サステイナブルなひと

Vol.293・2018年9月17日発行 生活クラブ生活協同組合都市生活■理事会 (〒651-1421)西宮市山口町上山口上芦原 78-2 TEL(078)904-3260

10のThink & Act

- 食の安全にこだわります
- 健康な食べ方を大切にします。 国内自給力アップをめざします。
- 遺伝子組み換え作物を認めません。
- 有害物質ゼロをめざします。
- 自然資源を大切に使います。
- 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。

生活クラブの消費材10原則

生活クラブでは、地域社会の中で暮らしていくために「Food(食べ物)」「Energy(エネルギー)」「Care(福祉)」の自給ネット ワークづくりをすすめています。この中の「Food」の分野の「生活クラブの消費材 10 原則」を定めました。



組合員と生産者が一緒になって 共同購入の力で問題を解決

1997年、生活クラブは「安全・健康・環境 生活クラブ原則」 を策定し、「自主管理監査制度」の下で生産者と組合員が共に取 り組んできました。その中心となった活動が、組合員が事前学 習したうえで生産現場を直接確認する「おおぜいの自主監査」で した。

それだけではなく、「原料や製法や栽培方法を知って選びた い」「生産者と一緒により良くしていきたい」という思いで、生活 クラブの組合員は、現地へ出向いて生産者の苦労や努力を実際 に確かめ、食べる側の希望を伝えて、お互いにとってよりよい 食べものづくりをめざしてきました。仮に、一般品では当たり 前に使用されている添加物でも、一方的に生産者に「不使用」を 要求するだけではなく、わかって食べながら、一つ一つ削減し、 安全性を追求して実現してきたのが今の消費材です。

Fの基本原則 「生活クラブの消費材10原則」

「安全・環境・健康 生活クラブ原則」は、生活クラブの各生協 や生産者が目指すゴールでした。20年を経たこともあり、この たび、国連の「持続可能な開発目標 (SDGs*1)」(2015年採択)や COP21の「パリ協定」(2016年発効)などの最新情報を踏まえて、 旧原則の理念を継続しつつわかりやすい表現に見直し、Fの基 本原則「生活クラブの消費材10原則」としてバージョンアップし ました。このことで、F、E、C*2の3つの原則が揃いました。

%1 SDGs: Sustainable Development Goals ※2 E:生活クラブのエネルギー7原則 C:生活クラブ 福祉・たすけあい8原則

次ページに続く



293号 9月号目次 1・2 消費材10原則/理事のおススメ 3 ビオサポ日記/レシビ都市生活 4 コーミ(株)工場が 5 GMナタネ自生調査全国報告会/共済 6 姫路支部/組合員 7 徒然都市生活/都市生活Q&A/理事会報告 8 ごはんを食べよう/職員こぼれ話/モニターのつぶやき/編集雑感

\Rightarrow

表紙からつづく

生活クラブの消費材10原則

消費材の原則を定めるとは

私たち、生活クラブと生産者は、 共に対等な立場で消費材*を開発し、 その共同購入を通じて"健康で安心して 暮らせる社会"の実現をめざします。

消費とは生命が生まれて死ぬまでの 過程そのものであり、何をつくり出し、 選び、利用するかという私たちの行動



によって未来の命と環境のあり方が決まります。

だからこそ私たちは、原材料の調達から生産、流通、消費、 廃棄に至るすべての過程で安全・健康・環境を最大限に尊重し、 ここに「生活クラブの消費材10原則」を定めます。そして、関わ るすべての人が主体的に参加する制度の下に、継続的に目に見 える形でこの原則を追求します。

※生活クラブでは、取り扱う食品や生活用品を利潤追求が目的の「商品」ではなく、実際に使う人の立場にたった材であるという思いを込めて「消費材」と呼んでいます。消費材を通じて、生活の中にある課題の解決をめざしています。

生活クラブの消費材10原則

第1原則 安全性を追求します。

第2原則 遺伝子操作された原材料は受け入れません。

第3原則 国内の自給力を高めます。

第4原則 公正で責任ある原材料の調達をめざします。

第5原則 素材本来の味を大切にします。

第6原則 有害化学物質を削減します。

第7原則 3Rを推進し、さらなる資源循環をめざします。

第8原則 温室効果ガスの排出削減をめざします。

第9原則 積極的に情報を開示します。

第10原則 独自基準を定め、自主的な管理を進めます。

検討には生産者も参画

前文に、「生活クラブと生産者は、共に対等な立場で消費材を開発し」と定めているように、この原則の検討段階から組合員代表と共に生産者が参画し、さまざまな視点の意見を相互に交わして作り上げました。検討の中で、公正で持続可能な社会づくりに向けての目標を示した「SDGs」や、地球温暖化対策の国際ルール「パリ協定」の目標が、生活クラブが目指してきたことと同じだと確認しました。

今後、生活クラブの各生協と生産者が「消費材10原則」を批准し、共通のめざすべきゴールに向けて共に歩みを進めていきます。

組合員と生産者とで 消費材のステップアップ

「自主管理監査制度」は「『持続可能な生産と消費』推進制度の仕組み」と名称を変更します。生産者は、消費材について定めた独自の自主基準に沿って消費材を生産し、達成度合いを点検し、情報を開示します。「おおぜいの自主監査」も「消費材 Step Up 点検」として組合員が直接、基準達成の度合いの点検を行います。

これらの仕組みで、生活クラブは消費材の品質と生産管理レベルを高めていきます。

「生活クラブの消費材10原則」は、よりよい消費材を生み出すための基本ルールです。 私たち一人ひとりが、消費を通して健康で安心して暮らせる社会を実現していきましょう。

カタログ38週号

のっています





冷凍ごぼう(ささがき)

250g 320円(税込346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。

=== === === ===

「ごぼうは肥料でなく土でつくる」といわれるほど土の良し悪しが、独特の旨みを左右するデリケートな野菜。そのおいしさを、一番おいしい時に一気に収穫して新鮮なうちにそのまま急速凍結したものが、この「冷凍ごぼう(ささがき)」。封を開けた瞬間の香りは本当に良くて、加熱調理してもシャキシ

ャキした歯ごたえがあり、 味の染み込みも良く、生野 菜に決して引けを取りません。

ごぼうの調理は手間のかかるものです。時間がない時に、とても便利です。炊き込みごはん、きんぴら、豚汁、味噌汁の具材にも。薄くささがきにしてあるので、簡単に火が通るところも魅力的です。手軽にプラスできる栄養素としても冷凍庫に常備しています。 (濱田尚美)



今年も開催・ビオサポ・食育ワークショップ!



夏休み親子介画

「そのおにぎり大丈夫?? |

添加物のお話と味噌玉作り

8月1日、姫路支部でビオサポ・食育ワークショップを開催しました。 「コンビニのおにぎりと消費材で作ったおにぎりの違いはなんだろう?」 子ど もたちは真剣に話を聞き、クイズや実験を通して自分の目で確認していました。





(■) おにぎりにも添加物?

コンビニおにぎりのご飯少しを皿に乗せ、お湯を注ぎお箸で軽 く混ぜ様子を見ました。すると…油が浮いてきたのがわかりまし た。「これは何?」この油は、白米を炊飯するときに使われる炊飯 添加剤に含まれているものだと考えられます。炊飯添加剤を入れ て炊飯すると、水分が逃げにくく、粘りやツヤが出て、冷えても 固まりにくくなり、炊飯窯に米がくっつかないので、無駄なく使 えます。そのため、コンビニおにぎりだけでなく、外食、市販の お弁当などにもよく使われているそうです。しかし、これは「加工 助剤」とされる添加物。食べる段階で影響がないとされているため、 表示義務がありません。これ以外にも、「キャリーオーバー※」「栄 養目的」の添加物は表示義務がありません。知らないうちに口にし ているのですね。



ズラッと並んだ味噌玉の具材が圧巻!

コンビニおにぎりは、種類も豊富で、外でも手軽にご飯(=お米) を食べることができる便利さもあります。でも、家庭で作ると添 加物の心配もなく、意外に安価。生活クラブの消費材を使って計 算すると、手作りの鮭おにぎりは1個52円。添加物のことがわか ったら、手作りおにぎりをうまく活用したいですね。

※キャリーオーバー…原材料には使われていても最終製品には効力がない とされるものは、表示が免除されます。せんべいの醤油に添加されてい る保存料やアミノ酸など。



おしゃれな味噌玉、作ったよ!

だしは消費材の顆粒タイプや昆布パウダー、又は食品用ミルに 鰹節・いりこ・干し椎茸・昆布などお好みでブレンドしたものを 入れて、粉末にします。

だしと味噌、好みの具材を混ぜあわせて梅干し大1個分に丸め、 花麸ものせてラップに包みます。チョコトリュフ風のおしゃれな 味噌玉ができました。暑い季節にも、作り置きして気軽に味噌汁 を楽しめると喜ばれました。



味噌玉

<材料>

だし(本文参照)、味噌、乾燥具材(小口切りのネギ、三つ葉、 えのき、切り干し大根など)

※生の野菜は140℃のオーブンで約20分乾燥させてから使う。



TV番組「カンブリア宮殿」でも紹介された

トマトケチャップの

「コーミ株式会社」を訪問しました





● 最初はビールびんに入っていた

7月25日、理事4名で愛知県犬山市にあるコーミ(株)の工場に見学に行きました。「カンブリア宮殿」の放映後、トマトケチャップ(以下、ケチャップ)の注文は例年の3割アップで、トマトの収穫前だったこともあり、欠品が出てしまうのではと心配されたそうです。コーミ(株)も、国産加工用トマトの生産地を増やす努力を続けており、直ちにケチャップの原料が不足することはないとのことで、安心しました。

コーミ(株)は、「いい味、いい笑顔」を理念に、1950年に創業した名古屋の有名なソース会社です。トマトケチャップは、創業翌年から販売を始めました。生活クラブとの出会いは、1974年。始めはビールの大びん(700g)に入れて供給されていたそうです。

● 原料は国産トマト100%

現在スーパーマーケットなどで販売されているケチャップは、 ほとんどが外国で加熱の後、さらに水分を飛ばして濃縮されたペ

国産トマト100%のケチャップ製造方法



ーストの状態(ピューレを煮詰めたもの)で輸入し、日本で水を加えて加熱(加水還元)して作られたものです。

それに比べ、生活クラブのケチャップは国産トマト100%で作られています。ペーストの加水還元ではない、国産トマトピューレを原料にしているので、トマトの風味が生きています。チューブ容器のように粒子を細かくしていないので、トマトの素材感も損なわれていません。

工場では、人が入れるぐらいの大きな窯もありましたが、生活 クラブのケチャップは小さめの窯で丁寧に作られています。速く 炊いて速く冷やすことで、熱やけや酸化を防ぎ、風味や色をそこ なわず、きれいな赤が保てるのだそうです。

● 信頼と厳しい姿勢で作られた消費材

ケチャップはR(リュース)びんに詰められていますが、びんの 検査は4人の検査員がライトで底を照らしたり、目視で厳重に確 認されていました。私たちも、びんを傷つけやすい金属スプーン ではなく、シリコーンスプーンを使うなどして、大切にびんを使 いたいですね。

また、熱いケチャップを詰めた時には、蓋の中央は膨らんでいるのですが、冷えると凹み、組合員が開けた時にポンという音とともに膨らむしくみになっています。だから、工場ではひっくり返す検品の際に、蓋がちゃんと凹んでいるか確認します。出荷後、開栓されたらすぐにわかるようになっています。

こうして、生活クラブとの長い信頼関係で、また丁寧かつ厳しい姿勢で作られてきた消費材を、私たちは責任を持って利用しましょう。生産者訪問をしてみて、「トマトケチャップ」がますます好きになりました。今年の生協祭「あいたくて」でお会いできるのが楽しみです。 (理事 平岡真弓)

知れば納得!



ケガや病気の保障が手厚い

保障にいろいろあるのはご存知ですよね。その中でも生活クラブ共済ハグくみは、ケガや病気に対する保障が充実。簡単に言ってしまうと、短い入院や手術の保障が手厚いんです。掛金1000円で日額3000円の保障があり、入院一日目から保障があるのは、なかなかないものなんです。

それから、退院後サポート金1万円が支給されるのをご存知ですか?生活重視の保障は、やはり助かりますよね。

配達の職員かセンターに問い合わせて詳しく聞いてみてくだ

6_月

エッコロたすけあい制度利用状況

加入者:1,096人

給付申請件数	41 件
コーディネート件数	3 件
給付金額	56,000円
(内エッコロサークル活動費)	(0円)
事務費(審査会会場費、交通費)	8,320 円

さい。いざという時の保障を検討してみましょう。お問合せは、 本部センター(078-904-3260)まで!

遺伝子組み換えナタネ自生調査全国報告会

全国の生協などが協力して行っている遺伝子組み換えナタネ自生調査の2018年全国報告会が、7月14日に東京で行われ、参加してきました。38都道府県で885検体を検査したうち、44 検体から遺伝子組み換え(以下GM)陽性反応が出ました。

GMナタネ自生調査は

こぼれ落ちにより自生したナタネを見つけて、ラウンドアップ 耐性(RR)かバスタ耐性(LL)かを検査します。

※ラウンドアップ、バスタはそれぞれ別会社の除草剤の名前で、これらを まいても枯れないように遺伝子操作されたナタネが輸入されています。

私たちが実施した調査でも、神戸市深江浜でLLナタネが自生していました。宮城県石巻港では、今までRRしか無かった場所でLLナタネが見つかりました。名古屋港ではナタネが生えておらず、カラシナがLLでした。通称ナタネ街道と言われる三重県の国道23号線では、今年も多くのGMナタネが見つかりました。

近年RRよりLLが多く見つかる傾向にあり、ラウンドアップでは枯れないスーパー雑草の出現が考えられています。近縁種のGM雑草や両耐性の出現は、GMナタネの交雑が広がっていることを意味します。

生活クラブでんき

住吉川親子水辺フェアはアツかった!

8月4日、たくさんの親子が参加するイベント「住吉川親子水辺フェア」に、「住吉川小水力発電所を実現する会」としてブース出店しました。昨年も暑い日でしたが、今年はそれに勝る暑さ。たくさんの親子連れが消防車の放水や金魚すくいを楽しむ間、私たち生活クラブ生協では、その上流に建設をめざす「現代の水車」小水力発電所のPRを行いました。

地元の人に私たちの小水力発電計画について知ってもらおうと、パンフレットと生活クラブでんきのミニ冊子を配りました。お隣の兵庫県温暖化防止活動推進員の東灘グループのみなさんとも交流。写真の右奥が私たちのテントです。

10月14日(日)にはクリーン作戦があります。こちらも昨年に続けて参加します。お近くの方は一度来てみませんか?。





「生活クラブでんき」に変えよう!資料請求はQRコードから



世界に広がるGM汚染

韓国で昨年春に開催予定だった菜の花まつり会場でGMナタネが発見された事件では、中国から輸入されたナタネ種子がGMに汚染されていたためといわれています。アメリカのノースダコタ州では、主要幹線沿い5600kmに自生しているナタネを調査したところ、GM陽性率が80%と大規模な汚染が確認されています。日本でも今年3月、初めてGM綿の種子が販売されていることが確認されました。

市民による地道な自生調査や抜き取り、製油会社や運送会社への改善申し入れ、農水省への働きかけなど、これ以上のGM汚染をくい止めるため、全国の仲間とともに活動していこうと確認しました。 (理事 中里千晴)

パンセに組合員が関わる

福祉にかかわる人を養成し、福祉にかかわ

る人を増やそうと、2月より認定NPO法人都市生活コミュニティセンター(TCC)は「介護職員初任者研修」を開講しました。利用者の身体に直接触れる「身体介護」を行うために必要な資格を得るための研修です。介護保険事業(訪問介護・居宅介護支援・小規模多機能型居宅介護)に取り組んできた経験と実績をもとに、利用者視点で体本来の動きに合ったケアの知識と技術を受講者に伝えました。

12名の組合員が、この研修を終了 し資格を得ました。学んだ技術を活 かそうと、3名がパンセ武庫之荘の スタッフとして働き始め、1名は訪 問介護を行う「あしすと武庫之荘」に



ヘルパー登録しています。他の修了生も、学んだことを活かしてパンセ武庫之荘に関わりたいと考えているようです。

パンセ武庫之荘・あしすと武庫之荘では、週に一日、数時間というような働き方が可能です。一緒にやってみませんか?



姫路 支部

地元のイベントにも出店

試食・試飲でPR

5月5日(土)、地元の雑貨屋 EFFECT(姫路市新在家 2丁目5-8) さんのイベント「EFFECT へ行こう! 2018GW」に『ウインナー試食 & パスチャライズド牛乳の試飲会』で出店しました。ボイルした ポークウインナーにケチャップ添えの試食と、牛乳3種の飲み比 べです。試飲・試食の多くは「おいしい!」「飲みやすい!」「ケチャップの味が濃い!」と反応がよく、アンケートに答えてくださった りスタッフに質問いただいたりと、生活クラブに興味を持っていただける方が多くいらっしゃいました。

ファミリーで来られた方は、子どものおやつについて気にされている方がほとんどで、アイス・ヨーグルト・お菓子類・飲み物や調味料等消費材の販売は、飲食スペースもあったので大変喜ばれました。

情報の発信とキャッチが重要

姫路地区では一般放映はない「カンブリア宮殿」ですが、生活 クラブが紹介された3月8日放送分を「契約チャンネルで見ましたよ!」と数名の来場者の方から声をかけていただき、メディア の影響力の大きさを改めて感じました。これをきっかけに若いママの加入やモニットへの登録も増え、姫路支部内でも情報発信と キャッチを定期的にバランスよく行うことで組合員を通してその 周りへスムーズに伝わっていく仕組みづくりになると感じました。

(姫路支部クリエイター 山田 美奈子)



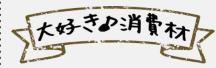
母も私も生活クラブ

紺頼 礼奈さん 尼崎支部 2014年1月加入

結婚当初、「美味しくて安心だから」と母に勧められて加入した生活クラブですが、実際、どの食材も美味しくて安心で、レトルト食品やお菓子など、忙しい時にも子どものおやつにも重宝していて、今や我が家の生活の一部です。

私が子どもの頃は、食材に気をつかう母に、市販のスナック菓子やファストフードを気軽に食べさせてもらえずに窮屈に感じることもありましたが、そのおかげで「正しい食の知識を得て、できる範囲で安心なものを選択して、楽しく食事する」大切さを学べたように思います。娘はまだ2歳ですが、これからお友だちと外食するようになっても、あまりうるさく言わないように(笑)、でも家庭での食事を大切に、母が長年生活クラブで食事にこだわってくれた精神を、私なりに引き継げたらいいなと思っています。





=生理用ナプキン レギュラー=



28個入り 297円(税込)

生活クラブを利用し始めて、気がついたら6年が過ぎていま した。調味料から始まり、せっけん生活もスタート。私の生活 に必要なものは、ほぼ制覇!と思っていた私ですが、先日のビ ギナーズカフェで、大切なものを忘れていることに気付かせてい ただきました。女性にとって、毎月のことで食べ物と同じくら い大切な、生理用ナプキンです。市販の「紙ナプキン」、実際使 用されている原材料は石油系素材の高分子ポリマー。皮膚障害 を引き起こすこともあるといわれる化学物質。不安に思った私 は、早速消費材の生理用ナプキンを使ってみました。漏れるこ ともなく、本当に気持ちがいい!いつものお腹の痛みもない! 生理中ということを忘れるくらい快適でした。ひっぱられるよ うなお腹の痛みがないのは吸収体が綿状パルプ100%で、ポリ マーが使われていないからなのか?科学的なことはわかりませ んが、とにかく一度使って実感してもらいたい消費材です。市 販で探そうにもみつけることが難しいので、買い忘れ要注意で (姫路支部クリエイター 藤本 優子)

徒然都市生活

ゴスペル、続けています

地域で活躍する生活クラブ都市生活の仲間

三田北神支部 昆野 加代子

近所の方に「生協都市生活」のパンフレットをもらい、当時パックスナチュロンシャンプー(せっけんシャンプー)があったことが決め手で即加入。モニットもスタッフも経験し、組合員歴はもう14年になる。

そんな都市生活ライフを振り返ると…。

幼い3人の子育でに追われていた時期、夜は子どもと一緒にバタンキュー…。寝静まってから何かやろうという体力は残っておらず。かといって、趣味と呼べるものがない生活も何かさみしい…。「何か子育で中でもやりたいなぁ」…そんな悶々とした日々を過ごしているとき、ふと通った公園でやっていた音楽祭。その時に聞いたゴスペルのサウンドのかっこよさ。「あ、日中でも耳なら空いてるかも!」と、早速、幼稚園のママ友とともに「ゴスペルクワイヤー」のサークルをたちあげた。

最初は当時住んでいたマンションの集会場で、各々が持っている楽譜やCDをもちより、自己流で練習。結成から数年後、メンバーの一人が縁あってプロの歌手を教えていた方と知り合うことができ、ダメもとで頼んでみたところレッスンOK!

理事会報告

2018年度第2回理事会報告2018.7.30.10:00~16:00 於:神戸市勤労会館407号室 (報告承認事項 2項目、協議決定事項 2項目 省略)

- 1. 7月度エッコロ審査会による給付審査を確認した。新制度になって初回の申請分となる。
- 2. 住吉川小水力発電に関する県土木事務所との協議状況を報告し、「実現する会」を中心とする地域貢献策について共有確認した。
- 3. 7月度生活クラブ関西運営委員会の内容について報告確認した。
- 4. 西日本豪雨(7/5-7)対応について報告確認した。単協の配送状況、 対応検証とあわせて、生活クラブ関西の供給対応状況、今後の対応 基本ルールの検討、連合会カンパ予定、豊共園被災生産者への支援 対応等。
- 5. 生活クラブの消費材10原則批准に向けて、理事・クリエイター対象の学習会を設定することを決めた。
- 6. 9月支部ミーティング運営会議での学習講演会の設定について、その目的を確認した。
- 7. 第1四半期の事業状況のまとめをおこなった。
- 8. 「竜おうみ米」の関西運営委員会への要望について、利用結集担当理 事会原案を検討した。消費材としての位置付け、利用増効果見込み 等を補強し、次回、確認する。

(諸会議報告)

連合理事会、各委員会の報告および各担当委員会の報告を共有した。 (事業報告)

6月決算は、供給高予算比104.4%。経費予算比103.8%と共に上回った。GPRは26.7%と計画を上回った結果、経常剰余は予算より136万円よい。7月加入は計画より7名多い117名、脱退は計画より1名多い91名で、純増が計画より6名多い26名となった。

今では年に1度、チャペルで行うクリスマスコンサートをメインに、高齢者交流の集いや子育て広場等に呼んでいただけるようになった。

今年で結成8年。子どもたちも大きくなり、ママたちも年を取り…生活環境が変わってきたが、ぼちぼち続けられたらなぁと思っている。



ゴスペル練習風景。昆野さんはどこでしょう? (都合により、お顔に加工をさせていただいています。)





お気に入りの消費材が原料不足 で休止したり規格が変ったりして います。市販品は買いたくありま せん。どうしたらよいでしょう?

作今の異常気象や第1次産業が衰退する中、生産 者も最大限の工夫をして原料を確保し、私たちの希望する消費材を作り続けています。

生活クラブの消費材は、どれも独自の基準で組合員が生産者とともに作ってきた、一般にはほとんど出回らない自慢のオリジナル品です。この価格で同等のものは、市販品には見つけられません。作り手が見えない安価な市販品に走るのではなく、今手に入るものを少しでも利用し続けることで、大切な消費材を守っていきましょう。

サステイナブル(持続可能)な食には、やっぱり

==「わかって、使って、伝える」組合員の活動 ==



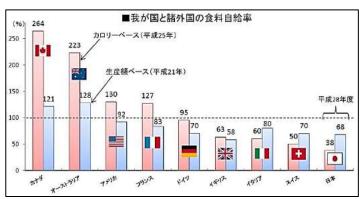


「ごはん」=「お米」を食べるって どんな意味があるの?

日本の食料自給率(カロリーベース)は38%と、先進国の中でも 最低水準。そんな中でも、米は、日本の気候風土に適し、外国に 頼らなくても自給できる唯一の穀物です。

また、水田には、気温上昇を防いだり、ダムのように洪水を防いだりする役割や、いろいろな生き物のすみかとなって生物多様性を支える役割もあります。でも、「ごはん」を食べる人がいなければ、作り続けることはできず、この役割を果たすことはできなくなってしまいますね。

さらに、健康志向が高まる中で、米は油脂や塩などを使わずに 食べられる、主食として優れた食べものであることや、味噌や酢、 みりんなど発酵調味料を作る上で欠かすことができない原料であ ることも注目すべきことです。



農林水産省サイト「食料自給率とは」より



事業部 佐伯 康裕

生活クラブ生協の職員が、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。

痩せました

今年の2月から二十数年振りに配達に出る事になり、火曜日の一日コースと水曜日の午後コースを担当しています。数ケ月前からお腹が凹み始め、7月の健康診断時に測った数値では、体重が昨年のピーク時より7kg落ちており、お腹回りは6cm減ってメタボを脱していました。この夏の配達で、ミッション車の2tトラックを運転して、たっぷり汗をかいて、しっかりエネルギーを消費した結果だと思います。これから秋冬を迎え、さらに生活クラブ生協の美味しい消費材を食べているとリバウンドしないか心配ですが、出来る限りお腹が出ないように動きたいと思います。ただ、ひとつだけ楽が出来るなら、もうオートマに替えてほしいなぁ~と願う今日この頃です。



私たちの「わかって、使って、伝える」活動 に参加しませんか?

そんな米の価値や、使いこなし方などを「わかって、使って、 伝える」活動を各支部でも活発に展開しています。

「食べもの半分×食べ方半分」を学べる食育セミナー&ランチやビオサポ講座、毎月10か所で開催されている支部ミーティング、地域にも広く呼び掛けて開催する「食の講演会」(2月開催予定)、JA兵庫六甲(神戸市北区)の交流の田んぼで開催の田植え、生き物調査、稲刈り等、誰でも参加できる企画がたくさんあります。



天高く馬肥ゆる秋、新米の美味しい季節… 「朝、ごはん」を食べましょう!

農水省では「ごはんを一食につきもう一口食べると自給率が1%向上」するとして、ごはん中心のバランスの良い食事を心がけるよう呼びかけています。米は良質なたんぱく質も含み、粒食なのでゆっくりと消化・吸収され、長時間満腹感を維持できる性質もあります。また、生活クラブのお米は、どれも化学合成農薬や化学肥料をできる限り減らし、身体にも環境にもやさしく作られた、おいしいお米です。

一日のスタートに生活クラブのお米で炊いたごはんと具だくさんのみそ汁…そこから始めてみませんか。









機関紙モニターの





2018年7月号より

「共済ってなに?保険ってなに?」

共済と保険の比較の表がわかりやすかったです。けが通院も1日目から支給されたり、退院後の生活復帰給付があるところがすごいと思いました。何年も前に入っている保険にはなかったような気がします。自分の保障も一度見直してみようと思いました。(西神戸 M)



ここ数年、特に携帯をスマホに かえてから、写真をたくさん撮

るようになりました。撮ったらそのままフェイスブックやインスタグラムに簡単にアップ。インターネットに乗ってあっというまに世界中に拡散(オーバーですが)。生活クラブのことを多くの人に知らせたいと、消費材の紹介や企画の報告をしています。このスマホの先に数えきれない人がつながっているのでしょうね。発信する人も増やさなければ。あなたもしませんか?これも組合員活動のひとつです。(T)