぎは100%)を東都生協へ出荷しています。



## 柿の脱渋とは…

読んで字のごとく、柿の渋味をなくすこと。平たねなし柿は渋柿なのでそのままでは食べられません。渋味の成分はタンニンですが、炭酸ガスと揮発したアルコールが充填した空間に柿を置いておくことで、渋味を感じなくなります。一般的に出回っている柿は炭酸ガス98%で脱渋されていますが、奈良五條産直組合では炭酸ガス50~60%、アルコール30%で脱渋しています(生産者・益田さんによると「一番おいしい割合」だそうです)。



※「米の精」の取り組みの詳細は、次号で掲載します

## 益田さんのおすすめ柿レシピ

熟した柿をカレーに入れると深みのある甘味が増します。4人分で柿半分が目安。硬い柿もさいの目に切って鍋に入れるとやわらかくなります(益田さん曰く「硬い柿はできればそのままどうぞ!」)。



## 東都生協ならではの産直

東都生協ならではの産地直結は、どのようなときに実感されますか?

**戸田** 産直だから安心して食べられると、いつも思っています。だから顔を見て交流することは大事ですね。生産者がどれだけ苦労をしているか、子どもたちには、今は難しくても、いずれ理解して食べてほしいなと、今日の益田さんのお話を聞いてあらためて思いました。

**赤木** 産直は、産地も生産者も明確だし、何を使って作っているかも分かって、安全・安心だと思うので、産直は信頼できます。うちの子は普段トマトが苦手なんです。久保産直会のトマトは食べるんです。他のトマトを出しても、「これ完熟?」とか聞かれる(笑)。「あのトマトなの?」と言ってくることもあり。スーパーのトマトじゃないのが分かるのかなと思ったり、うれしかったです。



**戸田** うちの子どもも東都生協で買ったのと、スーパーで買ったのがあると、生協の食材のほうを「おいしいね」と言います。私も「ああ、分かるんだな」とうれしくなります。食べるだけで食育になっっていると思います。

**野地** そう言っていたら、産直の取り組みが間違っていないんだと確信が持てます。要は、組合員が食べるころまを考えて生産者が作っている、つまり「みんなで食べ物を一緒に作っている」と実感できることが重要ですね。

**益田** 産地直結というなら、僕は組合員さんが来てくれるような産地を作りたい。例えば、うちはキャベツや玉ねぎも作っていますが、関東のキャベツと関西のキャベツは作り方が違うはず。作り方や畑の状況も含めて全部が商品。ただ単に作物を作って売ってだけでなく、産地の空気も一つの商品として感じてもらえる産地づくりをして、全部を組合員さんと直結していきたいですね。

**赤木** 安全・安心な野菜は利用し続けたので、産地が分かるのはいいと思います。品質改良といったことよりも、東都生協には、産直を通して安全・安心でおいしい野菜作りを貫いてほしいです。

**戸田** 以前から、私も安全・安心なものを作り続けるのが大変だということは、学習会や産地交流訪問などで感じていたので、そのご苦労だけでも他の人に伝えていけたらと思います。

**益田** 一番大事なのは生産者と職員と組合員が同じ方向を向くことやと思うんです。その中で、「東都生協さんにしかないもの/できないこと」を求めてほしい。

し、貿易交渉も先行きが見えませんが、国内に目を向けても格差と貧困の拡大、少子高齢化の進行、社会保障の給付減と負担増、消費税増税、食料自給率の低迷、安売法制と改憲、原発問題など、不安材料ばかりです。その中で、東都生協が地域社会から信頼され、組合員のくらしに役立つ組織であり続けるために、さらには東都生協の事業を後押しするような大きな力を作り出すために、ますます組合員、生産者、職員のコミュニケーションは重要で、不可欠になってくると思います。先ほど、益田さんから「東都生協に

今、全国の生協の中でも、東都生協さんは生産者に理解がある。例えば、悪天候で農産物の生育が思わしくない時などは理解していただけるんです。だから交流が深まれば深まるほど、絶対に生産者の励みになる。いいもの届けよう、という原動力にもなる。程よいプレッシャーです(笑)。

## これからの「産直」を三者で考える

—では、食を通じて伝えたいことは?

**戸田** 私は、自分の判断だけでは同じものばかり買ってしまうので、できるだけ野菜ボックスや新世代応援の野菜セットとか、自分では使わない野菜が入っているようなものを選んで買っています。私、料理が下手なんです(笑)、野菜をおいしく食べられるよう、子どもたちにはいろいろな野菜を出して、全部ありがたいたくことを伝えたいですね。

**赤木** どういうものを食べているか、どういう点に気を付けているかを知ってほしい。スーパーでもおいしいものはたくさん売っていますが、食というのは、おいしいだけじゃないことを考えながら、子どもたちには成長してほしいなと思います。

**益田** 僕ら農家は、単なる一部なんです。産地の従業員、流通業者さん、東都生協さんなら新産セットセンターでバックヤード袋詰め作業をする皆さん、供給担当者さんなど、みんながつながって初めて組合員さんの食卓にのぼる。その他、肥料も大事やし、肥料のことを言い始めたら魚にも関係してくる。最近、「農家さんあ

しかできないこと」というお話がありました。しかし、まさに、「東都生協だからこそ提供できる価値」を作り上げていくことが急務です。その価値の一つが、今回のテーマにもある、「これからの産地直結」です。具体的なことはこれから組合員、生産者、職員でコミュニケーションを取りながら、明確にしていかなければいけません。2017年は、みんなで話し合える場を作り、どんどんコミュニケーションを取って「これからの産地直結」を形にしていきたいと思っています。

—ありがとうございます。



りがとう」って皆さん、言ってくさいますが、僕その他にも、もっとたくさんの人や環境が関係している。目に見えてない部分も、食を通して理解していただきたいですね。

**野地** さらに貿易自由化によって、今後ますます食が見えなくなる時代になっていくでしょう。その時に、安全・安心な商品を選択する基準として、国産や生産者が明確な「東都生協の産直」がいっそう際立つ時代になるだろうと思います。それだけに、益田さんは若い世代の生産者も、東都生協と一緒に組合員の食卓を守っていくことと、組合員、生産者、職員が産直に込めた思いを伝え合い、アイデアを出し合っていく必要があります。

**赤木** やっぱ、私たちが生産者や職員とコミュニケーションを取って、食づくりの苦労を多くの人に伝えていくことが

## まとめ

今回の座談会では、生産者・組合員・職員の立場から、商品の良さを伝えるために三者のコミュニケーションがいかに大切か、そして今後、東都生協の産地直結を展覧させていくことがいかに重要か、それぞれの方のお話からあらためて感じました。「産直」は東都生協設立以来の理念。社会がどんどん変化し、くらしを脅かす要因も増える中、「産直」をいかに守り、時代に合わせて変化させていくか…次世代に安全・安心をつないでいくためにも、みんなで考えていきたいですね。

今年もよろしくお祈りします。



# MOGMOG ニュース

2017年 1月号

## 新商品おしゃべり会 城西会場

新商品おしゃべり会は、企画する前の商品の原材料・製造法などの情報を掲載した「商品ガイド」を見て説明を聞き、試食し、メンバーと意見交換・評価を行い、組合員の視点で声を寄せ合う活動です。評価や改善意見はメーカーに伝えて商品作りに生かされると同時に、商品委員会へ報告されます。

「新商品おしゃべり会」下期の活動は、10月から4会場で行われます。城西会場は登録者15人。初めての参加者もあり、第1回は活動内容や注意事項の説明についての確認からスタートしました。



事前に届く商品ガイドを読み出席し、1品ずつチェックします

今回の試食は2品。1品目の「エクストラバージン アボカドオイル」は、カット野菜にかけて試食。とてもおいしい「口当たりもサラッとしていて良い」「熱に強く、加熱調理に使えるのが良い」「250mlで2,180円と高価だが、

アボカドを250個も使っていると分かれれば納得」と味は好評価でした。アボカド栽培についての質問や商品の使い勝手などへの厳しい視点は、組合員ならではのものです。



サラヤやマネも楽しみたい「エクストラバージン アボカドオイル」

2品目の「梅入りひじきちりめん」はウェットタイプ入りひじき。おいしい「価格も納得」「国産のひじき、ちりめん、紀州産の梅と、安全・安心」「購入したい」という良い評価の反面、「添加物が気になる」という意見もありました。

試食評価記入用紙に書かれた意見やコメントは、商品案内などで紹介されることも。参加者からは「商品の味をみて良さを確認でき、細かな商品情報も分かる」との声が寄せられています。組合員の声の商品作りに具体的に生かされていることが実感できるように進めています。

## (株)ニッコー訪問で加工食品へのこだわりを実感

小平東部ブロック委員会は10月21日、「東都鶏(ぼ)ほうしゅうまい」などでおなじみの(株)ニッコーを訪問。従業員の皆さんの笑顔の歓迎に始まり、工場見学では熱意を感じる担当の青柳さんの説明、試食会は社長奥様が準備されたということまで、全くとアットホームな雰囲気ながらも印象的でした。

試食・交流の後は原材料の一部となる野菜を栽培する自社農場を見学。ここでは加工した際に出る野菜くずなどを肥料に利用しています。同社の国産原料にこだわった製品作り、循環型生産の考え方を実感することができました。参加者からは「材料の下ごしらえから製造・出荷工程を間近で見て、会社のモチベーションが良く分かったな」とさまざまな感想が聞かれ、主催者は「来年は自社農場に女性農業担当者が入るそうなので、収穫体験に行きたい」と同社への再訪問を楽しみにしていました。



## 子育てママも子どもたちも楽しくリラックス♡

10月28日、第8地域委員会は「模の家(町田市)で今年度3回目の「子育てひろば」にじいろ」を開催。参加親子みんなでハロウィンの飾り付けをしたり、お子さんに仮装させて写真を撮ったりと、楽しく交流ができました。

また、アレルギーを考慮したお菓子や米粉のパン、冷凍肉まん、おにぎり、豆腐の試食も行いました。どれも高評価。会場の外で行った町田センター職員による野菜の展示販売は、野菜高騰期でもあり、通りがかりの人にも喜ばれ、一人の加入につながりました。参加者は試食でき、商品のご紹介が良かった「子育て世代にはありがたい企画、楽しかった」「子ども同士は遊べて、親同士はおしゃべりができて良かった」と満足気。子育てママの居場所作りと、東都生協商品アピールの良い機会になりました。次回は2月24日開催予定。お近くの方はぜひご参加ください。



## 参加した人はみんな大満足「房総秋まつり」

第4地域とーと会「あせび」と無北ブロック委員会は10月30日、房総秋まつりに参加。少し寒さを感じる日でしたが、参加者の多くがサツマイモとゴボウの収穫体験を楽しみ、おまつり会場では豚汁で冷えた体が温まりました。落花牛摘み、野菜の輪投げ、手作りの料理、餅つき、舞台イベントなどの催しや生産者との会話も、皆それぞれに満喫。お別れの時は一人ひとりお餅を手渡しされて「ありがとう」「カードでお見送りまで...おもてなしの心に感動です!」2年に1度の房総秋まつり、みんなが行きたくなる気持ちが分かります。車椅子で参加した組合員は「良い体験ができた」と喜んでいました。練馬地域と西東京地域との初の合同企画、バスもスムーズに運行でき、このような少し離れた地域同士の間も良いと感じました。



## 8年目の「田んぼの学校」

### 今年も雑草をうまくコントロールできました!

「消費者にもっと田んぼや米のことを知ってもらいたい。利用が生産者の支援につながることを分かってほしい」とそんな船橋農産物供給センター生産者のつぶやきから始まった「田んぼの学校」も、昨年で8年目となりました。2007年開始当初の田んぼは荒れ放題。谷田(谷間の水田)に降りる階段作り、水路あせ作りと土木工事から開始し、その後、1号田、2号田、3号田と田んぼを増やしていきました。

昨年は、22家族・62人の組合員が参加。3月〜10月、田んぼの整備(2回)、苗作り、田植え、草取り(5回)、はざ掛け準備、稲刈り、脱穀と計10回実施しました。



5月の田植え風景 水田に下りる階段作り 9月の稲刈り。はざに稲穂を二股にして掛けていきます

### 知っておきたい! 用語解説

#### はざ掛け

刈り取った稲を束にし、2〜3週間「はざ」と呼ばれる大きな物干しおのような用具に掛け、ゆっくりと天日で稲を乾燥させること。最近では、自然乾燥により太陽の恵みを受ける「はざ掛け米」は大変希少とか。

3月は田んぼの整備・補修や水路掘り、あぜの整備など、まだ寒い中で黙々と作業。初参加の方や田んぼや泥に慣れないお子さんは、田に入るのもおっかなびっくりでした。4月は、5月の田植えに向けて稲の種まき、5月は待望の田植えでした。(農)船橋農産物供給センター代表・飯島幸三郎さんらの指導の下、子どもも田んぼのぬかるみと格闘し泥まみれになりながら植えました。6月〜7月には合計4回草取りを実施。7月最後の作業時には稲の花の観察会も。9月は、稲の天日干し、はざ掛け作り、稲刈り、脱穀作業を行いました。

2016年前半は天候も良く雑草も少なく、大豊作が期待されたのですが、8月〜9月の台風・長雨で900kg(過去最高は1,140kg)の収量でした。

多くの参加者から「農作業や生産者、農業のことが分かる」という感想とともに、田んぼを訪ねるたびに「四季の変化や、子どもたちの成長が分かる」という声も聞かれた8年目の田んぼの学校でした。



脱穀機(ハーベスター)を使い脱穀

### Pick up!

## 大盛況!「杉並センター産直まつり」

10月29日、第5地域委員会が開催した「杉並センター産直まつり」は、来場者622人、産地、メーカー、組合員、東都生協の職員など21団体が参加する大企画となりました。普段は産地やメーカーの方と直接話せる機会はなかなかありませんが、会場では各団体・組合員・職員の交流が活発に行われ、産地からは日頃の取り組みを聞き、組合員は商品への要望を伝える、という貴重な場になりました。「普段注文しない商品が試食できて、次回注文の参考になった」との声が聞かれたり、組合員以外の方が「安全・安心な商品なので利用したい」と加入につながったケースも…。10年以上続いているセンターまつり、これからも頑張っていきたいという皆さんのパワーが感じられる催しでした。

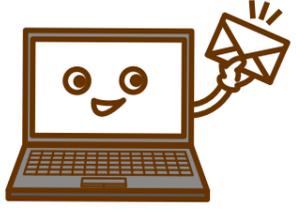


# おしえて VOICE!

組合員から寄せられた声にお答えします!

Q. 青果物が欠品だった場合、いつ返金があるのでしょうか。欠品・遅配などの情報を事前に知ることはできますか？

A. 天候の関係などで青果物が欠品や規格変更になった場合、2週間後のお届け明細書上で自動返金処理しています。インターネット注文の登録をされ、欠品メール配信希望で登録されている場合は、事前に「欠品・遅配・規格変更・代替品」の情報メールをお送りしています。インターネット注文サイト「産直の東都生協・coop」の画面上でも案内を行っていますので、ぜひご登録ください。



Q. 振り込み口座を変更したのですが、どのような方法がありますか？

A. 現在、インターネット注文サイト「産直の東都生協・coop」では口座の登録変更が行えるようになっております。お申し込みの際、「生協利用口座振替依頼書」に記入・捺印して返送、または電話連絡でも受け付け、依頼書をお届けしております。



Q. 「チケット抽選」の当落は、どのようにしたら分かるのですか？ 当選した場合は、いつごろチケットが手元に届きますか？

A. チケット注文から当選・落選の結果表示についてご説明します。チケット注文後、翌週のお届け明細書に「○○チケットの注文受け付けました」と表示されます。さらに注文の2週間後、お届け明細書に公演名・金額が表示され、上記商品は「抽選の結果、当選となりました」と表示されれば当選となります。残念ながら落選の場合は、一番下のお知らせ欄に「抽選の結果、落選となりました」と表示されます。当選された場合、チケットは、公演の約1カ月前に郵送でお届けいたします。



Q. 「夕食宅配の休止・再開・変更は、電話以外で申し込みができますか？」

A. 東都生協ホームページ情報サイト/インターネット注文サイトで夕食宅配の休止・再開・変更の申し込みができるようになっております。東都生協の夕食宅配ページの右上にある「WEBで休止・再開・変更」のボタンをクリック

すると専用ページが開きます。ただし、こちらのページの利用に当たっては、夕食宅配のご利用登録と、夕食宅配用のWEB登録が必要となります。



Q. 電話注文がつながりづらいことがありませんか？

A. 電話注文センターの混雑により、ご迷惑をおかけし申し訳ありません。現在、普段の平均的な電話着信数には対応できていますが、祝祭日の翌日、また注文期間際や電話注文センター終了間際は電話が集中し、つながりにくい傾向となっております。一概には言えませんが、午前10時～11時30分、午後6時～8時は平均してつながりやすい時間帯となっております。インターネット注文の場合は、混雑を意識することなくご利用できますので、ご登録をお勧めします。



Q. 「へびごと生協」の商品をインターネットで注文しています。問い合わせ、返品はどのようにすれば良いでしょうか？

A. 大変申し訳ありませんが、「へびごと生協サイト」のご注文状況については、東都生協で確認できない仕組みとなっております。返品についても、直接「へびごと生協」にお問い合わせください。



Q. 「アラ・タスカル」のサービスは、下請けの会社がどこかをチラシに必ず載せてください。エアロン掃除など、この業者に委託しているのか分からず、知らない業者を家に上げられるのは不安があります。申し込みができませんか？

A. 「アラ・タスカル」のハウスクリーニングサービスについては、東都生協職員による直接施工の他、東都生協が委託契約を結んだ会社2社と提携し、依頼された地域や施工内容によって派遣する施工委託会社を変えています。施工委託については東都生協で基準を設け、定期的な打ち合わせや研修会などを行い、施工技術の共有を行っています。また、東都生協職員が委託会社の施工に同行するなど、接遇や施工レベルの向上と業者間の標準化を図っています。ハウスクリーニングは施工後にアンケートを実施し、対応や仕上がりについてモニタリングを行っていますが、95%以上の方が「満足」とお答えなっております。

なお、委託会社に施工を依頼する場合、ご依頼者には事前に電話で施工業者名や担当者名をお伝えしています。あっせん事業ではなく、東都生協が責任を持って受付から施工までを行っていますので、安心してご利用ください。



**🍴 定番メニュー** 薄切りにして塩を振りニンニクと一緒に焼きます、うまい!

練馬区 浦井真里

**🍴 定番メニュー** 煮物にすれば何日間も楽しめます! 砂糖の代わりにみりんとお酒を使います。

江東区 片岡初子

**🍴 定番メニュー** 天ぷらが好きです。少し厚めに切るとほっこりしておいしいです。

日野市 佐藤晃

**🍴 定番メニュー** 薄切りにして、しょうがのみじん切りと一緒にオリーブオイルで炒め、しょうゆで味付け! 簡単です!

葛飾区 松田美穂子

**🍴 定番メニュー** かぼちゃプリンが好き。自慢のレシピはスープ。かぼちゃを水で煮て、やわらかくなったら牛乳を入れながらかぼちゃをつぶす(つぶれなくてもおいしい!)。コンソメ、塩で味付け。

町田市 橋本生智佳

**🍴 定番メニュー** 切ってフライパンに水と入れ、しょうゆとはちみつで味付けて煮つけたものが好きです。

中野区 小山俊子

**🍴 定番メニュー** パンプキンパイ。パイ生地にかぼちゃを包んで、油で揚げないでオーブンで焼きます。

町田市 星野正行

- 📧 10月4回の注文書が色分けされ見やすくなりました。分厚いと見ているつもりでも見落としが多いですね。早速、「ここに載ってる!」と注文しました。助かります。

狛江市 大村真江
- 📧 高齢のため、被災地に出向いて支援活動ができませんが、被災地の商品を買うことはできます。たくさん提供してください。

横浜市 土田静子
- 📧 夫と付き合っていたころ、かぼちゃの話ばかりしていたそうです…。

中野区 清時加代子
- 📧 グルメでなくても残り野菜でおいしく栄養を取る方法はいっぱいあるよ!

町田市 三浦二三子
- 📧 仕事が忙しく、活動に参加できないので「行動目標1」を目標にしています。

文京区 上杉恵美

- 📧 東都生協の商品を利用して、日本の農業従事者を応援していくことです。

横浜市 鈴木恵美子
- 📧 できるだけ食材を無駄にしないように買い物をする。

大田区 田中晃子
- 📧 農家のために国内産の野菜を購入する。

板橋区 奥澤直子
- 📧 被災地で復興し頑張っているメーカーさんの商品を購入すること。東日本に限らず、熊本も鳥取も意識しています。

立川市 松本静江
- 📧 農家の方への応援メッセージなど意見を伝えること。

豊島区 田村悠子
- 📧 「食の未来づくり運動」は、やはり安全・安心な国産品を食べることが農家を守ることにつながり大切だと思います。

墨田区 矢代妙子

# 東都生協くらしの助け合いの会 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1,000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。年会費の払い戻しはできません。

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

- 援助する会員 商品(申込)番号 **365955**、数量 **1** を記入
- 援助を受ける会員 商品(申込)番号 **365963**、数量 **1** を記入
- 賛助会員 商品(申込)番号 **365971**、数量 **1** を記入

★保育・掃除・洗濯・炊事などの日常の家事援助の活動を、1日1～4時間行います。  
★援助を受ける会員は援助する会員に、活動費と交通費実費を当日、直接支払います。  
※1時間分活動費：  
月曜～金曜 午前9時～午後5時 850円(うち50円は事務費)  
月曜～金曜 午前8時～午前9時、午後5時～午後6時 1,000円(うち100円は事務費)  
土曜 午前9時～午後5時 1,000円(うち100円は事務費)

問い合わせ【ほっとはんど事務局】 電話 03-5374-4748



お手伝いをお願いしたいなあ...

何か私のできることでお手伝いできれば...

「今は仕事をしているが参加したい」という方は、ぜひ賛助会員に!

【2016年度第5回定例会議事録】(2016年9月21日)  
【審議事項】●2016年度下半期の基調と重点確認の件●第43回通常総代会議案書等の概要および論議日程確認の件●トマト倶楽部協議会への寄付金支出の件【報告事項】●決算概況および各部業務報告●東京商部生協2016年8月度決算概況報告●組合員活動委員会報告●商品売動関連報告●2016年度平和募金取り組みの件  
【2016年度第6回定例会議事録】(2016年10月28日)  
【審議事項】●2017年度役員改選手続きに関する件(その1)●第43回通常総代会委員等の構成確認の件●AWF JAPANへの加入、会員登録に関する件●基幹システム刷新計画における開発委託先選定の件●「上へり」基金交付の件【報告事項】●決算概況および各部業務報告●東京商部生協2016年9月度決算概況報告●組合員活動委員会報告●商品売動関連報告●2016年度平和募金取り組みの件



## 理事会報告 (抜粋)

今後の理事会日程 (予定)

1月19日(木)、2月16日(木)、3月23日(木)

## MOGMOG コラム

# 東都ファームの Facebook

ほぼ毎日配信中!

東都ファームは、東都生協が生産活動へチャレンジするために、農地(茨城県石岡市)を借り、職員を専任で配置して取り組んでいる農場です。

(株)やささと菜苑の協力の下、「かぶ」や「とうもろこし」、「長ねぎ」などを生産しています。

「とうもろこし」は2016年7月2日お届けで企画し、大変好評でした。



東都ファーム長 原田健

東都ファームSNSでは、東都ファームへ赴任している東都生協職員の原田ファーム長が農業に従事する日常を、Facebookを利用してほぼ毎日発信していますので、ぜひご覧ください。

原田ファーム長への応援をよろしく願います。

## Facebookで「いいね!」してね!

「東都ファーム」で検索すると、Facebookページがヒットします。  
※ページへの「いいね!」や投稿への「いいね!」、またコメントを書き込む場合は、Facebookへのログインが必要です。



## 監事会だより

今年度の監事の監査活動は、「2016年度監査方針及び監査実施計画」に沿い、基本監査となる会計監査や常勤理事からの報告聴取などの他に以下の重点監査項目をテーマに、期中の日常監査を実施しています。

- 1 内部統制システムは理事会決議及び年度の行動計画に沿って適切に整備されているか。
- 2 「第9次中期計画」に関する理事会の意思決定は経営判断の原則に沿って行われているか。
- 3 弁当配食事業および生活支援事業の進捗状況に問題はないか。
- 4 固定資産の管理状況は妥当か。
- 5 配送業務委託先のマネジメントの状況に問題はないか。

今回は2016年度実際に実施した監査をご紹介します。

〈お詫びと訂正〉本誌11月・12月合併号にて、下記の誤りがありました。お詫びして訂正いたします。  
●p.7「膝掛け贈呈」一番下の段…誤:とーと会「パッチワーク三本杉」⇒ 正:「サークル」パッチワーク三本杉

## 第9地域「ヘルシーエクササイズ」

第9地域の地域版ウォー「ハッピーナイン」に掲載された企画「リンパマッサージ」で春の不調をふっ飛ばそうと参加した組合員の中から、今後も定期的にリンパマッサージや体操を続けていきたいという声が上がりました。講師の松谷佳子さんをお願いをして、とーと会「ヘルシーエクササイズ」を結成。2016年5月に11人でスタートしました。

とーと会の年間活動費と参加費から、講師料と東村山市の萩山公民館への会場費を支払い、毎月第2水曜日の午後1時～3時に活動しています。現在メンバーは15人、みんな楽しい時間を過ごしています。偶数月はリンパマッサージ、健康体操、松谷先生の元氣になれるお話。奇数月はメンバーのみの活動で習った健康体操を復習すること、東都生協の商品や調理方法などについて話し合い互いに勉強しています。

「体は正直で素直です、自分の体と向き合っていくに良い体を作りましょう」という先生の言葉をモットーに、「体も心も健康を」目指して励んでいます。「体を動かすことに慣れてきた」「毎回目からうろこが落ちる」「覚えたことを一つ一つでも毎日続けていこう」とも毎日続けたいと、皆さんの笑顔がほほえんでいます。



紹介します!  
私たちのとーと会

「とーと会」「サークル」は、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、皆さんの気持ちを応援します。

## 食の安全お役立ち情報

# おしえて! 新谷さん



## 「日本人の食事摂取基準」の改訂

「日本人の食事摂取基準」は、健康増進法に基づき、国民の健康の保持・増進を図る上で望ましい摂取熱量(エネルギー)および栄養素量を基準として厚生労働大臣が定めています。社会状況の変化を反映しながら5年ごとに見直され、現在の「2015年版」は2015年4月に改訂されました。

なお、この食事摂取基準は、「健康な人」および「疾病リスクを有していても自立した日常生活を営んでいる人」向けの基準です。病人や高い疾病リスクを有している人は、それぞれの治療ガイドラインなどの栄養管理指針を用いることとなります。

## 2015年版 改訂のポイント① 指標にBMIを採用

2015年版では新たに「エネルギー摂取の過不足回避を目的とする指標」として「体格(BMI:Body Mass Index)」を採用しました。新たに提示された体格(BMI)は、エネルギー収支バランスの状態がちょうど良いかどうかを間接的に表す指標として、体重や筋肉量の変化を見ながら体格指標の状況を確認できます。

$$\text{◆体格(BMI)} = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$$

私、新谷を例にします(身長は172cm、体重70kg)。私のBMIは次のとおりです。  
新谷BMI=70kg ÷ (1.72m×1.72m)  
=70kg ÷ 2.9584m<sup>2</sup>  
=23.661438 ≈ 23.7 目標BMIに収まっています。

肥満は、さまざまな疾患の原因になることが医学的に分かっています。脂質の代謝異常に始まり、ホルモン異常、高血圧、動脈硬化、腎臓機能障害、さらにはすい臓が分泌するインスリンが効かなくなることによって糖尿病へのリスクが上がり、体内の炎症や血管異常が起

りやすくなるために、がんや心臓疾患、脳卒中になる可能性が高まります。ただし、高齢者では食欲低下などによる食事摂取不足の結果、「低栄養」になることにも注意する必要があります。

表1 日本人の食事摂取基準2015年度版による目標とするBMIの範囲\*1\*2

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上*3	21.5~24.9

\*1:男女共通。あくまでも参考として使用すること。  
\*2:観察疫学研究において、報告された総死亡率が最も低かったBMIを基に、「疾患別の発症率とBMIとの関連」「死因とBMIとの関連」「日本人のBMIの実態」に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。  
\*3:70歳以上では、総死亡率が最も低かったBMIと実態との乖離が見られるため、虚弱予防および生活習慣病の予防の両者に配慮しつつ、当面目標とするBMIの範囲を決定。

## 2015年版 改訂のポイント② 栄養素の目標量を設定

2015年版では、生活習慣病の予防を目的とし、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量としての「目標量」設定を充実させました。その中で、目標値と比較して摂取量が多いものとして「ナトリウム(食塩相当量)」が挙げられ、上限値が設定されています。ナトリウムは高血圧予防の観点から、2015年版では、「食塩相当量の目標量」として、1日の摂取量は、「男性8グラム未満」「女性7グラム未満」と設定しています。

ちなみに、日本高血圧学会では男女とも「1日6グラム未満」を、世界保健機関(WHO)では「1日5グラム以下」の摂取を推奨していますが、「日本人の食事摂取基準2015年度版」では、実現可能性を考慮し「当面の目標摂取量」を設定しています。

現在、日本人の食塩摂取量は低下傾向にあるものの、実際の食塩摂取量の平均は、厚生労働省の2013年の調査で男性11.1グラム、女性9.4グラム。男女ともに、まだ摂取量が多く、日々の食事での「減塩」「薄味」が必要です。

東都生協の取り扱う加工食品に含まれる食塩相当量は、商品案内および商品包材の栄養成分表示欄に表示していますので、参考にしてください(一部商品を除く)。今後、未表示の商品についても順次食塩相当量を表示していきます。

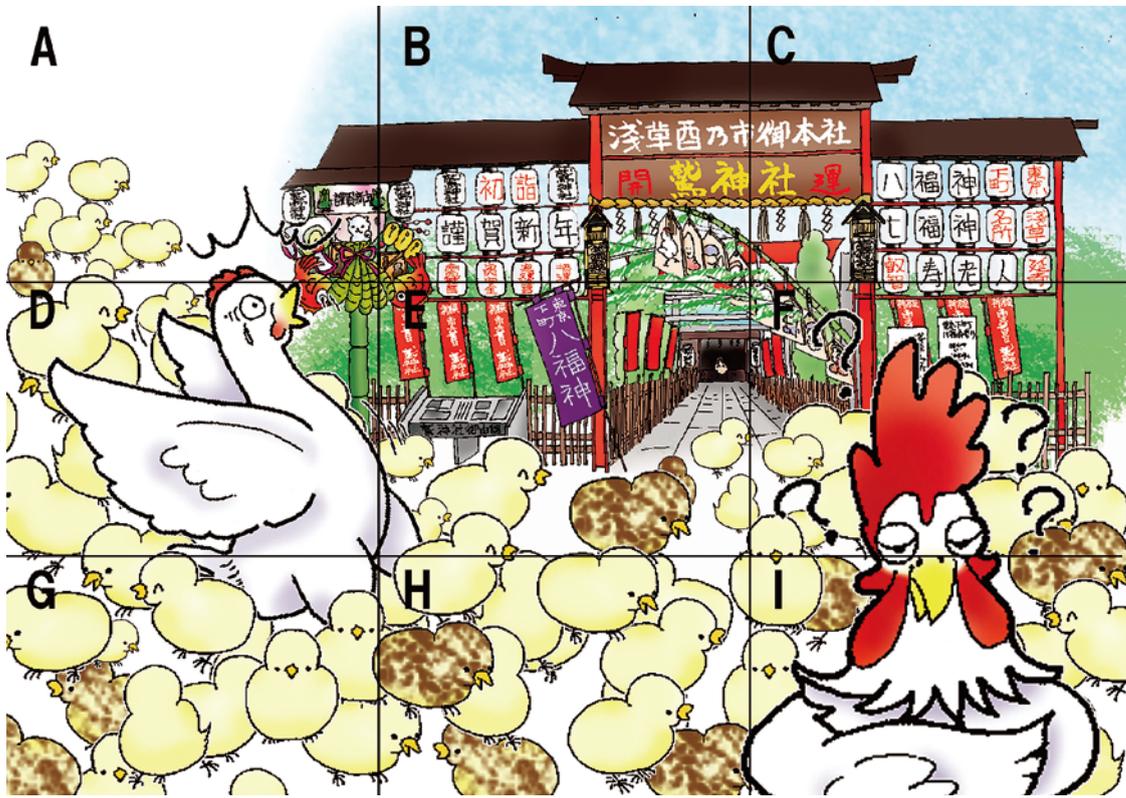
〈安全・品質管理部 部長 新谷喜久夫〉

## 編集後記

あけましておめでとございます。皆さんはどのようにお正月を過ごされましたか。

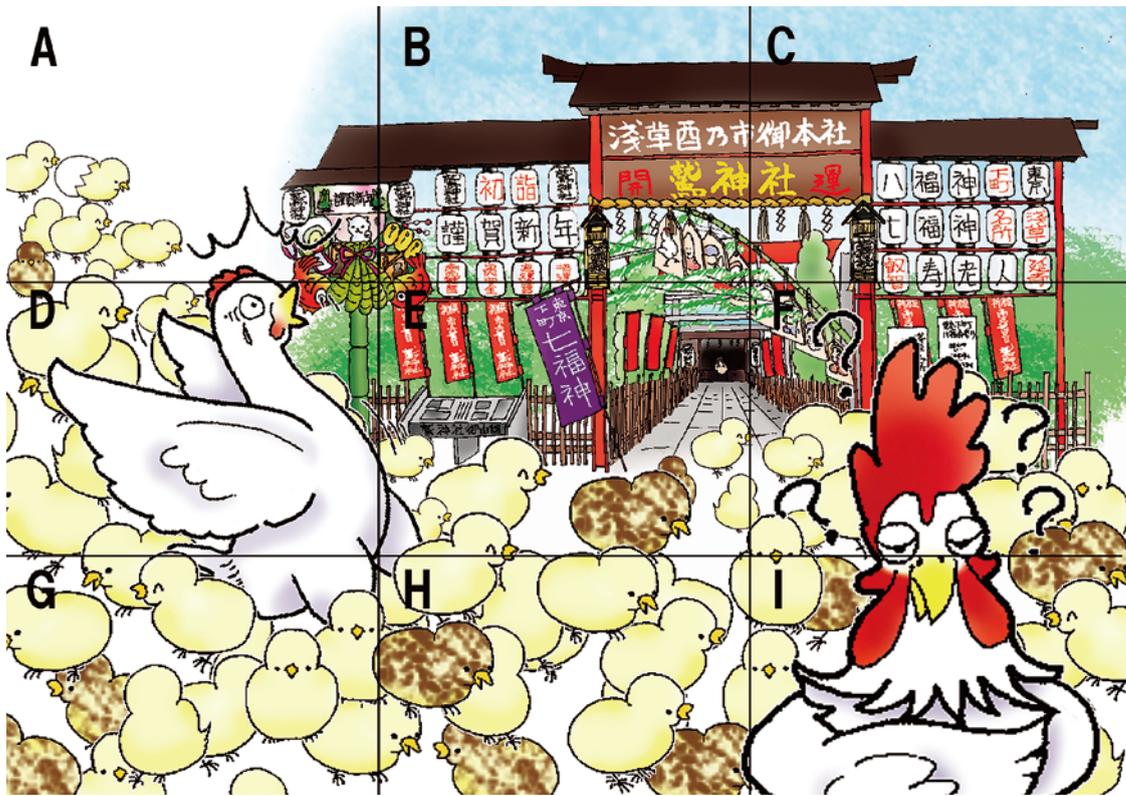
帰省された方、お年賀に行かれた方、家族旅行に行かれた方など、過ごし方はそれぞれであったかと思えます。私は実家で音楽番組を見ながら年越しそばを食べ、除夜の鐘を聞くころに自宅へ帰りました。冷たい空気の中、除夜の鐘の音が鳴り響くのを聞くと寒さで凍った背中がピンと伸び、新しい年がスタートする……という厳粛な気持ちになります。この風景も、日本のいい伝統の一つだと思えます。

さて、1月は新年会などで飲食の機会が多いので、体調管理は万全に! また、寒い冬のお風呂は最高ですが、脱衣所と浴室は暖房器具などで暖めてから入りましょう。特に高齢の方、体重がオーバー気味の方はヒートショックで倒れないようにしてください。『MOGMOG』は今年も商品、くらしに密着した情報、組合員活動などを届けていきます。お楽しみに!(C,W)



問題

今年の干支は酉<sup>ひ</sup>。初詣に出掛けた「フトリさん」一家。子どもたちがきちんと付いてきているか、ふと振り向いたらさあ大変!!。お母の子まで付いてきてしまいがち。鳥居の前で親鳥さんが困っています。よく見ると、上下の絵で通う箇所が5つあります。さあ、アルファベットで答えなね!



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
- お正月、鮭は食べましたか? 鮭料理で思い付くのは? おしゃれなレシピはありますか?
- 食の未来に向けて、あなたが取り組みたいことはありますか?
- 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!

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。



11月&12月号の答えは、「オオソウジ」だよ!

※おたよりや個人情報、「MOGMOG」で紹介する場合がありますが、編集目的以外で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。  
締め切りは1月25日(水)の消印まで有効。

〒156-0055 世田谷区船橋 5-28-6 吉崎ビル4階「MOGMOG」係

「MOGMOG」機関誌 東都生協だより

第409号 2017年1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

串に刺さった干し柿(串柿)を鏡餅に飾る地域では、串に刺した柿の数にも意味があるようです。通常串に刺すのは10個。外側に2個ずつ、内側に6個とし、「外はニコニコ、仲むつまじく」と語呂合わせになっているのだとか。最近では5個串のミニバージョンもあるそうです。