

- 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。

生活クラブの消費材

私のアクションが世の中を変える



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。今年度は、生活クラブが定める「消費材10原則」のそれぞれをもとに、消費材を通して社会が抱える課題の解決をめざす生活クラブ生協都市生活の取り組み、「私のアクションが世の中を変える」を組合員に知らせます。

生活クラブの消費材10原則 第7原則：3Rを推進し、さらなる資源循環をすすめます

消費材の生産、流通、消費段階での3R(リデュース、リユース、リサイクル)を推進します。最終的に処分せざるをえない廃棄物を削減し、さらなる資源循環をめざします。

● 3Rを推進し、資源循環をすすめています



環境への影響を考えると、ごみの問題は避けられません。生活クラブでは、「使い捨てるのではなく資源を循環させて使うこと」を大切に、「3R」を推進しています。3Rとは、ごみできるだけ出さない「リデュース」、同じものをくり返し使う「リユース」、リデュースやリユースができないものを生まれ変わらせて有効活用する「リサイクル」の3つのRです。

びん容器の例でいえば、洗ってそのままの形で使うのが「リユース」、壊して熱を加えて別の製品を作り直すのが「リサイクル」です。生活クラブでは、まず身近な毎日の生活の中で、ごみを出さないための「リデュース」と「リユース」を心がけることが大切だと考えています。そのうえで、「リデュース」や「リユース」ができないものについては、「リサイクル」で有効活用し、なるべくごみとなるものが増えないようにします。

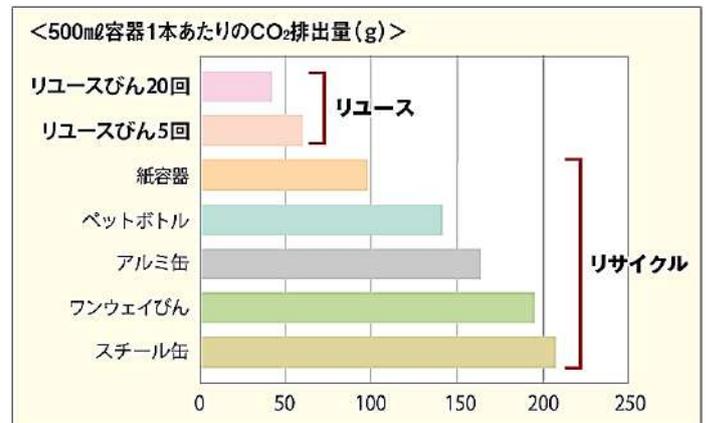
● Rびんと牛乳びんを自治体の回収にださないで

～こんなに違う！リユースとリサイクル～

リサイクルびんは、粉碎された後カレットになり、再商品化しますが、その際大量の地球資源とエネルギーを使います。リユースびんは、びんの回収や洗浄のエネルギーを差し引いてもトータルで環境負荷を減らします。

LCA※という環境評価の手法でみると、リユースびんはごみを減らすだけでなく、限りある資源を大切に使うことや、水を汚さないこと、CO₂排出量も少ない点に優位性があります。

※LCA: ライフサイクルアセスメントの頭文字。資源の採取から製造、流通、消費、廃棄までトータルでの環境影響を評価する手法。



データ: LCA手法による容器間比較報告書より リユースびんの5回、20回は再使用回数。

<自治体回収コストの試算>

自治体でリサイクル	グリーンシステムでリユース	自治体でリサイクル	グリーンシステムでリユース
12円	0円	17円	0円
超軽量500mlのびんの場合		900ml牛乳びんの場合	

<CO₂排出量比較> 超軽量500mlのびんの場合

通常のリユースびんを自治体でリサイクル **340g** **-** 超軽量のびんをリユース **90g** **=** **250g** **削減!**

2Pに続く



公式サイト

機関紙「都市生活」カラー版既発行分はこちらで。



Facebook ページ



Instagram

生活クラブの消費材

私のアクションが世の中を変える

第 7 原則：3 R を推進し、資源循環をすすめます

「グリーンシステム」でごみの削減



● びん容器をリユース、プラスチック類をリサイクル

家庭から出るごみの約60%が、容器や包材だといわれています。生活クラブは容器包装ごみを減らすために、1994年から消費材のびん容器の規格を数種類に統一し、回収・再使用(リユース)をはじめました。現在は牛乳キャップや消費材の配達に使うピッキング袋など、プラスチック類の回収・リサイクルまで活動は広がっています。このリユースとリサイクルのしくみを、Garbage Reduction for Ecology and Earth's Necessity(地球生態系のためのごみ減量)の頭文字GREENから「グリーンシステム」と呼んで、なるべくごみを出さず環境負荷を減らす地球にやさしい「ごみを出さない暮らし方」を進めています。

2018年には、20年以上にわたる活動と実績が評価され、「第6回環境省グッドライフアワード環境大臣賞(NPO・任意団体部門)」を受賞。組合員が続けてきた活動が、社会的な評価を受けました。

● Rびんが大ピンチ！

「容器包装リサイクル法」により、事業者はリサイクルの費用を

負担しなければなりません。自ら回収しているRびんが「自主回収容器」として国に認定されると、その費用が免除されます。生活クラブのRびんは500mlと900mlが認定を受けています。認定が受け続けられるよう、Rびんは自治体の回収には出さず、必ず配達便で返してくださいね。

2021年度 Rびん容量別の回収実績(単位 %)

超軽量 900ml	77.5%
超軽量 500ml	76.9%
超軽量 360ml	75.1%
広口UD 350ml	72.1%
中口 200ml	61.6%
ドレッシング 200ml	61.9%

900mlと500ml Rびんのリサイクル費用の免除には **80%以上の回収率を保つ必要があります**。自治体の回収に出さず、必ず生活クラブに返却してね！

● 包材の工夫でさらにごみ削減

消費材のプラスチックのトレーを不使用、または紙製に変える工夫をしています。また、洗濯用粒状石けん、洗濯用無添加せっけん(針状)の包材をコンパクトにして、従来品に対しプラスチック使用料を20%削減しました。さらに、包材の一部にリサイクルPETを使用するなど、ごみの削減に取り組んでいます。



メープルシロップ
330g 898円(税込970円)

私は、(株)プレス・オールターナティブの数ある消費材の中でも「メープルシロップ」をおすすめします。簡単にホットケーキにたろして食べるのが大定番ではありますが、夜にホットミルクにいい感じに入れて、幸せホルモンを出して眠りにつくのが、今の私のマイブームです。

生産者交流会で、メープルシロップの原料の樹液が一滴『ぼとん』と音がしそなくらいゆっくりと落ちる映像を見せてもらっ

て、自然の恵みなんだと改めて思いました。生産者のメープルシロップへの愛あるお話を聞いて、ますます、自信をもっておすすめしようと思いました。「トマトのマリネの砂糖をメープルシロップに置き換える」「塩コショウをして焼いた豚肉にかけるだけ」など、プレス・オールターナティブのwebサイト(第3世界ショップ)にも載っていない、簡単だけどとっても美味しいレシピも教えてもらいました。調味料としても使えるなんて、なんて凄いの!!ぜひお試しあれ。(岸本麻紀)





食べものを選ぶ力を身につけよう！



色とりどりのパッケージには写真や商品名、原材料の表示などの情報がいっぱい。私たちはそこからイメージを膨らませ、食品の情報を得て買うものを選びます。その時に必要なのは情報を読み取る力、それが食べ物を選ぶ力だと思います。わかって選べる人になるためにパッケージの情報を読み取る「コツ」を一緒に考えてみませんか？

★「〇〇無添加」「天然」「カロリーゼロ」

こうしたキャッチフレーズに心を動かされる人が多いのも事実。身体によさそうとつい期待してしまいます。〇〇無添加と書かれているものには、〇〇以外の添加物が入っているかもしれません。表示を正確に読み取ることが大切です。原材料の表示を見て使用されている食品添加物などを確認してみましょう。

カロリーをゼロにするために砂糖やはちみつ代わりに合成甘味料が使われていることも。また100ml当たり5kcal未満であれば「0kcal」と表示することが認められています。

★食品添加物はなぜ使われるの？

低価格で大量に生産・流通させるためには食品添加物は欠かせないという作る側、売る側の理由があります。でもその背景には消費者のニーズが隠れていることも事実。多くの人々が安くきれいなものを欲しがれば作る側も売る側もコストを抑えざるを得ない現実もあります。物価上昇が続く昨今、悩ましいところですが、必要なものは何かを今一度考えてみることも大切かもしれません。

★表示を読む時の「コツ」

表示欄には、原材料の重量が多い順に記載されています。添加物は／(スラッシュ)で区別されたり、改行、別欄で表記されています。使用されている食品添加物はすべて表示されますが、例外もあることを覚えておくとう便利です。その一つは「一括名



表示」というルール。同じ目的の食品添加物を複数使う場合、「調味料(アミノ酸等)」「pH調整剤」「イーストフード」といったグループ名での表示が認められています。「調味料(アミノ酸等)」と書いてあると醤油やみりん同等の調味料のようですが、何十種類もの化学合成品、つまり合成添加物です。

★生活クラブのポリシー

日本で認められている食品添加物は約1500種類。このうち、天然香料、一般飲食物を除くと822品目(2020年3月末現在)です。生活クラブでは「疑わしいものは使用しない」「不要なものは使用しない」「使用したものは全て公開する」という原則のもと、93品目の添加物を許容しています(2020年現在)。国の基準の約10分の1です。何をを使うかを決めるのは私たち組合員です。

6月号で消費材10原則の第1原則「安全性を追求します」を掲載、食品添加物についてお伝えしています。→



～ Bioサポレシピより～

手作りフライドチキン

家で作れば材料もわかって安心！
冷めても美味しい！クリスマスにどうぞ！



< 作り方 > 6人分

- ① 鶏肉モモ500g、鶏肉ムネ400gは解凍し、食べやすい大きさに切り、牛乳1と1/2カップにつけて30分以上おく。
※鶏肉ぶつ切りでも代用できます。
- ② 小麦粉薄力タイプ100g、ミックスハーブ大さじ1、真塩小さじ2、こしょう少々を袋に入れて混ぜ、汁気を切った①を入れてまぶす。

- ③ 厚手の鍋になたね油を1cm程度入れて熱し、②の皮目を上にして入れる。ふたをして7～8分加熱し、返してふたをして5分加熱し、ふたを外して強火で2～3分揚げ焼きにする。

田んぼのいちねんを知ろう！

2022年度の活動

毎年、環境創造米キヌヒカリの生産と消費に関わる全ての人（生産者・JA兵庫六甲・全農パールライス(株)・生活クラブ）で、神戸市北区の「交流の田んぼ」に集って田んぼの企画を実施しています。今年5/28(土)に田植え、7/9(土)に生き物調査＆草引き、9/24(土)に稲刈りを行いました。

環境創造米キヌヒカリは…

神戸市北区のJA兵庫六甲北宮農センター管轄の生産者部会と提携し、2006年から取り組みが始まりました。地域の環境保全に繋げようと慣行栽培の半分以下の8成分まで減らした農薬使用量、65%減の化学肥料使用量で取り組んでいます。私たち生活クラブ生協エリアを流れる武庫川・加古川の上流の地域に、環境創造米の生産者が増えれば、下流地域の環境保全にも繋がります。それを組合員に伝える取り組みのひとつとして、活動を続けています。

田植え

今年もコロナ対応で田植えは組合員参加を中止としましたが、生産者の向井さんが機械で植えてくれるのを企画担当の尼崎支部が見学し、様子をSNSで報告しました。

田んぼの生き物調査

今年「サステナブル フェス！2022 in 兵庫～つながるローカルSDGs」として、人と自然の博物館や有馬富士自然学習センターで活動する遠藤さん・吉田さんを講師に迎えて実施しました。例年数が多いコオヒムシが少なく、珍しいカイエビやダルマガエルが見つかりました。今後も生き物の様子を見ていきます。

稲刈り

稲刈りはこの5年実施できていません。今年も前々日からの



稲刈り



田んぼの生き物調査



雨で田んぼがぬかるみ、

稲が乾いておらず、残念ながら中止としました。9月30日に生産者によって機械で稲刈りが行われ、見学をした宝塚支部のクリエイターが、その様子をSNSで報告し、後日支部の企画でも当日の様子を映しながら伝え、お米を食べることを呼び掛けました。

食べる事でSDGsをひろげよう！

2006年29名ではじまった環境創造米キヌヒカリの生産者、2022年度は79名です。私たちが環境創造米を食べることで地域の水環境を守り、そこに生息する生き物たちが私たちの命を守ってくれるというサイクルができます。また、水田には気温上昇を防ぎ、ダムのように洪水を防ぐ役割もあります。

環境創造米キヌヒカリを食べることで生産者を増やし、地域の生態系(環境)をまもる関係を、生産者と組合員、地域の人たちと一緒につくっていきましょう！



100円のたすけあい

問合せ先：組織部(078-904-3260)中田

支部で説明会をしています

先日、コーディネーターとして依頼を受け、「わいわいカフェ」(東はりま支部ミーティング)で「エッコロたすけあい制度」についてお話ししてきました。この制度が消費材の一つであること、月100円で誰かの役にたつこと、実際のケアの依頼の内容、加入脱退の状況やニーズの変化などを伝え、ひとりでも多くの

9月

エッコロたすけあい制度利用状況

加入者：1,239人

給付申請件数	18件
給付金額	10,300円
事務費(審査会会場費、交通費、活動費)	122,507円

エッコロ講座開催1件 ※事務費に前月印刷費を含む

「たすけあいの力」が集まればと呼びかけました。参加者にもケアの体験を話してもらいました。これからも、各支部に出向いてお話しできればと思います。(エッコロコーディネーター 小山奈緒美)

遊びに来てね♪

■みんなのひろばリーチ■

多世代がつながる居場所づくりをめざしています。申込みは本部センター(小松)か、ウェブサイトから↑↑↑



月2回、あすパークで開いています。

(第2金曜と第4火曜)

JR六甲道駅近く、大和公園内の「あすパーク」で開催。1家族200円 1人100円



12/20 クリスマスの花育(10:30~11:30) | 1/9・20 味噌玉づくり(10:30~12:30) | 2/10・28 ホームパーティはいかが?(10:30~12:30)

消費材アンバサダーの

#生活クラブひとことレビュー

Instagramを使って消費材を紹介する「消費材アンバサダー」が、今年も活動しています。6～7月に34名、11月から(1/6まで)は29名の登録した組合員が、お気に入りやその使いこなしを「#生活クラブひとことレビュー」などの#(ハッシュタグ)をつけて紹介しています。



消費材アンバサダーってどんな活動?

消費材アンバサダーは登録期間中、共通の#(ハッシュタグ)をつけて、自身のInstagramアカウントで消費材を紹介します。今週届いた消費材、カタログに載ったら絶対注文している消費材、こんな風に食べてるよ! など内容は様々です。仕事などの事情で企画に参加しづらい組合員も、自宅に居ながら楽しく活動しています。

「何を注文しよう…」も解消!

「他の人は何を注文してるの」「みんなのおすすめが知りたい」と思ったことはありませんか。支部ミーティングやほっとコミへの参加が難しい方も、アンバサダーの投稿が、注文をする際の悩み解消や組合員どうし気軽に交流する場にもなっています。



「生活クラブいいよね」が共通語

この活動は、何も特別なことではなく、日常のお友だちとの会話の「生活クラブいいよ」と大差ありません。今回登録していない方も、組合員は誰もが消費材アンバサダー! の気持ちで、SNSでの発信や日々の会話の中で生活クラブや消費材を取り上げて、「生活クラブっていいよね♪」の思いを共有し、共感の輪を広げていきましょう。

消費材アンバサダーの投稿を見てみよう!

登録したアンバサダーは、Instagramで

- ① @seikatsuclub_hyogo (都市生活公式アカウント名)
- ② #生活クラブ都市生活
- ③ #生活クラブひとことレビュー

の3つを入れて投稿しています。

②や③のハッシュタグで検索してみてください。

サステイナブルな暮らし 冬の省エネ

家庭からのCO₂排出量の約半分は電気からで、その4割以上を冷蔵庫、照明、テレビ、エアコンが占めています。省エネ性能に優れた家電(10年前に比べて冷蔵庫やテレビは約40%の省エネ)に買い替えると大きな効果がありますが、すぐにできる冬の省エネの工夫をお伝えします。

- エアコンの設定温度は暖房20°Cを目安に。フィルターを月に1～2回掃除する。
- ファンヒーターは外出や就寝直前ではなく、15分前(床暖房は30分前)に切る。
- こたつ・電気カーベットの温度設定は低めに。断熱マットを敷いたり掛け布団を2枚に。
- カーディガン・ひざ掛けなど衣類の工夫。首、手首、足首を温める。湯たんぽの活用を。



- 窓に断熱シートを貼る。厚手のカーテンを使用。床まで届く長いカーテンが効果的。
- 家族みんなで同じ部屋で過ごし、一緒にご飯を食べ、お風呂は続けて入る。早目に寝る。
- お風呂の蓋はこまめに閉める。シャワーの出しっぱなしはダメ。
- 鍋で湯を沸かす時は、外側の水滴を拭いて蓋をして火にかける。
- 冬は冷蔵庫の設定温度を強から中や弱にする。冷蔵庫に詰め込み過ぎない。

世界情勢が危うい中、日本のエネルギー自給率は約1割。省エネや再エネ拡大は、エネルギーの安定供給確保と地球温暖化防止の両面の意義をもっています。原発の稼働ではこれらの問題は解決しません。

生活クラブは、再エネを中心とした電気の共同購入を行っています。切り替えるだけでCO₂削減になる「生活クラブでんき」の詳細はQRコードから。



西宮 支部

「つながり」を大切に活動しています

西宮支部はクリエイター 4 名で活動しています。

今年は多くのモニットが新しく加わり14名になりました。モニットがたくさん発言してくれて、活気ある支部ミーティングになっています。支部ミーティングは学習会でありつつも、リラックスして会話できる会であってほしいので、自己紹介でよくお気に入りの消費材を紹介してもらっています。初対面でも話しやすい話題から場が温まって、交流を楽しんでもらったり新しいつながりが生まれればクリエイター一同嬉しいです。

ほっとコミなど支部の催しでは、クリエイター自身も興味があるテーマに取り組んでいます。

つなぐれ！リレー生産者交流会は「ぜひ(株)スリーエイトのお話を伺いたい」と、はちみつを愛するクリエイターの発案で企画しました。準備段階のやり取りのなかで、はちみつへの愛を感じてくださったのか、スリーエイトの志村学さんが熱意あふれる交流会をしてくださいました。交流会場のみなさんとの心と心がつながるステキな会になりました。

西宮支部では、催しに参加してくださる方、モニット、ちょこっとサポーター※、クリエイターを募集中です♪お気軽にどうぞ！
(西宮支部クリエイター 弓中 夏子)



活気のある支部ミーティング



お正月の消費材試食会を行いました。

ちょこっとサポーターとは…

西宮支部独自の制度で、登録制で支部の企画中の託児や簡単な調理などのサポートをします。1回2時間程度でスタッフ費・交通費の支給があります。

今月の組合員

イベント参加がおすすめです

安達 祐子さん 西宮支部 2016年7月加入

私は生活クラブを利用し始めてから6年ほどになります。どれを頼んでも新鮮で美味しく期待を裏切らない消費材は、無くてはならない存在です。消費材の次に是非おすすめしたいのは、カタログと一緒に入っているチラシにあるイベントや企画に参加することです。最初は託児もあるしと、気軽に参加するようになり、毎回アットホームな雰囲気の中、生産者さんの話を聞いて消費材をより身近に感じたり、同じ組合員どうしでおすすめの消費材をシェアしたりするうちに、注文するものが少しずつ増えていきました。何故か、何気ない『〇〇が美味しかったよ〜』の一言がカタログを見るより説得力があるのです！どうか迷われている方は是非参加してみてくださいね。

大好きな消費材



= 茎わかめボール揚げ =

170g 285円(税込308円)

以前、支部ミーティングでお気に入り消費材の話をした時に、他のモニットの方が美味しいと言われていて買ってみたいのが始まりでした。魚のすり身と茎わかめを混ぜてボール状にして揚げてあります。冷凍で届くので、レンジでチンしてホカホカで食べると茎わかめがコリコリ、すり身の部分はモチモチでとても美味しいです。一個が小さいので、お弁当を詰める時の隙間を埋めるのにも重宝していますし、冷凍のまま詰めるとお昼には溶けているので、私はよく利用しています。気軽にタンパク質、カルシウム、食物繊維が摂れるので、お子さんやシニアの方にもよいと思います。ビールのおつまみにもピッタリです！
(西宮支部モアモニット 松本寛子)

徒然都市生活

エコロ講師をしています

生活クラブ生協では多彩な組合員活動が盛んです。さまざまな場所で元気に活躍する仲間を紹介します。

東神戸支部 青木 晶子さん

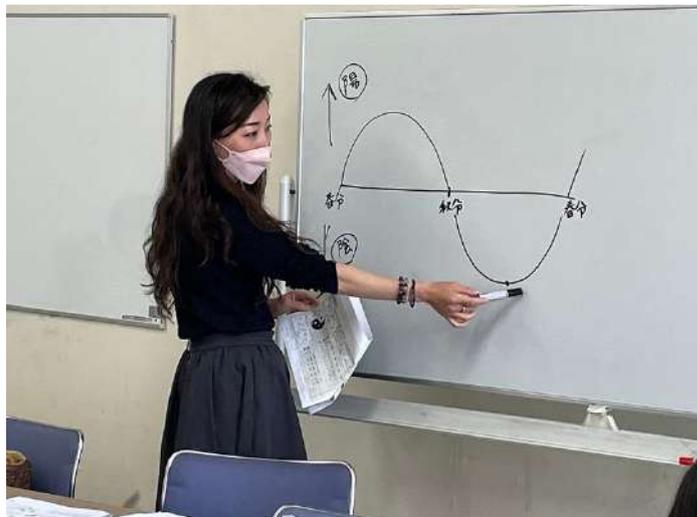
一枚のチラシから始まった生活クラブのある暮らし。きっかけは、離乳食用の無農薬の野菜を探している時でした。ポストに入っていた生活クラブのチラシを見て試食、すぐ加入しました。気がつけば10年以上になります。同等のものを探す大変さと価格を考えたら、もう離れられません(笑)

そして、モニットになって支部ミーティングに参加してみるととても面白く、毎回美味しいものが試食でき、食材の大切さや生産方法、生産者の声などを知る機会が有り、それが今の自分につながっていると思います。現在は国際中医薬膳管理師等の資格を取り、エコロ講師として薬膳だけでなく、身近な食材の安全性等も合わせて考える講座などを行っています。

食養や薬膳を学び、気をつけるようになってからは風邪もほとんどひかなくなった気がします。昔は体が弱くすぐに熱が出る体質でした。

又、ご縁がありモニットだけでなく、クリエイターもさせていただきました。モニットよりも一歩踏み込んだ、企画運営する側のクリエイターでの経験と知識は、大変な事もありましたがとても面白く今も役立っています。また素敵な方々との出会いも沢山ありました！これからも食を追求して、日々勉強をしていきたいと思えます。

そんな私が活動していた東神戸支部ではモニット募集中です！是非参加してみてください。



5月に開催したエコロ講座「季節の薬膳講座」で。

理事会報告

2022年度第5回理事会報告 2022.10.31.10:00~15:42 於:中央区文化センター
出席理事:18名、出席監事:2名

以下、報告承認事項(1項目省略)・協議決定事項(2項目省略)

1. 今後、第3次中計、23年度方針・計画等、重要議案が続くことから、本理事会より年度末まで、協議検討の時間を優先し、報告事項・会議報告の時間短縮、資料確認を基本とした理事会運営とすることを確認した。
2. エコロ審査会報告を受け、9月申請分18件中、16件の給付を承認。不可2件は申請回数の上限を超えたため。
3. 10月度生活クラブ関西運営委員会の会議報告を受け、内容を確認した。
4. 原発推進計画の撤回を求める要望書へ賛同団体となること及び理事長名で政府へ原発推進方針に反対する意見書を提出することを承認した。
5. 関西新テリバーセンター建設にかかわる資金拠出に関して理事会承認した。
6. 次年度「生活クラブ生協祭あいたくて」を実行委員会方式で開催する方針を協議決定した。
7. 機関紙都市生活12月号企画について協議決定した。
8. 2023年度基本方針案について協議し、合同クリエイター会議に提案する骨子案を承認した。
9. 合同クリエイター会議の内容提案を協議決定した。
10. 次年度総代会で任期満了にともなう役員改選に向け、役員候補打診について進め方を確認した。
11. 第3次中期計画の検討議論を引き続き行った。

(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)

9月度決算報告を確認した。供給高は予算比99.5%で▲120万円下回った。供給剰余率は予算より低く、経費が予算比97.3%と下回った結果、経常剰余金は予算を96万円上回った。上期決算では、供給高は予算比98.4%▲1,956万円と下回っているが、供給剰余率が計画より0.17ポイント高く、経費執行が予算比98.8%と下回ったことで剰余は予算より99万円多い。10月加入は計画145名に対して129名で、16名少ない。脱退は89名で計画より9名多い。

都市生活

Q&A

Q カタログに出てくる「ビオサポレシ

ピ」ってなんですか？

A 「ビオサポレシピ」は健康な食べ方の

アイデアを交換する生活クラブが運営

しているコミュニティサイトです。

そもそも「ビオサポ」とは、生命を意味する「B I O」と「美を」を

掛け、生命力あふれた健康な食生活を「サポート」していく、とい

う意味の生活クラブの造語です。消費材でカラダもサイフも、そ

して環境や社会も健康にしよう！という欲張りな提案です。

生活クラブの公式レシピのほか、投稿レシピも盛りだくさん。

毎日の食卓が楽しくなるレシピや、健康な食に關

する情報など、毎日の献立づくりに役立つヒント

が見つけられるはず。献立に困ったら、まずは右のQRコードからのそいでみませんか。



年末年始も、消費材で

これまで外出を自粛してきた方も、忘年会・新年会の予定がある方、外食する機会が増えたと思う方もいらっしゃるのではないのでしょうか。食生活に変化があった方はもちろん、コロナ禍でも変わらず普段どおりの方も、自宅ゆっくり過ごす時には、消費材を使った食事で身体を整えましょう。



■ **「よやく・る」** のすすめ ～備えあれば憂いなし～

年末の配達は12/30(金)まで、新年の配達は1/9(月・祝)からとなっています。つまり、今年最後の配達から来年最初の配達まで、まるまる2週間配達がありません。これは大変です。年が明けてみたら食べるものがなかったということにならないよう、いつもより早めにカタログを見て、2週間分の注文を計画的に上手に組み立てましょう。主婦(夫)の腕の見せどころです。

日持ちしない食材の代わりに、缶詰や冷凍食品、乾物も力強い味方です。もし使わなくて余っても保存が効くので回転備蓄に早変わりです。この機会に冷蔵庫・冷凍庫も大掃除して、賢くしっかり収納しましょう。9月号で案内した「よやく・る」で登録しておく事もおすすめです。



■ 生き物からいただくことの大切さを

年末年始のような長期のお休みがあると、カタログの配布を止めてくださいという要望が増えます。だからと言って、生き物は注文のシステムと同じようには生産のサイクルを止められません。例えば、乳牛はこの期間だけ母乳を止められないし、野菜はいつもと同じように育ちます。一人ひとりが「(命を)いただきます」の気持ちを忘れないで、できるだけ私たちの食べる力を、休む事なく継続していきましょう。

私たちは
年末年始もお休みなしよ



職員こぼれ話

本部センター
松田 光将

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。

松田と申します!!!

はじめまして！本部センター職員の松田と申します。明るいだけが取り柄の職員です！

今年の1月10日(成人の日)に入協してから早くも1年が経とうとしています。この仕事についてから月日の流れがとても早く感じます。長かった夏もいつの間にか終わっていて、気がつけば冬になりました。毎年季節が変わる度にそんな事を思うと、知らない間に歳をとっているのかなと同時に思います(笑)

最近の私の配達中の癒しは、保育園や幼稚園の子どもたちがみんなで手を繋いで一生懸命に歩いているところを見る事です。その子どもたちが大きなトラックに野菜や牛乳が描かれているのを興味津々に見ていたりすると私もすごく嬉しくなり、癒される瞬間です。子どもたちから癒しをもらった後は、いつも以上に元気になります！(笑) 配達に来た際に、いつもより元気だった時は子どもたちから癒しをもらって来たんだなど、温かい目で見てもらえると嬉しいです！

2022年10月号より

機関紙モニターの



第5原則 素材本来の味を大切にします

スーパーなどで購入できる加工品はほとんどと言っていいぐらい「調味料(アミノ酸等)」等と記載されており、食品添加物を気にしている立場からすると、アミノ酸「等」とは他に何が入っているのかわからず、不信感しかありません。利用する側が、そういった曖昧な表記をするメーカーは選ばないという意思表示をして行きたいと思います。(西神戸 M・I)

編集雑感

毎年年末最終週の配達でやって

くる消費材は、お正月用品にお休み週のもの加わるので、いつもの週の3倍くらいになります。届いたものをきちんと消費するために、もう何年も前に100Lの冷凍庫を買いました。入れるものが少ない時には電源を切るけど、今はほぼ通年活躍しています。それがあから、他で買うことなく気に入ったものが食べられます。(T)