



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：2018 年 4 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

まち江東 丸山 雅美さん

親子3世代、生活クラブ大好き



生活クラブに入ったのは、バンコクでの6年の駐在生活を終えて日本に帰って来てからでした。もともと親が埼玉で長年生活クラブの組合員ということもあり、「安心安全美味しい!」というのはわかっていたのですが、自分の家が配達エリアなのかもわからず、加入を悩んでいたところ、母に後押しされて入りました。

慣れ親しんだ食材を注文できる安心感と、子ども達も生活クラブの消費材が大好きで、「おばあちゃんちと一緒にだね!」と喜んでます。

最近のお気に入りには牛肉です。ブロックからひき肉まで使い分けて色々注文しています。記念日にはステーキを焼くのが恒例になっています。また牛肉と豚肉を混ぜて作るハンバーグは我が家の人気メニューの1つです。

ちいき委員、まち委員、消費材メッセージ委員と、まちの活動は18年度で3年目に入ります。消費材や食に関する知識をもっと増やして、生産者の思いのこもった消費材を、企画を通じて多くの方に伝えられるように頑張りたいと思います。

私のお気に入り

チョコレートウエハース

平塚製菓㈱



初めて食べたときの衝撃は今でも忘れません。子ども達も大好きで袋を開けるとあっという間になくなります。チョコは全般美味しいので、自分へのご褒美やお茶菓子にぜひ試してみてください。
(次回取り組み予定 10月)

—もくじ—

せっけんライフをはじめよう!	2・3
おいしい!生活クラブの豆腐	4・5
まちのページ>まち江東>	6
【私のまち】【私のまちのおすすめ消費材レシピ】		
【生産者紹介】日東珈琲㈱「森のコーヒー」		
地域の仲間たち	7
事務局コラム		
ビジョンフードって何?		
みんなの広場【投稿・今月のクイズ】		
お知らせ・理事 Tweet・応募用紙	8

23 区南組織概要 2018 年 3 月末現在

	配送	デポ
組合員数	16,944 人	2,297 人
加入者数	411 人	70 人
脱退者数	-175 人	-15 人
世帯当利用高	22,727 円	11,993 円
総利用高	379,860,426 円	26,890,049 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

デポセたがや 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をお願いします

- [世田谷区(まち・玉川を除く)・渋谷区の個別配達] 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・渋谷区の班配達] 03-5426-5218(コールセンター)

♡せっけんライフをはじめよう!♡

人と環境にやさしい♡せっけんに切り替えましょう!

せっけんは合成洗剤は、ちがうよ。せっけんの成分は、とてもシンプル。



洗濯用無添加せっけん(針状)
成分：せっけん分 99.8%
アルカリ剤も香料も無添加

一般的な合成洗剤だよ。合成界面活性剤とか、いろいろな成分でできているよ。



一般的な合成洗剤
成分：界面活性剤 22% (直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム、ポリオキシエチレンアルキルエーテル)・水軟化剤 (アルミノけい酸塩)・工程剤 (硫酸塩) 分散剤・蛍光増白剤・香料

せっけんは

無添加

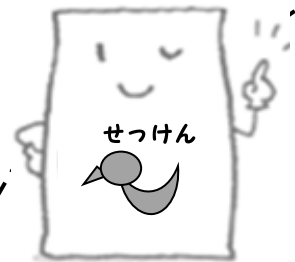
生活クラブのせっけんは、安心して使えるよう、成分にこだわっています。合成界面活性剤、酸化防止剤、防腐剤、着色料、蛍光増白剤は配合していません。

環境にやさしい

せっけんは、天然油脂 (脂肪酸) とアルカリでできています。排水されても微生物などによって容易に分解され、水中の生き物に悪影響を与えず自然に還ります。

手肌にやさしい

せっけんは、泡切れが良いのが特徴です。すすいだ後、洗浄成分が残ることもありません。手肌にやさしく肌の弱い方や子どもにもおすすめです。



松葉の介コーナー

松葉のダイオキシン調査とは？

大気中のダイオキシン類や金属類の濃度を調べるために、クロマツの葉に蓄積した量を測ります。新芽より1年以上経過した松葉を複数地点から集めブレンドすることで、その地域の長期的な平均濃度がわかります。環境指標として国際的に確立した測定方法で、過去のデータや他の地域との比較もできます。

日本の自治体で一般的に行なわれている大

気中のダイオキシン類の測定は、年に数回行なわれますが、その日の空気をサンプリングして測定するため、気象条件や焼却炉稼働状態、焼却廃棄物の組成などにより大きく変化し、長期間の平均的な汚染状況を把握できません。

市民のカンパとボランティアによる、この調査活動は、どこからも利害関係の圧力を受けないことのない定点調査です。



—キッチン—

手荒れが気になる方も安心。泡切れのよい
せっけんは食べものにふれる食器にも安心。



キッチン用液体せっけん



食器洗い用スポンジ 2個組

食器洗い用のスポンジで、
よ〜く泡立てて使ってね〜！



ウールなどの
おしゃれ着洗いにも
使えるよ



生活クラブ連合会せっけん動画

—せんたく—

洗浄力とコストで選ぶなら、粉末タイプがおすすめ。
はじめての方には液体タイプがおすすめ。



洗濯用粒状せっけん



洗濯用無添加せっけん(針状)



洗濯用液体せっけん



せっけん洗濯のとき
には、「**洗濯仕上
用リンス**」を使っ
てね。せっけんカス、
黄ばみ、匂い防止に
なるよ。

—おふろ・洗面—

固型せっけんは、無添加、無香料なのでお風呂でも、
台所でも、掃除や洗濯にも使えます。これ一つでど
んな汚れもピカピカ。成分は純せっけん98%、グリ
セリン2%です。



浴用せっけん



固型せっけん

—ハミガキ—

口に入れるものだから、生活クラブのハミガキはすべて合成
界面活性剤や防腐剤、着色料は不使用。

市販のハミガキを使った後に食べ物
の味が変わるのは、発泡剤として使
われる合成界面活性剤によって味を
感じる器官(味蕾 みらい)がダメ
ージを受けているからです。



ハミガキ



こどもハミガキ



ソルトハミガキ



アパタイトハミガキ



薬用ハミガキ ペリオキュア



おいしい! 生活クラブの豆腐

～おいしい理由があります～

- (1)産地直送の大豆を使い (2)凝固剤は「天然にがり」だけ (3)消泡剤を使用しない
手間ひまかけた昔ながらの製法で作っています。だからおいしいのです。
そして価格は、お手頃価格です。

生活クラブの豆腐と市販品のちがい



市販品①(消泡剤無添加と表示してあるもの)と市販品②(消泡剤記載なし)を比べてみました。市販品①はやはり価格が高いです。消泡剤は大豆を煮る段階で使用する場合は表示義務がありません。ですから、市販品②は消泡剤について表示がありませんが、使用している可能性があります。消泡剤と表示があるものは豆乳の段階で添加されているものようです。

また、表示に凝固剤が塩化マグネシウム(にがり)とだけ書いてあっても、他に加工助剤(表示義務無し)と一緒に使われていることが多いのです。生活クラブは正真正正大豆とにがりだけです。

市販品②350g 148円 (税抜き)

北海道産とよまさり大豆100%使用
伊豆大島産海精にがり使用

名称: 木綿豆腐
原材料名: 大豆(国産(遺伝子組換えでない))/凝固剤【塩化マグネシウム含有物(にがり)】 内容量: 350g

生活クラブ豆腐 300g 145円 (税抜き)

名称	もめん豆腐
原材料名	大豆(国産・遺伝子組換えでない)、凝固剤(粗製海水塩化マグネシウム「にがり」)

市販品①270g 231円 (税抜き)

国産大豆100%使用
消泡剤無添加

名称/木綿豆腐 内容量/二七〇g 消費期限/表面右下部に記載
遺伝子組み換え大豆は使用していません。

煮すぎると煮くずれ又は溶けるおそれがあります。ご注意ください。

23区南生活クラブの豆腐は 共生食品(株)の豆腐です

生産者紹介

共生食品(株)

皆様に安心・安全をお届けするために、効率を優先することなく手間を惜しまず作ったお豆腐です。



共生食品(株) 小林利明さん

安定した品質を支える職人技

生活クラブが求める豆腐の条件は、

- (1)産地直送の大豆を使用
- (2)凝固剤は「天然にがり」のみ
- (3)消泡剤を使用しない。

これら全ての条件を満たし、さらに組合員の皆様が買いやすい価格で商品を製造することは至難の技。

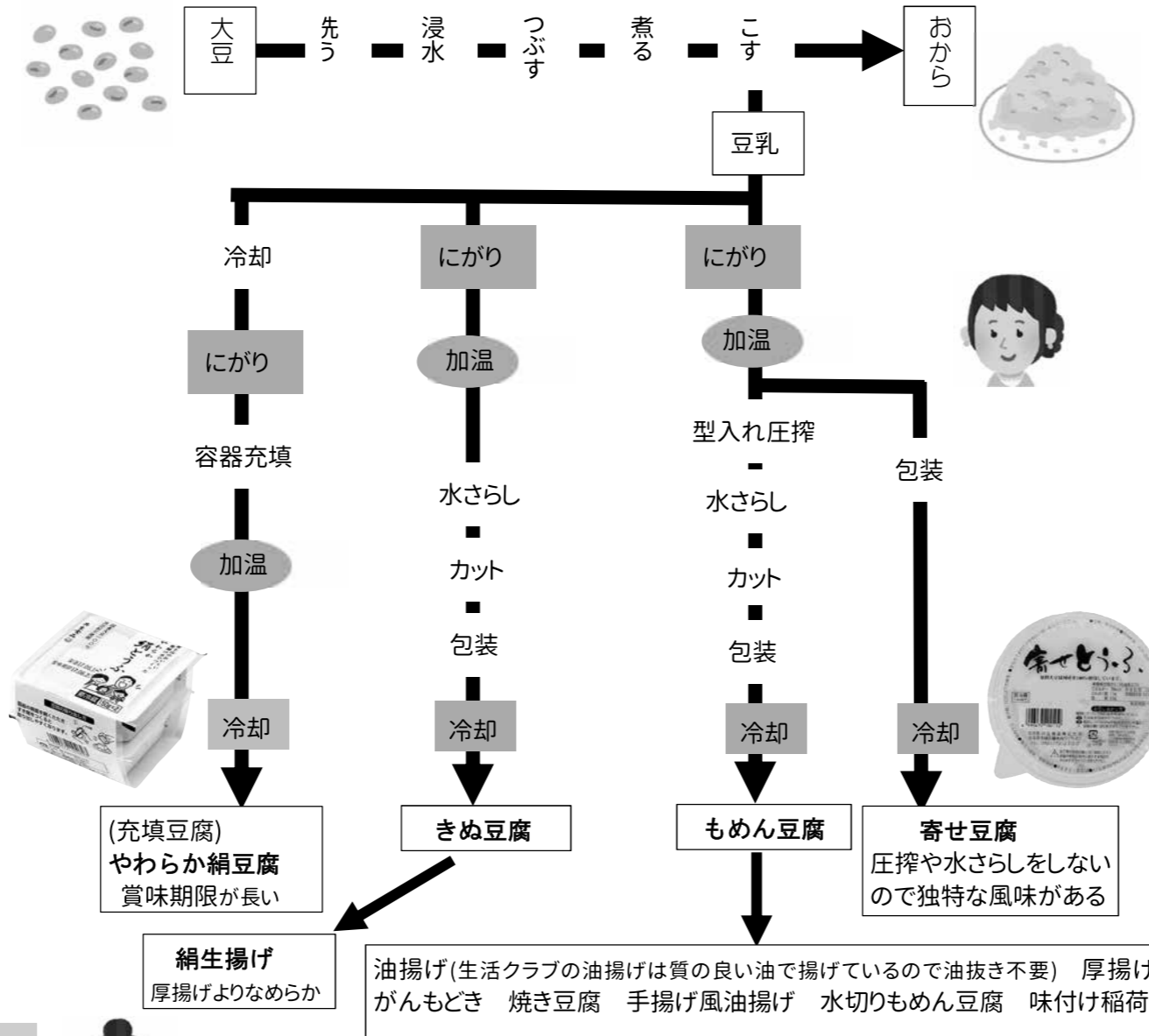
特に、消泡剤を使用しない豆腐作りは、当時(1982年)の常識では考えられない無謀なものでした。「消泡剤」とは、すりつぶした大豆を煮る時に生じる大量の泡を消すための添加剤。一度にたくさんの大豆を効率よく煮るためには、消泡剤は豆腐製造の現場で欠かせないものだったので、『泡を立てないための工夫』を自分たちで探し出すしかありませんでした。機器の処理能力を最大限に発揮させて大量の大豆を一度に煮沸せず、機器に余裕を持たせること。原料を次の工程に送り出す際に、空気が入り込まないように量やラインのスピードでコントロールすること。1つ1つは小さなことでも、効率化とは対極にある「手間」の蓄積が、消泡剤を使用しない「こだわりの豆腐」を生み出しているのです。

～共生食品(株)のWebサイトより～

2018年度共生食品(株)との交流会

- 6月「がんもどき」自主監査事前学習会
- 9月「がんもどき」自主監査(相模原市緑区橋本台の工場)
- 10月生産者交流会 食べ比べなど

豆腐の種類



豆腐・油揚げは食べる約束! 予約をして食べましょう

きぬ豆腐	(予約注文番号) 802341	145円 (税抜き)
もめん豆腐	(予約注文番号) 802351	145円 (〃)
きぬ豆腐 2連パック	(予約注文番号) 802971	155円 (〃)
もめん豆腐 2連パック	(予約注文番号) 802981	155円 (〃)
油揚げ	(予約注文番号) 802961	180円 (〃)

e くらぶからも予約できます

豆腐の栄養



たんぱく質・リノール酸・レシチン・サポニン・イソフラボン・オリゴ糖・カルシウムなど栄養豊富です。特にイソフラボンは、食物の中では豆腐の原料である大豆に一番多く含まれています。この物質が注目されているのは、女性ホルモン(エストロゲン)と似た働きをする点で、女性ホルモンの減少によって起こる骨粗鬆症の予防効果があるとされています。なお、過剰摂取について、サプリメント製品に上限値が設けられましたが、豆腐など大豆食品は対象外となっています。

今、肉食の多い欧米等でも豆腐に関心が高まり、「TOFU」の名は世界で通用する言葉となっています。

～これいいクラブレシピ～ 豆腐の豚肉包み焼



手軽さと夕飯にもぴったりのボリューム。お弁当のおかずやお酒のおつまみに!

- 材料 4人分
もめん豆腐 1丁 豚肉ロース or 肩ロース (スライス) 8枚
片栗粉適宜 なたね油小さじ2 万能つゆ小さじ2 水小さじ4
- 作り方
- 豆腐は水切りし、横に切って縦4等分8切れに切る。
 - 豚肉スライスを1枚ずつ広げ肉の端に①の豆腐を置きぐるぐると巻いて豆腐を肉で包む。
 - バットに片栗粉を少し多めに出し②の肉巻き豆腐にたっぷりまぶす。
 - フライパンになたね油を熱し ③の肉巻き豆腐を入れ一面につき1分ぐらい全面に焼き色がつくまで焼く。
 - ④のフライパンに出た油をキッチンペーパーなどで軽くふき取り、万能つゆと水を入れ、汁気が無くなりとろみがつくまで煮る。

コツ・ポイント
肉の脂身は中に巻き込んでください。片栗粉をたっぷりまぶすと肉がはがれずうまく焼けます。とろみにもなります。

これいいクラブ 検索

まち江東

私のまち

消費材を選ぶことは社会を動かす力



まち江東は、歴史あるちいきから新しいちいきまで、それぞれに特色がある5つのちいきからなっています。

今年度は、「オススメ消費材の会」と称していろいろな消費材について紹介しあう企画を、ちいきを変えて数回行ないたいと考えています。普段ついつい定番になりがちな注文ですが、このような企画を通じて、気になる消費材を試したり、新たなお気に入りを見つけてもらう場にしたいと思っています。

「美味しいな、これ好きだな」から始まって、そ

れぞれの消費材がもつストーリーまで知ることができれば、その美味しさがきっと倍になる♪自分たちが消費するものを選ぶ地道な積み重ねが生産現場と共に生きることになり、大きな循環の中の一員として社会を動かしていく力になる。“自分の台所と産地が循環して成り立つ”って感じられたらちょっと素敵じゃないですか？

一足飛びにはいかなくても、ベテラン組合員と新規組合員が、互いに刺激しあって成長を続けることのできる「まち江東」でありたいです。(奥田 麻子)



私のまちの おすすめ消費材 レシピ



えのき茸茶漬スパゲティ



<作り方>

スパゲティを普通に茹で、茹で上がったたら軽くお湯を切って「えのき茸茶漬」と和えてお皿に盛り付けるだけ。お好みで粗挽き胡椒をパラリ。

※トッピングがあるとぐっとお料理らしくなります。たとえば海苔(焼海女のりがベスト)、刻んだわけぎや細ねぎ、さっと茹でたほうれん草やキャベツ、夏には大葉の細切り、冬にはゆずなど手近にあるものをのせて楽しんでください。(長尾 愛子)

これいいよ!

買い物に行けない時に便利!
超カンタン。
味付けいらす。

<材料> 約3人分

えのき茸茶漬

1びん(215g)

スパゲティ

約300g

(1.6ミリの細い方がよく合います)

生産者紹介



日東珈琲(株) 「森のコーヒー」

森のコーヒーの生産者の日東珈琲(株)です。「日東」と聞くと「日東紅茶」と同じ?と言われることが多いのですが、全く関係ない会社です。

生活クラブとの提携は1983年より始まっています。提携当初から生活クラブより「海外からの貿易品のコーヒーについて産地や生産者、流通経路を明確にしたものを輸入できないか」との依頼を受けておりました。その後生産農家との直接提携、直接貿易を模索し、1994年より「森のコーヒー」の取組みが始まりました。

コーヒーは一般的に赤道をはさんだ北回歸線・南回歸線の間の暖かい場所で生産されるため農薬を使用しなければならな

い場合があります。しかし、ブラジルの生産者ジョン・ネット氏は農園を小さい区画に分けて少しずつ農薬を使わない栽培方法に変え、10数年かけて農園全体で農薬不使用での栽培を実現しました。森のコーヒーを組合員の皆さんが飲み続けることで、産地の環境保護や農家の健康問題の解決に繋がっています。

これからも海外からの輸入品であるコーヒー・紅茶を直接提携、直接輸入することで、組合員の皆さんに「トレーサビリティができる消費材」をお届けできるよう、努力していきたいと思います。



日東珈琲株式会社
鶴見 亮さん

生活クラブ運動グループ紹介

地域の仲間たち

～ほっとコミュニティえどがわ～

「NPO 法人ほっとコミュニティえどがわ」が運営する高齢者共同住宅「ほっと館」は2004年12月に開設、地上3階建てで1階にはコミュニティレストラン「ほっとマンマ」があります。2階、3階の居住空間は、真ん中にある広い共用のキッチンとリビングを取り囲むように5つの居室があり、平均年齢87歳になる8人の高齢者と20代の2人の若者が暮らしています。



介護が必要な人は介護保険や障がい者のサービスを利用しながら、お元気な方もそれぞれ自分なりの生活を楽しみ、時にはリビングに全員集合してスタッフと共に昼食会をしています。「ほっと館」は高齢者だけがひっそりと暮らす住まいではなく、

できるだけ地域にも開かれた場にしたいと考え、2階のリビングでは、手芸、習字、詩吟、折り紙のサークルがあり、居住者、スタッフと外部からの参加で活発に行なわれています。

「ほっと館」建設の経緯は、2000年に大きな独身寮の空き家活用の話が持ち込まれ、当時の地域協議会の有志による「高齢者の住まいをつくる会」がスタート。さらに地域の方々にも呼び掛け学習会や見学会などを重ねたのちNPO法人を設立し、さまざまな困難を乗り越え開設につながりました。

制度に則らず、市民が主体で独自の考え方で運営する「ほっと館」は、誰もが自分らしく暮らし、お互いを支えあう、まさに「ほっと」できる住まいです。運営するメンバーの多くが生活クラブの組合員で、原点は生活クラブ生協の活動で培ってきたことにあります。

(事務局長 藤居 阿紀子)

事務局
コラム

世田谷センター長
遠藤 貴史さん

このたび、世田谷センター長に着任しました、遠藤貴史（えんどうたかふみ）と申します。5年前まで世田谷センターで係員として勤務しており、センター長として戻ってくるとはその時は思っていませんでした（笑）。



センター長1年生ということもあり、まだまだ覚えなければならないことが沢山ありますが、1つ1つ仕事を覚えていき、皆さんのお役に立てる様にしていきます。また7歳と0歳の子どもを持つ父親なので、会った時は気軽に子育て談義で盛り上がりましょう！一年間よろしくお願ひいたします。

～生活クラブでよく使われる言葉シリーズ～

「ビジョンフード」って何？

生活クラブは、米・牛乳・鶏卵・牛肉・豚肉・鶏肉・青果物を「ビジョン(展望)フード」と呼んでいます。この第一次産品である7品目は、素材として食べるだけでなく加工食品の原料にもなる、人間の生命と健康を支える「主要な食べ物」です。

生活クラブは、これら第一次産品の持続的・安定的な生産と消費のビジョン(展望)を持ち、その実現をめざしているのです。

生産については、自前の牛乳工場や鶏卵の生産農場を持っています。自前での生産が困難な品目は、生産者と連携して食料の確保をしています。消費については、私たち組合員が生産者に消費材を食べる約束をし、おおぜいで食べ続ける活動を行なっています。

そして、次世代の子どもたちが健康に暮らしていける社会にしたいと考えているのです。

みんなの広場

★3月号の感想

みなみ風表紙の「私のお気に入り」に紹介されていたオリーブ湯。我が家にちょうど届いたところで。さらっとしていて香りよく、とても気に入りました。家族に見て！見て！同じ！と思わず見せびらかしてしまいました。

まち品川 YOさん

★今月のクイズ

固型せっけんは、純せっけん分

○○%以上

3月号の答えは「自主監査」でした。

【質問】

23区南組織概要2018年1月現在の表を見て、脱退者の数が結構多いと思いました。脱退理由は何ですか？
まち大田 KKさん

【回答】

1月の脱退者数143人の脱退理由の内訳は、「消費量の減少」が全体の25%(37人)と一番多く、「転居」が24%(35人)「システムが合わない」が11%(17人)と続いています。

リユースびんはもちろん、ピッキング袋返却がキャンペーン以来、習慣になりました。いろいろな取り組みありがとうございます。
まち江戸川 MYさん

“納豆肉味噌炒めのレタス包み”試してみました！！やはり消費材のひき肉で作ったからでしょう。大変おいしくできました！！
まち・からきた JKさん

※ ご意見と一緒に、クイズの回答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2名の方に「有機栽培インスタントコーヒー」をプレゼントしました。

総代会事前学習会

6月5日(火)に開催される23区南生活クラブ生活協同組合第24回通常総代会に向け、2017年度活動・事業報告、2018年度方針・事業計画について意見交換を行ないます。総代の方はぜひご出席ください。

5月25日(金) 10:00~12:00	江東区総合区民センター (江東区西大島4-5-1)
5月25日(金) 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)
5月26日(土) 10:00~12:00	生活クラブ館 スペース1 (世田谷区宮坂3-13-13)

*託児はありません。お子さん連れでご参加ください。

理事 Tweet

我が子がお世話になった半年間の企画が終わり、修了式に行ったときの、企画者の方のお話が印象に残っている。

「今日は終わりの日です。今日をどのような気持ちで迎えましたか。最初は緊張したけど、たくさんの人と出会い、今では学校以外の友達が増えて、楽しい時間が過ごせたのだろうなと思います。皆さんがこの企画に参加しようと思ったり、もし嫌々でも親御さんが申し込みをし、しぶしぶでも来たり、という行動を起こさない限り、私たちは会うことはありませんでした。皆さんがこの企画の扉をトンと叩けなかったら、この出会い、この経験はなかったのです。扉を叩くには勇気がいりますが、たたいた扉の先には、必ず誰かが待っていて迎え入れてくれる、ということをお忘れください。だから、これからの長い人生、たくさん扉を叩いてください。たくさんの方があなたたちの味方ですよ。」

このような声掛けで我が子たちを励ましてくれる人たちが世の中にいることが、とてもうれしく、感動した。そして、この言葉は子ども達だけでなく、自分にも当てはまると感じた。

なんだって終わりはくる。何が起こるかかわからない人生、やってみようかなと思うことは、できるうちにやろう。
(理事 加瀬 奈穂子)



電気の共同購入キャンペーン



自然エネルギーの生活クラブでんきを選ぼう!

6月~8月の3か月中に(株)生活クラブエナジーと契約すると1,000円OFF!

原発に頼らない、太陽光、風力、バイオマスなどの自然エネルギーの電気を、直接契約した発電所からみなさんのお宅に届けます。

契約切り替えは超カンタンで無料!

6月に配布されるチラシに必要事項を記入し、配達便で提出するだけ。

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

~だまっても人が集まる 行列ができるイベントチラシの作り方 ~

Word テクニックを学ぶ 第2弾

注目を集めるイベントチラシの作り方を学びます。Wordを使った、簡単で目を引くテクニックも!

- ◆ 講師: 坂田 静香さん
(特定非営利活動法人男女共同参画おた 理事長)
- ◆ 6月16日(土) 10:30~12:30
- ◆ 生活クラブ館 スペース1・2
- ◆ 参加費: 500円
- ◆ 託児あり: 託児定員8名
(エッコロ加入者無料 未加入者とゲスト500円)
- ◆ 託児切: 6月6日(水)
- ◆ 申込み切: 6月11日(月)



みなみ風 2018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 5/18(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5月号へのご意見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感想をお書きください!	
■参加の方は□に✓を入れてください。 □ 6/16 イベントチラシの作り方 □ 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	

*スペースが足りない場合は、お手持ちの用紙でお送りください。いただいた個人情報は組合員活動の目的にのみ使用します。