

# みなみ風



発行責任者：鶴島佳子/23 区南生活クラブ生活協同組合 発行日：2016 年 9 月 5 日

●〒156-0051 世田谷区宮坂 3-13-13 ●Tel:03-3426-9914 ●Fax:03-3426-9911 ●mail:block.23ku@s-club.coop

## ごきげんスマイル

### 新米組合員です！！

今年度から、まち大田の情報委員をしております。お友達の紹介で昨年秋に組合員となりました。加入歴はまだ一年未満です。加入を決めたきっかけは、昨年の夏休みに子どもと一緒に参加させていただいた、まちの企画です。企画の中で子どもと一緒にすいとんづくりをしました。すいとんには、大根やニンジン、白菜など子どもたちの苦手な野菜もたくさん入っていましたが、2人とも「とてもおいしい！！」と完食しました。あとで話を聞くと「また食べたい！」「家で食べる野菜と味が違う」と言っていました。

生活クラブに入ってから、注文のたびに家族でお気に入りの消費材が増えています。子どもと一緒に毎週のカatalogを見て注文することも楽しみの一つです。また、毎月のまち会議、情報委員会は知識のない私にとって、他の組合員さんの知識や情報を得ることができる勉強の場です。

私も子どもたちも、生活クラブを通して食の安全や自分自身の体を守ることを勉強していけるといいな、と思っております。

まち大田 川口 玲子さん



もくじ

グリーンシステム(Rびん)& P袋回収 .....	2・3
パスタライズド製法 .....	4・5
【青い地球】 .....	5
まちのページくまち大田> .....	6
【私のまちのコミュニティ】【私のまちのおすすめ消費材レシピ】	
【事業所班探訪記】 クオリスキッズくがはら保育園	
みんなの広場【投稿・今月のクイズ・川柳】 .....	7
ナビ子が語る 生活クラブ用語「まち活動費」って何？	
デポー通信	
お知らせ・理事だより・応募用紙 .....	8

### 私のお気に入り

### しそわかめちりめん

㈱泰山食品商工



家族全員、お気に入りの消費材です。いわし、わかめ、ごま、しそ、体にいい食材がたくさん入っています。しそわかめちりめんを白米に混ぜ、おにぎりにして常備しています。ちょっとおながすいたときや、子どもの習い事など外出時にも持っていきます。

### 配送センター

<b>世田谷センター</b> 世田谷区楼新町 2-31-5 TEL:03-3426-9913 FAX:03-3420-1598	<b>大田センター</b> 大田区仲池上 1-19-12 TEL:03-5748-0661 FAX:03-5748-0314	<b>ベイ東京センター</b> 千葉県市川市田尻 1-10-9 TEL:047-393-6350 FAX:047-393-6353
--	---	--

### 生活クラブのお店

<b>デポーせたがや</b> 世田谷区宮坂 3-13-13 TEL:03-5426-5211 開所:10:30~19:30 日曜定休
--

### 23 区南組織概要 2016 年 7 月末現在

	配送	デポー
組合員数	15,359 人	2,061 人
加入者数	299 人	25 人
脱退者数	-119 人	-15 人
世帯当利用高	22,962 円	11,063 円
総利用高	348,521,220 円	22,679,140 円

配達についてのお問い合わせは下記へお願いします

- [世田谷区・渋谷区の個別配送] 03-3426-9550
- [大田区・目黒区・品川区・港区・中央区・江東区・江戸川区の組合員、世田谷区・渋谷区の班配送] 03-5426-5218(コールセンター)

23 区南のエリアは、世田谷区、渋谷区、目黒区、大田区、品川区、江東区(一部を除く)、江戸川区、港区(台場を除く)、中央区(一部を除く)

生活クラブは、組合員が **出資** **利用** **運営** をする生活協同組合です

# グリーンシステムで、ごみを減らそう!

容器包装も大切な資源との考えから、生活クラブでは、1994年からびんを回収して繰り返し使うリユースシステムを始めました。この取組みを **Garbage Reduction for Ecology and Earth's Necessity** (地球生態系のためのごみ減量システム) の頭文字をとって「グリーンシステム」と呼んでいます。

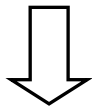
## リユースびん

現在 65 品目の消費材に対して 8 種類のリユースびんを使用しています。

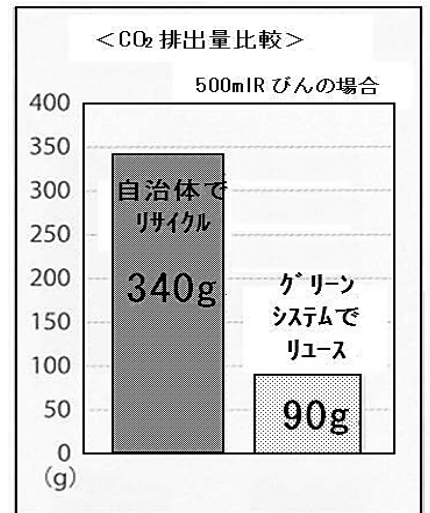
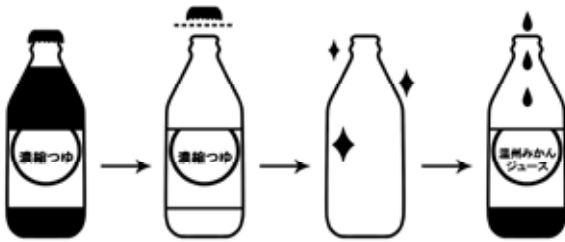


## 牛乳びんのキャップとサイドスコア

洗って乾かして、配達時に出示しましょう。(他のキャップは混ぜないでね。) 200ml 牛乳びんのキャップは混ぜても OK。



中身を使い終わったら、びんをゆすいで返却します。びんを繰り返し使うことで容器ごみを減らし、環境に負荷をかけません。



リサイクルより、リユースのほうが、CO<sub>2</sub> 排出量をおよそ 1/4 に減らすことができます!



## 青い地球

### 石けんへのきっかけは助産師さん

私がまち委員として活動している目黒区では、6月に「エコまつり・めぐろ 2016」という環境問題についてのイベントがあり、まち目黒でも「歯みがき」をテーマに石けんに関する展示をしました。

今では私も自宅では合成洗剤とは無縁の石けん生活をしていますが、1人目の子どもを出産するまでは、合成洗剤と石けんの違いなども全く知らずにいました。

石けんにシフトするきっかけになったのは、産後に訪問ケアに来てくれた助産師さんでした。彼女も生活クラブの組合員で、市販のシャンプーに入っている合成界面活性剤や、香料などの経皮毒について

話してくださり、「今すぐ石けんシャンプーに替えたほうがいい!」と力説していた事で、何となく面倒くさそうだと躊躇していた石けんシャンプーを使い始めました。初めは市販品とは全く違う使い心地に違和感があったものの、リンス後にぬるぬるしない、すっきりした使用感が気に入り、それ以外の洗剤類もどんどん石けんに替えていきました。

まだ石けんシャンプーはハードルが高いという方も、体や食器洗いなどから石けんを使って、ぜひこのさっぱり感を体験してほしいと思います。

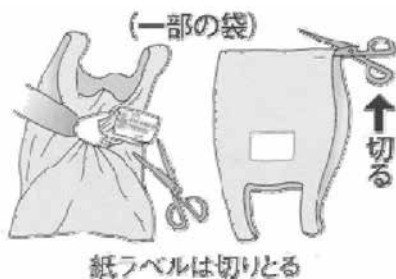
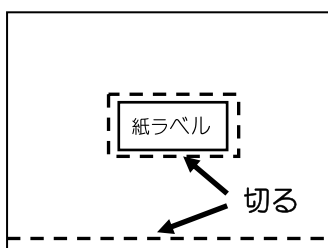
(まち目黒 井之上 友恵)

# 消費材・カタログ類が入っている ピッキング袋も返却しましょう!

ごみとして焼却せず、またピッキング袋に作り替えて使用します。  
これが生活クラブスタイルです!

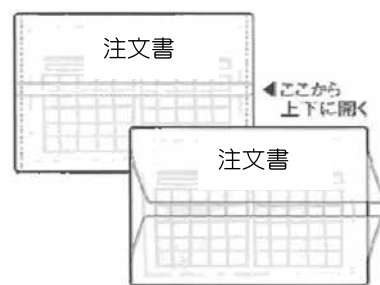
## ピッキング袋(P袋)

乳白色の袋が8月から透明の袋になり紙ラベルが付いたので、ラベルを切り取って返却してください。



## カタログと注文用紙をラップしたフィルム

開いた状態で返却してください。  
カタログなどの用紙類は、自治体のリサイクルに出してください。



★ピッキング袋回収は、東京と神奈川のデポーでは取り組んでいません。

## ～リサイクル生産者 (株)岩井化成の見学に行ってきました～

### P袋のラベルの切り取りや底を切るワケが分かった!

生活クラブでは、2002年から岩井化成に牛乳びんのキャップとサイドスコアのリサイクルを、その後ピッキング袋(P袋)のリサイクルも依頼しています。

使用する機械はそれぞれ異なりますが、回収したものを粉碎して溶解、ペレット状の原料にしてフィルムに成形、再生品のごみ袋やP袋にする作業工程は同じです。

再生品化する際に一番問題になるのが、回収物に異物混入があることだそうです。粉碎・溶解の作業で異物混入があると機械が止まって作業効率が落ちたり、また再生品が低品質のものになったり、再生品化ができないこともあると、作業現場を見て説明を受け納得しました。それを防ぐため、生活クラブでは「紙ラベル」や「ごみ」が混ざらないようにラベルと袋の底を切り取ることにしたのです。このことで異物混入が少なくなってきたとのこと。

ちょっとひと手間かかるけど、なるべくごみにしないで資源を有効活用し、環境にやさしい生活をしていきたいと思います。

(まちづくり担当理事 古川 久美子)



牛乳キャップを粉碎する前の金属探知機でのチェックで、機械がストップ。作業員が人力で金属片を探している光景。

## Rびんとピッキング袋の返却キャンペーン!

9月、10月の2ヵ月間に5本以上のRびんと、10枚以上のピッキング袋を返却しましょう。

8月5回(8/29～9/2)に配布済みの応募用紙に記入してご応募ください。  
抽選で100名に「生活クラブえほん」2冊セットをプレゼント!

締め切り: 10月31日

(デポー組合員はRびん5本以上の返却で応募できます。)





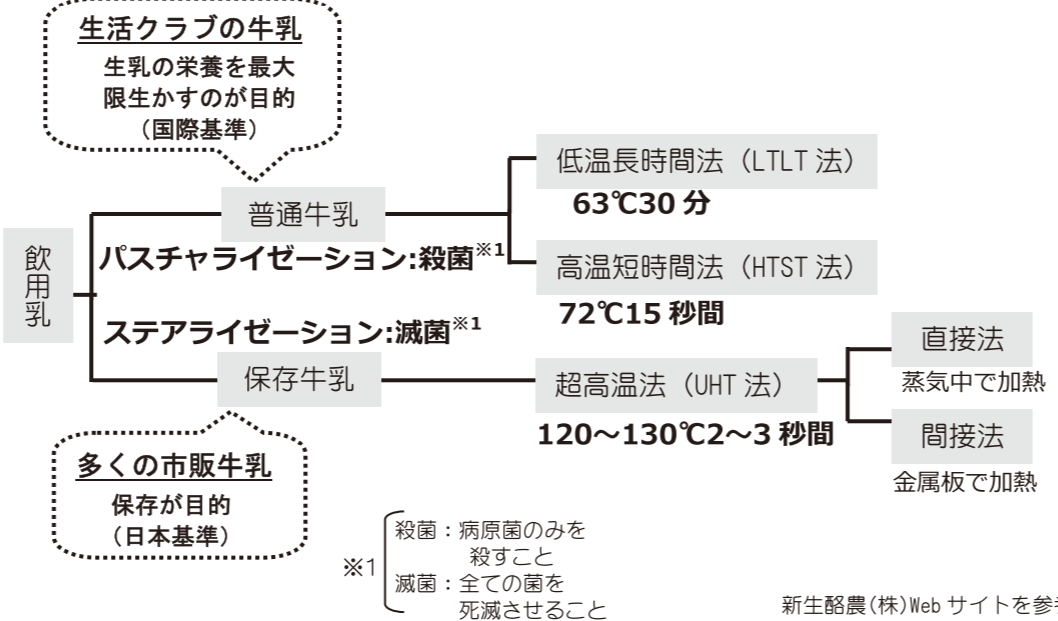
# 生きたミルクを届けたい。だから “パステライズド製法”

## 市販品とは殺菌の目的が違う！ 生活クラブの牛乳

生活クラブでは、72℃15秒間殺菌のパステライズド製法を採用しています。この製法は、生乳に含まれる病原菌のみを死滅させ、できるだけ生乳時の栄養素を残すことができます。「生きたミルク」をお届けすることを目的にしています。

市販の牛乳の多くは超高温殺菌（UHT）で長期常温保存可能にする殺菌方法です。保存を目的にしており、メーカーの流通にあわせたものです。これでは生乳に含まれているいい菌まで全て死滅しています。

## 国際酪農(乳業)連盟の定義による牛乳の分類



## 日本の酪農事情

～国産牛乳が飲めなくなるかも～

### 飼料が高い！

穀物危機を契機に輸入飼料が高止まり。乳牛は草が主食の餌（粗飼料）ですが、栄養バランスとよい乳を出すためのデンプンやたんぱく質の多いトウモロコシや大豆（濃厚飼料）はほとんど輸入です。土地面積の少ない都府県の生産者は粗飼料を生産する自給基盤がなく離農する人が増えました。

### 生乳生産量の低下！

生乳価格が上がらない為、より高く売れる交雑種（和牛を掛け合わせる）にしたり、雌牛を生ませる受精卵移植が増えたため、後継牛が不足しています。また新たに導入しようにも価格も高く、経営していける頭数が確保できず離農者が増えているため、乳量が減っています。

## 新しいパステライズドの仲間が登場！！

### ノンホモ牛乳

#### <ノンホモ牛乳とは>

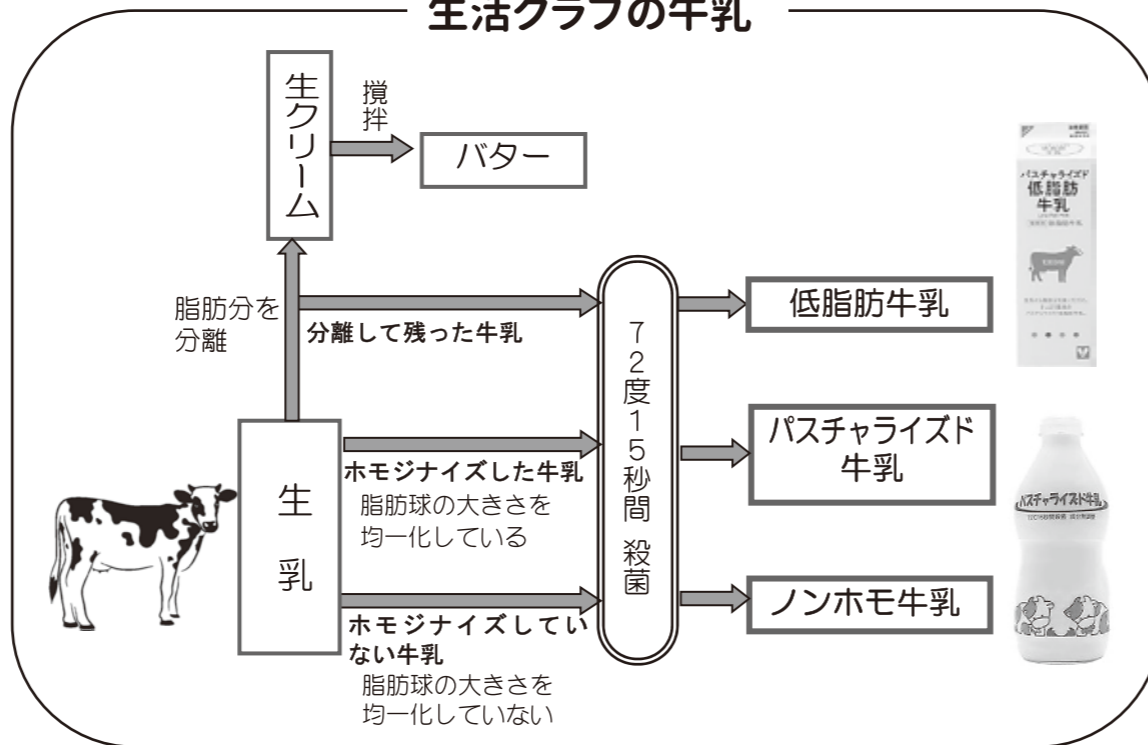
#### 脂肪球を細かく均一化していない牛乳

- 生乳の物理的変化を少なくし、より生乳に近い牛乳。風味がそのまま残ります。
- 原乳と同じように、静置しておくとも上にクリーム（脂肪）が分離します。
- 脂肪球を傷つけないので、胃液や消化酵素の働きを受けてゆっくり消化吸収されます。
- 脂肪球におさまっていることが多い乳糖もむき出しにならずにすむので、おなかに優しい牛乳です。

#### 提携生産者の牛乳でHTST殺菌

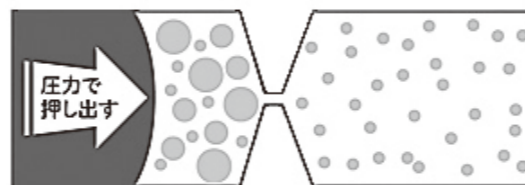
原乳はパステライズド牛乳と同じものを使用し、殺菌方法もパステライズド製法の《高温短時間法（HTST法）》72℃15秒間殺菌です。

## 生活クラブの牛乳



### ★ 生活クラブのパステライズド牛乳 900ml は

品質安定の目的で、脂肪球を細かく砕き安定的な状態に均一化する「ホモジナイズ」した牛乳で、扱いやすく、飲みやすい牛乳です。



ホモジナイズ処理（脂肪の均質化）

## なぜ新アイテム？

さまざまな飲料があふれる日本では、全体的に牛乳の消費量が減っています。その市場の落ち込み以上に、生活クラブの牛乳利用は減り続けており、2001年の2700万本から100万本ずつ減り昨年は1200万本となりました。今後1000万本を切ることで、私たちの牛乳工場・新生酪農を維持していくのが難しくなります。

家族構成の変化や、組合員の高齢化に対応し、年代の広がった組合員が牛乳を多様に飲む・食べる為、容量と品目のバラエティー化をすすめています。

昨年度「低脂肪牛乳(乳脂肪分 1.4%)」のアイテムの取り組みを開始し、同時に取り出した脂肪分でバターを作りました。そして、今回また新たな牛乳の飲み方として、「ノンホモ牛乳」にも取り組み、利用拡大を図ります。

新鮮で高品質な生乳を前提とするパステライズド牛乳は、都市近郊の酪農家の存在が不可欠です。酪農家が質の高い原乳を毎日安心して生産するために、「飲みます！」の意思表示として**約束(予約)**して利用することが大切です。

## 10月からビジョンフード「牛乳」のアイテムが3つに！

ノンホモデビューを記念して予約価格で提供。この機会に試して、予約しよう！

### キャンペーンのお知らせ

- 期間 10月1回(10/3～)から10月2回(10/10～)まで
- パステライズド牛乳 900ml 235円
  - ノンホモ牛乳 235円
  - 低脂肪牛乳 225円(キャンペーン後OCR注文価格は、230円になります)

# まちのページ

# まち大田

## 私のまちのコミュニティ

### 久が原1・2丁目コミュニティ

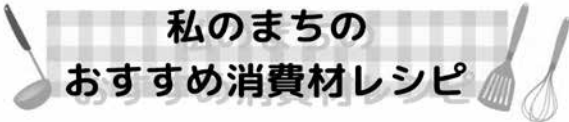


私のコミュニティは大田区の久が原1・2丁目で、声かけを始めて今年で3年目になります。緊急物資受け渡し訓練の前に一度、お茶会のお誘いの手紙をエリア内の組合員へ送り、返事のあった方と我が家で集まりお茶会をしています。初めての方と会えたり、まだコミュニティがないところから見学で参加される方がいたりします。その際には地図を用意して、参加された方のお宅の場所の確認もしています。参加された方が日頃どのように過ごされているのか、災害対策の取組みについても話して情報を共有しています。そして、緊急物資受け渡し訓練の日

には、我が家の玄関ロビーで配達職員からの物資の受け取りを一緒に行なっています。コミュニティへの参加を希望されている方で、受け渡し訓練に参加が出来ない方には、後日、我が家へ受け取りに来て頂くか、お届けをして行き来する関係作りを心掛けています。そして、緊急物資受け渡し訓練の後にも集まるようにして、年に3回は呼びかけをしています。都心でご近所付き合いも少ない中、生活クラブの組合員という信頼できる間柄で繋がるのは大変ありがたいと思います。

(升光 久美子)

## 私のまちの おすすめ消費材レシピ



### これいいよ!!

夏の食欲のない  
ときにもおすすめ  
の一品です!

#### <材料>

小粒カップ納豆 2パック  
卵 3個  
ねぎ お好みで  
大根おろし お好みで  
ポン酢しょうゆ(ゆず) 少々

## 納豆入り卵焼き

### <作り方>

- ① 卵をしっかりまぜ、納豆、ねぎを入れ軽く混ぜます。
- ② フライパンに油をひき、①を焼きます。
- ③ 火が通ってきたら形を整え、器に盛ります。
- ④ 大根おろしをそえ、ポン酢しょうゆをかけたらできあがり!!



まちのおすすめ消費材  
「納豆」

(川口 玲子)

## 事業所班 探訪記

### クオリスキッズくがはら保育園

住所：大田区東嶺町 28 番 4 号  
電話：03-5748-0303

東急池上線、久が原駅から徒歩2分のところにある「クオリスキッズくがはら保育園」に行ってきました。1階がガラス張り、ここが本当に保育園! ? と思うようなスタイリッシュな外観。新しくて綺麗なステキな建物で、閑静な住宅街にマッチしているたたずまいです。中に入ると玄関の横には当日の給食がディスプレイされていました。保護者の方からも給食の評判は高く、子どもたちの食欲が増し、食べられなかった物も食べるようになったと実感しているそうです。また、お迎えの際にはディスプレイを見て今日食べたものも確認でき、安心につながっているようです。この日の3時のおやつはヨーグルト蒸しパン、出来立てはふわふわでおいしそうな卵色でした。給食に生活クラブの消費材を取り入れた

きっかけは、園長先生の娘さん。通っていた保育園で生活クラブの消費材を使用していたので、保育園を始めるにあたり是非取り入れたいという希望があったからだそうです。今では職員の方はもちろん、保護者の方、子どもたちにも、健康な体を作るには安全安心な食べ物が第一ということが理解されています。



(川口 玲子)

## みんなの広場

### ★7月号の感想

いつもついでにと豆腐の注文をしています。市販品とさほど差がないだろうと思っていたので、記事を読んでびっくりしました。にがりに添加物入りのものがあることとか、消泡剤が加工助剤ということで表示義務がないなんて知りませんでした。いくら表示を見ても書かなくても良いものがたくさんあって困ります。

まち品川 TIさん

学校の勉強が忙しく、いつもクイズと川柳を忘れてしまうけど楽しみにしています。

まち・きぬた YSさん(小5)

やはり大豆は女性の味方。高タンパク質食品で、骨粗しょう症予防のため、筋肉を作りCa吸収促進のため、イソフラボンは女性ホルモン様作用をしてくれる。閉経後の女性にはイソフラボンは必須です。そして豆腐という消化吸収の優れた加工食品は文化です。

まち大田 YKさん

おいしい消費材をいただきながら生産者のご苦勞に感謝の毎日です。

まち江戸川 YKさん

カマンベールが美味しそうなので頼みたいと思いました。

まち目黒 KFさん

### ★川柳

七月号のお題「すいか」  
すいかって  
丸かったんだ！と  
おどろく子  
まち大田 MAさん



今月のお題は「防災」

### ★今月のクイズ

「○○○○袋」も返却しましょう！

7月号の答えは「充填」でした。

※ ご意見と一緒に、クイズおよび川柳をどんどん応募してください。

※ 7月号で応募を頂いた中から、抽選で4名の方に、「コンデンスミルク」をプレゼントしました。

## デポー通信

### デポーでしか手に入らない消費材& デポーならではの使いやすさ!

- その1. **鮮魚**：月・木・土の「鮮魚の日」には、川崎北部市場から、その日に競り落とされた新鮮な魚介類がギョギョッと入荷します。刺し身の盛り合わせや、握り寿司も大人気!
- その2. **世田谷農産物**：世田谷で農業を営む3人の生産者の畑から、新鮮な旬の野菜・果物・苗物・切花などが入荷します。生産者の畑でタケノコ掘りや収穫体験など、農に親しむ企画も実施しています。
- その3. **パン**：インスタマーベーカーリーがあるのはデポーせたがやだけ。天然酵母・国産小麦・生活クラブの消費材・オーガニックドライフルーツ&ナッツを使って、デポーのパン工房で焼いています。
- その4. **惣菜**：原材料は全て消費材!もう1品ほしい時やご飯を作るのが大変な時、栄養バランスを考えた安心で美味しい惣菜。季節の催事メニューもあります。
- その5. **少容量**：アイスやジュース、缶詰や麺類など、1個から販売。

(デポーマネージャー 森田 美和子)

## ナビ子が語る 生活クラブ用語



### 「まち活動費」って何?

「まち活動費」って、お金をとるわけ?わたし、いいものを食べたいから「生協」に入っただけなんだけど…っていう人いるわよね。

「生活クラブ」は、ただの生協じゃない、ってことよ。本当に美味しいもの、いいものを生産者に作ってもらうためには、みんなが「食べる約束」をするって、お話ししたわよね。食べる仲間を増やして、今年はこれだけ食べます…って、そうすることで生産者は安心して「いいもの」を作ることができるのよ。そういう活動を自主的にするためにまち活動費を集めているの。だから、まち独自に考えた楽しいやり方で、試食会をしたり、勉強会をしたり、生産者を訪ねたり、まさに自立した活動ができるの。そういう活動があるからこそ、生活クラブではホンモノを得ることができるのよ。

来て 着て 聞いて なつとくの2日間  
**生活クラブ館展示会**

**10月15日(土)・16日(日)**  
**10:30~16:00**

ベビーからシニアまで  
こだわりの品質ココにあり!



靴とスーツの予約を受け付けます。

9月23日までにぜひご予約を!

詳細は展示会実行委員会ニュースNO1をご覧ください。

問い合わせ先: 世田谷センター 03-3426-9913

10/15 (土) 10:30~16:00  
デポーせたがや秋まつり

**一度は遊びにおいでよ~!!**

10/15(土)・16(日)  
福引き

10/14(金)前日祭は  
マグロの解体

模擬店

子供縁日

生産者来店

**理事会だより**

秋田の生活クラブ風車「夢風」がもう5周年!「風車を建てる」「電気の共同購入」と聞いて「そんな夢のような話」と言っていたのは、つい5年前。夢は、どんどん実現されています!

私が加入した頃の頃、先輩組合員が「私、スーパーでお買い物できないの」とおっしゃいました。その時は「えーっ!お姫様みたい!」と思ったけれど、今、とてもよくわかります。牛乳も卵もせっけんも、市販のものの中に、ほしい物が見つからないのです。消費材のよさが世の中の人に、もっともっと伝わって、みーんな生活クラブになったらいいのに。夢のような話?でも夢をかなえるのが生活クラブ!みんなで少しずつ実現していきましょう!まずは、生活クラブを語ることに。消費材を使うこと。安心よやくらぶで予約して、生産者と繋がっていくこと。いっしょに夢をかなえましょう!

(監事 金井 えり子)



中央区佃・月島・晴海で  
配送が始まりました!

**勝どきにお住いの  
お知り合いを紹介してください。**

10月までに中央区勝どきで50人の新規加入者を集め、配送をスタートさせます。皆さんの紹介をよろしくお願いいたします。

紹介して下さった方には、ブルーベリーソース40gを、紹介いただいたお知り合いの方にはミニサンプルを差し上げます。



**みなみ風 2016年9月号 応募用紙**

牛乳便以外の配達便で各センターへ提出、デポー組合員はレジで提出。または23区南生活クラブ生協事務局に FAX 3426-9911 してください。みんなの広場は、23区南情報ボックス Web ページからも投稿できます。✂切り 9/23(金)

■ 氏名: (ふりがな)		■ TEL	
■ 住所:		■ FAX	
■ まち名:	■ 班・個配・デポー (いずれかに○を)	■ 組合員コード (配達明細などに記載):	
■ p7 みんなの広場 ○みなみ風9月号へのご意見ご感想を書いてください。		「みんなの広場」に氏名を掲載しても良い方は✓をしてください。□	
○クイズの答え		クイズに応募される方は必ずご意見ご感想をお書きください!	
○今月の川柳 お題「防災」			
■ 展示会での採寸を予約される方は□に✓を入れ、希望日時を書いてください。 □靴・□スーツ (希望日時 )			
■ お友達を紹介してください。紹介して下さったあなたに素敵なプレゼントを差し上げます。			
○お友達の氏名	住所	TEL	