

- 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。

おいしくって おもしろい 体験がはじまります！



サステイナブル
フェス! Sustainable
Festival

期間：3月30日(月)～7月31日(金)

次の世代に、笑顔で世界を手渡すための合言葉、

「サステイナブル（持続可能）な社会」。

それを叶えるのは、

毎日の暮らしにも取り入れられる、

人・環境・社会へのやさしさと想像力。

みんなで楽しみながら、身近な暮らしのヒントを探す。

それが「サステイナブル フェス！」です。

たくさんの人にもっと生活クラブのことを知ってもらいたい。

そんな思いを込めた、おいしくっておもしろい体験「サステイナブル フェス！」を3月30日から開催します。

期間中、あなたの身近な所で、たくさんのおいしくって、おもしろい体験型イベントを開催！ぜひ、知り合いやお友だちも誘って一緒に参加しよう！

2ページに続く→

* イベント詳細は、今週配布の「サステイナブル フェス！」のチラシを見てね！

おいしくっておもしろい体験 サステナブル フェス！が始まります

わたしたちの暮らしに欠かせない食べ物(Food)、エネルギー(Energy)、福祉(Care)の自給ネットワークづくりをすすめ、将来にわたって安心して暮らし続けられる「サステナブル(持続可能)な社会」を実現するためには、生活クラブのブランド力を高め、おおぜいの仲間(消費材を利用する組合員)が必要です。



体験しよう「サステナブル フェス！」

2014年以降、生活クラブのブランド力をより高めるために、「サステナブルなひと、生活クラブ」をブランドスローガンとして、ロゴやイメージカラー、消費材の包材の刷新を行ってきました。配達職員の制服やトラックも、明るくおしやれに変わりました。

また、SNSやメディアへのアプローチ、インフルエンサーの活用など広報にも力を入れてきました。その結果として2018年に「カンパリア宮殿」や「梅沢富美男のズバツと聞きます！」のテレビ放映につながり、仲間づくりにもつながりました。世間の認知度も向上し、その集大成として2020年度、おいしくっておもしろい体験「サステナブル フェス！」を全国の33の生活クラブで展開します。

さあ、友だちとイベントに参加しよう！

♥ マキさんの講演会 [6～7月]

シンプルライフ研究家として、たくさんの熱烈フォロワーを持つマキさん。直接、マキさん流の生活クラブ消費材、生活クラブのある暮らしを聞いてみませんか？ 現在、講演日程を調整中です。決定次第、参加募集しますので、お楽しみに。マキさんについてもっと知りたい人は、QRコードからサイトへ！



Instagram
エコナセイカツ



生活クラブ連合会サイト
生活クラブのある暮らし



マキさん

♥ シェフによるトーク&ランチ [5月末]



シェフの吉田友則さん

生産者(株)オルタートレードジャパン(ATJ)がレシピ作成をお願いしている、出張料理「きまぐれや」のシェフによるセミナーと、民衆交易品を使った素敵なランチを。

♥ 創作昆虫ムシロボットづくり

木や廃材で自由に作る自分だけの昆虫「ムシロボット」。親子参加型のワークショップ。



ムシロボット

その他、ウインナー作り、エコラップ作り、クリーンアップ大作戦、生産者交流会、地域のイベント出展などおいしくっておもしろい企画がいっぱい。知り合いや友だちと一緒に参加して、生活クラブを知らせましょう。

春の紹介キャンペーンも始まります！

この期間は、知り合いや友だちを紹介するだけで、サステナブル フェス！オリジナルの手ぬぐいをプレゼント。カタログと一緒に配布される紹介カードに記入して、配達職員に提出してください。



手ぬぐい(350mm×900mm) 綿100%



つめからリップエッセンス

(リップクリーム)

税込1595円



だけでしたが、代表の佐藤さんのお話をお聞きして、私もファンになり家族で使っています。

無香料のリップクリームを探していた時に登場した「リップエッセンス」はすぐに注文、それ以来欠かせないものになりました。伸びがよく使いやすく、口紅の下地としてはもちろん、エッセンススティックとしても使用できるので、目元や口元がカサカサする時に塗ったりします。また、売り上げ金の一部(1本あたり10円)は日本赤十字社を通して災害義援金として送られているそうです。

※アーダブレーンの化粧品は、単協独自品の専用注文用紙で申し込んでください。通常の注文書やインターネット注文では申し込めません。

(平岡真弓)

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

====

「アーダブレーン」は1986年の創業以来、香料・合成着色料・鉱物油・石油系界面活性剤・殺菌剤・合成酸化防止剤・エドト酸塩・エタノール・パラベン等を一切配合せず、積極的な無添加を貫いている、肌にも環境にもやさしい化粧品の生産者です。

アトピーで肌が弱い娘が安心して使える化粧品を探していた時に巡り合ったのが、アーダブレーンの化粧品です。初めは娘



ご飯って良いもの？悪いもの？

近年ダイエットの定番は糖質制限。ご飯＝炭水化物＝糖質＝敵！というイメージがある人も多いのでは？今回は私たち日本人にとってご飯は本当に敵なのか？を考えてみたいと思います。



糖質を大幅に減らすと死亡率が上昇！

近年、低糖質ダイエットの危険性が多くの研究から明らかにされています。アメリカで行われた研究で糖質摂取量が標準的な人と特に少ない人を20年以上追跡調査した結果、低糖質の人の死亡率が1.3倍以上高まったという報告がなされ、大きな反響を呼びました(シモンズ大学)。これは糖質を大幅に減らすことによってタンパク質の摂取比率が高まり、その結果、心筋梗塞や脳梗塞といった血管障害が増加したと考えられています。

なぜ糖質が大切なのか？

糖質は人間にとって最も重要なエネルギー源といえます。なぜなら、人間の脳はブドウ糖(糖質)しかエネルギーとして使うことができないからです。人類の進化の歴史の中で、ヒトは火を使うことでデンプン(糖質)を甘く食べることを発見し、美味しさと出会い、大量に取り込みながら進化してきたのではないのでしょうか。その証拠に、火を使い始めた人類の脳はそれ以前より飛躍的に大きくなり、その結果最も高い知性を身につけたといわれています。人類が生きのびるために糖質は不可欠だったのです。

日本人にとってご飯は優れた栄養食！

ご飯にはでんぷん(糖質)以外にも食物繊維、ビタミン、ミネラルが含まれています。中でもたんぱく質には必須アミノ酸が全て含まれています。また日本人は食物繊維の多くをご飯から摂取し

てきましたが、現代は不足気味。これはご飯の摂取量の減少が要因の一つと考えられています。

さらに日本人は、欧米の人と比べるとでんぷんの甘みを早く感じる遺伝子「アミラーゼ遺伝子」を多く持っていることが報告されています。このアミラーゼ遺伝子が多い人は、でんぷんを摂ってもインスリンが出にくく、太りにくい体質と言われています。つまり長く主食としてご飯を食べ続けてきた日本人は、ご飯によってエネルギーを上手に取り込める体質を身につけてきたのです。

ご飯をどれくらい食べたらいいの？

最も死亡率が低い糖質の摂取量は、全カロリーの50～55%といわれています。ご飯なら毎食お茶碗1杯程度。しかし注意しなければいけないのは、「ご飯のかわりにスイーツを…」ではないこと。ご飯と砂糖は同じ糖質でも、別物。砂糖など甘く感じる糖は素早く体に吸収されやすく、でんぷんに比べると急激に血糖値を上げ、体への負担も大きいのです。

数十年前は「飢餓の時代」であった日本も、現代はパンや麺、スイーツなど美味しい糖質がいっぱいの「飽食の時代」です。今私たちは何を選んで食べるのか？先祖がご飯を食べ続けてくれたことでご飯に適した体質を持つ私たち日本人。そのことへの敬意も忘れずに…今食べたものが未来につながる遺伝子も変えてしまう可能性も含んでいる…そんなことも考えながら上手な食べもの選びが必要です。美味しく安心して食べられる、生活クラブのお米を食べましょう。



保温調理！土鍋でピカピカご飯

～バイオサポレシビより～

<材料>

米 3合
水 米と同量～2割増し

<作り方>

- ① 米をとき水加減をして30分以上つけておく。
- ② 米と水の入った土鍋を中火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にして5分くらい加熱してから火を止め、ひざ掛け毛布やバスタオル、古新聞1日分などで包んで保温開始。
- ④ 5分保温した後、土鍋の蓋を開け、しゃもじで上下を返したら出来上がり！

* 普通に炊くの比べて炊飯の保温調理は、火にかける時間が約半分。ガス使用量も約半分になるので、お得ですよ。

ポイントは

お米と水の分量は正確に。
お米は丁寧にやさしく、かつ手早く研ぐ。
給水時間はしっかりとる。



広木克行先生の子育て支援講演会

思春期を見据えた子育てと教育

子どもの自立 親の子離れ ～小さいうちからの子育て～

1月24日、生田文化会館において、神戸大学名誉教授の広木克行氏をお招きして、子育て支援講演会を開催しました。今年で7回目の開催で、参加者は120名と今回も大変たくさんの参加がありました。最近、数えるのに「つ」のつく年齢の子どもを持つ親に向けてのご講演でしたが、今年はもう少し大きな子どもを持つ親に向けて、思春期を大きなテーマにお話しして頂きました。その報告をします。



今年も広木先生のお話に、心を打たれる人が続出。



子どもの叫びを大人がその重さで受け止めているか？

まず初めに、そう問いかけられました。グレッタ・トゥーンベリさんの例を挙げて、子どもの感性を持ったシグナルを、「経済のことを知らないから」「子どもの言うことだから」で済ませていませんか？と。子どもを取り巻く環境は厳しく、文部科学省のデータだと小中高生でいじめ54万件、不登校16万人、自殺332人。しかし、現実はずっと多く、数字では個々が見えてこないのです。「いじめ1件に被害者1人？加害者1人？そんなはずはなく、いじめた、いじめられた、また傍観者ですら心に傷を負ってしまう数を見ると凄惨な数になってしまう。」と広木先生はおっしゃいました。

基礎的体験が足りない今の子ども

今の子どもの足りていないところは、幼児期(学問的幼児期～8歳)の基礎的体験です。また、幼児期に十分に遊びこんでいないと、「何をやっていいのかわからない」「指示したことしかやらない」等々にあらわれます。子どもに大切な基礎的体験は、“サプリメント”のように“費用対効果”などを推し量ることはできないものです。にもかかわらず昨今、早期教育に象徴されるように、教育も保育現場も“効果や効能”を追いかめ、サプリメント化していることに広木先生は強い懸念を示されました。

幼児期の基礎的体験は幼児期の生活世界の根幹で、人格の土台であるので、ここをしっかりと形成できないと自己が育たないということにつながるとおっしゃいました。

子どもは育ちなおしの名人

でも、遅くはないのです。小学校の高学年から高校生、いわゆる思春期と呼ばれる世代は、「育ちなおしの名人」です。

子どもは有能な観察学習者で「親に見たことを真似する」ものだし、親の人間関係の対応、社会性を子どもは見学しています。また、親以外の様々な年齢と体験、関係することとても大切です。その意味で、生協の子育てひろばなどを通じた親どうしのつながり作りは、親だけでなく子どもにとっても有意義なことなのです。子どもは、自分の親が見ず知らずの大人に対し、どのような対応をしてどう社会性をつくり出しているのかを、しっかり観察し学習しています。

大人の育ちあいが子どもを育てる

今日のような他人の話を聞く機会、専門家の話を聞く機会はとても大切です。親が学び両親が育ちあうことが、子どもたちが学び、育つことになるのです。「思春期の為になにかをするのではなく、幼児期のころから生活や社会を大切に人格の土台を作り、自己を形成し、解決できる力をつけてあげるのが大切。」と広木先生は締めくくられました。

=== * === * ===

情報過多の現代、スマホ検索で解決するのではなく、顔を合わせて相談できる他人や専門家の話を聞ける機会を持つことは自身自身の育ち直しのためでもあることを再確認しました。子育てひろばやリーチ、支部のいろいろな企画もそんな場として取り組んでいます。あなたも参加してみませんか？ (理事 岸本麻紀)

知れば納得！共済 ⑥

エコロのたすけあいをつなぐコーディネーター

『ちょっと手伝ってほしい』と思う時、エコロたすけあい制度を利用したいけどお願いできる人が身近にいない人は本当に困りますよね。そんな人の為にコーディネーターがいます。コーディネーターは手助けを必要とする人(依頼者)の困りごとを電話で聞き、その困りごとを手助けしてくれる組合員(ケア者)を探します。依頼者の困りごとを直接聞くコーディネーターは、依頼者を何とか助けたいという思いで、「ケア者を探している」と伝えます。依頼者の困りごととはさまざま

12月

エコロたすけあい制度利用状況

加入者：1,233人

給付申請件数	27 件
コーディネート件数	2 件
給付金額 (内エコロサークル活動費)	43,000 円 (0 円)
事務費(審査会会場費、交通費)	5,580 円

です。『こんなこと頼んでいいのかな…』と悩まず、困ったときは、まずはお電話下さい。現在、5名のコーディネーターが組合員どうしをつなぎ、たすけあいを広げています。

食えることから始める平和

昨年、生活クラブ連合会の設立50周年企画として連合会理事の沖縄研修があり、前理事長の山下尚子さんが参加されました。1月31日、神戸市勤労会館で報告会として、山下さんの目から見た現在の沖縄、沖縄生産者の様子を話してもらいました。



平和が当たり前の生活って？

学校に行く、会社に行く、注文した消費材が毎週届く、当たり前のように思っている私たちの生活。それらは全て平和の上に成り立っていますが、なかなか意識することはありません。みんなで平和について考える機会を持ちたいと企画したのが今回の「食えることから始める平和」です。

沖縄の基地

沖縄以外の軍用地のほとんどが旧日本軍の基地を使用しているのに対し、沖縄ではそれ以外に公・民有地の強制接収が行われたこと、日本の国土面積の0.6%の沖縄に全国の軍用専用施設面積の70.6%が集中していること、基地問題を解決するために見直しが必要な日米地位協定が、ドイツや韓国では行われているのに、日本では1960年以来一度も改定が行われていないこと、沖縄県として辺野古新基地建設に関しては反対であること、などを聞きました。



辺野古新基地に反対するノボリが連なります。

NONちゃんのGM(遺伝子組み換え)講座



遺伝子組み換え(GM)ナタネ自生調査、今年もやります！

消費材の包装に「GM対策済み」と書いてあるのを見て、不思議に思ったことはありませんか？だって、市販の冷凍食品やお菓子などに、こんな表示を見かけることは、ほとんどないですよね？

GMは安全性や人・環境への影響がわからず、企業による種子独占や生物多様性の破壊など、多くの問題があるため、生活クラブでは、食品だけでなく飼料や添加物に至るまで取り扱わないと決め、やむを得ず使用する場合も、その情報を公開しています。

生活クラブ生協都市生活では2005年より、GMナタネのこぼれ落ちによる自生を調査しています。去年は深江浜で、多くのGM陽性ナタネが見つかりました。今年も3～4月に実施しますので、今週配布のお知らせをご覧ください。



平和と自立をめざす沖縄の生産者

真塩や素精糖の生産者青い海も加盟している「沖縄物産企業連合」は、平和こそが持続的に経済生活を保障してくれる大きな資産であり、経済の自立こそが平和への道筋と考えています。平和で心豊かな沖縄をつくっていくために、沖縄の物産品の販売を通して「沖縄の経済自立」を実現していくことをめざしています。沖縄は物流コスト等のハンディキャップを抱えていますが、関係会社や団体組織とのネットワークを組むことで、問題を解決しようとしています。

食えることから始める平和

私たちが沖縄の消費材を利用することが、沖縄の経済にひいては平和を願うことにつながります。カタログに年2回掲載される沖縄物産には、そんな意味が含まれています。

平釜で煮詰めたミネラルが多く素材の味を引き立てる真塩、沖縄のさとうきびの風味が味わえる素精糖など、通常カタログに載る消費材も、もっともっと利用していきましょう。



年始のお茶会は初釜

1月18日、2020年最初のお茶会は初釜を開催しました。エコロサークル「茶waの会」の方が点てたお抹茶と、干支や鶴、亀などを型取った、見た目も華やかな和菓子と一緒に、新春らしい時間を過ごしました。「お茶が美味しいですね。」と、お抹茶をおかわりされる参加者も。

お琴のBGMでお茶をいただいた後は、好きな曲をリクエストしながらカラオケを楽しみました。中庭の窓から差し込む午後のやわらかい陽射しがあたたかく、ゆったりとした雰囲気にも包まれていました。

今月は、組合員ボランティアの方も来ていただきました。お近くの方、一緒にボランティアしませんか？興味のある方は本部センターにご連絡ください。



「パンセ武庫之荘」は、尼崎市武庫之荘に開設した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。

そもそも生協(生活協同組合)とは？

協同組合運動のきっかけとなった産業革命



19世紀のイギリスでは産業革命が起こり、生産が飛躍的に増大した一方で、工場で働く人々は低賃金・長時間労働を強いられ、常に失業の不安にさらされていました。そんな生活に耐えかねた人々の間で、お互いに手をつなぎ自らの生活を守ろうという協同組合運動が生まれました。

1844年、イギリスのロッチデールという町で、織物工などの労働者が、自らの手でより良い社会を生み出そうと「ロッチデール公正開拓者組合」を設立。彼らは、1年がかりで1人1ポンドを積み立て、同年12月、倉庫の1階に最初の食料品の店を開きます。

同組合は、①購買高による剰余金の分配 ②品質の純良 ③取引は市価で行う ④現金取引 ⑤組合員の平等(一人一票制) ⑥政治的・宗教的中立の原則 ⑦組合員の教育促進、などを運営原則として定めました。これは「ロッチデール原則」と呼ばれ、その精神は今日の世界の協同組合原則に受け継がれています。

～日本生活協同組合連合会ウェブサイトより～

生活協同組合の3つの原則

生協も一般企業と同じように事業を行っていますが、一般企業とは異なり、営利を目的としていません。組合員一人ひとりの想いが集まり、「出資」「利用」「運営」の3つの原則によって成り立っています。組合員みんなで出資し、利用し、みんなの「ねがい＝みんなの力で、暮らしをよくする、社会をよくする、地域をよくすること」を実現するために運営しています。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

生活クラブは、2015年に国連で採択されたSDGs「持続可能な開発目標」と共通する理念を、50年も前から持って活動してきました。持続可能な生産と消費のために、課題を一つずつ解決しながら健康で安心して暮らせる社会の実現をめざしています。

= 10のThink & Act =

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。

生活クラブ独自の原則「10のThink & Act」

中でも私たち生活クラブ生協は、より生協の原点にこだわった生協です。生活クラブにかかわるすべての人々の行動原則「10のThink & Act」を持っています。他の生協にはない独自のもので、自慢できるものです。さらに、SDGsの取り組みを2030行動宣言にまとめて取り組んでいます。

自ら考え、行動する私

私たちの「ねがい」を形にしていくには、もっと消費材を利用し、いろいろな企画に参加し、活動の輪を広げていく必要があります。大切なことは人任せにしない。私たち一人一人が「自ら考え、行動する私」をめざしたいですね。

今月の組合員 ずっと生活クラブ

松岡 理江さん 尼崎支部 2014年12月加入

私が都市生活に加入したのは、14年前です。その後、他府県の生活クラブを経て、5年前に都市生活に帰ってきました。他府県に居た時も品質が確かで、慣れ親しんだ消費材を利用し続けられた事は、とても有難い事でした。

私が生活クラブ都市生活を好きなのは、消費材の良さはもちろんですが、生産者さんのお話を聴けるからです。生産者さん、消費材に物語があり、その消費材が私の所に来てくれた事に有り難い縁を感じられるのです。

主婦業を卒業するまで、もうしばらく、お世話になります。

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生協の仲間

友と息子の姿を糧に

南神戸支部 鈴木 圭子

私には、右半身の麻痺と難病を抱えた息子がいます。薬で生かされている子だからこそ、飲まなくてすむ薬は減らしたいとさまざまな勉強をしてきました。

そんな折、癌になって治療中の友達から「このまま死にたくない。何か情報を。」という切実な電話がかかってきました。私が知りうる情報を伝えて、彼女は食や生活を見直すことを主眼とした治療を新たに選択し、その後、癌を完治させました。それが約5年前くらいでしょうか。そんな病気と向き合う友の姿をみて、もっと食にこだわりたいと、安全・安心な消費材を提供している生活クラブ生協都市生活に入りました。

現在、息子はおかげさまで元気な姿で左手のピアニストとして、イベントや福祉施設等で演奏させていただいています。私自身も、息子に寄り添って得た知識を、食の講座や心とカラダのバランスを整えるヒモトレ講座、またハンドメイドランジェリー製作など

を通してお伝えする活動をしています。人生何が起きるかわかりませんが、受け入れ、希望を持続けて行動することの大切さを友と息子から学ばせてもらいました。



理 事 会 報 告

2019年度第9回理事会報告2020.2.3.10:00~16:20 於:神戸市勤労会館407号室
(報告承認事項1項目、協議決定事項4項目 省略)

1. 12月申請分についてエコ審査会による給付審査を確認した。
2. 関西運営委員会の主な案件について、報告承認した。
3. 生活クラブでんきの2020年度単協計画目標を125件と確認した。
4. 単協独自供給の新規取り組み品を確認した。
5. 「食の講演会」講師都合による講師変更について、実行委員会の対応報告を受け、講師より紹介を受けた方での開催を確認した。
6. 2020年度会議日程を確認した。
7. 2020年度第34回通常総代会開催について、当日までの基本スケジュールと総代選挙及び補充理事選挙にかかわる公示事項(定数・選挙管理委員・スケジュール等)を決定した。
8. 2020年度総代会議案書作成について作成会議から状況報告を受け、報告・方針の内容について検討協議した。継続して取りまとめていく。
9. 2020年度クリエイターオリエンテーションの開催について、提案を確認した。ワークショップの詳細は組織担当理事会に一任する。
10. ウィンナー作りスタッフ養成講座の開催を確認した。
11. 2019年度末「みなし脱退」について、対象者及び公告内容を確認した。
12. 2020年度事業計画予算案について、12月決算時点での年度見込みと現時点の策定状況の報告を受け、確認した。さらに検討継続する。

(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)

12月度決算報告を確認した。供給高が予算比95.5%、計画▲1162万円と下回ったが、供給剰余率が予算を上回り、経費は、人件費・物件費とも予算を下回った結果、事業剰余で76万円、経常剰余で106万円予算を上回った。
1月加入は77名で計画より3名少なく、脱退は長期未利用者の意思確認はがきによる脱退79名を含み、月間170名と大きく増えている。1月に入って実利用高の計画割れが続き、供給高予算を下回っている。



Q

「みんなのひろばリーチ」って
なんですか？

A

2019年10月から、支部で開く子育てひろばに加えて、新しく「みんなのひろばリーチ」がろっこう医療生協の組合員室2カ所をお借りして始まりました。「遊んで」「食べて」「学んで」を体験できる企画をリーチ実行メンバーで考えて開いています。これからは、会場を提供してくれているろっこう医療生協の子育て支援グループのみなさんの手も借りて、だれでも来られる、地域に根ざしたひろばを作ります。兵庫県「まちの子育てひろば」にも登録しました。

リーチは来てくれた人に登録してもらい、メーリングリストなども使ってお知らせしています。また、地域のコミュニティサイトにも登録して、広くお知らせしていきます。4月からはこの機関紙でもお知らせしていきますので、遊びにきてくださいね。

4月は7日(火)と9日(木)、テーマは「ゆったりお茶会」です。

■みんなのひろばリーチ■

ろっこう医療生協 2ヶ所で定期開催 10~11時半

● 第1火曜 六甲道組合員センター (JR六甲道駅南徒歩5分)

● 第2木曜 なだ組合員集会室 (阪急王子公園駅東口徒歩1分)

参加費：大人も子どもも 一人100円

各開催日の1週間前までに本部センターに

申し込んで下さい。

本部センター tel 078-904-3260 (小松)



パスチャライズド牛乳のおいしさには理由がある！

牛乳を加熱殺菌するようになってから、まだ100年あまり。もともと生でそのまま飲まれた牛乳の、豊かな栄養と味わいをできるだけ損なわせないために開発された殺菌方法が、72℃15秒間で有害病原菌の危害を最小限にすることを目的とした、パスチャライゼーションと呼ばれる加熱処理です。

残念ながら牛乳の利用が前年を下回っていて、特に、パスチャライズド牛乳の利用が減っています。生活クラブの美味しい牛乳、プラス1本の利用を！



生活クラブの牛乳は「パスチャライズド」

市販されている牛乳のほとんどは 120℃～130℃で瞬間殺菌されています。これは、本来常温で保存できる牛乳を作るための方法なのです。高熱のため、牛乳に含まれるタンパク質やカルシウムが変性するなど、必要以上に生乳にダメージを与えてしまいが、生活クラブの牛乳のパスチャライズド処理は、栄養成分の変性が少なく、「生きたミルク」の良さが残る優れた殺菌方法です。そのため比較的賞味期限が短く、冷蔵保存する必要があります。



牛乳の秘められたパワー

牛乳は、私たちが必要とするほとんどの栄養素をバランスよく含んでいます。

例えば、牛乳に含まれる乳糖は、体を支えるエネルギー源としてはもちろん、人間の脳や神経の発達にも不可欠なものといわれています。カルシウムや鉄分の吸収を促進したり、体温の維持や筋肉の収縮を管理したり、さらには腸内の乳酸菌を正常に保つことなどなど…体の中で大忙しの働きを担っています。

さらに、乳酸菌を増やす働きがあるおかげで、便秘にも効果がある整腸作用を兼ね揃えています。

まずは1日1杯の牛乳、これが体のリズムを整えてくれます。春に向けての体調管理に、登録して利用しましょう。

牛乳に含まれる
炭水化物の
99.8%
乳糖



乳糖の働きいろいろ

体温を維持する

筋肉の収縮を管理

腸の働きを整える

乳酸菌を増やす

カルシウムや鉄分の
吸収を促進させる



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。

「畑の便り」を利用してください

契約野菜「畑の便り」の担当になって、早や17年。年に何度も足を運び、畑を見て、生産者と話をし、現在の契約野菜「畑の便り」の形になっています。

生産者は南あわじ市の愛農会5名、神戸市西区の愛菜会6名、神戸市北区の藤井誠次さんの計12名。生活クラブ生協都市生活との取り組みは30年以上前から。顔の見える関係、相互扶助の関係で化学合成農薬、化学肥料を使用せずに野菜を栽培し続けています。台風、酷暑、冷夏、長雨、寒波、暖冬等々、ここ数年は毎年天候に悩まされ続け、それでも夏前になるとトマトや胡瓜等が出始め、冬前になると白菜、大根等が出始め、季節の移り変わりを感じる事が出来ます。もちろん美味しいです。

私も生産者も歳をとりました。2代目の生産者もいますが、継続して野菜を栽培し続けてもらえるよう、より多くの利用をお願いします。1回お試しも随時受け付けています。まずは、西宮本部センター（078-904-3260）へご連絡下さい。

2020年1月号より

機関紙モニターの

つぶやき

「バイオサポーター養成講座」

食品添加物の学習の記事を見て、組合員が直々に安全性を確認できそれを食べたり使ったりできるこの安心感、うれしい限りです。P6の西宮支部の活動も、無塩せきコンビーフ缶の記事にしても、消費材に対する私たち組合員の自信・信頼・愛があふれているなあと思います。（北神戸 あこちゃん）

編集雑感

2018年度はTVや雑誌に登場することが増え、新規加入がたくさんありました。それから1年、2019年度はその反動なのか、軽い気持ちで加入した人が多いのか、残念ながら脱退が多い年となりました。私たちの生協は組合員が紹介して加入、長く続ける組合員が増えていくのが特長なのですが、それも今年は低調でした。2020年度はさらに仲間づくりに力を注ぎます。「サステイナブルフェス！」略して(笑)「サスフェス」を各地で実施します。みなさんもお友だち、ご近所さんを誘って参加しましょう。(T)