サステイナブルなひと、
生活クラブ
5
# 都市生活
Vol.313・2020年5月11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**
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。

緊急事態宣言下で考える

# 生活クラブのある暮らし＝人と人のつながり

３月以降、生活クラブ生協にも、WEBなどによる加入問合せの増加、注文していなかった人が復帰する、一人が注文する量の増加など、新型コロナウイルスの感染拡大による影響が広がっています。

## 生活への不安、生活クラブへの信頼

一般のネット通販でクリックすれば簡単に手に入っていたものが、そうはできなくなり、「配達してくれるから…」「注文すれば届くから…」「家にストックしておきたいから…」と、理由はいろいろですが、「新型コロナウイルス感染拡大への不安」がこの影響の背景にあるのは間違いありません。

生活クラブは、食の不安、環境の不安、暮らしの不安を誰かにお任せして(お願いして)解消するのではなく、自分たちで考え、行動し、協同することで一つ一つ「安心・安全」を実現してきました。消費材の生産に対して利用の約束をし、安定した消費をすることで自分たちの望むものを作ってきました。その積み重ねが信頼となり、こうした利用や加入の増加につながっているのでしょう。

例えば、non-GM 飼料では…
non-GMトウモロコシの種子の確保の段階から米国の種子会社、生産農家、集荷業者をつなぐ複数年の契約(約束)をすることで「飼料もnon-GM」を実現してきました。それを可能とするのは、一人一人の組合員の利用する力。安定的な消費があればこそです。

## ２週間後、１か月後、半年後、１年後の感染拡大を止めるために、いま！

現在(４月15日時点)、兵庫県には緊急事態宣言が出され、「人と人の接触・８割削減」、一人一人の行動変容＝「家にいよう(Stay Home)」「距離を保とう(Social Distancing)」が求められています。

生活クラブでも会議を含む組合員活動の中止や延期、配達や加入対応といった業務活動でも最小限の対応に変更しています。一人一人が意識して行動することで、未来の自分も含めて誰かの生命を守ることになる、協同・たすけあいの行動です。

## 生活クラブのある暮らし＝「人と人のつながり」

阪神淡路大震災をはじめ、東日本大震災、福島原発事故、近年の水害や台風など、多くの災害や危機を乗り越えてこられたのは、間違いなく「人と人のつながり」があったからです。

感染拡大のペースが収まり緊急事態宣言が解除される、あるいは、形は変わりながらもさまざまな規制が長期化するとしても、私たち生活クラブの対応の基本は、「人と人のつながり」を守り、創り出すことです。

「生活クラブのある暮らし」をすすめていきましょう。

公式ウェブサイト　Facebook ページ　Instagram

くらしの中に　生活クラブ

# わかって、使って、伝えよう！

不要不急の外出自粛の呼びかけが強まる中、食べ物や生活用品を注文するだけで、出かけることなく配達してもらえる「生活クラブってありがたい！」との声も聞こえてきますが…実は、組合員が作り上げてきたものなのです！

## 「生活クラブ」のくらし方のヒント

感染予防には、手洗いうがい、三密空間を避けること、外出自粛などと並んで、栄養と休養をしっかりとって、身体の免疫力を高めることも大事と言われます。

ごはんを中心に、肉、魚、卵や牛乳、そして、野菜や果物などをバランスよく食べたり、発酵食品を食生活に積極的に取り入れたりして体調管理。農薬や化学肥料を減らし、添加物も極力使っていない消費材だと、なおいいですね。食育セミナー＆ランチや、ビオサポの記事、支部の企画や食の講演会などで分かったことを、ぜひ実践してみましょう！

また、少し前に、トイレットペーパーが店頭からなくなるという騒ぎがありましたが、慌てなかったという声も。普段から利用している水や食料品、日用品を備蓄し、使いながら使った分だけ買い足して備蓄する「回転備蓄」の効果現るといったところでしょうか。

## いつもの暮らしに「生活クラブ」を…

生活クラブでは、私たち組合員が生活に必要なものが何かを考え、生産者といっしょに消費材を作り出してきました。長年にわたって、生産者と交流しながら、生産者が計画的に安定して作り、組合員が安心して適正な価格で利用できるようなしくみも作ってきました。例えば、米や野菜、果物などは、食べる量を約束して、生産してもらい、定期予約や定期登録で利用をすすめ、食べきるという関係もその一つです。

こんな時でも、生産者が「消費材の供給を最優先で取り組む」と表明し、配達が滞らないのも、日々のこういったつながりや信頼関係があるからこそです。

「わかって、使って、伝えて」仲間を増やすこと、良さが実感できる今はもちろん、これからも普段から心掛け、持続的生産と持続的利用ができる関係を強めていきましょう。

＝＝＝＝＝　＝＝＝＝＝　＝＝＝＝＝

「おうちでごはん」の機会が増えていると思います。ビオサポレシピのサイトを参考にしたり、作ったお料理をSNSにアップしたり、お友だちにも紹介したり…こんな時でも私たちができること、いろいろあります。一緒にやっていきましょう。

コレ！理事のおすすめです！

### エコシュリンプL

300ｇ(10～15尾)
1,440円(税込1,555円)

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。

＝＝＝　＝＝＝　＝＝＝　＝＝＝　＝＝＝

どのサイズも利用しますが、私は特大やＬサイズがオススメです。なんといっても食べ応えがあります。エビフライやてんぷらにしても大きくて、家族も大満足！他のサイズは、チャーハンに入れたり、かき揚げや、ブロッコリーとエビのマヨネーズ炒めにしても簡単で美味しいですよ。お弁当には、魚焼きグリルに凍ったまま塩をつけてグリルしたり(下処理済みがオススメ)、エビフライ、茹でたエビを入れた巻き寿司も好評です。

市販のブラックタイガーも輸入品なので、冷凍を解凍して売られています。どうせ解凍して食べるなら、家で直前に解凍したほうが新鮮に食べられると思いませんか？冷凍のまま保存できるので、あと一品という時にもエビが活躍しますよ。

そんなエコシュリンプはインドネシアで、人工飼料や抗生物質を一切与えず、自然に発生するプランクトンなどをエサに養殖する「粗放養殖」という方法で、地域の自然環境や伝統的な養殖方法をうまく組み合わせて育てられています。エコシュリンプを食べる事は、美味しいだけではなく、環境を守ること、現地の人の就労にもつながっているのです。　(武道由佳子)

生活クラブ生協 食育「おうちでごはん」プロジェクト
おうちでごはん

都市生活
ビオサポ日記

元気いっぱい！　体にうれしい!!

# 牛乳のチカラ

スポーツや食事を楽しんだり、家族や友だちと出かけたり。いくつになっても、自分らしくイキイキと大らかに過ごしたいですよね。そのためには、ぜひ牛乳を。健康な心と体をつくる栄養が手軽に補給できます。今日も明日もあさっても、自分らしくあるために、１日１杯の牛乳習慣をはじめてみませんか？

いっぱい飲んでネ！

## 牛乳はヘルスケアの名サポーター

健康な体づくりの基本は、バランスのよい食事と適度な運動で骨と筋肉を強くすること。そこでオススメしたいのが牛乳です。普段の食事にプラスするだけで、体づくりに欠かせないたんぱく質やカルシウムを手軽に補給できます。また、牛乳のカルシウムやマグネシウム、ホエイ(乳清)たんぱく質には、骨粗しょう症や認知症、ロコモティブシンドローム※など、気になる症状の予防にはたらくといわれています。そう、牛乳はヘルスケアの強い味方なのです。

※ロコモティブシンドローム…骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のこと

## ウイルスの侵入を抑える働きも…！

牛乳に含まれるたんぱく質(免疫グロブリンやラクトフェリン)とオリゴ糖は、細菌やウイルスが体に入るのを低減する働きがあるといわれています。疲れているときや睡眠不足のときは、風邪をひきやすくなるもの。疲れていると感じたら、牛乳を飲んで十分に眠ることが大切です。体力を蓄えておくことこそ、感染防御の近道です。

## 免疫力UPに効果的！

牛乳のたんぱく質には免疫機能を高める働きがあり、リンパ球などの免疫細胞を増殖させたり、病原菌に感染した細胞の繁殖を防ぐ可能性があるといわれています。

## 毎日飲みたい、生活クラブの牛乳

生活クラブの牛乳は、すべて72℃15秒殺菌のパスチャライズド牛乳。パスチャライズド牛乳は、国内ではわずか５％しかありません。熱による成分の変性が少なく生乳本来の風味が残っているので、ほんのり甘みのあるさらっとした味わいです。

牛乳習慣をはじめるなら、お得な価格で毎週届く定期予約がおすすめです。一度予約しておけば定期的に届くので、注文忘れの心配もありません。給食がない今、お子さんにもぜひ、定期予約で牛乳を飲ませてあげてください。

レシピ 都市生活

### 手軽に栄養補給

## ちょい足し！牛乳のススメ

一日に最適な牛乳の摂取量は200ml。そのまま飲んだり温めて飲むのはもちろんですが、時には「ちょい足し」で気分を変えてみてはいかが？飲み物や料理に加えるだけで手軽に牛乳の栄養がとれ、おいしさがUPします。

- **紅茶やコーヒーに…**
  ミルクティーは牛乳を先に注いで。香り豊かに仕上がります。
- **スープなどの汁物に…**
  スープや味噌汁にもおすすめ。風味とコクが加わり、いっそうおいしくなります。
- **カレーやシチューに…**
  ひとさじかけて辛味をやわらげたり、まろやかさをUPしたりと変化が楽しめます。

# おうちで サステイナブル フェス!
Sustainable Festival

## オンラインで参加! SNS に投稿しよう!

手ぬぐい(350 ㎜×900 ㎜)　綿 100%

生活クラブでは、持続可能な社会や環境を子どもたちに手渡すためのヒントをシェアする、参加型の「サステイナブル フェス！」を開催中です。

投稿された方には 抽選で20名に
サステイナブル フェス！オリジナル
日本手ぬぐいをプレゼント！

## 会えなくてもつながれる♪

新型コロナウイルス感染拡大で、Social Distancing[社会的距離]を取ろう！Stay Homeおうちにいよう！と言われています。楽しみにしていたイベントも中止、おうちで何しよう？！そんな時、生活クラブでつながれます！

指定のハッシュタグ **#サステイナブルフェス** をつけてInstagramに投稿しましょう！ 特設WEBページでは、Instagramに投稿された「サステイナブルな暮らしのヒント」が見られます。

さらに、動画を使ってオンラインでつながる参加型の企画を準備中です。お家にいる時間を使って、サステイナブルな暮らしのヒントを学んだり、発信したりする企画を準備しています(４月24日現在)。できしだいご案内しますので、お待ちくださいね。

### おうちで「サステイナブル フェス! 」特設サイト

詳しい投稿方法はこちらで。投稿された「サステイナブルな暮らしのヒント」も見られます。
※Instagram への投稿後、即時に表示されるものではありません。

## 100円のたすけあい

エッコロ

問合せ先：本部センター(078-904-3260)小松

今号は、コーディネートを介した「100 円の助け合い」を紹介します。コーディネートは、エッコロたすけあい制度の重要な役割を果たしています。困りごとを頼める人が身近に見つからない方の依頼にもとづいて、手助けしてくれる人を探す仕組みです。

今回ご紹介するのは、「生活保障：加入者の子ども、孫の送迎や一時預かり」に該当する事例です。依頼内容は、『①美容院でカットしている間、待合で子どもと一緒に待っていてほしい。②歯医者さんで治療中、院内のキッズスペースで子どもを見てほしい。人見知りの時期で友人にお願いしたいが、忙しそうで頼めない。』です。

依頼を受けて私も、子どもが小さい頃はなかなか自分の時間を取ることができず美容院や病院から足が遠のいていたことを思い出しました。このケアは依頼者と同じ企画に参加していた顔見知りの２人に、それぞれのケアを引き受けていただきました。依頼者は無事、美容院でカット、歯医者さんで治療を終えることができました。 (元コーディネーター・理事　藤原あゆみ)

※４月のエッコロ審査会は、新型コロナウイルス対応の緊急事態宣言を受け、延期になりました。3/1～31に提出された給付申請書は、５月以降のエッコロ審査会で審査しますので、ケア給付金も遅れます。

### 2月 エッコロたすけあい制度利用状況

加入者：1,223人

| | |
|---|---|
| 給付申請件数 | 45 件 |
| コーディネート件数 | 2 件 |
| 給付金額<br>（内エッコロサークル活動費） | 64,240 円<br>(0 円) |
| 事務費（審査会会場費、交通費） | 2,340 円 |

# 遺伝子組み換えナタネ自生調査

日本に輸入される油糧原料のナタネは、その約9割が遺伝子組み換え(以下GM)であると推計されています。ナタネは種の形で輸入されるため、こぼれ落ちによる自生と、近縁種のアブラナ科植物との交雑が心配されます。私たちはGMナタネの拡散を監視するため、2005年からこの活動を続けています。

## ナタネハイク　3月31日

今年は新型コロナウイルスの影響もあり、子どもと野外活動がしたいと４組の親子の参加があり、スタッフも合わせて大人７人、子ども7人で、神戸市営地下鉄・伊川谷駅に集合し、自生しているナタネを探しながら、契約野菜「畑の便り」の生産者・愛菜会の畑を目指して歩きました。

まず「遺伝子組み換えとは？」「どんな問題がある？」などを、資料を見ながら学習。

歩きながら、河川敷に自生しているものや、背丈より高く育ったナタネも発見。「あれはナタネかな？」「収穫後の白菜やキャベツみたいだね。花が似ているね。」と、もしGMナタネが自生して交雑してしまったら、知らないうちにGM野菜ができてしまうかも…という危惧を実感。採取した３検体は全て陰性でした。

愛菜会の畑では、ほうれん草と小松菜のハウスを見学。坂道で疲れた様子だった子どもたちも、元気に畝の間を裸足で走っていました。

## 深江浜の調査　4月９日

今年は一般組合員３人から調査同行の応募があり、生活クラブ大阪からも４人、昨年もお世話になった丸尾牧兵庫県議と一緒に、おおぜいで調査する予定でした。しかしコロナ感染防止のため、４月の企画は中止と決定したことから、皆さんにはお断りの連絡をし、理事２人で調査しました。

神戸港は日本で最もナタネの水揚げが多い港で、神戸市東灘区深江浜には製油工場があります。

昨年は工場から離れた場所でも、多くのGM陽性ナタネが見つかり、多過ぎて抜ききれなかったナタネを、５月の再調査で抜き取りました。兵庫県に対して、GMナタネのこぼれ落ちや飛散防止の対策を求める意見書を提出しましたが、納得のいく返答は得られませんでした。しかし他の生協が神戸市に働きかけ、昨年の多数の自生は、ナタネを運ぶベルトコンベアの亀裂が原因とわかり、製油工場も対策を講じてくれることになりました。

昨年私たちが抜き取った成果なのか、工場が対策をした成果なのか、今年は自生しているナタネはほとんど見つかりませんでした。でもやはり、工場前の植え込みと側溝内で採取した２検体は、除草剤バスタに耐性を持つGMナタネでした。

深江浜は、今では複数の生協がGMナタネの自生を監視している場所です。その年の気候や調査時期によって状況は変わりますが、調査を継続していく重要性を改めて感じました。

（理事　中里千晴）

## ＝阪神淡路大震災の記憶＝

### 25年の記憶を次世代へ

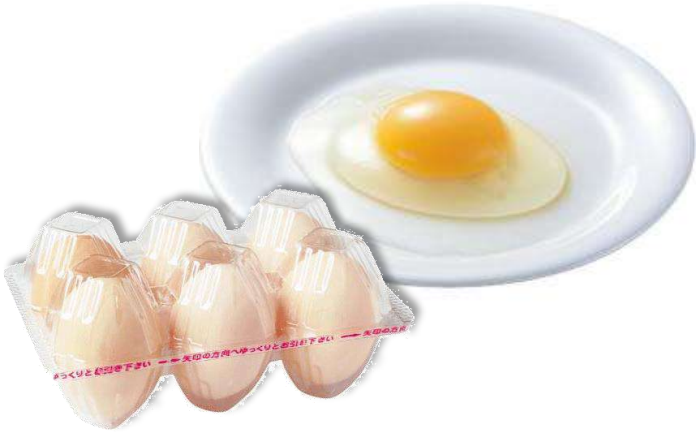
1986年、神戸大学生協を母体に食と環境を考える共同購入生協「生活協同組合都市生活」が発足しました。1995年１月、阪神淡路大震災に見舞われましたが、全国の生協や生産者をはじめ大勢の支援を受けて立ち直り、2010年６月に『持続可能な社会の実現』という同じ理念を持つ生活クラブ連合会に加盟、「生活クラブ生活協同組合都市生活」となりました。

震災の後、組合員も、地域の被災者のために、できることから救援活動を始めました。この震災の経験は都市生活コミュニティセンターの設立や組合員活動にいかされ、その後の災害への支援活動や地域福祉の取り組みにつながっています。

今年度、機関紙都市生活のこのコラム「阪神淡路大震災の記憶」と「徒然都市生活」で、この25年に様々な形で関わってきた組合員や関係者の記録を紹介します。そしてこの記憶を次世代につないでいきましょう。

西神戸支部

# テーマ消費材は「たまご」



## 主要な消費材の学習

毎年、生活クラブ生協の全支部で、主要消費材の中からテーマを決めて学習や生産者交流、試食などをしています。西神戸支部の今年度のテーマ消費材は「たまご」です。生活クラブの鶏卵は国産鶏種「さくら」もしくは「もみじ」の卵。日本の気候風土に合うように国内で育種された鶏です。飼料のトウモロコシと大豆粕は遺伝子組み換えしていないものを使用、不必要な添加物は配合されていません。また養鶏場は、光が差し込み風通しも良好で、この環境で育った健康な鶏が、健康な卵を生んでいます。

モニットに登録した組合員対象に開かれる支部ミーティングでは、たまご料理を紹介したり、生産者の「会田共同養鶏組合」を招いて、たまごについて生産者から直接話を聞くことができる学習交流会を実施する予定です。

寒い日に、ほっ！とくつろぐスイーツティー。ビギナーズカフェで。

## ほっ！とくつろげる空間を

加入間もない組合員のみなさんに早く生活クラブになじんでもらおうと、毎年ビギナーズカフェを開いています。西神戸支部では、２月６日にブランチ神戸学園都市で、フルーツティーを楽しむスイーツカフェを開催しました。昨今、暖冬と言われていますが、その日はちょうど雪が舞う冬らしい気候でした。

カタログに掲載されている果物をいくつか用い、薄く切ってビートグラニュー糖をまぶして軽く混ぜ、暫く置いておいたものをティーポットに入れて紅茶を注ぐと、とても香りの良いフルーツティーに仕上がりました。フルーツティーとともにスイーツの試食もしました。その間、自分たちで作った、生活クラブや消費材を紹介する「ビギナーズガイド」を見たり、カタログの見かた、消費材やレシピについて参加者どうしで話したり、お一人で参加された方でもほっ！とくつろげる空間となりました。

（西神戸支部クリエイター　杉原かなえ）

## 大好き♪消費材

### ＝ 鶏砂肝 ＝

鶏砂肝カット　300ｇ　449円　(税込)485円
鶏砂肝スライス　140ｇ×２　385円　(税込)416円

食育セミナー&ランチで砂肝のアヒージョを頂いてからよく注文しています。臭みが気になりあまり好きではなく、生活クラブのもそうだろうと勝手に思っていた部位です。しかし、丹精國鶏の砂肝はそんなことはなく、青い海の粗びき塩胡椒だけで炒めてもおいしいです。和高スパイスの七味唐辛子をたすとパンチが効いて、大人向けになります。お酒に合うし、簡単でおすすめです。鶏砂肝カットと鶏砂肝スライスがあり、スライスの方はすぐに解凍でき、最初から食べやすいサイズになっているので、お弁当の一品によく入れています。丹精國鶏は餌や育て方にこだわりを持っているので、どの部位も臭みがなく、味もしっかりとしていて、弾力もありおいしいです。いろんな部位をバランスよく食べていきたいです。

（西神戸支部クリエイター　谷口寿満子）

## 今月の組合員

### 変わらないこと

小椋 やよいさん　　宝塚支部　2012年11月加入

新型コロナウィルスの出現から早や４カ月、私たちの生活は一変しました。お母さん方は目に見えないウィルスにおののく一方、家族の健康への思いをより強くされていることでしょう。外出や人との接触が制限される中、生活クラブの宅配に大変助けられています。生活用品の一部には欠品もあるものの、多くの消費材が以前と変わらず供給されています。馴染みの消費材が毎週届く安心感。配達員さんとのしばしの会話も心がほころびます。休校を余儀なくされた子どもたちは、いつものおやつが癒しになり、忙しいお母さんは便利な冷凍食品や惣菜に助けられるでしょう。

この「変わらない」ことが、不安な状況では大きな意味を持つのだと実感しています。

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

# お誘い試食会で加入してもう17年。

理事長・南神戸支部　　小谷 里香

加入後、ご近所の方に誘われて、生産者を訪問したり、モニットになって支部ミーティングに参加したりするようになりました。そして、先輩方からおいしい消費材の数々やその食べ方などを教えてもらいました。また、それまで気づいていなかった食べ物の向こう側…例えば、日本の食料自給率、食品添加物や牛・豚・鶏の飼料のこと、そして後継者不足などの課題を抱えた１次産業のことなどについても知り、消費者がわかって、選んで、使うことが大事なこともわかっていきました。

直接生産者と交流し、生産現場や作り手の思いなども直接知ることができる生産者交流会は、組合員活動の醍醐味だと思います。中でも、印象深かったのが但馬の大徳醤油への訪問。工場へ入った時の香り、搾りたての醤油の味、子どもたちに体験させてもらった仕込み時の撹拌…生産者の淨慶さんのお話やお人柄も含め、忘れられません。地元の大豆や小麦をじっくり熟成させて作られ、素材の味を引き立てる大徳醤油は、その時以来、我が家に欠かせないものになりました。

生活クラブ生協都市生活は、私にとって子育て時代からの大事な伴走者です。新型コロナの影響が心配ではありますが、生活クラブが、これからも組合員がつながって、くらしをよりよくしていく場であり続けられるよう努めたいと思います。

印象深かった大徳醤油訪問

2019年第33回通常総代会で、理事長就任あいさつ。

ビオサポラボなどの食育企画では講師も務めます。

## 理　事　会　報　告

2019年度第11回理事会報告2020.3.2.10:00～15:45 於:兵庫私学会館101号室
（協議決定事項２項目詳細省略）

1. ２月申請分エッコロ給付審査を確認した。
2. 「住吉川小水力発電所を実現する会」運営会議報告を受け、一般市民向けシンポジウム企画の開催を準備していくことを承認した。
3. ３月度生活クラブ関西運営委員会の協議内容を報告承認した。
4. 新型コロナウイルス対策状況について報告し、各理事の現状認識、支部の状況を出し合い、組合員活動における当面の対応について協議した。４月中の一般組合員参加企画の中止を決定。
5. 2020年度組合員活動費予算案を確定した。
6. 2020年度事業計画予算案を承認した。(2019年度決算確定値による事後修正はあり)
7. 総代会議案書の原案について検討確認。次回印刷原稿として最終確認する。
8. 総代会の打ち合わせ等の流れ、スケジュールを提示した。

（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月度決算報告を確認した。供給高が予算比92.0%、計画▲1,854万円と大きく下回った。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、経常剰余とも予算割れは▲98万円でとどまった。３月加入は107名で計画より33名少なく、脱退は長期未利用者を入れて94名、純増13名となった。３月度は新型コロナ影響で実利用高が伸長し、供給高が伸びている。

## 都市生活Q&A

**Q**　『ロールペーパー・シングルソフト』は市販のトイレットペーパーとどう違うの？

**A**　新橋製紙(株)の『ロールペーパー・シングルソフト』の原料は上質古紙100%。一般的な再生紙のトイレットペーパーには、製造工程でたくさんの薬品や白くするための漂白剤が使われているそうですが、ロールペーパーは極力薬品を使わず、漂白剤や香料も不使用です。

トイレ以外のリビングやキッチンなどで、ちょっとした汚れを拭いたり食後のお皿をザっと拭いたりするのにも使えます。だからトイレットペーパーではなく、ロールペーパーといいます。市販品は、見た目の価格を下げるために年々薄く軽くなっていますが、ロールペーパーは厚みがありしっかりしています。また、１ロール100mあるのでとても長持ち、付け替えの手間も省けます。

# 回転備蓄のすすめ　～消費しながら備える～

回転備蓄とは、「普段食べているものを少し多めにストックして、使った分をそのつど補充する」というもの。災害時用の特別な食品を用意するわけじゃなくて、いつも食べているものを多めにストックしておくと、それがもしもの時のための備えにもなるということです。

## 回転備蓄の心得

回転備蓄と言っても、何も特別な事は必要ありません。「注文→備蓄→消費→注文→備蓄…」のサイクルを上手に回しながら、長期保存可能な食材を適度に取り入れれば良いだけです。そして、備蓄＝保管しておくのではなく、日々の食卓に手軽に使って、さらにおいしく食べることが大切です。

## たかが缶詰、されど缶詰

回転備蓄と言えば、消費材の中にも、缶詰・乾物・レトルト食品・フリーズドライ食品等たくさんありますが、「カタログでは味がわからないから注文した事がない。」「市販品より高いのでは？」と二の足を踏む組合員も多いのではないでしょうか？

市販品と比べての価格の違い、その理由の一つは原材料にあります。例えば、缶詰。缶詰なんだから素材にはそれほど期待しないのが一般的な考え方かもしれませんが、生活クラブは違います。

出来る限り国産にこだわって作っていますし、生鮮食品と同様に基準も厳しく、生産者のこだわりがあります。原材料を仕入れる時から旬の時期に厳選し、食品添加物を極力抑えて、最上級のもので作られています。まるで、家庭で普通に材料を揃えて作ったような味、でも製造工程に時間をかけているからこそ家庭では出せない特別な味、煮汁も調味液もすべてこだわりの絶品です。

消費材の缶詰は、「そのまま食べる」「混ぜる」「炒める」「炊き込む」どんな調理法にも最適ですし、まるごとだから栄養満点。缶の中身は全て使えるからゴミもなし。

## 毎日が回転備蓄

生活クラブの考える回転備蓄は、＋３日分を目安にいつも食べているものを少し多めに注文し、消費期限の近いものから食べて、また補充するというサイクルです。生活クラブのビオサポレシピ(ＱＲコードからアクセス)に詳しい情報があります。

さあ、あなたも次の注文から始めてみましょう。

---

**職員こぼれ話**

名谷センター
陰山 英嗣

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。

### 嬉しい一言

組合員のみなさん初めまして、名谷センターの陰山と申します。生活クラブ生協の職員になって、１年が経ちました。まだまだ失敗続きで未熟な私ですが、日々、配達業務を頑張っています。

そんなある日のこと、担当している組合員さんから、「この前の甘夏、美味しかったよ！」という嬉しい一言をいただきました。詳しく聞くと、普段あまり柑橘類は食べないそうですが、私のおすすめを聞いて「試しに食べてみよう」と注文していただけたとのこと。そして、食べたら美味しかったということで、私に感想を伝えてくださいました。思いがけない嬉しい一言に、おすすめして本当に良かったと思いました。

今、世間では新型コロナウイルスの影響で暗いニュースが続いている中、配達途中のほんの一瞬ですが、気持ちが明るくなりました。これからも消費材の良さを多くの組合員のみなさんに知っていただくために、どんどんおすすめしていきます！

---

**機関紙モニターのつぶやき**

2020年３月号より
「食べることから始める平和」

新型コロナウイルスのためにいろんな事が出来なくなったり、してはいけなかったり。今まで暮らしていて普通にできていたことが出来ない。平和だったことが当たり前って本当にそうだと思います。平和ということに気づいていなく感謝もなく…。だめですね。平和を意識して生活クラブを利用しながら生活します。　（東はりま　クローバー）

---

**編集雑感**

先月、「この機関紙が配布される頃はどういう状況になっているのでしょう？」と書きました。事態はよくない方向に進んでいます。緊急事態宣言で外出自粛要請があり、私はそれ以来ずっと家で過ごしています。一昨年結婚して家を出た息子の部屋を、夫婦で大掃除したりしています。今日は配達の日。１週間ぶりに会う職員に、配達を感謝しつつ長話しないように気を付けて、届いた消費材をありがたくいただき、外出自粛を続けています。もう少し頑張りましょう。（Ｔ）