

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

2018  
No.424

CO-OP  
東都生協だより

9



「組合員のくらしに寄り添う東都生協」

今月のおすすめ

スチューベン

一粒ひと粒に甘みがギュツ

第44回  
通常総代会  
報告

6月14日開催

産地直結ひとすじ。いちばん創れる生協に。

産直の東都生協

今月の  
おすすめ

スチューベン



# ニューヨーク生まれ、東北育ち 紫色の美味なるぶどう

## ニューヨーク生まれの冬ぶどう

スチューベンの主な産地は東北地方。ニューヨーク州の農業試験場が「ウェイン」と「シェリダン」という品種を交配し、育成したのが始まりです。ニューヨークと経度が同じで気候が似ていることから、日本では寒冷地の東北地方で栽培されるようになりました。

## とにかく甘い!!

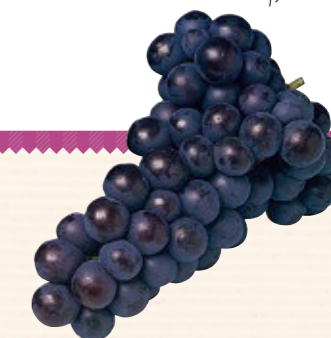
スチューベンは1粒3~5gほどの中位種。太陽の光をたっぷり浴びて育ち、ポリフェノールを多く含みます。完熟すると黒みを帯びた紫色になり、果実表面は霜が降ったように白い果粉(ブルーム)に覆われます。ブルームは、ぶどう自身が分泌する保護膜で実のみずみずしさを保ち、細菌などから守る役割があります。量が多いほど、鮮度が良いのです。

スチューベンが他のぶどうと大きく異なるのは、その糖度。20度を超えることもあり、とても甘さの強い品種です。

## おいしい食べ方

ぶどうの粒を指先で口に絞り出し、かまずにのむのが一番おいしいと言います。種はありますが、出さずに食べるのがおススメです。産地の人たちは、こうして果皮と果肉の間のとろりと甘い汁を楽しみます。もちろんかんで爽やかな酸味を味わうこともできます。また、房の下部よりも上部の方が甘いので、下から上へ順に召し上がれ♡

一粒ひと粒に  
甘みがギュツ



スチューベン

城野岡農事研究会(秋田)・  
南山形南陽のんのん倶楽部・  
JA秋田ふるさと十文字こだわりぶどうの会・  
400g 参考価格438円(税込473円)  
企画:9月1回~10月3回

ポリフェノールもたっぷり含有!



①おいしく実りました  
②生産者の佐藤さん、藤井さん  
③生産地風景(城野岡農事研究会)

## 丘陵地帯の南東向きの斜面で栽培

なぜかとても良い味に育ちます



なぜ種なしじゃないの?

種なしの「アーリースチューベン」という品種がありますが、時季も味も形も全く異なるものなのです。城野岡農事研究会では、ジベレリン処理をしないスチューベンに魅力を感じたので、種なしにせず栽培しているそうです。  
※ジベレリン処理・ジベレリン(植物成長ホルモンの一種)を使用し、ぶどうなどを種なしにすること。また、成長促進にも用います。



スチューベンのふるさと

スチューベンの生産地のひとつ「城野岡農事研究会」は、秋田県南横手盆地の丘陵地帯にあります。同研究会は1949年に設立。戦後、集落全体の生産と生活全般にわたって研究・協議・実践してきた組織で、現在まで2、3世代に受け継がれてきました。東都生協とは1988年から取り引きをしています。  
縄文の土器が出たり、古い旧石器時代の矢じりなどが見つかることもあるという丘陵地の果樹山の南東向きの斜面で、スチューベンなどのぶどうやりんごを栽培しています。  
「なぜかとても味の良い果樹が育つので、土壌と気象以上に、技術の成果に違いがないと思っています。この「味」と「安全(通常の半分以下の農薬)」が誇りです」と生産者は語ります。

## スチューベンができるまで

(栽培方法・収穫までのスケジュール)

4月上旬基肥(土台となる肥料)を入れる。下旬に芽が出、新梢が伸びて葉が9枚ほど開く。

6月上旬開花(開花前に花房を整え、摘芯(新梢の先端を摘み取る)、誘引結束(伸びた枝を寄せて、日の当たるように配置)などの作業を行う。

7月、房を整え、袋をかける。以後9月中下旬の収穫まで、葉に十分に日が当たるよう無駄な枝を取り除くなど、こまごまとした管理を行う。

その他、年間を通じて病虫害防除と草刈りを行い、除草剤不使用。防除回数も通常の半分以下と、十分に手間をかけ、安全に栽培を行っています。

### 関連商品

「洋梨(ラ・フランス)」



(有)山形南陽のんのん倶楽部  
企画：10月3回  
4玉(930g)参考価格：598円(税込645円)

(有)山形南陽のんのん倶楽部は、夏は盆地型気候で、冬は豪雪地帯になる地域にあります。この厳しい気候と厳しい世の中に振り回されることなく、のんきにのんびり自分たちの農業を楽しみながら頑張っていくという考え方から、「野ん野ん」「農ん農ん」と名付け、有機質肥料栽培や「米の精」を加えた土づくりに取り組んでいます。

ラ・フランスは、フランス原産の西洋なしで、11月、12月が最盛期。満開から165日を目安に実が硬いうちに収穫、その後予冷をかけ15℃前後の常温で追熟して出荷しています。

届いた実が硬い場合は、紙袋などに入れて室温20℃前後で保存して追熟します。早く追熟させたいときはりんごと一緒にポリ袋に入れましょう。肩の部分をそっと押して柔らかさを感じ、香りが出てきたら食べごろです。

Attention, please!!  
[アテンション・ブリーズ]

ぶどうはお好きですか?お気に入りの種類、こだわりの食べ方などはありますか?

p.13のパズルの答え  
に添えて送ってくださいね。



### ぶどうのグラニテ

ちょっとオシャレに!!

#### 作り方

1. スチューベンを水で洗い、皮ごと半分に分ける(皮の内側のおいしいエキスを残すため、皮は残す)。
2. 鍋に(1)、水、グラニュー糖、レモン汁を入れ火にかける。沸騰するまで強火(皮と一緒に煮ることで鮮やかな色が出る)、沸騰したら弱火にし、10分間ことごと煮る。
3. 皮と種が浮いてきたら取り出す。
4. 容器に入れて冷凍し、固まったらでき上がり。スプーンなどでかき取り、器に盛り付け、ミントと生のスチューベンを飾る。

#### 材料(2~3皿分)

スチューベン(巨峰でも可) 100g  
 水 130ml  
 グラニュー糖 大さじ2  
 レモン汁 大さじ1  
 飾り用  
 (ミント適量、スチューベン適量)

### 東都生協ぶどう人気ベスト3

1位 巨峰



産地:(有)山梨フルーツライン・サンファームすざか(長野)・フルーツランド(長野)  
取扱期間:8月4回~10月2回

2位 デラウェア



産地:(有)山梨フルーツライン・(有)山形南陽のんのん倶楽部・JAふえぶき(山梨)  
現在、取扱期間終了

3位 シャインマスカット



産地:(有)山梨フルーツライン・サンファームすざか(長野)・フルーツランド(長野)・(有)山形南陽のんのん倶楽部  
取扱期間:9月3回~10月4回

会場はハイアットリージェンシー東京(新宿)

全9地域から選出された総代(総数595人)

書面と代理人による出席を含めて581人が出席

議長の3人

※病気療養中のため着帽しています。

風間与司治専務理事から議案提案

## 「組合員のくらしに寄り添う東都生協」

第44回 通常総代会 報告

6月14日開催

産地直結にこだわり、「食の未来づくり運動」を進める東都生協は、安全・安心でおいしい食べ物を手に入れたいという多くの組合員の声を聞きながら、さまざまな生活スタイルに寄り添えるよう活動しています。今年も東都生協の1年がスタートしています。

提案された6議案が全て可決

総代の発言と理事会の説明で行う審議



### わたしのこだわり 東都挽きたてのざるそば200g×3

もうひとつおすすめ

(株)北館製麺  
 通常価格：660円(税込712円)  
 100g当たり：346kcal、食塩相当量1.5g  
 原材料：小麦粉、そば粉、ばれいしょでん粉(遺伝子組換えでない)、食塩

#### ひきたてのそばの風味を届けたい!

(株)北館製麺の「国産の原材料を使ったそばを、ひきたての風味豊かなまま届けたい」という思いから開発された商品。そばの実は15℃以下の低温倉庫で保存し、そばを製造する時点で初めて製粉します。また、熱に弱いそばの風味を考慮して、製粉も摩擦熱の少ない石臼を使用。「とにかくそばの香りを楽しんでください。おいしいゆで時間は約4分です」とのこと。

10月2回からは、新そばでの供給になる予定です。



岩手県にある(株)北館製麺の本社社屋とそばの花

利用者の声

食べてみました

「お値段が手ごろ、原材料も安心できるので、また利用したい」

「どごしも麺の太さもちょうど良く、おいしい!」

「生そばのおいしさを知り、乾麺はやっぱり香りが...と思っている方、ぜひ召し上がってみてください」

※2017年商品モニターアンケートでは、「非常においしい」「おいしい」の合計が72.1%、「どちらかといえばおいしい」まで含めると93.3%でした。

# 第44回通常総代会では6つの議案を採決



## 第1号議案 | 2017年度活動・事業報告承認の件

過半数の賛成により可決

「組合員活動」「事業経営」「組織運営」の3つの柱で2017年度の活動と事業を報告し、決算書と剰余金処分案に対して承認する議題です。



## 第2号議案 | 2018年度活動・事業計画承認の件

過半数の賛成により可決

2018年度は第9次中期計画を2年延長し、計画達成を目指します。2018年度も「組合員活動」「事業経営」「組織運営」の3つの柱で取り組むこととし、各柱の方針案が提案されました。

### I. 組合員活動

〈目指すこと〉

- ◇だれもができる活動の広がりをつくります
- ◇新しい組合員を増やします

〈取り組むこと〉

- ①いのちをつなぐ大切な食べ物を未来につなげる
- ②一人ひとりの力を合わせ、いのちとくらしを守る

### II. 事業経営

- ①利用基盤の強化
- ②「食の未来づくり運動」の推進
- ③東都生協ならではの産直の強化
- ④商品の充実で利用の向上
- ⑤地域への貢献や組合員の願いを実現する弁当配食事業の展開
- ⑥組合員のくらしに役立つ共済事業
- ⑦組合員のくらしを応援する事業基盤を強化し、整理を進めます

### III. 組織運営

- ①事業協力・共同活動の推進
- ②業務環境の整備とマネジメントの向上
- ③働き方の見直しと生産性の向上
- ④男女平等参画の推進
- ⑤社会貢献と地域社会づくり
- ⑥公認会計士による監査
- ⑦常勤監事の設置



組合員が東都生協のファンになり利用の継続や結集につなげられるように、日々のくらしに生かせる商品づくりと、ニーズに寄り添う商品提案を目指します。東都生協の商品や取り組みを知る機会を組合員活動でも増やし、組合員の皆さんが新たな活動参加や主体的な参画につながる、強い東都生協にしていきたいと思います。

## 第3号議案 | 定款の一部改正の件

3分の2以上の賛成により可決

東京都から模範定款例の改正が示されたことへの対応と、理事定数変更の提案。理事定数は理事の選出人数が下限になっていることから、転居などにより定数割れの事態に備えての改正です。

## 第4号議案 | 規約の一部改正の件

過半数の賛成により可決

総代選挙規約と役員選挙規約で定めている設置委員会（総代選挙管理委員会、監事推薦委員会、役員選挙管理委員会）の委員人数変更の提案です。

各委員会はおおむね委員定数の下限人数を選出しており、定員割れの可能性が出ているため、現実的で幅を持たせた人数設定の変更です。

## 第5号議案 | 規約新設の件

過半数の賛成により可決

他団体への加入または脱退についての理事会議決の範囲に関する規約を新設する提案。活動のため、スピーディーな判断が必要である決定を、財政上影響の少ない判断は理事会でできるようその範囲を定めるものです。今回、「理事会で議決できる範囲を、1000万円以下とする」と規約で定められました。

## 第6号議案 | 組合員除名の件

3分の2以上の賛成により可決

商品代金未納の組合員を総代会で除名します。今年度は、2016年度以前の督促者の内133人に除名通知を行います。その未収金額は7,565,540円。

この除名により支払いが免除されるのではなく、弁護士事務所に依頼し、法的手段も入れて回収作業を続けます。もちろん、全額支払い、一部支払いをされた組合員は、除名対象から除外します。この議案は定款に定められた行為で、除名するには総代会の議決が必要です。

初めて総代になった人は、人数と金額にびっくり。

それでもチェック体制が強化されたりして、だいぶ減ってはいるみたい。



**理事長あいさつ**

東都生協は、設立45周年という一つの節目を迎えました。当生協の母体となった「天然牛乳を安く飲む会」の地域住民運動から数えると、実に50年を超えることになりました。

当時、政府が進める高度経済成長政策の下、国内農業の現状を憂い、安全で良質なものを手に入れるために、農・漁民と直接手をつなぐという東都生協での産直運動が始まりました。以来、半世紀が経過しましたが、国内農業を取り巻く環境はさらに厳しくなっており、食料自給率は長期的な低下傾向に歯止めがかかりません。また、日々のくらしに目を向ければ、社会保障制度や税制の見直しなどにより、負担は増える一方であり、一層厳しさを増していくことが予想されます。

今年度の総代会は、組合員のくらしと地域社会に貢献するために盤石な経営の基盤づくりを進めていくことを再確認するものであったと考えております。設立以来掲げてきた理念を大切にしながらも、くらしと地域の課題を直視し、それら二つとつを解決するための事業と活動を展開することで、東都生協がなくてはならない存在として認識されていくものであると確信しております。

組合員の皆さまと力を合わせ、前に向かって着実に歩んでいく年にしていきたいと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。

庭野吉也



## 2018年度予算

(2018年3月21日～2019年3月20日)

科目名	2018年度予算
総事業高	317億 4,750万円
1 供給事業	
供給高	310億 680万円
供給原価	234億 5,200万円
供給剰余金	75億 5,480万円
2 その他事業収入	7億 4,070万円
事業総剰余金	82億 9,550万円
3 事業経費	86億 925万円
事業剰余金	▲3億 1,375万円
4 事業外収益	3億 3,569万円
5 事業外費用	6,183万円
経常剰余金	▲ 3,989万円
6 特別利益	—
7 特別損失	—
税引前当期剰余金	▲ 3,989万円

※共同購入事業の供給剰余金数値には仕入割戻金1,100万円を含む。

## 2017年度決算報告

(2017年3月21日～2018年3月20日)

科目名	2017年度実績
総事業高	316億8,960万 7,581円
1 供給事業	
供給高	309億5,479万 3,717円
供給原価	234億 2,188万 780円
供給剰余金	75億 3,291万 2,937円
2 その他事業収入	7億 3,481万 3,864円
事業総剰余金	82億 6,772万 6,801円
3 事業経費	85億 5,600万 2,554円
事業損失金	2億 8,827万 5,753円
4 事業外収益	3億 8,715万 6,149円
5 事業外費用	6,894万 8,748円
経常剰余金	2,993万 1,648円
6 特別利益	0円
7 特別損失	752万 3,928円
税引前当期剰余金	2,240万 7,720円
法人税等	2,472万 1,603円
法人税等調整額	4,049万 9,776円
当期損失金	4,281万 3,659円
当期首繰越剰余金	2,374万 7,876円
当期末処理損失金	1,906万 5,783円

新しい組合員はほんのちょっと増えたけど、一人当たりの利用高が少し減ったって。

そうだね。「わたしのこだわり」商品やグリーンサポート、頼んでみようかな！

それなら、もう1品買えばいいのかな？

買う人が少なくなったってこと？

供給高は前年より約2億8千万円少なくなったって。

通常総代会で、決まっただけ

第1号から第6号までの議案提案に続き、総代からの発言に理事会が説明し採決。提案された全議案が可決されました。

# 総代会に出席する

## コンパクト解説!

# 「総代」について

総代会に出席して…

——総代会に出席していかがでしたか？

**高田** 皆さんの意見を聞いて、こだわりを持ってもらえるんだと勉強になりました。思うことがあってもこんな大きな場ではなかなか発言するのは勇気が必要ですが、皆さんの意見は通っている、東都生協は考えてくれていると実感できました。

**國分** 総代は初めてで、私の知らないことばかりでした！また、こういう発言の機会があるのもさすが東都生協だと思います。総代になったからこそ、聞けました。楽しく勉強できたという感じです。

**高田** 以前は、総代会の中で激しい議論の応酬がありましたが、今は総代会前に、3回の総代会議を開催して丁寧に議論を重ねているのでいいですね。総代会議は地域で行うので、意見を言いやすい人が多いと思いますよ。

**國分** 緊張もしました。だって、採決が始まるとドアを締め切り、出入りを禁止されるじゃないですか。何か重要なことをしている中に身を置いているんだと感じました。こんなこと、普通の主婦ではない経験ですから…。

——なぜ総代になられたのですか？

**高田** ブロック活動の代表をしていることあります。総代じゃないと知り得ないこともたくさんありますからね。

**國分** 大事だと思ったからですが、でも力不足で申し訳ない気持ちもあります。分からない言葉もあり、もどかしさを感じますが、分かる範囲でなんとか頑張ろうと…。

——総代会までの総代会議はどういう印象ですか？

**國分** 分かりやすかったですよ。発言が早い段階であればあるほど、くみ取っていたので「出さなきゃ！」と思いついて、3Rについて、まだ不十分だと思っていたので発言しました。総代会でもその話があったので、取り上げてもらったと思いました。また、総代会議前のオリエンテーションも、何も分からない私にはためになりました。

**高田** 仕事をしていますので、すべての会議に出席できませんでしたが、それでも必ず前回の内容をおさらいしてくださるので、助かります。欠席しても「分からない」ということはないんじゃないでしょうか。

——総代会で、産地からのビデオレターがありました。

**國分** すごくいいビデオでした。「応援しなきゃ」と思いました。東都生協は、産地へ行っていろいろな体験ができるし、子どもにも楽しく学べる場がたくさんあります。

**高田** このようなビデオは大事だと思います。制作した方々の努力を感じました。

——また総代をしてもいいですか？  
**高田** 長年続けるとマンネリにもなるかと思いますが、必要なことならしようと思えます。  
**國分** 私も、またしてもいいと思っています。——ありがとうございました。

総代会議で発言したことが反映されていて、うれしくなりました



東都生協加入歴、トータル約12～13年。「九州から東京に来て加入し、九州へ戻る際に一度やめました。また東京に来て入りました。東都生協は、何よりも安全性にこだわっているのがいい。商品ではバラ凍結肉がいいですね。今のお気に入りには八千代牛乳です」

皆さんの意見を聞き、同じ思いをしている人がいると実感できました

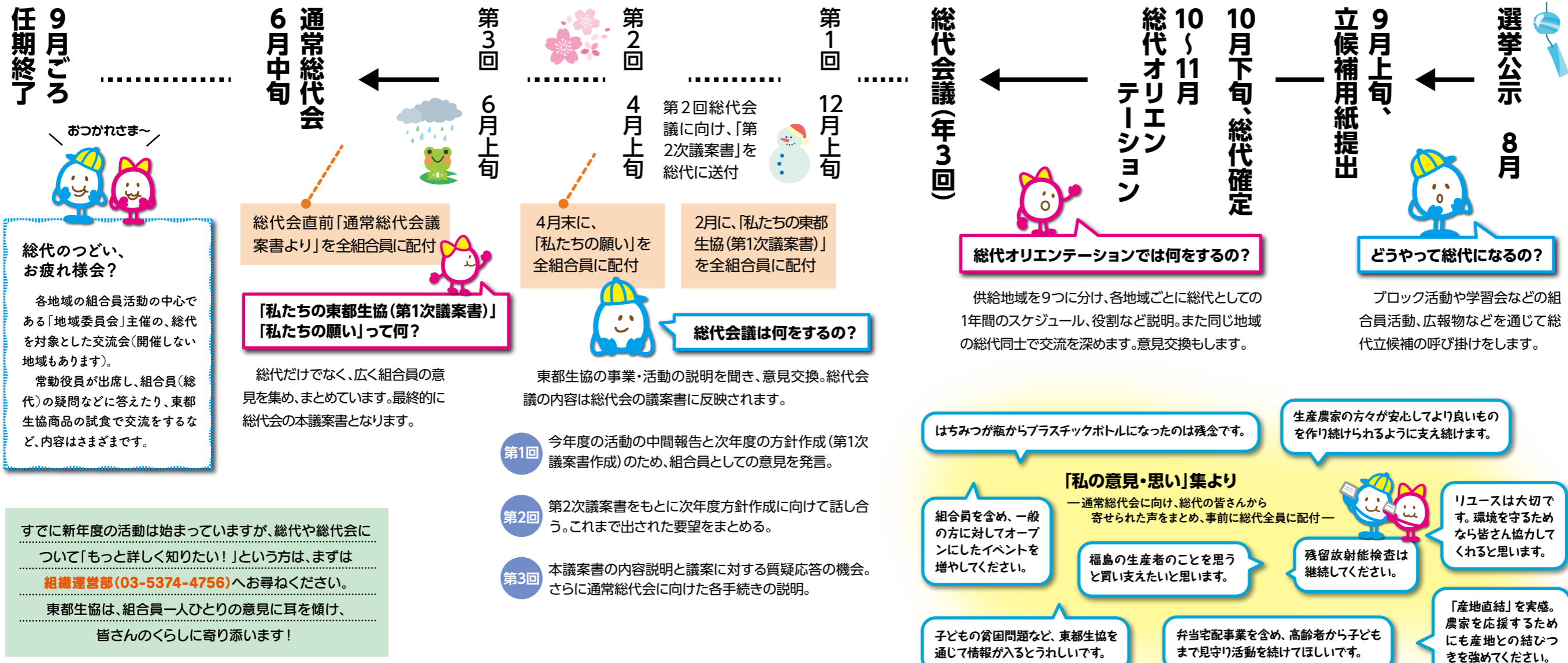


東都生協加入歴約20年。「東都生協はどこよりも安全性へのこだわりがありますね。大好きなのは百年トマト。埼玉県出身ですが、子どものころに畑から取って食べたトマトと同じ味と匂いがします。皮が硬くて実がしっかりしてる。もちろん、皮ごと食べますよ！」

## 総代って何？

東都生協の組合員は現在約24万人。本来なら、組合員全員が集まって話し合うのが理想ですが、無理な話です。そこで「総代」を選出し、総代の皆さんが総代会に出席して運営や活動など、生協における最も重要な方針の決定に携わります。総代定数は定款により定められ、東都生協では550人～600人です。

## 総代に選出されてから、1年間の活動の流れ



# MOGMOG ニュース

2018年  
9月号

## 長野の棚田で 田植え体験・交流

### J A 佐久浅間・東洋ライス(株)

5月26日、「金芽米長野コシヒカリ」「金芽米長野あきたこまち」の産地・JA佐久浅間(長野県佐久市)と精米担当の東洋ライス(株)の協力の下、田植え体験・交流を行いました。参加者たちは現地到着後、着替えを済ませて早速田んぼへ。五つの班に分かれ、それぞれ一列になって田んぼに入り、生産者から植え方のポイントなどを教わりながら田植えを体験しました。田んぼからの帰り道は、湧き水がある場所に立ち寄り、喉を潤したり、子どもたちは水遊びも楽しめました。



田んぼの持ち主の奥さん手作りのそばようかんと煮豆も振る舞われ、生産者の皆さんと一緒に味わいながら楽しいひとときを過ごしました。その後、バスで長野県小諸市の宿泊

地に向かい、温泉につかってしばしのんびり。この日の宿「菱野温泉常盤館」には登山電車で上がる展望露天風呂もあり、それぞれ思い思いに時間を過ごし帰路につきました。「子どもは学校で田植えを体験するが、発泡スチロールの田んぼだったりする。本物の体験ができて良かった」「土に触る経験は幸せな時間だった」などの感想の他、「知ればもっとおいしくなる。もっと知りたくなる。企画には参加しよう声もいたきました。」



自然豊かな環境の中、棚田での田植えという貴重な体験を通して、JA佐久浅間の取り組みや米作りについて楽しく学ぶことができました。

### 知っておきたい! 用語解説

**JA佐久浅間**  
千曲川の水、肥沃な大地、昼夜の寒暖差に恵まれ、良質な農畜産物を生産しています。県内有数の米どころであり、高原野菜などの野菜、果実、キノコや畜産も好評。「田植え体験」「田んぼの生きもの調査」など、組合員との交流にも熱心な産地です。

## 『東京防災』で身を守ろう!

6月17日、赤堤ブロック委員会では「備えあれば憂いなし『東京防災』を読み解こう」を開催。講師は地元防災士・向山憲明氏で、「被災時は冷静で適切な行動を」「まずは自助(自分を守り生き残ること)が大事」と話されました。「今、ここで地震が起きたら」「コンビニエンスストアにいたらどうする?」と具体的な場面を考え、次に『東京防災』記載の対処法を参加者が順に読み合うという手法は、いざという時の行動をイメージしやすく、日頃の準備やトッサの行動のための知識の必要性を再認識させるものでした。参加者からは「あまり意識していなかったが、今回読むことにより防災を心がけようと思った」などの感想も。また、東都生協の商品を湯煎と常温のみで試食し、備蓄食品をそろえるより簡単にできるローリングストックが提案されました。



## おいしいイタリアンを存分に味わいました

いなぎブロック委員会は6月22日、「イタリアンランチ」MCC料理講習会を開催。エム・シー食品(株)坂田さんから、より良い品質を追求する同社のこだわりを伺った後、「カニのトマトクリームソース」を使ったカニドリア、もも肉とジャガイモのジェノベーゼ炒めを作りました。どちらも超時短! 仕事が休みで参加した子育て中の方も「これなら簡単に作れる」と。市販パスタソースとの食べ比べでは、「市販の商品は塩分が多く食塩で食べさせてる感じ。エム・シー食品(株)は化学調味料を使わず、1食分の量も市販の3倍ソースのおいしさを楽しめる優しい味」という意見も出ました。主催者は「場所を稲城iプラザに移して初めての企画。今後またたくさんの方が参加してくれるとうれしい」と話していました。



## 今はやりのハーバリウムに挑戦

6月22日、日野ブロック委員会は「ハーバリウム」作りを体験しました。「ハーバリウム」とは、ドライフラワーなどの植物を液体とともにボトルに封じ込め、標本のように長く鑑賞できる人気のインテリアアイテム。色とりどりの素材の中から選んだ花をピンセットで瓶に配置。思いのほか繊細な作業で皆さん真剣な表情です。専用のオイルを注ぐと、ゆらりと花が動き出し、浮き沈みしてとてもきれい! 完成した全作品を並べるとまさに写真映える華やかさ。「おしゃれな雑貨店みたい!」と撮影にもきやかでした。「コツが分かったのでまた作りたい」「やってみると奥が深い」「飾るのが楽しい」と感想も上々。目新しい企画で初めて参加した人もあり、和気あいあいと手作りを楽しんだひとときでした。自作のハーバリウムは日々の暮らしに彩りを添えてくれそうです。



## 「2018年度商品委員会主催 食の安全・安心連続講座」Vol.1開催

商品委員会は、東京都消費生活総合センターで6月21日、安全・品質管理部の新谷喜久夫部長を講師に「食品表示から分かる商品情報」食品表示学習会を開催。



商品表示法は2015年4月1日、消費者・事業者双方に分かりやすい法律として施行されました。しかし、全食品に栄養成分表示が義務付けられたことで、求めている情報が得られる一方、原料原産地表示では輸入された生鮮品を国内で加工し、これを原料として使用した場合、「国内製造」と表示され「国産」と勘違いされる懸念や、3カ国以上の原料原産地がある場合「輸入」と表示され、産地を特定できないなどの問題があることも学習しました。東都生協では、国産原料を優先使用し、食品添加物をできるだけ排除しているPB商品(わたしのこだわり)の商品開発をさらに進め、国産原料を使用した数多くの商品を提供していく姿勢です。また、「新商品は原則全て安全・品質管理部において各種衛生検査を実施し、衛生的な商品であるか、消費(賞味)期限まで日持ちす

るか、包材表示は法規に則って適正であるかなどを約3カ月かけて精査し、問題があれば供給しない、または改善後に供給することとしています。

なお、現在、食品表示法の「遺伝子組換え表示」の改正に向け、消費者庁の消費者委員会食品表示部会では、「IPハンドリングによるNon-GMO表示の厳格化」について審議しており、たとえIPハンドリングされたNon-GMOであっても「遺伝子組換えでない」という表示が禁止された場合には、Non-GMOの輸入が激減する可能性もあるようです。

PB商品の食品表示を見ながらの試食では、必要な情報が載っているか、分かりやすいかなど、手に取って確認。「一袋当たり100g当たりなら、カロリー表示に統一性がなく、分かりにくい」との意見には、「PB商品においては一食当たり相当量を考えて、カロリー表示をしている」と回答がありました。他に「東都生協の商品を100%信じて購入しているので、努力を続けてほしい」「食品表示法が変わって良くなるのか不安」「GMOについて詳しく知りたい」などの声があり、今後の連続企画への期待も感じられました。

※非遺伝子組換え農産物が、農場から食品製造業者まで生産・流通・加工の各段階で混入が起らないよう管理されていること。

### Pick up!

## バレエをしたいから、頑張っています

とーと会「とーとバレエの会」定例会が7月4日、舎人地域学習センターで、東都人材バンクの谷恵子さんを講師にレッスンを行いました。会の発足の由来は、第1地域委員会が谷さんを招き、「バレエ&ストレッチでリフレッシュ」を開催したことでした。この講座に参加した仲間が集まり、谷さんの指導で毎月レッスンをする会をとーと会として立ち上げました。4月に発足して現在に至っていますが、まだまだメンバー数も少なく、レッスンに必要なバー・鏡が備わっている会場探しにも苦戦。今回の会場は、バーをホールまで手で運ばなくてはなりません。それでもバレエをしたい」と、みんな頑張っています。





A～Eの順に並べてできる言葉は。

ヒント：今月号のどこかのページに登場しています。

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

タテのカギ

- ① くり科の球形の果物。実は水分に富んで甘い。小玉もある
- ④ 高い場所から見下ろし眺めること。鳥瞰
- ⑥ 無駄なこと。対義語は有益
- ⑦ トランジスタ○○○、○○○体操
- ⑨ 東京駅丸の内駅舎と言えば、赤○○造り

ヨコのカギ

- ① 振って鳴らす球形のもの。中は空で、小さな玉や石が入れている
- ② コーヒーにほぼ同量の温めた牛乳を入れた飲み物(フランス語)
- ③ ヒットエンド○○、ホーム○○
- ⑤ 桃栗3年、○○8年
- ⑥ 全体が同じ色で模様がないこと。布地に言うことが多い
- ⑦ 南アメリカ、アンデス山中にいるラクダ科の哺乳動物
- ⑧ 古くからインドで心身統一などのために広く用いられてきた修行法

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)
- ぶどうは好きですか? お気に入りの種類、こだわりの食べ方はありますか?
- 「食の未来づくり運動」のために「私にできること」「私の宣言」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。



7月&8月号の答えは、9月26日(水)の消印まで有効。「カブトムシ」だよ!

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

1.5斤・335円(税込361円)  
◆マーガリンタイプ約1.66g↓  
「バタータイプ」約0.3g」となり、約1.36g削減  
※④については実測数値のデータはないものの、トランス脂肪酸を多く含むショートニングやマーガリンは使用せず、代わりにバターを使用してトランス脂肪酸の低減を図りました。一般的に、トランス脂肪酸含有量は「マーガリン」約7g/100g、「バター」約2g/100g」と言われています。パンの生地量、バター・マーガリンの使用量、バター・マーガリンに含まれるトランス脂肪酸含有量を基に、それぞれのパンのトランス脂肪酸含有量を計算しています。あくまでも目安値ですが、ご参考になれば幸いです。

必要分だけ取り出して使用できるので便利です。ぜひご利用ください。  
Q:「なすと鶏肉の南蛮炒めのたれ80g×2」は、生協の鶏となすを使っておいしく食べていたのですが、最近注文書に出てきません。なくなってしまうのでしょうか?  
A:「なすと鶏肉の南蛮炒めのたれ」は、ご利用が減少したため不定期のご案内になりました。次回は10月1回の「さんぼんす」に掲載予定です。企画の際にはご検討ください。



こだわりの食べ方

牛乳は好きですか? どんな料理やスイーツに生かしますか?

- 大好きです。シチュー、ホワイトソース、コロッセ、杏仁豆腐、カフェオレなどに生かしています。(府中市 伊藤淳子)
- 毎日飲みます。三育フーズの「黒ゴマクリーム」を牛乳で溶き、ゼラチンで固め、東都生協の十勝産小豆ぜんざいをのせます。(練馬区 高橋牧子)
- 牛乳は好きです。今、毎日きな粉を混ぜて飲んでます。また、パンやケーキを作る時に使います。バナナ牛乳もときどき飲んでます。子どもは大好きですね。(練馬区 白塚実千代)
- 片栗粉で「わらびもち」を牛乳で作ります。おいしいですよ!(町田市 匿名希望)
- 3歳の娘は牛乳が大好きです。食事の時もお風呂上がりもいつでも牛乳!なのであえて料理には使いません!!(江戸川区 酒井咲穂)
- 牛乳を梅シロップと混ぜるとヨーグルトみたいになり、とてもおいしいです。(狛江市 大村真江)



- 被災地の復興のため、生かきやとろろめかぶを注文します。(東大和市 田中忠子)
- 特集を読んで、子どものころはときどき停電が発生し、ろうそくの光の中で、母が果物の皮をむいてくれたのを思い出しました。一人だったら恐ろしかっただろうと思いますが、ろうそくの明かりが神秘的で、母の手が揺ら揺らしていたのを覚えています。今は停電がないので、いざという時に心の準備ができるか心配です。常にイメージしておかなければ…。(日野市 大下由美子)
- 野菜のもったいない企画を利用しています(もちろん、グリーンサポートも!)。見掛けよりも安全第一ということを子どもや孫たちにも分かってもらいたい…形が悪くても味は抜群に良いものを掘り出してください! 農家の人たちが作ったものはすべて商品。形ではなく味で頑張ってください!(日野市 青木みち子)
- まいとどちゃん、グリーンサポート、フルーツサポート、みのりサポートを定期利用しています。毎週何が届くか賭けですが、料理の腕の見せ所でもあります!(町田市 小泉千津子)
- 産地に行きたい! 産地の方と交流したい! と思い続けていまだかなわず…きっといつか実現するため、『MOGMOG』や『ウォ』などをしっかり読みます!(世田谷区 久我慶子)
- 食費の7~8割は東都生協のお世話になっています。東都生協は商品も良く助かっています。食は大切です。日本の農業・漁業を守り、共存共栄していきたいものです。(江戸川区 匿名希望)
- 生産されたものが無駄なく消費されるよう、食費の8割が東都生協です。サポート商品などを積極的に利用しています。(杉並区 久保川雅子)

6月のわたしたち		
2018年6月20日現在 ※[ ]内は前年比		
組合員数	242,964人	[102.0%]
加入	5,798人	[111.1%]
脱退	3,967人	[118.7%]
総事業高	7,965,988千円	[99.8%]
共同購入事業	7,620,463千円	
弁当配食事業	65,109千円	
生活文化事業	81,990千円	
生活支援事業	15,656千円	
その他事業	182,770千円	
出資金	6,660,597千円	[99.4%]
一人あたりの出資金	27,414円	[97.4%]

〔報告事項〕2018年度第13回定例会事 2018年4月25日開催  
 〔審議事項〕第44回通常総代会提案議案確認の件 ●第44回通常総代会議案書確認の件(その他)  
 〔報告事項〕第3回総代会議の開催に関する件 ●2017年度環境管理活動の報告に関する件  
 〔2017年度第14回定例会事〕2018年5月10日開催  
 〔審議事項〕第44回通常総代会における組合員除名の件 ●第44回通常総代会議案書確認の件(その他) ●個別手数料免除制度のシニア割の申請条件の追加(「エルター割(仮称)」新設の件) ●内部統制システム構築に関する基本方針の改正の件  
 〔報告事項〕組合員活動報告 ●商品活動関連報告 ●「第44回通常総代会議案書」の発行の件  
 〔2017年度第15回定例会事〕2018年5月24日開催  
 〔審議事項〕2017年度決算関係書類等の確定に関する件  
 〔2017年度第16回定例会事〕2018年6月7日開催  
 〔審議事項〕飲酒運転などに関する規程の部改正および名称変更の件  
 〔報告事項〕組合員活動報告 ●商品活動関連報告 ●連続未利用者への「フリ」注文書配布期間の替りの件  
 〔2018年度第1回定例会事〕2018年6月14日開催  
 〔報告事項〕2018年度理事会等の開催日程確認の件 ●2018年度における組合員常任理事の役割分担の件

インフォメーション



**理事会報告**  
(抜粋)

今後の理事会日程(予定)  
9月20日(木)、10月18日(木)

東都生協くらしの里けいひの会

## 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。

まずは、ほっとはんど事務局へお問い合わせください。  
 ★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。  
 <b>< 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。</b>  
 ●**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  
 ●**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。  
 ★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(事務費は後日、会に入金します)  
 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

昨今、異常気象のために四季の姿が変わり、さらには栽培や輸送の技術などが発達して年中食べられる食材が増えました。本来の旬を忘れそうなかで、ハウスのデラウェアが6月から出ることを除けば、ぶどうは季節を感じますね(供給は主に8月の終わりから9月ごろまで)。今月号で取り上げたスチューベンとは10月まで食べられます!

東都生協の「ぶどう人気ベスト3」をp.41に掲載しましたが、今回ぶどうを調べてみて、「藤稜」「マニキュアフィンガー」「サニードルチェ」などの品種があることを初めて知り、その種類の多さに驚きました。ワインの原料だと思っていたぶどうの中には生食用として商品化されているものもありました。

さあ、実りの秋本番。いろいろなぶどうと、豊富な果物をぜひ堪能してください! 読書の秋に商品案内をじっくり読んで年に1回しか出来ない物や知らなかった品種を発見するのも楽しいかもしれませんよ。(S.K)

## 監事会だより

今年度の監事の監査活動は、「2018年度監査方針および監査実施計画」に沿って理事会・重要会議等への出席、会計監査、常勤理事からの報告聴取、センターおよび本部系事業所等の実地調査などを基本に進め、以下の項目について重点的に監査を実施します。

- 内部統制システムの整備状況の確認**  
(優先課題: ①理事会への情報提供の適切性、②リスクマネジメントレベル、③事業継続計画の構築状況)
- 第9次中期計画の課題である人件費構造改革を含めた経営構造改革の進捗状況の確認**
- 各事業所におけるコンプライアンスの状態の確認**  
(優先課題: ①サービス残業の有無など、②ハラスメントの有無など)
- 固定資産管理業務に関する改善状況の確認**  
(各固定資産へのラベル貼付状況など)
- 子会社等の運営状況に関する確認**  
(定款の適正性、リスクマネジメントなど)

## MOGMOG専属キャラクター、ご存知でしたか?

もーくん(水色)、ぐーちゃん(ピンク)は、2010年7月号からお目見え。タイトル『MOGMOG』の「O」から顔を出したり、他にもいろいろなページに随時登場しています。探してみてくださいね。

ここだよー  
MOG MOG  
えへへ

東都生協だいすき

よろしくおねがいします

もーくん      ぐーちゃん

## 食の安全お役立ち情報

### おしえて! 新谷さん

これからママになる組合員さんへ  
~未来の子どもたちを守る、食品衛生の観点から~

妊婦さんは、おなかの赤ちゃんのために栄養バランスが良く安全な食事が不可欠です。厚生労働省では「これからママになるあなたへ」と題して妊婦さんへの食事の注意喚起をしています。

### 寄生虫：トキソプラズマ

4月ごろ、妊娠中の女優さんがSNS(ソーシャル・ネットワークワーキング・サービス)に「ローストビーフ」を食べたことを投稿し、話題になりました。「ローストビーフ」で心配されるのはトキソプラズマの感染です。

猫のふん便から人への感染の可能性があるため、猫用トイレのふん便処理後の入念な手洗いは比較的知られています(ガーデニングなどの土いじりの後、お子さんと一緒に砂場で遊んだ後などの手洗いも大事です)。しかし、猫以外にもほ乳類や鳥類にも寄生している場合が多く、生肉や加熱不足の肉を食べることにより人へ感染することがあります。豚肉や羊肉、鹿肉への寄生が比較的多く、牛肉や鶏肉でもゼロではありません。トキソプラズマは67℃以上の加熱で死滅するため、生肉はしっかりと中心部分まで加熱すれば問題ありませんが、肉の表面部分のみを加熱するローストビーフは、中心部分は52~63℃程度の加熱温度のため、トキソプラズマは死滅しません。よって、汚染されている牛肉を調理したローストビーフには生存しますし、レア焼きの牛ステーキや生焼けのハンバーグなども同様に注意が必要です。

トキソプラズマに感染しても頭痛や発熱など軽症の場合や、症状が出ない人もいますが、病弱などで免疫系が弱った人の死亡例もあり、妊婦さんが感染した場合、胎盤を通して胎児に移行して影響を及ぼしたケースも報告されています。

### 食中毒菌：リステリア菌

妊娠中は一般の人よりもリステリア菌に感染しやすく、胎児に影響することがあります。リステリア菌は食品を介して感染する食中毒菌です。動物の腸管内や河川・土壌など自然界に広く生息する細菌で、4℃の低温でも増殖でき、また12%の食塩濃度でも増殖します。そのため冷蔵庫での保管や塩漬けによる保存方法を過信するのは危険です。

厚生労働省では妊娠中に避けた方がよい食品として、「ナチュラルチーズ(加熱殺菌していないもの)」「肉や魚の生パテ」「生ハム」「スモークサーモン」を挙げています。中心部分の赤い生焼けのハンバーグなども該当します。症状としては、悪寒、高熱などインフルエンザと似ています。妊婦さんがかかると、流産、早産、死産の例もあるので要注意です。

内閣府 食品安全委員会では、「お母さんになるあなたへ」と題して「アルコール飲料」や「食べ物での窒息事故」など9項目の注意喚起を行っていますが、ここでは「ビタミンA」の過剰摂取と、魚介類の「メチル水銀」の摂取量に対する注意喚起を紹介します。

### ビタミンAの過剰摂取

ビタミンAは人の視覚・聴覚・生殖などの機能維持、成長促進、皮膚や粘膜の保持、タンパク質合成などに関与し、不足すると視覚障害などを起こします。

現在の日本の食生活ではビタミンA不足の心配はない一方で、「健康食品(サプリメント)」での上乗せ摂取や「ビタミンAの含有量の多い食品」の多量摂取により、腹痛、めまい、嘔吐などの急性症状、関節痛や皮膚乾燥などの慢性症状、その他、催奇形性、骨粗しょう症を発症することが知られています。よって、妊娠3カ月以内または妊娠希望の女性には、推奨量を守るように注意喚起されています。

ビタミンAの主な供給源は、ビタミンAを含む「豚・鶏・牛のレバー」や、体内でビタミンAに変換されるカロテン含有量の高い緑黄色野菜(にんじんなど)です。カロテンは体内でのビタミンA不足時に必要量だけビタミンAに変換され、逆に体がビタミンAを必要としない時にはそのまま脂肪細胞に貯蔵されるか排泄されるので、「レバー」の食べ過ぎや「サプリメント」での上乗せ摂取に注意すれば、過剰症の心配はありません。

### 魚介類：メチル水銀

魚介類は、良質なタンパク質や生活習慣病の予防、脳の発育に効果的といわれているEPA、DHAなどの不飽和脂肪酸を多く含みます。また、カルシウムをはじめとする各種微量栄養素の摂取源として健康的な食生活に不可欠な食品です。

しかし、魚介類には自然界の食物連鎖を通じて微量のメチル水銀が蓄積されています。その含有量は低く、健康への害は心配ありません。ただし、「クジラ・イルカ類」「マカジキ・メカジキ」「ミナマガロ(インドマガロ)・クロマガロ(ホンマガロ)・メバチマガロ」「キンメダイ」「キダイ」など、「一部の魚介類」は比較的濃度が高く注意が必要です。

通常、食品から体内に取り込んだメチル水銀は日々排出されますが、妊婦さんが一定量以上摂取すると、胎盤を通して胎児へ移行します。妊婦さんには、ミナマガロやマカジキなら1週間に80g(1人前)まで、キンメダイやクロマガロ、メバチマガロは1週間に40g(半人前)までというような摂取量の上限目安を紹介しています。

なお同じマガロ類のうち、キハダマガロ、ピンナガマガロ(ピンチョウマガロ)、メジマガロ、カツオや、これら魚種の加工品であるツナ缶は問題ありません。また一般的な魚種であるイワシ、サンマ、ブリ、アジ、サバなども問題ありません。

妊娠時は食欲がなくなる時期でもありますが、偏食を避け、神経質にならずに健やかな毎日を過ごすことを心掛けてください。

※( ) は一般的な名称(別名)





# 食の未来づくり運動

私の宣言

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

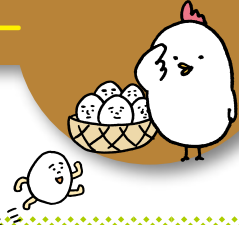
持続可能な社会に向けて

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

産地に足を運び、商品の価値を学び、実感します。

## 「ひたち野 穂の香卵 飼料用米 田植え体験&鶏舎見学・交流」 —「JA 新ひたち野・日本販売農業協同団体連合会」—

飼料用米配合の餌で育てた鶏の卵「ひたち野 穂の香卵」。その飼料用米の産地・JA 新ひたち野（茨城県）と、一般社団法人・日本販売農業協同団体連合会の協力による田植え体験と交流企画に、東都生協の組合員（8組 21人）が参加しました。



植えて、  
学んで、  
食べる！

5月19日、田植えは初めてという人もいましたが、JA新ひたち野の皆さんの指導のもと、1時間ほどで予定したすべての苗を植え終えることができました。

昼食はひたち野穂の香卵を使った、産地の心のこもったお料理を食べながら、生産者の皆さんとの学習交流を行いました。

その後、バスで小幡畜産の鶏舎に移動し、ひたち野穂の香卵の鶏舎を見学。黄身の色がレモンイエローの卵を産む鶏のエサや飼育方法などを学びました。



泥だらけになるのも構わず、真っすぐになるよう植えました。



盛りだくさんのお料理をおいしくいただきました。



「印象に残ったこと」  
「他の組合員に伝えたいこと」

### コラム「ひたち野穂の香卵」

一般的に養鶏に使用されている鶏の主食は輸入トウモロコシですが、ひたち野穂の香卵は地元茨城県ひたち野産のお米（飼料用米）を60%以上含んだ飼料を与えています。卵の黄身の色は鶏が食べた餌に含まれる色素で変わるため、この卵は黄身の色がレモンイエローなのが特徴です。もちろん卵自体の栄養価はほとんど変わりません。さらに、お米を食べて育った鶏の卵はさっぱりとして食べやすく、ほんのり甘い優しい味です。特に生卵で食べていただくのがおすすめです。



右がひたち野穂の香卵



### コラム「日本の食料自給率と飼料用米」

日本の食料自給率は年々減り続け、2017年度で38%（カロリーベース）。その原因の一つが耕作地の減少です。また、食生活の変化で肉の消費が増えましたが、国産肉は餌となる穀物の大半を外国からの輸入に頼っているため、その分は「国産」に算入されず、食料自給率を下げています。



しかし、休耕田になってしまう田んぼで飼料用米を育て、畜産動物の飼料にすれば、耕作地の減少を食い止めると同時に食料自給率を上げることができます。

ひたち野穂の香卵は、養鶏場から出る鶏ふんを飼料用米を育てる肥料としているので、稲作農家と鶏卵農家がつながり、地域に根差した循環型の農業が実現しています。

泥の感触に触れるのは子どもころ以来でしたが、米粒から芽と根が生えている様子を見て、米が種だったということをあらためて実感しました。

米を食べた鳥の鶏ふんで、土を良い状態にし、良い米を育て、良い卵を作るという循環は本当に理想的です。

産地交流では、産地の方の頑張り分かり、おいしさも感じられ、良いことばかりです。

何十年ぶりの田植えは大変でしたが、土に触れ、緑の風を感じて元気になりました。畑一枚分植えることができ、充実した一日でした。

「MOGMOG」機関誌 東都生協だより  
第424号 2018年9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

陰暦八月の十五夜（仲秋の名月）と九月十三夜（後の月）に、団子などの供物を上げ、ススキなど生けて、月を觀賞する…日本では平安時代の宮中から始まったという「お月見」は何とも雅な風習。満月にこだわらず、三日月や半月の美しさも楽しみたいかも!?

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