

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2019
No.429



3&4

人生
100年

イキ

イキ

生き抜くために

東都生協で安全・安心・元気！

今号から誌面を
プキリリニューアル！

今月の
産地

(農)大矢野有機農産物
供給センター

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夕焼けの大矢野
②生産者の山内さんご夫婦
③収穫したての新玉ねぎ
④大矢野の玉ねぎ畑 ⑤青島みかん
⑥パール柑

海に囲まれた日当たりの良い農場

ミネラル豊富な潮風がおいしさの秘密

大矢野「旬の味」 みずみずしい新玉ねぎ



(農)大矢野有機農産物供給センターの生産者の方々

今月の
産地

(農)大矢野有機農産物
供給センター



(農)大矢野有機農産物供給センター生産拠点

(農)大矢野有機農産物供給センターとは？

周囲を海に囲まれた穏やかな気候のもと、昔からみかん栽培が盛んな天草諸島の「大矢野島」で1984年、大矢野町有機の会として発足しました。熊本県上天草市に事務所を構え、今では県内全域で約50戸の生産者が野菜と果物を生産しています。東都生協とは1987年の河内晩柑の取引からのお付き合いです。自然環境を守り、持続可能な農業を目指し、安全・安心な農産物を供給すること、人々の輪を広げ、地域農業だけでなく日本の農業を守る運動を進めています。

どんな人が作っているの？

生産者の一人、山内弘喜さん(34歳(写真後列左から2番目))は、同センター青壮年部(11戸)の2代目部長。就農歴15年、奥様の智恵美さんご両親、お祖母さんと新玉ねぎ、きゅうり、いんげんなどを生産しています。「安定収量を目指し、消費者に喜ばれる作物を作っていきたい。新玉ねぎは除草剤を使用せずに作るので大変ですが、今年は天候に恵まれ順調に育ちました」と語ってくれました。

これからどんなチャレンジをしていくの？

環境に優しい持続可能な土づくり(独自のボカシ肥料*による栽培)の継続だけでなく、今後は都市と農村の交流の場を提供していきたいとのこと。産地の高齢化対策としては、新たな生産者の確保や女性でもできる農業について地元のJAなどと協議し、自社農場拡大・研修生の受け入れなど地元の活性化も推進していくそうです。

*ボカシ肥料＝有機物を発酵させた肥料で即効性がある。



今、新玉ねぎがおいしいんです
上天草市大矢野地区の風土が生んだ春の農産物、新玉ねぎ。みかん畑を整地した日当たりの良い農場で、潮風を浴びミネラル豊富に育った新玉ねぎは県内で一番早く収穫され、この時期皆さんに届けられます。
玉ねぎは8月下旬から苗床に種まきを始め、10月に農場に移します。「昨年はゲリラ豪雨で苗が流れ、種のまき直しに苦労しましたが、その後は無事に収穫できました」と、生産者。また、新玉ねぎは、生育途中で玉が多くなつたものを一玉一玉、手作業で間引いて収穫する作業も大変なのだとか。
丹精込めて育てられた新玉ねぎは、上部の葉がまだ緑色の生育途中なので玉部分に水分が多く、通常の玉ねぎよりやわらかく、辛みが少ないのが特徴です。
※通常、1株につき1玉の玉ねぎの内部が分裂し、複数になつてしまう状態。

新玉ねぎミニ知識

新玉ねぎは水分が多く傷みやすいので、冷蔵庫で保存して早めに使い切ってください。玉ねぎを切るときは調理前によく冷やし、よく切れる包丁で手早く切ると涙が抑えられます(目の粘膜を刺激する揮発性の高い硫化アリルは、細胞壁が壊れたときに出来ます。冷やすことで揮発が抑えられ、切れる包丁は細胞壁の破壊断面を小さくします)。

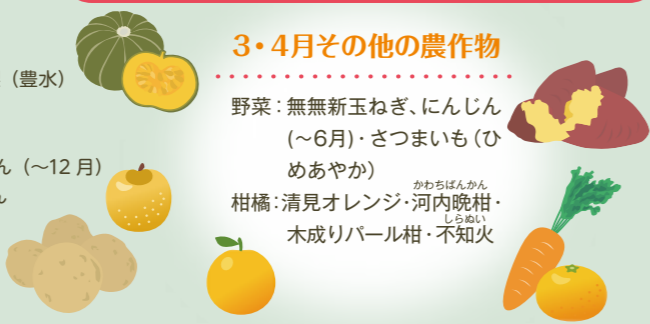
季節ごとに美味しいものをお届け(予定)

- 5・6月～ じゃがいも、甘夏、木成り河内晩柑
- 7月～ 無無かぼちゃ(～8月)、梨(幸水、～8月)
- 8月～ 無無里いも(～9月)、里いも(～9月)、梨(豊水)
- 9月～ 極早生みかん(～11月)
- 10月～ 梨(新高)
- 11月～ 米の精有機しょうが(～翌9月)、早生みかん(～12月)
- 12月～ せり(～翌2月)、金時にんじん、青島みかん(～翌2月)、みかん(～翌1月)
- 1月～ 葉付き玉ねぎ(～2月)、ポンカン(～2月)、晩白柚(～2月)
- 2月～ パール柑(～3月)、清見オレンジ(～3月)

(農)大矢野有機農産物供給センター

3・4月その他の農作物

野菜：無無新玉ねぎ、にんじん(～6月)・さつまいも(ひめあやか)
柑橘：清見オレンジ・河内晩柑・木成りパール柑・不知火



大矢野の春の
味覚です



新玉ねぎ

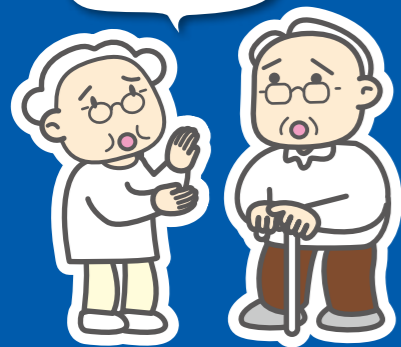
価格：600g 298円(税込321円)
1.2kg 498円(税込537円)
企画：3月1回～5月4回(予定)

人生
100年

イキイキ生き抜くために

東都生協で安全・安心・元気!

面倒くさい



スポーツ

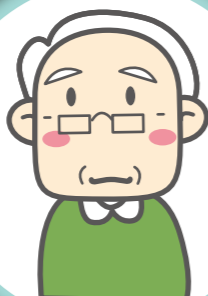
準備運動を
しっかり



やむを得ず



独り暮らし



好きなことが
できる



作るの
面倒くさい



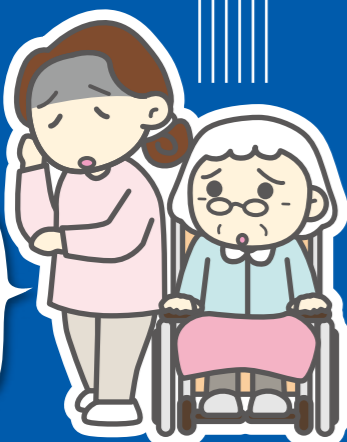
食事



たまには出前や
夕食宅配



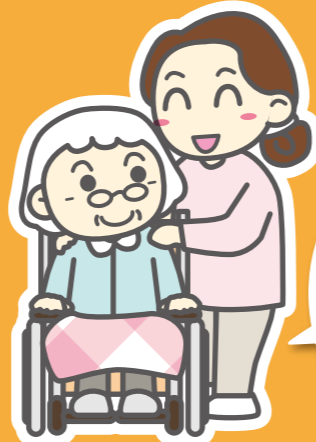
つらい、
たいへん



介護



じっくり
向き合える



春野菜サラダ

材料

新玉ねぎ.....1個
スティックブロッコリー.....1束(半分に切り塩ゆで)
トマト.....1個(一口大に切る)
そら豆.....100g(塩ゆで)
A:オリーブオイル・食酢(レモン汁)各大さじ2、塩小さじ1/2、こしょう少々

作り方

- 1.新玉ねぎは、3/4を薄切り、1/4を粗みじん切りする。(A)をよく混ぜ合わせる。
- 2.粗みじんの新玉ねぎとトマト・そら豆を大さじ2杯分の(A)で、薄切りの新玉ねぎを大さじ1杯分の(A)であえる。
- 3.器にスティックブロッコリーと(2)を盛り付け、残りの(A)を回しかける。

旬のレシピ

生産者おすすめメニュー

by(農)大矢野有機農産物供給センター

新玉ねぎのフレッシュさを味わうのなら、何ととっても「生」。薄くスライスし(水にさらすと栄養成分が抜け、風味も落ちます)、上におかかを掛けて生じょうゆで食べてみてください。また、くし型に切って天ぷらにすれば、甘みが実感できます。産地の定番は、春わかめとともにいただく「オニオンわかめサラダ」。大矢野では天然のわかめも取れるので、海藻サラダはまさにソウルフードです。火を通して「天ぷら」「卵とじ」もおすすめです。

Attention, please!!

[アテンション・プリーズ]

新玉ねぎはお好きですか?
「わが家の定番」というレシピがありましたら、
p.10のパズルの答えと一緒に送ってくださいね。

もう一品 おすすめメニュー

わたしのこだわり

東都ごま油香る中華風黒酢肉だんご



メーカー名: 株式会社 昭和食品 冷凍

「東都ごま油香る中華風黒酢肉だんご」は、「産直たまご(有匠産ジージーセンター)」*の親鶏の挽肉と国産野菜の肉だんごをごま油入りの黒酢たれと合わせた一品。国産応援や生産者応援につながる商品です。旬の野菜を添えてメインのおかずにも。お酒のおつまみにも使い方もいろいろ!

規格: 150g×2 (1袋8個)

価格: 380円(税込410円)

*有匠産ジージーセンターでは餌の穀物原料全てに非遺伝子組換えの原料を使用。餌の約65%を占めるコーンも安全性を重視し、ポストハーベストフリー(収穫後の農薬散布なし)のものを使用しています。

ゆでたスナップえんどうやミニトマトをあしらえば、彩りも栄養バランスも◎

お弁当にもぴったり♪



今が旬のスナップえんどう。彩り・食感・味三拍子そろってます!



産地の一つ「JA鹿児島きもつき」は、鹿児島県の錦江湾に面した大隅半島の本土最南端の肝属郡根占地区にあります。温暖な気候ですが、風の強い地域なので農場を防風ネットで囲い、スナップえんどうに傷が付かないように大切に育てています。産地おすすめの食べ方は、さっとゆでてマヨネーズで。パリッ、シャキッとした食感が楽しめます。天ぷらにすれば、甘さが増してお箸が止まらないおいしさ、とか。

困ったときは

最近、ご近所付き合いが希薄になってきていませんか？ マンションなど集合住宅が増えたことも無関係ではないかもしれませんが、昔はよく「向こう三軒両隣」と言ったものです。自分の家のご近所とは助け合いながら親しく付き合うという意味ですが、今は町会への加入率も減少傾向にあり、隣に誰が住んでいるのか分からない所もある時代です。

でも、いざという時に助けてくれるのはご近所さんです。「行き来し合える近所の人」は力強い味方になってくれるはず。生活や福祉についての悩みごとは地域の社会福祉協議会や地域包括支援センターへ。また、身近な相談相手として民生委員・児童委員がいます。もちろん、担当者には守秘義務がありますので、安心して地区の担当委員に相談しましょう。行政との橋渡しもしてくれます。

東都生協で取り扱う主なお助けサービス

(五十音順掲載)

- 〔ア〕 遺品整理
ウィッグ
オーダーカーテン
買取(ブランド品など)
家事代行
- 〔カ〕 靴(足と靴の相談・販売)
軽作業(草取り・家具の組み立てなど)
検診(大腸がん・ピロリ菌)
コンタクトレンズ
- 〔サ〕 住宅(新築・リフォーム・診断・窓・鍵など)
書籍定期購読
生前整理
- 〔シ〕 葬祭(葬祭・返礼品・霊園・墓石・仏壇・仏具)
宅配クリーニング・保管
- 〔タ〕 力仕事(家具の移動作業)
チケット(エンターテイメント・レジャー・イベント・スポーツなど)
通信教育・タブレット教材
- 〔ハ〕 ハウスクリーニング
引っ越し
布団(丸洗い・打ち直し)
ペット関連(ペットサービス・ペット葬)
- 〔ニ〕 補聴器
- 〔ホ〕 夕食宅配(*1)
- 〔ヘ〕 旅行
- その他にも:
● 学習会・講習会(*2)
● ほっとはんど(*3)



〔*3〕 組合員同士の助け合い活動です。事前に登録が必要です。

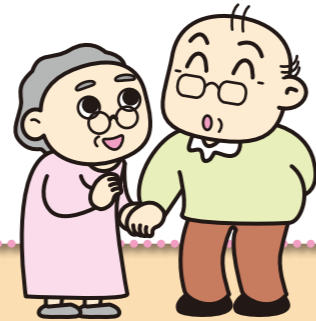


こんなこともお気軽に

まとめ

「人生100年時代」という言葉を、最近よく目にするようになりました。寿命が延び、人生の選択肢が広がって喜ばしい反面、健康や年金、社会保障、介護の問題など生活の不安も増える一方です。そこで、高齢になっても健康で楽しく、気持ちを前向きに生きていくささやかなヒントにつながれば、との思いで今回の特集を組みました。無理せず、でもちょっとだけ勇気を出して、好奇心を持って新しいことにチャレンジする。特集で紹介した自治体の相談先や東都生協のサービスを利用したり、組合員活動(*4)にも参加・参画したりして、自分の可能性を広げてみてください。

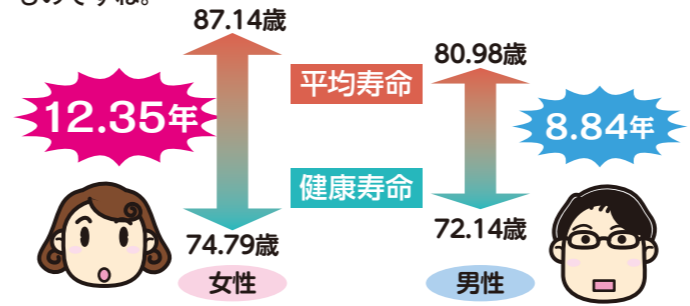
チャレンジに、年齢制限はありません。組合員活動にも定年はありません。皆でつながり合って、支え合って、これからの人生をイキイキと元気に楽しみましょう。



人生100年 イキイキ 生き抜くために...

平均寿命と健康寿命

2016年の日本の平均寿命は女性が87.14歳、男性が80.98歳と世界でも高水準ですが、一方、厚生労働科学研究班が発表した2016年の健康寿命(日常生活に制限のない期間)では女性が74.79歳、男性が72.14歳。つまり、女性は12.35年、男性は8.84年「健康ではない期間」があり、しかも女性は平均寿命が長い分、その期間が長いということです。大事な健康寿命、今から健康を意識していきたいものですね。



健康寿命を延ばすには

日本は「世界の長寿国」といわれています。誰もが平等に病院にかかれるよう、充実した医療機関や保険制度が整っていることが大きな要因と思われますが、それ以外にもバランスのよい食事、適度な運動、入浴、趣味を持つなどのライフスタイルも長寿を保つ秘訣のようです。例えば、長野県は県をあげて塩分の取りすぎなど健康増進に取り組むことで長寿県となりました。健康維持も一人よりも誰かと情報交換しながら行うと楽しいですよ。積極的に外に出て、社会参加や何かをすることで生きがいを感じ、健康を保てるのではないのでしょうか。

何歳になっても元気でいたいのは誰しも同じ。「一生涯現役」を目指して、今からでも遅くはない。とにかく一歩外に出て、「何か」を始めませんか！

時間を投資して、人生100年時代を楽しもう!

年齢を重ねるごとに若い頃のように体が動かない場面が増えてくると、「楽しみなんて…」と思っている人、いませんか？ たとえ若い頃のように動けなくても、動けるうちに楽しみを見つけて、仲間を作って楽しく生きましょうよ。だって、今、「人生100年時代」なんですよ！

杉並区のKさん(50代女性)は、今、スポーツを楽しんでいます。年を取ると体が動かなくなって、思うようなプレーができなくなる予想しながらも、Kさんはこう言います。

「若い頃と違って、スポーツを楽しんでいるのは技術向上や競技に勝つためだけではありません。今は無理なく続けていくことや、仲間との他愛もない会話や練習後のランチが楽しいです。長く続けたいので、家族に反対されないように要領よく家事をこなし、けがをしないように体のケアもして日常生活を大事にするようになりました(笑)」と。そして、「スポーツができなくても、旅行などで楽しもうと仲間と話をすることで時間が豊かになっている」とKさんは付け加えました。

スポーツでなくても、コーラス、ウォーキング、ヨガ、カラオケなど、地域の集会所などには多くのサークルがあります。自治体の広報誌をはじめ、最近はたくさんの情報を目にする事ができます。自分の興味や生活サイクルに合う「何か」がきっとあるはず。 「何か」を思いつかない人は東都生協の活動にもさまざまな活動団体があるので、商品案内と一緒に届くニュースを見て探してみましょう！

例えば、八王子市Mさん(80代女性)は、とーと会*のメンバーと一緒に毎月ウォーキングを楽しんでいます。「自分より若い世代の方とおしゃべりするのが何より楽しく、それが若さの秘訣です。また、一日おきに図書館に行き、新聞や気になった本を読みます」と言います。コツは、無理をせず、自分のペースで歩くことだそうです！

*とーと会：組合員3人以上でテーマに沿って活動します。

何十年後の自分の生活、退職後、子どもの自立後を想像して、自分の健康寿命のために、少しの時間を投資してみませんか？



健康寿命を代表する著名人の名言

- 日野原重明さん** (聖路加国際病院名誉院長：2017年105歳で没)
鳥は飛び方を変えることはできない。動物は違いかた、走り方を変えることはできない。しかし、人間は、生き方を変えることができる。(生き方上手より)
- 宇野千代さん** (小説家：1996年98歳で没)
幸福は、遠くにあるものでも、人が運んでくるものでもない、自分の心の中にある。(幸福の言葉より)
- 瀬戸内寂聴さん** (小説家、天台宗の尼僧)
健康の秘訣は、言いたいことがあったら口に出して言うことです。そうすると心のわだかまりがなくなります。(瀬戸内寂聴の名言・格言集より)

〈問い合わせ先〉
印のないもの：東都生協 生活文化事業部0120-80-0103
(*1) 東都生協 夕食宅配センター 0800-100-8070
(*2) 主催者によって申込先が異なります。商品案内と一緒に届いている広報をご覧ください。
(*3) ほっとはんど事務局03-5374-4748
(*4) 組合員活動に興味のある方は組織運営部 (TEL：03-5374-4756 Eメール：kumikatsu@tohto.coop) へ連絡してください。

食の安全お役立ち情報 おしえて！新谷さん

油脂の「酸化」と揚げ物の「加熱不足」にご注意



食品の変質・劣化の原因として「微生物による腐敗」がよく知られていますが、空気中の酸素や太陽光・蛍光灯の紫外線などによって起こる食品の「酸化」もその原因になります。

中でも、油脂の酸化は要注意です。色や風味が悪くなるばかりでなく、酸化によって生じた過酸化化物による消化器障害を引き起こすこともあり、特に肝臓にダメージを与えるとされています。急性症状として、おう吐などの食中毒やじん麻疹などのアレルギー症状を起こすこともあります。



油脂の酸化条件

油脂が酸化する主な原因は下記の通りです。

①紫外線（日光、蛍光灯）

直射日光の当たる場所、蛍光灯の下にサラダ油などを置かないようにしましょう。

②温度

温度が高くなる場所には置かないようにしましょう。油の保管容器（オイルポット）をガスコンロの近くに置くのは厳禁です。

温度が10℃高くなると酸化の速度は2倍になります。揚げ物の調理の際は、適温を保持し、高温にならないように注意しましょう。

③酸素

使用後は容器のふたをしっかりと閉めて保管し、揚げ油などの使用後は保管容器（オイルポット）のふたをきちんと閉めましょう。



揚げ油は何回まで再利用できる？

少し古いデータですが、国民生活センターが1992年に行ったアンケート調査（回答者 210人）では、多くの消費者が油を捨てる際の判断基準は「色」と「使用回数」と回答しています。使用回数で多い回答は、「2～3回」でした。

また、2009年に北海道立消費生活センターが行った、使用済み油の酸化度合い（酸価(AV)と過酸化価(POV))の検査では、「すべて厚生労働省の指導基準に適合し、4、5回使ったものもまだ使用できる状態」と報告しています。

毎日揚げ物をするご家庭は少ないと思われるので、使用後の油は日々の炒め物などに使用しながら、揚げ物用はで

きれば「4、5回で交換」が目安です。捨てる場合は、決してそのまま流し（下水）には捨てないでください。

揚げる際の留意点

油を連続的に使用すると、油が揚げ物に吸収されて次第に減るため、その都度新しい油をつぎ足します（差し油）。それにより油量を一定に保ち、揚げ状態を均一にして油の酸化が抑えられます。



大量の油を使用せず、こまめな差し油をすることが「からっと揚げるコツ」ともいわれています。

揚げ物は温度管理も重要です。高温での調理では油脂の酸化が進むので、レシピの揚げ温度を守りましょう。一度に多くの素材を揚げると油の温度が下がります。

さらに、先に揚げた物の臭いや味がつかないように、揚げる素材の順序も大切です。

①素揚げ(野菜)→②天ぷら(野菜→魚介の順)→③フライやカツ、コロッケ→④鶏のから揚げなど下味をつけた物

揚げかすの放置も酸化の原因です。揚げかすはこまめにすくい取りましょう。

最後に、熱々状態から「ほどほど」の熱さになったら、オイルポットの「こし器」で油をこします（やけどしないように、こす際は自分の方には向けないこと）。冷めると油に粘りが出て、こしにくくなります。完全に冷めたらふたを閉めて冷暗所に保管します。熱いままフタをすると、フタ裏に水蒸気がたまり、油に水が入る原因になります。

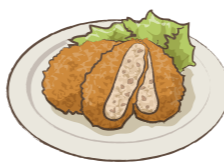
揚げ上がりの確認

(揚げ温度・時間と衣の色・中心温度)

揚げ物調理で一番注意すべきは、中心部分の温度です。野菜やイモ類などはそれほど心配はありませんが、特に注意が必要なのは、牛・豚・鶏肉や魚介類です。中でも「冷凍」の半製品は要注意です。2016年に、油で揚げたから食したのに、「冷凍メンチカツ」を原因食品とするO157による腸管出血性大腸菌感染で集団食中毒が発生しました。

実際この商品を調理したところ、厚さが約3センチの冷凍メンチカツを170℃で揚げると適度なキツネ色になるのに約8分、200℃では約2分でした。その時の中心温度はどれも0～5℃程度で、まだ凍っている状態でした。これではO157は死滅しません。参考までに腸管出血性大腸菌(O157)の死滅温度は、75℃で1分間です。

衣の色では中心部分まで熱が伝わったかどうかは判断できないので、必ず切って中心部分の加熱状態を確認してから食してください。



〈安全・品質管理部 部長 新谷喜久夫〉

MOGMOG レポート

2019年
3・4月号

おせちという 日本文化の美しさ

12月3日 府中央ブロック委員会

おせち風ワンプレート試食会を開催。東都生協の通常の商品で作るおせちです。ホタテ、イクラ、スモークサーモンなどは解凍し、かまぼこや厚焼き卵は切るだけ。高野豆腐は型抜きしたにんじんと煮て、栗きんとんは手作りました。好評だったのは比内地鶏スープにお餅を入れたお雑煮。それらの料理と、笹や松の葉、南天などお正月の飾りを、バイキング形式で自分のプレートに盛り付けると、華やかなおせちプレートが完成。祝い箸でいただきました。あらためておせちという日本文化の美しさを感じました。参加者からは「手軽にお正月の雰囲気味わえた」などの声。こんな風に気軽におせちを楽しむのもいいですね。



野菜たっぷり あったかおうちごはん

12月16日 千代田ブロック委員会

東都人材バンクから金子薫さんを講師に招き、「世界のおうちごはん」と簡単デザート試食会を開催。ルイジアナの家庭料理に続く第2弾は、ウクライナの家庭料理。伝統的な食文化の代表・ボルシチ、キエフ風カツレツ、ピロークなど多くのメニューが並びました。ピロークは、ほうれん草や鮭を詰めたパイの一種。ナイフを入れる時のワクワク感がたまりません!! 貝だくさんの優しい味が、体をポカポカと温めてくれます。異国の話を聞くのも楽しみ。そうそう、温かい料理を徐々に出していくロシア式のサービスが、フルコースのルーツなのとか。参加者も多く、にぎやかな一日にスパシーバ!! 次回はどの国を訪れましょうか?



無添加を掲げる (株)ポールスタア

12月18日 用賀ブロック委員会



(株)ポールスタアの工場見学を実施しました。同社は東村山市で創業した当初はしょうゆ醸造でしたが、その後無添加ソース・たれの製造販売業に転換した会社です。工場内に入って野菜を煮込む高圧釜をのぞいたり、タンクからパイプで運ばれていく工程を見たり。この日は、「大学いものたれ」を製造中で釜の中でたれが攪拌されている様子も見学しました。ラインに運ばれてきた袋を触らせていただくと、まだほんのりと温かい…そんな体験も貴重です。整然と並ぶタンク類、衛生的な工場が確認できました。

Pick up!

憲法の主役は国民！ 知っておこう改憲と国民投票

開催日：12月11日 主催：組織運営部 於：文京シビックセンター

憲法が改正されるとどんな影響が？ 改憲や国民投票について太田伊早子弁護士に講演いただきました。

はじめに憲法の主役は国民であり、「個人を尊重し、自由と平等を保障、国家権力を制限する主権を国民が持つ最高法規」を確認。

一方、自民党改正案の主役は国家。「自衛隊」を明記し、戦争放棄、戦力不保持を実質的に破壊する条文へ。実現すれば防衛費は増大し、社会保障費や教育費、年金へのしわ寄せは必至。徴兵もありうる軍事優先社会へ向かってしまう。国会での改憲勢力は2/3以上、早ければ参院選前の5月頃発議される可能性もあり、国民投票に進めば改憲派に有利な状況に。「日本の平和憲法は国際社会最先端の英知。失ったら、次に取り戻せるのは、被爆のような戦禍に今一度遭った時かもしれない」。太田さんの発言は参加者の心に強く響きました。被爆体験した唯一の国から平和をつくる仕組みを構築したい。私たちにできるのは、学び、考え、身近な人に伝え、拡散すること。まだやれることはあります!

【参加者の声】●「改正反対」とぼんやり考えていたが講演を聞いて確信に変わった。●子どもたちが将来困るような社会にしたくない。関心を持ちたい。●国民が理解・学習できる機会がほしい。●憲法9条を世界遺産に!

わかりやすい言葉で楽しく学べた太田さんの憲法講演。





12月のわたしたち

2018年12月20日現在 ※[]内は前年比		
組合員数	247,085人	[102.6%]
加入	16,792人	[120.6%]
脱退	10,840人	[115.9%]
総事業高	23,874,479千円	[99.9%]
共同購入事業	22,830,558千円	
弁当配食事業	197,348千円	
生活文化事業	236,206千円	
生活支援事業	55,127千円	
その他事業	555,241千円	
出資金	6,686,952千円	[98.9%]
1人あたりの出資金	27,063円	[96.4%]
1人あたりの利用高	5,511円	[99.9%]

今後の理事会日程(予定)

3月20日(水)、4月11日(木)、4月25日(木)

「報告事項」組合員活動委員会報告

- 商品活動関連報告
- 常任理事会決議事項報告

「報告事項」2019年度役員改選手続(候補者推薦手続)

- 「私たちの東都生協」(第一次議案書)確認の件
- 全組合員対象に配布する「私たちの東都生協」(第45回通常総代会に向けた第一次議案書)について決議
- 2019年度役員改選手続に関する件(その2)
- ①定款第21条および役員選挙規約第2条第2項第3条に基づき、2019年度役員選挙における各々の選挙区定数を決議
- ②2019年度役員改選手続(候補者推薦手続)を決議。

インフォメーション

理事会報告 (抜粋)

東都生協NO₂測定濃度分布図

2018年12月6日～12月7日に測定したNO₂(二酸化窒素)の測定結果をお知らせします

人の健康に悪影響を与える汚染物質として、イオウ酸化物(SO_x)、一酸化炭素(CO)、窒素酸化物(NO_x)、炭化水素、浮遊粒子状物質(SPM、PM2.5)などが知られています。これらの汚染物質は主に自動車から出る排気ガスが原因です。

東都生協は「身近な所の空気を実際に測り、自分たちで確かめ、きれいな空気を取り戻すにはどうすれば良いか？」を考えていただくことを目的に、1988年から二酸化窒素NO₂測定活動を実施し、測定結果を「大気汚染測定運動東京連絡会」に提供しています。この連絡会では生協の他、さまざまな団体から集めた測定結果を基に、大気汚染の改善を求めて運動を展開。毎回の地道な測定活動の積み重ねが、大きな運動を支えています。

測定日: 2018年12月6日(木)午後6時～12月7日(金)午後6時
 ※前後2時間を有効
 天候: 6日(雨時々曇り)、7日(曇り)
 風速: 6日(2m/s)、7日(2m/s)

測定規模

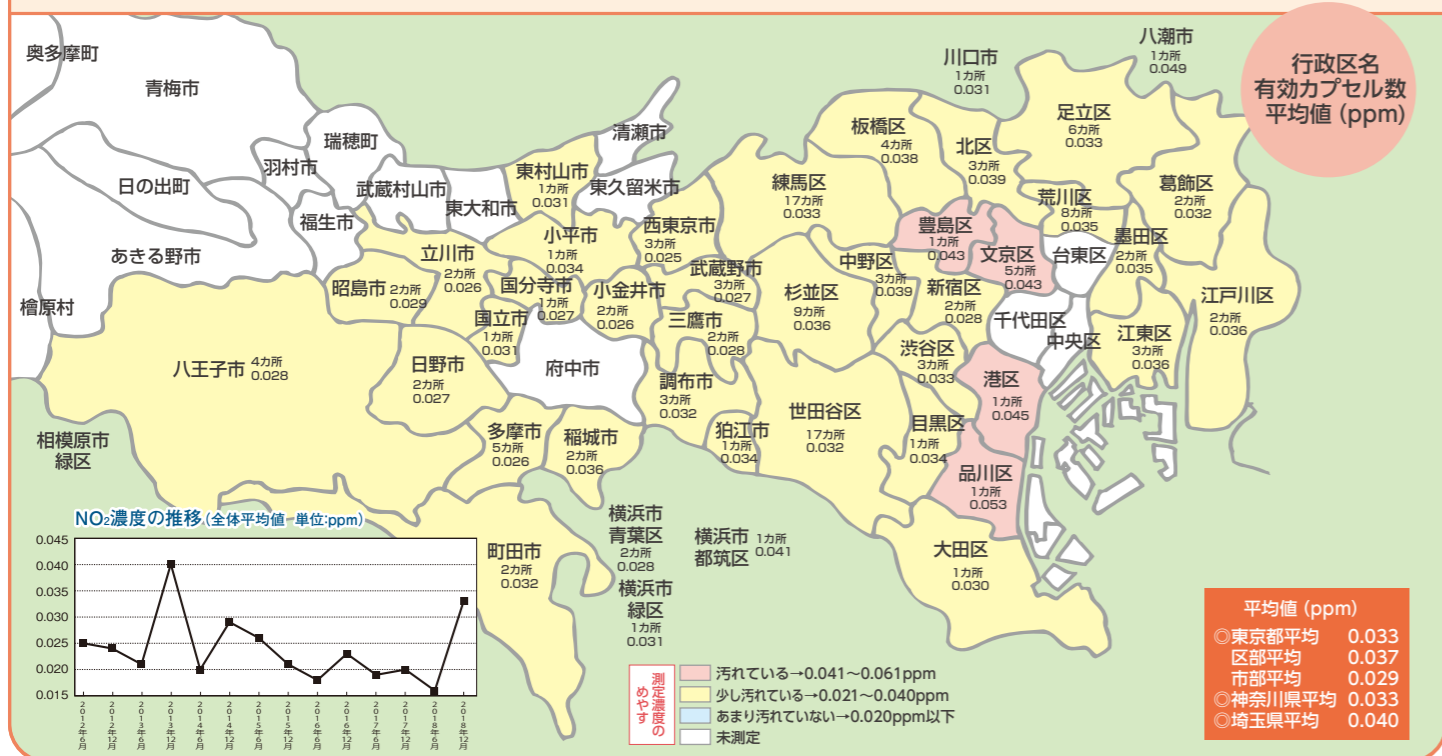
- ・参加人数: 217人
- ・カプセルの配布数: 239個
- ・カプセルの返却数: 175個 (回収率: 73.2%)
- ・有効測定数: 134個 (有効回収率: 56.1%)

測定結果

今回測定したNO₂(二酸化窒素)の都内平均濃度は0.033ppmでした。昨年(2017年12月)の平均値との比較では、0.013ppm高い濃度になりました。大気汚染常設監視測定局が測定した都内の主なNO₂平均濃度は、道路沿いが、0.034ppm、住宅地は、0.030ppmでした。※環境省が定めたNO₂の基準値は「0.04～0.06ppmのゾーン、またはそれ以下であること」とされています。

大気汚染測定運動東京連絡会

大気汚染測定運動に参加する各地域実行委員や団体の自主的な活動を基盤とする連絡会です。きれいな空気を取り戻し、健康と環境を守り、大気汚染による健康被害を防ぐことを目的に活動を進めています。東京連絡会全体で取りまとめた測定結果は、東京都や環境省に報告され、有害物質の排出抑制を進めるための貴重なデータとして活用されています。



おしえてQ&A

組合員から寄せられた声にお答えします!

Q. スマートフォンで登録商品を休みにする際、休みの手続きができていないか分かりにくいので、改善してほしい。

A. 注文アプリ「スマ注」のご利用ありがとうございます。現在、登録商品の休止表記や休止変更が簡単にできるシステムに改修中です。4月から分かりやすい表記になる予定ですので、今しばらくお待ちください。

Q. 他生協で取り扱っている、冷凍の「玉ねぎみじん切り」があったらうれしいのですが。

A. 東都生協ではご要望品と同類の商品として、「玉ねぎみじん切り500g」という製品を、おおむね4週に1回の頻度でご案内しています。直近では4月2回と5月2回に企画予定です。

Q. 「誉」という歯ブラシが、しばらくカタログに載っていません。形もきれいで使いやすいので、ぜひまた企画してください。

A. 「こだわりの歯ブラシ【誉】2本組み」は、さんぼんすぎ2月1回翌週配達「とーとらんど」オーラルケアコーナーにて企画しました。次回は3月4回翌週配達「とーとらんど」オーラルケアコーナーにて企画予定です。企画の際にはご検討をよろしくお願いいたします。その後は、2～3カ月に1回の頻度で予定していますが、商品のご利用状況により休止または中止となる可能性もあります。ご理解ください。



Q. 注文アプリ「スマ注」で、注文時に商品の原材料が確認できるようになりませんか。

A. 加工食品の原材料については、注文アプリの商品詳細画面での表示を進め、現段階では表示対象品目の約9割程度を表示しています。残り1割の商品情報表示に向け、商品仕様を管理する情報管理システムと、注文アプリ・注文サイト画面へ商品情報を表示する仕組みの情報統合作業を進めています。ご不便をお掛けしますが、全品表示まで今しばらくお待ちください。

クロスワードの正解者から抽選で、10人の方に **図書カード** をプレゼント!
 はがきに書いて送ってね。
 発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

- 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)
- 新玉ねぎは好きですか? 定番レシピはありますか?
- 「食の未来づくり運動」(p.12)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、[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。

締め切りは**3月27日(水)**の消印まで有効。 2月号の答えは、「クワツカス」だよ!

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

MOGMOG 702

A～Eの順に並べてできる言葉は。
ヒント: 道明寺と長命寺がある!?

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

- タテのカギ
- ② 広く大きい地。地球の表面
 - ④ 山林・原野を伐採して焼き、その灰を肥料として作物を栽培する農法。また、その畑
 - ⑥ 青空に浮かぶ綿菓子みたいなもの
 - ⑦ ○○アメ、布団○○、○○埃
 - ⑨ 水で溶かして彩色すること
 - ⑪ 食べたい、と思う気持ち。色気より○○○

- ヨコのカギ
- ① 最近では、大人の役者もタジタジ!?
 - ② 打ち破ること。負かすこと。強敵を○○する
 - ③ かまぼこを薄く切り、わさびとしょうゆを添えたもの
 - ⑤ つな重に付いているお吸い物
 - ⑧ 平たいこと、でこぼこがないこと
 - ⑩ くぼ地に自然に水がたまった所。湖沼より小さい。ため○○

おたよりしょうがい

- 毎年、ホームベーカリーでお餅をついています。1歳8カ月の娘は今冬、初めて食べましたが大好きです。(川崎市 ペンネーム:あかいほっぺ)
- 遺伝子組み換え食品、電磁波問題、残留放射性物質について、関心を持って学習を続けることが大事だと思っています。(八王子市 岩本紀美子)



アレンジレシピ

お餅のアレンジレシピはありますか?

子どもでも簡単磯辺餅。焼きのり全型1枚の中央に餅2個、すき間を空けて置き、かつおぶし、しょうゆをかけ、溶けるチーズをのせて電子レンジで1分半。海苔で全体を包み、適度な大きさにはさみで切る。(昭島市 高橋由美)

すき焼きのシメにお餅投入! 絶品です。(大田区 ペンネーム:ナオキとヨシミ)



食の未来づくり運動

私の宣言
 「たべものを
 だいにします」
 練馬区
 西沢結士(小1)

- 1 食料自給率の向上**
 - 2 日本の農業を元気に**
 - 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

「新しい世代が未来に続く産直を創造する」 新世代チャレンジプロジェクト



**コラボ産地の
 皆さんとの交流会**
 2018年
 12月8日(土)



2010年、若い生産者と東都生協が一体となり、模索しながら始まった新世代チャレンジプロジェクトは組合員と産地との交流機会を増やす取り組みを進めています。昨年12月、9つの産地がブースを設け、組合員がスタンプラリーで試食しながら「産地直結」を実感できる交流会を府中プラッツで開催しました。今回は調布、国立、町田、小平、八王子センターがタッグを組んで、(農)房総食料センター、JAやさと、(株)秋川牧園、(有)匠匠ジッピーセンター、(農)さんぶ野菜ネットワーク、(農)ながさき南部生産組合、(農)供給センター長崎、北里大学・八雲牧場、どさんこ農産センターと協力して企画しました。交流会では、産地特産の農畜産物を試食しながら多くの組合員が産地と直接触れ合い、それぞれの思いを伝え合うことができました。参加した組合員からは「生産者の気持ちが伝わってきま

した。商品案内の見方が変わります」「若い生産者からパワーをもらいました」「初めて参加し、あらためて産地直結の良さを再認識しました。これからはもっと注文します」などの声があり、中には感動のあまり涙ぐんで帰る組合員もいました。生産者からは「多くの組合員さんと触れ合えてよかった」「テーブルでの交流より、多くの方と話すことができ満足」「これまでにない交流会でした。多くの方とコミュニケーションが取れ、大成功でした」など、達成感とともに心にも染み渡る交流ができたようです。これからも利用や交流を通じて若手生産者を応援し、日本の農業を元気にしていきましょう。



メーカー紹介 (有)本多商店

わたしのこだわり 東都わかめ

規格120g 本体価格380円
 カロリー11kcal、食塩相当量1.4g(100g当たり)

「わたしのこだわりセレクション5 2018」
 に選出! 東都わかめ

1978年岩手県大船渡市で創業した(有)本多商店は、三陸産のわかめや昆布などを製造加工している会社で、「わたしのこだわり 東都わかめ」の製造をしています。

2011年、東日本大震災で被災したことはご存知の方もいるかと思いますが。3月11日は新わかめの入札会が開催され、間もなく新わかめを出荷という時期でしたが、一瞬にしてわかめ工場と冷蔵庫を流失。しかし、翌年には仮設作業所で作業を再開し、秋には新工場が稼働。私たち組合員も大いに勇気づけられました。

東都わかめは、三陸産わか



本多商店のみなさん

めの主要産地となる岩手県沿岸や、三陸わかめ共販入札会などから仕入れたわかめを使用しています。複数産地から仕入れるのは、良質なわかめを安定供給するためで、この仕入れ方法は、先代社長とその奥様(現会長)の尽力で可能になりました。

三陸産のわかめ、おいしい理由

わかめは潮の流れの激しい所のものほど良質とされています。三陸産のわかめはリアス式海岸の複雑な地形に加え、親潮・黒潮・津軽暖流が混じり合う海流に根や葉が鍛えられ、肉厚で弾力のある風味豊かなものに育ちます。さらに、海岸に隣接する山々に降り注いだ雨水が年月をかけてミネラルをたっぷり含んだ栄養豊富な水となって三陸の海に流れ込むことで、魚介類や海藻にとって理想的な環境を作り出しています。

組合員からの声

- おいしいことはもちろん、肉厚で歯ごたえの良さに手放せなくなりました。
- 肉厚なのに水戻しが短時間。歯ごたえがよく、割安感があります。



東都生協ホームページや添付のQRコードから商品説明の動画も!

残留放射能自主検査

東都生協では、1986年のチェルノブイリ原発事故を機に「残留放射能自主検査」を導入。福島第一原発事故直後からは自主検査結果を公開してきました。東都わかめも定期的に検査を行い、「検出せず」となっています。

「MOGMOG」機関誌 東都生協だより
 第429号 2019年3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
 つぶやき

今月号から内容をプ子変更! トップページから東都生協取引先の産直産地にググッと迫ります。東都生協には400以上の取引産地・メーカーがあり、食の未来づくり運動を基軸に、安全・安心でおいしい食材を食卓に届けてくれています。今月の産地は九州の(農)大矢野有機農産物供給センター。新玉ねぎが食べたくまりました!(E.S.)

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。

