



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：2017 年 5 月 1 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

Hello♡まちの仲間たち

まち渋谷 西澤 摩紀さん



左は双子の妹さん、右が西澤さん

家族そろって組合員

渋谷という「経済エリア」で「ご近所さん」欲しさにまちの活動を始めました。ちいきのリーダーからスタートし、うっかりではありましたが(笑)「おしゃべりマルシェ」の実行委員長、まちづくり委員など日々自分自身が学び続けるチャンスを得ました。幼少の頃の私に「生活クラブ」を叩き込んでくれた「ちーちゃんのおばちゃん」と、約 20 年ぶりに「おしゃべりマルシェ」の会場で偶然再会した時はとてもうれしかったです。

高校生でキャラバンに出向き、お小遣いでマヨネーズなどを購入していました。その後、個配が始まり母も加入し多摩南の組合員に、妹も国領デポの組合員になりました。今では 3 人で「あれ食べた。これ食べた」とばかり話しています。

今年は、渋谷初のコミュニティを作ったり、「生活と自治」の読み合わせ会などをちいきのご近所さんとできるとよいです。私がちーちゃんのおばちゃんから渡してもらったバトンを次は誰に渡せるかな、と目を凝らしています！

私のお気に入り

親鶏つくね(鶏軟骨入り)

生活クラブ・スピリッツ(株)



卵を産んだ親鶏のお肉もきちんといただく。サステイナブルな循環に自分も加わっている喜びを胸に、つくねを頬張ります。大根と中華風に煮るのが定番。最後の煮汁を染み込ませた春雨は、いつも夫と奪い合いです。

—もくじ—

清涼飲料水のナゾ・実験 2・3
身近な自然を感じてみよう 4・5
まちのページくまち渋谷> 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】	
【生産者紹介】コーミ株式会社 「牡蠣味調味料」	
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	
「地域限定コース導入拡大」って何？	
デポー通信	
お知らせ・理事だより・応募用紙 8

23 区南組織概要 2017 年 3 月末現在

	配送	デポー
組合員数	15,975 人	2,094 人
加入者数	193 人	14 人
脱退者数	-256 人	-15 人
世帯当利用高	27,882 円	10,598 円
総利用高	447,372,672 円	22,180,974 円

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

配送センター

世田谷センター
世田谷区桜新町
2-31-5
TEL:03-3426-9913
FAX:03-3420-1598

大田センター
大田区仲池上
1-19-12
TEL:03-5748-0661
FAX:03-5748-0314

バイ東京センター
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

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

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(まち・玉川を除く)・渋谷区の個別配送] 03-3426-9550
- [世田谷区 まち・玉川・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)

市販の清涼飲料水のナゾに迫る!

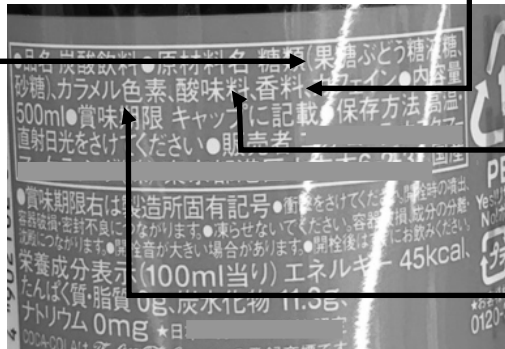
最近、コンビニや自動販売機があふれていて、どこへ行っても気軽に飲み物が手に入って便利ですね。水分を摂ることはとても大切ですが、市販の清涼飲料水の飲みすぎには思わぬ問題も！中身を知って、気をつけて利用したいものです。

市販の清涼飲料水の原材料をチェック!

まず、原材料をチェックしてみましょう。

果糖ぶどう糖液糖(甘味料)

トウモロコシデンプンを精製したコーンシロップで、安価の割に甘みが強く、多くの食品に含まれています。「遺伝子組み換え」したトウモロコシを原料にしている可能性が高いです。(表示義務はないのでわかりません)



香料

香りづけをすることで、嗜好性を高め、低果汁飲料の香りの補強などを行ないます。

酸味料

飲料に酸味をつけるために添加します。

カラメル色素*

飲料に色付けするために添加します。製造方法により危険性が異なりますが、表示では区別が付きません。

※生活クラブでは、化学合成された「カラメルII～IV」は使用を禁止しています。

清涼飲料水には糖分がいっぱい!

清涼飲料水はそれほど甘みを感じなくても、500ml でかなりの糖分が含まれていることが多いので、注意が必要です。糖分の摂りすぎは循環器疾患への好ましくない影響や、肥満につながるという報告があります。

成分表示の中の「炭水化物」がほぼ糖分の量となります。

$$500\text{ml} \div 100\text{ml} \times \text{【100ml 当たりの炭水化物の量】} = \text{全体の糖(砂糖)の量}$$

として求めると、清涼飲料水の中にはたくさんの糖分が含まれていることがわかります。

【WHO 基準 平均的な成人の1日の砂糖の摂取量の目安 25g(角砂糖約8個分)】

清涼飲料水	100ml あたりの炭水化物量	500ml あたりの砂糖の量(g)	角砂糖(1個3g)に換算
	100ml 当たり エネルギー 10.1g、炭水化物 11.3g	$500 \div 100\text{ml} \times 11.3\text{g} = 56.5$	 約 19 個分
	炭水化物 10.1g、ナトリウム 19mg	$500 \div 100\text{ml} \times 10.1\text{g} = 50.5$	 約 17 個分
	炭水化物 6.2g	$500 \div 100\text{ml} \times 6.2\text{g} = 31.0$	 約 10 個分

色素の正体!

食品を見栄えよくするために用いる食用色素には、カラメル色素以外にも、たとえば以下のようなものがあります。

コチニール色素

カイガラムシを乾燥させたものから抽出する虫由来の色素。カイガラムシは弱い毒性があるとも言われています。



サボテンに寄生するコチニールカイガラムシ(別名 エンジムシ)

赤色2号、青色1号、黄色4号、...

石油やタールから合成している「タール系色素」。タール系色素には、発がん性があるものやアレルギーを誘発する恐れがあるものなど、日本以外の国では使用禁止されているものもあります。

清涼飲料水作りの実験!

清涼飲料水を実際にご自分で作ってみました。簡単に市販の味が再現できました!

材料は?

ブドウ糖果糖液糖



クエン酸



色素いろいろ



カラメル色素



黄色4号



黄色5号

フレーバーいろいろ



コーラエッセンス



レモンエッセンス



紅茶フレーバー

作り方は?

清涼飲料水の素づくり

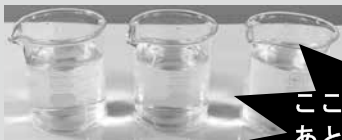
- ① 水か無糖炭酸水を 300ml 用意します。



- ② ①にブドウ糖果糖液糖 45ml (大さじ 3 杯)、クエン酸大さじ 1/2 杯を混ぜます。



- ③ ②を 100ml ずつにします。



ここまで出来たら、あとは色と香りづけするだけ!

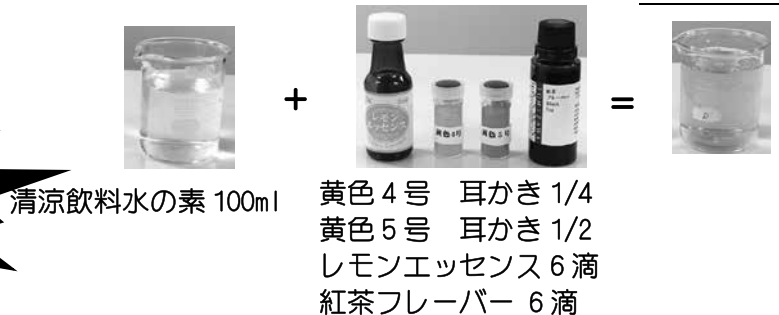
レモンジュース



コーラ



レモンティー



レモン果汁や茶葉を使わなくても、甘味と酸味をつけた水に香りや色をつけるだけで、いろいろな清涼飲料水をつくる事が出来ました!

人工的な甘味や香りをほんの少し使うだけで、ペットボトル 1 本分の飲料ができます。このように作られた飲料を摂取することで身体に及ぼす影響が気になります。

どんなものからできているかを知り、キャッチフレーズやコマーシャルにまどわされず、納得できる食べものを選択したいですね。



生きもの環境調査

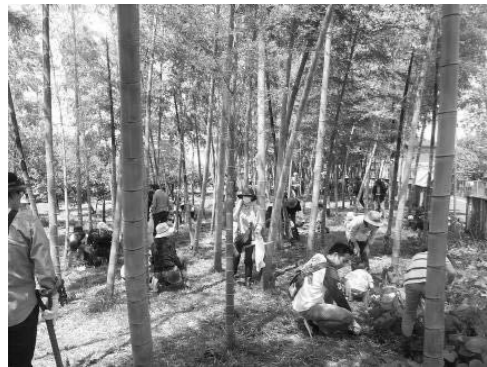
デポーセタがや運営委員会

島田農園 (世田谷区千歳台)

今回の生きもの調査は、タケノコ掘と援農の企画に合わせ、家族で参加した子どもたちに自然を身近に感じてもらうために実施しました。

竹林の管理について農園の方が、枯れた竹をチップにして竹林の土に戻すことで、土壌改良効果がみられていると話してくださいました。但し、チップを作る作業で騒音が出るため、近隣が窓を閉めている冬場しか作業できないとのこと。都会の中での農業の厳しさを感じました。竹のチップは竹にという循環型の視点がある後継者が育っていることは心強いと思いました。

農家の庭先にある樹木の種類の多さを確認しました。
(2016年4月 調査報告書より)



島田農園の竹林



大平農園の畑

目黒地域協議会

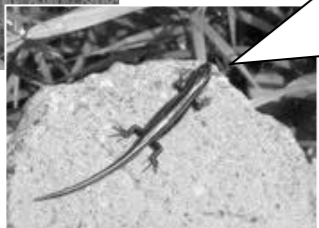
駒場野公園ケルネル田んぼ (目黒区駒場)

昨年に比べて飛んでいるトンボやチョウが少なかったです。水田のオモダカは小ぶりでしたが、白い花が咲いていました。昨年は見かけなかったヌマエビがいました。カラスが遊びで落とした木の枝が沢山ありました。公園のカラスがセミやクワガタムシを好んで食べることを聞き、影響が大きいと感じました。

(2016年8月 調査報告書より)



ケルネル田んぼ



ケルネル田んぼで見つけたトカゲ



ケルネル田んぼの用水路の水質を検査中

生きもの環境調査推進サポートチームメンバー募集!

まちや地域協議会で生きもの環境調査をする際に、生きものの見つけ方など調査のサポートができる方を募集します。専門資格を持っていないくても自然観察に興味のある方大歓迎!
問合せ: 23区南生活クラブ事務局
03-3426-9914
E-mail: block.23ku@s-club.coop

身近な自然を感じてみよう!

私たちが暮らす、身近な地域の自然環境(川、池、畑など)はどんな姿を見せているでしょう。都会のなかで、ひっそりと息づいている昆虫や鳥などを観察してみると思わぬ発見が!

生活クラブ東京では、2004年から自分たちの住むまちで「生きもの環境調査」を、2006年から「水辺の調査」を行なってきました。23区南でも、まちや地域協議会*で身近な自然環境の変化や現状を知るために、継続した定点調査などを行なっています。

2016年度の「生きもの環境調査」「水辺の調査」をご紹介します。調査結果を使って、環境保全の維持を行政へ要望していくことも必要だと考えています。

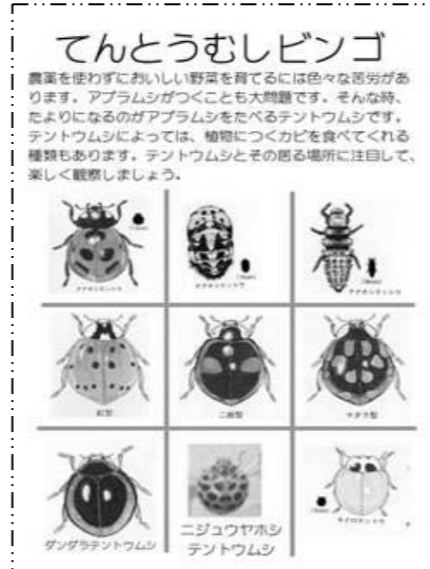
*) 地域協議会: 生活クラブ運動から生まれた、運動グループと、まちで構成され、生活の視点での問題解決に向け協同して活動に取り組んでいる。

まち・玉川 大平農園 (世田谷区等々力)

宿根生のカラスビシャクが毎年出ていた場所が、ぶどう棚になっており、カラスビシャクが確認できませんでした。季節が少し早く、まだ小さくて見えにくい可能性もあります。面白い形の植物なので子どもたちに見せたかったのに残念。有機栽培の農家であっても作物を作ることが優先になるので、在来種が思わぬことで消滅してしまうこともあると実感しました。

数年前に観察したとき様々なテントウムシがいたことを踏まえて、テントウムシ探しビンゴカードを子どもたちに配りました。テントウムシの幼虫やさなぎを観察することを通じて、天敵を活かした自然農法について知ってもらうことにしました。全員が、テントウムシの幼虫とさなぎを見て確認できました。

(2016年5月 調査報告書より)



水の汚れ方を判断する目安

水質測定項目	項目内容	結果からわかること
COD (科学的酸素要求量)	水中の有機汚濁物質による汚染度を示す数値で、酸化剤で酸化するときに消費される酸素量で表します。	1ppm以下...きれいな溪流、ヤマメ等がすむ
		~2ppm以下...雨水
		3ppm以下...サケ・アユがすめる
		5ppm以下...比較的汚染に強いフナ等がすむ
アンモニウム態窒素	人や動物の排泄物、工場の排水に含まれます。	0.05ppm以下...河川の上流の水、湧き水
		0.1~0.4ppm以下...雨水
		0.5~5ppm以下...河川の下流の水 5ppm以上...下水、汚水
亜硝酸態窒素	飲料水としての安全を確認する項目です。	0.0018~0.03ppm以下...河川の上流の水、湧き水
		0.09ppm...河川の下流の水
硝酸態窒素	飲料水としての安全を確認する項目です。	0.2~0.4ppm以下...雨水
		0.2~1.0ppm以下...河川の上流の水
		2.0~6.0ppm...河川の下流の水
リン酸態リン	畑の肥料、し尿、工場排水、畜産排水などに含まれます。	0.05ppm以下...雨水・河川の上流の水
		0.1~1.0ppm以下...河川の下流の水

その他、水の様子(水温、色、ニオイなど)川幅や川底は見えるか、見つけた生きものなども報告します。

水辺の調査

江戸川地域協議会 篠崎ビオトープなど

江戸川地域協議会は、2009年から江戸川河川敷内の「篠崎ビオトープ」とその周辺で、毎年夏休みの時期に生きもの環境調査と水辺の調査を行なってきました。この「篠崎ビオトープ」は江戸川区と環境団体「NPOみずとみどりの寺子屋」が協働して川の環境保全を目的に2008年7月に作った場で、貴重な生物や植物が生息しています。2016年度は天候不順のため調査は中止、2017年度は調査の時期を変えて行なう予定です。同じ場所でも季節によって異なる生きものを観察することができます。



2015年度の江戸川河川敷での調査活動



タナゴとシロエビ(篠崎ビオトープ)

大田地域協議会

田園調布せせらぎ公園(大田区田園調布)

せせらぎ公園には、湧水が2か所から湧き出ています。とてもきれいな水で、「災害時には飲んで大丈夫でしょう」と公園管理の方の話でした。水の汚れを判断する調査(COD・アンモニウム態窒素・リン酸態リン)でも問題はありませんでした。公園内で見つけたのは、クロアゲハ、キチョウ、ヤマトシジミ。草地にはシオカラトンボ、ショウリョウバッタ、カナブン、クロウリハムシ、水辺には、ザリガニ、サワガニがいました。

(2016年8月 調査報告書より)

湧水の水温を計っています→



←湧水の池にザリガニがいました

まち渋谷

私のまちのコミュニティ ちいき活動からコミュニティ作りへつなげる



私の所属するまち渋谷の「なかちいき」は、昨年の秋から活動が始まったばかりです。ちいきリーダーである私自身も生活クラブに入って1年ほどなので、まわりの頼もしい先輩方にアドバイスをいただきながら、楽しく進めています。小さな子どもを育てているお母さんも多く、安全でおいしい食のことや、地域ならではの情報を話せることが何よりありがたいです。

ちいき会では、遺伝子組み換えをテーマにした映画のDVD鑑賞会をしたり、消費材を使った焼き菓子づくりをしたり。お互いの家を行き来することで、

あの消費材をこんなふうに使っているんだ、など新しい発見もいっぱい。

2月の「なかちいき大会」では、新たに5人のメンバーに参加していただき、ぐっとにぎやかになりました。大会後、みんなでマーマレード作りをしましたが、次はあれをつくろう、試食もしてみたいね、などという話で盛り上がりました。生活クラブを通してつながっているんだ、ということで、すぐに垣根を越えて通じ合えるようです。この活動が将来コミュニティ作りにつながっていけばいいなあと思います。
(清水 友里恵)

私のまちの おすすめ消費材レシピ

あじハンバーグ簡単ケチャップ煮

まちのおすすめ消費材
「トマトケチャップ」

これいいよ!!

付け合わせに、スクランブルエッグやブロッコリーを添えてみてはいかがでしょうか。

<材料>

あじハンバーグ 1袋(8個)
トマトケチャップ 大さじ8
素精糖 大さじ1
ピーマン 1個

<作り方>

- ①トマトケチャップと素精糖をフライパンか鍋に入れ、温まったらあじハンバーグを入れて絡める。
- ②温まったら、ピーマンのみじん切りを入れる。ピーマンの緑がなくならないようにさっと煮る。



(皆月 美智子)

生産者紹介

かき コーミ株式会社 「牡蠣味調味料」

トマトケチャップや牡蠣味調味料の生産者、コーミ株式会社の相馬です。

さて、今日は牡蠣味調味料についてお話をさせていただきます。牡蠣味調味料が開発されたのは今から30年以上前の1986年です。当時、自社ブランドでオイスターソースを製造販売していたこともあって、コーミが消費材としてのオイスターソース開発に挑戦することになりました。

オイスターソースは1980年代に食の多様化やグルメ志向が進む中、市場を拡大してきた調味料です。一般のオイスターソースは「牡蠣エキス」に醤油や糖類などを加えて作られますが、それ以外にアミノ酸やカラメル色素といった食品添加物もよく使われます。そのままでは生活クラブの消費材として取り組めません。ところが、牡蠣の煮汁を濃縮して作られる「牡蠣エキス」をベースにしてオイスターソースを作ると、アミノ酸等を添加しないとどうしてもうま味

が足りません。そこで、広島産牡蠣をミル(大きなフードプロセッサのような機械)でまるごと

すり潰して牡蠣の身そのもののジュースを作り、提携生産者の醤油と塩を使って調味することにしました。それは一般のオイスターソースとはまったく違う製法なので、あえて「オイスターソース」ではなく「牡蠣味調味料」という名前になりました。その後、すり潰しに使う機械は変更しましたが、基本的な製法は変えていません。

「牡蠣味調味料」は牡蠣のうま味と醤油の6割程度の塩分が味の中心です。余計な風味付けなどはしていませんから中華風炒め物に限らず、和・洋のメニューの隠し味として幅広く使えます。私は交流会の試食では「炊き込みご飯」や「あっさりシチュー」などをよく提案しています。また、手作り餃子のタネやお好み焼の生地に加えると、コクが出て美味しくなります。

実は牡蠣味調味料は添加物に頼らずに加工食品を作っている、多くの生活クラブ提携生産者に原料として使っていただいています。



コーミ(株)
相馬 英輔さん



みんなの広場

★3月号の感想

「まめっこくらぶ」に参加出来た子どもたちは幸せですね。自分たちの食べ物がどうやって出来ているのかを知ることには生きていく上での基本ですから、農作業は楽しかったことでしょう。どてっさんの紹介をお願いします。

まち品川 FKさん

ごきげんスマイルの江川さんのお気に入り、ブラックチョコレート(400g)と紹介されていて、思わず「そうだよね！」とうれしくなりました。私も取り組みの終了前に買いだめしています。バレンタイン(夫や息子には必ず生活クラブの消費材のナッツ類、ドライフルーツ、コーンフレークを、生クリームと混ぜて溶かしたチョコの上ののせ、あっという間になくなります。今年も楽しみました。

まち品川 KMさん

4月から独り立ちする娘に「生活クラブに入れば～、お弁当もあるし、お惣菜もいっぱい～」と勧めてみます。共済もとりにあえず入ったら…ひとりでもねえ、いいと思うんですよ。安心だし。

まち大田 MAさん

生活クラブのお漬物、おいしくて気に入ってます。赤かぶや小なすのからし漬けがすごくおいしい。ごはんがすすんでしまいちょっと困ってます。

まち目黒 YSさん

児童館や公園に娘(3歳)と出かける時はいつもお弁当を持って行きます。忙しいときはひじき、人参、干切り大根、うすあげなどをごはんと一緒に炊いて具たくさんのおにぎりだけの時も。プチトマト、のり、チーズを追加すれば立派なお昼ごはんになります。

まち品川 Y0さん

★川柳

三月子のお題「マスク」

マスクして

おめかしなのね

我が娘

まち大田 EWさん



今月のお題は「柏餅」

★今月のクイズ

「○○○○ムシ」由来のコチニール色素

3月号の答えは「どてっ」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。

※ 3月号で応募を頂いた中から、抽選で3名の方に、「みつしきざみ昆布」をプレゼントしました。

デポー通信

～組合員訪問はじめました～



デポーせたがやは今年の夏リニューアルします！おおぜいが利用する、地域に根付いたデポーにするために、デポーリニューアルを知らせる「組合員訪問」をしています。リニューアルの事を、まだご存知でない方もたくさんいらっしゃいました。まだまだ伝え足りないんだなあ実感しています。

たくさんの方々に利用してもらい、地域に生活クラブへの共感の輪が広がるよう、リニューアルオープンの8月までに200人のデポーの仲間を増やします！

ぜひ！デポーせたがやへお友達をご紹介下さい。

(デポー担当理事 大下智子)

◆次回リニューアル実行委員会

6/13(火)10:30～13:00
生活クラブ館 201



紹介でデポーせたがやに加入された方と、ご紹介くださったあなたに、先着100組限定でオリジナル保冷トートバッグをプレゼント！

ナビ子が語る 生活クラブ用語



「地域限定コース導入拡大」って何？

うちの近くで、地域限定コース導入拡大をやるらしいの。「知り合いを紹介して！」ってママが近所の人にお願ひしてた。地域を決めて、そこで一定の人数、たとえば25人とか加入する人を集めてから、配送をスタートさせるんだって。何で??

生活クラブでは、組合員を増やす活動も職員にお任せせず、組合員が関わっているわよね。自分たちの地域を元気にするために、組合員が職員と一緒にエリアを決めて組合員を増やすの。

たくさんの方々の加入があると既存のコースでは配送しきれないから、新しくコースを作るんだって。加入希望の人には、人数が集まるまで待ってもらう事になるけど、その間に「生活クラブ説明会」を開いたり、企画へのお誘いをしたり、顔の見える関係ができるのよ。地域でつながるって、とても大事よね。

組合員の集まり「コミュニティ」も、いっぱいできたらいいなあ。



総代会事前学習会

6月1日(木)に開催される、23区南生活クラブ生活協同組合第23回通常総代会に向け、2016年度活動・事業報告、2017年度方針・事業計画について意見交換を行います。総代の方はぜひご出席ください。

5月25日(木) 10:00~12:00	タワーホール船堀 (江戸川区船堀 4-1-1)
5月25日(木) 10:00~12:00	生活クラブ館 203 会議室 (世田谷区宮坂 3-13-13)
5月27日(土) 10:00~12:00	大田区立消費者生活センター (大田区蒲田 5-13-26)

理事 Tweet

『私たちは経済を優先した結果、収入のともなわない仕事を軽視する風潮となった。たとえば、大きな利益を得ることができない環境問題を、ないがしろにしてきた。その結果、つぎの世代を生きる子どもたちの命や心のなかに、さまざまな副産物が生じてしまうことを、私たちは知っている。□ではそれらの問題の重大性を論じていても、結果、経済を優先しているというのが現実ではないか。これらのことは、つぎの世代を思わない最たるものだ。こういう時代だからこそ、一番価値のある仕事は、つぎの世代を思い描きながら生きることだ。』(佐々木正美氏著「続 子どもへのまなざし」より要約) これは、私が迷った時に原点に立ち返ることができる本の一つです。

生活クラブ生協は、「つぎの世代を思い描きながら生きる」、「一番価値のある仕事」を地でやっている団体です。私が、生活クラブが好きな理由です。私一人で子どもの未来を思っても、「□ではそれらの問題の重要性を論じていても、結果、経済を優先している」ことになるでしょう。おおぜいの人たちと話し合い、共感し動いていくことでやっと、子どもたちの未来を明るく出来る、第一歩を踏み出せるのだと思います。
(理事 加瀬 奈穂子)



中央区 湊・入船・明石町

お知り合いを紹介してください。

4月より中央区新川で配送が始まりました。6月までに湊・入船・明石町で40人の加入者を集め、生活クラブの配送をスタートさせます。ぜひ、お知り合いを紹介してください。



「生活クラブでんき」に切り換えませんか?

電気の共同購入が始まっています。

- ★再生可能エネルギーが中心です。
- ★電源構成などの情報を公開します。
- ★消費材と同じように、組合員が参加することで、契約メニューを変えていけます。

お問合せ: ㈱生活クラブエナジーコールセンター
0120-112-075 (月~金 9:30~17:30)

みなみ風 2017年5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 5/19(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。□ ○みなみ風 5月号へのご意見ご感想を書いてください。			
○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「柏餅」			
■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