

- 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33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。

# イメージしてみませんか? 食べ物が届くまでのこと

スーパーに行けばいつでも買え、カタログで注文すれば次の週に届く食品。でもそこに至るまでには、長い歳月がかかっているものもあります。

## どれくらいかかる?

**例えば牛乳**… 牛も人間と同じで、出産して初めて乳が出ます。生まれてから大人になるまで約14ヵ月、妊娠して出産するまで約10ヵ月。誕生してから搾乳できるまでには、およそ2年の歳月が必要です。

**例えば米**… 4月頃に種をまいて育てた苗を、5月頃に水をはった田んぼに植え、夏の間は草引き・水管理・追肥などしながら秋に収穫。乾燥・保管したものを、そのつど精米して1年間にわたって食べています。

野菜にしても、種をまいてから収穫まで何ヵ月もかかり、その間の天候不順により出荷に至らないケースもしばしばです。昨年の台風や低温による市場野菜の価格高騰は記憶に新しいですね。

### 田んぼのいちねん…米ができるまで



## 工業製品ではありません

牛は毎日乳を出します。季節による変動があるものの、私たちの喉が渇く夏に多く乳を出し、牛乳の消費が減る冬には少なめにし、なんてことはありません。鶏もほぼ毎日1個、卵を産みます。夏野菜は一気に収穫時期を迎えます。

カタログでの注文数のばらつきは、ある程度予想して準備しても限界があります。注文が多過ぎる時には、全員に届けることができないために欠品になることもあり、逆に「来週の注文は1回お休み」、そんな人が100人1000人いたら、余った食品は廃棄されてしまうことだってあるのです。

## 安定した利用が大切

私たちの消費材は畜産物も果物も、エサや育て方にもこだわった、他では買えない品質のもの、買っても市販の同等品よりずっと安価なものばかりです。加工品もその原料である畜肉や果物の調達には時間がかかります。私たちの手元に届くまでに、生産者はさまざまな努力をしながら作っています。

そんな消費材を無駄なく消費するためにも、生産者に安心して作り続けてもらうためにも、「食べる」という約束をして利用していきませんか? 生活クラブ都市生活には「定期予約」「定期登録」というしくみがあります。(2ページへ)

# 「定期予約」「定期登録」をしよう！

定期予約・登録をしておけば自動的に届けてくれるので、注文の手間が省け注文忘れの心配もありません。価格が安くなるものもあって、利用しないなんてもったいないですよ。

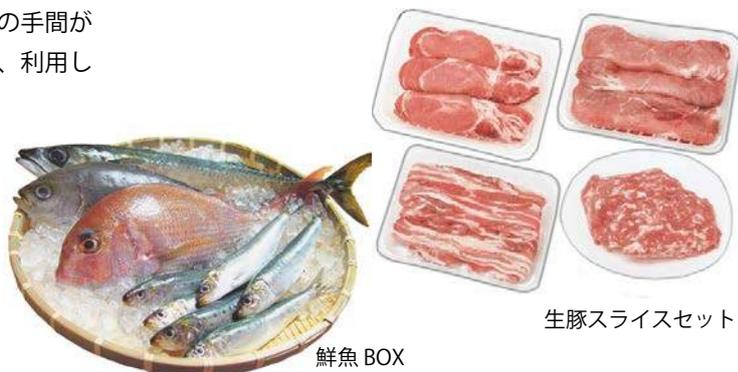
## ● 定期予約アイテム

予約すると毎週届くのが定期予約です。牛乳、ヨーグルト、卵、食パン、ウインナー、豆腐、うすあげ、納豆など、毎週必要なものは予約しておく、いちいち注文しなくてもいいので便利です。これらはカタログかOCR用紙の端に予約番号が載っているので、それを見ればOCR注文でもインターネット注文でも、簡単に予約や変更ができます。

契約野菜「畑の便り」は、栽培期間中(播種、定植後)に化学合成農薬・化学肥料不使用で育てられた野菜が、毎週お任せで届きます。5～12品目くらいで年間平均1600円のファミリーセットか、3～8品目くらいで年間平均800円のミニセットかが選べます。カタログ価格よりもお得で、季節を感じることができ、栄養価の高い旬の野菜が食べられ、料理の幅も広がるのでおすすめです。  
**(「畑の便り」の申込みは配達職員が各センターまで)**



契約野菜「畑の便り」ファミリーセット。  
この週は少なめ。  
ねぎ、大根、ほうれん草、レタス、にんじん、小松菜で、合計975円(税込)。



鮮魚BOX

生豚スライスセット

## ● 定期登録アイテム

米は竜おうみ米や環境創造米キヌヒカリ、遊YOU米、針江げんき米など、カタログに「定期登録できます」の表示がある10品目が登録できます。遊YOU米は「毎週」～「4週に1回」、その他の米は「隔週」「4週に1回」のサイクルが選べます。夫婦二人のご家庭でも、月に5kgくらいはお米を消費していませんか？登録価格も100円ほど安くなっていますし、余ってきたらお休みすることもできるので、「4週に1回」から始めてみましょう。

生豚スライスセット(スライス3種とミンチ)、バランゴンバナナは「毎週」～「4週に1回」が選べ、登録するとカタログの価格よりもお得に利用できます。

他に月1～2回、魚種お任せで届く鮮魚BOX、鮮魚パックの登録もあります。

これら定期登録のお申込みは、配達職員が各センターまで。

生産者は計画的に生産することができ、私たちは便利でお得に安心して利用できるこのシステム。生活クラブの組合員になったなら、ぜひ利用してみてください。



## 塗っておいしいマーガリン 380g 税込 399円



理事といっても同じ組合員。毎日の食生活を支える、おすすめの消費材を紹介します。

====

うちではいつも冷蔵庫に2～3個ストックしています(笑)。ホームベーカリーでホシノ天然酵母(独自品注文書に掲載)の食パンを焼いています。それに塗って食べていますが、すごく美味しいんです。一度切らしてしまった時に市販のものを買いましたが、市販のものはただ黄色っぽく色がついているだけ。この「塗っておいしいマーガリン」は、風味と香りがあっ

て美味しいです。高1の息子は毎朝、飽きずに食べています。たまに、パン屋さんの食パンを買うこともありますが、いつも食べた後に「家のパンが美味しい…」と言われます。天然酵母とこのマーガリンの組み合わせが一番のようです。

気になるトランス脂肪酸にも配慮されています。月島食品の交流会でバターナイフは刺したままにしないで下さいといわれ、それからマーガリンをパンの上にとると、パンの上で塗り広げるのも別にして、パンかすが中に残らないようにしています。一度、食べてみて下さいね。(長田孝江)



# 毎日 果物を200g食べよう！



果物のある食生活推進全国協議会

1日に野菜は350g、果物は200g。これは農水省が健康な体作りのために推奨する摂取量の目安です。野菜は意識して食べているけれど、果物は…という人も多いのでは？では野菜にはない果物ならではの良さはどこにあるのでしょうか？

## 果物パワーは「抗酸化成分」！

果物には抗酸化成分が豊富に含まれます。果物といえばビタミンCというイメージがありますが、他にも様々なビタミン、ミネラル、食物繊維、フィトケミカルが含まれています。これらは体の調子を整えたり、疾病予防に役立ちます。種類によって、カロテン、ビタミンB群、ビタミンE、カリウム、カルシウム、鉄などを含むため、野菜と同様の役割が期待できます。フィトケミカルとは野菜や果物の色素や辛み、香りの成分で、これこそが強い抗酸化作用を持ち、体内で発生した活性酸素を取り除いてくれます。さらに、免疫力を高め、病気を予防する働きもあるとして、様々な研究が進められています。

## 果物を食べたら太るの？

果物に含まれる果糖、ブドウ糖、ショ糖などは、糖の結合数が少ないため、デンプンなどに比べると体内に吸収されやすいという特徴があります。これが「果物を食べると太る」とささやかれる理由かもしれません。果物の甘さを強く感じるのは果物に含まれている果糖の甘みが他の糖より強いのですが、エネルギー量は他の糖と変わりません。また果物は水分が多く、高エネルギーの脂質はほとんど含まれておらず、同じ重さのお菓子のエネルギー量と比べて10分の1程度です。また、果物を食べると豊富な水分と食物繊維が満腹感をもたらすので、ほかの高エネルギー食品(ファストフードや清涼飲料水など)の食べ過ぎを抑え、おやつにもお菓子の代わりに食べれば肥満防止に効果的です。



## 毎朝果物を食べよう！

果物には、主にブドウ糖、果糖、ショ糖(砂糖)の3種類の糖分が含まれています。なかでも、脳のエネルギー源はブドウ糖のみであり、睡眠中に消費されたグリコーゲンやブドウ糖をできるだけ早い時点で、効率よく摂取することが理想的です。1日を気持ちよく過ごすためにも、毎朝の朝食に果物を取り入れてみませんか？

## 「嗜好品」から「必需品」へ

～登録を上手に利用しよう！！～

戦後高級品だった果物は、高度経済成長以降、デザート、嗜好品としての地位を獲得し一定量が摂取されていました。ところが近年、皮をむくのが面倒、太りそうだから…といった理由などで果物離れが進み、生の果物需要が減り、反対に加工品としての需要が増加しています。さらに国際的にみても、我が国の果物摂取量は先進国の中で最低の水準にとどまっています。四季折々の果物が楽しめる日本だからこそ、国産の果物を上手に食生活に取り入れたいものです。これからカタログには、甘夏柑、バナナ、びわ、パイナップル等、そして「さくらんぼ」登録の申込みももうすぐ。6月には「デラウエア」の登録申込みと続きます。この季節だけの楽しみを見逃さないように…。

## 果物200gを摂取する目安

みかん	2個
りんご	1個
日本なし	1個
柿	2個
ぶどう	1房
キウイフルーツ	2個
バナナ	2本
さくらんぼ	40粒



(うるおいのある食生活推進協議会HPより)



## ミックスフルーツシェイク

特にビタミンCがたっぷり！朝食ドリンクとしてもおすすめです。

- <材料> (2人分)
- ・バナナ 1/2本
  - ・みかん(缶詰) 固形量 50g
  - ・白桃(缶詰) 固形量 50g
  - ・使った缶詰のシロップ 1/4カップ(50ml)
  - ・パステライズド牛乳 1/2カップ(100ml)
  - ・氷 5～6個
  - ・はちみつ 好みで適量

- <作り方>
- 準備：材料はすべて冷やしておく。
- ① バナナは皮をむいて適当な大きさにちぎり、残りの材料と一緒にミキサーに入れる。
  - ② なめらかになるまでミキサーを回す。コップに入れてできあがり。

りんご、いちご、キウイ  
フルーツでも美味しいよ！



# 知らないうちに食べているGM作物

知ってますか？日本が世界的にも有数の遺伝子組み換え(以下、GM)作物輸入大国だということ。GMの大豆・ナタネ・とうもろこしなど、主に食用油や加工食品の原材料、家畜の飼料として輸入され、知らないままGM食品を口にしています。

## 現在の表示制度は

現在の日本の表示制度では、8種類のGM農作物とこれらを主原材料とする加工食品33品目にしか、GMの表示義務がありません。しかも、重量で上位4番目以下、5%以下の原材料であれば表示対象外です。また、家畜の飼料にGM作物が使われていても、食肉への表示はされません。ですから、「表示がない=GMを使っていない」と思っていると大きな間違いです。また、分別管理されていて、意図せざる混入が5%以下であれば、「遺伝子組み換えでない」と任意表示してもよいことになっています。

生活クラブでは、食べるカタログに微量原料まで調べてNON-GMマークで表示し、飼料についても文章で表示してきました。一方で、国に対しては、すべての加工食品に対して表示の義務化を求めてきました。



く示されました。

それをみると、「表示義務対象品目は、現行のままで拡大しない」とする一方、「『遺伝子組み換えでない』と任意表示できる条件は現行の『5%以下』から『不検出』に厳格化する」ことが示されています。

「不検出」に厳格化されるということは、今より厳しくなって、良くなるようですが、混入の可能性が完全に「0」でなければ「遺伝子組み換えでない」と表示できなくなります。これまで消費者を気にして、コストをかけて分別管理されたNON-GM原材料を使用してきた企業は、安いGM原材料に変えてしまうことになるでしょう。

もちろん、生活クラブは厳格な分別管理を維持していきますが、それは単にコストだけでなく、そういう徹底したトレースの仕組みを生産者とともに作り上げてきたからこそできることです。

## 消費材を利用する = GM食品へのNO！を示すこと

表示制度は、情報開示の大事な仕組みです。市場にあふれる商品の中身を知り、GMが使われているのかどうかを知ることが大事です。そしてGM食品が求められていないことを示すためにも、GM食品を食べたくないという思いが込められた、生活クラブの消費材を利用していきましょう。

食べるカタログに記載しています。

**遺伝子組み換え (GM) 対策について**

遺伝子組み換え (GM:genetically modified) 作物・食品は、遺伝子を組み込む操作が行なわれたものです。生産効率を上げる技術ですが、安全性や人・環境への影響はわからないことが多々あります。生活クラブでは、1997年1月に「遺伝子組み換え作物・食品は取り扱わないことを基本とする」「やむを得ず使用する場合は、情報を公開して取り組む」と決定しました。

**NON GM** 微量原料も含め遺伝子組み換え作物は原料に使っていません。

**NON GM** 主原材料では遺伝子組み換え作物は使っていませんが、酸化防止剤(ビタミンEやビタミンC)、香料の抽出に使用されるアルコールなどで、分別されていない原材料を使っています。

## 新たな表示制度検討案の問題点

消費者庁が主催する遺伝子組み換え食品表示検討会が、昨年4月より開催され、2018年3月に新たな表示制度の方向性がようや

### エコロ mini レター

#### 制度改定で、給付対象が増えました

ちょっとした困りごとを、おたがいさまの気持ちで組合員どうしが助けあうエコロたすけあい制度。なるべく多くの人の困りごとを解決できるようにしたい、と新しい制度を加えました。その一つがペットの世話と庭木の水やりです。遠方への介護や旅行で家を留守にする時、お庭のお花や草木への水やり、犬の散歩や猫のえさやりなどをお願いする「たすけあい」が給付の対象になります。

また、家に帰ってみたら、配達された消費材がカラスに荒らされていた(>\_<)そんな時に消費材代金が補償される、共同購

[訂正] 3月号は12月分、4月号は1月分の報告でした。お詫びして訂正いたします。

### 2月

#### エコロたすけあい制度利用状況

加入者：1,072人

給付申請件数	43件(コーディネート件数1)
給付金額	65,400円
エコロサークル活動費	6,000円
事務費※	10,360円

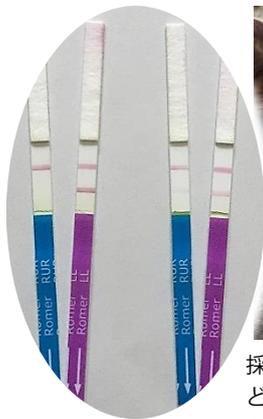
※審査会会場費、交通費他

入保障もできました。こんなのがあったらいいな、というみんなの声が少し形になりました。

# 遺伝子組み換えナタネが自生していました！



遺伝子組み換え(以下GM)ナタネ自生調査を、2005年から毎年続けています。輸入に頼っている油用原料のナタネは、その多くがGMです。種の形で輸入されるので水揚げの際にこぼれ落ち、トラックのタイヤに付いたり風で運ばれたりして拡散してしまいます。そして、近縁種のアブラナ科植物と交雑してGMの性質を引き継いでしまう可能性があり、とても目が離せません。



採集したナタネ、写真では見にくいですが、どちらも右側の試験紙に陽性である証しの2本線が出ています。

## ナタネハイクde愛菜会の畑に！

4月7日には子ども3人を含む10人で、神戸市西区伊川谷駅から自生ナタネを探しながら、契約野菜「畑の便り」生産者の愛菜会の畑を目指しました。アブラナ科の野菜(キャベツ・ブロッコリー・小松菜他)が、放置されて花を咲かせていたので、近くにGMナタネが自生していると交雑し、知らない間にGM野菜ができてしまう可能性を実感しました。GMに関心を持って学校で発表したことがあるという新中学生もいて、子どもたちはちゃんと説明を聞いてくれました。大人も、GMが身近な問題であることを認識できました。ゴールの愛菜会の畑では、育成中のトマトやニンジンの畑を見学しました。

いろいろなことを学びながら、ハイキング気分でのんびり歩くのも楽しいものです。来年は是非あなたも！

## 深江浜でGM陽性ナタネが見つかる！

4月11日に、組合員6人で東灘区深江浜の製油工場付近を中心に調査しました。神戸港は国内で最もナタネの輸入量が多い港です。今年は工場付近の側溝の中に、双葉〜つぼみの状態のGMナタネがたくさん自生していたのが特徴的でした。風に飛ばされ、溝に落ちたのでしょう。ナタネは土と水があればどんな所でも自生してしまいます。こぼれ落ちはならないように、今後も監視が必要だと思いました。これ以上の拡散を防ぐため、全て抜き取りました。



道端に自生するナタネを観察。畑の見学もしました。



## ごはんが美味しい！

昨年10月に尼崎市武庫之荘に福祉の拠点としてオープンした「パンセ武庫之荘」は、サービス付き高齢者向け住宅と小規模多機能型居宅介護事業所を併設した施設です。今月から毎月、その様子をお伝えします。



==\*==\*==\*==

パンセ武庫之荘で毎日提供している3回の食事は、すべて施設内のキッチンで自家調理しています。生活クラブの消費材を使った食事が、「施設でこんな美味しいご飯が食べられるとは思わなかった」と利用者の皆さんに大好評です。調理を担当するのは、そこで働く生活クラブ都市生活の組合員。日々の生活の中で使い慣れている消費材ですから、出来上がった食事は美味しいに違いないですね。



## 畑クラブ 4年目です！

契約野菜「畑の便り」をご存知ですか？ 申込むと旬の地元野菜が毎週届きます。その生産者の内の1つ、神戸市西区の愛菜会の畑で月2回、土曜の午前中に「猫の手」程のお手伝いしているのが「畑クラブ」です。この春に4年目を迎えました。

現地集合・解散で、都合のよい時に参加する全くのボランティアでサークル活動みたい。草引きや作物の片付けなどをします。夏は滝のような汗をかいた後の爽快感、冬は加温していないのに汗をかきそうなハウスの異次元の暖かさ。生産者と言葉を交わしたり、四季の移ろいを感じたり…他では味わえない良さがあります。

手伝った畑の野菜が「畑の便り」に入ってくるのも嬉しい。小さい子どもさん同伴や、男性の参加も嬉しい。あなたもいかが？ (代表 大沼和世)





# 地域のイベントに参加

## 春の奥須磨公園フェスティバルに参加

西神戸支部は毎年3月に、地域の人たちや自然保護団体と一緒に集う『春の奥須磨公園フェスティバル』というイベントに参加してします。今年で14回目を迎えたフェスティバルは3月24日、晴天に恵まれ、心地よい気候でした。参加者は大人と子ども総勢650名でした。

## 羽釜でごはんを炊こう

生活クラブのブースでは、薪の火おこし体験や羽釜でご飯を炊いて食べてもらいました。初めてブースを出した4年前は、公園緑化協会の方に手伝っていただきながら炊いたものの、ちゃんと炊けず、芯の残ったご飯だったりもしましたが、昨年からはエコ講師で「かまどでご飯」のレクチャーをしている東はりま支部の浅野ゆりさんにきてもらい、ふっくらとおいしいご飯が炊けるようになりました。お米が多すぎたり、火加減が強すぎるときちゃんと炊けないそうです。



晴天に、生活クラブのノボリが映えます。



火吹き竹がぐるっとお釜を取り囲みます。

## 火おこし体験もしたよ

今年はただ羽釜で炊いたご飯を食べるだけでなく、火おこし体験もできるようにしました。火吹き竹で風を送ると火が強くなるということや、電気がなくてもご飯が炊ける！生きていける！ということを感じてもらえていたらうれしいです。

地域のイベントに参加することで、生活クラブが安心安全な生き方を選ぶ生協であることを、広く知ってもらえた1日になりました。  
(西神戸支部クリエイター 信田ちひろ)

### 大好きな消費材



### = バニラアイス =

新生酪農(株) 745円(税込) <90ml×6>

うちのフリーザーにミニカップとファミリーサイズを必ずストックしている、家族みんなのお気に入りのバニラアイス。あっさりなのに生活クラブの牛乳の良さが味わえるアイスクリーム。牛乳・生クリーム・砂糖のシンプルな材料で、安心して食べられる定番デザートです。少しやわらかくなったところを混ぜて、ソフトクリームのようにして食べるのが上の子のお気に入りの食べ方です。もうすぐ4歳になる下の子はひどいアトピーでしたが、今は生活クラブの食材やせっけんのおかげで、保湿剤以外の薬はほとんど必要ないぐらいまで改善されました。時々、このアイスクリーム以外のものを食べると湿疹がでます。市販のアイスクリームは牛乳じゃなくて植物性油脂で出来ているものが多いんですね。外で食べたいときも、「おうちに帰って生活クラブのアイスクリーム食べよう」と言ったらよろこんで「白いのね!」って答えてくれます。これからも、我が家のフリーザーには必ず切らさずストックしていきます♪

(西神戸支部クリエイター 山口千恵子)

## 今月の組合員

### 母も私も生活クラブ

宮本 明子さん 三田北神支部 2016年10月加入

生活クラブ都市生活の消費材で育った私ですが、結婚して共働きになると帰りが遅くコンビニ弁当や外食が多くなりました。肌の調子が悪くなりイライラすることが増えて、母のこだわりの食生活とはかけ離れた日々を送っていました。

そんな生活が変わったのは子どもが生まれてからです。妊娠して、関心はおしゃれなカフェや新作コスメから安心安全な食材に変わっていきました。時間とお金をかけて遠くの店まで行ったり、裏の表示を確認し、良いと思う物を集めたり。けれど子どもが生まれるとそんな余裕がなくなり、困っている時思い出したのが生活クラブです。

組合員になって、納得できる物が手軽に使えるようになりました。子どもの成長は生活クラブのおかげ。これからもおいしいものをおいしく食べられる幸せ、安心安全を意識する幸せを大切に暮らしていきたいです。

# 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

# アロマで 心豊かな生活を

北神戸支部 村里みゆき アロマセラピスト

20代後半から、某F通販会社の生活雑貨部門でデザイナーの仕事に10年近く関わっていたのですが、子育てしながらのデザインの仕事は、毎月の締め切りでストレスが多く、心と体を巡らすためにアロマセラピーを学び、子育てと仕事を両立する生活に取り入れれました。学んだことのノウハウやレシピを伝えたり、手作りのワークショップをしたりするようになり、25年目です。

神戸市北区の子ども支援事業で、赤ちゃんのいるお母さん向けに『赤ちゃんとお母さんのスキンケア』『体に優しいエコナプキン』『季節を楽しむハーブとスパイスレシピ』『クレイとヤシ油せっけん素地で作る手練りせっけん』などを年3~4回、私立の保育園や児童館でおこなっています。また、公立中学のお母さん向けの『更年期を元気で乗り切るセルフケア&レシピ講座』なども不定期でしています。その他にも、自宅と某百貨店で毎月4~5回しているレッスンは、『ア



左が村里さん。お嬢さんとお孫さんと。

ロマセラピー始めの一步』『毎日のアロマセラピー』『台所薬膳』『ハーブ&スパイス』と、毎月内容を変えながら20年続けています。

せっけん素地とハーブ液と精油を使うせっけん作りも、いろいろなところに出かけての夏休み子ども講座として盛況です。自分で作ったせっけんで、子どもたちが丁寧に手を洗うようになったと聞きます。手作りの楽しさも良いですし、ハーブや精油の良い香りは、作り手の子どもたちもプレゼントされた人たちも癒します。

先日は、元町のギャラリーで自然香水のワークショップをしました。芳香療法で使う材料は全て植物由来、グリセリンなども植物性のものを使います。最近は合成の香り製品が氾濫していますが、本当に体や環境にダメージを与えるものです。自然からの贈り物、植物の贈り物、自然な芳香を簡単に豊かに生活に取り入れられるアロマセラピーは、安全で安心で、材料がすべて解って使う！が素晴らしい点です。生活クラブの消費材も、まさにこれ。気に入っています。

## 理 事 会 報 告

2017年度第11回理事会報告2018.3.29.10:00~16:45 於:神戸市勤労会館409号室 (報告承認事項3項目、協議決定事項3項目 省略)

1. 生活クラブ関西運営委員会の報告を受けた。登録根菜3品の栽培内容確認、鶏肉価格改定(値下げ)、豆腐心原料大豆産地変更、加工トマト収穫の計画的労働参加対応等を確認した。
2. 住吉川小水力発電所を実現する会の2018年度活動計画と体制について報告を受けた。
3. 職員全体研修のまとめをおこなった。
4. 2018年度通常総代会関連として、総代立候補状況、予定議案数、当日役割分担と補充役員対応について提案を確認した。
5. 2018年度事業予算案、組合員活動費予算について検討した。
6. 総代会議案2017年度活動報告、2018年度活動方針案を検討した。
7. エッコロたすけあい制度の制度改定について確認した。
8. TCC事業状況と対応方針について確認した。

(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95.1%と計画を下回ったが、経費が予算比96.3%となり、経常剰余率は予算を上回った。結果、事業剰余、経常剰余とも予算を43万円ほど下回った。3月加入はTV放映による問合せ増で11週時点で232名となり、計画を大きく超過。脱退は長期未利用者38名を含み、143名となった。



芽が出たじゃがいもは、食べられないの？

じゃがいもの芽(芽とその芽の根元)や、皮(特に光が当たって緑色に

なった部分)には、天然毒素であるソラニンやチャコニンが多く含まれているので、これらの部分を十分取り除くことが大切です。生産者の林田さんによると、芽とその根元をきちんと取り除けば、芽が出たじゃがいものほうが甘みがあって美味しいとか。芽が出るということは、自然の摂理。じゃがいもの芽を食べる事は避けなければなりません。芽が出たじゃがいも全部が食べられないという訳ではありません。しかし、保存する際、発芽や緑化を防ぐため、蛍光灯や日の光が当たる場所は避けて暗くて風通しのいい場所を選ぶ、りんごやバナナと一緒に保存する(エチレンガスに発芽抑制の効果あり)などの工夫もするといいですね。



# やっぱり ごはん！

ごはん(精白米) 1 杯分 (150g) の栄養価

炭水化物 脳や体のエネルギー源	55.7g	カルシウム 骨や歯を丈夫にする	5mg
たんぱく質 血や肉、細胞など体の基本を作る	3.8g	鉄 酸素を全身に運ぶ。不足すると貧血に	0.2mg
脂質 体のエネルギー源	0.5g	マグネシウム 骨の重要な構成成分	11mg
ビタミンB1 体の調子を整え、夏バテを防止	0.03mg	亜鉛 細胞の形成や味を感じる味蕾の形成を助ける	0.9mg
ビタミンB2 体の調子を整え、美肌を作る	0.02mg	食物繊維 便秘やガンなどを防ぐ	0.5g

出典：(社)米穀安定供給確保支援機構、数値は「五訂 食品成分表」より

みなさん、一日にご飯をどれくらい食べていますか？  
パン、パスタ、うどんにそば等、主食もいろいろありますが、「ごはん」中心の食生活は、身体の健康にはもちろん、環境にもおサイフにもいいんですよ。

## 意外と栄養豊富！

お米には、パワーの源となるでんぷんの他、タンパク質や脂肪、ビタミンB<sub>1</sub>やビタミンEなどの栄養素がふんだんに含まれています。なかでも成分の7割以上を占めるでんぷんは極めて質が良く、消化・吸収も良いので、力をたくわえ、持続するといわれています。

## ごはん食でバランスよく！

バランスの良い食事の覚え方として、一日1回は摂取したい7つの食材の頭文字をつなげ「まごわやさしい」\*という言葉をもとに、医学博士の吉村裕之氏が提唱しています。

\*「ま=まめ」「ご=ごま」「わ=わかめ・海藻類」「や=やさしい」「さ=さかな」「し=しいたけ・キノコ類」「い=いも」

身体には、炭水化物・たんぱく質・脂質の三大栄養素が必要なのはもちろん、ビタミン・ミネラル類である「微量栄養素」も、栄養素を十分に働かせるために重要です。ごはんと「まごわやさしい」食材を意識して食べると、肉や卵、牛乳などの動物性たんぱく質や油脂類(脂質)に偏ることなく、バランスのよい食生活になりそうですね。

## 環境やおサイフにもやさしい！

例えば、竜おうみ米。美味しさはお墨付ですが、農薬の使用も滋賀県の慣行栽培(14成分)よりずっと少ない3成分以下で、丹精込めて育てられています。そんなお米なのに、一袋は2,132円(税込2,303円)、お茶碗一杯(1/2合)分だと32円です。

竜おうみ米以外の生活クラブのお米も、農薬をできる限り使用せず、生産者と消費者の顔の見える関係を大切にしながら育ててきたものばかりです。



家族の健康にも、環境やおサイフにもやさしい生活クラブのお米を、これからも食べ続け、作り続けることができるよう、ぜひ大勢で利用していきましょう。

## 職員こぼれ話

名谷センター  
和田 大輔

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。

### よろしくお願ひします

今から3、4年前の真夏の話です。その日は朝から体調が悪く、そのまま配達に出ました。配達が始まって1時間ほどで気分がさらに悪くなりはじめ、吐き気、立ち眩み、言葉も発しづらくなり、手足も痺れて動けなくなっていました。そんな時に配達先だった組合員さんが、私の様子がおかしいとセンターに連絡してくれ、救急車も手配していただきました。

真夏や真冬、僕たち配達職員も皆さんの体調がいつもと違わないかを見ていますが、どうか皆様も配達職員の様子がおかしければ、センターに連絡をしていただければと思います。

それ以来、体調が悪いときは無理をしないように気をつけていますが…。その後もそのエリアを配達していましたが、毎年その思い出話をされてきましたね。今はそのエリアの配達はしていませんが、自分のいい教訓になっています。

2018年3月号より

## 機関紙モニターのつがやき

「支部ごとにさまざまな活動をしています」

私は、南神戸支部に属していて、さまざまな活動に参加しています。モニターになりませんか？と誘って頂いて、モニターになってからは、支部ミーティングにも参加させて頂き、いろんなことを学ばせてもらっています。他のモニターや、クリエイターのみなさんに、お勧めの消費材を教えてください、貴重な交流の場です。子どもの食育にも、活用させて頂いています。まだまだ知らない事も多いので、もし、日程が合えば、『食の教室』でも学んでみたいなと思いました。税関見学！興味あります^^ (南神戸 はな)

## 編集雑感

最近、久々に注文するのを忘れてました。いつもインターネットで申込メ切の3日前までには注文します。最後の1クリックを忘れたのかもしれない。生活クラブに一切を頼っている我が家は、この1週間どうやって暮らしましょう?!でも、大丈夫!定期予約・登録のものはきちんと届きました。冷蔵庫の整理と「回転備蓄」の食材で、ちゃんと1週間過ごせました。(T)