

- 1 食の安全にこだわります。
- 2 健康な食べ方を大切にします。
- 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。

家庭の中の化学物質について考える

現代の私たちの暮らしは様々な化学物質で成り立っているといっても過言ではありません。その中には、体や環境に有害なものも少なくありません。

家庭の中の化学物質

私たちが便利に暮らしていくために、多種多様な化学物質でできた生活用品が作られてきました。例えば台所用品のプラスチック類、消臭剤や芳香剤、抗菌グッズ、壁紙・カーテンなどの難燃剤、タンスの防虫剤や殺虫剤、ドライクリーニングに使う有機溶剤、野菜に残留した農薬、食品添加物、化粧品、そして洗剤。

私たちは、意識するしないにかかわらず、日常の暮らしで多くの化学物質を使用し、それらを大気や水、土壌を通じて環境に出しています。そうした化学物質の中には、環境や人の健康に影響を及ぼす恐れがあるものがあります。

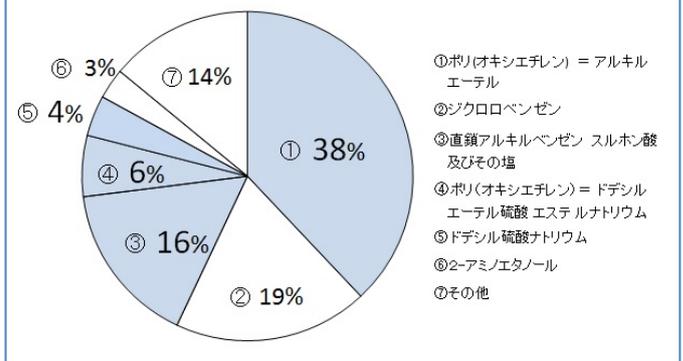
家庭から排出される6割は合成洗剤

日本には、化学物質排出移動量届出制度(PRTR制度)があり、人や生態系にとって有害な恐れのある化学物質がどのくらい環境に排出されたのか、廃棄物としてどのくらいの量がどこからどこに移動したのかを管理しています。家庭から出るものは届け出義務がないので推計ですが、環境省の平成26年度集計公表データでは家庭から出る化学物質の6割が洗濯用洗剤やシャンプーといった合成洗剤(右上グラフの①③④⑤)とわかっています。そして、これらは下水を通して川や海に出ていきます。

せっけんは天然の油脂とアルカリが原料で、環境中に排出されてもすぐに分解され、環境に悪影響を与えないのでPRTR制度では規制対象外です。一方、合成洗剤の主成分である合成界面活性剤は、水中での分解にとっても長い時間がかかるものもあります。これらは規制対象物となっています。また、汚れを落とす成分のほかに、たくさんの化学物質が含まれていて、赤ちゃんや敏感肌の方にとっては、アレルギーなどを引き起こす原因となるともいわれています。また、魚などの水生生物の生態系への影響も心配されています。

家庭から排出される化学物質の割合 排出量合計：4万6千トン/年

PRTRデータを読み解くための市民ガイドブック〜平成26年度集計結果から



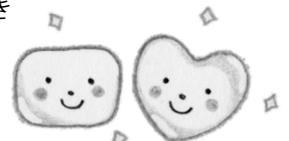
化学物質とどうつきあう？

私たちの体からは、ダイオキシン、PCBなどの有害な物質を含む300種以上の人工化学物質が検出されると言われ、それが体に及ぼす影響は、まだまだ明らかではありません。化学物質を一切排除して暮らすことはできない中で、どのように化学物質とつきあえばよいのでしょうか。次の4点を心がけましょう。

- ① 必要なものを必要なだけ使う。
- ② 使用上の注意を守ってルールに従って捨てる。
- ③ 環境への負荷が少ないものを選ぶ。
- ④ 生活に関心をもって、知る・調べる・見直す。

だからせっけん！生活クラブ！

4点を心がける＝生活クラブで暮らすこと、せっけんを使うことで他の化学物質にも関心を持ち、「私たちは環境汚染の被害者でもあると同時に、加害者でもある」ことに気づき、自分自身のライフスタイルを少しずつでも変えていきましょう。そうすることで社会を変え、環境を守り、次の世代にサステイナブルな未来を残しましょう。



せっけんを使おう！

だから、生活クラブ



生活クラブでは売らないものを決めて自分たちの望むものをつくってきました。その売らないものの代表が「合成洗剤」です。合成洗剤ではなくせっけん使用を広めるために、さまざまな組合員活動をしています。

有害化学物質の排出を減らす

合成洗剤に含まれる合成界面活性剤が肌荒れなどの皮膚障害をまねくだけでなく、分解性が悪い事によって水質汚染をまねくとされていることから、生活クラブでは「せっけん」の利用を組合員によびかけています。せっけんを利用することで、一般的な合成洗剤を使っていれば排出されたはずの合成界面活性剤 110 t (2015年度)を川や海に流さずに済みました。

利用を呼び掛ける取り組みは

シャボン玉セミナー(せっけん学習会)を開催します。

「なぜ合成洗剤でなくせっけんか」を知り、自分たちの暮らしを見直し、サステナブル(持続可能)な社会の実現をめざすため、各支部でシャボン玉セミナーを開催して、せっけんの良いところを伝え利用を呼びかけています。セミナー講師はせっけんクラブメンバーや各支部クリエイターが担当して、それぞれ工夫した企画が盛りだくさんです。

組合員どうしの教えあいです。気軽に参加してせっけんの使い方を知って、あなたもナチュラルライフを始めてみませんか？



あかちゃんすくすくプレゼント

あかちゃんのすこやかな健康を願って、肌着やタオル、食器や布巾を安全なせっけんで洗ってほしいと考え、あかちゃんのいる方やこれから出産する方を対象に、せっけんサンプルと使い方をつけたアンケートを実施しています。4回に分けて届く資料は、全部そろるとせっけん使用の手引きになります。他にもせっけんや食べ物など消費材の紹介もしています。子育てひろば参加券やすくすくカタログ割引券もつけた、子育て応援企画です。(今年度の募集は終了しました。)

シャボン玉月間の活動

せっけん運動ネットワークの全国統一活動「シャボン玉月間」である6、7月に、特にせっけんのアピール活動に取り組んでいます。各支部がそれぞれのエリアの自治体を訪問して活動の主旨を伝え、環境に関する首長メッセージの取得活動をしています。せっけん利用を呼び掛けるポスターを掲示することで、せっけん利用をよびかけます。2016年度は兵庫県知事と12の市長、町長からのメッセージがよせられました。

また全国の仲間が集まるシャボン玉フォーラムに参加して活動を共有し、環境に関する学習をして今後の活動につなげます。その為にせっけん活動カンパに取り組んでいます。

固型せっけん 238 円(税込) 洗濯用粒状せっけん 567 円(税込)
洗濯用無添加せっけん(針状) 459 円(税込)

せっけんといえば エスケー石鹸(株)

エスケー石鹸(株)は1918年創業。「環境・安心・安全」をモットーに創業からせっけん一筋に製造販売を行っているせっけんの生産者です。本社は東京都、工場は埼玉県川口市にあります。

1973年に生活クラブとの提携が始まり、「加害者であることをやめよう」をスローガンに生活クラブのせっけん利用運動に共に取り組んできました。

せっけん類から添加物を排除した、独自の消費材を組合員といっしょに開発してきました。粒状せっけんが開発2番目の消費材です。

ハミガキの開発では「一人1本運動」でほぼすべての組合員が注文したという歴史があります。3個パックの固型せっけんは、

からだ・洗顔・食器洗いを1種類のせっけんでと開発された物です。

2016年度、生活クラブ都市生活では「ナチュラルライフれっすん」を連続3講座で開催し、せっけんの良さを伝えました。エスケー石鹸の木曾さんと企画段階から相談してすすめ、学習篇を担当してもらいました。2017年度は姫路・宝塚・尼崎の各支部で学習会が開催されています。

西宮支部が自主監査した「近江農産組合」では、監査意見を取り入れて、工場での手洗いせっけんをエスケー石鹸のものに変更しています。



せっけん王子
エスケー石鹸の
木曾さん

きれいな地球は、きれいな水から せっけんでつくる未来 ~6・7月はシャボン玉月間~

せっけんクラブのせっけんレシピ



せっけんクラブには、せっけん大好きなメンバーが集まっています。水は限りある資源です。流す水に責任を持ち、人や環境に優しいせっけんやアルカリ剤の使い方などをシャボン玉セミナーなどの企画を通して組合員に伝えています。メンバーはセミナーでの発表のためだけでなく、日ごろ、せっけんやそれに関連しそうなことには常にアンテナを張っています。

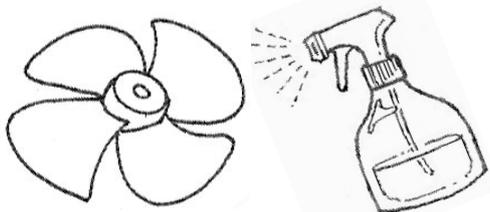
生活クラブの消費材が大好き、せっけんが大好き、知りたい！という人はウェルカムです。まずはシャボン玉セミナーに参加してみてください。各支部機関紙やお知らせで申し込んでね。

キッチン編

ささっと簡単にきれいなキッチンを保ちたいですね。
私たちせっけんクラブおすすめのキッチンお手入れ法をご紹介します。

●日々の汚れは…

キッチンのコンロや壁の汚れは、**炭酸塩スプレー**をシュッと吹きかけ、台布巾やぼろ布でさっと拭くだけ。軽い油汚れなら中和されてすっきり落ちます。



●換気扇の汚れは…

換気扇フィルターなどの汚れには**無添加せっけん(針状)**を使います。つけ置きするたらいやシンクに熱に強い大きなポリ袋を入れ、熱めのお湯を入れ無添加せっけん(針状)をパラパラと入れて濃いめのせっけん液を作ります。

フィルターや部品の汚れをボロ布で大まかにふき取った後、このせっけん液に漬け、ポリ袋の口をしばらく閉めておきます。お湯が冷めたら古歯ブラシなどでこすり洗いをします。最後にすすいで乾かします。(軽い汚れは炭酸塩スプレーでもOK)

※素材によっては色が落ちることもあるので、めだたないところで試してからにしてくださいね！

キッチンで洗濯用と書かれている無添加せっけん(針状)を使うことに驚いた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？無添加せっけん(針状)はせっけん分99.8%で無香料、さまざまな用途に使うことができます。

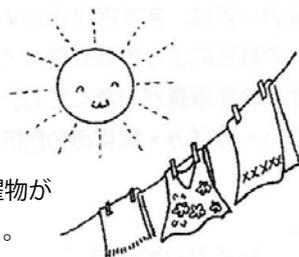
せっけんは発見されてから5000年という長い歴史で安全性が証明されていて、洗浄力も抜群なのでぜひ使ってみてくださいね！

洗 濯 編

●よく溶かして泡たっぷりに…

洗濯物は規定量の7割に水量もたっぷりと洗濯物がゆったり泳ぐように。すすぎを十分にしましょう。

泡が少ない場合は液体せっけんを足すのがお勧め！柔軟剤いらずの洗い上がり。すぐに干すのがポイントです。



2017 年度シャボン玉月間のポスター

5年目を迎えました！



食は生きる上での基本。特に、子どもの心身の発達はもちろん、人格の形成にも大きな影響をおよぼすと言われていることから、生活クラブ都市生活は食育を第一次中期計画の柱とし、食を選択する力と調理技術の伝承を中心にした食育活動「うちでごはん」をはじめて、今年で5年目をむかえました。



昨年 11 月の食育セミナー＆ランチ、兵庫県漁連を迎えて

遠方からも食育スタジオへ

「うちでごはん」の活動は、名谷センターの一室を改装して「食育スタジオ」と名付けて、食育セミナー＆ランチ、キッズクッキング、夏休み食育スクール、食の教室などの活動を行っています。

開設当初は、交通の便も良くない名谷センターという場所に組合員の人に来てくれるのだろうか、大変不安でした。しかし、都市生活には、食について学びたい、知りたいという組合員が実に多く、毎年延べ700人余りの組合員が食育スタジオに足を運び、学び、消費材で作るランチを楽しむ場となっています。近くの西神戸や南神戸支部からの参加者が中心ですが、尼崎や西宮、宝塚など遠くからの参加もあります。



ウィンナー作りはいつも盛況。

セミナーのテーマやランチメニューなど、参加の動機はいろいろですが、これだけ多くの人が毎年集まる活動は、食育プロジェクトメンバーにとっても、真剣さが求められ、元気の出る楽しい活動となっています。

3年目から支部にも出張

多くの組合員に食育を広めていくために、一昨年から、支部と連携して出張セミナー＆ランチの活動も始めています。支部からの要望があれば、どこの地域にも出かけていきます。今年もすでに、宝塚支部、尼崎支部で開催しました。

5年目からはさらに地域へ

この活動をもっと地域に広げていきます。その第一歩として、4月19日、マリニピア神戸で開催された、神戸食フェスプレイベントでは、ウインナー作りを行い55名の方の参加がありました。多くの地域の方々に生活クラブ都市生活の食育を披露するスタートとなりました。これを機に今年度は、毎月マリニピア神戸の「さかなの学校」の場所をお借りして、食育セミナー＆ランチを実施して行く予定です。5月はミルクジャム作りと牛乳のセミナーをしました。6月は甘酒作りと発酵食品のセミナーの予定です。

また、学校や幼稚園、保育所などでも、生活クラブ都市生活の食育活動を広めていけるように、地域に向けた「食育講座」のパンフレットを作成し、広報を始めています。

食の専門生協として30年余り培ってきた、国内の生産者を応援するというのを念頭に置いた食育活動を地域に広げていきます。

(食育プロジェクト代表 山田多美子)

エコロ mini レター

地域のつながりが薄くなり、ちょっとしたことを頼める人がいない、ケガや病気の時でも頼れる家族や親せきがない。そんな時、生活クラブ都市生活の組合員のつながりで「お願い」「はい、どうぞ」とたすけあえる関係を作りたい、そんな思いでエコロたすけあい制度は始まりました。5月現在、769名の組

月 100 円でできるたすけあい

合員が加入し、たすけあいのしぐみに参加しています。「頼むこともないし、頼まれてもできないわ。」という方もエコロたすけあい制度に加入することが困っている組合員を助けることとなります。加入は月に1度配布される「エコロレター」の用紙を提出するか配達職員に。

5月・6月・7月は・・・
「エコロたすけあい制度」
加入推進キャンペーン



新企画

ふおとぶっくカフェ

参加してみませんか？

撮ったまま整理できずにいたり、見る機会をなくしてしまっている写真も、アルバムやフォトフレームにしておけば、いつでも思い出を楽しめます。そこで、みんなで楽しくおしゃべりしながら写真をデコレーションして、アルバムやフォトフレームにする「ふおとぶっくカフェ」が始まりました。



真剣に取り組みながらも、慣れてくるとおしゃべりも。

世界にひとつだけのふおとぶっく

マスキングテープやフォトペン、はさみなどが準備されているので、参加者は写真を持参するだけ。ちょっとしたアドバイスをもらいながら、世界にひとつだけのアルバムやフォトフレームを作ります。

持参する写真は子どもやペット、旅行など多彩です。子育て世代だけでなく幅広い世代が気楽に取り組めます。

おしゃべりもはずむ楽しい時間

気軽に参加できるので、これまで企画に参加したことがないという組合員や、友だちを誘って参加する組合員が増えています。

手作業をしながら、写真の思い出など自然とおしゃべりがはずみます。仕上がった作品を披露し合いながら、少しゆっくりする時間にも消費材の話になり、思わぬ発見があったりします。

生活クラブでんき



■ 電気の共同購入キャンペーン

5月に3週連続で配布した黄色のチラシ、エネルギー通信を読んでいただけましたか？生活クラブでんきに変えることを迷っている人にわかりやすいチラシをと、環境担当理事会で作りました。6～8月、電気の共同購入キャンペーンを行います。少しでも電気のことに関心を持ってもらおうと、ほっとコミでの相談会に加えて、7/28(金)、29(土)は説明会も開催します。週末開催ですので、平日参加が無理な方や家族と一緒に聞きたい人など、ぜひお越しください。

「喉元を過ぎれば～」という格言がありますが、せっかく止まっていた原発も再稼働を始めています。問題は何も解決していないのに…。生活クラブのでんきは原発由来の電気は使用しません。ここだけはゆずれません！！この期間、立ち止まって、電気のことをしっかり考えてみませんか？

9/15には「日本と再生」上映会を開催します。昨年上映した「日本と原発」の続々編、自然エネルギーの大いなる可能性を描いた映画です。お楽しみに♪

「生活クラブでんき」に変えよう！資料請求はQRコードから

クラフトサポーターが誕生

各支部で開催している「14000人のほっとコミュニケーション(ほっとコミ)」の新企画として、今年度から「ふおとぶっくカフェ」を開催しています。アルバムに仕立てるために、連続開催を予定している支部もあります。

参加して興味を持った人の中から開催スタッフ「クラフトサポーター」が誕生、あちらこちらで「ふおとぶっくカフェ」が広がっています。

面白そうだなと思ったら、参加してみましょう！

クラフトサポーターになって一緒に楽しく活動しましょう！



初めてとは思えない完成度！

NONちゃんのGGM(遺伝子組み換え)講座

新たな遺伝子操作技術「ゲノム編集」とは？



「ゲノム編集」は、新しい遺伝子操作技術です。目的の遺伝子と結びつく蛋白質に、遺伝子を切る物質を乗せて細胞の中に送り込むと、何万もの遺伝子の中から目的の遺伝子を探し出して切断できます。筋肉の成長をおさえる遺伝子を切って大きく成長する魚が作られたり、収穫量の多い米や腐らないトマトなども研究されています。従来の「遺伝子組み換え」は狙った位置に目的とする遺伝子が入り込む確率が低く、偶然の成功を待つのに対して、「ゲノム編集」は精度が高いと言われています。しかし100%確実ではなく、遺伝情報が似ている誤った場所を切断してしまうこともあり、ガンなどの病気を発症する恐れや、食物の場合はアレルギー物質などが生じる恐れもあります。将来にわたって環境や人体に及ぼす影響を、慎重に評価すべき技術です。

北神戸 支 部

お友だちと 参加してね ♪



クリエイター一同、
参加をお待ちしています。

今年度、北神戸支部では、生産者交流をたくさん予定しています。夏休み企画の生産者訪問(株)ウイナークラブ見学をはじめ、テーマ消費材の「生活用品」の生産者交流学習会をします。

● 生活用品を知る

生活用品といっても様々な消費材があります。調理器具、ロールペーパーやティッシュなど紙類、化粧品類などなど…その中でもクリエイターが気になる消費材について、「市販品とはどう違うの？」など素朴な疑問や、使いこなし方などを生産者交流会や学習会を通して、理解を深めていきたいと思えます。

まず初めに靴について「足は身体の基本、健康づくりは靴選びから」ということで、(株)パラマウント・ワーカーズ・コープを招いて学習会を6月22日(木)三木市青山公民館にて開催します。

● ふおとぶっくカフェで仲間づくり

また仲間づくりのほっとコミュニケーションでは、手軽に楽しく作れるふおとぶっくカフェ(P5を参照)を定期的で開催しています。写真1枚あればどなたでも参加できます。お気に入りのレシピづくりや、お子さんの成長記録、プレゼントにも！ぜひお友だちと一緒にご参加ください。

(北神戸支部クリエイター 藤井泰子)

今月の組合員

西倉 由美さん 尼崎支部 2016年2月加入

昨年一年間、モニターとして支部ミーティングや生産者交流会などの様々な企画に参加させていただきました。その中で、生活クラブの消費材が本当に手間と時間をかけて丁寧に作られていることを知りました。材料の調達が困難なことも多いそうで、出来上がるまでのご苦労も多いはず。でもある交流会で、生産者さんが「1つの消費材が完成するまでに、たくさんの組合員さんの声がつまっています。この生協で本当にすごいのは、生産者以上に組合員さんなんですよ」とおっしゃっていたことが心にひびきました。生産者さんの努力と組合員の思いが詰まったこの生活クラブに、私も一組合員として声を届けながら、たくさんの方々はこの思いを知っていただきたいという気持ちで、クリエイターとして活動させていただきたいと思っています。

～お知らせ～ パラマウント・ワーカーズ・コープ

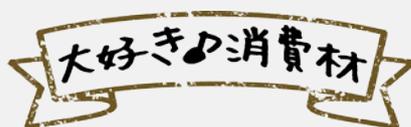
☆学習会

6/22 (木) 10～12 時 三木市青山公民館

☆足と靴の相談会・販売会

6/23 (金) 10:30～17:00 私学会館 101

6/24 (土) 9:00～17:00 私学会館 101



コットン・ラボ(株) 297円(税込)
<レギュラー(28個)>

= 生理用ナプキン =

ナプキンって何を基準に選んでいますか？私はコットン・ラボの生理用ナプキンを使い始めて3年くらいになります。最初は材料の素性がわかる生活クラブのものだからいいかな！？…という理由で使い始めました。今、一番感じているのは「肌に優しく快適！」ということ。市販のものでも肌に優しいというキャッチコピーはよく耳にしますが、材料には合成繊維であるポリエチレンやポリプロピレン、体を冷やすといわれている吸水ポリマーがほとんどとっいていほど使われています。ドラッグストアでこれらを使わないものを探すのは至難の業かも？と思います。コットン・ラボのものは肌に触れる部分は天然コットンだけ、ポリマーは不使用。これが実感として感じる「肌に優しく快適！」な理由なのだと思います。さらに環境にも配慮されていて、羽根つき、長時間用といったラインナップも嬉しいです。

女性にとっては毎月のことで、食べものと同じくらい大事なことから、家族はもちろんお友だちやこれからママになる子どもたちにも、ぜひ知って使ってほしいと思う消費材です！

(北神戸支部クリエイター 細川真理)

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

文庫『もりのなか』 こどものとしょかん と 子育てひろば と 私

私設図書館「文庫『もりのなか』こどものとしょかん」を故郷の篠山市に開設して16年が経つ。

三田北神支部 今西茂子

小学生の時、誰もいない放課後の図書室の中で、書架の間に一人ぼつんと立ち、書架の本の題名を順々に目で追いながら「もう…全部読んだ」と、つぶやいた日の事を今も覚えている。まさか、全部読んではいないと思うが…。図書館も書店もない田舎町で育ち、本に飢えていた私の心に、いつかこの町に図書館をつくりたいという思いが、心の中に種になって埋め込められた。その種が芽を出したのは、子育て真っ最中の36歳の時だった。



図書館司書の資格を取るために大学へ。その後、児童文学、絵本、昔話などの勉強を貪るように始めた。学ぶのがこんなに楽しいことだと初めて知り、人生で一番充実していた時のように思う。十数年後、空き家になった夫の実家に、私設図書館を開設し、本当に沢山の人に助けて頂き、今日までの日々を歩いて来た。

生活クラブ都市生活に加入したのもその頃だった。子育てサポーター養成講座を受講し、子育てひろば(以下、ひろば)を同じ場所で開いた。ひろばの開設場所が豊かな自然の中にあり、野イチゴ摘みや、川遊び、山登りと、自然遊びを中心に活動している。私の図書館活動やひろば活動のバックボーンは『沈黙の春』を書いたレイチェル・カーソンの『センス・オブ・ワンダー』の精神にある。大人になっても、いつまでも古びない感性は子どもの時代に育まれる。自然の神秘や美しさ、驚きを共に甘受し、人が作り出した最良の芸術(絵本、物語)を子どもたちに届けたいと思っている。



まさに「森の中」での冬の自然遊び

理 事 会 報 告

2016年度第11回理事会報告 2017.4.24.10:00-16:50 於:神戸市勤労会館409号室 (報告承認3項目、協議決定事項6項目 省略)

1. 2016年度決算報告と2017年度事業計画予算案について
2016年度決算を確認。あわせて、監事会より期末監査報告を受けた。2017年度事業計画予算の最終案について確認。
2. 第31回総代会議案書の確認について
総代会議案について、全議案の最終案を確認した。
3. 第31回総代会について、総代確定他、運営準備について決めた。
4. 各担当理事会からの活動企画提案を確認した(シャボン玉月間活動・電気の共同購入・玉ねぎ収穫体験・バイオサポーター養成講座・子育てサポーター養成講座)。

(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)

3月決算・期末決算報告を確認した。3月供給高は予算比94.6%、事業収益は予算比95.0%と計画割れ、供給剰余率が計画をわずかに上回り、経費が予算比94.8%と抑制。結果、経常剰余はほぼ予算どおり。4月加入は16週時点で83名と計画を下回る。

都市生活 Q&A

Q 2017年3月に魚の缶詰を注文したら、2015年11月製造、2018年11月賞味期限のものが届きました。製造してからの時間が経ち過ぎていませんか。

A 現在、生活クラブの消費材で賞味期限表示があるものは、賞味期間の半分の日数が残っていれば供給します。また、製造ロット、受注数によっては、賞味期間の半分以上を過ぎた場合でも、製品の特性上問題なければ供給しています。缶詰は、食品を缶に密封した状態で加熱消毒し無菌状態になっているので、常温でも長期保存が可能になっています。缶詰の賞味期限は「おいしく食べられる期限」としてメーカーが決定しているもので、水産・畜肉缶詰の場合は製造から36か月(3年間)。賞味期限が過ぎても、すぐに食べられなくなるわけはありません。

無駄なく食べることで、社会問題ともなっている食品廃棄物量を減らしていきたいですね。

(参考：日本缶詰びん詰レトルト食品協会、農林水産省ウェブサイト)



暑さ対策におすすめ！

牛乳とたまご

牛乳も卵も、食べる餌や飼い方にまでこだわった、生活クラブのものだと安心！

熱中症予防に…牛乳

暑い季節がやってきました。皆さんは、どんな飲み物で喉を潤しますか？冷蔵庫には清涼飲料水を常備している、というご家庭もあるかもしれません。でも、この時期の熱中症対策にも、ぜひお勧めなのが、生活クラブの牛乳です。気になる砂糖、人工甘味料や香料など添加物の心配もなく、水分補給と、たんぱく質、カルシウム等のミネラルの補給ができます。

清涼飲料水やジュースには、思っている以上に糖分が多く入っていて、500ml のペットボトルに成人 5 日分の砂糖が含まれているという事も。

牛乳にひと手間加えて、ミックスジュースやゆであずき缶を混ぜた小豆ミルクはいかがですか？



疲労回復に…たまご

暑さ対策にもう一つお勧めなのが、卵。卵には、筋肉の強化や疲労回復を促す効果のある、良質なアミノ酸が多く含まれています。外でスポーツをする子どもさんや、たんぱく質不足になりがちな高齢の方にはぜひ食べてもらいたいですね。



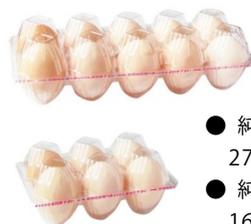
また卵黄にはビタミンの一種である「ビオチン」が含まれています。ビオチンは、糖質・脂質・タンパク質の代謝を助ける補酵素で、強く健康な細胞を作る働きがあり、痛んだ肌・皮膚の再生力を高めるのだとか。コレステロールについて心配される声も聞きますが、近年では卵のコレステロールは体内で、傷ついた血管を守る絆創膏のような働きをしていることが分かってきているので、特に医師からの制限がない健康な人であれば、卵は 1 日 1 個は食べたい食品です。

牛乳や卵の栄養をきちんと摂るには、毎週届く定期予約がおすすめ!!

牛乳は定期予約が 10 円お得!



- パスチャライズド牛乳 900mlびん 235円(税込254円)
- ノンホモ・パスチャライズド牛乳 900mlびん 235円(税込254円)
- パスチャライズド低脂肪牛乳 1000 ml 紙パック 225円(税込243円)



- 純国産鶏種のだまご 10個 271円(税込293円)
- 純国産鶏種のだまご 6個 169円(税込183円)

職員こぼれ話

事業部 大原 公輝

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。

通勤途上での雑感

本部センター近隣に点在する水田では、田植えの準備が進み、カエルたちが全エネルギーを爆発させて大合唱を繰り広げている。芽吹きと開花の時期を迎えた草木が、一斉に発散するエネルギーにすっぽりと包まれているようだ。日々、受注業務という単調だが慌ただしく過ぎ去っていく時間の流れの中で過ごしていると、ほんの一瞬でもこのような自然の大きな時間の流れの中に身を置き、そのエネルギーを感じることでできるささやかなリラックスタイムがとてもうれしい。ただ、アレルギー反応が出てくれなければもっと楽しめるのだが…

2017 年 4 月号より

機関紙モニターの つぶやき

「生活クラブの生活用品」

暮らしのカatalogや住まいのカatalogを見るのが楽しみで、特に掃除用品はいろいろ試してみてもお気に入りもあります。一般的に売られているものよりは、環境に配慮された成分や人体に影響の少ない成分だったり、中身が分かり安心して使えて使いやすい生活用品に出会えるとうれしいです。これからの季節は虫対策用品が必要になるので、これからいろいろ試してみたいです。(西神戸 T.M)

編集雑感

あっという間に2017年の半分が過ぎようとしています。総代会が終わって、「仲間を増やそう」という方針のもと、理事会では新しい理事が一人加わりました。でも、生活クラブの主役は私たち一人ひとりの組合員です。お友だちを誘ってほっとコミに行く…きっと楽しい仲間と出会えますよ。(T)