



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 10 月 30 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・からきた 古市 織江さん



生活クラブと育児

初めての育児。右も左もわからず、「仕事も続けたい、けどママ友に子どもを預けるのも気が引けるし・・・それに泣いちゃうだろうし可哀想かな・・・」と気持ちが揺れ動いているとき、「子育て広場ぐらんこ」で生活クラブとエッコロたすけあい制度について教えていただき、すぐに参加しました。

さっそくエッコロたすけあい制度を使って短時間の仕事に出て帰ってきたときには、達成感と子どもへの少しの罪悪感がありましたが、子どものいない一人だけの時間がどれほど大事かに気付きました。

それから、からきたのまち委員さんに「企画に興味ない？」と委員入りを薦められ、委員活動のときには託児がつく、という言葉につられて仲間入りさせていただくことにしました。今では息子も事務局の皆さんや託児ケア者の方にすっかりなついています。

たくさんの人に助けをもらい、見守られながら育児ができるのは、本当に幸せなことだと感じています。

生活クラブを通して、育児を楽しめる環境づくりのお手伝いができれば嬉しいです。

私のお気に入り

鶏ごぼうごはん
全国農協食品㈱



私のオススメは冷凍の「鶏ごぼうごはん」です♪2人目の妊娠でご飯を炊くのも辛い時、息子のお気に入りだったので、何度もお世話になりました。

—もくじ—

ストップ!遺伝子組み換え	2・3
まちのテーマ消費材	4・5
まちのページくまち・からきた>	6
【私のまち】【私のまちのおすすめレシピ】	
【生産者紹介】東京カリント株式会社「ミニリングドーナツ」	
みんなの広場【投稿・今月のクイズ・川柳】	7
デポー通信	
ナビ子が語る 生活クラブ用語	
「消費材」って何?	
お知らせ・理事 Tweet・応募用紙	8

23 区南組織概要 2017 年 9 月末現在

	配送	デポー
組合員数	16,426 人	2,242 人
加入者数	210 人	21 人
脱退者数	-200 人	-17 人
世帯当利用高	21,503 円	10,877 円
総利用高	352,967,077 円	22,776,840 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)

ストップ! 遺伝子組み換え

現在、日本で食品加工や飼料として輸入が認められている GM 作物は、大豆、ナタネ、とうもろこし、じゃがいも、綿、テンサイ、パパイヤ、アルファルファの 8 作物。しかし、表示義務は、納豆、豆腐、味噌などの原料に使用された場合の 30 種類に限られ、しかも、全体の重量の 5%以下であれば表示対象外となり、表示されずに出回っていることが多いのです。また、家畜の餌に GM 作物が与えられていても、食肉への表示は対

象外となっているため、私たちは知らないまま多くの GM 食品を口にしていることが多いのです。

生活クラブ連合会は、他の生協や市民団体とともに、ストップ! 遺伝子組み換え (GM) 作物・食品のためのさまざまな活動に取り組んでいます。これまでの活動の結果、国内での遺伝子組み換え作物の商業栽培にはストップをかけることができています。



ストップ! 遺伝子組み換え 私たちができること!

- ♪ 遺伝子組み換え食品を口にしていることを知ること
- ♪ 国産のものを利用し、国内自給率を高めること
- ♪ 国への意見活動に取り組むこと
- ♪ 生活クラブの消費材を利用して、その生産を守ること



2017 年 4 月
生活クラブ連合会は
「遺伝子組み換えイネの試験栽培とジャガイモの販売に抗議します」のパブリックコメントを提出

2017 年 8 月
生活クラブ連合会は
「すべての遺伝子組み換え原料を包材上に表示するよう求める意見」を米国農務省に提出

GMO フリーゾーン宣言 サポーター登録をしよう!

GMO*フリーゾーンとは、遺伝子組み換え作物が栽培されていない・栽培しない地域のこと。生活クラブでは、生産者の多くが、「GMO フリーゾーン宣言」をしています。私たち消費者は、「GMO フリーゾーンサポーター登録」により、宣言者を支援し、GM 作物は買わない、食べないという意思表示を行なっています。

サポーター登録については、23 区南生活クラブ事務局へお問い合わせ下さい。
(03-3426-9914)

※GMO(遺伝子組み換え作物):genetically modified organisms



GM なたね自生調査!

GM なたね自生調査とは、日本では栽培されていないはずの遺伝子組み換えなたねの市民による自生調査です。2005 年から毎春、各地で実施しており、すでに 14 府県で GM なたねが発見されています。地域の中で監視活動や対策を継続していくことが、在来種との交雑を防ぎ、遺伝子組み換えではないなたねを守ることにつながります。

GM なたね自生調査は、なたねが開花していて発見しやすい 3~5 月に実施します。自生している菜の花の葉を採取して、検査キットを使って検査します。陽性はもちろん、陰性でも採取場所と日付を明記し報告します。

2017 年春、23 区南生活クラブでは 7 まちが調査を実施し、すべて陰性でした。

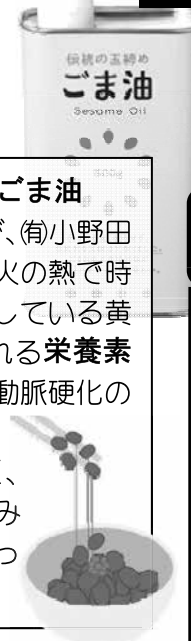
これまでの調査で全国 47 都道府県中、約 1/3 にあたる 14 府県の港周辺、港から伸びる幹線道、市街地などに GM 汚染が広がっていることがわかっています。(茨城県、千葉県、神奈川県、静岡県、長野県、愛知県、三重県、大阪府、兵庫県、山口県、福岡県、大分県、熊本県、鹿児島県)

ま ち の テ ー マ 消 費 材

まち・せたがや (有)小野田製油所 ごま油

世間一般には存在しない、ここしかないごま油。一般的な市販品はごまを高温で焙煎しますが、(有)小野田製油所のごま油は、白ごまを薪の柔らかいおき火の熱で時間をかけて丁寧に焙煎し、ごまの甘味を引き出している黄金色の香りほのかなごま油です。ごまに含まれる**栄養素セサミン**はごま油に多く残っており、老化・動脈硬化の予防、血流改善効果などがあります。

揚げ物、炒め物、ドレッシングだけではなく、納豆に自然塩とごま油をかけて召し上がってみてはいかがでしょうか。企画の際はごま油を使ったお料理をお伝えしていきたいと思ひます。



今年度各まちでは、「まちのテーマ消費材」を選んで利用促進活動をしています。おすすめポイント、使い方など、各まちの消費材メッセージ委員の皆さんにアピールしてもらいます！

まち渋谷 コーミ(株) トマトケチャップ

このケチャップ、おいしい！

私、これで「生活クラブ」始めました

トマト、糖類、醸造酢、塩、玉ねぎ、香辛料… トマトケチャップの原材料はどれも大体同じです。だからこそ**素材の良さで味の差**が生まれるんですね。コーミ(株)は輸入トマトペーストを水で伸ばすのではなく、確保が困難な**国産加工用トマト**を使用！長く食べ続けたい、組合員に愛される消費材の一つです。

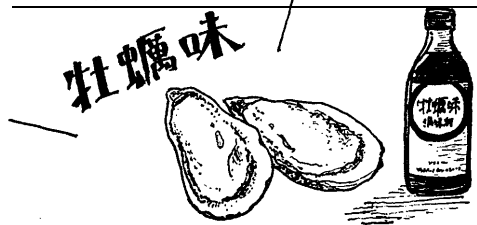


まち目黒 コーミ(株) 牡蠣味調味料

◎◎◎ひと瓶の中に牡蠣の身まるまる6つつ分！◎◎◎

牡蠣味

普通のオイスターソースは牡蠣のエキスだけだそうですが、生活クラブの牡蠣味調味料には、すりつぶした牡蠣の身がまるごと約6つつ分も入っています。味覚に寄与する亜鉛も豊富。炒めもの、中華、エスニック料理などの隠し味に。



まち港 (株)平牧工房 ポークウインナー

なんと言っても、**安心・安全**なところがすごいです。子どもに安心して食べさせられます。だからお弁当にも重宝します。ちょっと野菜と炒めたり、スープに入れたり、罪悪感なくどんどん使えます。

添加物が入っていないウインナーなのに、値段が手頃なのも嬉しいところ。だから、しょっちゅう頼めます。生活クラブで長く愛されてきた定番品のひとつです。もちろん味もしっかりしていて、フライパンで焼いただけでも美味し〜い。うちではいつも、焼いたそばから子どもたちがパクパク食べて、すぐになくなってしまいます。

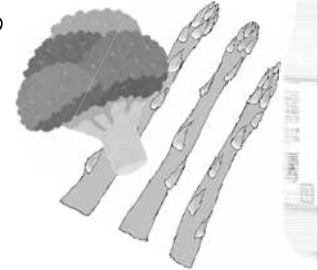


まち・からきた オリエンタル酵母工業(株) マヨネーズ310gびん

化学調味料を使わず、生活クラブたまごの卵黄を使ってコクを出し、りんご酢・米酢で、**極上の味**に仕上げている**自慢のマヨネーズ**をまち・からきたはお勧めします！

我が家ではこれでポテトサラダを作ったり茹でたブロッコリーやアスパラにつけて食べたり。シンプルですが酸味とのバランスが絶妙で、より野菜が美味しく感じますよ♪

ぜひお試しください。



まち品川 (株)平田牧場 豚肉ひき肉

これだけでOK！！

生活クラブの豚ひき肉を一言で表すとまさに「**万能**」です。味付けは塩コショウだけで美味しいし、油を敷かなくてもお肉から出てくる脂で十分で、しかもその脂が美味しい。なので豚ひき肉だけで美味しいハンバーグができます。

生活クラブのひき肉は、勿体ないと思うような、三元豚のブロック肉やスライス肉を成形するときに生じた端肉とウデ肉も使用しています。また一度冷凍したものを解凍したのではなく、肉が新鮮なので粘りがあり、旨味の詰まったジューシーな肉汁です。市販の豚肉は、焼いたり、お湯の中に入ると臭いがすることも。生活クラブの豚ひき肉は良い匂いです。



まち江戸川 (株)生活クラブたまご 鶏卵

味、弾力、香り、全てがおすすりめです

しっかり割りほぐすことでホットケーキや玉子焼きがふわっと仕上がります。目玉焼きを作る時には殻で黄身が割れてしまう心配もありません。香りも良いのをご存知でしょうか？言葉では表しにくい、何とも優しい香りがします。ぜひ、ご自身で確かめてください。

先日バイオサボ基礎講座でも「鶏卵は完全栄養食品（ビタミンCを除くほぼ全ての栄養素が含まれる）」との話題が出ました。生活クラブの安心・安全な鶏卵を利用しない手はないな！と再確認しました。美味しいですね！



まち・玉川 (株)エスケー石けん キッチン用液体せっけん

食いしん坊で食べることはばかりに関心が傾いていた私。今、はまっているのが**石けんライフ**。

食洗機のない我が家、子どもの幼稚園バザーなどで沢山のお菓子制作をする時など、山のような洗い物を片付けると必ず手荒れをおこしていたのですが(これが嫌で嫌で)、石けん切り替えてから**手荒れがなくなりました**。

排水されても微生物等によって分解され、**環境にも優しい**ことを知ると、毎日使うことがとても楽しくて、嬉しくて♪お風呂洗いやシルク等のおしゃれ着洗いもできる、頼もしいパートナーなのです。



まち大田 丸善食品工業(株) カレールウ

丸善食品工業(株)は、本来はエキス屋さんです。カレールウは生活クラブの組合員のために作ってくださっています。他では買えません。いつも消費材の向こうに組合員の顔が見えるという気持ちで作っているそうです。

でも、ちょっとコクが足りないと感じている方、ぜひ出汁(コンソメ、和風だし、鶏ガラなど)を使ってください。すご〜く美味しくなります。

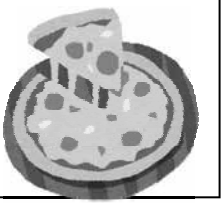
何を入れるとより美味しくなるか、皆さんのご自慢のカレーを知りたいです。



まち江東 コーミ(株) トマトケチャップ

ケチャップの生産者、コーミ(株)との交流会＆事前学習会では生活クラブのケチャップと市販品との違いを学び、**生活クラブのケチャップってやっぱりすごかったんだ！！**と再確認できました。原材料への徹底したNON-GM対策、ごみを減らすためリユースびんの使用、国産トマト、玉ねぎの利用で日本の農家を支え、継続して食べ続けることの大切さを改めて実感しました。

調味料として大活躍するので、スープやピザソースなど、このケチャップがあれば、**料理が一段と美味しく**なります。



まち・きぬた 今年度はテーマ消費材を決めずに、活動をしています！

まちからきた

私のまちのコミュニティ

羽根木1丁目・2丁目コミュニティ



年1回、羽根木1丁目・2丁目コミュニティ合同で防災の企画をしています。この合同のコミュニティ活動も3年目となり、マンネリ化しない活動のために、リーダー2人で相談している工夫をしています。

昨年は、子どもや保護者を巻き込みたいと、ハロウィンと合わせた企画を考えましたが、今ひとつ参加者が少なくとても残念でした。

今年は、車椅子を貸して下さる方を見つけて、車椅子を押して避難する体験をしてみようかと話し合っています。生活クラブで購入した緊急用トイレ処理キッ

トの使い勝手なども、みんなで実験してみるのもどうでしょうか？

生活クラブ以外の所でも、様々な防災用品を扱っています。各家庭で、備えているものの情報交換などでもできれば、とても有意義なコミュニティ活動になるのではと思っています。

コミュニティは各丁目ごとですが、企画の時はお隣のグループと一緒に活動するとアイデアも出て、リーダー同士も助け合えて楽、お薦めです。

(高岡 潤子)

私のまちの おすすめ消費材レシピ

おかひじきのマヨネーズ和え



これいいよ!!

おかひじきをほうれん草にしたり、エビをツナにしたり他のお野菜で作っても!

<材料>

おかひじき	1パック
桜えび素干し	ひとつかみ
ごま	適量
マヨネーズ	大さじ1
白だし	小さじ1

<作り方>

- ① おかひじきをさっと熱湯にくぐらせます。(食感を残すため茹ですぎない)
- ② 桜えびを炒ります。
- ③ おかひじきの水分をよくきって、すべての材料を混ぜます。

(古市 織江)

生産者紹介

東京カ rint株式会社 「ミニリングドーナツ」



東京カ rint(株)
取締役
商品企画部 部長 兼
品質管理部 部長
西村 圭史さん

1981年、原料・製法にこだわった「かりん糖」が生活クラブの甘いお菓子第1号として取り組まれ、高い結集を見せました。

そして、1994年に誕生した「ミニリングドーナツ」。かりん糖同様、原材料と製法にこだわり、子どもにも安心して食べてもらうおやつをコンセプトに開発しました。

「ドーナツに使う小麦粉に国産は合わない」そうした業界常識に挑戦。当時、輸入小麦の収穫後に使われる農薬(ポストハーベスト)が社会問題化するなかで、その課題をクリアするとともに、自給力向上を目的に国産小麦(中力粉)を使用したドーナツを作りました。当時、国産小麦を使ったドーナツは流通していなかったし、当社でも初めての試みでした。国産小麦は薄力粉に比べてグルテンが高い中力粉で、くちどけの良い食感を出すのが難しく、業界では

ドーナツに向かないとされてきました。美味しさを損なわず開発するには試行錯誤の繰り返しでした。

国産の小麦粉(中力粉)の口どけを補うべく、卵、加糖練乳、はちみつ、マーガリン、卵黄粉末、エンドウたんぱくを豊富に使用し、しっとりソフトな食感で味わいも良く仕上げました。香料・乳化剤・保存料等不使用、国産小麦でごまかしのない本来の味わいで今では組合員から「ドーナツをいつも利用しています」と言ってもらえるようになりました。

これからも、消費材の価値を伝え、安心で美味しいお菓子づくりに励んでいきたいと思っています。



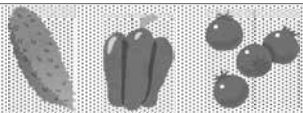


★9月号の感想

イラストがもっと鮮明になるといいですね。このところ記事が読みやすくなっていると感じます。 まち江東 ANさん

私も頑張っって毎回ピッキング袋出しています。捨てたらゴミ、生かせば資源。地球のため、いいえ、私たち人間のために。 まち江東 MIさん

今夏もアスカマンでリサイクルした土を使い、ゴーヤ、ジャンボピーマン、ミニトマトを育て、おいしく食べました。ゴーヤとピーマンは今も成長中です。 まち江戸川 YKさん



★今月のクイズ

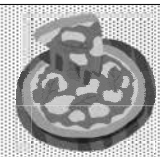
ストップ! ○○○ 組み換え

9月号の答えは「回転備蓄」でした。

みんなの広場

大阪の実家の母が東京の我が家に遊びに来た日の朝食に、生活クラブのトマトケチャップとシュレッドチーズで簡単ピザトーストを作りました。それを食べた母が「すごくおいしい!」と感動してくれ、つい生活クラブを自慢しました。 まち品川 Y0さん

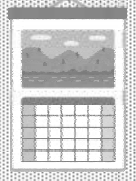
数年前参加した、まち企画の防災アドバイザー講演会のお陰で、みなみ風に載っている回転備蓄のほとんどがそろってます。大変になる企画でした。理事の谷野さんのコラム「防災グッズ手作り」も早速検索します。 まち品川 KMさん



★川柳

九月号のお題「台風」
 青空は
 台風一過の
 置き土産
 まち江戸川 Ykさん

今月のお題は「カレンダー」



- ※ 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。
- ※ 9月号で応募を頂いた中から、抽選で3名の方に、「野沢菜梅入りふりかけ」をプレゼントしました。

デポー通信



入口にあるデポーの顔 ～青果売り場より～

リニューアルしたデポーへは、もう行ってみましたか? 組合員の方々から、「きれいになりましたね」「広くなって、見やすくなって…」と、嬉しそうに声をかけていただきます。

青果売り場は、デポー事業部の職員の方に新しい陳列棚を作成していただきました。白木作りの棚は、見やすく取りやすく、統一感のある売り場になり好評です。青果は店舗の入り口にあるデポーの顔です。外からも良く見えるので、魅力的な売り場になるよう、毎日コンセプトを考えて取り組んでいます。

9月は秋の果物花盛り、10月は収穫の季節、11月は…と季節感を大切に、また、アースメイド野菜について、提携生産者のことなど、必要な情報も分かり易く掲示して、デポーらしさを一段と進めていきたいと考えています。

これからの季節、世田谷の生産者の朝採り新鮮野菜も入荷します。美味しくて安心な青果物をいっぱい食べてほしい生産者の取り組みを組合員に伝え、「生活クラブの野菜や果物はおいしい!」と信頼して利用する組合員を、どんどん増やしていきたいと思っています。(フロアーワーカーズ 尾澤 和美)

ナビ子が語る 生活クラブ用語



「消費材」って何?

ナビ子: 友達にね、「生活クラブの消費材、おいしいよ!」ってすすめたら、「しょうひざい? なにそれ?」って言われちゃった。

ママ: 生活クラブでは、安心なものを食べたいから、生産者と一緒に独自の厳しい基準で、消費材を作ってきたのよ。「商品」は商取引で利益を得るために作るものだけど、「消費材」は自分たちが「消費するための材」、だからその意味を込めて「消費材」って呼んでいるのよ。美味しいオリジナルなものがたくさんあるでしょ。

ナビ子: お米や牛乳、卵も美味しいよね～。

ママ: そうね。私たちが利用する牛乳・卵・お米・お肉・野菜には国産自給力を高めることや、生態系を守るなど大きなビジョン(展望)があるの。みんなで予約して利用すれば、生産者さんたちも安定的に作る事ができるのよ。

ナビ子: 「ビジョンフードよやくらぶ」だね。

毎日使う「消費材」は予約しておけば注文忘れの心配ないよね!



23 区南連続学習会 第 2 弾

「働く」を考える



ワーカーズ・コレクティブって何?

ワーカーズ・コレクティブは、「雇う」「雇われる」ではなく、働きたい人が協同で仕事を作る働き方です。

自分らしく働くということ、考えてみませんか?

日時:11月27日(月)10:30~13:00

場所:生活クラブ館 地下スペース

託児あり:託児×切 11月17日(金)

申込×切:11月20日(月)



理事 Tweet

今年度、23 区南では連続でビオサポ講座を開催している。9月の「ビオサポブラッシュアップ講座」に参加して学習したことは、「安心して食べられるものを使って、栄養バランスの良い献立を作る」ということ。

長年台所に立ってきたけれど、タンパク質・糖質・脂質の三大栄養素、ビタミン・ミネラルの微量栄養素、一日の摂取カロリーのことなど、考えてなかったなあと反省した。また、カルシウムの吸収を高めるためにビタミンDを、鉄分の吸収にはビタミンCと一緒に摂ることがよいと再確認した。緑黄色野菜を十分に摂れば、微量栄養素は補えるというので、この秋もせっせとアースメイド野菜を食べようと思う。そして、バランスのよい食事を目指すだけでなく、「面倒くさがらずに調理をする、腹八分目、よく噛む、アルコールを控える、たくさん歩くことを実践!」と、思うだけの今日のごろ…。(理事 蔵方 弥生)



あなたの健康をサポート

食べ盛り!家族とわたしの健康が気になるあなたに!

~ビオサポ講座 ライフステージ編~

家族の健康を支えている「おうちごはん」。みんなの健康に気を配りながら、そろそろ自分の体の変化にも耳を傾けたい。そんなあなたに。



12月15日(金) 10:00~12:00

場所:生活クラブ館 地下スペース(世田谷区宮坂3-13-13)

講師:生活クラブ連合会職員

×切:12月8日(金)

託児あり(エコロ託児 定員5名)託児×切:12月1日(金)

予告 ライフステージに合わせた講座を開催していきます!

01/17(水)「子どもは独立!たくさん食べられないから上手に食べたいあなたに!」

くらしの見直し講演会

雑誌、TV、ラジオなど様々な分野で活躍中

ももせ いづみ さんの



「捨てずに減らすエコ暮らし」
~アップサイクルを楽しもう~



断捨離やお片付けの大ブーム。でも、減らすために捨てるに環境に負荷をかけることに。上手な物の手放し方、素材を生まれ変わらせるアップサイクルという新しい発想を、実演を交えてお話しします。

講師:ももせ いづみ さん(生活コラムニスト)

日時:12月2日(土)10:30~12:30

場所:大田区立消費者生活センター(JR 蒲田駅東口徒歩5分)

託児:あり 託児定員8名 託児×切:11月22日(水)

エコロ加入者無料

(エコロ未加入者 500円、組合員以外 1,000円)

申込×切:11月24日(金)

みなみ風 2017 年 11 月号 応募用紙

牛乳便以外の配達便で各センターへ提出、デポ一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 11/17(金)

■氏名:(ふりがな)		■TEL:	
■住所:		■メールアドレス:	
■まち名:	■班・個配・デポ (いづれかに○を)	■組合員コード (配達明細などに記載):	
<input type="checkbox"/> p7 みんなの広場 <input type="checkbox"/> みなみ風 11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 <input type="checkbox"/> 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「カレンダー」			
■参加の方は□に✓を入れてください。			
<input type="checkbox"/> 11/27 「働く」を考える	<input type="checkbox"/> 託児希望	お子さんの名前 ()	年齢 ()
<input type="checkbox"/> 12/2 捨てずに減らすエコ暮らし	<input type="checkbox"/> 託児希望	お子さんの名前 ()	年齢 ()
<input type="checkbox"/> 12/15 家族とわたしの健康が気になるあなたに!	<input type="checkbox"/> 託児希望	お子さんの名前 ()	年齢 ()
■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	