

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2017
No.412



5

今月の
おすすめ

やぶきたみどり

有機JAS認証を取得しました

特集

歯と口の健康が、
体の健康につながる！

食べ物をおいしくいただくために
口腔内から見直しましょう！

おいしいを、日本の畑から。

産直の東都生協



①杵塚さん一家 左から
浩之さん(茶畑の管理(農作業)と東都生協の窓口担当)
樹ちゃん(一煎目のお茶を飲む担当)
歩さん(茶畑の管理(農作業)と紅茶加工担当)
民子さん(お茶の仕上げ加工、販売管理担当)
敏明さん(茶畑の改植(苗木の植え替え)と堆肥作り担当)
かつ江さん(会計・経理、お昼ご飯作り担当)
啓助ちゃん(みかんを食べる担当)
一起さん(茶畑の管理(農作業)と緑茶の荒茶加工担当)
佳苗さん(袋詰め、発送担当)
②茶畑 ③お茶を揉んでいるところ



有機栽培茶ならではの豊かな香り、深い味わい。

有機栽培茶への挑戦は苦勞の連続。

その想いを支えたのは消費者でした。

「無農薬茶の会」41年の歩み
生産者と消費者が一緒になって安心・安全なお茶を作ろうと1976年3月、「無農薬茶の会」が発足しました。無農薬栽培に切り替えた当初、新芽は虫に食われ、木は病気にやられ、茶畑はひどい姿に……。村の農家と顔を合わせるのも恥ずかしく、夕方暗くなつてから茶畑に通つたこともあったそうです。この苦しい時代、不安で押しつぶされそうな生産者を支えたのは消費者でした。そこから約5年、農薬無散布栽培で着実に収穫が見込めるようになり、売れ行きも上々。「無農薬茶の会」に加わる生産者仲間が増えていきました。(有)人と農・自然をつなぐ会になってからも、互いに切磋琢磨してお茶作りに励んでいます。

東都生協との取引は1981年ごろから。職員、組合員が畑を訪ねた折、東都生協は食の安全・安心や産直へのこだわりがある生協ということで意気投合したのがきっかけでした。

そして有機認証取得へ
安心・安全なお茶を消費者に届けることは、「豊かな自然環境を守り、生物多様性を次の世代に残すことにもつながる」という信念でお茶栽培に取り組み(有)人と農・自然をつなぐ会・杵塚さん。これまで「有機JAS認証」を取得しなかったのは、農薬の使用を一部認めるJAS法に疑問を持っていたからだと言います。しかし近年、有機栽培の食品が普及し、国内外から有機JASマークを望む声が増大。この声を受け、生産者仲間と話し合いを重ね、有機JAS認証を取得しました。パッケージは新しくなりましたが、お茶とお茶に込められた信念はまったく変わっていません。

緑茶も紅茶もほうじ茶も、同じ茶葉から

製造工程を変えると、同じ茶葉から全く違う味わいのお茶ができます。

緑茶は、摘み採った茶葉をまず蒸し、茶葉に含まれる発酵酵素を不活性化します。蒸した後は茶葉を揉んで少しずつ水分を抜き、細長い形状に整え、最後に火を入れ乾燥させて完成。発酵工程がないため緑茶は不発酵茶とも呼ばれます。

紅茶は、摘み採った茶葉を18時間かけて萎凋(しおれさせること)します。萎凋によって茶葉の発酵酵素が活性化し、だんだん花のような香り(萎凋香)を出し始めます。その後、茶葉を揉んで豊かな香りが立ったら、2時間ほど茶葉を広げておきます。この間に発酵酵素が働いて茶葉が赤茶色に変化(発酵)。最後に火を入れ乾燥させて出来上がりです。紅茶は完全発酵茶とも呼ばれます。

ちなみに、紅茶と同様の工程で発酵を途中で止めたお茶がウーロン茶(半発酵茶)、緑茶を強火でいったものが「ほうじ茶」(いる=ほうじる)です。

新茶と呼べるのはいつまで?

お茶は1年に3~4回摘み採りを行います。春4~5月に摘むお茶が一番茶、初夏の6月末に摘むお茶が二番茶。10~11月ごろに摘むお茶が秋番茶と呼ばれます。(有)人と農・自然をつなぐ会では、最も質の良い春の一番茶を緑茶に、初夏の二番茶を紅茶に、秋番茶をほうじ茶に加工(一番茶も一部ほうじ茶に加工し「上ほうじ茶」としています)。

一番茶のうち、摘み採ったばかりの茶葉を新茶と言ひ、一般的に4~6月末くらいまでに販売されるお茶が新茶と呼ばれます。新茶には特別な旨みや香りがあるだけでなく、冬に蓄えた栄養もたっぷり含まれています。

毎日の生活にお茶のパワーを!

朝起きたとき、緑茶を飲むと頭がスッキリしませんか。時間がない朝は、比較的熱いお湯でもさつといれられる深蒸し茶がおすすです。紅茶やほうじ茶、玄米茶も、熱湯でいれておいしいので、急な来客時などにぜひどうぞ。

飲み終わった後の茶殻も利用しましょう。乾燥させた茶殻をみりん、酒、しょうゆで佃煮にしたり、ごま油でいってふりかけにしたり、かき揚げにしても美味です。また強い殺菌作用、消臭作用があるので、バックに入れて洗剤として使ったり、乾燥させた茶殻を冷蔵庫や下駄箱に入れて消臭剤にも活用できます。



(有)人と農・自然をつなぐ会のお茶摘み交流会

同会では、一般参加者を募って茶摘み、紅茶作り、収穫祭などの交流会を毎年行っています。東都生協、地元消費者、国内外からも参加し、総勢1000人を超える大交流会です。

有機栽培茶ラインナップ

<p>初摘みみどり やぶきた種の最も初期に生産される新茶。 ※今年の受け付けは終了</p>	<p>瀬戸谷みどり 在来種を含む荒仕上げの一番茶。</p>
<p>やぶきたみどりの深蒸し やぶきたみどりをやや深めに蒸した一番茶。色はより深く味わいはまろやか。</p>	<p>冠(かぶせ)茶 摘み取り20日ほど前から遮光幕で茶の木を覆い、日光を遮断してうまみ成分を増したお茶。</p>

※毎年茶期ごとに全てのお茶の放射性物質含有検査も実施しています。2012年以降、放射性物質は検出されていません。検査には検出限界が1Bq/kg(茶の基準値は10Bq/kg)の、精密なゲルマニウム半導体核種分析装置を使用。今後も放射性物質の検出は考えにくいのですが、安心して飲むお茶のため、原発事故を風化させないため、毎年検査を続けます。検査結果は全て公表しています。

今月のおすすめ

やぶきたみどり

有機JAS認証を取得しました

有機一番摘み煎茶 やぶきたみどり
(有)人と農・自然をつなぐ会
100g
通常価格:860円(税込 928円)
毎週企画

歯と口の健康が、 体の健康につながる!

食べ物をおいしくいただくために、口腔内から見直しましょう!

ムシ歯や歯周病など、口腔内の病気について、「なんとなく知ってはいるけれど…」という人が多いのではないのでしょうか。歯と口腔内が健康であれば、おいしく物を食べられ、食べられると元気に毎日の生活を過ごすことができます。

今回は、ムシ歯と歯周病について、しっかり勉強していきましょう。



歯ブラシはどのくらいで交換するの?

ムシ歯ってうつるの?

毎日、当然のようにしている歯みがきですが…実は知らないことだらけかも!?

いつ、どれくらいの時間、歯みがきをしたらいいの?

歯ブラシの硬さや形など選ぶ基準は?

歯みがき剤はどのくらいが適量?

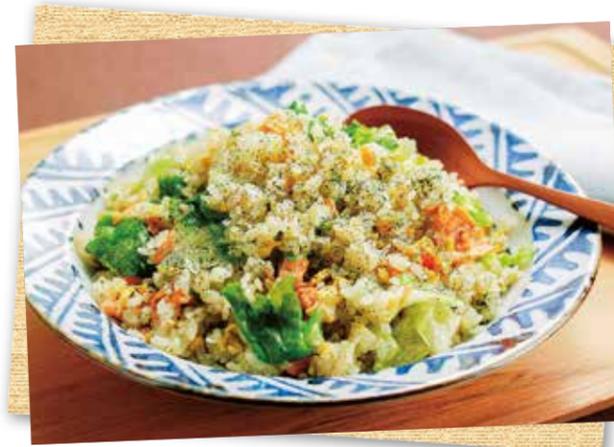
歯周病と体の病気、関係がある?



6月4日~10日は
歯と口の健康週間!!

1928年(昭和3年)に、「6(む)4(し)」の語呂合わせとして「ムシ歯予防デー」を実施していましたが、1958年(昭和33年)からは6月4日~10日の1週間を「歯の衛生週間」としています。2013年(平成25年)以降、歯だけでなく、口腔およびその周囲などの健康増進を目的に「歯と口の健康週間」と名称が変わっています。2017年度の標語は、「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯です!

※監修:一般財団法人サンスター財団



緑茶と鮭チャーハン お茶の風味が効いています

(杵塚さんちのレシピです)

材料(2人分)

ご飯	360g	長ねぎ	1/2本
鮭	1切れ	サラダ油	大さじ1
緑茶(茶葉)	小さじ3	しょうゆ	大さじ2
レタス	3枚	塩・こしょう	各少々
卵	2個		

作り方

1. 鮭は焼いて身をほぐし、長ねぎはみじん切りにする。レタスはひと口大にちぎり、緑茶はミルで粉末にする。
2. フライパンに油を入れて熱し、溶いた卵を入れて炒める。卵が半熟になったらご飯を入れて炒める。
3. (1)を加えて炒め合わせる。しょうゆ、塩、こしょうで味を調べて出来上がり。

Attention, please!!

[アテンション・ブリーズ]

好きなお茶の種類(緑茶、紅茶など)は? 飲むこと以外、何かにお茶を利用していますか? P.13のクロスワードの答えに添えて送ってくださいね。

関連商品

有機和紅茶 瀬戸谷もみじ

(旬人と農・自然をつなぐ会)
有機和紅茶(瀬戸谷もみじ) 100g
次回5月4回
通常価格698円(税込753円)
有機和紅茶(瀬戸谷もみじ)
ティーバッグ 3g×20包
次回6月1回
通常価格768円(税込829円)



7月上旬の初夏の太陽をいっぱい浴びた茶の新芽を収穫して作られた純国産和紅茶です。紅茶の国スリランカから機械を輸入し、現地技術者から学んだこだわりの製法で丁寧に時間をかけて作り上げました。やぶきた種を中心とした茶葉から加工された紅茶は、渋みが少なく自然な甘みがあります。砂糖、ミルクを入れずにストレートで飲むのに最適。

紅茶の深い香りと甘みを楽しむために、茶葉に熱湯を注いだら3分ほど抽出してください。

おいしいお茶の入れ方

緑茶は1煎目を大切に、沸騰させたお湯を冷ましてからそっと急須の茶葉に注ぎ、その後3分ほど置いて湯呑みに注ぎます。初摘みみどり、やぶきたみどりは60℃ほど、深蒸し茶は80℃ほどまで冷まして。茶葉は1人前ティースプーンに山盛り1~2杯程度、お湯は茶葉が8割方開いたときにひたひたになる量が理想です。2煎目以降は湯の温度を上げ、湯量も増やしてお楽しみください。



水出し茶の入れ方

①フィルターインボトル(普通のボトルでもOK)に茶葉を2g入れ、水を100ml入れる、②ボトルを冷蔵庫に入れて6~8時間置く(この間、2回ボトルをひっくり返して茶葉を動かす)、③茶葉を入れておしにせず取り出して出来上がり。 ※お茶は冷蔵庫保存し、その日のうちに飲み切りましょう。



田舎風みたらしだんご

岩手阿部製粉(株)
5本200g 次回6月2回
通常価格350円(税込378円)

原材料:うるち米(国産)、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆を含む)、でん粉、みりん、還元水あめ、大麦粉、食塩、やまいも粉
栄養成分表示(100g当たり):エネルギー208kcal、たんぱく質2.4g、脂質0.3g、炭水化物48.4g、ナトリウム398mg、食塩相当量1.0g、しよ糖20.9g



岩手阿部製粉(株)について

1954年創業の製粉・和菓子メーカー。日本の「冷凍和菓子」開発に成功したパイオニアです。商品案内では「茅吹き屋」のブランド名で案内しています。

「田舎風みたらし団子」について

生地に使用するお米は国産米にこだわり、生地にコシ・艶の特徴をひき出す「胸搗き製粉」という方法を採用しています。たれは昔懐かしい味をイメージして甘じょっぱさを追求し、ひと串に団子を2つにすることで、食べやすく工夫しました。見た目のかわいらしさもあり、幅広い年齢層に支持されています。



茅吹き屋 その他の人気商品

■黒豆塩大福
4個 次回6月1回
438円(税込473円)

低温、少雨という気象条件がもたらした岩手県産の黒豆を使用した塩大福です。



■三色だんご
4本 次回6月2回
425円(税込459円)

上新粉を使用、黄・白・緑の生地
で3種のおあん(黒ごまあん・くるみあん・つぶあん)を包みました。黄はにんじん、緑はよもぎの自然な色。1串で3度おいしい!



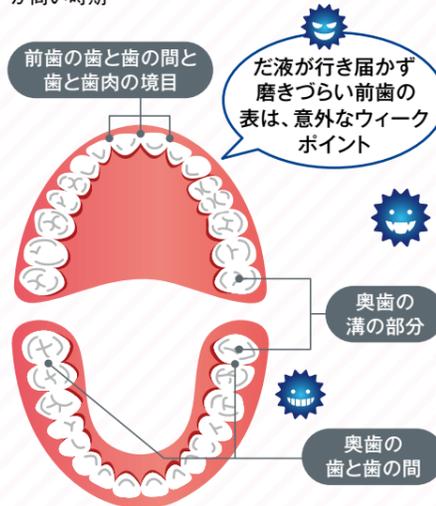
一串にお団子が2つなので小さい子にもおすすめ。
おうちで手作りしたような外なので安心。

口腔内ケアの基礎知識

基本の基本!

ムシ歯になりやすい場所

食生活が変化する3歳後半~4歳代はムシ歯リスクが高い時期



溝が深く、汚れがたまりやすい奥歯は磨き残し要注意! 歯と歯の間もしっかりチェック!



監修・指導: サンスター財団歯科衛生士 浜頭愛さん

正しいブラッシングの方法

1 ハブラシの持ち方とブラッシング圧

鉛筆を持つように握る持ち方で、毛先が広がらないくらいを目安に優しく磨く。



2 奥歯の噛み合わせ面 歯ブラシを常に小さく動かし、一本ずつ丁寧に磨く。口腔内にスペースを作り、横からハブラシを挿入して磨く。



3 歯の表面 歯肉が健康な人は、歯ブラシを直角にあてるようにします。歯肉が弱っている人や歯周病対策のための磨き方は45度の角度で歯ブラシをあてます。



4 歯の裏側 ブラシを歯に対して少し斜めに入れ、前後に小さく動かします。利き手側の奥歯の裏側は、磨き残しが多くなるので要注意です。

5 歯の裏側 ブラークとだ液中のカルシウムが結びついて歯石が付きやすいので、歯ブラシを立てブラシの角の部分を使って磨きます。

特に

子どもへの仕上げ磨きは大切



乳歯のムシ歯は永久歯にも影響するので油断大敵です。食後、すぐに磨くのが理想的ですが、無理なときは朝晩2回、それも難しいときは1日1回、夕食後か寝る前に磨いて、1日の歯と口腔内の汚れをきちんと取ってあげましょう。中でも、上の前歯は上唇の裏、中央あたりにある「スジ」に歯ブラシを引っ掛けないようにして、保護者の人さし指でガードします。また、奥歯の仕上げは、保護者の人さし指で頬を膨らませて空間を作って行います。

仕上げ磨きの方法

- 1 毛先を歯に直角に当て小さく往復運動させる
- 2 上下の歯を「イーツ」とかみ合わせ、まるを連続して描くように磨く
- 3 歯ブラシを歯の縦方向にあてて磨く
- 4 歯ブラシを歯のかむ面にあてて前後させて磨く

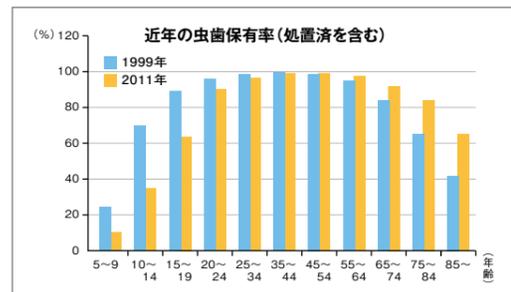


column 乳歯はムシ歯になりやすい!

乳歯は永久歯と比較するとエナメル質が薄いため、ムシ歯になりやすい性質があります。それは、乳歯の表面にあるエナメル質がだ液のミネラル分を吸収してしっかりと成熟するまでに、生えてから1~2年かかるからです。子どもにあげるおやつも、口腔内を酸性にしないチーズや、だ液でさっと流れるヨーグルトやゼリー、繊維が多い野菜などを取るようにして、おやつも工夫しましょう。

ムシ歯は、口腔内のミュータンス菌などのムシ歯菌が出す酸により、歯のカルシウムが溶かされ、歯が脆くなる病気です。「歯」を食べ物「菌」(ムシ歯菌)の3つの要因が悪い条件で重なった時に発生します。現在予防法が浸透し、子どもたちのムシ歯は減少する一方で、おとなのムシ歯は増加しています(下のグラフ参照)。これはおとなの残存菌増加も影響しています。ムシ歯菌が多い人や歯質が弱い人、食習慣が乱れている人は、ムシ歯になるリスクが高くなりますので、悪い条件がそろわないようにコントロールすることが大切です。

ムシ歯とは何か?



出典:厚生労働省「平成23年度 歯科疾患実態調査」での「処置済または未処置済のある者の割合および未処置歯保有率の推移(1957~2011年、年齢 階級別 (5歳以上・永久歯))」を基に加工

8020 運動について

8020運動をご存知の方も多いでしょう。8020運動とは、8020推進財団が推進している「80歳になっても、自分の歯を20本以上保とう」という運動です。地域の歯科医師会では歯科衛生士や保健師と協力して行政や各機関とも連携しながら歯科保健活動を推進しています。一般に成人の歯の数は「親知らず」を除くと28本。少なくとも20本の歯があれば、おいしく食事ができることから、8020。年齢の変化とともに、歯や歯肉にも変化が現れやすい世代の方には、気になる場所ですね。あなたの歯は大丈夫?

【5月4回商品案内「Special3」の表紙に掲載予定】

東都 歯と歯ぐきのための密毛ハブラシ

- 歯と歯ぐきのために考案したハブラシです。国産メーカーの毛で歯ぐきにフィットし、適度なやわらかさで磨き上げます。

【5月4回商品案内「さんぼんすぎ」P.61に掲載予定】

東都生協で扱っている、歯の健康に関する商品の紹介

東都生協の商品の特徴

- サッカリンを配合していない。
- 合成着色料を使用していない。

【医薬部外品】 薬用ハミガキ ソルテージ

- 気になる口臭、お口のねばつきを伴う歯周病※を防ぎます!
- ※歯周病、歯肉炎、歯周炎の総称

【医薬部外品】 透白麗 ハミガキ

- くすみ、黄ばみが気になる方にお勧めです。優れた清掃力で本来の歯の白さにします。

ノンフォームハミガキ

- 歯を磨くために本当に必要な成分だけを配合したシンプルな歯磨き剤。
- 泡がたたずに低刺激で3分間以上しっかり磨ける。
- 甘さを控えたダブルミントの味と香り。

column 歯周病の進行について

ハグキの状態から歯周病にかかっていないか確認できます。

健康なハグキ(歯肉)

歯周ポケット

歯垢

歯肉炎

歯肉が赤く腫れ、ちょっとした刺激で出血することがある。

歯周炎(軽度)

歯周ポケットが形成され歯槽骨の破壊も始まる。歯肉が腫れ膿が出る。口臭もひどくなる。

歯周炎(重度)

歯が抜ける

歯周病とは何か?

中高年の病気ではなく、どの年齢の人にもかかる病気です

歯周病とは、歯肉炎と歯周炎の総称で、歯を支える組織(歯周組織)の病気です。進行すると、歯根膜(じこんまく)、歯槽骨(しそうこつ)などの歯周組織が破壊され、歯が揺れてかめなくなり、最後には歯が抜け落ちてしまいます。歯周病は自覚症状がほとんどない病気ですが、歯周ポケットができるや慢性的な歯周病を招きます。おかしかった場合はもちろん、半年に1回、少なくとも年に1回は歯科医院で受診しましょう。

最近では、30代でも歯周病罹患率80%以上
出典:厚生労働省「平成23年度歯科疾患実態調査」

歯周病になりやすい人

- 喫煙者: たばこの煙に含まれる有害物質が、口腔内の粘膜や歯肉から吸収され歯周病リスクを高めます。
- 疲労やストレスのある人: 疲労やストレスは免疫力を低下させ、歯周病にかかりやすくなります。
- よくかまない人: よくかまずに食べるとだ液が十分に分泌されず、細菌が繁殖しやすくなります。
- 間食が多い人: 糖分を栄養にして口腔内の細菌が歯周プラーク(歯垢)を作ります。

だ液腺マッサージ

だ液が減るとムシ菌になりやすい、と勉強してきました。特に高齢になるにつれてだ液は出にくくなります。そこで、だ液を出やすくするために、だ液腺マッサージをしてみましょう!

1 耳下腺

人差し指から小指までを頬と耳たぶの間に当てて、奥から手前に向かって円を描くようにして回す。



2 顎下腺

耳の下からあごの先にかけて、あごの骨の内側部分を数カ所指先で押していく。



3 舌下腺

両手を組みそろえた親指の先で、あごの真下から舌がある部分を突き上げるようにして、ゆっくりと押し上げる。



まとめ

健康のために体を鍛えることも大切ですが、歯と口の健康も体の健康に密接につながっています。歯を失うと食事や会話にも支障が出て、人とお付き合いもおっくうに。

「かむ」ことで顎の筋肉が鍛えられ、表情も豊かになり、人と接することも楽しくなります。「かむこと」「かめること」は健康のみならず、食べることやコミュニケーションに重要な役割を果たしています。

まずは自分に合った歯ブラシや歯みがき剤を選ぶこと。そして毎日の正しいブラッシングを身に付け、「80歳になっても20本」の歯を残すことを目指してみませんか。

家族みんなで、いつまでもおいしく食べ続けることができ、健康寿命を延ばすためにも、歯と口の健康を保ちましょう。

歯、歯みがき、口腔内についての素朴な疑問、大事な知識

Q&A

Q 歯ブラシはどのくらいで交換するのでしょうか?

A 1カ月で交換が目安。交換時期が過ぎた歯ブラシは、磨き残しも増えてしまうので交換しましょう。



Q 歯ブラシの硬さや形を選ぶ基準は?

A 歯や口腔内が健康な方はお好みの硬さで大丈夫ですが、一般的には「歯と歯肉のためには「やわらかめ」あるいは「ふつう」タイプをお勧めしています。最近では、重点的にケアしたい部位が効率的に磨けるように、ヘッドサイズや毛の種類、植毛パターンを工夫した歯ブラシが増えています。

Q 歯みがき剤はどのくらいが適量?

A 大人の場合目安は1グラム。例えば、人差し指の第1関節より少し短い程度です。多量に付け過ぎると、十分に磨けない場合があります。歯みがき剤は適量につけて、丁寧に優しくブラッシングすることを心がけてください。



Q 歯みがきの時間やタイミングは?

A 「食後は歯を磨く」習慣をつけましょう。特に夜間の口腔内はだ液量が少なくなるため、細菌が繁殖しやすい状態です。就寝前は歯みがきを忘れずに。また、歯みがき時間は3分以上が目安です。ただし、歯肉を傷めないように優しく丁寧に磨くことが大切です。

Q 歯みがきの後、何回くらい口をゆすげばいい?

A 口腔内に不快感が残らない程度に適回数ゆすぎましょう。フッ化物配合の歯みがき剤を使用する場合は、ムシ菌を予防するフッ化物を効果的に口腔内に残すために、軽くゆすぐことをお勧めします。

Q 歯の着色が気になります。いろいろ試していますがきれいになりません。

A 着色汚れはブラッシングでは取れません。着色汚れを落としやすくする、あるいは着色しにくい成分が入っている歯みがき剤もあります。また、歯科医院に行くとき専用の道具とクリーナーで痛みもなく簡単に除去することができます。



Q 口臭が気になります。お勧めのケアを教えてください。

A 口臭の主な原因の一つに歯周病(歯肉炎・歯周炎)があります。歯周病による口臭を予防するには、薬用塩配合のハミガキ「ソルテージⅡ」がお勧めです。ブラッシング時に使用すると、効果的です。

Q どれくらいの間隔で歯科医へ定期健診へ行けばいいですか?

A 半年に1回、少なくとも年に1回の定期健診をお勧めします。

Q フッ化物歯みがき剤は年齢に関係なく効果があるの?

A フッ化物は乳歯にも永久歯に対しても、歯質の強化や再石灰化、さらには口腔内の菌の繁殖を抑える作用があります。年齢に関係なくムシ菌予防効果が期待できます。しかし、飲みこんでしまわないよう、お子さんは吐き出しができるようになってから使しましょう。

Q ムシ菌うつるの?

A うつります。ムシ菌はお母さんやお父さんから感染すると言われていますので、ご家族の口腔内の健康を保つことも重要です。お箸の共有、ペットボトルの飲み直し、さらには家族の食べ残しを食へることからでも菌がうつる可能性はあります。

Q ムシ菌は遺伝するの?

A 遺伝はしませんが、ムシ菌になりやすい歯質は遺伝する可能性があります。

Q ムシ菌と歯周病は関係がある?

A ムシ菌と歯周病は細菌の種類が異なるので、ムシ菌の有無に関係なく、歯周病にかかるリスクはあります。ムシ菌予防と歯周病予防の両方を意識した口腔ケアが必要です。

Q 歯周病は歯並びも影響する?

A 影響します。八重歯や歯並びが悪い部分は磨き残しが多く、歯周病の原因となる歯垢がたまりやすい部分でもあるので、特に注意してください。

お口の状態と体の病気

近年、お口の状態が全身にもたらす影響、全身の健康状態がお口の状態に与える影響の研究が進められています。

【誤嚥性肺炎】

肺や気管は、咳などの体が生理的に反応することによって守られています。しかし、高齢化などのために生理的機能が衰えると自らの唾液や食べ物が誤って肺に入り、誤嚥性肺炎を発症してしまいます。主な原因としては、だ液中に含まれる細菌です。

【骨粗鬆症】

体全体の骨が弱くなると、歯を支える歯周組織にも影響があると考えられています。つまり、骨粗鬆症は歯を支える歯槽骨を破壊する病気である歯周病を進行させる「因」になり得るといふことになります。

【糖尿病】

最近「糖尿病の人は糖尿病でない人に比べて歯周病になるリスクが高い」という報告があることから、歯周病は糖尿病の合併症として捉えられています。

頭皮マッサージで髪も顔も!

頭皮は健康な毛髪を育む所です。また、頭皮から分泌される皮脂は、保湿の役目をしています。食生活の乱れ、睡眠不足、ストレスなどによって皮脂の分泌バランスは崩れるともいわれています。頭皮は顔の皮膚とつながっています。

頭皮マッサージをして頭皮の健康を保ち、若々しい毛髪を保ちましょう!



耳の周辺とこめかみ

親指の腹で耳の周りやこめかみを指圧。凝りを感じる部分は念入りに。



前頭部

額の生え際付近から頭頂部の方へ、小さく円を描くようにしてもほぐす。



頭全体

両手を頭の上に置き、頭皮をつまむように圧迫。頭全体を10本の指でポンポンと叩くように刺激する。

顔のツボを刺激して、顔も元気!

(監修 あん摩マッサージ師・鍼灸師 打田剛敏氏)

東洋医学では、人の体には「ツボ(結穴)」が至る所にあると考えられています。ツボを押ししたり、もみほぐしたりすることで人が本来持っている自然治癒力を高めるといわれています。今回は「顔」に限定して、ツボの位置と効果を紹介し(ツボはあまり強く刺激せず、優しく押しましょう!)

- 印堂(いんどう)** 眉間の中央 しわ、肌の張りに
- 頭維(ずい)** 額上の生え際 血色、髪の毛のつやに
- 陽白(ようはく)** 眉中央から親指1本分上 目の周りのしわや小じわに
- 承漿(しょうじょう)** 下唇のすぐ下 下唇のすぐ下 下唇のすぐ下に



- 睛明(せいめい)** 目頭と鼻の間 眼精疲労、目の周りのしわ、肌の張りに
- 絲竹空(しちくくう)** 目尻のくぼみ 眼精疲労、目じりのしわ、シミに
- 太陽(たいよう)** 目尻と眉尻の間から親指1本分後ろ 眼精疲労、しわ・シミにきびに
- 瞳子膠(どうじょう)** 目尻あたり 眼精疲労、目尻のしわ・クマに
- 球後(きゅうご)** 目の下、目尻から4分の1辺り 目の下のクマ、目尻のしわに
- 四白(しはく)** 目の真ん中から親指1本分下 眼精疲労、むくみ・くすみ・しわ・シミに
- 下関(げかん)** 頬骨の出っ張りの下 頬骨の出っ張りの下 頬骨の出っ張りに
- 顴髎(けんりょう)** 頬骨の下のくぼみ むくみ、血行促進に
- 迎香(げいこう)** 小鼻の脇 小鼻の脇 小鼻の脇に

MOGMOG ニュース

2017年 5月号

放射能学習会

〜低線量被ばくの健康影響について〜



2月15日、大前比呂恵医師（茨城保健生協内科医、獨協医大特任教授）を講師に学習会を開催。ご専門は奇生虫感染症対策ですが、「核戦争に反対する医師の会」にも参加され、復興庁「放射線リスクに関する基礎的情報」の問題点を指摘、発信されています。今回は核兵器廃絶をめざす医学者の立場から、低線量被ばくの健康影響と問題点について話されました（以下要約）。



放射線による健康被害には一定の放射線量被ばくにより高確率で早い時期から現れる「確定的影響」と、微量の放射線量でも

遺伝子が損傷し後年問題となる「確率的影響」があります。

被害（発がんなど）についてはWHOも危険性を指摘。低線量被ばくの健康被害は、以前は原爆被ばく生存者調査が中心でしたが、最近では医療被ばくを中心に議論されています。CT検査で医療被ばくを受けた小児の調査では累積線量5〜10mSv程度の線量で発がんリスク増加、成人も同程度で発がん頻度が上がるという報告もあります。病气、けがなどについてX線検査により得られる情報（利得）と被ばくのリスクとの間で状況に応じた判断が必要です。

一方、福島事故後の被ばくは線量が低くても、X線検査とは異なり住民に何の利得も生じません。健康リスクを減らすためには、健康診断の拡充が求められるべきです。福島県外避難者、北関東のホットスポットになった地域も含め、若年者では甲状腺検査の拡大が、成人は放射線の健康影響が多彩であることを考え一般健康診断の拡充が必要でしょう。また行政から、具体的な判断材料にできる、放射線の科学的情報を記載した冊子の提供なども必要ではないでしょうか。

天然酵母パン作りに挑戦



2月20日、第5地域委員会は、ホシノ天然酵母を使用し、たまごやバターを使わない「パン作り教室」を開催しました。

講師の高橋恵美子さんからパン作りの流れについて説明を聞いた後、それぞれの班に分かれてパン作りをしました。今回のメニューは、丸パン、にんじんパンです。パンのこね、分割、成形の過程の合間には酵母や小麦粉についても学習しました。

参加者からは、「パン作りは初めてでしたが、自分で作るパンはおいしい」「小麦粉も外国産と国産の違いが分かり良かった」など、好評でした。

主催者は、「申し込みが多くて、天然酵母のパン作りに興味のある人が多いことが分かりました。参加者もとても意欲的に楽しんで参加されていたようでした」と話していました。

食品添加物学習会&Let'sおにぎらず



鶴川ブロック委員会は2月21日、町田センターで、安全・品質管理部の新谷部長を講師に「食品添加物学習会」を開催、学習会後はおにぎらず作りを行いました。

東都生協では科学的見地に基づいた商品の安全基準を設け、計画的に衛生検査を実施しているため商品は安全なこと、法律を理解した上で情報を正しく選ぶことの大切さを学びました。参加者からは「東都生協商品への安心感が高まった」「添加物について客観的に学ぶことができて良かった」などのほか、「1時間の講義では…もっと聞きたい」という声も。主催者は「食の安全を求める組合員が多いからこそ、東都生協が選ばれている」と納得したそうです。

おにぎらずは、作り方を教わり、「わたしのこだわり」商品を中心にそろえた具材で各自自由で作って試食。簡単にできておいしく、さまざまな商品の紹介もあって好評でした。

ふっくらおいしい煮豆〜(株)南部フーズ訪問〜



2月23日、野毛ブロック委員会は、「東都田舎金時豆」「東都須黒さんの味付けいなり」などの煮豆・惣菜を製造する(株)南部フーズを訪問しました。工場の煮豆用の釜は、人間一人が入れるような大きさの二重構造。直火でなく蒸気で蒸す方法で約1時間半、おいしい煮豆が出来上がります。試食で出された煮豆はどれもふっくらと柔らかく、とても美味でした。味付けは添加物を使用せず、砂糖と塩だけと知り安心しました。

原料の豆は、収穫時期によって違いがあるため煮る時間の調整をしています。どうしても仕上がりに多少の違いは出てしまうそうです。北海道の豆の生産は減少しています。東都生協の商品には全て国産原料を使用しているそうです。原材料の話、調達の苦労話など現場の声を聞くことにより、メーカーへの理解が深まりました。

「浜の母さん海の幸の料理教室」を開催

料理講習や試食交流を通して産地や商品を知ってもらおう、北海道枝幸漁業協同組合女性部による「浜の母さん海の幸の料理教室」が2月22日・23日、梅田地域学習センターと高井戸地域市民センターで行われました。



まずは、枝幸「魚つきの森」運動や加工工場について紹介。枝幸漁協、北海道漁連、東都生協が協定を結び、植樹活動や交流を通して生命の源である川と海を守り、漁場・資源管理型漁業によって生産される水産物を利用して豊かな食生活を推進する「魚つきの森」の取り組みは今年で10年、毎年組合員が枝幸を訪れ、植樹や鮭の稚魚放流に参加しています。放たれた鮭はベーリング海を2周し4年で母川へ帰りますが、海の環境変化によって戻れる鮭が減り秋鮭の漁獲量は10年前の半分以下という現状や、朝水揚げされた鮭を昼には製品にしているので鮮度抜群であること、モガニについてはメスと8cm以下のものは漁獲しないことや量を決めて大事に獲ることをルールとし、きちんと資源管理していることなどを学習しました。



「バラちらし寿司」「秋鮭の三平汁」「秋鮭のバター焼き」「ホタテカレー風味」

その後は枝幸の浜の母さんと一緒に料理講習と試食。「北海道の話と、試食にひかれ参加した」という男性参加者も一緒に楽しく調理。普段の漁の様子や地元での食べ方の話で盛り上がった試食では、「とにかくおいしい」「冷凍秋鮭はアルミホイルをかぶせて焼くとしっとりおいしくできると、今後役立つ知識が得られた」と大好評でした。

「魚つきの森」マークの商品を組合員が利用することが、良質な水産物を普及させ、産地を元気にし、豊かな海を次世代に残すことにつながります。「応援していきたい」との声が上がり、料理教室を通して枝幸「魚つきの森」運動を進める理解が広がりました。



知っておきたい! 用語解説

枝幸漁業協同組合
北海道のオホーツク海に面する枝幸郡枝幸町で活動する漁業協同組合。冬季は流水に覆われるオホーツク海は、流水が運ぶ動植物プランクトンが豊富なため、さまざまな魚介が集まる豊かな漁場です。漁の中心はモガニ、サケ・マス、ホタテ、タコなど。モガニは水揚げ量日本一。

普段聞けない苦労話も…産地との調理交流会



第1地域委員会は2月21日、新世代チャレンジプロジェクトで応援中の(農)房総食料センター、(株)野菜くらぶ、(有)山梨フルーツラインを招き、「野菜・果物を知って産地ともっとなかなくよう 調理交流会」を開催。それぞれの取り組みや農産物について学んだ後、各産地農産物を使って産地の方と一緒に調理。「長ねぎのみたらし風」「糖しばり大

根カナッペ」など7品に主催者調理の2品を加え、豪華な試食交流会となりました。

参加者からは「春の砂嵐に見舞われたり…産地は大変。野菜が欠品の時には今日の話を出したい」といった生産者を応援する感想が続出。主催者は「前年度もコラボした3団体の皆さんから普段聞けない話を聞いて感動! 産地おすすめ調理も紹介できた」とたいへん喜んでいました。





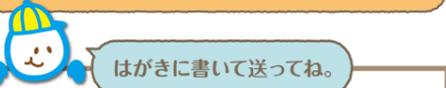
A～Eの順に並べてできる言葉は？
ヒント：句です。たまに双子のこともあります。

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

- タテのカギ**
- ① チューイン○○、○○シロップ、○○テープ
 - ② 物の温度を上げたり、焼いたりする力
 - ③ 風によって運動場に舞い上がるもの
 - ④ 陶器製、石、銅などで作った建材を用いて、屋根を仕上げること
 - ⑤ 板・材木を打ちついたり物を掛けたりするのに使う
 - ⑥ 元素記号はP。マッチの材料。天然鉱物の中、動物の骨・歯・牙などにも存在する。暗所で青白い光を発する
- ヨコのカギ**
- ① 都市○○、○○抜き、○○タンク
 - ② 心配ごとやイヤな予感などのために不安が高まって、胸がどきどきすること
 - ③ 本性を表に出さないようにして、おとなしく殊勝なふつを装う様子
 - ④ 魚○○、○○師、左右が○○合う
 - ⑤ かどのある形。三○○形、四○○形
 - ⑥ 元素記号はAu。酸化しにくくサビにくい。貨幣や装飾品に用いられる。「○○一封」

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
- 好きなお茶の種類は？
飲む以外にお茶を利用していますか？
- 「食の未来づくり運動」(p.16)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おりません。

3月&4月号の答えは、
「ハナグモリ」だよ！
締め切りは5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



組合員から寄せられた
声にお答えします！

Q 無無の野菜に期待して加入しました。品ぞろえをせつと増やしてほしいです。今後増やしてほしい野菜はありますか？

A はい、現在無無・有機を取り扱う「東都みのり」の野菜は毎週約16〜22品前後をご案内しています。「東都みのり」を含む野菜全体では約110〜120品目前後を商品案内に掲載し、掲載できない商品はインターネット限定品として展開しています。新たな「東都みのり」の野菜の取り扱いについては、東都生協の定める基準を満たした産地での取り扱いとなります。ご要望や利用動向の予測、出荷可能産地も模索し「東都生協」の取り扱いを行う意義など(栽培方法・環境保全における産地の取り組み姿勢など)を総合的に判断しながら、商品展開を検討していきます。

Q 広島県因島の「紅はっかん」がおいしいので東都生協でも扱ってほしいです。

A 東都生協では「紅はっかん」と同等の商品があるため、「ご要望」にすぐに対応することが難しい状況ですが、調査を進めます。現在、4月後半〜5月初旬に「紅はっかん」同様木に付いた状態で糖度が増した「木成りはっかん」をお届けしています。東都生協の青果物は、「農産物ガイド」を基に「500gパック」「だれが」などのように「栽培したのかを確認できる産直農産物のみを取り扱っているため、新商品は、産地の調査を行い、東都生協が定めた基準を満たした産地での取り扱いとなります。この度のご要望などを総合的に判断して商品企画を検討します。

Q コーナンが日本生協連と共同開発した「めっちゃ長いトイレットペーパー」の記事を読みました。東都生協でも長いロールペーパーを開発してほしいです。

A 東都生協でも、今回ご提案の商品と同様の「東都コアフリー芯なしソフトロール」というトイレットペーパーを東都生協のオリジナル商品として長らくご案内してきましたが、製紙メーカーの廃業により、昨年末に販売終了となりました。その後継品の開発を静岡県の製紙メーカーと共同して進め、2017年3月4回から

「東都もーもー紙芯のないトイレットロールシングル1300mm×6R」の販売を開始しました。企画の際にはご検討のほど、よろしくお願いたします。

Q 雑貨の入荷に2週間もかかるのはなぜですか。
A ご不便をおかけし、申し訳ありません。現在、雑貨の中でも商品案内「さんぽんすき」の「こーとらんど」ページに掲載している紙類や石けんなど企画サイクルが安定しているものと、自社物流を活用しているスクロール商品は、翌週供給となっております。また「くらしと生協」商品もほぼ翌週宅配となっております。

全ての雑貨品を翌週配達するには、注文後、各雑貨取引先がその商品をセットセンターに納品するまでの期間を短縮する必要がありますが、一般雑貨品や生活用品は事前の商品確保が難しいです。現在は欠品や遅配を防ぐためにも翌々週配達としています。一定量の在庫を東都生協で持てばこの問題は解決できますが、利用拡大が進まなければ不良在庫などのリスクが伴いますので、すぐにご要望にお応えするのは難しい状況です。今後の検討課題とさせていただきます。

Q 「月餅」の企画をもっと頻繁にお願いします。
A 「聘珍樓月餅合せ」はギフトのお試し企画としてスタートし、スポットでの取り扱いとなっています。今回のリクエストにお応えし、5月5日に企画し、その後の企画については、利用状況を見て決定します。

Q 登録 秋川牧園の若鶏セットは鶏肉だけでなく内臓(ハニミ)などのレシピ(使う方)も紹介してほしいです。

A 「登録 秋川牧園の若鶏セット」への貴重なご意見ありがとうございます。ハニミ・せせりなどの内臓商品お届けの際は、商品と一緒に同封の「おまけ通信」にてレシピを掲載していきます。

Q 商品(冷蔵品)の入った袋に、水色の液体が付着していました(蓄冷材の液)。成分を教えてください。

A このたびは蓄冷剤中の液体が漏れ出たことにご迷惑をおかけしました。蓄冷剤の内容物は、①水90%以上②プロピレングリコール1〜5%③ポリアクリル酸ナトリウム1〜5%となっております。②③は液体に粘り気を与え安定させる目的で使用され、食品添加物として認められている物質です。人体への毒性は低く、医薬品、化粧品、食品などに使用されているものですが、今後とも品質管理には十分配慮します。



クイズ応募はがきで見つけた、コメント紹介

- こだわりの食べ方**
- Q** 水餃子、焼き餃子どちらが好き？
餃子のアレンジレシピはありますか？
- 焼き餃子!!** 残った焼き餃子にご飯を入れてチャーハンに、水餃子はチンした冷凍うどんにのせ、ポン酢と七味で食べます。
練馬区 三谷祥子
 - 水餃子です。** 餃子の皮が余ると大葉とウインナーをのせてクルリと巻き、油で揚げるとパリパリしておいしいですよ。
多摩市 齋藤紀代美
 - 焼き餃子です。** 餃子の皮にチーズを入れて焼くとおいしい。
港区 小倉輝雄
 - 焼き餃子が家族にも人気。** 餃子にホタテ缶、細かく切ったえのき茸、紹興酒、しょうゆ、オイスターソース、五香粉を少々(またはカレー粉)…母から聞いた隠し味…を入れます。
川崎市 入江ゆう子
 - 東都水餃子!** 原材料が安心です。アレンジは鍋に加えるくらい…肉や魚介がなくても水餃子と野菜だけでおいしい。
渋谷区 伊藤良恵

- 米の精にんじんを愛用しています。毎朝スムージーに入れて飲んでます。
世田谷区 吉田美貴子
- 「食品ロス」は日頃、気にかけていました。飢餓に苦しむ人のことを考えると食べ残しや買いすぎは気を付けたいと思う。
中野区 鈴木博子
- 「おたよりCafé」が大好きです。
立川市 桂田路子
- 「東都」と冠が付く商品に注目。例えば、東都国産果実の実ゼリーが抜群!
あきる野市 奥原京子
- 家族みんなで楽しい食事をできる限り、したい。3コ(孤食、個食、子食)をなくしたい。
町田市 菅淳子
- 1月号に載っていた生産者・益田さんの「見た目重視にしようかと気持ちが揺れるが、まだ意地を張っている」というのがとてもうれしかった。頑張ってください!
多摩市 小作尚子

- 子どもたちに伝統的な料理を伝えていきたいです。
江東区 林知子
- 国産の物を購入して日本の産業を助けたいと考えています。
北区 沼沢悠斗(小1)
- 日々、料理をする際、食材を無駄にしないよう心掛けています。最近は、調理できない野菜の根や皮を使って野菜のだしを取るなどをしています。
市川市 岡田彩香
- 農業を少なく安全な物を作ろうとしている人たちを応援したい。顔の見える商品・製品を求めていきたい。国産かどうかを確認しながら選ぶことも基準になっています。
小平市 佐藤節子
- 東都生協の食材の良さやおいしさを周りの人に伝える。おいしい物、安全な物を広める。
川口市 橋本一沙





2月のわたしたち		
2017年2月20日現在 ※[]内は前年比		
組合員数	236,721人	[101.6%]
加入	15,590人	[116.3%]
脱退	10,899人	[104.4%]
総事業高	29,513,608千円	[100.6%]
共同購入事業	28,330,702千円	
弁当配食事業	178,232千円	
生活文化事業	293,773千円	
生活支援事業	29,802千円	
その他事業	681,100千円	
出資金	6,758,342千円	[99.6%]
一人あたりの出資金	29,127円	[100.0%]

東都生協くらしの助け合いの会
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します。年会費の払い戻しはできません。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注文書の特別企画品注文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日1〜4時間の活動を行います。

★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

編集後記

田んぼに水が入り、苗を植えるころになりました。最近では、機械で田植えをされている所も多いと思いますが、これからしばらくは、日々、稲の成長を見ることができると楽しみです。稲を植えてからしばらくは10cmくらいと小さいですが、初秋には、稲の穂が首を垂れるほどまでに成長し、その変化には驚かされます。稲は出穂して開花後に米粒が大きくなります。出穂後、だいたい45日くらいで成熟期を迎えます。その間、生産者の方は天候の変化を気にかけながら、稲を見守り続けるのです。

今、農業人口が減っていますが、耕作地が減少すると夏場の気温が1.5度ほど違うと言われてます。環境にも地球温暖化にも、水田はとても大きい役割を果たしています。そして生産者の思いを考えると「炊いたご飯」を目の前にした時、自然と「いただきます」の言葉が出てきますね。主食のお米を、永らく国産で食べ続けられるよう応援していきましょう。(T.O)

- ＜2016年度第10回定例理事会2017年2月16日開催＞
- 【審議事項】
- 総代通信No.2
 - (第43回)通常総代会・第2次議案書(確認の件)
 - 2017年度総代会活動に関する確認事項の件
 - 「トロシマ」ナカサキの被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名取り組みの件
 - 他の関係団体への加入に関する件
 - 表彰規程の一部改正の件
- 【報告事項】
- 決算概況および各部業務報告
 - 東京南部生協2017年1月度決算概況報告
 - 組合員活動委員報告
 - 組合員活動関連報告
 - 2016年度平和活動募金の取り組み報告
 - おまひ2017年度平和募金活用計画の件
 - 新任理事・新任監事候補者研修開催の件
 - 内部統制に関する中間報告の件
 - 常任理事去次議事項報告
- 2017年度予算編成の進捗状況報告の件

原発の賠償・廃炉費用の電気料金への上乘せに反対!

電力システム改革貫徹のための政策小委員会の中間とりまとめに対し意見書を提出

東都生協は2017年1月13日、経済産業省が意見を公募する「電力システム改革貫徹のための政策小委員会」による「中間とりまとめ」に対し、意見書を提出しました。

経済産業省は昨年12月、福島第一原発事故の賠償や廃炉など処理費用が、従来想定11兆円から21.5兆円に拡大したことを明らかにしました。この「中間とりまとめ」では、原発事故による賠償・廃炉費用を電気料金の託送料金に上乘せして回収することなどを検討しています。

福島第一原発事故から6年がたつ今も、依然として事故原因の究明や責任追及がなされず、事故収束の見通しすら立っていません。福島第一原子力発電所の事故は、当事者である東京電力とそれを推し進めてきた国が責任を負うべきです。

東都生協は、「賠償・廃炉費用を見えにくい形で消費者・国民の負担を拡大することは許されない」「電力選択の自由、発電電の分離など電力システム改革の趣旨に逆行し、消費者・国民の納得性という点からも同意できない」などとする意見書を提出しました。

第43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します。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。

受付期間: 5月15日(月)〜26日(金)
申込先: 組織運営部 電話: 03-5374-4756
開催日時: 6月15日(木)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」

※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。

インフォメーション

理事会報告 (抜粋)

第3地域「ペパーミント」

「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。

代表の秋元さんは、紙バンド手芸歴約10年。2015年5月に、板橋の小豆沢ブロック委員会、その後豊島西ブロック委員会でも「紙バンドで便利なカゴをつくらう」と企画をしたところ、参加者から「続けたい」との声があり、板橋区・豊島区在住の組合員5人で同年12月に「とーと会「ペパーミント」」を立ち上げました。現在は12人。

手芸用の紙バンドは、牛乳パックや包装紙を再利用。梱包用の細い紙紐を12本並べ、手芸用に平たいテープに加工、着色されたものが紙バンドで、カラー・バリエーションは豊富です。作品が出来上がった時は、満足感もひとしお。定例会は月3回程度、池袋または、東武東上線の大山駅から板橋駅付近で開催。昨年10月から、板橋区の大谷口地域センターを中心に、毎月第3週のどこかの曜日で朝10時から午後3時まで、何でも話せるサロンを開催しています(参加費100円、申し込み不要、出入り自由。飲み物・お菓子を用意)。参加者は10人以上のことが多く、賑やかで有意義な時間を過ごしています。開催予定日は東都生協のホームページ・組合員の活動にに掲載。おしゃべりしながら紙バンドも楽しめます。

「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人以上十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。

食の安全お役立ち情報

おしえて! 新谷さん

ネオニコチノイド系農薬について考える

表。ただし、すでに承認されている使用方法には適用されないため、4種類の農薬全てが使用禁止ではありません。現在、EPAはネオニコチノイド系農薬の再評価を進めており、その結果が出るのが2017年から2018年とされています。

つまり、欧米でのミツバチ保護に関わるネオニコチノイド系農薬の規制・制限は、新たな知見や評価が得られるまでの暫定的な措置といえます。

日本におけるネオニコチノイド系農薬を取り巻く状況

日本では2008年から2009年にかけて、一部地域で花粉交配用のミツバチ不足が生じましたが、天候不順や女王蜂の輸入の見合わせによるものと考えられ、CCDの影響とはされていません。農林水産省は、2013年以降もミツバチの被害事例について調査しましたが、CCDにつながる事実は確認できませんでした。わが国では欧米のような大型機械による播種作業はしないので、ネオニコチノイド系農薬による種子消毒や土壌消毒への使用は不要であり、ミツバチに対する深刻な被害は生じないのではないかと考えられています。よって、現時点ではミツバチへの被害がないようさまざまな取り組みをしていますが、具体的な規制はしていません。

東都生協の産直産地の実情について

東都生協の産直産地でも広くネオニコチノイド系農薬が使われていますが、現時点ではネオニコチノイド系農薬のリスクについて、確実な根拠に基づく見解や学説は確立していないと考えており、産地に対しても、ネオニコチノイド系農薬の使用自粛や削減を求めているわけではありません。仮にネオニコチノイド系農薬を排除した場合、有機リン系など「古い」「毒性の強い」農薬を代替薬剤として使用する危険が生じます。ネオニコチノイド系であれ、他の系統のものであれ「殺虫剤」である以上、ミツバチに何らかの影響や危害を与えます。害虫だけに効果を発揮し、ミツバチには無害といった殺虫剤はないのです。

東都生協は、今後の欧米の措置の「見直し」内容や、農林水産省などからの情報に注意を払い、この問題に適切に対応していきます。

〈安全・品質管理部 部長 新谷喜久夫〉



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!

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

わたしのこだわり

みんなで育てます

「わたしのこだわり」ってどんなもの?

東都生協でしか買えない、いろいろなこだわりが詰まった安全・安心でおいしい商品です。

商品案内を見ても「どれがおすすただか分からない」と感じる方、特に組合員になったばかりの方にも分かるようにパッケージのデザインを統一し、長年のこだわりから生まれた、さんぼんずぎマークの商品や、長い間支持されてきた商品、新しく開発されたこだわりのあ

東都生協のプライベートブランド「わたしのこだわり」は、組合員のこだわりや願いに応え、いつまでも持続可能な生産と消費をつなげる商品として2013年10月に誕生しました。

もう、すっかりおなじみですよ!

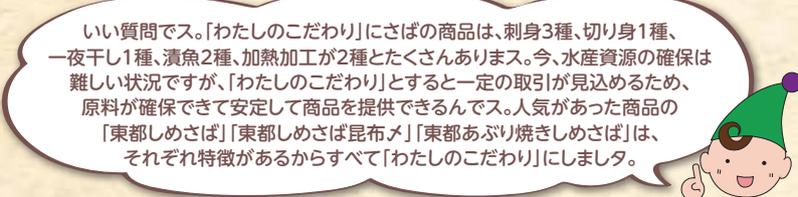
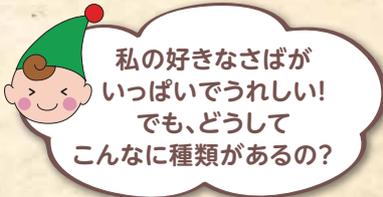
あなたのお宅には何がありますか?



る商品が「わたしのこだわり」になります。

どんなこだわりかというと、国産原料を優先して使うこと、不要な添加物を使わずに食材の味を生かすこと、カロリーや塩分などの情報を商品案内で知らせること、つくり手のこだわりを伝えること、商品のモニターによるおいしさの評価を伝えること、組合員の声を聞き必要ならば商品を改善すること、伝統的な製法も大切にすること、などです。

2017年4月13日現在、登録商品数は229品に広がりました。



より良い商品を目指して

「わたしのこだわり」は、デビュー後おおむね2年以上たった全商品について、組合員の声を聞き、改善に向けた見直しをするかどうかを検討します。

① 商品見直しのための利用者アンケート

インターネット登録組合員のメール配信希望者で、その商品を半年以内に購入した人に、アンケートのURLをメールし、WEB上で回答を集めます。

② 商品モニターによる試食評価アンケート

登録している商品モニター約100人に商品を送り、包材の使い勝手、香り、味、食感、原材料、規格、価格、利用したいかどうかとその理由について尋ね、メールで回答を集めます。味についての「おいしい」評価が70%以上だと、その後の商品案内に「おいしい」が掲載されます。

①の結果を受け、見直しをするかどうかを決定します。その後、継続商品について②を実施。

2017年4月13日までに見直し商品利用者アンケートは69品、商品試食アンケートは40品が終了しました。

Q: たとえばどんな商品が見直しされるの?

A: 「東都トマトケチャップ(国産トマト)」

貴重な国産の加工用トマトを使い、こだわりの原料でおいしいと長く人気の商品ですが、利用者アンケートの回答で「びんが使いにくい」「量が多くて使い切れない」などの意見が20%以上も寄せられました。そこで製造メーカーが機械を新しくするタイミングも重なって、2017年10月から広口びんに変更する準備をしています。



おいしい評価が100%の商品は何がある?
たとえば「東都鶏ごぼうピラフ」

商品モニターの声

- 国産野菜を使用していて安心、さっぱりした食感でおいしかったです。
- 手軽でおいしい! 繊維質の豊富なごぼうが入っていて良いです。

「わたしのこだわり」担当職員より

「わたしのこだわり商品」の中から皆さんのお気に入りをご見つけてください! また、デビューから2年後の商品見直しを機に利用者アンケートを実施しています。お時間を見つけてご協力をお願いいたします。

組合員の声でより良い商品になるのね。「こうだいたいなあ」の声を届けること、良い商品を利用し広めることが大事なんだ!





私の宣言 「東都」が冠につく商品に注目し利用します。