

あんせん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2018
No. 426



1112

今月の
おすすめ

赤鷄さつま一羽丸
丸鶏ならではのうま味と食感

— 未来が必ず平和であるために、二度と平和を奪われないために —
東都生協は、平和を伝え続ける

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



①自然の中の鶏舎(鹿児島県出水市) ②赤鶏さつま(オス・メス) ③開放鶏舎には光と風が入ります ④赤鶏農協の生産者

さらにおいしく ～鶏肉の各部位の特徴を知ろう～

他の産直鶏もぜひお召し上がりください

自慢の産直鶏をご紹介

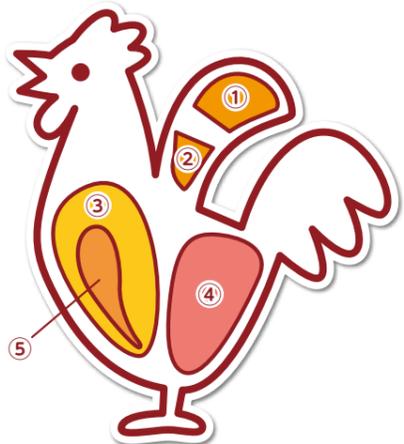
秋川牧園の若鶏:山口、島根、福岡、熊本の4県17農場の自然光と風が入る鶏舎で、1坪当たり35羽以下で飼育。抗生物質・合成抗菌剤は不使用です。飼料は全てNon-GMO(非遺伝子組換え)の植物性原料でとうもろこしはポストハーベストフリーです。ストレスなく育った鶏肉は臭みがなくプリプリとした食感です。

南国元気鶏:鹿児島県出水市マルイ農協グループでは、鶏の成長段階に合わせて計画的に作る新鮮な自家配合飼料を使用。抗生物質・合成抗菌剤は不使用。飼育日数が47日前後の若鶏の鶏肉はやわらかい食感で、ジューシーな味わいが人気です。部位、カットの仕方、量など、毎回多様な企画をしています。

いわて純育ち鶏:岩手県二戸市(株)十字チキンカンパニーで飼育されています。鶏は生後22日以降、とうもろこし、マイロ(飼料穀物モロコシの一種で黄赤褐色の穀粒)、大豆かすなど植物性原料を主体に与えて育てています。やわらかく、くせのない風味が特徴です。

太陽チキン:静岡県御殿場市の東富士農産(株)で飼育される太陽チキンは飼育期間が85~90日と長く、歯ごたえとコクのあるうま味と甘みが特徴です。飼料はとうもろこし主体の太陽チキン専用配合飼料を使用しています。また、約60日齢以降の飼料に「米の精」を3%配合することで、循環型畜産に取り組んでいます。

- 鶏肉部位の名称&おすすめの調理
- ① 手羽先...ゼラチン質で濃厚な味。スープ、カレー、煮物におすすめ。
 - ② 手羽元...肉がほどよくついてやわらかい。炒め物、揚げ物、水炊き、シチューに。
 - ③ ムネ肉...脂肪が少なくあっさりした味。唐揚げ、フライ、炒め物、煮物、蒸し物に。
 - ④ モモ肉...コクがあり硬めの肉質。照り焼き、ローストチキン、唐揚げ、煮込みに。
 - ⑤ ササミ...脂肪が少なく淡白な味。サラダ、あえ物、揚げ物に。



自然環境に恵まれた農場で、安全・安心に飼育されています

風味も歯ごたえも良い赤鶏です



今月の
おすすめ

赤鶏さつま 一羽丸

今年も丸鶏のシーズン到来!

毎年クリスマス・お正月向け商品として企画される「赤鶏さつま一羽丸」。実は年に数回企画されているをご存知ですか? “次回未定で不定期”という企画ながら年間を通して供給するのは、一羽丸ごとの楽しみ方があるからです。

まずは大きさ。一羽1.5kgのたっぷりサイズで大変お値頃(100g当たり101円)です。調理も丸焼きやポトフ・参鶏湯...いずれも下ごしらえしたらオープンや鍋にお任せ...と、シンプルそのもの。その間に副菜を作ったり、オープンの鉄板の空きスペースでベイクドポテトもできるので手間いらずです。

じっくり水から煮込むポトフや参鶏湯は、スープとあっさりとした肉のおいしさの両方が楽しめ、骨からのうま味が料理をおいしくします。ローストチキンにすると、ムネ・モモ・手羽元・手羽先といろいろな部位を食べ比べられます。残った骨を香味野菜と一緒に煮ればスープも取れます。

一羽丸ごとのボリューム感は、それだけで豪華なご馳走。この機会に「赤鶏さつま一羽丸」で丸鶏調理デビューしてみませんか。

おいしさの秘密は独自開発の飼料

鹿児島県出水市の温暖な気候の下、林兼産業グループと赤鶏農協は配合飼料から飼育・加工まで一貫管理体制で「赤鶏さつま一羽丸」を届けています。独自開発の飼料は研究・検証を繰り返し、成長段階に合わせた配合で肉質の良さを実現。魚粉などを使わず植物性タンパク質のみで鶏肉臭を抑え、麦類を加えることで脂肪の色は美しく、肉は臭みのない弾力のあるシャキッとした歯ごたえになりました。さらに抗菌作用に優れたハーブも配合。もちろん抗生物質・合成抗菌剤は不使用です。元気に育てられた鶏は、鮮度を保持したまま速やかに加工・包装・出荷・供給されています。

丸鶏ならではの
うま味と食感



赤鶏さつま一羽丸

林兼産業グループ・赤鶏農協

一羽: 1.5kg

価格: 1,505円(税込1,625円)

企画: 12月3回

※解凍は冷蔵庫で2~3日かかります。高さ12~16cm、幅12~16cm、長さ25~30cm。

東都生協は、平和を伝え続ける

— 未来が必ず平和であるために、二度と平和を奪われないために —



※写真は2010年からの東都生協平和のつどいの様子

1945年3月10日、東京は下町を中心に米軍による大規模空襲を受け、約10万人の方が亡くなりました。東京都は二度と戦争の惨禍を繰り返さないことを誓い、この日を「東京都平和の日」としています。

1993年から、東都生協は「3月10日」の前後に「東都生協平和の日のつどい」を開催してきました。2004年からは「東都生協平和のつどい」と改称し、夏に開催するようになり、今夏で15回目を迎えました。

東都生協は、平和を考える「つどい」をはじめ、さまざまな場面で数多くの平和に関する企画に取り組み、平和を思うみんなの願いを込めて、「平和の中で私たちの暮らしを守り続けることの大切さ」を伝えてきました。

平和は人が努力して築くもの。第15回東都生協平和のつどいを振り返りながら、いっしょに「平和」について考えてみませんか。



ローストチキンの次の日、もう一度舌鼓♡

残ったチキンで「クラブハウスサンドウィッチ」

材料(1人分)

ローストチキンの残り	適量	レタス	2枚
12枚切りのパン	3枚	塩・こしょう	少々
バター・からし	適量	マヨネーズ	適量
薄切りトマト	2枚		

作り方

- 1.ローストチキンの残りをほぐす。
- 2.12枚切りの食パン3枚をトーストする。
- 3.トーストしたパンにからし、バターを塗る。1枚は両面に塗る。
- 4.バターとからしを塗ったパンにレタス、トマト、ほぐしたローストチキンを重ね、軽く塩・こしょうしてお好みの量のマヨネーズをかける。
- 5.両面からし、バターを塗ったパンを重ね、その上に同じ順で具材をのせて最後にもう1枚のパンを重ねて三角に切ったら出来上がり。



わたしのこだわり

東都信州りんごジュース

(900ml×6)

製造者：長野興農(株)
通常価格：2,680円(税込2,894円)
次回企画11月3回
リユースびん商品です。(びんは返却してください)

もうひとつおすすめ

りんごそのものの味!

長野県産りんごを皮ごと丸ごと搾ったストレート果汁を100%使用。りんごそのものの風味や濃厚な味わいが楽しめます。

組合員の声に応え、酸化防止剤無添加に。

「酸化防止剤を添加しないりんごジュースが飲みたい」という組合員の声に応え、長野興農(株)が3年の歳月をかけ、空気に触れずに搾汁する技術を日本で初めて実用化しました。わたしのこだわりへのリニューアル時からリユースびんを使用しています。東都信州りんごジュースをぜひ皆さんもご利用ください。



関連商品

こだわりのチキンナゲット

(株)秋川牧園
10個(200g)
通常価格：378円(税込408円)
次回企画：12月1回

原材料：鶏肉(国産)、小麦粉、鶏卵、砂糖、食塩、ばれいしょでん粉(遺伝子組換えでない)、ホワイトペーパー、ガーリックパウダー、衣(パン粉、小麦粉、鶏卵、ばれいしょでん粉(遺伝子組換えでない)、砂糖、食塩、ブラックペッパー)、揚げ油(なたね油)



衣はサクサク、中はふっくら

(株)秋川牧園の健康な若鶏の胸肉を使用した安心のチキンナゲットは、デビュー当時から変わらぬおいしさで人気の商品。調味料にもこだわり、国産小麦粉、天然酵母パン粉、同牧園の卵を使用しています。素材だけでなく、味にも衛生面にも細心の注意を払い、食べる人のことを思ってお母さんの気持ちで作っているそう。電子レンジやオーブントースターで簡単に調理できる、やさしい塩味の「こだわりのチキンナゲット」です。



(株)秋川牧園、餌へのこだわり

2017年1月から飼料用米の配合率を30%に引き上げて、飼料の自給率向上や休耕田の活用にも貢献しています。安全・安心でおいしい鶏肉は、徹底した餌のこだわりから生まれています。

Attention, please!!

[アテンション・プリーズ]

赤鶏さつまいも丸を試されたことはありますか?
よく利用する鶏肉の部位とレシピは?

P.13のパズルの答えに添えて送ってくださいね。



りんごパンチの作り方

- ①「東都信州りんごジュース」と「ただの炭酸水」を1:1の割合で割る。
- ②砂糖と水を1:1の割合で溶かしたシロップを、お好みの甘さになるまで①に加える。

※炭酸水を白ワインに代えたり、ブランデーを加えて簡単カクテルにするのもおすすめ(その場合②は不要)。

※皮付きのまま薄切りにしたりりんごをグラスに飾ったり、皮付きのまま5mm角に切ったりりんごをパンチに混ぜるとアクセントになり、きれいです。

第15回 東都生協平和のつどい

～平和がつくる 子どもたちの未来～

2018年7月26日、北沢タウンホールにて開催

被爆者証言

インタビュー

「伝えることが、役目なんだと思います」

一般社団法人東友会 木村徳子さん

73年前の8月9日、私たちはいつもと同じように朝を迎えました。でもその目を境に私たちは被爆者として生きていくことになったわけです。その年の年末までに多くの人が亡くなりました。特に戦後10年間は悲惨な死に方をした人が大勢いました。

本日は、皆さんの前でお話をするのは、私や家族、周りの人たちのプライバシーをさらけ出すことになるので非常に苦しいのです。戦後何十年もの間、戦争に關係する映像や写真、絵を見るのも嫌でした。当時の匂いを出すんです。頭の中がその匂いでいっぱいになり、とても苦しかったです。

でも、東友会の平均年齢は約82歳、年々会員が亡くなり減っています。だからこそ、お話をしないと皆さんには分からない。私の役目だと思い、お話しています。

ただ、私にも苦しい思い出があります。新聞部に所属していた学生時代、被爆者の方にインタビューをする機会がありました。悲惨な生活をしていらして、なかなかお話をしてくださらなかった。思わず「実は私も被爆者です」と言ったら、その方に「何を言うか。ケロイドも何もなくて、私たちと同じにせんといてほしい」と言われました。悪意はなかったけれど、私はなんて馬鹿なことを言ったんだろうと思いました。

つまり、被爆者証言は被爆者の数だけあります。被爆者の数は約15万人。私の話は15万分の1にすぎません。だから、多くの人たちのお話を聞いてください。話を聞いたら、そのまま伝えるのではなく、お聞きになった「あなた」が感じたことを肯定も否定も含めて正直に次の方、隣の方に話してください。戦争の事実が書物などで学んでいただけで、感じたことと合わせて次世代へ伝えていただければと思います。



1945（昭和20）年8月9日、長崎で被爆しました。

9日の朝、空襲警報が鳴り、私たち家族は防空壕に逃げましたが、何もなく自宅に戻りました。それが11時前だったので、朝から予定していた、父が用意した城山町の疎開用の家への引っ越しを止められました。もし行っていたら、爆心地近くで被爆したと思います。その日、長崎は曇り。米軍機は下界が見えず空で待機していましたが、一瞬、雲が切れ原爆を投下したのが午前11時2分でした。

弟と妹と人形遊びをしていると、グリーンというプロペラの音。「あれ」と思った途端、窓ガラスの外でピカッとオレンジ色の丸い球が光って白い煙が輪っかのように立ち上り、何が起ったか分かりませんでした。その後、なんとか防空壕に入りましたが、人ではいっばいだったので出入口付近でウロウロしていました。

すると駅のほうから灰色の塊が近づいてきて、見ると人、人。顔は真っ赤でパンパンに膨れ上がり、髪の毛には灰色の粉。皮膚は服と一緒に垂れ下がるようになっていました。水を求めるので水をあげると、そのまま動かなくなった人もいます。腐ったような臭いがして、手当てをしてあげることができず、「ごめんさい」と言いながら家に戻りました。家はめちゃくちゃだったので、ごみを敷いてしゃがんでいました。

夜、炎で空は赤く燃えていました。翌朝は青空。その青と炎の赤が一緒になったピンク色の空を覚えています。

木村徳子さん 講演概要

を投下したのが午前11時2分でした。

弟と妹と人形遊びをしていると、グリーンというプロペラの音。「あれ」と思った途端、窓ガラスの外でピカッとオレンジ色の丸い球が光って白い煙が輪っかのように立ち上り、何が起ったか分かりませんでした。その後、なんとか防空壕に入りましたが、人ではいっばいだったので出入口付近でウロウロしていました。

すると駅のほうから灰色の塊が近づいてきて、見ると人、人。顔は真っ赤でパンパンに膨れ上がり、髪の毛には灰色の粉。皮膚は服と一緒に垂れ下がるようになっていました。水を求めるので水をあげると、そのまま動かなくなった人もいます。腐ったような臭いがして、手当てをしてあげることができず、「ごめんさい」と言いながら家に戻りました。家はめちゃくちゃだったので、ごみを敷いてしゃがんでいました。

夜、炎で空は赤く燃えていました。翌朝は青空。その青と炎の赤が一緒になったピンク色の空を覚えています。

人形劇「ことばのないおもちゃ箱」かわせみ座

かわせみ座

代表である山本由也氏が、1982年に創立。山本氏はすべての人形のデザイン、設計、製作を手掛ける。自然な動きを出すために、糸操り・棒遣いという2種類の人形操作を導入するなど、独自のシステムと操作方法を考案し続け、作品の獨創性、芸術性などが国内外から高い評価を得ている。山本氏は、主に演出、人形美術、操演を担当。

今回の公演で一緒に出演していた益村泉氏は、幼少からバレエを習い、ミュージカル、舞台などにも多数出演。かわせみ座では、主に制作、演出、振り付け、操演などを担当。

「ことばのないおもちゃ箱」

創立以来、上演し続けてきた小品集。空想の広がりを持った舞台空間で、見る者の心に優しく語り掛け、イマジネーションと感性をくすぐる珠玉のマリオネット小品集。海外の国際的フェスティバルに招かれ公演を重ね、1996年ハンガリー公演では高い評価を受け（最優秀賞）、2012年中国のウニマ・第21回世界人形劇フェスティバルでは優秀作品賞を受賞。



かわせみ座 益村泉さんに聞く

「もつと一人ひとりが解放的に、喜怒哀楽を出せるといい」

年齢を重ねた人も、「ハハハ！」と大きな声で笑っていいんですよ。国民性なのか、日本人は少しおとなしいですね。南米とかヨーロッパの人たちは、始まる前から親子でワクワクしています。上演後も人形と写真を撮っていいとか、ワイワイしています。

一方、日本人は目頃から喜怒哀楽を出さずに大事なことを避けているように感じます。以前、ヨーロッパでの公演から帰国してすぐ、同じ作品を上演したんですが、シーンとしているんです。でも終わってから主催者の方が「すごく良かったです。もう泣いちゃって…」と言われて、「そうだったんだ」と思いました。舞台は観客と演者で一緒に作るものなので、もつとおとなも子どもも関係なく無邪気に反応してくださっていい。それが心の余裕だと思うんです。心の余裕がないと本当の平和は訪れないように思います。また、文化・芸術も平和の中で生まれていきます。今、世の中が同じ方向を向いて窮屈になってい

る面がありますね。でもそうになると、人はやっぱり違うものの心のゆとり、そして文化・芸術を渴望する。

私たちは人形劇で皆さんの心を豊かにしたいんです。私、かわせみ座に入って間もないころに外国公演に行き、人形を扱う技量は山本と全然違うのにお客さまに「二人が素敵！」って言われました。それで私は「こんなに面白いと思ってもらえるものは、もつと頑張りたい」と思い、今に至ります（笑）。

かわせみ座は、人形でしか表現できないことを追求しています。その結果、あのような手使いになるんですが、操演者は動きに制約がある上に、10本の指で動かせる動作にも限度があります。しかも山本が作る人形は一体一体違うので使い方も全然違う。その中で私たちは常に人形の目線と動き、言葉がなくても分かってもらい、人形たちが命を持ってどれだけ羽ばたけるかを考えています。結構大変ですが（笑）、皆さんの笑顔のため演じ続けたいと思います。

インタビュー 「平和のつどい」参加者



赤木恭子さん・友一君(8歳)、里ちゃん(6歳) / 杉並区

(恭子さん) 平和な未来のためには、まず近隣の人同士仲良くすること。地域の中で仲良く平和に暮らすことが大切です。(友一君) 戦争は怖いと思った。



久崎慶子さん・泰誠君(3歳) / 豊島区

人形劇が一番印象的で、子どもも飽きずに見ていました。家庭は世界の縮図なので、まずは家族や身近な人と仲良くすることが平和のためには大切だと思います。



原島聖子さん・未来ちゃん(7歳) / 世田谷区

(聖子さん) 人形劇、子どもも食い入るように見ていました。戦争の苦しい体験を伝え続けることが大切です。学校ではあまり戦争に触れる機会がないので、親が機会を作ることです。



平ひろみさん・結菜ちゃん(8歳) / 足立区

被爆証言を子どもに伝えるのが難しいので、紙芝居などがいいかもしれません。ピースアクション報告者の話から、日本の政府が核廃絶に消極的なのは良くないことだと共有できて良かったです。

地道に続ける、見て、感じて平和を思う

— 平和募金活動、平和文集活動から —

真の言葉を伝える

—「戦争体験文集&平和募金企画参加者感想文集2017年度版」より抜粋—
2017年9月発行の組員情報紙『ウォ』にて「戦争体験文」と「ひとことメッセージ」を募集。寄せられた戦争体験文を一部抜粋でご紹介します（表記は原文ママ）。

「戦争中の覚えていること」

戦争を考えたり、経験した事をおぼえている最後の年齢ではないかと思いついて書いてみました。父母は環六の際で砂糖を商っていました。父が一人で掘って掘って造った防空壕。警報が鳴り、壕の中に入ると父が私に壕の中から敵機を見せ「バラバラ飛行機から落ちてるでしょ あれは爆弾だよ」と。私は何も言わず、空が赤くなっているのをみていました。「B29」爆撃機が来襲すると壕に蓋をして静かにしていなければいけないのは小さい子にとっては苦痛なことでしたが仕方ないことと我慢し、じっと空襲に耐えていた事を思い出します。
(鈴木京子)



平和募金からの活動

東都生協では、毎年11月～12月に平和募金の呼び掛けをし、寄せられた募金は理事会で用途と予算を確認し、平和の活動のために大切に活用しています。機会を見つけて、ぜひ参加してみてください。

活用の主なものとして、「東都生協平和のつどい」をはじめ「沖縄戦跡・基地めぐり」「ピースアクションinヒロシマ」「ピースアクションinナガサキ」「地域の平和企画」への補助や「戦争体験文集&平和募金企画参加者感想文集」の発行などがあります。

ここで平和募金企画参加者の感想からいくつか紹介します。

沖縄戦跡・基地めぐり

3月28日(水)～30日(金)



- ◎現地での情報は貴重なものが多く、勉強になりました。
- ◎日常にある当たり前の平和に感謝し平和を維持することに目を向けていければと思います。

ピースアクションinヒロシマ

8月4日(土)～6日(月)



- ◎被爆者が年々少なくなる中で、毎年行われているこの企画は大変貴重です。
- ◎被爆者の方の前向きな姿勢にとても勇気づけられました。

ピースアクションinナガサキ

8月7日(火)～9日(木)



- ◎原爆の爪痕を歩きました。
- ◎当時14歳だった早坂さんの被爆証言を聞いて、胸が締め付けられる思いでした。

今後も各地域で平和企画が行われます。地域版『ウォ』などで案内があるので、身近な場所で平和を考える機会として活用してください(地域によってはすでに終了しているところもあります)。

展示コーナー

MOGMOG
でもう一度!

当日の様子を少し
体験してみよう!



平和の絵本

平和に関する絵本を展示。実際に手に取って、熱心に見入る姿が印象的でした。



「かわいそうなぞう」や「ちいちゃんのかげおくり」などなど

平和の絵本



戦争ホーキ(放棄)づくり

平和な世界を願い、みんなで作成。

●感想●

「戦争ホーキのことを以前MOGMOGで読み、作りたい!と想着っていました。今日は埼玉から来ました。戦争ホーキ、周りの人に伝えます」(スイカワンコさん)

「戦争ホーキづくりが楽しかった」
(結菜)

いろいろなホーキが
できました



戦争ホーキづくり

ひと裁ち折り ハートの メッセージづくり

ハートの樹



ハートのメッセージづくり

平和への思いを込めて折り紙でハートを作ります。それを壁に貼って1本の大きな樹が完成。みんなの願い届け!!

ほくもメッセージを書いたよ



ミニ学習

ミニ学習

ちょっと難しいかな? 広島や長崎の原爆の日はいつかな? 戦時中はどんなものを食べていたのかな? など、パネルやクイズで学習しました。



戦争を繰り返しては
いけないね



「原爆と人間」 「広島長崎被爆写真」 パネル展示

パネル展示

真剣な眼差しで戦争の怖さを見つめる。二度と繰り返してはならない。



東友会に贈る 膝かけ

今年も東都生協の組員が、一針一針心を込めて編んだモチーフをつなげ、大勢の組員の思いがこもった膝かけになりました。





A~Eの順に並べてできる言葉は。

ヒント：短期間にイベントがたくさん！

1		7		10
2	5			B
	6		9	
3		8		11
4				A

タテのカギ

- ① 外出して家にいないこと
- ③ 必要は発明の〇〇、〇〇なる大地
- ⑤ 「そと」の反義語
- ⑦ 互いに顔を知っている間柄
- ⑨ 転ばぬ先の〇〇
- ⑩ 覆て見るもの。初〇〇
- ⑪ 洋〇〇、和〇〇、喪〇〇

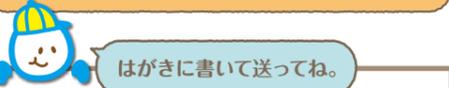
ヨコのカギ

- ② 性格や態度がひねくれてない。〇〇〇でいい子
- ④ その時代、爆発的に人気な様子。今〇〇〇のヘアースタイル
- ⑥ ぎっしりと詰まりすぎていること。〇〇〇スケジュール、〇〇〇ダイヤ
- ⑦ 歌を歌うことを職業とする人
- ⑧ レストランやホテルなどの料理長、コック長のこと

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)
- 赤鶏さつまいも丸を試されたことは? よく利用する鶏肉の部位とレシピは?
- 「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。

10月号の答えは、
「アカイハネ」だよ!

締め切りは
11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 食品添加物や食品の成分については諸説ありますが、極端な説に惑わされたくありません。食品検査担当職員の方に、「いわゆる健康情報(いわゆる向き合っか)」を伺いたいのですが…。

A 食品添加物や食品成分の安全性(有害性)ですが、発がん性物質を除き、基本的に食品や化学物質の安全性(有害性)は「摂取量」が関係してきます。この「摂取量」を無視、または記載しないで「コメント」している安全性情報(有害性情報)は信用できないと思います。なお、発がん性物質は「摂取量」に関係なく、摂取を避けるか可能な限り

す。この商品は、当初4週に1回の企画サイクルで紙面掲載してきましたが、導入から1年たち、同商品の利用状況や賞味期限が短い他の木綿豆腐への影響なども考慮し、2018年9月から隔週に変更しています。

Q 「木綿豆腐」は賞味期限3日というのが多いです。充填豆腐のように賞味期限が長い木綿豆腐は難しいのでしょうか?

A 一般的な豆腐は、豆乳に凝固剤(二カリ)を混ぜて加熱し、凝固したものを型箱に入れ水気を絞って再度固め、水中でカットしてパック詰めします。一方、充填タイプは、豆乳に凝固剤を入れた後、固まる前に容器に詰めて密封し、熱湯の中で容器ごと加熱し固めます。充填豆腐は密封加熱することで雑菌の繁殖が抑えられるため保存性が高いのですが、木綿豆腐は水分を抜く工程が必要で、そこで人の手が携わるため、賞味期限を長くすることが難しいのです。しかし昨年、ようやく九州産フクユタカ大豆100%使用美味し「豆腐」という賞味期限13日の商品を企画することが可能になりました。製造元の「さとの雪食品(株)」は賞味期限の長い木綿豆腐を製造するために専用機器を導入、全ての工程で人手に触れないクリーン製法を行っています。



組合員から寄せられた声にお答えします!

Q COOPの「ドッグフードドライヤー」ア犬用をずっと使っています。消費する前に補充したいので、ぜひ毎回「次回予定」を入れてください。

A 次回予定の掲載は購入数の目安に非常に大事なことで受け止めています。紙面スペースの関係で小さい文字になりますが、可能な限り次回企画を掲載していきます。また、ご不明な場合はコールセンター(0120-1010-68)にお問い合わせください。

るみのチーズケーキは製造元の都合でしばらく企画を休止していましたが、2018年10月5回「OISHIINA(おしいな)」から再開しています。次回は12月の「OISHIINA(おしいな)」で企画予定です。

Q 以前、「OISHIINA」で「マローウのキャラメルとくるみのチーズケーキ」を注文し、大変気に入りました。通販のみの商品というところで、実店舗では購入できませんでした。最近カタログに掲載されていますが、ぜひまた企画してください。

A ご要望の「マローウのキャラメルとくるみのチーズケーキ」は製造元の都合でしばらく企画を休止していましたが、2018年10月5回「OISHIINA(おしいな)」から再開しています。次回は12月の「OISHIINA(おしいな)」で企画予定です。

り少なくする必要があります。東都生協の「安全・品質管理部」では、主に取り扱い商品の衛生確認…微生物検査、残留放射能検査、残留農薬検査、油脂の酸化検査(酸価・過酸化値)、ヒスタミン検査など…を行っています。また「商品本部」でも、新たに取り扱い予定の商品は、「商品の考え方・基準集」にのっとっているかを確認し、さらに科学的な安全性情報や、その商品の衛生管理データに留意しながら新規商品の選定を行っています。

「5つめる健康情報」に「向き合っか」という今回のお尋ねについては、残念ながら行政の「消費生活総合センター」のように、組合員が直接訪れて話ができる東都生協の施設はありません。お手数ですが、東都生協のホームページの組合員向けサイト上段にある「ひこえ生協」バナーをクリックし、「WEBひこえ生協」に具体的な内容(例えば「マーガリン・ショートニングのトランス脂肪酸について…」)を記載し、お問い合わせください。また、ひこえ生協の書式(毎月第4回の企画「週」の商品案内掲載)を切り取って記入し、注文用紙にクリップなどでとめて提出をお願いします。

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?

- 巨峰やシャインマスカット、特に好きなのはデラウェアです。子どもころ、近くの小川で冷たくして食べていました。一粒ずつ口に入れて甘さを楽しんでいます。(昭島市 近藤智子)
- ぶどうは、大大好きです。やっぱりシャインマスカット。そのまま食べるのが一番!(江東区 告坂信子)
- シャインマスカットを皮ごと食べるのが好きです。(杉並区 ペンネーム:タイガース)
- この時期は1日2回食べます。スチューベンにはまっています。酸っぱさ、甘さ、皮がおいしい。スロージューサーにそのまま入れ、ミキサーの時は氷の型に入れて冷凍します。(中野区 ペンネーム:たえちゃん)
- 大・大・大好き! 何でも好きですが特に巨峰、信濃パープル、藤稔など黒系が好きです。少し冷して丸ごと皮ごといただきます。これで明日も元気にいられます。(足立区 須藤悦子)



おたより Café クイズ応募はがきで見つけた、コメント紹介

- クロスワードを解くのが好きでいつも頭のトレーニングをしています。また個配の注文、特に重い物は助かっています。(多摩市 ペンネーム:みーこママ)
- 『MOGMOG』の記事はイラスト(かわいいです)、写真入りでとても読みやすいです。(新宿区 井澤絹代)
- 働く主婦には生協は欠かせません! 冷凍庫はいつもいっぱい! 日用雑貨、衣服などカタログでちょっとしたショッピング気分。参考になり、いろいろ試してみたいです。(昭島市 太田奈美)
- 「おしえて!新谷さん」。詳しくて良かったです。妊娠するかもしれない若い女性には必見。ローストビーフ、スモークサーモンが好きで、猫トイレも掃除するので参考になりました。(町田市 藤井えり子)
- 食べ物は捨てる部分をなるべく少なくして、丁寧に調理していただきます。(八王子市 小林孝子)
- 次の世代のためにも、命をきちんとつないでいくことが大切なことだと思います。(大田区 川久保宏子)
- 日本の伝統的な食事をあらためて考え、食べていきたい!(小金井市 小島里花)
- 食品の素材やそのままの味をなるべく大切にしようと薄味にして、そして無駄にしないようにしています。(北区 小倉和子)
- 農産物や食肉はできるだけ国産の物を、加工食品も原産地が国内の物を選んでいきます。(中野区 武田久美子)
- トランス脂肪酸の使用は世界的にも不使用への流れになっているので、日本もこの流れが増え、うれしいです。(板橋区 永井えり)



9月のわたしたち

2018年9月20日現在 ※ []内は前年比

組合員数	244,648人	[102.3%]
加入	11,005人	[117.7%]
脱退	7,490人	[118.1%]

総事業高 15,774,661千円 [100.2%]

共同購入事業	15,087,234千円
弁当配食事業	129,939千円
生活文化事業	159,195千円
生活支援事業	32,838千円
その他事業	365,456千円

出資金 6,618,075千円 [99.1%]
一人あたりの出資金 27,051円 [96.9%]
一人あたりの利用高 5,475円 [99.7%]

今後の理事会日程 (予定)

11月22日(木)
12月20日(木)

インフォメーション

理事会報告 (抜粋)

＜2018年度第4回定例理事会＞
2018年8月23日開催〔審議事項〕東都生協不特定多数組合員等による「報告事項」組合員活動委員会報告・商品活動関連報告・常務理事会決議事項報告
＜2018年度第5回定例理事会＞
2018年9月20日開催〔審議事項〕
2019年度下半期の基調と重点確認の件
●2019年度役員改選手続きに関する件
その他●第45回通常総代会委員等の構成確認の件●第45回通常総代会に向けた理事会議論スケジュールおよび関連資料等の確認の件 他報告事項●組合員活動委員会報告●商品活動関連報告●第15回東都生協平和のつどいとまの件●2018年度平和奨励金取り組みの件

商品のお届け時に使用しているポリ袋の回収にご協力をお願いします！

①冷凍品、冷蔵品、青果、パンの入ったポリ袋が回収対象です。

ポリ袋は、輪ゴムやひもなどで縛らず、そのままの状態を保冷箱かプラスチックコンテナに入れてお渡してください。
*上記以外の袋は、回収していません。また、汚れているものや、水濡れのひどい袋は回収できない場合があります。

②紙ラベルを切り取ってください。

ラベルは紙製です。ポリ袋の素材(プラスチック)と混ぜてしまうとリサイクルがうまくできません。紙ラベルは必ず切り取ってください。(簡単に切り取れます)



③回収したポリ袋は、袋類などの再生原料に生まれ変わります。

また、回収量が増えると、東都生協が容器包装リサイクル法に基づき負担しているリサイクル費用(再商品化委託料)が軽減できます。昨年は約287万円のリサイクル費用を負担しています。



編集後記

今年には東都生協設立45周年。1970年前後、郊外の丘陵地の住宅地には、空地が点在していました。そこでは、駆け回る子どもたちの歓声が聞こえたものです。子どもたちの遊び用具はジャンプ、あるいは何もなくても遊んでいました。月や星の見える始めが、その日の遊びの終わりの合図、一番星には願いごとをしたものです。

今の季節は、晴れた夜にオリオン座がよく見えます。年月を経ても変わらない星を見ると安心します。それは平和なこと。同じ星を戦禍の中で見上げていたとしたら、不安の中で平和を願うでしょう。どうか平和の日々が全ての人に訪れますように…私たちは願い続けましょう。平和が実現するように声を上げ、願いを伝え合ひましょう。

晩秋から冬へ。この季節には、コトコトとストーブの上で温めていたお鍋のこども、ふと懐かしく思い出します。様々な変化の中、大切なものを忘れないでいたいと思います。

今年もまもなく年末。どうぞよい2019年をお迎えください…!
(N.K)

個人宅配の手数料制度のご案内

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

その3 各種個配手数料免除制度もあります。

子育て支援・高齢者・障害者・被爆者への配慮などから、個配手数料について各種の免除制度があります。免除制度を利用する場合は登録が必要です。詳しくはお問い合わせください。

◆ハローベビー割
本人もしくは配偶者が母子手帳を交付されてから、1歳未満の赤ちゃん1人につき1回のみ、申請から2年間、基本手数料・配達手数料の半額を免除します。

1回のお届け金額(税別)	基本手数料	配達手数料	個配手数料(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

◆エルダー割(65歳以上の方)

2018年8月1日以降に東都生協に加入された組合員で、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(適用)から3年間、基本手数料・配達手数料の半額を免除します。4年目以降、基本手数料・配達手数料の全額免除(個配手数料無料)に自動移行します。

エルダー割(65歳以上の方)	1回のお届け金額(税別)	基本手数料	配達手数料	個配手数料(合計)
申請から3年間	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
申請から4年目以降(自動移行)		0円	0円	0円

◆シニア割(65歳以上の方)

2018年7月31日以前に東都生協に加入された組合員で、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、基本手数料・配達手数料の全額を免除します(個配手数料無料)。

※申請書を提出いただく際、住民票(世帯全員記載)の目視確認、もしくは「誓約書」の提出が必要となります。

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。

お問い合わせ先 東都生協コールセンター
TEL:0120-1010-68(フリーコール)
受付時間 月曜日～金曜日(祝日可)午前9時～午後6時30分

食の安全お役立ち情報 おしえて！新谷さん



「減塩」食生活のすすめ

生活習慣病とは

生活習慣病とは、食事、運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群のことを言います。生活習慣病には、私たち一人ひとりが、原因を知り、予防に努めなければなりません。

生活習慣病対策

生活習慣病の原因の中でも、喫煙に対しては、健康増進法の改正により、公共施設や飲食店などの禁煙・分煙対策が進められ、今後効果を発揮すると思われます。飲酒に関しては、もちろん禁酒が一番ですが、無理な方は飲む量や日数制限を考える必要があります。

では食事に関しての対策は何でしょうか？実は、「減塩の食生活」が一番効果的な対策なのです。

食塩(塩化ナトリウム)と生活習慣病

例えば、減塩対策では「年を取って血圧が高くなってきたから減塩しなくては！」ではなく、「若いうちから減塩を心掛け、年を取っても血圧が高くないようにする」ことが大切です。できれば小児期から減塩に努め、濃い味付けを避け、「味の違いが分かる繊細な舌」を持ちたいものです。

参考までに、市販のスナック菓子のほとんどは、「グルタミン酸ナトリウム(商品包材の表示は「調味料(アミノ酸)」と記載)」が添加されています。この食品添加物は食塩のしょっぱさをマイルドにし、いわゆる「塩角味(しおかどみ)」を取る働きがあります。結果、より多くの食塩摂取につながってしまいます。

グルタミン酸ナトリウムを添加していない東都生協のスナック菓子は、市販と同程度の食塩を配合するとしょっぱすぎでおいしくないため、少なめの食塩配合となっています。

食塩摂取の目標値(上限値)

日常的に食塩の過剰摂取を繰り返すと「確実に血圧が上がる」という科学的根拠(エビデンス)があり、これが高血圧症につながり、結果的に心疾患、脳血管疾患の要因となります。

現在、日本人の1日の食塩摂取量は、2016年調査で9.9g(男性10.8g、女性9.2g)。厚生労働省『日本人の食事摂取基準(2015年度版)』によると、「男性8g未満・女性7g未満」となっていますので、まだまだ取り過ぎの状態です。

この「日本人の食事摂取基準」は、生活習慣病の予防を目的とした基準として「目標量」を設定しておりますので、これを超過する食塩摂取は気になるところです。参考までに、

日本高血圧学会では「男女とも6g未満を推奨」しており、世界保健機関(WHO)は2025年までに1日5g未満の達成を提唱しています。

加工食品はパッケージで「食塩の含有量」が分かる(食塩相当量として記載)

食塩量に関しては、商品のパッケージの「栄養成分表示」の欄に「食塩相当量」として記載されていますので、摂取の目安となります。2015年4月に食品表示法が施行され、「栄養成分表示」として、熱量(カロリー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5成分の表示が義務付けられました。経過措置期間は5年間ですから2020年3月末までには全ての加工食品に「食塩相当量」が表示されますので、表示をよく見て減塩を心掛けてください。



◆効果的な減塩対策

- ① ラーメンやうどんは、汁を残す
- ② かつお節、干しいたけ、煮干し、昆布などの「だし」を使って「うま味」を活用する
- ③ スパイスやハーブ、薬味を活用する(生姜、胡椒、山椒、長ねぎ、玉ねぎは特におすすめ)
- ④ お酢やレモン果汁などの酸味を活用する
- ⑤ 加工食品は包材の塩分表示をチェックする
- ⑥ 外食を減らして家庭料理の食事の回数を増やす
- ⑦ 外食する場合はメニューの塩分表示をチェックする
- ⑧ 減塩食品を利用する

カリウムの多い食品の有効利用

ミネラルである「カリウム」には食塩を排出する働きがあります。「今日は塩分を取り過ぎたな～」と感じたら、カリウムの多い食品を食べるとよいでしょう。

参考までにカリウムの多い食品は、野菜や果物です。中でもバナナ、キウイフルーツ、ほうれん草、トマト、大豆、わかめ、さつまいもなどは多く含まれます。

また、みそ汁やスープの食塩が気になる方は、野菜や根菜を多く入れた「具だくさん汁」にし、カリウム効果を期待しましょう。

毎月17日は「減塩の日」

日本高血圧学会は、昨年、日本高血圧協会などの賛同を得て「毎月17日を減塩の日」と定め、「おいしく減塩 1日マイナス2g」のマークを作成し、普及活動を行っています。組合員の皆さんも、毎月17日にはこの記事を読み出し、減塩を心掛けてください。



〈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

食の未来づくり運動

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

国産の大切さを実感し、周りに積極的に広めます。

国産トマトジュースの産地

「株ナガノトマト収穫援農」

職員自主研修

(長野県塩尻市)

—2018年8月4日～5日／参加者11人—

※台風の影響で組合員向け企画「トマト収穫援農・交流!」は中止となりました。

早朝から生産者と一緒に収穫体験をする中で、産地の高齢化や後継者不足、近年の異常気象による収量減少などの厳しい実情を目の当たりにしました。今年は7月からの猛暑の影響で雨が少なく、加工用トマトは小玉傾向となりましたが、その分甘み強いおいしいトマトジュースができました。

初参加の職員からは「産地の現状が理解できた。こだわりのつまったこの商品を組合員に伝えていきたい」「産地の方が努力を惜しまず自信を持って作っているトマトジュースを現場でも自信を持ってすすめていきたい」などの声が聞かれました。国産の加工用トマトの生産は非常に厳しい現状ですが、ぜひ一人でも多くの組合員に味わってもらいたいと思います。



「東都高原夏摘みトマトジュース」に名称変更!

長野県の気候は、昼夜の寒暖差が大きくおいしいトマトづくりに適しています。収穫は、まだ気温の低い早朝5時ごろから昼ごろまで行われていましたが、1989年には1,071戸あった契約農家が2017年には196戸にまで激減。さらに生産者の高齢化が進んだことで、午前中に限定して収穫作業を続けることが困難な状況となってきました。そこで、2017年にアンケートを実施し、トマト倶楽部協議会※で名称を「東都高原夏摘みトマトジュース」から「東都高原夏摘みトマトジュース」に変更することを決定し、収穫時間の幅を広げました。

※トマト倶楽部とは

東都生協、ユニオンソース(株)、(株)ナガノトマトの三者で2009年に設立。トマト収穫援農、トマトジュース利用者へのプレゼント企画、国産加工用トマトのアピールなどを行い、生産者と組合員の相互理解を深め、加工用トマトの消費拡大を目的に取り組んでいます。

独自ブランド「愛果(まなか)」

長野県産トマト「愛果(まなか)」は(株)ナガノトマトが契約栽培農家と協力・開発した独自ブランドです。旬の8月に収穫し、摘みたての「愛果(まなか)」を搾ったトマトジュースはおいしいだけでなく、「1本1円募金」(2013年よりスタート)として、生産者の支援にもつながります。

加工用トマトの90%が濃縮されて輸入される中、長野県産トマト「愛果(まなか)」を100%使用したストレートジュースを年間通して供給できるのは東都生協ならではの、まだ飲んだことがない方は、トマト本来のうま味と甘みがぎゅっと詰まった「東都高原夏摘みトマトジュース」をぜひご利用ください!



次回11月4回企画

「ミネストローネやスープ、ラタトゥイユにも!」



「MOGMOG」機関連 東都生協だより

第426号 2018年11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

深まる秋に、とりどりの色を添える木々の紅葉。落ち葉のカーペットを踏みしめながら散歩すれば、一編の詩が生まれるかも? そんな気分に合わせてくれる表紙のシーンは、山形県総合公園運動場のいちよう並木。どこかロマンチックな季節の向こうに、もう冬の気配がしています。

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