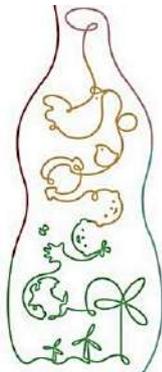


- 1 食の安全にこだわります。
- 2 健康な食べ方を大切にします。
- 3 国内自給力アップをめざします。
- 4 遺伝子組み換え作物を認めません。
- 5 有害物質ゼロをめざします。
- 6 自然資源を大切に使います。
- 7 ごみの削減に取り組みます。
- 8 原発のない社会をめざします。
- 9 おたがいにたすけあう社会をめざします。
- 10 自分たちで決めて、自分たちで実行します。

第一次 生活クラブ  
**2030**  
行動宣言



生活クラブはSDGsの理念に通じ、  
かつ留まらない活動を実行していくことを約束します。

ある新聞社の昨年12月の調査では、SDGsという言葉を「聞いたことがある」という人が52.7%で、初めて「聞いたことがない」という人を上回ったそうです。SDGsの認知度は確実に上がってきていますが、自分で行うにはハードルが高いと感じている人もまだまだ多いようです。

「第一次生活クラブ2030行動宣言」にはSDGs(持続可能な開発目標)の理念にも通ずる8つの重要目標があり、そのどれもが、日々の選択や一歩踏み出すことで達成に近づく目標です。今回も、重要目標1.1についてさらに見ていきましょう。

## 重要目標 No.1

### 食料主権<sup>※</sup>の考え方を基軸とした、国内生産の追求と、公正な調達を行ないます。

※すべての国と民衆が自分たち自身の食料・農業政策を決定する権利。

命の産業である第一次産業において、種に至るまでの国内自給を追求し、生産情報の開示をすすめます。また、国内外を問わず、生産に従事する人々の人権に配慮し、合意に基づく調達を行ないます。

#### ● 生産者との提携で持続的な生産と消費を

生活クラブでは、持続的な生産と消費に関する組合員の意識を高めるため、様々な形で生産者との交流を行っています。牛肉や鶏肉の「ビジョンフード学習会」、生産者交流会、加工用トマトの計画的労働参加<sup>※</sup>等、消費材が生み出された経緯や特長などを知ったり、消費材を使うことの意味等を考えたりする機会となっています。2019年度には全国の生活クラブで延べ186,063人の組合員が、生産者との交流企画に参加しました。現在、コロナ影響で、中止やオンラインでの交流会となるケースもありますが、参加すれば、きっと新しい発見があります。そして、サステイナブルな暮らしへのきっかけになります。



※生活クラブ消費材「トマトジュース」の安定生産のため、組合員が有償で収穫などの作業をする企画



飼料用NON-GMトウモロコシの輸入元のアメリカを、組合員の代表が毎年訪問してきました。(昨年はコロナで訪問中止。写真は2019年のもの。)

#### ● 輸入に頼らざるを得ない品目にも、公正で責任ある調達を実行

国内で生産することが難しいエビ・バナナ・コーヒー・カカオそして搾油や飼料用も含めてナタネ・トウモロコシ・大豆なども、海外生産地と計画的に交流し、顔の見える関係を作っています。

また、魚介類などの輸入原料を使用する場合にも、水産資源や環境に配慮し適切に管理されたMSC認証を取得した漁業で獲られた水産物を利用するなど、海洋資源の保全と持続的な利用を高めるようにしています。



2 ページに続く⇒



公式ウェブサイト

カラー版機関紙「都市生活」はこちらで。



Facebook ページ



Instagram

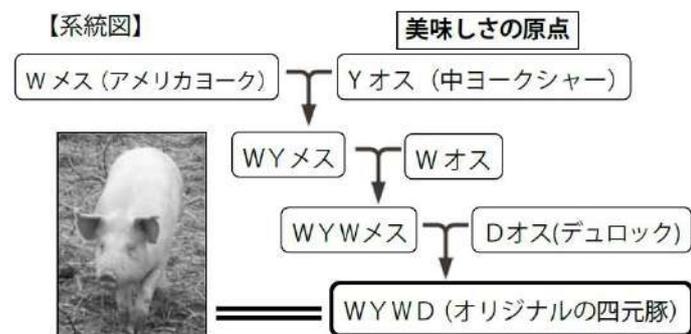
第一次 生活クラブ 2030 行動宣言

8つの重要目標 No.1

# 生活クラブの豚肉について

## ● 農畜産物のトレーサビリティを追求し、生産情報を開示

私たちの食べている豚肉は、徳島県の(有)石井養豚センターで育てられ、(株)ウインナークラブで製品となり届けられています。肉質がきめ細かく臭みのない味が特徴の「中ヨークシャー」種を掛け合わせたオリジナルの四元豚で、繁殖、育成、肥育の一貫生産を行い、出荷するだけでなく、父豚、母豚、祖母豚、祖父豚…すべて明らかです。



## ● 国内自給飼料の取り組みを推進

(有)石井養豚センターでも配合飼料のトウモロコシ・大豆粕(遺伝子組み換え対策済み)は輸入に頼らざるを得ませんが、飼料の国内自給取り組みを推進するため、バイプロダクト飼料と飼料用米を活用しています。

- バイプロダクト…国内にある食料資源を有効利用するために、食品工場から出るうどん、パン、焼酎の搾りかすなどの副産物(バイプロダクト)を使用しています。これらをスープ状(リキッド)にし、さらに配合飼料を加えてカロリーやpHを調整

した飼料を肥育期の豚に給餌しています。

- 飼料用米…肉の締まり、肉質の向上をめざして、仕入れた酒糠(米粉)だけでなく、徳島県産飼料用米を確保し給餌しています。リキッド飼料の3分の1から半分が飼料用米です。バイプロダクトや飼料用米を使用することで、輸入する穀物飼料を減らし、国内自給を高めると同時に、穀物飼料の高騰も見据え“食べ続けられる価格”を追求しています。

## ● 持続可能な生産と消費につながる定期登録

1頭110kgの豚からとれる精肉は48kgほど。6つの部位に分かれ、それぞれに重さも異なります。いろいろな部位をバランスよく消費できるように「生豚スライスセット」の利用をすすめています。単品で注文するより単価も低く、お届けの頻度を家庭での利用に合わせて登録できるので、うまく活用できるというですね。

## ● 消費材の利用で、SDGsにも貢献！

「SDGsについて、何をすればいいかわからない」と感じたら、消費材を利用することもひとつの方法。生活クラブのある暮らしで、おいしく、健康に、サステイナブルな未来を作っていきましょう。

関連する SDGs の目標



### バニラアイス

475ml 2個組 1,165円(税込1,258円)



市販の濃厚なタイプのアイスよりあっさり目ですが、シンプルながら、このミルクの味がとても美味しいそう。原料の牛乳の美味しさでこの味が作り出されるのでしょうか。乳化剤や安定剤などの食品添加物を使用しないアイスは、なかなか手に入らないもの!と、ついウンチクを語りたくなるけど、子どもたちにすれば、'美味しいから、このアイス!'というシンプルな選択なようです。(河野陽子)

これからの季節にお勧めしたい「バニラアイス 475ml 2個組」。1個が普通のアイスの5倍程の量が入っているでしょうか、高3・中2の息子たちはそれぞれ名前を書いてキープ。今や、スーパーには新しい味のアイスが次々登場していますが、ある時、どういわけか長男のアイスがなくなって(多分、主人が…)「このアイス好きやったのに!」ととっても残念がっていたので、代わりに某有名なアイスを買ってあげたけど、結局食べず…。



見直そう!せっけんパワー 変えよう!私と地球の未来

6・7月は  
シャボン玉月間

# せっけんシャンプーへの道

## ～体験談～

### シャンプーをせっけんに替えたいが…

夏になると頭が痒くなるので、スカルプケアにはこれだ!と、せっけんシャンプーとリンスを使ってみた。あれ?頭皮はさっぱりするけど髪はバシバシ…市販の合成洗剤シャンプーによって傷み、リンスでコーティングされているのがはがれたからとのこと。少し使い続けてみたが元に戻ってしまった💧でもせっけんシャンプーを使いたい…あ〜バシバシ…の繰り返し。

### せっけんシャンプーを替えてみた

そこで、他を試してみようと、エコーレアの「シャンプープラス」「リンスインコンディショナープラス」を使ってみた。まあまあイイ感じ。次にエスケー石鹸の「香りのせっけん泡シャンプー」を使ってみた。泡で出てくるので使いやすい。でもツヤはあまりない…ん?髪をよく見ると、市販のカラーリング剤を使っていない部分にはツヤがある。

カラーリング剤をエコーレアのヘナ「ブラウンパウダー」に替えてみた。髪がツヤツヤだあ〜😊 それ以来せっけん泡シャンプーを使い続けている。カラーリングしないナチュラルヘアーに憧れがあり、いつかしてみたいな♡

### 自分に合ったものを見つけよう

みなさんも、いろいろ試して自分に合ったせっけんシャンプーを見つけてください。せっけんシャンプーはウール洗にも使えますよ。

各地で開催しているシャボン玉セミナー(せっけん全般の学習)やナチュラルライフ・れっすん(せっけんや炭酸塩の活用方法など伝えていきます)に参加し、ナチュラルライフ!を手に入れましょう!

(理事 遠嶋康代)

#### 植物原料の白髪染め

#### エコーレア ブラウンパウダー

100%オーガニック原料でパウダー状です。ブラウンパウダーはヘナとインディゴのブレンド。ボウルに入れ、お風呂より高めの湯を加えてマヨネーズ程度の硬さに溶きます。手袋をして髪に塗り、ラップ(タオルやキャップでも)で覆い、約1時間待ちます。その後、しっかり流し、しっかりシャンプー、ドライするとさらさらツヤツヤになります。



天然植物の独特の香りがあり、仕上がりや色に個人差があります。使用前に必ずパッチテスト(皮膚試験)を行ってください。使用上の注意をよく読んでください。

100g 1,500円(税込1,650円)

エコーレア化粧品の消費材は「キレイになるカタログ」に掲載されています。

## せっけんレシピ

### 環境にも、体にもやさしい せっけんシャンプー コツをつかんで使いこなしましょう!

1. 地肌の汚れやほこりをとるために、ブラッシングする。
2. お湯でしっかり汚れを洗い流す。
3. シャンプーをつけて泡立てる。泡立たなければ一度流してから、二度洗いし、よくすすぐ。
4. 専用リンスか酢を、洗面器にとって湯で薄めてから髪全体にいきわたらせる。(せっけんシャンプーで弱アルカリ性に

なった髪を中和させ、キューティクルを整えます)その後、よくすすぐ。

5. リンスと一緒に椿油などのオイルを数滴混ぜると、よりしっとり。タオルドライの時に濡れている髪か、乾いた髪にオイルをなじませてよい。





# オンラインで生産者とつながろう!

今年も新型コロナウイルス収束の見通しも定まらない状況は続き、生産者を招いて直接話を聞くこれまでの交流会は開催が難しくなっています。でも、こんな時だからこそ、パソコンやスマホの Zoom ミーティングアプリを使用してオンラインで行う、生産者交流会が各支部で盛んに行われています。

## 伏見蒲鉾(株) (4/21 西宮支部)

モニター(登録組合員)が参加して行う支部ミーティングを、全組合員対象として行いました。この時世のためか申し込みが少なく、運営メンバーも含めて10人の参加でしたが、会場と新潟県の伏見蒲鉾、自宅からの参加者をオンラインでつないだ交流会は充実した企画となりました。

伏見蒲鉾の練り物は、新鮮な魚を使い、リン酸塩を添加しないすり身を原料にした魚本来の旨味が味わえる、長く組合員に親しまれている消費材です。高タンパク低脂肪、カルシウムや鉄分、体内で合成されない必須脂肪酸のドコサヘキサエン酸(DHA)などがたくさん含まれるなどのお話に、「子どものおやつにしたい」「市販品との違いを知れてよかった」などの感想がありました。

## 秋川牧園 ビジョンフード学習会(鶏肉)

(4/23 東はりま支部)

「ビジョンフード学習会」は、生活クラブが提唱するビジョンフード<sup>※</sup>である「鶏肉」について学ぶ大切な学習会で、毎年日程を決めて全国の生活クラブで何回も行っていきます。今年度、都市生活では4月23日に行い、18人の参加がありました。本来なら、丸鶏の解体などを実際に見たりしながら、直接生産者から「丹精國鶏」について学ぶ機会ですが、コロナ禍でもオンラインで学習会を継続し、みんなで食べ続けていこうと呼び掛けました。

※ビジョンフードとは、国内自給力の向上や生態系を守り、食の安全性を追求し、次世代の子どもたちが安心して健康に暮らしていく社会をめざす「ビジョン(展望)」をもって利用する食材をいいます。

ビジョンフードのマーク



## 会田共同養鶏組合 (4/20 東神戸支部)

コロナ禍でオンライン企画の必要性が高まる中、未開催の東神戸では、まずクリエイターが経験してみようと、クリエイター研修として企画・実施しました。当日は、他支部のクリエイターや理事にも一緒にやってみようと呼びかけ、ホストとなった名谷センターに8人、自宅から5人が参加しました。

会田養鶏は、NON-GM、PHF、国産飼料用米など、自家配合工場生産の中身の明らかな飼料を与えています。通常より広く、自然の風や光が差し込む鶏舎で飼育し、オールイン・オールアウトで鶏舎を清潔に保つなど、卵を産む鶏の健康に留意した育て方をしています。「こだわりの美味しい卵が、この価格は本当にありがたい」「今後の開催に向けて参考になった」との感想が聞かれました。



西宮支部



東神戸支部

 **100円のたすけあい**  
 問合せ先：組織部(078-904-3260)小松

### 2020年度をふりかえる

2020年度はコロナに始まり、コロナに終わった一年でした。エッコロたすけあい制度も1回目の緊急事態宣言発令時は審査会が開けず、給付が遅れるなど、少なからずの影響を受けました。年間申請数も前年の約半分でした。ただ内訳をみると、極端に数が減ったのは集団託児の申請で、支部などの企画が中止になったためです。こんな状況下でも、子どもの送迎や預かり、高齢でできない家のかたづけ、病院への送迎など、組

**3**月

### エッコロたすけあい制度利用状況

加入者：1,248人

給付申請件数 (うち給付不可1件)	17件
コーディネート件数 (不成立)	1件
給付金額	8,950円
事務費(審査会会場費、交通費)	5,800円

エッコロ講座開催1件

※4月号記載の「1月」は「2月」の間違いでした。

会員どうしのたすけあいは行われていました。まだ、コロナの終息は見えませんが、こんな時だからこそ、身近なたすけあいのエッコロが私たちの心強い味方になるのではないのでしょうか。一人でも多くの仲間を増やし、輪を広げていきましょう。

みんなであつなろうー

# 秋にたくさんの生産者交流会を予定しています



実行委員会もオンラインで行っています。

## 今年はおんらいん交流会をりれー開催!

昨年度から、実開催の代わりにオンラインでの開催を試行錯誤が進めながら実績を積み重ねています。そこで、普段は1支部単独で開催している生産者とのオンライン交流会を、今年度は全支部が協力し合って、会場をリレーのようにつなぎながら9月から11月の3カ月間連続で開催します。企画内容は、10支部から参加する実行委員会を設置して計画を進めていきます。支部を越えて、様々な地域の組合員どうしが出会う場作り、1回オンライン参加すれば楽しい! 次の会場に参加してみたい、と思ってもらえるような仕掛け作りを検討していきます。

準備が整えば、チラシでお知らせしますので、カレンダーにチェックして、お友だちも誘って、一つでも多くの交流会に参加してください。

## 大切な「顔の見える関係」

新型コロナの影響で、企画の実開催中止が頻繁になってから、早1年以上が経ちました。

組合員企画の大きな特徴の一つ「生産者交流会」は、実際に生産者と会い、直接生産に携わる現場の声を聞ける場です。生産者の消費材に対するこだわり、思いに触れることができ、生産者にとっては、消費者である組合員の声を聞ける意見交換の場でもありました。また、会場にみんなが集うことで、生産者との顔の見える関係とともに、組合員どうしの繋がりも大切にできました。



## パンセ武庫之荘での暮らし

今回はパンセ武庫之荘(サービス付き高齢者向け住宅、以下「サ高住」)での過ごし方についてお伝えします。

サ高住で暮らしている20名の平均年齢は88歳。9割近くが女性です。全員が介護認定を受けておられ、平均的な介護度は「要介護2」。食事や排せつ、入浴などに軽度の介護を必要とします。

== \* == \* ==

### 機能的なワンルームです

自室の広さはワンルームマンションなみで、ミニキッチン(IH調理器)・トイレ・洗面所・収納は標準装備。全員が立ち座りの楽なベッドを使われています。浴室はありません。高齢になると浴槽を跨ぎにくくなったり、転倒の不安から、浴室が使われなくなる傾向があるからです。そこで、居室フロア各階に設置されている共用浴室をシェアしたり、介護の必要な方はデイサービスの入浴介助を利用したりしています。



### みんなの居場所テイルーム

さて、20名のうち15名がサ高住に併設されている介護保険サービスの小多機(以前にご説明した、「訪問・通い・泊り」の多機能による居宅支援)の利用者。したがって日中は小多機の「通い」サービスとして1階のデイルームで過ごされる方が多く、歓談やレクリエーションを楽しんだり、トイレ介助や入浴介助のサービスを利用されたりします。



### 食事は和やかに、わきあいあいと

サ高住の厨房で自家調理をした食事サービスを利用されている方がほとんどです。以前は夕食はデイルームでみんな一緒に食事をしていましたが、今は密を回避するため2~3階にあるキッチン付きの共有スペースにも分散しています。比較的元気な方がお茶や汁物を給仕したり、当番で洗い物をしたり、みんなで協力しあいます。今日も、共有スペース横の広々としたガラス窓から差し込む優しい光が入居者を包み、献立の芳ばしい香りやゆったりとした時間がパンセ武庫之荘に満ちています。

# 東はりま 支部

## モニットになって一緒に活動しましょう！

こんにちは！東はりま支部です。昨年度から新しくモニットも増え、クリエイター1名、理事2名をはじめ、支部スタッフやひろば運営委員、子育てサポーターと一緒に楽しく活動をしています。



5月はZoomでわいわいカフェ！生みそ(十割こうじ味噌)の酵素の働きを簡単な実験で見える化！

### テーマ消費材は「水産物」

今年度、東はりま支部のテーマ消費材は「水産物」。「魚介類、苦手なのよね、、、」なんて方もきっと多いのではないのでしょうか？…実は私もその一人。だからこそ！今年度は、生活クラブの安心安全な消費材を簡単でおいしく料理できるよう、生産者交流会や企画などを考えています。



支部機関紙「チャイム」でおなじみのはりりん♪

### ぜひモニット登録を！

各支部で行われている、学習と交流の場「支部ミーティング」。東はりま支部では名称を「わいわいカフェ」とし、消費材に対する学習だけでなく、モニット(登録者の名称)どうしの交流や、Bioサポタイム(試食タイム)で新しい消費材との出会いの場となっています。組合員どうし、つながりを感じながら、消費材についてわいわい楽しく集える場所づくりをこれからも心がけていきたいです！モニットにまだ登録されたことないという方、ぜひご自身の所属支部へモニットの登録(無料)をしてみてくださいね！知らなかった消費材に出会える機会が増えますよ♪

(東はりま支部クリエイター 園田有佳子)

### 大好きな消費材

#### = 食べるいりこ =

110g 460円(税込497円)

よくよく見ないとついスルーしがちな



「食べるいりこ」。もともと魚介類を調理することが苦手な私は(食べることは好きなのですが。笑)、いりこを聞いたなら、だしを取るくらいしか思い浮かばず、恥ずかしながらそれまで注文することもなく、なんならカタログに載っていることにさえ気づいていませんでした。しかし、生活クラブのとある企画に参加した際、「食べるいりこ」を使った炊き込みご飯を試食したら、とてもおいしく、しかも簡単！それに、「子どもがよくおやつに食べるんで意外とすぐなくなるんです。」という他の組合員の感想が印象的で、注文してみることに。

注文しても食べきれないかもしれないという不安があったのですが、サイズも量もちょうど良く、とても使い勝手がいいじゃないですか！前の晩にお鍋に入れておいて出汁にしたり、醤油を入れて簡単炊き込みご飯にしてみたり、ミルサーで粉末にしてふりかけにしたり。今では我が家のスタメンになっています。(東はりま支部クリエイター 園田有佳子)

### 今月の組合員

#### 生活クラブはイベントもおすすめ！

北川 絵梨佳さん 姫路支部 2017年5月加入

長男が産まれて離乳食を開始するころ、よりよい食べ物ってなんだろう？と思いながら、インターネットで調べながら出会ったのが、生活クラブでした。玄関先で消費材の説明をしていただき、知らないことばかりで興味津々でした。機関紙にのっているイベントも、食べるものだけではなく、生活に関わるイベントも多く何度も参加していますが、カタログに載っている生産者の想いなどを知ることができるので、おすすめです。

モニットになって、初めて一人子連れでドキドキしながら参加させていただいた支部ミーティングでは、消費材の案内プラス、子育ての話も聞いていただき、「ほっこり」して帰ったことを覚えています。

我が家では特に、たまごにポークウィンナー、ロールペーパーが欠かせません。素材の良さでシンプルな食卓、生活ができるのが魅力です。

# つれづれとしせいかつ 徒然都市生活

# 食育活動が

# さらに広がります



生活クラブ生協では多彩な組合員活動が盛んです。  
今年度は、その活動とそこで活躍する仲間を紹介します。

食育「おうちでごはん」プロジェクト 片山 由香里

食育プロジェクトのメンバーは、8人です。理事・クリエイターなどの経験者がほとんどで、子育て経験も豊富です。「なんでもOK! 臨機応変」のポジティブなメンバーです。

活動として、消費材を知ってもらい、上手に使ってもらうため、名谷センターの食育スタジオで「食育セミナー&ランチ」を開催。また食育スタジオが遠く参加しにくい組合員のために、支部出張もします。ほかに「食の教室」では、セミナー&ランチ・生産者訪問・輸入倉庫の見学など12講座をおこなってきました。

私たちの活動は、直接組合員の顔を見てお話をすることから始まります。ですから昨年度は、思うように活動することができませんでした。今年度は、会場まで行かなくても自宅で学ぶ、オンラインの「食の教室」を開催します。(募集は終了しています。)

組合員が、生活クラブの消費材で栄養ある美味しい食事を作って、楽しく元気に過ごしていただきたいと思っています。コロナ禍で集まることが困難な中、組合員どうしの繋がりを広めていくことも求められています。現在、私たちが8年間続けてきた食育活動を生かし、オンラインの食育活動に加えて、個々に直接話ができる「食育電話相談」の活動を検討中です。

## 私たちのお気に入り消費材を紹介します♪

- エコシュリンプ (川剌克枝)
- 肉類 (西川美都里)
- ごま油 (斎藤純子)
- 梅干し ミックスチーズ (中村禎子)
- 丹精國鶏のムネ肉 (張間英子)
- 皮まで使える柑橘類 (田剌和子)
- 豚肉・鶏肉 (山田多美子)
- 京風だしの素 (片山由香里)

**食の教室**  
「Zoomミーティング」を使って開講! 今回のテーマは **鶏肉**

受講生募集  
オンラインで学べる「食育」

「食材と調味料」を知り尽くしたベテラン組合員が講師です  
気軽に質疑応答  
その場で疑問解決!

実践あり!  
調理のコツがよくわかる  
おすすめレシピが盛りだくさん  
知って得する「消費材」情報も!

詳しくは裏面をご覧ください

## 理事会報告

2020年度第11回理事会報告 2021.4.28.10:00~12:50  
於:本部センター 組合員集會室  
理事:18名(内、オンライン出席14名) 監事:2名(内、オンライン出席2名)。  
以下、報告承認事項(5項目省略)・協議決定事項(1項目省略)

- 3月申請分17件中、16件のエココロ給付審査を承認した。
- 4月度関西運営委員会の検討報告を確認した。
- 第35回通常総代会の開催について、緊急事態宣言を受け、書面議決を中心とした短縮対応とすること、各支部での議案書説明会は中止し、オンライン開催とすること、事前に総代の不出席意向を集約して、運営準備をすすめることを決定した。
- 2020年度決算報告を受け、累積欠損金を解消の上、剰余金処分案となることを確認し、全ての総代会議案を確定、確認した。
- 機関紙6月号の企画内容を確認した。
- 組織委員会からの企画提案4つを確認した。  
(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)

3月度決算報告、年度決算報告を確認した。4月加入は2週経過時点56名で月次計画より2名少ない。脱退は長期未利用2名を含め119名で計画より19名多い。

都市生活 Q&A

**Q** 生活クラブの料理酒は、市販品とどう違うのですか?

**A** 市販の料理酒は、酒税がかかる飲用の清酒と違い、「食品」に分類される「発酵調味料」が一般的です。これらには飲めないように食塩などが添加されています。酒税が掛からない分、価格は抑えられますが、調理の際、自由に味の調整ができません。一方、生活クラブの料理酒は、「酒類」に分類される調理用清酒です。飲用の清酒(精米率平均70%)に比べて、旨みやコクがでるように精米率75%で作られています。

消費材の料理酒には4種類の、いずれも「米だけで仕込んだ」料理酒があります。容量・価格は同じですが、それぞれの土地に根差した歴史ある酒蔵からの料理酒です。どう味に変化があるか、ぜひ4種類を制覇して、お気に入りを見つけて下さいね。

# = ごはんを中心に健康な食を =

# まごわやさしい 食生活



## 「まごわやさしい」を知っていますか？

この7文字は、取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字を語呂合わせにしたものです。

<b>ま</b> まめ類	<b>ご</b> ごま	<b>わ</b> わかめ(海藻類)
<b>や</b> やさい	<b>さ</b> さかな	<b>し</b> しいたけ(きのこ類)
<b>い</b> いも類		

これらの食材は、ごはんを中心とした食事でバランス良く取り入れることができます。

## 生活クラブのみそは生きている！

4月16日、各支部からクリエイターが集まる支部ミーティング会議で、「マルモ青木味噌醤油醸造場」学習交流会を行いました。

まめ(大豆)を使った身近なものに、みそがあります。市販によくある「だし入りみそ」と消費材のみその違い、わかりますか？

「だし入りみそ」には、化学調味料などのだし成分(アミノ酸等)が添加されています。みその発酵・熟成過程でできる酵素が、このだし成分を分解してしまわないよう、加熱殺菌処理

されているので、「だし入りみそ」は残念ながら、熱に弱い酵素や乳酸菌などの有用成分が死んでしまっているのです。

一方、消費材のみそは、加熱殺菌していない「生みそ」=“本物のみそ”です。じっくり熟成され、有用成分が生きたまま、私たちのところに届きます。「みそ漬け」を作ると、酵素が漬けた素材を分解することで旨みを引き出してくれるので、より美味しくなります。風味もとてもいいので、だしを入れなくても美味しいみそ汁ができます。

## みそ汁だと簡単！

みそ汁だと、「ま・ご・わ・や・さ・し・い」食材を取り入れるのも簡単。『みそ玉』にしておくと、便利です。

生きている“本物のみそ”を取り入れて、健康的な毎日を過ごしましょう。



マルモ青木味噌醤油醸造場の鈴木晴紀さん



『みそ玉』は、お椀1杯分の味噌と具を合わせて丸めるだけ！

## 職員こぼれ話

組織拡大課  
中谷 健太

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。

### 出会いと縁を大事に

昨年より組織拡大課に配属になりました、中谷健太です。拡大課は生活クラブとの出会いをつくり、生活クラブとの縁を結ぶという、とても大切な役割を担っているところだと感じています。

多くの人に出会いと縁が訪れるように、また生活クラブに関わることでひとりでも多くの人が、少しでもhappyになれるように出会いと縁を大事にしていきたいと想っています。

まだ知らない人もたくさんいるので、生活クラブの魅力を伝えていきたいです。

2021年4月号より

機関紙モニターの



「都市生活Q&A 食べるカタログにある

[L's]って何ですか？」

L'sのマーク、何だろうと思っていましたが、こういう意味があるとは思っていませんでした。込められた意味もすてきですね!! どんな物にマークがついているか、カタログを改めてじっくり読もうと思いました。(東神戸 T・S)

## 編集雑感

今年度、機関紙都市生活や支部の機関紙には「オンライン」

「Zoom」という文字が飛び交っていますね。初めは恐る恐るだったのが、最近は資料を画面で共有して学習したり、手元を見せながら手作りおもちゃを作ったり、生産者に教わりながら自分で珈琲を入れたり、様々な工夫で活用が広がっています。秋のオンライン生産者交流会(仮)も楽しみです。(T)