

Think & Act

1. 食の安全を追求します。
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. 遺伝子操作を行なった食物を認めません。
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. 温室効果ガスの排出削減をめざします。
8. 再生可能エネルギーを推進し、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. 誰もが安心して暮らせる場やしくみをつくりまします。
11. 自分たちで決めて、自分たちで実行します。



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、そんな品目です。

ビジョンフードでサステイナブルな食を！

2024年度、米、食肉、牛乳、卵、水産品と、私たちが取り組むビジョンフードについて、情報をお届けしてきました。



ビジョンフードの生産には「時間」と「空間」が必要

ビジョンフードの生産には、ある程度の広さの育てる場所(空間)が必要なのは容易に想像できると思いますが、「時間」についてはいかがでしょうか。例えば食肉になるまでに、鶏、豚、牛が生まれてからどれぐらいの「時間」が必要か、考えてみましょう。

出荷するまでに、丹精國鶏は約55日、石井養豚の四元豚は27週間、北海道チクレンの国産牛は20か月、熊本の和牛は25か月が必要です。その間に与えている飼料は、輸入が必要なトウモロコシ等はNON-GM(非遺伝子組み換え)、PHF(ポストハーベストフリー)を追及しています。また、飼料用米や石井養豚のバイプロダクツ等、国産飼料を使う取り組みもして、健康に育てられています。

ビジョンフードの現状

昨今、気候危機や国際情勢の影響、後継者問題などで、安定した食料生産はより難しくなりつつあります。消費者が安心して安定的に食べ続けるためには、生産者が安定して作り続けられることが重要ですが、ビジョンフードの利用は、特にコロナ

禍後、弱まっていて、生産者が作り続けること、組合員が食べ続けることに課題が生じています。

2025年度は生活クラブ全体で「みんなでパクパクACTION」

そこで2025年度は、全国の生活クラブグループ全体で、国内自給をすすめ、食の自治を広げていくために、「みんなでパクパクACTION」を展開し、ビジョンフードの利用をますます高めていきます。

一人が食べられる量には限界があります。新たに食べる人を増やして、「みんなで」「パクパク」たくさん食べ、生産現場の活力を生み出し、持続可能な社会を作る「ACTION」を起こしていきましょう。



公式ウェブサイト

機関紙「都市生活」カラー版既発行分はこちらで。



Instagram

ビジョンフード



様々な活動でビジョンフードへの共感と 利用の輪を広げましょう！

2024年度、組合員活動では、各地域での生産者交流会の開催、「生活クラブ生協祭あいたくて」での交流、機関紙やチラシ等の情報発信等、ビジョンフードについて触れる機会をたくさん実施してきました。

2025年度も、いろいろな機会を作っていきます。生産者の話をじっくり聞いてビジョンフードを味わったり、使いこなし方の情報交換をしたり、親子で体験しながら消費材の良さを実感したり、どんなところでどんなふうになられているのかを実際

に感じたり…このような経験が、食べ物を選ぶときのよりどころになることを願っています。

ビジョンフードは、国内自給力の向上など、生活クラブの運動を体現し、食の未来(ビジョン)を示しています。さまざまな加工食品の原料にもなり、家庭で消費する「一次産品」で、食の安心・安全を根元で支えている大事な食品です。価格も少しお得な「よやく・る」も活用しながら、ビジョンフードをわかって、使う組合員の輪を一緒に広げていきましょう！



大中農友会の野菜畑を見学(滋賀県)



(株)ウイナークラブとの生産者交流会。「ウイナー作り体験」



漁業体験見学船(坊勢漁協)で底引き網漁の見学

サステイナブルなひと、
生活クラブ



2025 国際協同組合年

生活クラブは2025 国際協同組合年に賛同しています

国連は毎年、世界的に重要なテーマに対して国際年を定めています。2025年は「国際協同組合年」として協同組合の活動を推進する年としました。これは、2012年以来2回目、協同組合の役割を評価し、SDGs(持続可能な開発目標)達成に向けて協同組合が果たす役割に注目しています。日本の協同組合もこれを機に、認知度の向上や活動の拡大を目指して、政府や関係者と協力する方針です。

協同組合の理解を深め、学び、実践し、発信することが重

要です。具体的には、協同組合や国際協同組合年について学び、協同組合の本質を再確認し、実践を通じてつながりを広げることが目指されます。そして、これらを発信することで地域社会にも協同組合の意義を伝え、共感を広げていくことが期待されています。

生活クラブや兵庫県生活協同組合連合会も2025国際協同組合年に賛同し、イベント等、実施していく予定です。10月の兵庫県生協大会等、詳細については追ってお知らせします。



気にしていますか？食塩摂取量

食事に含まれる塩分、気にしていますか？今回はもっともポピュラーな健康課題ともいえる、食塩摂取について、考えてみたいと思います。



摂取量の目標は

食塩摂取量で問題なのは、ミネラルの一つであるナトリウムです。食塩として摂取される身体に不可欠なものですが、通常の食生活では摂りすぎが高血圧の原因となり、生活習慣病の発症と重症化に繋がると分かっています。摂取量の目標値は、成人男性が一日7.5g未満、成人女性は6.5g未満とされています。

摂取量を減らすためにできること

● 主な摂取源の調味料を減らしてみる

食塩摂取源を食品群別に見ると、予想に違わず、しょうゆ・食塩・味噌・その他の調味料類で全体の6割以上を占めます。

調味量の摂取量は若い人よりも高齢者に多い傾向にあります。ただ摂取を減らすだけでは、食事が楽しめなくなったり、慣れ親しんだ味がなくなることで食欲を低下させ、エネルギーやたんぱく質など栄養素の摂取量の全体的な低下がフレイル[※]につながってしまうこともあります。

食卓で実践してみよう！

● むやみに調味料を使わない

素材本来の味を大切にしている生活クラブの消費材は、この方法の実践に適していると言えるでしょう。ゆでたり、蒸したりしたままの食材も、意外においしいものです。まずはそのまま、味つけしないで食べてみて、必要だったら調味するというステップを踏んでみてはいかがでしょうか。

● 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する

- 焼き魚は、しょうゆをかける前にレモンやゆず、カボスなどの果汁をかけて食べる。大根おろしもしょうゆの代わりに果汁を。
- さしみのつけしょうゆに、果汁としょうゆを好みの割合で混ぜたものを。
- サラダに季節の果物を加えてみる。酸味と甘みと香りでドレッシングの量が減らせます。
- お浸しやゆで野菜に、ごまやナッツ、黒コショウなどのスパイスをふりかける。
- 小ネギや大葉、三つ葉などの香味野菜をトッピング。

● 具たくさんのみそ汁にする

汁物は、具を多くすると調味する汁の量を減らすことができ、調味料を減らすことにつながります。

● 加工食品の表示を確認する

「栄養表示」にある「食塩相当量」の記載を確認して、上手に利用しましょう。

(理事 片山由香里)



減塩でも美味しい！

焼くだけ！ひき肉ステーキ

< 材料 > 2人分 (1人分：317kcal 塩分0.7g)

- ・豚ミンチ 200g ・ブロッコリー 50g ・にんじん 1/8本(20g)
- ・真塩 少々 ・ブラックペッパー 少々 ・小麦粉薄力タイプ 大さじ1/2
- ・なたね油 大さじ1/2 ・トマトパスタソース 60g

< 作り方 >

- ① ブロッコリーは小房に分け、にんじんは乱切りにしてそれぞれ塩ゆでにする。
- ② 豚ミンチは、2つに分け、手で形を整えて、真塩とブラックペッパーをふり、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンになたね油を熱し、②を入れてふたをし、5分



ほど焼く。焼き色がついたら上下を返してふたをし、さらに5分ほど焼く。焼けたら、器に盛る。

- ④ ③のフライパンにトマトパスタソースを入れ、1分ほど混ぜながら煮詰める。
- ⑤ ④を③にかけ、①を添える。

今すぐ始めよう、防災・減災のために



多くの組合員も被災した阪神淡路大震災から30年が経ち、それ以降も多くの震災・災害が起こっています。それらの経験から今私たちは何をすべきかを、これまで25箇所以上の災害救援活動を経験されている頼政さんにお聞きしました。

2025年1月24日 中央区文化センター

講師 被災地NGO協働センター 代表 頼政良太氏

参加者 19名

災害と避難

頼政さんが活動を始めた2007年には、能登半島地震が起きました。それから昨年の能登半島地震まで、毎年日本の何処かで地震・豪雨など災害が起きています。浸水が想定される区域を超える河川の氾濫も400件以上と、大きな災害のリスクが上がっています。日頃からの備えが必要です。

災害時の避難は、避難行動と避難生活に分けられます。避難行動では、自分の判断基準を持って早めの避難を鉄則に、自ら判断することが大切です。避難生活では、トイレと食事の改善がキーになります。

防災“も”

津波や地震などの自然現象が無人島で起こっても、災害にはなりません。個人の弱点や地域の特徴(高齢である、外国人が多い)などと合わさることで災害になるので、自分たちが住む地域に合わせた対策が必要になってきます。歩行が難しい、言葉が通じないなど、普段から困っていることが災害のリスクになります。

頼政さんは「防災だけを考えるのではなく、防災“も”含めた地域づくりを進めていくことが重要です。」と講演を締め括られました。



講師の頼政さん。講演の後、ペットボトルで簡易雨量計を作りました。

私たちにできることを

参加者からは、実際に起きた災害の事例を挙げながら説明されて分かりやすかった、普段から災害について考える大切さを感じた、等の感想が上がりました。

より多くの方が災害事例や対策を知り、考えることで社会は変わっていきます。災害を止めることはできないけれど、一人でも多くの命が助かる避難、避難所運営ができる社会にしていきたい。そのために私たちにできることを考え、活動していきたいと思います。



被災地NGO協働センター

会の最後に、10月に私たちが行った能登半島復興支援カンパで集まったカンパ金(延べ816人796,500円)の目録をお渡ししました。



100円のたすけあい

問合せ先：組織部(078-904-3260)中田

長く良い関係が続けるために考えること

日々の生活でちょっと手伝ってほしいときに制度は利用されています。

高齢の方からは、重いもののゴミ出しや、エアコンや窓のような高いところの掃除、小さなお子さんがいる方からは、掃除や洗濯のような日常の家事援助などが依頼され、定期的に長く続いているケースもあります。

12月 エッコロたすけあい制度利用状況

加入者	1,502人	給付申請件数	26件
給付金額	23,435円	事務費	11,607円

しかし何回か続くにつれて、時間が長くなったり、依頼内容がケア者の負担になるものに変ったり、日常生活の範囲を超えて専門的なものを要望されるなど、関係が続かないこともあります。自分がケアする立場だとどのように接すれば無理なくできるかな？と考えることで、依頼者とケア者のいい関係が続くのではないのでしょうか。(コーディネーター 重田聖子)

生活クラブこどもエコクラブ 活動報告

できることから少しずつ「地球にいいこと」を考えよう！

2024年7月から2025年2月まで、ランチ神戸学園都市内のまちづくりスポット神戸コミュニティルームにて、全5回の企画を通して、小学生12名と保護者が、家庭・学校・地域の中でできる地球にやさしい取り組みを学び、体験しました。



ゴミは宝物！

講師のECO遊悠代表 黒谷静佳さんは「ゴミは宝物！不要になったものを活用し、工夫次第で最後まで使い切ることができる！」と話され、地球に優しい取り組みを教えてくださいました。参加者は、生ゴミを肥料にリサイクルする段ボールコンポストを作ったり、玉ねぎの皮でエコバッグを染めたり、古くなったバスタオルを活用した布ぞうり作りをしました。

日本人の知恵は、まさにSDGs！

講師の「花や ちよみくさ」の永山彩沙さんは、昔は稲刈り後のわらで草履やしめ縄を作り、最後は土に返し肥料にするという日本人の知恵は、まさにSDGs(持続可能な開発目標)に通じるものであると話されました。みんなで協力してしめ縄づくりに挑戦しました。



「もったいない」の気持ち

エコロ講師の安田真由美さんは、一人ひとりが「もったいない」という気持ちを持ち、食べ物やエネルギー、水を大切にすることで地球にやさしくできると教えてくださいました。小学1年生から6年生が消費材を使って、省エネ調理でキーマカレーを作りました。

みんなの感想

- だんぼーを切るのがおもしろかった。
- 自分だけのエコバッグが作れて良かった。
- しめ縄はじめてつくった。また作りたい。
- 完成してうれしい。(布ぞうり)
- 水ってこんなに大切なんだなあと思いました。
- 小学生サポーター2人が作成したクイズも印象に残り、後から思い出せるものでした。(保護者)

子どもたちは、体験を通じて工夫次第で地球に優しい暮らしができることに気づいたと思います。(理事 藤原あゆみ)



居場所ってなあに？

生活クラブ生協都市生活は地域での多様な居場所をつくりたいと考え、この一年を準備にあててさまざまな活動をしてきました。

ひろば運営会議では、地域にある居場所の視察に加え、居場所づくりに向けて意見を出し合いました。子育て支援から広がる多様な居場所に向けて、委員一人ひとりの思いや夢も広がってきました。

世代や立場を越え、地域の人たちが交流できる居場所として立ち上げた「みんなのひろばリーチ」は、毎週開催の目標には届きませんでした。リピーターが増えて定着してきました。また、リーチと一緒に楽しむボランティアスタッフを随時募集しています。

12月に「かながわ生き生き市民基金」から講師を招いて、

居場所づくり = この一年とこれから =

居場所づくりに関わりたい人の疑問にお応えする学習会を開催しました。身近に感じられる事例の紹介とともに、「無理せずシンプルにスタート、柔軟に展開」という極意を教わりました。この後、3月19日に第2弾としてコミュニティ・サポートセンター神戸理事長の中村順子さんをお招きして学習会を行います。奮ってご参加ください。

生活クラブ生協の居場所づくりは、金銭的に補助する「居場所サポート」、関わる人への「居場所研修」などの仕組みを通して、さらに歩みを進めます。居場所に興味がある方に向けて学習会や視察もおこなっていきます。

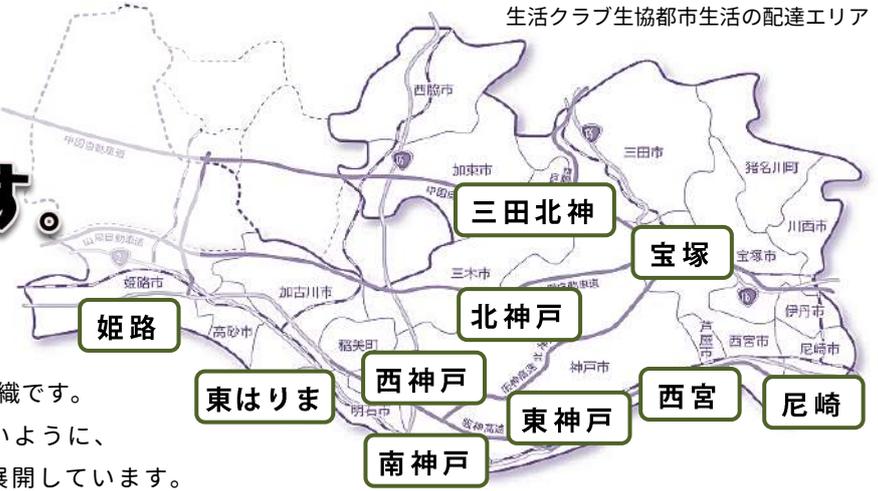
何かやってみたい、面白そう、と思われた方！居場所に関すること、いつでも何でもご相談のりです。QRコードからフォームにアクセスして、お声かけください！



生活クラブ生協都市生活の配達エリア

10支部で活動しています。

生活クラブ生活協同組合都市生活は、組合員一人ひとりが出資金を出し合い、組合員自ら利用、運営して、自分たちの望む社会を作っていく生活者の組織です。尼崎から姫路まで、組合員が活動に参加しやすいように、配達エリアを10に分けた「支部」で多彩な活動を展開しています。



組合員が運営しています

支部ではクリエイター※¹という消費材が大好きな組合員が、主にモニター※²対象に生活クラブを知らせる支部ミーティングや、生産者交流会や料理会などの企画(ほっとコミュニケーション)を開催しています。

毎月、クリエイターやスタッフが作成した緑かピンクの支部機関紙が届いています。例えば尼崎は「おはぎ」、東はりまは「チャイム」などです。支部機関紙で、企画の募集や報告をしていますので、ぜひご確認ください。



参加してみよう!

生活クラブを選んで組合員になったのだから、企画に参加して、消費材や食の問題、環境、子育てなどについて考えてみませんか? 国際協同組合年の今年、「自ら、行動する私」となって、自分たちの望む社会実現のために活動しましょう。

※1 クリエイター

支部のつどいで選ばれた支部運営をする組合員。支部機関紙を作成し、発行します。

※2 モニター

生活クラブ生協をよりよく知るために、1年間を通じて支部ミーティングに出席し、学習、交流、試食などをします。

今月の組合員

都市生活との出会い

瀬川 敬子さん 宝塚支部 1989年6月加入

40年ほど前、友人から安全でおいしい卵とお肉があると紹介され、一緒に買っていました。その後、友人が引越されどうしたらよいかと思っていたとき、お隣の方に誘われ組合員になり、野菜のお当番で行ったのがきっかけで印刷、OCRの読み込み、消費材のピック等、いろいろな仕事をさせていただきました。

パートから業務委託、ワーカーズへと変化し、一時孫の世話などで休みましたが、また声をかけていただき、今も元気に楽しく働かせていただいています。

大好きな消費材

= 万能つゆ =

500ml	510円(税込551円)
900ml	732円(税込791円)

毎日のご飯作りには調味料はかかせないと思いますが、私のいち推し調味料は「万能つゆ」です。生活クラブの万能つゆがあれば料理のメニューが増えて、しかも時短にもなるんです。実は…生活クラブの万能つゆを使う前は市販のめんつゆを使っていましたが、万能つゆを使い出してからは何を作っても素材の味が格段に引き立って、余計な調味料を使わなくても美味しくできあがるので、我が家にはなくてはならない調味料になりました。炊き込みご飯や煮物、煮浸し、茶碗蒸し、だし巻き卵、パスタ、納豆のタレ代わりなど、万能つゆを常備してからは料理のレパートリーが増えただけでなく、料理の腕が上がった気がして大満足の私がいいます。

料理をしてもなかなか味が決まらないう悩みの方、生活クラブでしか手に入らない万能つゆで、日々の料理と食事を楽しんで頂けたら嬉しいです。 (職員 覚前知佳子)





中華肉まんじゅう

4個(328g) 730円(税込788円)



冷凍惣菜の「中華肉まんじゅう」…このシリーズ、注文した事はありますか？

私は今から9年ほど前、初めて参加した生産者交流会で生産者である「オルタフーズ」のお話を聞きました。生産者と言っても、神奈川の生活クラブの現役組合員(当時)。横浜中華街の味を消費材で作っているとの事…二重に衝撃的でした。

中華肉まんじゅう(家では「豚まん」と呼んでいますが)は、平田牧場の豚肉、タイヘイの醤油や青い海の塩で味付け、包んでいる皮の原材料も国産の小麦粉…生活クラブの「自主基

準」をクリアするためには、消費材を使うのが手取り

早いかもしれません。それにしても…保存料も化学調味料も不使用。すごくないですか？

横浜のお母さんたちが、子どもたちに食べさせたいものを作るために立ち上げて、働いている会社。それもなんだか夢のような話でした。原価積み上げの価格設定、でも1個200円もしません。生活クラブ“ならでは“が詰まった逸品だと思います。(大畑彩子)



Q 牛肉の包装材「フレッシュパック」は、他の包材とどう違うのですか？

A 食肉加工会社である「(株)生活クラブ関西・ミート」では、品質を保つために静菌作用のある炭酸ガス20%、酸素80%を混ぜ合わせたガスを充填した特別なパッケージに密封し、鮮度を保っています。炭酸ガスが微生物の増殖を抑制し、酸素が肉色を鮮やかにする、この相乗効果で鮮度を長持ちさせることができます。

「フレッシュパック」は普通のトレーやフィルムと違い、空気を通さないで日持ちがします。臭いを逃さない袋は生ご

み用ゴミ袋に使用し、トレーはととも丈夫で熱に強く、アウトドアでは紙皿代わりに使えたりと重宝します。



すぐに使わない場合は、冷凍しても冷凍庫の臭い移りがしません。未開封のまま冷凍することをお勧めします。

職員こぼれ話

事業部
矢野 好宏

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。

息子と口論？

3～4ヶ月前にこの「職員こぼれ話」を書いたのに、12月に事業部に配属になった事で、また順番が回ってきた矢野です。

さて、寒い日が続きますが、配達している僕達の寒さ対策を言うと、保温で1番大事なものはアンダーウェアで、僕のこだわりはズボン下のパッチです。先日お風呂上がりにお気に入りのパッチを履いてリラックスしていると、息子と口論？になりました。

「お父さん！そのパッチの色やめて。肌色やから下に何も履いてない様に見えるわ！」「グレーや黒は人気色やからコレしかなかったん。ラクダ色っていうねん、暖かそうな色やろ？キャメルカラーや」最後、なぜに英語？と思いますが、年頃の息子相手に照れがありました。

この文章が掲載されている頃には、暖かくなっているといいですね。

理事会報告

2024年度第8回理事会報告 2025.1.27.10:00～16:33 於:中央区文化センター
出席理事：18名、出席監事：3名

以下、報告承認事項(2項目省略)と協議決定事項(3項目省略)

1. エッコロたすけあい制度給付審査は、エコロ審査会にて12月申請分26件中25件承認とした。
2. 生活クラブ関西運営委員会の会議報告を受け、内容を承認。
3. 2025年度職員体制決定の報告を受け、承認。
4. 協同組合間連携の具体的取組みとして、阪神医療生協への協力について協議、原案通り承認。
5. 2025年度第39回通常総代会開催関連事項について提案を受け、承認。
6. 生活クラブ連合会、共済連、エネルギー事業連合の活動報告、方針事務局案への単協意見を協議し、確定。
7. 2025年度活動方針策定に関して、原案をもとに協議した。
8. 次期理事候補への声掛け状況について共有。
9. 遺伝子組み換え反対運動カンパの取り組み提案を受け、承認。(会議報告)

生活クラブ連合会の機関会議、各担当理事会、TCC理事会の会議記録をもとに共有。

(事業報告)

12月度決算を確認。供給高は予算比102.25%、供給剰余率も予算を上回った。経費執行は予算比96.83%。経常剰余は予算差+640万円となった。

いざという日に備える // 回転備蓄のすすめ

日常的に使いながら使った分だけ買い足して備蓄する「回転備蓄」で、地震や風水害等、いつでも起こり得る災害に備えましょう。

防災備蓄のキーワードは「食べ慣れたもの」。いつも食べている消費材で、おいしく備える回転備蓄をはじめませんか。いつも食べているおやつや常温で賞味期限が長いお惣菜、ごはんがあれば安心です。



- ベビーフード、液体ミルクの備えも忘れずに！
- 水＝1日1人当たり3リットル、最低でも3日分必要

防災にも役立つ！ 備蓄できるおすすめ消費材

ノンカップ麺

非常時にはスープの粉をまぶして、そのままでも食べられます。



フリーズドライ

たまごスープ、みそ汁など。



日用雑貨類

ロールペーパー、ラップなどは色々なことに使えるので、1か月分を目安に備蓄しておきましょう。



こどもカレー

7大アレルゲン不使用。
1歳から、温めずそのまま食べられます。



美食百彩

牛バラ肉の柔らか煮、鶏と大根の煮物など、常温で保管できるお惣菜。



もっと応援！牛乳のチカラ

牛乳の利用が減っています！これからも私たちが飲み続けられるように、工夫して牛乳を利用しましょう。

びんは洗って返却、繰り返し利用

市販では少ないパステライズド牛乳、さらに希少なノンホモ牛乳まで、毎週配達されることがとてもありがたいと思っています。そのまま飲んでもおいしいノンホモ牛乳ですが、プリンやゼリーを手作りしてみませんか？表面に脂肪分が集まって、特にひとくち目が濃厚でおいしいです。

空きびんは内側と口に炭酸塩スプレーを吹き付けてすぐと、すぐにきれいになります。びんを繰り返し利用することも、高品質低価格が維持されています。

2025年1月号より

機関紙モニターのつぶやき

取り扱ったらよいテーマ、その他なんでも

最近産休育休で、生活クラブのさまざまなイベントに参加できるようになりました。参加すればするほど、こんなにもして欲しいことや、やって欲しいことをどんどん言ってもいいんだと嬉しく思っています。そしてこれを拾い上げてくださる方も組合員なんですよ。やってよかった生活クラブと思います。(東神戸 O・Y)

編集雑感

先日、こんな記事を見ました。「人手不足のため、セルフレジを当面閉鎖する。」というもの。セルフレジ導入は、人手不足解消の目的も大きいはず。操作に不慣れた顧客とそれをサポートする店員の不足で起こるトラブルは、過渡期として仕方ないのかもしれませんが、人とやり取りできる有人レジはずっと残して欲しいと思う私は、古いかな？(T)