サステイナブルなひと、
生活クラブ
9
都市生活
Vol.377・2025年9月8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

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す。
11. 自分たちで決めて、自分たちで実行します。

新しい支援のかたち　生活クラブフードバンク「おふくわけ」が動き出しています

2025年度第1回　おふくわけ報告

「おふくわけ」は、組合員が注文した数量分の消費材を食べ物を必要としている人に届ける、新しいしくみです。第１回は６月９～13日にチラシが配布され577口の注文があり、５kgのお米65袋を届けることができました。

この取り組みは、首都圏を中心に青森から私たちの兵庫まで全国の生活クラブで取り組んでいて、全体では1878袋　9.39ｔものお米を提供することができました。

他団体との協力のもとで

「おふくわけ」の流れは、組合員が注文書で「おふくわけ」を申し込みます。その品目をまとめて地域のフードバンク団体に届け、その団体を通じて食の支援を必要とする人に消費材が届けられます。私たちは地域のフードバンク団体として一般社団法人「食べる健康プラットフォーム」(神戸市灘区)と提携しています。

食べる健康プラットフォーム ウェブサイト

(一社)食べる健康プラットフォーム

“「もったいない」を「ありがとう」に”をスローガンに、ボランティアが企業からの余剰食材をこども食堂などに届ける団体です。男性シニアが中心になって、週４日、車、バイク、自転車を使って約17箇所に届けています。今回は「生活クラブからのおふくわけです」とのチラシをお米に添付して、子ども食堂ほかに届けてくれました。提供する側と受ける側の橋渡しをする重要な役割を担う団体です。

希望の持てる持続可能な地域づくり

今年度のおふくわけは３回を予定しています。次回２回目は11月10～15日にチラシ配布予定です。米を確保することが難しいこと、見通しが立たないことから、代替品としてノンカップ麺を供給します。

生活クラブの指針である2030行動宣言。その中の重要目標『７.貧困と孤独を見過ごさず、自立に向けて寄り添い、支え合い、多様な居場所と働き方を作ります』を形にしたのが「おふくわけ」です。この取り組みに参加して、食の支援が必要な人にあなたの注文した消費材を届けませんか。

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

よやく・る 野菜セット

生産者紹介 津軽産直組合

11月に、関西６生協統一の「よやく・る野菜セット」が始まります。全体で19生産者、青森から長崎までの全国各地から野菜が届きます。生産者の工夫や努力を分かって、利用してもらうために毎月紹介しています。今回は「津軽産直組合」をご紹介します。

セットに入る野菜	ごぼう
出荷時期	11 月上旬～５月下旬、もしくは６月中・下旬
オススメの食べ方	一夜漬け、鍋もの
地形など畑の特長	圃場のある南部町、三戸町あたりは、青森県の太平洋側に位置するところ。多湿で積雪が少ない地域です。
苦労や工夫	有機質肥料にこだわり、毎年の土壌分析の結果から肥料設計をおこない、カルシウムやミネラル中心の肥料を施肥。 毎年異常気象に悩まされ、干ばつや高温で収穫量が減少したり、春の収穫期に積雪で収穫できないなど、栽培が難しくなっていると実感しています。

トータル２ヘクタールの広さの圃場をおひとりで管理。
除草や収穫はお手伝いを含めて７～８名で作業。

有機質肥料にこだわり、農業の基礎となる土づくりから工夫しています

森光男さん。ご自慢のごぼうとともにパチリ☆

■ こだわりのごぼう、ぜひご賞味あれ！

【よやく・る 野菜セット】に入るごぼうの生産者・森さんは、ごぼうづくり30年以上のスペシャリスト。

干ばつだとごぼうは小さいまま。逆に雨が多いと水分を含みすぎて割れてしまいます。ごぼうは８月９月あたりから伸び始めますが、今年は雨が少ないので短いごぼうになりそうと長年の経験から予想されています。そのため水まきは欠かせませんが、圃場が広いため、まる１日かかってしまいます。様々なご苦労や工夫の末に収穫されたごぼうには、安心して食べてほしいという思いが詰まっています。【よやく・る 野菜セット】を登録して食べてみませんか。　（理事　草野睦美）

生産者直伝！【ごぼうの一夜漬け】

保存版！

【材料】

ごぼう　800g

A
- 砂糖　40g
- 酢　100cc
- 醤油　60cc
- めんつゆ　20cc
- 塩　少々

B
- かつお節
- 一味唐辛子
- 白いりごま
- ごま油

【作り方】

1. ごぼうを洗い、斜め薄切りにして水にさらす
2. A を鍋に入れ、ひと煮たちさせる。（タレ）
3. 別の鍋でごぼうを 1 分～1 分 30 秒、お湯で湯がく（酢を少々いれる・分量外）
4. 素早くザルに上げ水気を切り、2 と混ぜ合わせる。
5. B をお好みの分量を入れ絡める。
6. 一晩漬けると【ごぼうの一夜漬け】の完成です！

津軽産直組合 森さんからのメッセージ

組合員の皆様に「安全、安心、おいしい」ごぼう召し上がっていただけるように頑張っているので応援のほどよろしくお願い致します。

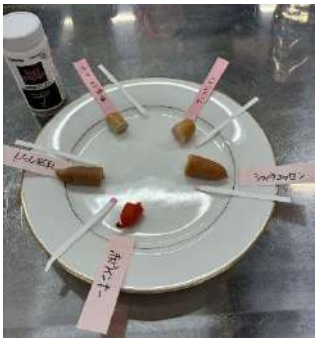
生活クラブ生協 食育「おうちでごはん」プロジェクト
おうちでごはん

4つの会場で土曜日・祝日に開催

都市生活 ビオサポ日記

自分の手でウインナーを作ってみよう！

子どもと一緒にウインナー作り♪こねて、混ぜて、詰めて。添加物を使わずに安心でできたてのウインナーを「美味しい！」と笑顔でパクパク。楽しい手作り体験です。



第２回のようす。この回は申し込みが定員の３倍あり、抽選になりました。

【第１回】６/21(土) 三田ウッディタウン市民センター
：６組（大人11人、子ども12人）
【第２回】７/21(祝･月) 神戸市中央区文化センター
：14組（大人17人、子ども18人）
【第３回】11/29(土)　ウィズあかしで開催予定
【第４回】2026年２/11(祝･水) さらら仁川で開催予定

おいしそうなソーセージにはウラがある

最初に、市販のウインナーと生活クラブのウインナーの添加物の違いについての学習と実験をしました。

ウインナーの発色をよくするために使用される亜硝酸ナトリウム。これは食肉に含まれるアミンという物質と結びついて、ニトロソアミン類という発がん性物質に変化することによって、摂取し続けるとがんになる可能性が高まると懸念されています。

この亜硝酸ナトリウムが入っているかどうかを、テスターで確認実験を行いました。市販のウインナーは色が変わり、どれにも亜硝酸ナトリウムが入っていることを実際に見て確認できました。

ただ、発がん性の危険があるとはいえ、ウインナーなどを毎日大量に食べ続けることがなければ、ただちに健康に悪影響を及ぼすことはないと思います。でもやはり、日々の積み重ねが、徐々に体内に蓄積されていく可能性を考えると、亜硝酸ナトリウムは控えた方が良い食品添加物の１つと言えると思います。

ウインナー作りで楽しく食育

豚ミンチをこねて、塩、スパイス、玉ねぎを入れてしっかり混ぜたら、羊腸に詰めて茹でて出来上がり。羊腸に詰めるのに親子で協力したりして、ちょっと苦戦もしましたが、各自上手にウインナーが作れました。

「初めてのウインナー作り楽しかった～」「おいしかったからまた作りたい」「大人も改めて食の大切さを知るよい機会になりました」など感想がありました。

こねて、混ぜて、詰めるだけで簡単に作れるウインナー。家で作る場合は、羊腸なしでもしっかり捏ねてラップで成形して茹でれば、皮無しウインナーが作れます。無添加でおいしい手作りウインナー、おうちでも挑戦してはいかがですか？

（メンバー　中野有衣）

レシピ 都市生活

牛乳ゼリー

ウインナー作りの時に一緒に作りました。

＜ 材料 ＞
・パスチャライズド牛乳　400ml
・ビートグラニュー糖　30g前後
・クリスタルゼラチン　４g

そのままでもおいしいですが、牛乳ゼリーを角切りにして、みかん缶(みかんの実とシロップ)と混ぜてもおいしいです。

＜ 作り方 ＞
① 45℃程度(熱いお風呂のお湯程度)に温めた牛乳に、砂糖を加えて混ぜ溶かします。
② ①に直接クリスタルゼラチンを加えて良くかき混ぜて溶かし、冷やし固めてください。

第52回 生活クラブ庄内交流会（7/20～23）

参加報告

平田牧場のみなさんと。

私たちが望む米とウインナーの生産現場を直接組合員が確認するために、1974年に第１回庄内交流会が開催されました。以降毎年50～100人近い組合員が山形県庄内地方を訪れています。今年は全国から70人が参加し、12生産者と交流しました。生活クラブ生協都市生活からは、２名の理事が参加しました。

生産者個々ではなく、地域まるごと

米・加工肉の産地確認と交流からスタートし、豚肉・農産物・農畜産加工品の生産者、今では太陽光発電所へと見学・交流会を広げてきました。生産地を訪ねるだけの単なる「産地交流会」ではなく、私たちが実態を知り、そのことを活動に生かし、生産者も私たち生活クラブの考え方を理解し、地域の活動に生かしています。

いまだに土のうが積まれた圃場。

遊佐町で、様々な肥料や堆肥の撒き方の実験が行われている圃場を、見学しました。

交流会を終えて

昨年の豪雨災害後初となった交流会に参加しました。実際に現地に行くと、河川工事のショベルカーや土嚢が積み上げられていて復興途上の様子もありました。そんな状況ですが、遊YOU米の生産者からは「次世代に確実に引継いでいく」と、前向きなお話も聞けました。

豚肉の加工場「平牧工房」では、L'sのポークウインナーが作られ、スモークされた出来立てを頂くという現地ならではの美味しさを味わい、沢山のウインナーがぶら下がっている様子は圧巻でした。現地での体験を経て、より消費材に親しみがわいた３日間、現地を応援する意味でも、一人でも多くの組合員に庄内産の物を選んでもらいたいと思いました。

作る人を想いながら

今回の交流会では、多くの生産者の方々から「温暖化対策が急務」とのお話を伺いました。今年のような猛暑が続けば作物が育たず、暑さに強い品種の開発が急がれています。１か月以上雨が降らず、「あと１週間降らなければ枯れる」と言われた、カラカラの「だだちゃ豆」の畑も見学しました。帰ってからも、天気予報を見るたびに畑の様子が気になっています。畑を実際に見ることはできなくても、汗を流して作ってくださる生産者の姿を思い浮かべながら、毎日の食事を大切に味わっていただけたらと思います。　　(理事　米花麗子・森田裕美子)

100円のたすけあい

問合せ先：組織部(078-904-3260)中田

6月　エッコロたすけあい制度利用状況

加入者	1,476 人	給付申請件数	25 件
給付金額	14,700 円	事務費	13,965 円

講座登録　２件　　講座開催報告　3件

こんな時にもエッコロで

酷暑が続いておりますが、暑くて家事をするのもつらい、子育てや介護をしないでいい日があるといいのに…と思うような時、ありませんか？そんな時はムリをせず、少しだけ休養をとってみませんか。２時間だけ子どもを見てもらう、母親の話し相手になってもらう、などをエッコロに加入しているお友だちにお願いしてみてください。お願いできるお友だちがいなければ、コーディネート依頼することもできます。気軽にお願いすることができるのが、エッコロのよいところです。

加入されている方はもちろん、まだの方は今から加入してご活用くださいね。　　（コーディネーター　肥田智世子）

干物の生産者 （有）奥和を訪問しました

７月初旬、組合員理事４名で静岡県沼津市の干物の生産者「(有)奥和」を訪問しました。明治初期に創業し、五代にわたって干物づくりを続ける奥和。沼津は、魚種豊富な駿河湾、温暖な気候、富士山の伏流水、愛鷹山の地下水など、干物づくりに最適な自然条件に恵まれ、江戸時代から干物づくりが盛んに行われてきました。

真あじが一尾ずつさばかれ、丁寧に漬け込まれて干物になります。

国内産の魚にこだわる

近年、干物の原料魚は輸入品が増えるなか、奥和では国内産のみを使用。脂の乗った魚を旬の時期に一年分仕入れ、－35℃で凍結保管することで、品質を保っています。訪問当日は、長崎県・対馬沖で水揚げされた真あじを加工する様子を見学しました。

魚の旨味を引き出す「真塩」

原料魚の解凍は、地下水(海水)を使った流水解凍。真水よりも魚の鮮度を保つ効果があるそうです。解凍された真あじは、職人の手で一尾ずつ丁寧にさばかれ、地下水で洗浄された後、長年継ぎ足して使われている「塩汁(しょしる)」に漬け込みます。魚の旨みを引き出す塩汁は、消費材の「真塩」のみで作られており、魚種や大きさに応じて塩分濃度や漬け込み時間を調整するのは、まさに職人の技。

干物の美味しい焼き方

- 熱したフライパンで冷凍のまま、皮側から焼く。
- 皮側を７割程度焼き、身側をキツネ色ぐらいに焼く。
- クッキングシートを使うと柔らかく、使わないとカリッと焼ける。

五代目の言葉

「家業で受け継いできたものを残せることは幸運である。予約して買う約束(よやく･る)がそれを実現している。」と話すのは、五代目の奥村太郎さん。生活クラブとの出会いをきっかけに、本来の干物づくりに立ち返ることができたといいます。

よやく･る でお得に利用！

よやく･るは、つくる人と食べる人をつなぐ約束。真あじ開きは通常価格より税込20円引き！４枚入り(300ｇ)通常価格で902円(税込)が、よやく･るなら882円(税込)です。

(常任理事　藤原あゆみ)

居場所づくり始めています

このコラムでは、生活クラブ生協都市生活の居場所づくりが、今どのように進んでいるかをお伝えしています。今回は「居場所づくり運営会議」です。

居場所づくり運営会議

「居場所づくり運営会議」は、支部での居場所づくりを推進するための会議体で、３月に各支部で開催した「支部のつどい」で承認された居場所づくり運営委員が出席します。これまで支部で運営していた子育てひろば以外にも、地域に居場所をつくることについて意見を出し合っています。そして、他支部の意見や取り組みを支部のクリエイター会議に持ち帰り、自分たちの地域に必要な居場所とは？を話し合い、次の運営会議でその進捗等を報告したり、次の課題について話し合いをします。

地域のニーズを拾う

地域の特性によって必要とされる居場所はさまざまで、これまで支部が運営していたひろば以外に、子ども食堂、高齢者向けや子育てママ向けのサロン、放課後の学童等、違う形態・違う場所での居場所を必要とする人、つくりたい人はいるはずです。自分たちの地域のニーズを拾うために何をどうするのがよいかを話し合い、支部機関紙でアンケートを取る、ひろば参加者に意見を聞く、地域の民生委員さんから話を聞く等に取り組み始めています。また、学習会参加者と連携した企画を計画するなどの動きも出てきています。

身近な地域で何かやってみたい、面白そう、と思われた方は、各支部でのそういった動きや呼びかけにこたえていただくか、こちらのフォームを使ってお声かけください。　⇒⇒⇒

三田北神支部　モニットが増えています！

こんにちは！三田北神支部です。

三田市と神戸市北区、三木市吉川町、加東市の一部地域がエリアで、主に三田市を中心に活動しています。

今年度は４月「春はときめきフルーツパフェ」に始まり、５月は麹に詳しい組合員が講師になって「あなたの知らない麹の世界」講座を開きました。新たな会場も試そうと、６月には広々とした芝生の公園がある有馬富士共生センターで「でんきの学習会」、７月には築150年の古民家を改装して週末カフェを開いているお店を借りて、ライフプラン(LP)講座を開催しました。また、毎月のように新しくモニット※になる人がいて、賑やかに活動しています。

※モニット：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。

三田北神支部で忘れてならないのが、唯一無二の「みんなのひろば☆もりのなか」。大人も子どもも、豊かな自然体験と生活クラブの消費材を満喫できます。ひろばで生活クラブを知って組合員になる方や、支部企画に参加する方も増えています。

今後もホッとできる場所を提供できるように、ひろばとも連携して取り組んでいきたいです。

10月はクリスマス消費材大試食会&牛肉学習会、11月は竹パウダーコンポスト…、みんなのひろばではクリスマスリースの材料探しさんぽ、餅つき…など楽しい企画を考え中。支部機関紙「さんぽ」に載せていきますので、ぜひご参加ください。お待ちしております。　　(三田北神支部クリエイター　竹中典子)

古民家カフェでLP講座を。

「みんなのひろば」
小川に足を入れて自然の涼しさを楽しみました。

大好き♪消費材

＝ 麹甘酒（濃縮タイプ）＝

250g　244円(税込264円)

私の大好きな消費材は、マルモ青木味噌醤油醸造場の「麹甘酒(濃縮タイプ)」です。甘酒は時々家でも作りますが、少し手間もかかるのでこの消費材に助けられています。甘酒は大変栄養価が高く、腸内環境も整えて免疫力もアップしてくれます。酒の字が入っていますがアルコールは入ってないので、子どもも飲めます。

普通はお湯か水で薄めて飲むと思いますが、私は濃縮のままヨーグルトに混ぜて食べる事が多いです。発酵食品ダブルの美味しいおやつです。その他料理にも活用出来ます。肉や魚を漬け込むと柔らかくなりますし、煮物に砂糖の代わりにも使えます。またドレッシングを作る時に少し加えるとまろやかで美味しくなります。

余談になりますが、甘酒は夏の季語らしいです。まだまだ続きそうな暑さを甘酒パワーで乗り切りましょう。

（三田北神支部スタッフ　松村善子）

今月の組合員

川本　葉子さん　　三田北神支部　2014年８月加入

「生活クラブ生協祭あいたくて」の実行委員をしています。

生活クラブには、息子が生まれてまだ間もないころに、同じ産院で出会ったママ友に教えてもらって加入しました！いま、息子は小学校６年生です。

昨年、急遽当日スタッフとして「あいたくて」にはじめて参加、息子も売り子として活躍しました。今年は準備から携わる、あいたくて実行委員をすることにしました。もちろん、当日は息子も一緒です。親に連れられてイベントに参加するのも、もしかしたら今年が最後になるかもしれません。優しい眼差しの中で大人に混じってコミュニケーション能力を磨く息子と共に、良い思い出が作れたらと思って、生協祭を楽しみたいと思います♪

よやく・る　豚ヘレ

400g(1～2個))　1,324円(税込1,456円)

スポット的に、カタログに冷凍豚ヘレ肉が載りますが、この登録制(よやく・る)の豚ヘレは、一度も冷凍されていない冷蔵のヘレ肉です。生活クラブでは、一頭からとれる量の少ないヘレ(ヒレ)部位については、よやく・る登録者に順番にお届けする手法をとっています。これにより、提携生産者の豚ヘレ肉をフレッシュ(冷蔵)で供給することができています。

徳島県の石井養豚センターで丁寧に育てられた豚肉はどの部位も本当に美味しいのですが、このヘレ肉は、脂身は少ないけど、とっても柔らかくてきめ細かい肉質、うま味が別格です。シンプルな味付けはもちろん、でもやっぱり我が家ではヘレカツが一番人気！

登録者に順番に届けられるので配達週は指定できませんが、届く２週間前に納品書に案内されます。登録者数にもよりますが、今はだいたい２～３ヶ月に一度、届きます。申し込みは、配達職員か本部センターまでお電話を！　(西倉由美)

都市生活Q&A

Q　生活クラブ生協都市生活にポイント制度はありますか？

A　生活クラブ生協都市生活では、「班配送」を利用している組合員に、一か月の利用金額の１%をポイントとして還元しています。「班配送」は、３人以上でグループを組み、決まった場所に消費材を運んでもらい、仕分けを自分たちでする取り組みで、「個配システム料」無料とともにポイントも還元する、関西６生協共通の仕組みです。他には、ポスティング活動などの組合員活動や特典に対して、ポイントが付くこともあります。

今年の総代会で、「個配の組合員にも利用高に応じてポイントがあったら」という意見がありました。昨今、多くの業界でポイント制度が増えているので、そのような意見がでるのも当然かもしれません。しかし、仮に都市生活がポイント制度を個配利用者(利用者全体の約７割)まで広げると、結局は消費材の価格や生協の事業に影響するなど、私たち組合員に負担が増えるのです。そのため、現時点においてポイント制度は、「班配送」利用の組合員が対象になっています。それは仕分けや配送にかかる生協側の負担を組合員がしていること、また班でご近所どうし、お友だちどうしで定期的な繋がりを持つことを生協活動の一環と捉えているからです。

職員こぼれ話

本部センター
米澤 優一

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。

大型ルーキー

みなさん、はじめまして。今年の１月に本部センターに入協した米澤（よねざわ）です。タイトルの通り、身長が189㎝あり、事務所のみんなからもでかいと言われてばかりです。

はやいもので、入協から6カ月経ちました。寒い時期に入協したのに、気がつけば暑い時期になっていて、自分でも時間の経つ早さに驚いています。配達の仕事はなかなか大変ですが、楽しく出来ています。また、最近の猛暑のおかげもあって、ダイエットにも成功してきているのでうれしいです。

まだまだ、慣れなくて迷惑をかけることもあるかもしれませんが、精一杯がんばるので応援よろしくお願いします！

理 事 会 報 告

2025年度第3回理事会報告　2025.7.22.10:00～14:00 於:中央区文化センター
出席理事：16名、出席監事：３名
以下、報告承認事項(１項目省略)と協議決定事項(２項目省略)

1. エッコロたすけあい制度給付審査は、エッコロ審査会にて6月申請分25件中25件承認。
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. 水車を未来につなぐ会　運営会議報告を受け、内容を承認。
4. PFAS共同テーブル　ミーティング内容の報告を受け、内容を承認。
5. 生活クラブ生協祭あいたくての準備進捗状況を共有。

（会議報告）
生活クラブ連合会の機関会議、各専門委員会、TCC理事会の会議記録をもとに共有。
（事業報告）
6月度決算を確認。供給高は予算比101.8%、供給剰余率は予算を下回った。経費執行は予算比98.8%。当期剰余は予算差＋30万円。6月末組合員数14,155人（昨年差+217人）、出資金総口数1,300,788口。

L'sトマトケチャップで美味しく健康に！そして、産地も応援しましょう！

組合員に大人気の生活クラブのトマトケチャップ。ひとびんに約１kg分の国産トマトを使用しています。昨年はデビュー50周年。国産原料調達が難しい時期もありましたが、様々な取り組みで原料供給の安定が見込めることから、９月より「よやく・る」も始まりました。

国産トマトで ケチャップをつくり続けるために…

日本の高温多湿な気候は、実は加工用トマトの栽培には不向き。生産する農家も高齢化などで減少し、国内自給率も下がっているのが現状です。そのため一般的には外国産のトマトペーストを原料にしたケチャップが多く販売されていますが、提携生産者のコーミは、生活クラブや他の生産者たちと協力し、地元愛知をはじめ、北海道や茨城県等広い地域で加工用トマトの栽培にも取り組んでいます。

一面に地を這うように植わる、加工用トマトの畑を見学しました。

７月コーミの地元、豊橋市の トマト圃場を見学してきました！

加工用トマトは、地面を這わせるように育てられます。トマト圃場には強烈な日差しが降り注ぎ、太陽の光をたっぷり浴びて赤くなり旨味も増すのですが、暑すぎてもダメらしく、茶色く枯れたりしているところもありました。昨年からは機械収穫も始まりました。コーミの社員が会社の仕事をする傍ら、畑の作業もされているそうです。生活クラブ愛知の組合員が手刈り収穫の援農に来たり、子どもたちの見学を受け入れたり、地域とつながって愛知のトマト生産を維持していこうという熱意を感じました。

カタログ自由注文	438 円	(473 円税込)
よやく・る	429 円	(463 円税込)

これからも作り続け、食べ続けるために…

私たちの消費材を食べるチカラは、国内の産地を守ることにもつながっています。「よやく・る」も利用して、日々の料理にトマトケチャップを取り入れていきましょう！(理事長　小谷里香)

機関紙モニターのつぶやき

2025年７月号より スポーツドリンクって？

どこかで聞いたことのあった数字でしたが、市販のスポーツドリンク100ｇ(ml)につき４～６ｇの糖分という事に、改めて驚きました。手作りスポーツドリンクのレシピも載せてあり、小さなお子さんの親御さんにはぜひ読んでほしい記事でした。（東神戸　神戸風子）

編集雑感

９月号をお届けしている今、少しは涼しくなっているでしょうか？ところで、私はずっと生活クラブでお米を利用しています。今は竜おうみ米です。今年はご存じのように米不足で、竜おうみ米が終了！でも代わりに他の提携米が届けられています。食べ続けることで得られる、生産者からの信頼。お米もずっと作り続けてもらえるように、「ごちそうさま！」と感謝して食べていきたいです。（Ｔ）