

- 1 食の安全にこだわります。
- 2 健康な食方を大切にします。
- 3 国内自給力アップをめざします。
- 4 遺伝子組み換え作物を認めません。
- 5 有害物質ゼロをめざします。
- 6 自然資源を大切に使います。
- 7 ごみの削減に取り組みます。
- 8 原発のない社会をめざします。
- 9 おたがいにたすけあう社会をめざします。
- 10 自分たちで決めて、自分たちで実行します。

FEC自給ネットワーク

生活クラブは、全国32の生活クラブ生協のネットワークで、F(Food) E(Energy) C(Care)の自給できる地域を作りだし、サステイナブルな社会の実現を目指します。

サステイナブルなひと、 生活クラブ

2015年度から、生活クラブはスローガンを「サステイナブルな人、生活クラブ」とし、生活クラブの一人ひとりが「10のThink & Act」*の行動原則をもって暮らすことを宣言しました。

*この表紙の題字右側をごらんください。

サステイナブルってどんなこと？

次世代を生きる子どもたちに手渡していくための、持続可能な「生き方」提案です。生活クラブのどこがサステイナブルか、FEC自給ネットワークで確かめてみましょう。



(Food) : 食べもの

消費材を利用する、たとえば牛乳を飲むことが、国内の牛乳生産を維持し、年々減り続ける酪農家を支えることにつながります。また、お米を食べることが、田んぼを維持し、水環境を守ることに繋がっています。

徹底した遺伝子組み換え対策で、遺伝子組み換え食品反対を示し、NON-GM食品を増やしています。

日本で認められている食品添加物 814 品目のうち、生活クラブが許容しているのはわずか 85 品目。余計な添加物を体に入れなくて済みます。

(Energy) : エネルギー

生活クラブでんきに取り組んでいます。まずは省エネ、そして自分たちの発電所を持ち、利用することで原発のない社会をめざします。

グリーンシステムでリユースびんに取り組み、できるだけごみを出さない生活をめざし、地球温暖化をまねく CO2 を削減します。

せっけん利用をすすめ、人や環境に悪影響を及ぼす合成洗剤をはじめとする有害化学物質を排除しています。



生活クラブでんきキャラクター
電気くん

(Care) : 福祉

生活協同組合を基盤として、組合員のたすけあいから地域のたすけあいへと活動を広げています。

子育てひろばきらきらや企画の託児制度で子育て世代を応援しています。

今秋から都市生活コミュニティセンター(TCC)が始める「パンセ武庫之荘」の介護支援事業を支え、協力して地域に展開していきます。

エッコロたすけあい制度で、組合員どうしのたすけあいの輪を広げています。



エッコロキャラクター
エコぴょん

すべてがサステイナブル

これらはほんの一例です。生活クラブを利用することすべてが「サステイナブルな生活」につながります。

一人ひとりの力は小さいですが、これらを集めていくことで大きな力となり、社会を変えることができます。まさに生活協同組合の本質がここに 있습니다。

私たち生活クラブって、そういう生協です。



Let's

旬のフルーツを食卓へ

旬の果物は栄養豊富で美味！

おやつは心の栄養。手軽なスナック(袋)菓子やケーキもおいしいですが、毎回は飽きてしまいがちですね。

そこで果物の出番です。『週刊生活クラブ食べるカタログ』を見ると、春はいちごや中晩柑(甘夏柑、ジューシーフルーツなど)が多くなりますね。野菜や果物が季節に関係なく手に入る近年ですが、何気なく買うのではなく、旬に注目してみませんか？旬の果物は栄養豊富。各種のビタミンをはじめ、ミネラル、食物繊維がおいしく摂れますよ。

果物の健康効果にも注目！

「果物は甘いので太りやすい」などと言われたりすることもあります。これは誤解。果物は大部分が水分で、脂質がほとんど含まれていないため、「低カロリーで効率よく栄養素が摂れ、ダイエットに最適」。他にも、「果物に豊富なカリウムが血圧上昇原因のナトリウムの排泄を促進するので高血圧予防にも有効」「水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が含まれる果物は便秘予防にも効果的」なのです。また、果物を食べている人は骨密度が高く、骨折のリスクが低いことも報告されています。

(参考資料:『果物ではじめる健康生活 毎日くだもの200グラム!』
<http://www.kudamono200.or.jp/>)

ぜひ食卓に果物カゴを1つ置いて！いつでも新鮮な栄養をおいしく補給して健康維持に役立ててほしいです。



果物をお菓子にも取り入れませんか？

姫路支部で大好評だった『春休み 親子でフルーツ大福作り』。シンプルな材料であつという間に愛らしい大福ができました。コンビニなどで売られている大福の原材料表示を確認すると、意外と添加物が使われています。やはり、手作りは安心。

いろんな果物を入れてアレンジを楽しんでみてくださいね。



フルーツ大福

[材料] 6個分

好みの果物(いちご、キウイ、バナナ、みかん、ももなど) 1つあたり10~15g程度×6個

こしあん 150g

求肥材料

白玉粉 100g

ビートグラニュー糖 60g

水 130g

片栗粉 適量



[作り方]

① フルーツの水気をしっかりふき取り、こしあんを6等分にし、フルーツを包む。

※ラップを使い、茶巾のように絞りながら包むのがおすすめ。

② 求肥を作る。白玉粉、ビートグラニュー糖、水をボールに入れ混ぜたら、2回電子レンジにかける。

500wでまず1分30秒~2分加熱して、木べらでしっかり混ぜる。さらに1分30秒加熱。もちもちとして、透明感のある乳白色になったら完成。

※たいへん熱いのでやけどに注意してください。

③ トレーに片栗粉を敷き、その上に求肥を取りだし、片栗粉を全体にまぶし、6個に切り分ける。

④ 包む側の求肥の片栗粉をはたき、①の果物にかぶせ、包み込む。包みこんだら手の中で形を整える。

※ 作ったその日のうちに食べてください。

神戸食フェスに参加しました！



※神戸食フェス食を通じて「神戸市西部のまちづくりと神戸市の魅力発信」を目的に、行政、民間、NPO が中心となって、生産者、関係団体、住民等が連携して開催。

生活クラブは、全国21都道府県にあり、組合員は36万人(都市生活は13,000人あまり)。組合員が100万人以上いる県下の大きな生協と比べれば、生活クラブを知っている人って本当に少ないのです。そのため生活クラブ都市生活では、地域のお祭りや催し物に積極的に出店し、名前を知らせ、組合員を増やす活動をしています。

4月9日(日)、垂水区の三井アウトレットモール・マリニピア神戸で開催された、「神戸食フェス」※に参加しました。当日は、20以上の団体が参加し、ステージ企画も人の流れも絶えずにぎやかな一日になりました。

神戸市西部・垂水地域を盛り上げようという趣旨の今回のイベント。名谷センターは垂水区にあり、南神戸支部エリアでもあります。今回、食育プロジェクトに参加された組合員の推薦もあり、食育プロジェクトのウイナーづくりとブース出店とに参加し、カラフルなラッピングトラックで一般の人にも生活クラブをアピールしました。



トラック

販売と工作



消費材のジュース販売と、子ども向けに紙工作を開催。



ふだんは消費材を運んでいる、生活クラブのラッピングトラック(10t車)登場！「なりきり運転手」になって運転席に座り写真撮影会。子どもたちは大喜び！

ウイナーづくり



マリニピア神戸内の「さかなの学校」※では、食育プロジェクトによる『無添加ウイナーづくり』を開催し、生活クラブ都市生活の食育活動を広めました。これから毎月、さかなの学校で食育講座を開催します。

※神戸を中心とした漁業を広く紹介し、漁業に親しみや理解を深めることを目的として、さまざまな体験学習ができる神戸市の施設です。

エコロ mini レター

100円でいいものづくり、はじめよう

昨年10月からエコロたすけあい制度がスタートしました。たくさん届いたありがたいの声には、「エコロのおかげで」という想いがあふれています。エコロは、人と人をつなげるしくみです。助ける人は、ほとんどの場合お金を求めています。困っている友人を助けたくて引き受けます。でも、願っている人は、エコロのおかげで頼む勇気をさせるのです。興味はあるけど使えないことがないわという方は、まずはぜひ、たすけあいを支える側になってください。なぜなら、エコロ加入者が増えれば、出しあうお金が増え、これまで使えなかった人も利

用できる内容に変えていくことができるからです。

5・6・7月はエコロたすけあい制度キャンペーン！

あちこちで開催している楽しくてためになる企画や機関紙で、エコロの紹介をします。いつもの配達でも気軽に声をかけてくださいね。カタログと一緒にお届けしている「エコロレター」も見てね！



GMナタネの自生調査

転がった白菜から黄色い花が…



ナタネの種がこぼれ落ちて自生

1997年から、食卓に上るようになった遺伝子組み換え(以下GM)食品。その主な物は油の原料として輸入されるナタネ、トウモロコシ、ダイズ、ワタ。市販の食用油やそれを使用した加工品などにはGM原料が間違いなくと言っていいほど使われているのですが、油にはGM使用の表示義務がないため、知らずに食べているのが実態です。(生活クラブの消費材は貴重なNON-GMのナタネ油です！)

種子の形で輸入されたナタネが、船からサイロに移す時やトラックで輸送する際にこぼれ落ち、車や鳥、風などによって運ばれ、GMナタネが自生することが全国各地で起こっています。

で、ゆっくり歩き、自生ナタネをたくさん見つけ、そのうち2つをチェックしました。GM陰性で、ホッとしました。

途中、放置され黄色い花を咲かせている野菜があちこちにあり、ナタネは近縁種と交雑しやすいので、もしGMナタネが自生していたら、知らない間にGM野菜ができてしまうと実感しました。愛菜会の畑では、トマトと青菜のハウスを見学させてもらい、子どもたちも興味津々でした。

全国調査で監視活動を継続

このほか、各支部でも調査活動をしています。生活クラブ全体では、2016年調査の結果、総数468検体のうち一次検査で陽性反応が出たものが40ありました。毎年この調査活動の結果を環境省・農水省に報告し、意見交換をして自生GMナタネが広がらないよう対応を求めています。

来年の調査活動には、あなたもぜひ参加しませんか？

東灘区深江浜での調査

神戸港は、国内1・2位を争うナタネの陸揚げ量が多い港です。そのため、生活クラブ都市生活では陸揚げのある東灘区深江浜の食用油メーカー周辺で、毎春自生調査をしています。4/13に、これまでにGMナタネが見つかった地点などを中心に、10人で巡りましたが、時季が悪いのか、こぼれ落ちが少なくなったのか、この日は珍しくナタネそのものが見当たりませんでした。でも毎年監視の必要があります。



親子でナタネハイク

一方4/8には、親子で関心を持ってもらおうと、「ナタネハイク」を実施。自生ナタネを探しながら、地下鉄伊川谷駅から「畑の便り」生産者の愛菜会の畑をめざしました。大人11人、子ども8人



芦屋市奥池の道端に自生したものも検査。2種類の農業耐性を調べ、線が1本なら陰性、2本なら陽性。これは陰性。

サステイナブルな暮らし

照明は **こまめに消す** つけっぱなし **どっちが省エネ？**



省エネって知っているようで知らないことってたくさんあると思いませんか？毎日使う家電製品、どう使ったら本当に『省エネ』になるんだろうと思った事はありませんか？今回は、そんなちょっとのお悩み？！にお答えします。

少し部屋を離れて戻するのに、照明器具のスイッチはこまめに消した方がいいの？！つけっぱなしがいいの？！と思ったことはありませんか？家電製品のスイッチを入れるときには多くの電力を消費しますが、負荷がかかるのは瞬間的なものです。照明のスイッチを入れるとき、仮に点灯中の約10倍の電気が流れるとして、その時間が0.1秒だとすると、照明を1秒間つけているのと同じだけの電力消費量にしかありません。不要なときはこまめにスイッチを消しましょう！！

(参考：ひのでやエコライフ研究所)

生活クラブでんき



■ 再生可能エネルギーって？

石油や石炭、天然ガスなどの化石エネルギーとは違い、太陽光、風力、水力、地熱、太陽熱、大気中の熱、その他の自然界に存在する熱、バイオマス(動植物に由来する有機物)という自然界に常に存在するエネルギーのことです。環境にやさしく、枯渇する心配が無い、原則としてCO2を排出しないため、新しいエネルギーとして注目されています。

再生可能エネルギーの資源が豊富な日本でそれを利用するという事は、電気の原材料が国内で賄えるということ。効率よく利用することで、エネルギー自給率がグンとアップします。また、環境に優しいエネルギーの普及は、日本だけでなく地球全体の環境問題の解決につながります。

「生活クラブでんき」は食べものと同じ私たちの消費材です。組合員がその源を辿れて、納得して利用する。エネルギーも人任せにしないで、自分たちで作りだしていきましょう。

「生活クラブでんき」に変えよう！資料請求はQRコードから

**尼崎
支部**

**「また行きたい」の
輪をひろげたい**

尼崎支部では今年度から、クリエイター 5 名のうち、3 名が交代しました。(お仕事の再開などでやむを得ず…)

全員、小学生以下の子どもがいます。未就園児のお母さんもいます。新たな気持ちで、支え合ってがんばっていきこうと思っています。

■ テーマ「水産物」を意識した活動

今年度の支部のテーマ消費材は「水産物」。生産者交流会や、夏休みに親子で参加できる企画も考えていきたいです。

まずは 5 月に「出張食育セミナー＆ランチ」として、身近な魚を食べる意義やイカを調理するノウハウを学びます。



去年の夏休み親子クッキング



「消費材は食から色んなところへつながっている」

2016 年度「尼崎支部のいちねん」表紙より

■ おいしく便利な水産物加工品

新鮮なうちに下処理をして急速冷凍していたり、一口サイズにして衣をつけて、タレまでついていたり…生活クラブの消費材は忙しい時に“ありがたい”加工品が多いですね。かまぼこやさつま揚げも重宝します。

1 年を通して、消費材をよく知り、活用し、和洋問わずレパートリーが増えれば、そしてそれをできるだけ多くの人と【共有】できればと思っています。

■ 「また行きたい」雰囲気づくりを

クリエイターといっても若いお母さんばかり。企画する側とはいえ、話を聞いて「知らなかった」「知って良かった」と素直に感動する事の方が多いです。

参加した組合員が「有意義だったな」「また行きたいな」と思い、その輪が広がっていく、そんな活動ができればと思います！

(尼崎支部クリエイター 大畑彩子)

大好きな消費材



北海道漁連
430 円(税込) <240g(8 枚)>

= さけフライ =

魚を食べたほうがいいとは思いますが、調理や骨を取るのが面倒だし生臭いのが苦手…という方にオススメ！ 調理済みで冷凍してあるので、油で揚げるかフライパンで揚げ焼きにするだけで手軽に食べられます。急に「お魚食べたい！」と思った時にすぐできるので、冷凍庫にストックがあると安心です。晩ごはんのメインはもちろん、お弁当のおかずにもちょうどいいサイズ。レモンや色々なソースをかけたり、パンにはさんでサンドウィッチにしたり、色々な食べ方ができます。普段はあまり魚料理を食べてくれない 3 歳の子どもも、タルタルソースをたっぷりかければパクパク食べてくれます。これをきっかけに、他のお魚も食べてくれればという思いで、他の消費材も色々試しています。

生活クラブの消費材は原材料が明らかなので、加工品でも安心して購入できます。便利な消費材を活用しながら、魚を美味しく食べましょう！ (尼崎支部クリエイター 藤田和世)

今月の組合員

四方 聡子 さん 西宮支部 2014 年 4 月加入

生活クラブは、私が小学生のころから母が加入していたため、身近でした。第一子を出産した際、食べ物によって身体が作られている、ということを知り、有機食品を求めるようになりました。3 年前に、西宮市に引っ越してきて、欲しいものが手頃な値段で買える店が近くにない、生活クラブ都市生活に加入しました。「面倒そうだから」と敬遠していた注文や受け取りは、今や生活の一部となっています。興味深い企画が多く、ビギナー企画に参加し、誘われるがままモニターになりました。支部活動など、クリエイターの人達が様々な企画をしているということを知り、驚きました。今年からそのクリエイターです。生産者の方々の話を直接聞けるのが楽しみです。

つれづれとしせいかつ
徒然都市生活

地域で活躍する生活クラブ都市生活の仲間

私たちのエッコロ活動

コマクサツ娘^コ口のみなさん

田口典子さん 川端和子さん 大塚裕美さん
青地寿美子さん 安田頼子さん 古畑ひとみさん

私たちのエッコロ活動についてご報告します。

私たちは元々、子どもの幼稚園時代からの同級生の母親同士で結成した山歩きの会の仲間です。幼稚園の卒園時に親子登山をしたのをきっかけに、毎月1回山歩きを楽しみ、今年で27年目になります。神戸の震災時には山歩きを一時中断して、長田の小学校に炊き出しに行ったり、支援物資を運んだり、またチャリティバザーやコンサートも開いて神戸や豊岡の水害にも収益金を送ったりという活動もしました。その時の経験を生かして、東日本の大震災からは、未永い支援をしたいとの思いで毎年チャリティバザーを開くようになり、特にここ数年は、毎年2回、西区月が丘の地域福祉センターでのバザーを行なうようになりました。

そんな訳で、エッコロ活動としてバザーを始めたという訳ではなく、食の安全にも関心の高い仲間が次々と生活クラブに加入したこともあって、エッコロのメンバー登録をさせて頂き、元々続



左から田口さん、川端さん、大塚さん、青地さん、安田さん、古畑さん
(4月、旅行先の静岡県 田貫湖にて)

けていたチャリティバザーをエッコロ活動として報告させて頂きました。

昨年は福島だけでなく、地震のあった熊本にも半分ずつの送金をさせて頂きました。本当にささやかな金額ではありますが、私たちに出来る小さな助け合いだと思い、これからもずっと続けていくつもりです。もし、この活動を近隣の方々が知って頂けて、バザーの会場に足を運んで下さり、売り上げにご協力頂けたら幸いです。

他には生活クラブの消費材でのお味噌作りも3年前から集まってやっております。(古畑ひとみ)

理 事 会 報 告

2016年度第10回理事会報告 2017.3.24.10:00-16:50 於神戸市勤労会館407号室
(報告承認4項目、協議決定事項3項目 省略)

- 2016年度報告・2017年度方針案の検討
方針策定・議案書作成会議でまとめた議案書案について検討した。
- 2017年度事業計画予算策定について
2016年度決算見込みと2017年度事業計画予算案について検討、確認した。決算確定値をもとに総代会議案の最終確認は次回理事会に提出する。
- 「神戸食フェス」「アースデイ神戸」への参加体制について確認した。
- 福祉政策策定に向け4回持った福祉学習会のまとめを確認した。第2次中計及び福祉策定の進め方は常任理事会検討の上、提案する。
(諸会議報告)
連合理事会、各委員会の報告および各担当理事会の報告を共有した。
(事業報告)
2月決算報告を確認した。2月供給高は予算比97.1%と計画割れ、一方、供給剰余率は計画を上回った。経費は予算比95.4%と抑制。結果、経常剰余は単月予算を150万円ほど上回った。3月の加入は10週時点で61名。春の加入紹介活動前倒し展開。脱退は100名で計画より20名少ない。一人当利用高は、計画を下回っている。



Q 生活クラブの化粧品は市販品とは違うのですか？

A タール系色素や石油系界面活性剤など、一般の化粧品には当たり

前に使用されている問題のある成分が、消費材には使われていません。問題があってもどうしても抜けられない成分に関しては、可能な限り安全なものを最小限だけ使うようにしています。原料、原産国に至るまでトレーサビリティを把握し、製造原価と共に全て開示。他の消費材と同様に原価積み上げ方式なので、価格も適正です。

このようなことは、化粧品業界の常識では考えられないこと。開発時や交流会で組合員の要望を聞き、一緒に作り上げてきた、生活クラブのこだわりが反映された消費材です。

化粧品は肌に合う合わないがあるもの。生産者もシリーズもいくつかあるので、自分に合った化粧品を見つけてください。

ごはんを美味しく いただきましょう!

田んぼの一年が始まりました

爽やかな風が新緑の香りを運んでくる、気持ちの良い季節となりました。もうすぐ、田植えも始まりますね。お米の生産者の皆さんも、忙しく準備をされている頃でしょうか。



おうちでおにぎり

さて、皆さんは私たちの消費材のお米を、しっかり食べていますか？ 忙しい時はお弁当を作らず、ついコンビニのおにぎりを買って済ませてしまうという方、意識してご飯を炊くようにしませんか？ 家で炊いたご飯でおにぎりを作ると、添加物の心配もないうえにローコスト。消費材の安心安全なお米で炊いたご飯で作るおにぎりなら、市販されているどのおにぎりよりも贅沢だと思うのです。今流行のさまざまなバリエーションのおにぎりを作って変化を付けるのも、楽しいですね。

おやつにもおにぎり

また、育ち盛りの子どものおやつにもぴったり！ 学校から帰ってきてすぐに食べられるよう、食卓におにぎりを置いておくと、きっと迷わず食べるはず。子どもはおにぎりが大好きですから！（それに、小腹を満たすのには打ってつけ！）

みんなでごはん

全国的にも年々お米の消費量が減っていますが、お米は日本人の体質に一番合う穀物であり、又日本の自然を守る役割も果たしているのです。今一度、お米を食べる意義を考え、せっかく丹精込めて作ってもらったお米を余らせてしまう・・・なんて事にならないよう、みんなで感謝と応援の気持ちを込めて、美味しくいただきましょう！

あるコンビニの鮭おにぎり **130 円**。原材料は…



名称：おにぎり 味付海苔焼鮭
原材料名：塩飯（国産米使用）、鮭フレーク、味付海苔、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、グリシン、甘味料（甘草、ステビア）、香辛料抽出物（原材料の一部に小麦・大豆・えび含む）

消費材を使って おうちで作ると…



職員こぼれ話

組織部 組織統括
山本 晋也

生活クラブ都市生活の職員が、日ごろの業務、身のまわりのできごとを通して見たもの、聞いたことをお伝えします。

出会いと別れの春

出会いと別れの今春、部署異動になり 2 コースの配達担当を終えました。どちらも縁あって随分長い間担当した、思い出深い配達コースです。幼稚園だった組合員さんのお子さんが高校生に…途切れる事なく 10 年近くのお付き合いになりました。配達最終日には次々に普段会わない組合員さんも出迎えて下さり、お手紙やお花など「がんばってね」のお気持ちも頂きました。幼い頃いつも出てきてくれていたお子さんも恥ずかしそうに待っていて、その成長に月日の長さを感じます。

配達担当は離れても、生活クラブ都市生活での繋がりがあります。正直少しさみしいですが、この点では安心です。子どもたちのためにも、今後も一緒により良い生活クラブ都市生活にしましょうね。

2016 年度末号より

機関紙モニターのつぶやき

「登場！ L's マヨネーズ 200ml チューブ」

実はマヨネーズ買ったことがありませんでした。よく考えればマヨネーズは本当にシンプルな材料からできているのに、市販のマヨネーズ類にはたくさんいろいろ入っているし、何で買っていたんだと反省しました。できるだけリユースのびんを使って、ごみ削減にも努めたいと思います。（宝塚 Yunmo）

編集雑感

生活クラブ都市生活は宣伝がとっても下手な生協です。生活クラブの良さを、組合員が直に知り合いに伝えることで仲間を増やしてきた歴史があります。でも今の時代、それではとても追いつきません。最近はラジオ番組、雑誌広告、地域のイベントへの参加などを増やしています。みなさんもお友だちを誘って一人でも仲間を増やして、生活クラブを広げましょう。（T）