

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

2018  
No.422

CO-OP  
東都生協だより

6

今月の  
おすすめ

「八千代牛乳」  
東都生協はこの商品から  
スタートしました

特集

電気のない生活、  
あなたは想像できますか？  
〜電力は大切な資源。今、一人ひとりが考える時！〜

産地直結ひとすじ、いちばん信頼する生協に。

産直の東都生協



①千葉北部酪農協成田工場。古谷乳業様と一緒に八千代牛乳を製造しています  
②飼料の保管中も防虫剤や防かび剤も使用していません ③充填機から出るところ  
④品質管理課の皆さん

## 安全・安心な牛乳生産のために

組合員からの白いタオルも役立っています。

こだわりの殺菌法だから  
牛乳の上質な風味を保ちます

高温短時間殺菌は八千代牛乳  
ならではの技術です。



今月の  
おすすめ

八千代  
牛乳

東都生協は  
この商品からスタート  
しました



### 45周年ロングセラー商品の代表商品

東都生協は今年6月で設立45周年を迎えました。

高度経済成長のゆがみが公害などの形で現れたころ、「せめて子どもに安全・安心なミルクを」という世田谷の母たちが「八千代牛乳」と出会い、東都生協の前身である「天然牛乳を安く飲む会」が1967年に発足しました。

その後、1973年に設立賛同者423人で東都生協を設立し、第1回仕入委員会で決定した12品目※の中の1つが千葉北部酪農協農業協同組合の八千代牛乳です。東都生協を語るとき、欠かせない「八千代牛乳」は、45年のロングセラー商品なのです。

#### ※設立時の12品目

八千代牛乳、きんまるゴールド醤油、味噌、茶2品、しいたけ、生わかめ、はちみつ、紅茶、母親しゃぼん、バイナップルジャム、卵



酪農家から牛乳を集めてきた集乳車

### 東都生協の歴史とともに歩む八千代牛乳

八千代牛乳を中心に、安全・安心でおいしい食材を求める東都生協の活動は、多くの消費者の賛同を得て成長してきました。その歴史の中で、定期的な牛乳祭りの開催、千葉北部酪農協の酪農家に1泊2日で訪問する酪農教室の実施など、産直活動の礎ともいえる先進的な交流会もさまざま行ってきました。また、牛乳の品質に関して、殺菌温度・飼料について、今も東都生協と千葉北部酪農協は協同の取り組みを行い、残留放射能検査も毎週実施しています。

原乳の生産量と生産者数は年々減少しています。後を継ぐ人を絶やさぬためには、将来性のある経営でなければいけません。牛乳をたくさん飲んで、生産量の安定化も大切です。東都生協の顔ともいえる「八千代牛乳」が、これからいつまでも皆さんの食とともにありますように。



### 八千代牛乳

千葉北部酪農協

価格: 1ℓ 248円(税込267円)  
500ml 151円(税込163円)  
毎週企画



① 高温短時間殺菌 (H T S T 殺菌法)  
有害菌を完全に殺菌しながら、風味の変化やたんぱく質の熱変性を最小限に抑える殺菌法を採用。供給当初の85℃20秒から、牧場の衛生レベル向上に合わせて78℃20秒に、そして現在の75℃15秒が実現しました。そのために生産者は、生乳の細菌数を減らす努力を重ね、搾乳前の乳拭き作業には組合員からの「もーもータオル」も役立っています。

八千代牛乳のこだわり

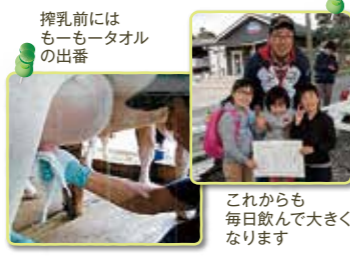
高温短時間殺菌は八千代牛乳  
ならではの技術です。

牛乳臭さのないスッキリしたうまさの秘密

日本国内で販売されている牛乳の90%以上は、超高温瞬間殺菌法と呼ばれる方法で、120℃、130℃・2〜3秒間の加熱処理をしています。この方法の牛乳には「牛乳臭さ」といわれる特有の過熱臭があります。八千代牛乳は高温短時間殺菌方法なので、さらりとしながらほんのり甘い、牛乳本来のおいしさが味わえます。

### もーもータオルキャンペーン「ありがとうを届けに行こう」

千葉県いすみ市の高秀牧場でももーもータオル贈呈式を開催しました。贈呈式では、組合員の皆さんから寄せられた4,194枚のタオルと236通のメッセージをプレゼントしました。



搾乳前にはもーもータオルの出番

これからも毎日飲んで大きくなります

### 知っていますか? もーもーばきんプロジェクト

もーもーシリーズ商品を利用すると、1商品につき2円が千葉北部酪農協農業協同組合の乳牛の安全・安心な飼料購入費用の支援に還元されます。



停電?

そだね

ロウソク  
あったかなー

懐中電灯が  
あるじゃない

すぐ  
つくわよね

いつ?

なんか  
長いね...

...

特集

電力は大切な資源。今、一人ひとりが考える時！

# 電気がない生活、 あなたは想像できますか？

ゴチン

ミニ  
ミニ

もし、  
もーし

テレビの  
録画が...

お父さんが  
まだ帰ってない！  
大丈夫かな？

ママは  
ピンツ

えーっ！  
シャンプー中！



ヨーロッパ諸国と比べても日本は停電が少ないと言われています。

アメリカ合衆国・ニューヨーク州の都市でも停電が少ないようですが、同じアメリカでもカリフォルニア州になると停電率が高くなるようです。日本でも昭和のころは何度かありましたが、最近では停電は非常に少なくなりました。電力関係の技術の向上など、その要因はいくつか考えられますが、今ではすっかり当たり前となった「電気のある生活」が

もし失われたらどうなるのでしょうか。突然、「明かり」が消えたら、皆さんはどうしますか？

各地で震災などが起こると、被災された方々は電気が通った時に、「なんとも言えずほっとした」そうです。

さあ、想像しましょう。電気がない時間、しかも「夜」だったら…。1分、10分、30分と時は過ぎる。

あなたは自宅？ それともエレベーターの中？ もしくは車の中？ 外で歩いている時かもしれない。

電気について考えましょう。



ひんやりとおいしい初夏の1品

## 枝豆のビシンワズ

材料(4人分)

枝豆	200g	八千代牛乳	400ml
じゃがいも	中1個	塩・こしょう	各適量
玉ねぎ	中1/2個	A(水400ml、コンソメ1個)	
バター	大さじ1		

作り方

1. 枝豆はゆで、さやから実を取り出し、飾りの分を数個取り置く。
2. じゃがいもは皮をむき薄切り、玉ねぎは縦半分に切り薄くスライスする。
3. 鍋にバターを入れ弱火で熱し、(2)を加え炒める。玉ねぎがしんなりしたらAを加えて強火にし、沸騰したら弱火で10分煮込む。
4. (3)のじゃがいもがやわらかくなったら火から下ろし、粗熱を取る。
5. (1)と(4)をミキサーにかけ、冷蔵庫で冷やす。
6. 食べる直前に(5)に牛乳を加えて軽く混ぜ、塩・こしょうで味を調え、器に注ぎ、飾りの枝豆のをせる。



もうひとつ  
おすすめ

## 東都牛乳鈴かすてら

三黒製菓(株)  
100g 通常価格:108円(税込116円) 次回企画 7月3日  
10個(平均重量40g)当たり:136kcal、食塩相当量0.08g

20年以上愛されている  
ロングセラー商品

北海道産小麦と南匠産ジービーセンター(千葉)の産直たまご、八千代牛乳、はちみつなどを使用し、ふんわりと焼き上げたシンプルで飽きのこない商品。20年以上前の1995年に「東都牛乳鈴かすてら」として商品化したロングセラーです。



鈴かすてらの「なぜ？」

- Q. 鈴かすてらの色が半分ずつ分かれているのはなぜ？
- A. これはたこ焼き機のような焼き型で焼き上げているから。焼き型に接している下半分は焼き色が付き、上半分は焼き上げ中に自力で膨らむために白のままになります。
- Q. 砂糖をまぶしてあるのはなぜ？
- A. 焼き菓子でもしっとりとした口当たりの鈴かすてらは、時間がたつと内部の水分がにじんできて表面がべたつきがち。袋の中でかすてら同士がくっついていたりしないための打ち粉代わりの砂糖なのです。



焼きあがった鈴かすてら

関連商品

八千代のもヨーグルト 180g×2

古谷乳業(株)(千葉県)  
通常価格:268円(税込289円)  
次回企画:6月4回(隔週)  
1本当たり161kcal、たんぱく質5.9g、脂質5.4g、  
炭水化物22.1g、カルシウム196mg、食塩相当量0.2g



牛乳の持つおいしさや風味を大切に考え、八千代牛乳を50%配合した牛乳仕立ての「のむヨーグルト」。香料や安定剤は一切使用していません。風味豊かな三温糖で甘みと酸味のバランスを調え、国産生クリームと粘性を高める乳酸菌により、濃厚でリッチな味わいとなっています。

古谷乳業(株)は千葉県で地域密着型の経営を貫く乳業メーカーで、千葉の中小乳業メーカーの中心的な存在です。千葉北部酪農農協とは2006年にヨーグルトの製造委託を開始し、2015年からは千葉北部酪農農協と一緒にHTST殺菌牛乳も製造しています。

牛乳の保管には気配りを

八千代牛乳は一般の超高温瞬間殺菌法(130℃2秒などで殺菌)の牛乳よりデリケートなので、ほんの少し気をつけて取り扱ってください。温度上昇には要注意です。届いた牛乳は早目に冷蔵庫に入れ、使用後もすぐに冷蔵庫に。開封後は賞味期限にかかわらず、なるべく早めに飲みましょう。

Attention, please!!

[アテンション・ブリーズ]

牛乳はお好きですか？  
どんなお料理やスイーツに生かしていますか？  
P.13のパズルの答えに添えて送ってくださいね。



ロングセラー  
商品です！

食べ方のアレンジ

- ♥ チョコペンでデコレーション。顔や動物に変身します。
- ♥ 卵と牛乳を混ぜた液に鈴かすてらを浸し、バターで焼くとフレンチトースト風に。やみつきになる一品。
- ♥ チョコレートフォンデュにしても◎

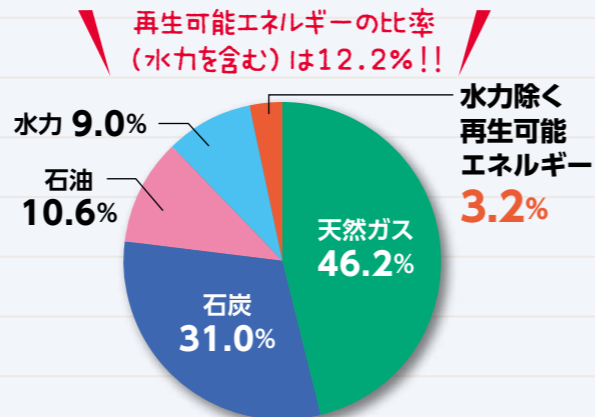


## 電気がつくれるモトは何？

日本の電気は、火力、水力、風力、原子力、太陽光などによってつくられています。一番多いのが火力で、燃料は天然ガス、石炭、石油です。しかし、日本のエネルギー自給率は6%（2014年）で、燃料のほとんどを輸入に頼っています。

東日本大震災以降、原子力発電所は稼働を一時停止し、火力発電を増やして電力の安定化を図りましたが、その後再稼働され、2015年度には1%、2016年度には2%と徐々に発電量を増やしています。

原発事故により国民生活に深刻な影響を及ぼし続けている原子力発電。その動向には、今後も注意していく必要があります。



東日本大震災以降、原子力発電所の稼働を止め、火力発電が大いに伸びたことは前述しましたが、それによって燃料輸入のコストが上がり、二酸化炭素排出量が増加しています。ここで発電所について、整理してみましょう。

### エネルギーのそれぞれ

	主な長所	主な短所		主な長所	主な短所
火力発電	・天候に左右されず、安定供給できる ・季節や時間による、電力需要の変化にすぐ対応できる	・温室効果ガスを出す ・燃料輸入などのコストが高い	太陽光発電	・燃料費用がかからない ・設置家庭に補助金が給付され、余った電力を買い取ってもらえる	・ソーラーパネルの設置費用が高い ・一定の面積が必要 ・夜間・悪天候では発電できない
原子力発電	・燃料輸入コストが安い ・安定供給できる ・温室効果ガスを出さない	・原発事故の危険と事故後の影響が甚大 ・安全面へのコストがかかる	風力発電	・海岸線の長い日本に向いている	・風が吹かないと発電できない
水力発電	・日本の地形に適している ・電力需要の変化にすぐ対応できる	・降水量が頼り ・ダム建設費のコストが高い ・ダム建設による自然や市民生活への影響	地熱発電	・火山国日本には豊富にある発電源	・設置場所が火山地域に限定 ・大量供給できない

※再生可能エネルギー：太陽光、水力、風力、バイオマス、地熱など自然界に存在するエネルギー。発電時に温室効果ガス（主に二酸化炭素）を出さない。



## 再生可能エネルギーが、生活を変える

日本は燃料の多くを輸入に頼っていますが、日本には太陽や風、水、森林をはじめとする再生可能エネルギー資源があります。中でも火山国である日本の地熱資源量は、世界第3位。しかし、日本の再生可能エネルギー導入は、コストが高いために進んでいないのが現状です。

そこで、「今は高い再生可能エネルギーをみんなで買い支

えて、大きく育てよう」と、2012年7月からFITと呼ばれる「固定価格買取制度（再生可能エネルギーでつくられた電気を電力会社が買い取り、利用者にも負担してもらう制度）」がスタートしました。この制度により、2014年度の発電電力量は、制度開始の1.4%（2011年度）から、3.2%に増加しています（上記グラフ参照）。

### 「固定価格買取制度（FIT）」の仕組み



※「バイオマス」とは、生物から生まれた資源のことで（森林の間伐材、家畜の排泄物、食品廃棄物など）。

### 電気代を安くする秘訣は「アンペア！」

家庭で契約しているアンペア（電力の単位）をご存知ですか？ 実は、契約アンペア数に応じて基本料金が設定されています。アンペア数を下げれば基本料金は安くなります。ただし多くの電力を同時に使用するとブレーカーが落ちてしまいます。大きな電力を必要とする家電を同時に使う、一つの部屋で複数の家電を使う時などは要注意です。家族構成が変わった時などが見直しのチャンス。一度確認されてはいかがでしょうか。

# もはや、電気なしの生活は考えられない！

## 私たちにとって欠かせない電気



### 電気は、まだ新参者!?

日本で初めて電灯（アーク灯）が設置されたのは、1882（明治15）年、東京・銀座の街路においてでした。それまではガス灯が画期的な照明で、日本に電気が登場してから150年にもなりません。

銀座に設置された電灯は東京を中心に普及します。さらに、電気はエレベーター、電車など、まずは動力用として利用されますが、日本全国に電気が普及したのは戦後です。当初

一般家庭に登場した家電は、照明、ラジオ、扇風機、アイロンなどで、三種の神器（白黒テレビ、洗濯機、冷蔵庫）が登場したのは1950年代、新三種の神器（カラーテレビ、クーラー、車）は1960年代です。さらに、現代ではパソコン、携帯電話、温水洗浄便座など電気製品はどんどん発展し、オール電化の住宅もあります。とはいえ、人類や地球の歴史に比べると、電気はまだ「ニューフェイス」なのです。



### 電気のある生活は当たり前

突然電気が使えなくなり、サバイバルライフを強いられた家族4人が、結局は東京から妻の実家がある鹿児島を自転車で目指そうという映画がありました。

最近では昨年10月、埼玉県新座市の東京電力の施設（送電用ケーブル）火災が原因で、都内約58万軒が一時停電しました。西武線や都営大江戸線など交通機関も一時運転休止。約200カ所の交差点などで信号が作動しなくなり（警視庁発表）、「エレベーターに閉じ込められた」という通報も複数寄せられたそうです（東京消防庁発表）。

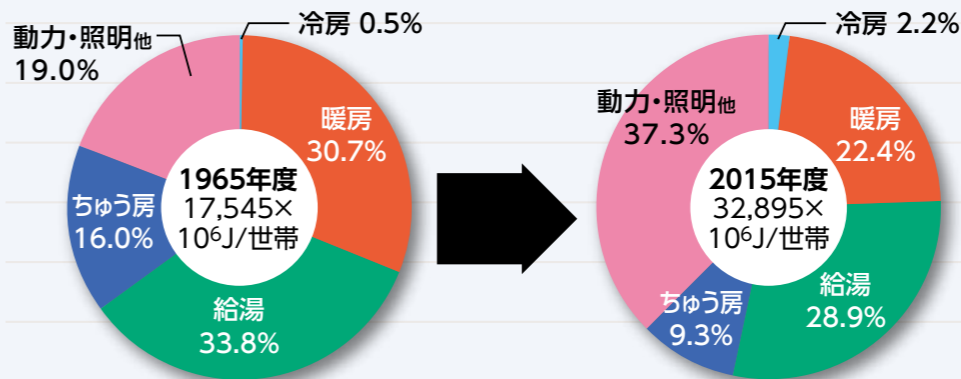
また、生活スタイルの変化や家電製品の多様化・大型化

などでエネルギー消費量は大きく変化しており、冷蔵庫や照明器具、テレビ、エアコンなどでは多くの電力を消費しています。

身の回りでは便利な家電製品の普及が進み、家を一步外に出ても、信号、エスカレーター、エレベーター、電車、電気自動車、電動自転車…電気製品を並べたらきりがありません。

このように私たちにとって、電気のある生活はすでに当たり前で、突然電気がない生活を強いられるととても困ってしまいます。

## 冷蔵庫、照明器具、テレビ、エアコンで家電消費の4割!!



世帯当たりのエネルギー消費原単位と用途別エネルギー消費の変化



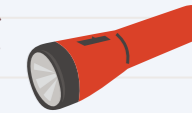
（注1）「総合エネルギー統計」では、1990年度以降、数値の算出方法が変更されている。  
（注2）構成比は端数処理（四捨五入）の関係で合計が100%とならないことがある。

【出典】日本エネルギー経済研究所「エネルギー・経済統計要覧」、資源エネルギー庁「総合エネルギー統計」、総務省「住民基本台帳」を基に作成

### 不測の停電を回避する手段

電力は、需要と供給力のバランスと発電所の出力を調整して各家庭や一般社会に流れていますが、発電機は供給力が上回ると最悪の場合停止し、大規模停電が発生する恐れがあります。不測の停電を回避する最後の手段として、計画停電が行われる場合があります。2011年の東日本大震災後に、一部地域では計画停電が行われました。

※日本の1軒当たり年間の停電回数は、0.16回（2014年度実績：電気事業連合会調査）

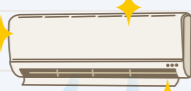




## 節約を考えよう!

### これからの夏、冷房の時はこんな工夫 /

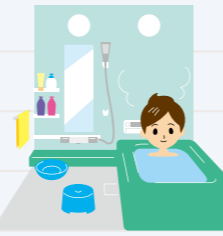
- ドアや窓の開閉はなるべく少なくする。
- 窓などにはレースのカーテンやすだれで日差しをカット。
- 外出時などは、昼間でもカーテンを閉めておく。
- 扇風機を併用(風が体に当たると冷たくて気持ちがいい)。
- エアコン室外機の周りには物を置かない。
- エアコンは必要な時だけつけ、フィルターを掃除する。



夏が終わっても、節約は忘れないようにしましょう。冬はエアコン以外に、床暖房、ストーブ(石油・ガスなど)、こたつ、カーペットなど暖を取るために電気製品を使用します。なるべく無駄のないような使い方をしましょう!

### その他の節約 /

- 照明:LED電球に替えて電気代節約。
- テレビ:主電源を切る。省エネモードにする。
- 冷蔵庫:熱いものを入れない。庫内温度を季節で調整。
- 炊飯器:長時間保温はしない。使ったらコンセントを抜く。
- 電子レンジ:野菜の下ごしらえはガスコンロより安い場合がある。
- 風呂:ふたを閉める。シャワーは1分で約12リットル(家族4人が4分ずつ使うと浴槽約1杯分)。
- ドライヤー:タオルで髪をよく拭いてから使う。



## 組合員活動に参加し、環境について考え、行動する取り組み

### 今年の夏エコ・今年の冬エコ

組合員活動情報紙「ウォ」で募集するエコライフの取り組み。東都生協で作成した「エコライフチャレンジシート」に家族みんなで取り組み、CO<sub>2</sub>削減にチャレンジする企画。

7日間実行した項目に○、△、×で評価。「食材を無駄にしない・食べ残さない」「車などをなるべく使わない」「生ごみは水気を切って捨てる」など、節電以外にもごみを燃やす、電気・ガソリンを使っている移動を控えてエネルギーを節約するなど、誰にでもできる環境活動を進めます。



家族でチャレンジしてみよう

### 環境月間

日本が提唱し、国連で定められた「世界環境デー」の6月5日を日本では「環境の日」としています。6月の1か月間を環境省の呼び掛けで「環境月間」とし、全国各地でさまざまなイベントを行っています。この機会に環境のこと考えてみませんか?

こまめに電源OFF



### ●100万人のキャンドルナイト

カナダの原発反対のための自主停電運動が始まり。夏至と冬至の夜に2時間、電気を消してろうそくの灯りだけで過ごす「静かな環境運動」です。ろうそくだけの明るさで家族や大切な人と、環境や平和を考えてみませんか。



### ●組合員のアイデア / 「小さなエコをおおきなエコに!!」

- 買い物に行かない日を増やす。土曜日を整理日にしている。
- 米のとぎ汁は植木の水やり。風呂の残り湯は雑巾がけや水まき。
- 野菜の皮、だしを取ったこんぶ、だしがらを冷凍して料理に使う。
- トレーやペットボトルを利用して水栽培(アボカドが成長しています! スゴイ!)

### まとめ

「家中の電気を消してろうそくに火をともし、頼りない小さな明かりが6畳の部屋をすみずみまで温かく照らし、その晩の夕食が心なしに豪華に見えました」

これは「100万人のキャンドルナイト」に参加した人の感想です。なんだか真似をしたくなりませんか。でも、電気のない時代は毎日がこのような素朴なものだったはず。

便利で効率的な暮らしは、今の「電気のない生活が考えられない」社会をつくり、計画性を欠いた技術の進歩が環境汚染を

引き起こし、地球環境を左右するようになってしまいました。これ以上、さらなる便利さを追求するのか、その便利さは本当に必要なのか... 電力小売り完全自由化から1年を経て、私たち自身が考え、行動する時ではないでしょうか。

今回の特集では、電気についていろいろ見てきました。ほんのちよつとの考え方や行動の変化が、これからの生活を変えるかもしれません。みんなで考えていきましょう。

参考/経済産業省・資源エネルギー庁ホームページ

# 電気も東都生協



東都生協は再生可能エネルギー事業を応援するため、「みんな電力株式会社」と提携しました。

東都生協はいのちとくらしを守る立場から、全ての原発の早期停止・廃炉と、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)排出が多い石炭火力発電所の新設計画を中止し、再生可能エネルギーへ転換することなどを国に求めるとともに、原子力発電に依存しない持続可能な社会づくりを進めています。

原子力発電における、原発事故のリスクや、使用済み核燃料、高レベル放射性廃棄物の処分問題など、いまだ不透明な状況が続いています。

そこで、地球温暖化防止や原発に依存しない社会づくりに向け、多くの方々に再生可能エネルギー比率の高い電気を利用させていただきたいという思いから、東都生協は「みんな電力株式会社」(以下、みんな電力)との提携を決定しました。

### 提携理由

「みんな電力」は、「顔の見える電力」を特徴とした電力小売サービスを展開し、再生可能エネルギー電源を用いた「地産地消」を実現しています。東都生協も組合員と生産者が互いに顔の見える関係を通じて産地直結の運動をしてきた歴史があるため、提携に至りました。



## 顔の見える電力とは

みんな電力の「顔の見える電力 ENECT」(下図参照)は、「顔の見える野菜」のように「電力生産者一人ひとりを見える化」して電気を供給しています。

利用者は毎月お気に入りの発電所を「応援」することができます。応援のあった発電所へは、電気料金の一部を応援金として寄付しています。

## みんな電力のポイント

- 電気の品質・安定性は変わらない
- 電気代がおおむね月額1万円以上の方は割安に
- 切り替え手続きは簡単
- 再生可能エネルギー(FIT)比率66% ※2017年度速報値

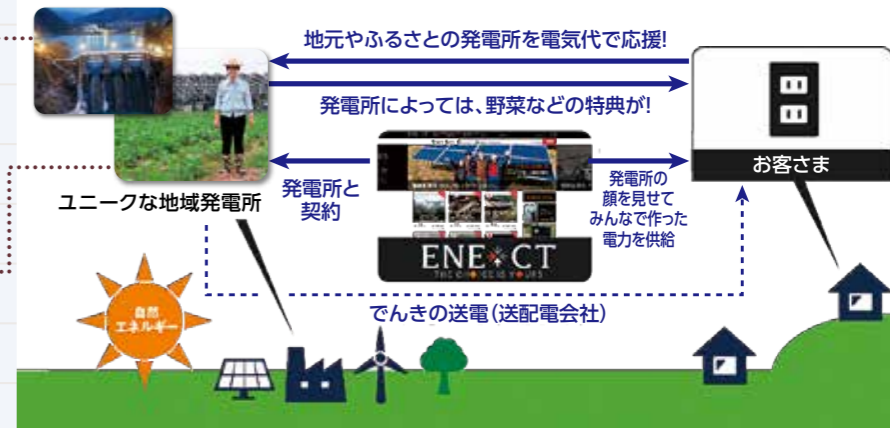
手続きも簡単じゃよ



## こんな発電所があります!(一部紹介)/

高遠さくら発電所 & 水芭蕉発電所(長野県伊那市)  
長野県企業局  
長野県企業局は、1958年から水力発電事業を実施。2つの発電所から「自然エネルギー」を大都市へ送っている。

匠磋飯塚Sola Share1号機(千葉県匠磋市)  
千葉エコ・エネルギー株式会社  
一つの農地で、農業と自然エネルギー発電を同時に実現している。畑では、大豆や麦を栽培。



## 「みんな電力」のお問い合わせ先

- ① みんな電力カスタマー・サポート(東都生協の組合員と伝えましょう)  
☎ 03-6277-5441 受付時間/月~金 午前10時~午後6時(祝日休み)
- ② 東都生協 生活文化事業部(携帯電話からでも大丈夫)  
☎ 0120-80-0103 受付時間/月~金 午前9時30分~午後4時30分(祝日も受付可)

東都生協のでんき 検索

## 「みんな電力」へのお申し込み

スマートフォン、パソコン(東都生協組合員専用サイト)から申し込んでください。なお、申し込みの際には、「組合員コード」「現在契約している電力会社の検針票」が必要です。

# MOGMOG ニュース

2018年 6月号

## 「日本の畜産・酪農の現状と東都生協の産直」講習会を開催 〜東都生協のこだわり・魅力・商品の良さを実感〜

2月14日さんぽんすぎセンターで、千葉北部酪農農業協同組合(以下、北酪)と東都生協商品事業部職員を講師に「日本の畜産・酪農の現状と東都生協の産直」と題し、TPPやEPA(経済連携協定)の影響、日本の酪農や北酪の現状について学習会を開催しました。

牛の生産頭数は、2010年の口蹄疫や翌年の東日本大震災による仔牛の産地崩壊で全国的に減少。北酪でも2017年度は1999年度の1/3以下となりました。そんな中、若い生産者たちは「将来に不安はあるが、おいしい牛肉を生産していく」と環境保全・循環型農業にも取り組む、八千代牛の飼料に米の精(下図)を3割配合して与えています。現在の頭数減少は2〜3年後の新鮮な牛乳・牛肉の減少につながるため、現場は非常に苦しい状況です。安全・安心な牛乳や牛肉を食へ続け、国



試食の八千代牛のステーキは、やわらかくておいしく好評でした



産農畜産物を将来へ継続するためには、生産地と消費者の相互理解の下の消費行動が重要なのです。



知っておきたい! 用語解説  
千葉北部酪農農業協同組合  
八千代牛乳、八千代ビーフの産地で、生産者の顔が見える、農場から食卓まで直結した安全・安心な産直商品を提供。牛乳は高温短時間殺菌法(75℃15秒、HTST殺菌法)を採用し、乳牛はNon-GMO指定配合の飼料で肥育しています。

## 第8地域委員会主催「わたしのこだわり大試食会」

3月14日、第8地域委員会は商品事業部の林秀明職員を講師に「わたしのこだわり大試食会」を開催。「わたしのこだわり」という一言に心をつかまれた参加者は、ご飯類、おかず、お菓子など約20種を試食しました。「東都信州りんごジュース」が酸化防止剤を使わない製法にリニューアルしたことで、「東都十勝のえだまめ」は鮮度重視で収穫後3時間以内に加工している、など、紙面では伝えきれないこだわりに感激。参加した母娘が「りんごジュースはゼリーやシャーベットに使うぞう」と話していたり、「冷凍商品のおいしさに驚いた」「今後の注文の参考になる」などの声も聞かれました。「東都金芽米 野沢菜としらすの焼きおにぎり」「東都信州りんごジュース」「東都ピーカンナッツシヨコラ」「東都チキンピラフ」は特に好評でした。



## バレエ&ストレッチでリフレッシュ!

第1地域委員会は3月20日、谷恵子さんを講師に招き、人気企画第3弾「バレエ&ストレッチでリフレッシュ」を開催。「足を開く場合は足の付け根から回して動かす、手を上げる時は手を左右に引く張るように広げる」など、バレエ特有の動きは筋肉が付いて太くなることはなく、むしろ細くなるのだそう。優雅なバレエのイメージのストレッチを5分しただけで、「体がポカポカ」「肩こりが解消した」と喜びの声も! 床に座り、伸ばした足を壁に付けたまま上げ広げるストレッチなど、幾つかバレエの動きを行った後、東都のお寿司やサラダを試食しました。「先生の説明が良い」「日常にもバレエを取り入れたい」という感想も聞かれ、主催者の水野さんは「反響があり、やりがいを感じている。今後も親子連れでも参加できる企画をやっていきたい」と話されました。



## 中型バスで産地訪問

3月26日、とーと会「土」は初めて中型バスを使用して、東京に一番近い産地、埼玉西部産直グループを訪問しました。マイクロープとは違い、ゆとりある席に感動し産地へ向かいました。気候も良くなり、畑にはほうれん草がすくすくと育っています。たくましく育ったほうれん草の収穫体験。さらに出荷の時期が終わり、畑に残されたごぼうをトラクターで掘り起こしてくださり、大地に出てきたごぼうも収穫させていただきました。長さも太さもまちまちのごぼうを選別して出荷されるご苦労もあることを知りました。また、今回案内していただいた生産者も、後継者に畑を託されているので、安定した生産ができていると話されていました。



## 「日本の水産業の現状と東都生協の産直」学習会を開催



枝幸のほたてが成長。やっと順調に出荷できるようになりました

「日本の水産業の現状と東都生協の産直」学習会を3月14日、さんぽんすぎセンターで開催しました。

前半は、北海道漁業協同組合・武田裕貴さんによる「北海道および日本の漁業について」。日本の水産業は1984年をピークに排他的経済水域制定後には漁獲高が急激に減少。養殖業も含めた水産物の生産量・生産高も減少が続き、北海道では水揚高No.1のほたての天然ものは年々取れなくなり、養殖ほたても4年前の爆弾低気圧被害以降は価格が5割も上昇し輸出高が減少。No.2の鮭、No.3の昆布以下すべての水産物が水揚高を落としていると説明。加えて「漁師の高齢化など、北海道の漁業は非常に厳しい状況だが、未来に向けた水産資源の保護、漁師の育成、魚食普及活動などの対策で、水産物の安定供給に努めていきたい」と話されました。

後半は、東都生協商品事業部の藤田桂介職員による「水産部門の課題と取り組み」。

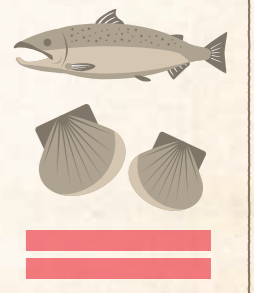
「日本の水産業の現状と東都生協の産直」学習会を3月14日、さんぽんすぎセンターで開催しました。

前半は、北海道漁業協同組合・武田裕貴さんによる「北海道および日本の漁業について」。日本の水産業は1984年をピークに排他的経済水域制定後には漁獲高が急激に減少。養殖業も含めた水産物の生産量・生産高も減少が続き、北海道では水揚高No.1のほたての天然ものは年々取れなくなり、養殖ほたても4年前の爆弾低気圧被害以降は価格が5割も上昇し輸出高が減少。No.2の鮭、No.3の昆布以下すべての水産物が水揚高を落としていると説明。加えて「漁師の高齢化など、北海道の漁業は非常に厳しい状況だが、未来に向けた水産資源の保護、漁師の育成、魚食普及活動などの対策で、水産物の安定供給に努めていきたい」と話されました。

後半は、東都生協商品事業部の藤田桂介職員による「水産部門の課題と取り組み」。

参加者からは「水産の厳しい現状が分かった」「よく考えて味わいたい」などの声がかかれました。

試食の海鮮丼。東都北海道枝幸産秋鮭切身(甘口)、ほたて貝柱といくら醤油漬をのせました



## Pick up! 静岡の「江戸前うなぎ」探訪

岡本ブロック委員会は3月20日、静岡うなぎ漁業協同組合を訪問。地下水で洗い生きたままのうなぎを、職人さんが1本ずつ背開きで割くのに驚きました。関西と関東の中間に位置する静岡では、関西の腹開き&地焼きでなく、関東風に白焼きのうなぎを蒸してからたれを付けて焼きます。割いた後素早く一般の加工場より高温で焼くため、うなぎの余分な水分・脂が徹底的に落ち、川魚の匂いもなく、皮もかたくなりません。水あめを使わず、しょうゆ・砂糖・みりんだけで焼けるのも高温だからだとか。以前は池の養殖で天候に左右され苦労したそうですが、今は農家のハウスから思い付いたというビニールハウス内での養殖に変えたため、天候・時期に左右されず、餌を食べさせられるので管理がしやすく、出荷時期の目安がつくようになったそうです。他とは違った焼き上げ方への職人のこだわりを聞き、貴重な体験になりました。





A～Eの順に並べてできる言葉は。

ヒント：すっぱ～い!

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

タテのカギ

- ② 外から見たよつす。外觀。見かけ
- ④ 額中央に角が生えているという伝説の生き物
- ⑥ 講談の口演を職業とする人
- ⑨ 食事以外に食べる嗜好品。○○パン、○○折り

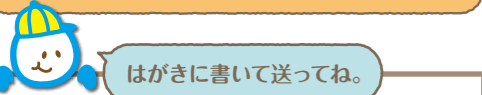
ヨコのカギ

- ① 春から夏へと移り変わる途中で、その前後の時期と比べて雨が多くなり日照が少なくなる季節現象
- ② 神に仕える(未婚の)女性
- ③ 振り出し品。見切り品。半期に一度の大○○○
- ⑤ 商店や市場に品物が入ること。新製品が○○○○する
- ⑦ 料理につまみを加えるものを水に溶出させたもの。かつお○○
- ⑧ ○○不足、○○ぞろえ、良い○○を安く売る

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。



はがきを書いて送ってね。

- 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/ペンネーム(希望の方)
- 牛乳は好きですか? どんなお料理やスイーツに生かしていますか?
- 「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」(インターネット含む)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いません。

5月号の答えは、  
「シンリョク」だよ!

締め切りは  
6月27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. 最近は無洗米ではない普通の「ササニシキ」の取り扱いはないのですか。子どもが米アレルギーのため、たんぱく質の多い「シロカカリ系」の「あきたごまち」などでなく「ササニシキ」を食べる方向に言われています。アレルギーを考慮した食品の枠でも良いので、取り扱いがほしいです。

A. 無洗米の取り扱いがご心配です。「ササニシキ」は他品種に比べて栽培が難しく、全国的に栽培量も減少しています。また近年は「シロカカリ」ひとめぼれ」などの粘りのあるお米が好まれ、サツパリした「ササニシキ」の利用が減少したため不定期企画となっていました。また「ササニシキ」を定期的に「1」のご要望に応えた登録米もありません。

登録米は前述の6桁の注文番号で随第3週(月一回)のお届け

Q. 「信州あづみのノンホモビン牛乳900cc」は、消費期限の見方が非常に分かりづらいです。シンプルで分かりやすい表示をお願いします。

A. 当商品は、キャップ中央上部に消費期限日、下段にアルファベット3文字で左から製造月、時間、分の識別記号が印字してあります。狭いスペースに数字とアルファベットが印字されているため、分かりづらいものと思われま。このたびのご指摘を受け検討を行いました。印字機械の改修など経費の問題もあつて速やかな対応は難しいのが実情です。ご指摘は真摯に受け止め、今後の商品開発・改善の際の参考とし、引き続きより良い商品を提供できるよう努めます。

Q. 鶏肉、豚肉、日配総菜などの骨付き肉は、グラム表記だと量を判断しづらいです。グラムとおおよその本数を記載してはどうでしょうか。

A. 現在、骨付き肉で個数を掲載できない商品は、産直鶏では「手羽元」「手羽元開き」「手羽中」「手羽中ハーフ」「骨付きブツ切り」、産直豚は「千葉のこめ豚味付スペアリブ焼肉用450g」です。

食用鶏は夏と冬で成長率が異なり出荷重量に差が生じ、手羽の大きさも変わることから、個数を掲載できていません。また、「千葉のこめ豚スペアリブ焼肉用450g」は骨付きバラ肉を使用し、骨の間を切るため1本1本の長さや肉付きに個体差があり、個数掲載が難しいのが現状です。ただ、商品案内の皿盛り写真は、原則として実際にお届けしている商品を取り寄せて撮影していますので、参考にしてください。

Q. 「豚ロースの西京味噌」米こうじ味噌漬」などをよく利用します。2枚入りと3枚入りがありますが、3枚入りは特価になっても2枚入りはなりません。夫婦2人暮らしなので2枚入りも特価になるといいですね。

A. 味付きの豚肉加工品の3枚規格は、2枚規格の増量タイプとして定期的にお求めやすくしてまいりました。豚肉加工品は重ねた状態で包装されていて解凍後保存がしにくいので、小人数のご家庭では利用しづらいと思われる。このたびのご意見を参考に、今後は2枚規格、3枚規格ともに、ご案内する際の特別価格設定には配慮していきます。貴重なご意見をありがとうございます。

Q. 鶏肉、豚肉、日配総菜などの骨付き肉は、グラム表記だと量を判断しづらいです。グラムとおおよその本数を記載してはどうでしょうか。

A. 現在、骨付き肉で個数を掲載できない商品は、産直鶏では「手羽元」「手羽元開き」「手羽中」「手羽中ハーフ」「骨付きブツ切り」、産直豚は「千葉のこめ豚味付スペアリブ焼肉用450g」です。

食用鶏は夏と冬で成長率が異なり出荷重量に差が生じ、手羽の大きさも変わることから、個数を掲載できていません。また、「千葉のこめ豚スペアリブ焼肉用450g」は骨付きバラ肉を使用し、骨の間を切るため1本1本の長さや肉付きに個体差があり、個数掲載が難しいのが現状です。ただ、商品案内の皿盛り写真は、原則として実際にお届けしている商品を取り寄せて撮影していますので、参考にしてください。



時申し込みができ、その後直近の該当週にお届けとなり、年度が変わっても自動継続されます。中止・休止の際は、お届け明細書記載の電話番号にご連絡ください。

Q. 「信州あづみのノンホモビン牛乳900cc」は、消費期限の見方が非常に分かりづらいです。シンプルで分かりやすい表示をお願いします。

A. 当商品は、キャップ中央上部に消費期限日、下段にアルファベット3文字で左から製造月、時間、分の識別記号が印字してあります。狭いスペースに数字とアルファベットが印字されているため、分かりづらいものと思われま。このたびのご指摘を受け検討を行いました。印字機械の改修など経費の問題もあつて速やかな対応は難しいのが実情です。ご指摘は真摯に受け止め、今後の商品開発・改善の際の参考とし、引き続きより良い商品を提供できるよう努めます。



おたよりCafé

クイズ応募はがきで見つけた、コメント紹介

Q. 東都生協の酢で好きな酢は何ですか? 酢を使ったご自慢のレシピはありますか?

いつも新しょうがの時期には、薄く切って食酢に漬けます。たっぷり自家製ガリを作ります。セロリを漬けたり、ピクルスも作ります。(杉並区 石原典子)

米酢を愛用しています。オススメレシピは新しょうが甘酢漬。①スプーンで新しょうが(約1キ口)を皮をそぎ、薄切りにする ②沸騰したたっぷりの湯に米酢を少々入れ、新しょうがを回し入れる ③塩を振り、水分を絞る ④調味料(米酢500cc、砂糖210g、塩30g)を温め、しょうがを加える ⑤容器に移し、冷めたら冷蔵庫へ(国分寺市 佐々木栄子)

東都米酢を愛用しています。以下の材料を混ぜ合わせ、中華ドレッシングを作ります。新玉ねぎのスライスに合います! ①ごま油、しょうゆ、米酢(各50ml)、②かつおぶし(適量)、玉ねぎ1/4個(すりおろす)、にんじん1/4(すりおろす)(世田谷区 加藤伸子)

- 5歳の孫が遊びに来た時、手巻き寿司をしたら、のりの袋を見て「わ、た、し、の、こ、だ、わ、り」と、一文字ずつ覚えての平仮名を読んでいた。(昭島市 久保幸枝)
- 1月～3月、何度もキャベツを注文しましたが、天候不良で配達されませんでした。今年の寒さは、農家の皆さんも大変だったでしょうね。(世田谷区 田村真澄)
- 妊娠を機に家族の紹介で東都生協に加入しました。予想以上に良い商品が多いので、食の安全のアンテナが高いママ友や妊婦さんにオススメしたいと思います。(文京区 岩野由香)
- 東都生協でいいことは、空きびんがゴミにならないことです。皆さん、リユースびんを使いましょう!(中野区 瀧ヶ崎宏子)
- 一人ひとりが食べ物を残さないように気を付けること。(小平市 松本恵美子)
- まずは自分の子どもたちに食について伝え、生産者との交流の場へも同伴するようにします。(板橋区 井上真梨)
- 体づくりや命につながる「食」の生産者の方に感謝と応援の心で購入したいと思います。(あきる野市 奥原京子)
- リユースボトルの調味料を積極的に使います。(世田谷区 大野葵)
- 地産地消の「消」の部分を頑張ります!(中野区 広光かれん)
- 食は一生ついて回ります。孫の代までは安全な物でと思い、その一歩一歩が、孫の先の未来にもつながると思います。(調布市 木村容子)





### 3月のわたしたち

2018年3月20日現在 ※[ ]内は前年比

組合員数	241,133人	[102.1%]
加入	17,833人	[107.8%]
脱退	12,923人	[104.6%]
総事業高	31,689,608千円	[99.1%]
共同購入事業	30,356,172千円	
弁当配食事業	234,748千円	
生活文化事業	312,915千円	
生活支援事業	50,959千円	
その他事業	734,814千円	
出資金	6,717,954千円	[99.7%]
一人あたりの出資金	27,860円	[97.7%]

### 編集後記

最近のITの進み方が尋常じゃない! SNS、ツイッター、インスタグラム、フェイスブック、AIスピーカー、自動運転車、スーパーやレンタルビデオ店のセルフレジなどなど。便利な物があふれ、かえって「暮らしにくい」と感じています。私自身、触れずに済むならその方向で...と思いつつ、社会の変化にも乗り遅れたくない...いつも利用しない店に行く、普段通らない道を歩く、若者との接点を持つ、普段と違う生活を心掛けて行動すれば感覚が良くなると信じて新鮮さを楽しもうと思っています。先日、通勤途中、自転車で不思議な信号待ちをしている人を見掛けました。停止時、足を地面ではなくガードレールに乗せている姿を発見! 思わずバチリ!

(E.S)

### 理事報告 (抜粋)

2017年度第9回定例理事会  
2018年3月22日開催

【審議事項】●第44回通常総代会招集に関する決定事項確認の件●第44回通常総代会役員(委員)などの指名確認の件●2017年度未決算に向けた決算処理方針確認の件●基幹システム刷新計画の再修正に関する件●2018年度予算案および資金運用計画の確認の件●2018年度理事会設置委員会及び委員派遣に係る関係団体等確認の件●第44回通常総代会想定議案確認の件●総代通信No.3(第44回通常総代会)組織問題への対応方針確認の件●「上り」基金交付の件

【報告事項】●組合員活動委員会報告●商品活動関連報告●東都生協「くらしの助け合いの会」はつとはん(入)の2018年度助成金および理事会推薦幹事選出の件

### インフォメーション

今後の理事会日程(予定)  
6月14日(木)、6月28日(木)

### 平和がつくる子どもたちの未来

#### 第15回東都生協平和のつどい

平和のつどい実行委員会

日時 7月26日(木)午後1時開場～5時終了  
会場 北沢タウンホール(下北沢)

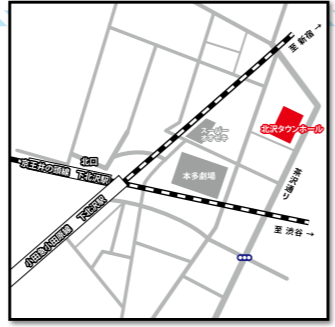
組合員からの平和募金を活用し、毎年夏に開催。子どもからおとなまで平和を考える一日に。

◆ステージ(午後1時30分～4時)  
東友会の被爆の証言 ひざかけ贈呈

◆展示・体験コーナー(午後1時～5時)  
絵本・ひざ掛け展示「平和を考える」パネル  
ハートのメッセージ  
戦争ホーク作り 他

◆メイン企画  
かわせみ座の人形劇「ことばのないおもちゃ箱」

人形の豊かな表現をお楽しみください。



交通アクセス  
小田急線、井の頭線「下北沢駅」下車徒歩5分  
世田谷区北沢2-8-18

### チケット

注文番号:おとな 378178  
子ども(中学生以下) 378186

注文期限:6月29日(金)  
※当日券は席に余裕がある場合のみ。事前申し込み優先。

おとな 500円(当日800円)  
子ども(中学生以下) 300円(当日500円)  
定員250人 \*席不要の乳幼児は無料

◎チケットは2週間前ご郵送。キャンセル、紛失への対応はできません。

●問い合わせ● 東都生協 組織運営部(月～金:午前9時～午後4時) ☎03-5374-4756

### 「持続可能な開発目標(SDGs)に関する学習会」

ー 組織運営部主催、3月13日 さんぽんすぎセンターにて開催 ー

「食の未来へ」運動は、目標12「持続可能な消費と生産」の推進に貢献する。目標12の推進は、持続可能な消費と生産の推進に貢献する。目標12の推進は、持続可能な消費と生産の推進に貢献する。

産直の野菜を利用したり、節電したりするのも大事!

講師は日本生協連環境事業推進部の新良貴泰夫さん

### 食の安全お役立ち情報

## おしえて! 新谷さん

日本人の摂取量から考える、トランス脂肪酸と飽和脂肪酸について

大手乳業メーカーのマーガリンに「トランス脂肪酸の低減に取り組んでいます」「部分水素添加油脂不使用」などの表示や、「トランス脂肪酸0(ゼロ)」というコマーシャルを見かけたことがあると思います。この「トランス脂肪酸」や「部分水素添加油脂」とはどのようなもので、なぜ削減やゼロにしなければならないのでしょうか? 今回は、これらについてと身体への影響などを説明します。

「部分水素添加油脂」の食品への使用を規制するとしています。一方、日本の食品安全委員会は、「日本人のトランス脂肪酸の平均摂取量は0.3% (エネルギー比) と少なく、WHO勧告の目標値を下回っていることから、脂質に偏った食事をしない限り健康への影響は少ない」との見解を発表しました。また、厚生労働省や農林水産省によるトランス脂肪酸、部分水素添加油脂を規制する動きはありません。日本では業界が中心となってトランス脂肪酸や部分水素添加油脂の低減化やゼロ化を目指しています。東都生協でもマーガリンやファットスプレッドに対して「部分水素添加油脂不使用」仕様に変更済みであり、トランス脂肪酸の低減化対策も完了しています。

トランス脂肪酸とは?

トランス脂肪酸は、「脂肪」の構成成分である「脂肪酸」の一種です。牛などの反すう動物の胃内でバクテリアにより生成され、牛肉や乳製品には自然に含まれます。また、工業的には、本来、液状の植物油を「固体状」にするため、水素を添加して「部分水素添加油脂」にする際にトランス脂肪酸が必然的に生成されます。要するに「部分水素添加油脂の成分にトランス脂肪酸は含まれる」ということです。部分水素添加油脂は、マーガリンなどのやわらかさの改良、熱劣化の少ない揚げ油としての利用、菓子類への添加で口溶けや歯応えの改善などを目的に使用されます。よってマーガリン、ショートニング、ファットスプレッド、ケーキ、パン、ドーナツ、チョコレートなどに含まれます。

トランス脂肪酸の人体への影響

トランス脂肪酸の過剰摂取が人体に影響を与えます。いまだ研究の途中ですが、「過剰摂取」した場合、心筋梗塞や狭心症などの心臓疾患発症のリスクが高まると考えられ、肥満やアレルギー性疾患への関連が認められています。世界保健機関(以下、WHO)は、トランス脂肪酸の摂取を総エネルギー比1%未満に抑えるよう勧告しています。アメリカでの調査では、平均摂取量は2.2%(エネルギー比)とWHOの目標値を大きく上回り、米国食品医薬品局(FDA)は、現在の摂取量には公衆衛生上の懸念があり、2018年6月18日よりトランス脂肪酸が多く含まれ

飽和脂肪酸にも注意!

課題はあります。トランス脂肪酸や部分水素添加油脂の削減は、結果的に「飽和脂肪酸」増加の心配があります。これは、トランス脂肪酸を減らそうとメーカーが原料や製法を変更することで、飽和脂肪酸の含有量が増えるという「トレードオフ」が起こる場合が多いからです。飽和脂肪酸はバター、牛脂、ラード(豚脂)、ヤシ油、パーム油など、固体状の油脂に多く含まれています。繰り返しになりますが日本人は和食文化なので、トランス脂肪酸摂取量はWHOの勧告値までにまだ余裕があります。しかし、「飽和脂肪酸」摂取量は、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の摂取目標値の上限である「エネルギー比7%」に対して余裕はなく、上限を超える年齢層層があります。農林水産省が試験的に行った飽和脂肪酸摂取量の推定では、通常の食生活において20歳以上の日本人が摂取する飽和脂肪酸は、「エネルギー比率8.2%」。つまり取り過ぎです。食品安全委員会もこの点を重視し、「トランス脂肪酸にのみ注目するのではなく、脂質全体の摂取量に十分配慮し、バランスの良い食生活を心掛けることが大切」と発表しています。飽和脂肪酸の摂取過多は、血液中のLDLコレステロール(悪玉コレステロール)を増加させ、動脈硬化性疾患、特に心筋梗塞のリスクが高まります。業界は、トランス脂肪酸や部分水素添加油脂の低減化(ゼロ化)など、「安全宣言」的なコマーシャルを流していますが、低減化に安心して「飽和脂肪酸」を余計に摂取することへの危険があるという説明がない現状に、何か釈然とさせません。油脂の摂り過ぎに注意し、バランスの良い食生活を心掛けて自己防衛しましょう。

お問い合わせ先 東都生協コールセンター

### 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。

基本手数料 個人宅配に関わる手数料です。(商品案内・インターネットなどでの情報提供料を含みます) ※商品案内・注文書などの配付手数料ではありません。

配達手数料 商品のお届けの際にいただく手数料です。商品のお届けがない場合はいただきません。

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、遅延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(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





# 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

## 食料自給率の向上

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

## 日本の農業を元気に

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

## 持続可能な社会に向けて

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

## 被災地を忘れず取り組み、伝え続ける活動

東日本大震災から7年。震災関連の報道が減少しています。震災の記憶を風化させないために、東都生協は、被災地の復興の現状を伝え、取り組み続けます。

### 震災からの復興、産地との絆・交流!

#### ～三陸牡鹿表浜「魚つきの森」植樹協議会 主催～

3月2日～3日、宮城県漁協表浜支所と㈱マルダイ長沼商店を訪問し、生産者や女性部、㈱マルダイ長沼商店の皆さんと交流しました。

#### 1日目

①みらいサポート石巻訪問。映像の視聴と語り部・佐藤茂久さん(震災当時第二小学校の教頭)からのお話(震災当日や避難生活についてなど)。②車中から、完成した石巻魚市場や津波避難ビル・避難タワーなどを見学。③宮城県漁協表浜支所で女性部の皆さんと調理(鯨の竜田揚げ、穴子ちらしなど)と交流(被災時やその後の話など)。



調理しながら交流

#### 2日目

①㈱フジマル(めかぶの水揚げや茹で加工、塩蔵わかめ加工などを見学。めかぶ削ぎを体験)。②㈱マルダイ長沼商店(昨年10月に完成しためかぶ工場を見学、長沼社長から被災当時の話)。

参加者からは「魚が戻り、浜が回復してきたと思った。防潮堤のコンクリートで覆うと、めかぶは大丈夫かと心配になったが、皆さんの尽力で少しずつ復興していることがうれしい」などの感想がありました。

大きな被害を受けた東北地方の産地・メーカーは、一歩一歩着実に歩みを進めています。



めかぶ削ぎ体験

#### 表浜「魚つきの森」植樹協議会とは…

宮城県漁業協同組合表浜支所・株式会社マルダイ長沼・東都生活協同組合の三者が協定を結び、組合員との交流企画や植樹活動などを実施。次世代のために地球環境と生命の源である川と海を守り、そこで育まれる水産物などを利用して豊かな食生活を推進することを目的に活動。

#### 宮城県漁業協同組合 表浜支所からのメッセージ

浜全体で、おいしくて間違いのない海の幸を届け続けたいと思います。

#### 株式会社マルダイ 長沼商店からのメッセージ

「安全」「安心」をモットーに笑顔の見える「食」づくりに日々努力を続けます。

#### 主な取引品目

宮城県表浜産大粒生かき 東都冷凍とろろめかぶ(たれ付)

## 震災・原発事故から7年「私たちは忘れない」

～(視察先) 福島県飯館村、浪江町、双葉町、大熊町、富岡町、いわき市～

3月15日～16日、福島県の被災地の復興状況を視察。コープふくしまの宍戸常務理事と宮澤理事がガイドを務めてくださいました。被災者でもあるお二人の言葉から、復興への切実な思いと困難な現実にも負けず力強く進もうとする気持ちが伝わってきました。

**1日目** 移動のバスの中では、飯館村で酪農を営んでいた佐藤美喜子さんからのDVDメッセージに心を打たれました。

「誇りを持って営まれていた農業、生活、歴史、文化を瞬間にしてなくなりましたが、ふるさとを奪われても心は奪われない。震災直後、炊き出しに協力して自分が作った野菜や牛乳を提供したが、放射能で汚染されていたと後で知り、危険なことをしたと悔やんでいる。全ての根っこは原発にある。手だてがないものは安全ではないのだから、これからの命のために「ならぬものはならぬ」と声を出し続ける」

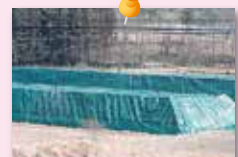
原発のある双葉町と大熊町はまだ放射線量が高く、停車すらできません。一見きれいな町並みはどこまで走っても「洗濯物がない」「車や自転車もない」「人もいない」光景が続きます。

**2日目** 塩屋崎灯台にある「山六観光」社長の鈴木一好さんから津波到着の直前直後のお話を伺いました。受けた被害の違いからさまざまな感情が生まれ、地域コミュニティは崩壊したそうです。

最後に視察した原発災害情報センターは、くぎを使っていないため150年持つそうです。150年はセシウム(半減期30年)の量が10分の1になる期間。150年後、福島は復活しているはずだと話されましたが、「そうあってほしい」と切実に思いました。帰路のバスで参加者は、今回経験したことを帰ってから大勢の人に伝えたいと語り合っていました。



飯館村の道の駅「までい館」昨年8月オープン!生活必需品販売施設を備えた復興拠点



除染土は1トン用フレキシブルバック(フレコン)に入れられ各地に野積み

#### コープふくしまの取り組み

全国の生協の被災地視察交流や報告学習会は累計で370回以上になり、特に「陰膳方式」と呼ばれる食事調査は国際的にも評価されています(2011年11月から延べ900家庭を調査)。陰膳方式とは、毎食1人分を余計に作り、2日分(6食+おやつや飲料)を保存。検査センターにてミキサーで均一に混ぜ、検出限界値1ベクレル/kgで放射性物質を測定。2014年度以降は検出されず、2018年度も実施予定。

**私の宣言** 被災された産地・メーカーと積極的に交流し、震災を風化させないように応援し続けます。

「MOGMOG」機関誌 東都生協だより

第422号 2018年6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

子牛の命を育む牛乳は、良質なたんぱく質や脂質、カルシウムなどをたっぷり含む完全栄養食品。人類も太古から牛や山羊などの乳を飲み、栄養補給していたそうです。昔も今も私たちの健康を支える牛乳。毎日飲んで、お料理に生かして、今日も元気に!

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**