

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2018
No.419



2



今、あらためて防災 「減災」のすすめ

— 災害被害を少しでも小さくするため、できるところで

今月の
おすすめ

「かぞの豚」
「米の精」で育てた、
おいしいやさしい自信作

産地直結ひとすじ、いちばん頼れる生協に。

産直の東都生協

今、あらためて防災 「減災」のすすめ

— 災害被害を少しでも小さくするために、できること —

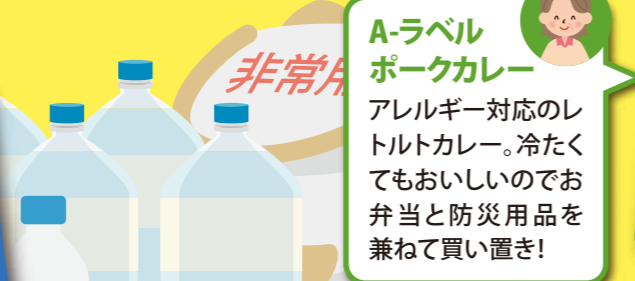
減災は、まずは
食品ストックから!
『MOGMOG』編集委員のおすすめ
東都生協の減災商品

災害によりインフラやライフラインがストップする数日間、自力で生きる準備が「減災」の第一歩。水や食品など、支援が来るまでに最小限必要なものを備蓄すること。一般に、「3日分」といわれていますが、水に関しては東京都全体の給水車数から試算して、「さらに数日分必要」という意見もあります。食品ストックを見直すところから、防災・減災を始めてみましょう。

熊野古道水
玄関まで運んでくれるので箱買いで飲んでもOK。余分に防災用も!



**A-ラベル
ポークカレー**
アレルギー対応のレトルトカレー。冷たくてもおいしいのでお弁当と防災用品を兼ねて買い置き!



ツナ缶
家族みんなの好物。切らず置いてあるのでローリングストックにも!



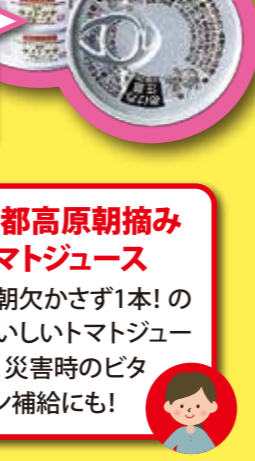
ミックスビーンズ
毎日のお料理にすぐに使え、おいしくて便利。災害時に不足しがちなたんぱく質やミネラル補給にも!



**東都高原朝摘み
トマトジュース**
毎朝欠かさず1本! のおいしいトマトジュース。災害時のビタミン補給にも!



**東都高原朝摘み
トマトジュース**
毎朝欠かさず1本! のおいしいトマトジュース。災害時のビタミン補給にも!



今年も人々の心に深く刻み込まれた「3月11日」が近づいています。東日本大震災から7年、復興はいまだ道半ばです。23年前には阪神・淡路大震災もありました。それ以降、災害への備えに注目が集まり、多くの情報や工夫が共有されるようになりましたが、近年の異常気象の頻発により、土砂災害、河川の氾濫などといった被害も増加しています。今まで私たちは予想を超える災害を何度も経験してきましたが、災害の内容によって対策も大きく異なってきます。減災の重要な目的は、あらかじめ被害の発生を見越し、災害による被害をできるだけ小さくすることです。今月の『MOGMOG』では、災害時に被害を最小限にする一つの方法「減災」について考えてみます。



栄養満点、ちょっぴりリッチ
豚肉ときのこのオムレツ

材料(4人分)
かぞの豚ロースしょうが焼用 240g
卵 6個
玉ねぎ 小1個
マッシュルーム 100g
にんにく(みじん切り) 1片分個
A(塩小さじ1/3、東都トマトケチャップ大さじ2、赤ワイン大さじ2、こしょう少々)
B(砂糖小さじ1、塩小さじ1/2弱、八千代牛乳大さじ2)
サラダ油 大さじ2+1
バター 20g
ルッコラ 適量

- 作り方**
1. 豚肉は1cm幅に切る。玉ねぎは半分に切ってから薄くスライス、マッシュルームは石づきを取り、6等分に切る。
 2. フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、にんにくのみじん切りを加え、香りがたったら、玉ねぎ、豚肉、マッシュルームを順に炒め、Aの調味料を加えて炒め煮し、皿に盛る(使用後のフライパンは水でさっと洗っておく)。
 3. ボウルに卵を割りほぐし、Bを加え混ぜ合わせる。
 4. フライパンにサラダ油大さじ1とバターを加え熱し、(3)を加え半熟状のオムレツを作り、(2)の具に盛り付け、彩りにルッコラを添える。

Attention, please!!
[アテンション・プリーズ]
「米の精」で育て始めたお肉はご存じでしたか? お気に入りの商品とレシピはありますか? p.13のパズルの答えに添えて送ってくださいね。

関連商品

(冷蔵)
八千代牛切落とし
160g
価格655円(税込707円)
隔週企画



千葉北部酪農農業協同組合の牛(乳用種)の肩・モモ肉をスライスしました。「米の精」を食べ、手間暇かけて育てられた牛の肉です。肉の赤身部分のしっかりした味わいが特徴。牛の嗜好性が良く、食いつきのよい「米の精」を、日齢300日以降の飼料に3%配合し、約600日~630日齢で出荷しています。

太陽チキンモモ
一口カット(バラ凍結)
180g
価格448円(税込483円)
次回企画:4月3日



東富士農産(静岡)の若鶏モモ肉。富士山麓・御殿場高原にある開放鶏舎で十分な運動をさせて筋肉を引き締め、歯ごたえと旨みを高めました。東都生協の「米の精」の取り組みに共感し、日齢60日以上飼料に3%配合し、一般的な飼育期間より1カ月以上長い約85日~90日かけて肉に「旨みがのるまで」じっくり育てています。

八千代牛乳も米の精でおいしく!

東都生協の歴史とともにある「八千代牛乳」も、乳牛の餌に「米の精」を配合しています。生産者からは「米の精」は栄養価が高く、とうもろこしの代わりにするほど優秀との声も。飼料に混ぜて与えると、牛も気に入ってよく食べるようです。



もうひとつ
おすすめ

わたしのこだわり

商品モニターの半数以上が「非常においしい」と、「おいしい」の中でも最上級の評価!

東都トマトケチャップ(国産)

隔週企画 300g 320円(税込345円) ユニオンソース(株)
100g当たり120kcal、食塩相当量4.3g、製造地:栃木県



材料にこだわっています

原材料は国産トマト、砂糖、醸造酢、食塩、玉ねぎ、香辛料のみ。あえて粒子を均一にせず、荒くこしたような手作り感を残すことで、口に入れた時の舌触りやトマトの風味を大切にしています。そのため、通常のケチャップのチューブではなくびん入りに。国産トマトの生産は生食用が主流で、加工用トマトは90%が輸入ですが、この商品は1989年11月から国産100%にこだわり続けているロングセラー商品です。



びんをリニューアルしました

「びんの口が汚くなってしまうのでスプーンを使いたい」「使い切れる量にしてほしい」という声が多く聞かれたため、ユニオンソースの製造ライン入れ替えに伴い実現。スプーンが入る広口びんとなり、使い切りやすい300gになりました(以前は400g)。



おすすめの使い方

オムライスやオムレツ、ハンバーグ、揚げ物などにぴったりです。トマトの風味がしっかりしているので、トマトソースやトマト煮込みに。



もしもへの備え。命を守るための減災を知ろう!



日本は四方を海に囲まれています。季節の変わり目には梅雨前線や秋雨前線の停滞、台風や前線を伴った低気圧の通過などにより、広範囲で大雨になりやすい国土です。近年、数時間にわたり降り続く集中豪雨や局地的大雨による河川の氾濫や土砂災害が頻発しています。あらためて今、自分たちの住む地域はどのような災害リスクがあるのか、確認・認識をしておきましょう。あなたは自宅や近所の地形などの安全性について把握していますか？

身近で起こる風水害

普段は生活排水の環境に問題がなかったのに、豪雨になると下水があふれてマンホールが浮き上がっているニュースをよく見かけます。「大量の雨量を処理しきれずに、浸水被害などにつながる危険が生活圏のすぐそばにある」と予測をして準備しておくことが減災につながります。

では、下水道管内の水位が上昇するとどうなるでしょうか。下水が宅地内の排水管を通して逆流し、半地下部のトイレや風呂場などの衛生器具から噴出する危険性があります。ま



た、半地下車庫などの浸水被害も増えていますが、排水できずに汚水がたまる不衛生な状態になり、感染症が発生しやすくなります。

まさか、と思われるかもしれませんが、日本の下水道事業実施市町村の割合が5割を突破したのは1993年。日本の下水道が普及し始めたのは最近です。東京都の下水道普及率は99.5%、23区内に限ると99.9%と整備が進んでいるように思えますが、自然災害は予想できない事態を招きます。家の近くの川の有無、土砂崩れを起こしやすい地形の有無、マンホールの位置などを確認しておきましょう。

家の中の水害

浸水などで水があふれてきた場合、家のドアや窓の開閉は可能かどうかのチェックが必要です。外開きのドアの場合、水深が26センチを超えると開きにくくなるようです。

下水道管内の水位が上昇して下水が逆流した場合、特にマンションなどの集合住宅では、1戸の家の破損が全ての世帯に影響を及ぼす可能性があるため注意が必要です。異常を見つけたら声を掛け合うなどのルールについて、両隣や上下の部屋の住人ともコミュニケーションをとっておきましょう。いざという時、被害を最小に抑えられます。

また、家屋にポンプ施設(逆流防止弁付)を設置すれば、下水道管からの逆流を防ぎ、豪雨時でもトイレや風呂などの排水が可能となりますようです。各自治体の下水道事務所、あるいは専門家に相談をしてください。



都市部に潜む災害・危険性

最近では、河川の改修の他、調節池・遊水池の設置や整備が進み、都市部の下水道普及率が高いとはいえ、大型台風による水災害は発生しています。地下鉄の駅、地下型駐輪場などの浸水被害では、エスカレーターやエレベーターなどが機械トラブルで使えなくなることもしばしばあります。

突然の記録的な豪雨による都市型水害の発生など、都市部の脆弱性は多くの人に指摘されています。

地下にいる場合は、気象情報に注意して早めに危険を察知し、すみやかに地上へ上がりましょう。



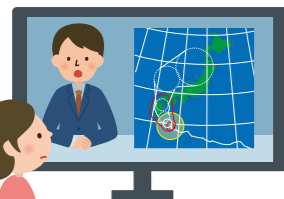
風水害発生時の心得5か条

1. 家の外を備える(窓や雨戸の戸締まり、倒れやすい・飛ばされやすい物の固定、水はけの悪い場所の掃除)
2. 家の中を備える(生活必需品の用意、飛散防止でガラス面にテープを貼るなど)
3. 風水害情報に注意する
4. 早めに避難する
5. 危険な場所には近づかないようにする



天気予報から予測する「危険度」

毎日、必ず確認する天気予報。でも、その内容をきちんと把握しているでしょうか。何気なく聞き流しては危険を察知することは難しくなります。情報が持つ意味を確認してみましょう。



1時間に10~20ミリの雨とは

やや強い雨で、ザーザーと降る雨。地面から雨が跳ね返り、歩いていると足元が濡れる。地面に水たまりができる。屋内でも雨の音で話し声が聞き取りにくい。



1時間に50~80ミリの雨とは

滝のようにゴーゴーと降る「非常に激しい雨」。傘はまったく役立たず、水しぶきで辺り一面が白くなり視界が悪い。車の運転は危険。



1時間に20~30ミリの雨とは

どしゃぶりの「強い雨」。傘をさしていても体が濡れ、地面に水たまりができる。寝ていても半数の人が雨に気付く。運転中はワイパーを速く動かしても前方が見づらい。



イメージ 1時間に50ミリの雨



1平方メートル当たり(ほぼ傘を開いた広さ)、50リットルの雨が(5cmの高さまで)たまるということ。つまり、1時間傘を差していると、1リットル入りの牛乳50本分の雨が当たるといことになります。

1時間に30~50ミリの雨とは

バケツをひっくり返したような「激しい雨」。傘をさしていても濡れ、道路が川のようになる。高速で走っている車はブレーキがききにくい状態。



集中豪雨とは 同じような場所に100ミリから数百ミリの雨量をもたらす激しい雨が数時間にわたり強く降り、土砂災害や河川の氾濫などの危険がある。

注意報とは 災害が起こる恐れがある場合に発表。

警報とは 重大な災害が起こる恐れがある場合に発表。その危険性が著しく大きくなると「特別警報」になる。「特別警報」が出たら、かつて経験したことのないような危険が迫っている状況なので、市町村から発表される避難指示(緊急)、避難勧告などの情報に注意をすること。特に高齢者やお体の不自由な方は早めの行動を。

参考:リーフレット「雨と風」(気象庁)。*気象庁のホームページからダウンロード可。イラスト提供:気象庁

調べる

あなたの町の防災を知ろう! 一自治体窓口を訪ねてみよう。聞いてみよう。

土砂災害や洪水などの自然災害の被害を想定し、避難場所や避難経路などを示した地図を「ハザードマップ」といって、日頃知っているつもりの中身の危険箇所や避難所などを示しています。興味深い発見や新しい情報も盛り込まれているので、ぜひ一度、お住まいの各自治体に確認してください。

配信サービスでタイムリーに情報を入手



いざという時に、携帯電話などにお知らせがほしい場合は次のアドレスから入り、登録をしましょう。

● 都道府県や市町村からの防災気象情報配信サービス <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/info/jichitai.html>

● 気象庁による民間気象会社の案内。会社を選択しての配信サービス <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/info/keitai.html>

*パソコンやスマホ以外から情報を入手したい場合は、各自治体の担当窓口にお問い合わせください。

参考: 東京都下水道局 / 東京都防災ホームページ / 公益社団法人日本下水道協会 / 国土交通省

ホームページでハザードマップを見てみよう!

1 「わがまちハザードマップ」(国土交通省)のトップページを開く <https://disaportal.gsi.go.jp/hazardmap/>

2 都道府県をクリック

3 自分の住む地域をクリック

4 洪水ハザードマップをクリック (土砂災害、津波など自治体により情報が違います)

*東京都建設局でも、大雨により河川が氾濫した場合等に備えて各自治体ごとのハザードマップを公表しています。次のアドレスから確認できます。

http://www.kensetsu.metro.tokyo.jp/jigyo/river/chusho_seibi/index/menu03.html



減災のためのチェックリスト

3日から1週間分が目安

しまい込んだらダメ!

以下は、ほんの一例です。何が必要かを家族で確認しましょう。普段使い慣れない防災グッズ(携帯ラジオ、救急用品など)は、いざという時に慌てないように一度使ってみましょう。リストと防災グッズは、家族が分かる場所に保管すること!!

貴重品		
現金・カード・小銭	通帳・印鑑	健康保険証 コピー
生活用品		
飲料水 1日一人3ℓ×7日分 ×家族人数を目安に	食料 乾パン・缶詰・栄養補助食品・ インスタント食品・レトルト食品など	菓子類 チョコレート・あめ玉・ ガムなど
衣類 防寒対策用も含む	紙皿・紙コップ・ 割り箸	卓上コンロ・ ボンベ
ビニール袋	ライター・マッチ	ナイフ・缶切り
筆記用具・ 予備メガネなど	ラップ	タオル
<p>外出先での被災に備えて</p> <p>常時携帯バッグ</p> <p>●おやつ ●ティッシュ ●常備薬 など</p>		

健康衛生用品			
ウェットティッシュ・ ティッシュ	マスク	生理用品	紙おむつ
救急セット・薬 持病薬・処方箋コピー	簡易トイレ	歯磨きセット	ドライシャンプー
非常時に備えて			
リュックサック	保温シート(毛布)	歩きやすい運動靴	懐中電灯・乾電池
携帯ラジオ	使い捨てカイロ	ひも・ロープ・ ガムテープ	新聞紙
皮手袋・軍手	ヘルメット・ 防災頭巾		
その他			
ペット用品	ホイッスル	防災マップ	子どもが 安心するおもちゃ

参考: NHKそなえる防災、東京都防災ホームページ 他

「いざという時」のために、防災マップを作ってみよう!

自分の住んでいる町の「危険な場所」「役立つ場所」をチェック!!

通勤、通学、買い物など、普段「利用している」道路や建物には、防災を意識した目でみると案外危険な箇所が潜んでいるかもしれません。避難所までの経路に「ここは危険」「必ず回避」「公衆電話」「消火器」「災害支援型自動販売機」「給水所」など、家族の意見を書き込んだ防災マップを作り、共有しましょう。



家族がバラバラになった時のために、公域避難所での待ち合わせ場所も決めておきましょう

災害伝言ダイヤル「171」
災害時のみに開始。基本無料。
固定電話・携帯電話でもOK

電話サービスを提供する各通信事業者が協力して運営する安否確認ができる電話回線。災害に遭った人も、災害に遭った人を心配する人も、まずは「171」。案内に従って、声を録音(「私は無事です。駅前公園にいます」)、あるいは録音されたメッセージを聞くことができます。ただし、確認したい人の電話番号を入力する必要があるため、家族や親戚などの電話番号はすぐに分かるようにしておきましょう。

(参考: 消防庁ホームページ、総務省ホームページ)

ペットも大切な家族

災害時、ペットと家族は同行避難が基本になります。他の避難者への迷惑にならないよう、しつけや健康管理、さらには迷子にならないための鑑札や名札など、日頃から必要な基礎知識を身に付けておくことが大切です。マイクロチップ装着なども検討しておくといいでしょう。キャリーバッグやケージに慣らしておくことも大切です。

災害支援型 自動販売機
-災害時に無料で飲み物を提供-

平時は通常の自販機、地震などの災害発生時に遠隔操作や手動で切り替わり、飲料を無料提供してくれます。普段は時刻や天気情報が流れている自動販売機の電光掲示板には、非常時は災害情報も配信されます。設置場所は、緊急時の避難場所に指定されている地域の学校体育館や公共施設、病院など多くの人が集まる場所が中心です。



まとめ

災害への備えは、「これで大丈夫」ということはありません。しかし何もなければ、あなたやあなたの大切な人たちの命を守ることができる確率は、低くなります。いつ、どこで自分に降りかかるかもしれない災害に備えて、日頃から減災を意識することが、いざという時のセーフティーネットとなり、地域ぐるみの防災につながります。

そして何より大事なことは、「どんな災害に遭っても無事に生き延びること」。命があれば、家族や友人と力を合わせて災害を乗り越えられます。

今日から、減災の観点で身の回りの確認をしてみましょう。心の備えも大切です。一瞬の判断で生死を分けるかもしれないその時に、きっと役立つはずですよ。

MOGMOG ニュース

2018年
2月号

「遺伝子組換えを基礎から学びました」



10月5日、商品委員会は「遺伝子組換え学習会 基礎編」〜今さら聞けない、遺伝子組換えって何?〜をさんぽんすぎセンターで開催しました。遺伝子組換えに関する東都生協の方針と食品表示への理解を深め、遺伝子組換え技術、その栽培や流通実態、表示の現状を学ぶことが目的です。



資料をもとに説明されました

明。「諸外国に比べ食料自給率が格段に低い日本は、食料の多くを輸入に頼らざるを得ないため、知らないうちに遺伝子組換え食品を口にしている」と話しました。ちなみに、全国民が一日にご飯(お米)を一口多く食べると食料自給率を1%アップできるのだそうです。

参加者からは「遺伝子組換えの初歩について学べたが、健康への影響についても詳しく知りたかった」「商品案内に掲載されているマークの説明があったがまだ分かりにくい」「わたしのこだわり商品には微量原料でも遺伝子組換えは使わないほしい」などの意見がありました。より丁寧な説明・情報提供を求め、東都生協の商品作りの考え方に対する声がある一方、多くの生協を経験してきた方から「方針と合わせてこのような学習会は初めて。今までの生協の中で一番良い」といった感想もありました。

現在、消費者庁では、遺伝子組換え表示についての見直しを検討されています。結果が出たところで、変更内容について周知のための学習会開催も検討していきます。

腸の調子を整えて、健康になりましょう



11月4日、荏原・中延ブロック委員会は講師に佐藤晴美さんを招き、「腸セラピストが教える、病気になるない生活習慣」を開催。腸特に小腸が大切で、小腸の調子が良くなると、血流が良くなり体温や免疫力も向上するとか。腸のマッサージは、仰向けになり大腸から小腸に沿って優しくお腹をなでるだけの簡単なもので、マッサージ後に顔色が明らかに良くなった方もいました。その後、季節の野菜やお漬物、甘酒など腸に優しい食べ物を試しながら交流。「摂りたくなくても皮膚呼吸で入ってきてしまう排気ガスやタバコ、消臭剤などの有害物質を排出できる体にするために、1日2ℓのお水や白湯を飲むこと」が大切なそうです。佐藤さんの素敵な笑顔もあり始終和やかな雰囲気、初めて参加した方々も、また参加したいと好評でした。

国内産原料でおいしい飲茶点心



第1地域とくとう会「クローバー」は11月15日、美勢商事(株)を招いて飲茶点心の学習会を行いました。長野県塩尻市に位置する会社案内のビデオからスタート。映像では延々と続く畑を紹介、国産野菜が身近で調達できる訳がうかがい知れました。市販の餃子のラベルに書かれた原材料名を各社ごとに一覧にした表示資料を見て、添加物の多さにびっくり。参加者からは「皮に使われる小麦粉の違いや、各社まちまちの配合を知り、美勢商事が使っている原材料のシンプルさにおいしい秘密があるのを知った」との感想がありました。調理の実演では、「餃子は蒸して加熱してから冷凍になっているので、生の餃子とは焼き方が違う」との説明があり、袋の表示を良く見て調理する必要性をあらためて学びました。



りんごの産地へLet's Go

りんごの収穫のお手伝い・交流

青森県弘前市にある(有)ゴールド農園にて11月3日〜5日、りんごの収穫お手伝いと生産者の方との交流会を行いました。

弘前市では、同産地生産対策部の木村大志さんの案内により、津軽藩ねぶた村と弘前城を訪問。「弘前ねぶたの館」で高さ10mもある大型ねぶたや、内部の骨組みが分かる実物大のねぶたを鑑賞後、弘前城を見学し、(有)ゴールド農園本社へ。

農園では貯蔵庫と選果場、加工用のりんごの出荷とジュースの加工場の見学を行いました。貯蔵庫では天井まで積み上げられたりんごの入ったケースとその量の多さに参加者は圧倒され、選果場ではたくさんりんごがレーンで次々に選別されていく様子に見入りました。



選別機でどどんりんごが分けられます

2日目は雨模様の中、収穫のお手伝い。案内の木村さんから、りんごのお話と作業工程の説明を聞き、一本の木にたわわになるりんごを、みんなカゴがいっぱいになるまで収穫しました。参加者には小学生と中学生もいましたが、雨



たわわに実ったりんごの収穫



おいしそうなりんごみつけた!

の中とてもよく働きました。夕食時、ゴールド農園の石岡社長とりんごの会の方々と交流し、最終日は白神ビクターセンターと直売所、弘前市立観光館を回って、帰路につきました。

参加者からは「文化の違いや伝統的なものに感動。ゴールド農園さんのりんごを食べながら思い出したい」「生産者の苦労や後継者不足の問題がありながら、おいしいりんごが食べられていることに感謝です。ゴールド農園さんのりんごを食べ続けたい」などの感想が…。遠方の産地へ赴き、地元文化に触れ、体験できたことはとても貴重で、多くを学べた交流会でした。

知っておきたい用語解説

(有)ゴールド農園

今から40年以上前、青森県弘前市下湯口に育った7人のりんご農家2代目が立ち上げた農園。1990年、同農園を訪れた東都生協組合員の声きっかけに、葉とらずりんご栽培を開始。袋をかけず、色味のための葉摘みを行わない葉とらずりんごは、食味も良く、葉を残すことで直射日光を防げるため、「日焼果」が少なく、異常気象でも良いりんごを確保・提供できています。

食べて遊んで、得! とく! センターまつり

Pick up!

11月18日、第3地域では第13回「城西センターまつり」を開催。

準備中の出店団体から肉を焼くいい匂いが風に漂い、お祭り開始20分前から待つ参加者たちは、主催者の「始まります!」を合図に、思い思いのブースへ足を運びました。

子どもを連れた参加者には、東都生協住まいる会が出展した木工教室や、子どもコーナーの紙バンド手芸などが大人気。新世代チャレンジプロジェクトブースでは若手生産者と職員が一丸となって販売。産地やメーカーは自信を持っておすすめできる商品をPR中、お手伝いの組合員と職員と一緒に試食をすすめながら販売しました。楽しい時間はあっという間に過ぎ、センターまつりは終了。準備は大変ですが、地域の組合

員には年に一度、生産者やメーカーと話をしながら商品を試せる機会です。

参加者からは「懐かしい生産者、メーカーと会えて良かった」「産地、メーカーの皆さんの顔を見ると商品の愛着が湧く」などの感想がありました。また地域の住民の方々には、東都生協のPRと地元で東都生協のセンターがあることを伝える大切な場になっています。参加団体からは、「売れている商品を持ってきたつもりでしたが、知らない人がいたので、アピールできて良かった」「組合員、職員、他の産地・メーカーの皆さんと交流でき、有意義な時間を過ごすことができた」との声もありました。



楽しい工作コーナー



新鮮野菜をゲット



どんなおかしがあるかな?



A～Eの順に並べてできる言葉は。

ヒント：やはり水戸の音楽園が有名？

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

タテのカギ

- ① サケ科の魚。名前に虹とか桜とか姫とか付いているのがあります
- ③ 現実からはなれた空想や楽しい考え
- ⑤ 丸太を組んで造った家屋。丸太小屋
- ⑥ 1年を2期に分けた、あとの方の半年
- ⑧ カタツムリの頭には？
- ⑨ ○○も積もれば、山となる

ヨコのカギ

- ① 平安時代以降用いられた、一人称の代名詞
- ② 多くの中で特に優れた品物。最良の品
- ③ いろいろな乗り物や、アトラクションがあつて楽しめる施設
- ④ 手術や解剖に用いる鋭利な刀
- ⑥ 内容の良否。価値。「○○より量」
- ⑦ 高級タンスやゲタなどの材料になる

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
- 「米の精」で育て始めたお肉はご存知でしたか？お気に入りの商品とレシピはありますか？
- 「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。

1月号の答えは、「A、C、D、E、F」だよ！
締め切りは2月28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:「東京都たまごプリン」に含まれる香料は化学的な人工香料ですか。それとも天然由来の香料ですか。もし天然由来のものであれば、原材料に詳しく記載してください。

A:「東京都たまごプリン」の香料は「バニラ香料(バニラエッセンス)」です。天然物(バニラビーンズ)由来のもですが、バニラビーンズそのものではなく、香りの主成分をアルコールに溶かしたものです。化学物質を合成して作ったものではありませんが、天然物を加工したものと異なります。

商品ラベルの原材料表示は、食品表示基準により「香料」と表記しています。が、より具体的に「バニラ香料」と表記するか、包装



Q:代金の支払い口座を変更したいのですが、WEBで変更は可能ですか？

A:東都生協のホームページから登録口座の変更ができます。登録口座の登録・変更をする場合は、「インターネット注文」ボタンをクリックしてインターネット注文サイトに入り、メニューのサイト一番下にある「組合員専用・利用口座登録・変更」のボタンをクリックすると、入力画面が開き、必要事項を入力することで変更できます。



おなかの環境を良好に保つなどの目的で摂取される場合、または砂糖の代わりに料理などに使用される場合など、それぞれの商品の特徴をご理解いただき、ご利用ください。

Q:東都生協では「北海道てんさいオリゴ糖シロップ」と「フラクトオリゴ糖」の2種類を扱っているようですが、内容の違いが分からないので教えてください。

A:「北海道てんさいオリゴ糖シロップ」と「フラクトオリゴ糖」は、双方とも原材料に北海道産甜菜(砂糖大根)を使用しています。

「フラクトオリゴ糖」は、「北海道てんさいオリゴ糖シロップ」に比べて、オリゴ糖の含有量が多いのが特徴です。「北海道てんさいオリゴ糖シロップ」は、100g中の含有率が76%～12%に対して、「フラクトオリゴ糖」は100g中の含有率が約40%となっています。また、「フラクトオリゴ糖」は特定保健用食品(トクホ)ですので、効果や機能性などの有用性に優れています。

資材の切り替え時期に合わせて検討します。

Q:「飲むゼリー(マスカット味、レモン味)」は外出時・災害時に便利だったので注文していましたが、最近企画がありません。次回の企画を教えてください。

A:ご要望の「飲むゼリー(マスカット味、レモン味)」ですが、現在取り扱いのあるゼリー飲料は、「ドリンクゼリーマスカット味(エネルギー)」180g×6本 価格560円(税込604円)となります。次回は3月の防災特集で掲載を予定しています。

こだわりの食べ方 かき(牡蠣)は好きですか？ こだわりのおいしい食べ方ありますか？

- かきは大好きです。生のままポン酢でいただきます。幼いころは苦手でしたが、今では大好物です。 文京区 黒崎伽怜(高1)
- かきは好きです。殻のままの焼きかきが好きです。 中野区 鈴木博子
- かき、好きです。フライ、グラタン、お鍋など。水分をフライパンで飛ばして天ぷらもGOODです。 世田谷区 塩田美恵子
- 好きです、かき。かきフライが一番好き。 町田市 星野明美
- かきはフライがやっぱりおいしい！ かきご飯も簡単美味！得意です！ 世田谷区 久我真理子
- 新鮮なかきなら生でレモンをかけて…あとはかきフライ！ 狛江市 大村真江



- 戦争をしない未来へ！日本人として広島、長崎、沖縄は絶対に訪ねるべきと強く思っています。 八王子市 村田香
- もうすぐ89歳の私は、戦争を一番よく知っている年代です。9人の孫、5人のひ孫たちが平和な社会で暮らせますよう、祈るばかりです。 渋谷区 石橋ちい
- 私は広島市の被爆者です。継承活動をされている山田さんは東友会で一緒にさせていただいています。今、被爆者が行う国際署名、頑張っています！ 町田市 神戸美和子
- 平和に関する記事、とても良かったです。最近の国家主義的な動きに懸念しています。憲法問題も含めて、命を育む女性や主婦が問題意識をもつ記事をどんどん取り上げてください。 横浜市 栗田紀子
- 東都生協加入時、平和活動をしていることに驚きましたが、今ではこの活動を毎年続けている「東都生協だから」入っていると云えます。平和と家庭生活はつながりますから…。 青梅市 広瀬美紀
- 契約農家さんや生産者さんのおかげで、年間を通し価格変動が小さく、野菜など安心して注文ができます。時折、配達の際に、おすすめ品を聞き購入することもあります。 足立区 佐々木和子
- 東都生協の商品を、よく買っているつもりです！ 西東京市 澤陽子
- 加入して1年、3度の産地交流に参加しました。特に北海道枝幸での植樹は川と海がきれいになります。貴重な体験ができました。また良い物は多くの人に知らせるべきだと思い、総代になりました。声掛けって大切ですね。 松戸市 佐藤富士江
- トマト、毎回買います。おいしいです。来客も「おいしい」と言います。「東都生協のトマトよ」と宣伝しています。 世田谷区 中本比佐子





11月の私たち

2017年11月20日現在 ※[]内は前年比

組合員数	240,503人 [101.7%]
加入	12,614人 [102.2%]
脱退	8,334人 [104.2%]
総事業高	20,934,506千円 [99.5%]
共同購入事業	20,027,376千円
弁当配食事業	157,035千円
生活文化事業	218,734千円
生活支援事業	38,590千円
その他事業	492,771千円
出資金	6,781,507千円 [101.9%]
1人あたりの出資金	28,857円 [102.1%]

編集後記

今月の特集は「防災(減災)」。家族の命や生活を守るため、できることを見直す機会にしていただけだと思えます。東日本大震災から間もなく7年。神戸出身の私には阪神・淡路大震災も身近な震災です。当時保育園児だった甥っ子は結婚し、親になりました。友人は出産・退院した翌日に震災で自宅が焼失、慣れない環境での育児となりましたが、その時の赤ちゃんも今はもうすっかり成人。

時間の経過で「忘れる」ことも大事ですが、「忘れてはいけないこと」もあります。過去の災害の教訓を生かして被害を最小限にし、備えて伝えるのも親世代の役目です。最近の災害事例を見ると、どれだけ準備しても足りないようにも思いますが、しっかり備えをして、必要以上に怖がらずに今を楽しみませんか。とりえず、かその豚を使ったしゃぶしゃぶで体も心も温まらしましょう。(S.K)

「東都生活協同組合のご利用(共同購入事業)に関する規則」を一部改正しました。

個人宅配の手数料制度のご案内

東都生協の個人宅配手数料制度をご案内します。
※手数料の金額については、特にことわりがない限り、税込みの表示となっています。

その1 基本手数料+配達手数料(税込)をいただきます。

商品お届け	基本手数料	配達手数料	合計
あり	143円	51円	194円
なし	143円	0円	143円

その2 利用金額に応じて配達手数料を一部免除する制度があります。

1回のお届け金額(税別)	基本手数料	配達手数料	合計
8,000円以上 10,000円未満	143円	21円	164円
10,000円以上	143円	0円	143円

※商品のお届けがあったときのみ配達手数料が掛かります。
※チケット、増資、土づくり基金、共済、各種募金、引き売り、宅配商品のみご注文の場合は、配達手数料は掛かりません。
※生協側の都合で商品のお届けが翌週または後日になった場合、配達手数料は掛かりません。ただし通常商品がある場合は、遅滞の商品があっても配達手数料をいただきますので、あらかじめご了承ください。

その3 ◆シニア割

世帯全員、または2人世帯のいずれか1人が65歳以上の場合。
※申請書を提出いただく際に住民票(世帯全員記載)の目視確認を行います。
※住民票のご提出がない場合は、「誓約書」のご記入が必要となります。

商品お届け	基本手数料	配達手数料	合計
あり	0円	0円	0円
なし	0円	0円	0円

◆ハンド・イン・ハンド割

加入名義者本人、または同居している方(家族・親族・内縁を含む)が身体障害・知的障害・精神障害による障害者手帳(知的障害者は愛の手帳、精神障害者は保健福祉手帳)または被爆者健康手帳を持っている場合。
※申請書を提出いただく際、各種手帳の目視確認を行います。

商品お届け	基本手数料	配達手数料	合計
あり	0円	0円	0円
なし	0円	0円	0円

◆ハローベビー割

本人もしくは配偶者が母子健康手帳を交付されてから、1歳未満の赤ちゃん1人に付き1回のみ申請できます。
※免除期間:申請から2年間は基本手数料・配達手数料(税込)を半額とします。
※申請書を提出いただく際、母子健康手帳の目視確認を行います。

1回のお届け金額(税別)	基本手数料	配達手数料	合計
あり(8,000円未満)	71円	25円	96円
あり(8,000円以上)	71円	0円	71円
なし	71円	0円	71円

ハローベビー割の利用金額による配達手数料免除
※双子や年子などで、1歳未満のお子さまが2人以上いる場合は、基本手数料・配達手数料ともに無料です。

お問い合わせ先
東都生協コールセンター

0120-1010-68(携帯電話、フリーコール圏外からは042-480-7222)
受付時間 月曜日～金曜日(祝日可)午前9時～午後6時30分

配達手数料免除制度について

お問い合わせ先
東都生協コールセンター

「ヒロシマ・ナガサキのヒバクシャが訴える核兵器 廃絶国際署名」にご協力ありがとうございました。

核兵器廃絶は、被爆者が心から求め、訴え続けてきた願い。この願いを実現させるため「ヒロシマ・ナガサキのヒバクシャが訴える核兵器廃絶国際署名」に取り組みました。この署名は、国内外の世界の全ての人々が核兵器廃絶を求めることで、核兵器の廃絶を実現することを目指しています。東都生協は、2017年6月26日～11月末まで同署名に取り組み、9月末までに集まった16,110筆を2017年度国連総会(9月12日～9月25日)に送りました。国連総会後に集まった署名は次年度の国連総会へ提出します。

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

定款第10条2項に基づき、住所の変更届を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みなし、「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 2016年と2017年の両年において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。

2018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名簿に掲載されています。お心当たりの方は、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。2017年12月20日 東都生活協同組合理事長 庭野吉也

お知らせ

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)

インフォメーション

理事会報告(抜粋)

2017年度第6回定例理事会
2017年10月19日開催

2017年度第7回定例理事会
2017年11月22日開催

●審議事項
第44回通常総代会委員等の構成確認の件
●第15回東都生協平和のつどいの開催および実行委員会設置の件
他

●報告事項
【報告事項】
組合員活動委員会報告
商品活動関連報告
他

第1地域「ハピネス」

紹介します！ 私たちのサークルと会

「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。活動へのアドバンス費用の補助、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。


体を作る素、食育を考えるママたち！
ハピネスでは、食育を大切にしています。食育に興味のある、安全・安心でなおかつ「おいしいもの」が大好きなママ友が集まって活動しています。現在、みんな小学生の子どもがいるので、母親として食は最大の関心事です。

主な活動は、定期的にメンバーの自宅に集まり、各自が気になっている商品を注文して持ち寄り、その商品を試食して感想を話し合っています。

昨年の8月には、生産現場を訪ねる企画として、岡山梨フルーツラインへ初めて産地交流訪問を行いました。初参加10人に加え、夏休み中であつたこともあつて、子どもの参加が多く、たいへん盛り上がりました。東都生協の商品は、農業や化学肥料に頼らない農産物が多いので、とても安心して子どもにも食べさせられます。特に食に関心のある子育て中の世代に、もっと東都生協の良さを知ってほしいと思っています。

食べ物は体を作る大切な素です。その大切な素を作ってくれている農家さんたちと交流し、その産地を知る…そのような活動をもっと広めていきたいと考えています。

「とーと会」は組合員のみ3人以上、「サークル」は組合員3人以上と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

粉製品とダニ
～製品中で繁殖したダニにご注意～

小麦粉、お好み焼き粉、ホットケーキミックス粉などの「粉製品」を開封後に輪ゴムで縛って台所の戸棚にしまっていたり、粉保管カップ容器に移し替えてガスコンロの周りに置いたりしていませんか？ 暖房器具の普及や住宅のフロア事情の変化…例えば、独立したキッチンではなくLDK(リビング・ダイニング・キッチン)化などもあり、冬場でもキッチンは暖かく、ダニが繁殖しやすい室温となっています。

粉製品は開封後の保管状況によっては、内部で「ダニ」が繁殖する場合があります。注意が必要です。ダニは家庭の量やじゅうたん、ソファなどに多く生息していますが、それ以外にも至る所に存在しています。ダニの体長は0.3～0.5ミリメートルと非常に小さいため、開封後の粉製品にわずかな隙間があるだけで侵入することができます。そして製品に入り込んだダニは、繁殖の条件がそろえば、短期間で増殖していきます。

2004年に医学系専門誌に掲載された論文*によると、一度開封した粉製品を一般家庭から127袋集めてダニ汚染を測定したところ、室温保存されていた114袋中7袋からダニが検出されています。なお、冷蔵庫で保存されていた13袋からはダニは検出されませんでした。また、保存中の製品の袋の閉じ方を調査したところ、開封部分を折り曲げてタッパーやビニール袋に入れていた26袋のうち、2袋からもダニが検出されています。

通常はダニが繁殖した粉を使ってしまったとしても、調理の際の「加熱」によりダニは死滅しますので問題とはなりません。しかし、ダニのアレルゲンは熱に強いので、加熱してもアレルギー症状の発現を抑えることはできませんので、ダニアレルギーやハウスダストアレルギーをお持ちの方は、注意が必要です。実際に粉製品に混入したダニが繁殖し、これを摂取したことによる即時型アレルギー(アナフィラキシー)の症例が1993年に初めて報告されて以来、同様の症例が国内外で多数報告されています。

症状は、皮膚症状(全身の紅斑、じんましん、かゆみなど)、呼吸症状が主ですが、ショック症状などのアナフィラキシーが生じる場合もあったそうです。これらの事例は、ダニが混入し繁殖してしまったお好み焼き粉やミックス粉などの粉製品を使用して、加熱調理した料理を食べたことが原因と考えられており、使用した粉製品は、開封後数カ月わたって室温で保管していたものであったと報告されています。発症した人は全員がダニアレルギーでしたが、中にはそれまでアレルギー症状が出たことがなく、ゆえに自身がダニアレルギーを持っているという自覚がなかった人もいました。

したがって、粉製品に侵入させないようにするとともに、入ってしまった場合でも繁殖させないようにする必要があります。

ダニは私たちの身の回りに生息していますが、下記の①～④の条件がそろえば繁殖します。

- 餌** カビ、人のあか、人の食べ物などを餌にしています。でんぷんやタンパク質を多く含むお好み焼き粉やホットケーキミックス粉などは格好の餌となります。
- 潜伏場所** 量やじゅうたん、毛布、布団、ぬいぐるみなど、狭くて潜る場所をすみか、および産卵場所として好みます。粉製品の中は、最適なすみかと産卵場所となります。
- 温度** 20～30℃を好みます。
- 湿度** 60～80%を好みます。

なお、たとえ粉製品にダニが侵入したとしても、低い温度や低い湿度の条件ではダニは繁殖することはできませんので、開封後の保管は冷蔵庫がお勧めです。冷蔵庫で保管する際は、吸湿や臭いの吸着を防ぐためにも、タッパーなどの「密閉容器」に入れて保管してください。ただし、冷蔵庫に保管した場合においても、できるだけ早めに使い切るように心掛けましょう。

* 松本知明、久野 武、濱口 正道 他:「ダニ繁殖小麦粉食品によるアナフィラキシーとその対策」『小児科』, 2004, 45(8), pp.1458-1464

お問い合わせ先
東都生協コールセンター



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

「米の精」を使った産地と商品が増えました!

ぼくのついた商品がさがしてね

米の精のイメージキャラクター「コメ丸」



「米の精」を使って「土づくり」から育てた商品が「米の精」ブランドの農産物です。産地では、おいしさの追求はもちろん、環境負荷の削減にもつながる循環型農業に取り組んでいます。この思いの詰まった商品をもっと利用して、一緒に「食の未来づくり運動」を進めましょう。

*「米の精」については、P.2からの「かぞの豚」特集をご覧ください

2月の「米の精」商品

米の精にんじん

(農)埼玉産直センター・(農)埼玉西部産直グループ・JAやさと・(農)茨城県西産直センター・(農)房総食料センター



米の精にんじん(WN101)

(農)茨城県西産直センター



米の精大和いも

(農)埼玉産直センター



米の精さつまいも(べにはるか)

(農)房総食料センター・(農)多古町旬の味産直センター



予告! 3月には奈良五條産直組合・ファーマン(山梨)の無無玉ねぎが登場です。お楽しみに!



産地紹介

(農)埼玉産直センター
野菜の喜ぶ有機質のボカシ肥料に「米の精」も配合。

(農)埼玉西部産直グループ 東都生協に一番近い産地。後継者も育てている。

JAやさと 有機物を利用した土づくりをし、畜産・果実・野菜・稲作などのバランスがとれた環境保全型農業の産地。

(農)茨城県西産直センター 火山灰土壌で野菜作りが盛ん。多品目を周年栽培している。

(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に位置し、多品目の野菜を周年栽培している。

(農)多古町旬の味産直センター 千葉県の北総台地から九十九里海岸までの広大な平地で、野菜・米を生産している。



私の宣言 産地に一度は行って、自分の目で産地直結を確かめます。



種子法の学習会報告

～種子法廃止で日本の食はどう変わるか?

(会場:さんぽんすぎセンター)

米、麦、大豆—これら、私たちの食を支えてきた「主要農作物」を安定供給するために、優良な種子の生産・普及を担ってきた主要農作物種子法が、2018年3月末で廃止されることが国会で決まりました。この影響について学ぶため、2017年9月25日、「日本の種子(たね)を守る会」設立に関わった印鑰智哉(いんやくとみや)氏を講師に学習会を開催しました。

印鑰氏は、はじめに「多国籍の化学企業、特に遺伝子組換え企業が世界の種子市場を独占しており、種子法廃止による国内への影響を考えると世界の動きを理解しておく必要がある」と語りました。

今後予想されることとして、「大手化学企業が、種子だけでなく化学肥料や農薬をセットにした契約販売を強化するなどして、種子から栽培、流通まで仕切られるようになる可能性がある。それが農業のあり方や食のあり方に及ぼす影響は極めて大きい。だからこそ消費者や生産者が声を上げて自らの食のシステムを守っていく必要がある」と強調しました。

また、種子価格が高騰し、地域の特産品開発が立ちいなくなり、地

域によっては農業の維持も困難となり、小規模品種がなくなる可能性も…。さらには品種減少により多様性が失われ、気候変動やウイルスなどにより食料危機をもたらす、人々の健康や環境、生態系にも大きな影響を与えかねません。だからこそ「私たちは種子の重要性、食が果たす役割の大切さ、地域で作ることの必要性を共有し、実現する政策を求めることが重要」と指摘しました。

東都生協では、2017年10月～11月末まで「日本の種子(たね)を守る会」とともに、公共品種を守るための新しい法律の制定を強く求める署名運動に取り組み、9,808筆の署名を「日本の種子(たね)を守る会」へ送りました。

※印鑰智哉氏

アジア太平洋資料センター(PARC)、ブラジル社会経済分析研究所(IBASE)、グリーンピース・ジャパン、オルター・トレード・ジャパン政策室長を経て、日本の種子(たね)を守る会の設立に関わり、現在、食の問題をグローバルに追っている。

※「日本の種子(たね)を守る会」

主要農作物種子法廃止法案成立により、種子価格の高騰や種子の多様性の喪失、海外の遺伝子組換え企業による日本市場への影響、日本の食料主権が脅かされる可能性などへの危惧から、日本の種子(たね)や、日本の食と農を守るために生産者や消費者という立場を越えて設立(東都生協・庭野理事長も設立発起人の一人)。



「MOGMOG」機関誌 東都生協だより

第419号 2018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 www.tohto-coop.or.jp

今月の表紙

層の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。そんな時こそ豚肉の出番です。サクッと衣のとんかつでパワーをつけて、寒さを乗り切りましょう! 厚切り肉が苦手な方は、薄切り肉を何層も重ねたミルフィーユとんかつがおすすめ。千切りキャベツも忘れずに。

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

〒156-0055 東京都世田谷区船橋5-28-6 吉崎ビル4階

産地直結ひとすじ。いちばん頼れる生協に。

東都生活協同組合