



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：2019 年 4 月 29 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

「バイオサポ」とは、生命を意味する「**BIO**」と「**美**」を掛け、
生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていくという
生活クラブの造語です！

生活クラブの健康な食デザイン



「バイオサポ」では
食べものと食べ方
両方から健康を考えます！

食べもの半分

安心・安全な食品って？
いい食品を選ぶ目を養います！

食べ方半分

どんな食べ方がいいのかな？
バランスよい栄養の摂り方を
学びます！

きちんと知って、
おおらかに
実践しましょう！

詳しい内容は、2～3 ページへ続く⇒⇒⇒

23 区南組織概要 2019 年 3 月末現在

	配送	デポー
組合員数	17,904 人	2,343 人
加入者数	177 人	18 人
脱退者数	-262 人	-20 人
世帯当利用高	21,438 円	10,795 円
総利用高	386,272,764 円	25,217,281 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)

—もくじ—

バイオサポ	2・3
コミュニティ	4・5
まちのページ<まち江戸川>	6
【まち活動報告】【まちのおすすめレシピ】	
【これおいしいよ】【先輩に聞く!】	
消費材って何？	
地域の仲間たち・生産者紹介	7
事務局コラム・3月号の感想	
お知らせ・監事 Tweet・参加申込用紙	8

🔥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

配送についてのお問い合わせは下記をお願いします。(月～金 9:00～19:00)

世田谷センター 世田谷区桜新町 2-31-5 ●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・渋谷区の班配送 03-5426-5218(コールセンター)

大田センター 大田区仲池上 1-19-12 ●世田谷区 まち・玉川・大田区・目黒区・品川区・港区の組合員
03-5426-5218(コールセンター)

ベイ東京センター 千葉県市川市田尻 1-10-9 ●江東区・江戸川区・中央区の組合員 03-5426-5218(コールセンター)

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



食べ方は“バランスが大事!”

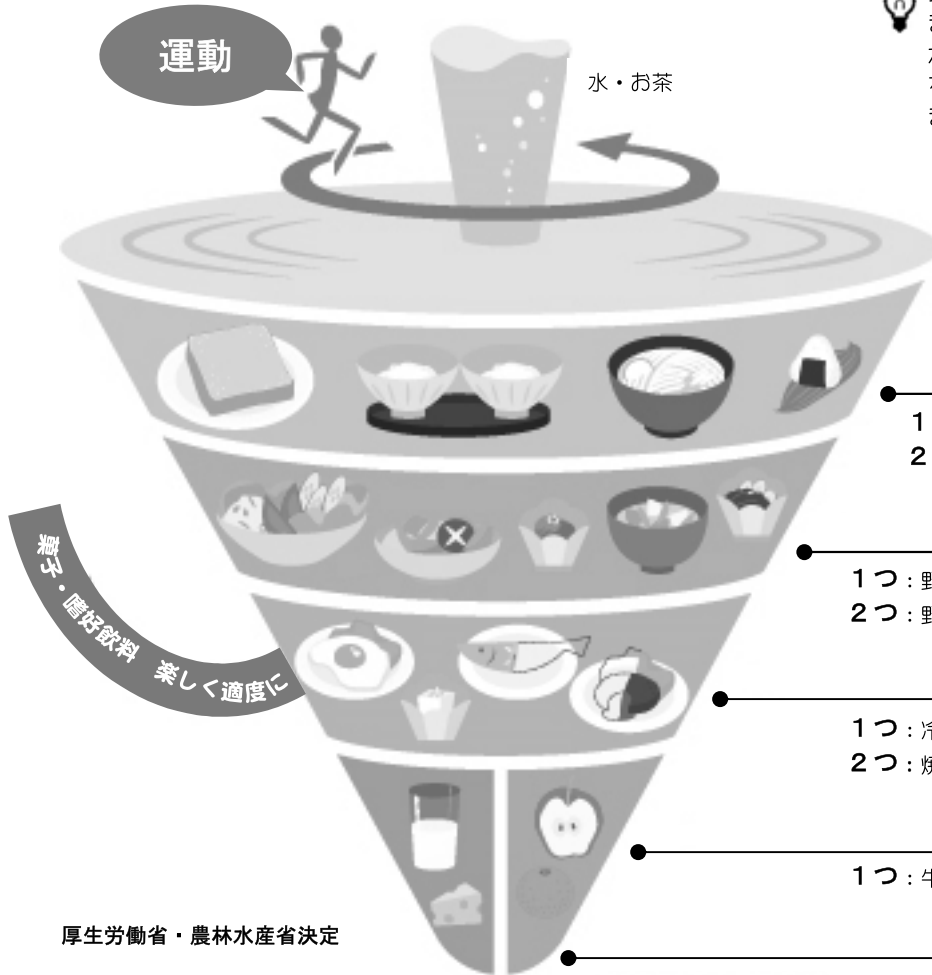
「食事バランスガイド」はご存知ですか？

食事バランスガイドとは、私たちが健康に暮らすために1日に何をどれだけ食べたらいいのか、料理の組み合わせと量をわかりやすくイラストで示したものです。バランスゴマと呼ばれる逆三角形を自分の食事の内容に合わせてカウントしていくことで、ざっくりとした栄養のバランスを見ることができます。



💡 食事のバランスだけではなく運動もすすめています。この絵を見ると、コマの上を走っている人がいます。バランスの良い食事を心がけて、運動を加えればコマは安定して回る様子を表しています。

主食、副菜、主菜、牛乳、果物、それぞれ「1つ」のおおよその目安があります。1日いくつ食べているかな〜?とカウントしてみてくださいね!



主食(ごはん、パン、麺)

- 1つ: ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚
- 2つ: うどん1杯、スパゲティ

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻)

- 1つ: 野菜サラダ、具だくさん味噌汁、ほうれん草のおひたし
- 2つ: 野菜いため

主菜(肉、魚、卵、大豆)

- 1つ: 冷奴、納豆、目玉焼き
- 2つ: 焼き魚、まぐろの刺身
- 3つ: ハンバーグ、豚生姜焼き

牛乳・乳製品

- 1つ: 牛乳コップ半分、スライスチーズ1枚

果物

- 1つ: みかん1個、りんご半分、桃1個

厚生労働省・農林水産省決定



1日分の適正量は?

適量チェック! CHART

食事の適量(どれだけ食べたらよいか)は性別、年齢、身体活動量によって異なります。活動量が高い主婦と活動量が多い中高生とはかなり必要な栄養量は異なります。必要量をしっかりと把握しておきましょう。

ざっくりと考えればいいところが、バランスゴマの特徴です!

男性		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物	女性	
6~9才	※1杯い ※1ふつ 以上	1400	4~5	5~6	3~4	2	2	6~11才	※1杯い
70才以上		~2000				※2 2~3		70才以上	
10~11才	※1杯い	2200				2	2	12~17才	※1ふつ 以上
12~17才		±200	5~7	5~6	3~5	※2 2~3		18~69才	
18~69才		基本形							
	※1ふつ 以上	2400	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3		
		~3000				※2 2~4			

※1 身体活動量
※2 学校給食を含めた子どもの摂取目安



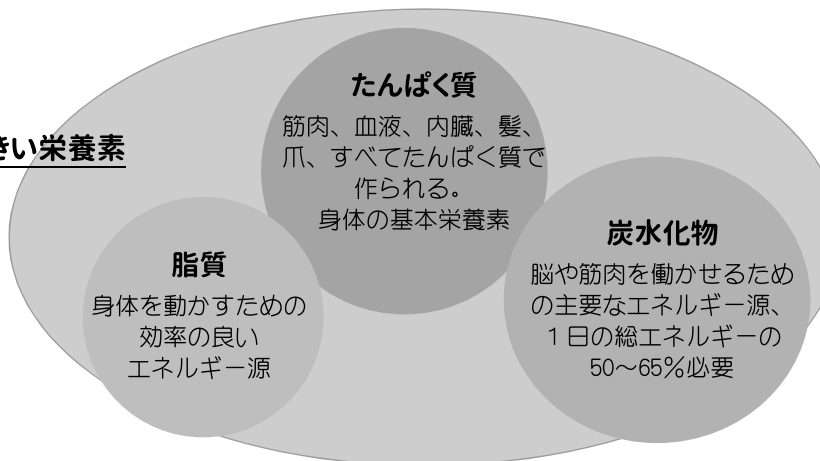
“大きな栄養素と小さな栄養素”を大事に

私たち人間は、植物とは違い、必要な栄養素を他の生物から摂取しなければ生きていけない生き物です。私たちは毎日「食べもの」という形で、栄養をバランスよく摂る必要があります。

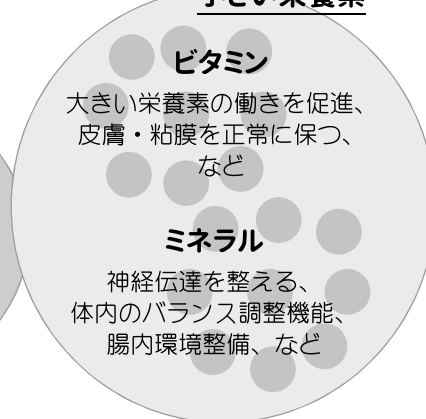
身体をつくるたんぱく質、脂質、炭水化物といった大きな栄養素は気がちですが、ビタミンやミネラルのような小さな栄養素も大切です。ごくわずかな量でも、ひとの身体に重要な役割を果たします。サプリメントに頼る人もいますが、単体で補充するだけでは効果が得られない場合があります。いろいろな食材をとることで、小さな栄養素もしっかり摂りましょう！



大きい栄養素



小さい栄養素



2019年度のバイオサポ講座 @生活クラブ館

今年度も、バイオサポ講座を開催します！
「食べもの半分、食べ方半分」の考え方を一緒に学びませんか？
この機会に正しい知識を得て、健康な食生活に役立ててくださいね！

みなさんのご参加、お待ちしております！

6/7 (金) 10:00~12:00

バイオサポ基礎講座

バイオサポの基本的な考え方を学びます。
摂りたい食べもの、避けたい食べもの、
どう食べたらいいか、を学びましょう♪

P8の申込み欄からお申込みください。

9/6 (金) 10:00~12:00 (予定)

バイオサポ講演会 「加工食品・外食産業の落とし穴」

講師：野本健司氏(食の安全を考える会代表)

11/20 (水)

バイオサポーター養成講座

生活クラブの消費材の優位性を学び、
語る人材を育成するのが目的です。

※詳細・申込みについては、
随時みなみ風、23区みなみ
ニュース・WEBでお知らせ
します。

引き続き

23区南生活クラブの
米の利用量を報告します！

どれだけお米食べたかな？

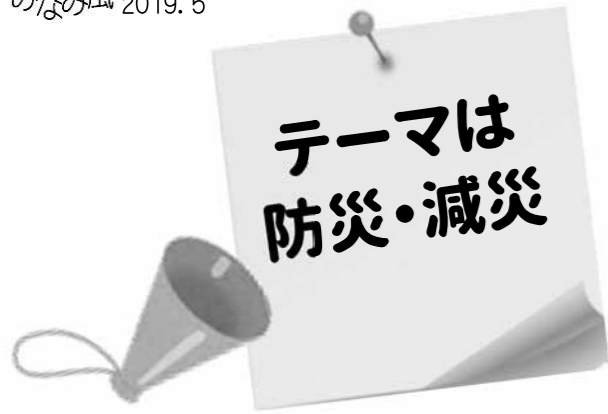
2019年秋からは2kgや、単味(ひとめばれ、なすひかり、コシヒカリ)、実験米の玄米取り組みが始まります。いざという時は予約者優先ですが、自給率100%の米を大事にし、意識して食べていきましょう！

糖質制限ダイエットが話題になっています。炭水化物などの糖質は摂り過ぎもいけません、少なくとも問題が出てきます。農耕文化以前の古代食に戻せば健康になるという考えがありますが、縄文人の食事は、動物性タンパク質ばかりではなく、炭水化物もたくさん食べていたそうです。いもの他にクリやどんぐり、トチの実など栄養価の高い堅果類もよく食べていて、どんぐりの貯蔵穴が見つかった遺跡や、クリ栽培もわかっています。エグみの強いどんぐりやトチの実は、砕いてアクを抜きパンやクッキーにして食べていました。動物性たんぱく質は地域で得られるものを食べていて、弥生時代に入ってもそう変わっていないのだそうです。



2017年度
23区南生活クラブ総利用重量
437tを100%としています。





いざという時のために・・・



生活クラブのコミュニティでご近所さんとなつなごう!

コミュニティとは

生活クラブの組合員によるたすけあいの基礎単位(20~40人規模)で、生活クラブの組織体のひとつです。近隣に住む班・個別・デポー組合員が集まって構成します。

生活クラブは、人のつながりを大事に地域の再生に取り組むことを最優先課題で取り組んできました。その最中に起こったのが、東日本大震災。これをきっかけに、地域の危機管理のしくみが必要であると再確認し、小さな単位での人のつながり=「コミュニティ」を地域につくっていかうと、活動を展開しています。

参加するには?

お住まいの地域でコミュニティが活動している場合はすぐに参加することができます。活動がない場合は、「コミュニティリーダー」になってコミュニティ活動をはじめることができます。



「まち」または「23区南事務局 (☎ 03-3426-9914)」までお問い合わせください。

集まるきっかけに、予算補助もあります!

<防災クッキング>

鍋で炊飯や卓上コンロ調理、公園で調理、缶詰類の試食などの消費材代金に補助があります。

<防災ワークショップの講師派遣>

ライフプラン講座のひとつです。講師料、会場費などに補助があります。

<緊急物資受け渡し訓練>

災害時に見立て、一斉にトラックでコミュニティのポイントを回り物資の受け渡しをします。

<消費材モニター活動>

2019年度は、新規品のヨーグルトを食べ感想をだします。



<エコロ学習会>

エコロたすけあい制度についてガイドブックを読み合わせたり、理解を深める集まりにお茶菓子代と会場費の補助があります。

コミュニティの役割

いざという時にたすけあえる関係性は、平時から作っておかないと機能しません。コミュニティの組合員どうしが年に数回でも直接会って話をしたり、日常の困りごとを“エコロたすけあい制度”を使ってたすけあったりして、関係性をつくっておくことが大切です。

さらに地域情報を共有したり、連絡網を使う訓練をしたり、非常時に備えます。

コミュニティが活動していない場合は・・・

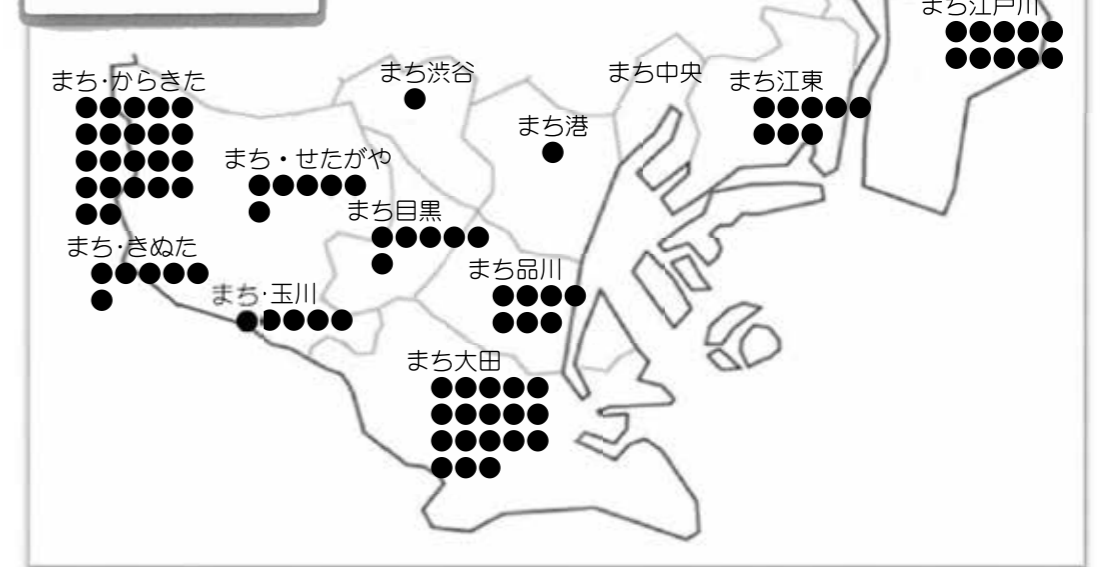
やってみたい!と思ったあなたがコミュニティリーダーとなって始めることができます。まずは、あなたのまわりで組合員が20~40人くらいになるエリア(町丁の単位)を調べてもらい、コミュニティエリアを決定します。そこに住む組合員がコミュニティメンバーです。

コミュニティを立ち上げたことをお手紙を送ってメンバーに伝え、集まりを持ちましょう。

集まったら、連絡網作成やアドレス交換、地図おとし(誰がどこに住んでいるか確認)をしましょう。

「コミュニティリーダーマニュアル」もあるから安心。

23区南エリア
90コミュニティ
(2019年4月1日現在)



活動紹介

2018年度には6つの新しいコミュニティが誕生し、初顔合わせ会などで活動をスタートしています。



まち大田 西馬込1.2丁目コミュニティ
「元気な時に考えるエンディング講座」の様子

講師料と会場費の補助がある「ライフプラン講座」は、5人以上集まれば開催できます。

昨年は2つのコミュニティで開催されました。

「去年は味付け稲荷をコミュニティでモニターしたわ。今年はヨーグルトね!」

「初回の集まりには、会場費やお茶菓子代の予算補助があったので活用しました!」

「コミュニティで防災マップを見て、危険箇所や避難場所を知っておくと安心ね。」

「エコロを使って旅行中の消費材の預かりをお願いしてみようかしら。」

「フリーマーケットを開いているコミュニティもあるんですって~」

「挨拶するだけだったご近所さんも組合員だとわかって親しくなれたわ!」



コミュニティで集まるきっかけに提案した「消費材モニター」では30コミュニティが「味付け稲荷」2種類の食べ比べをしました。いなり寿司やきつねうどんを作ったコミュニティもありました。

食べたことがなかった消費材を味わったり、料理方法を知ることができたと好評でした。

すでに活動中のコミュニティも新しく始めたいコミュニティも予算補助や活動ツールを利用することができます。

まち江戸川



2018年度は、まち委員10人中8人が初めてのまち委員ということもあり、みんなで話し合いながら楽しく進めました。

まち委員全員が食べることが大好きな子育て中のママということもあり、食に関する企画を多く開催し、11月には豚肉学習会を開催しました。まち委員全員が参加したことがなかったので、事前に大田セ

ンターで開催された学習会に参加して、準備をすすめました。また、当日の会場をベイ東京センターにしたことで、組合員にセンターを身近に感じてもらうことが出来ました。当日加入1件、10名の豚肉予約があり利用に繋がる企画になりました。

2019年度は昨年度から7名が引き続き、更に3名が加わり計10名で活動していきます。企画の案内は毎月の広報紙「江戸川南北」で紹介しています。昨年度以上にバワフルに活動していくので、皆さんの参加お待ちしております♪

まちのおすすめレシピ

さば春巻



＜材料＞（4人分）	
塩さばフィレ（長崎）	1～2枚
人参	1/2本
きゅうり	1本
玉ねぎ	1/2個
大葉	10枚
春巻きの皮	10枚
梅干し	4～5個

＜作り方＞

- ① 塩さばフィレは解凍しグリルで焼き、骨をとり一口大にほぐす。人参ときゅうりは千切り、玉ねぎは薄切りにする。梅干しは種を抜きたたいておく。
- ② 春巻きの皮に大葉、10等分にした①をのせて包み巻き、水溶き小麦粉（分量外）をつけてとめる。
- ③ 油を熱し、②の巻き終わりを下にして入れ、色よく揚げる。（竹平 和美）

先輩に聞く！

加入歴40年 小林 優子さん



生活クラブとの出会い：

70年代、色々と騒がれたマスコミの情報などから考え、添加物のない食べ物に興味を持ち、転居後すぐ加入したのが生活クラブでした。また、再転居後、牛乳をいろいろ試して買い求めていたところ、子どもが「生協の牛乳が飲みたい」と言うので再加入しました。

生活クラブの好きなところ：

人の輪。素敵な仲間と出会え元気ももらっています。そして、若い方や小さい子どもと触れ合えること。エコ活動も活発、震災の時のたすけあいにも協力的なところがとても魅力的です。勉強にもなっています。

新規加入者へのメッセージ：

食やエコのことなどご自身の関心あるものを面白がってください！「おいしい」と「楽しい」で私は人生を楽しんでいます！今、若い方や、ご夫婦、ご家族でイベントに参加されていることが本当に嬉しく思っています。ぜひ、人との繋がりを楽しんでもらいたいです！！

（聞き手 内山 賀奈）



これおいしいよ♪



かに風味
スティックかまぼこ
伏見蒲鉾株式会社

本物のかににみたいな見た目と色で、食べるとかにの風味が口の中に広がり、初めて食べたときは感動しました。我が家では、かに玉を作るときによく使います。（東 麻那）

～生活クラブでよく使われる言葉シリーズ～

「消費材」って何？

生活クラブでは、取り扱う食品や生活用品を、利潤追求が目的の「商品」ではなく、実際に使う人の立場にたった材であるという思いを込めて「消費材」と呼んでいます。消費材の共同購入を通じて、生活の中にある課題の解決をめざしています。生活クラブの考え方の基本となる言葉です。

2018年6月の連合総会で、「生活クラブの消費材10原則」が決定されました。1997年に制定された『「安全・健康・環境」生活クラブ原則』の理念を継続しながら、新たに世界共通の理念として「公正で責任ある原材料の調達」「温室効果ガスの排出削減」が盛り込まれています。

生活クラブ運動グループ紹介

地域の仲間たち

～NPO法人 アクト 世田谷たすけあいワーカーズ「ゆりの木」～

たすけあいワーカーズ「ゆりの木」は1993年に経堂の生活クラブの3階で、自立援助サービスの団体として事業をおこしました。

2001年より訪問介護サービスを開始、NPO法人も取得、地域に根ざした「たすけあいの輪」をコンセプトに事業を展開してきました。

2005年に事務所は豪徳寺から現在の千歳船橋に移転しました。

自立援助サービス、介護保険サービス、障がい保険サービス、世田谷区の行政委託サービスの産前産後支

援と高齢者住宅の生活協力員、ミニデイなどの事業を行なっています。事業のほかに、いきいきサークル活動として「手芸の会」「書の会」「フラダンスの会」「健康麻雀」を地域の方々と一緒に楽しんでいます。

メンバー数25名ですが、お互いが支えあい、各々が経営者である精神を忘れず活動を続けています。

(中島 信子)



<COS ちとふな>
1F: エコメッセ
2F: ゆりの木
など

生産者紹介



(株)高橋徳治商店 「おとうふ揚げ」

練製品・冷凍食品の生産者、(株)高橋徳治商店です。

1905年創業、下請け会社から脱皮するため上京中に埼玉の学校給食と出会い、その後練馬の友人、組合員の紹介で3年後から連合会提携で35年になります。

「社会の課題を解決する消費材」「組合員主権」「生産者と対等互惠」など沢山の学びがありました。

そして3.11で多大すぎる支援を頂き改めてその行動と強い思いを受け満身創痍の状況からようやく一歩踏み出すステージに・・・しかし何の為の誰の為の事業なのだろうか、生きてる意味さえ悩んだ。この地で必要とされるスタッフや会社になる！！被災した3工場と無造作に壊されていく自宅、笑顔も亡くした被災者を前にすう〜と流れた涙を忘れない。2011年冬、外は無色の荒地、砂塵舞う中、1生産ラインが立ち上がる。震災後初めて作ったおとうふ揚げを1000kg捨てた、現場からは怒号、しかしメッセージがないと涙して廃棄。厳しすぎる試食が2100日もその後続くこ

とになる。そして2013年新工場、借入は震災前の2倍、売上は54%の中、2018年3.12に水産加工会社が野菜加工場竣工。地域の引きこもりの若者たちが10名通ったり休んだり、就労して伴走が続き2名が就職。本体のスタッフも若者たちにも笑顔が広がり「こころの居場所」が形になってきた。楽しく悩む素敵な仲間たちが被災地の心達に光を灯す！（高橋 英雄）



「震災後3年目に使用したおとうふ揚げのメッセージ付包材」

事務局 コラム

世田谷センター
加倉井 友紘さん



世田谷センター2年目の加倉井友紘です。今年共済リーダーを担当しています。これから共済を通じて組合員の方と話す機会が増えると思うので楽しみにしています！

最近、安部司さんの「食品の裏側」という添加物をテーマにしている本を読みました。添加物の危険性を感じつつ、改めて安全な消費材のありがたみを感じました。こんな素晴らしい消費材をもっと多くの人に利用してもらえよう活動していきます。

こんな私ですが、センター内でも配達中でも見かけたらぜひ気軽に声をかけて下さい！！

～みなみ風3月号の感想～

・小島米菓「曲がりせんべい」の紹介、興味深く拝見。おせんべい好きですが、市販のものには手が出ません。今回の紹介で早速注文し、思いっきり、バリバリと食べま〜す。楽しみ…

まち品川 FKさん

・世田谷区に農園があるとは知りませんでした。埼玉に住んでいて、結婚して都内に移り住み、都内で畑を見ることはないの、こんな所のできるのだなと思いました。また、江東区にも畑を増やしていけたらいいのになと思いました。

まち江東 R0さん

3月号のクイズの答えは「50」でした。2名の方に「有機インスタントコーヒー」をプレゼントしました。

「まち中央」が誕生しました!

3月23日(土)晴海区民館において、結成大会が開催され「まち中央」が承認されました。昨年度は新たに3つのエリアで配送を開始し、2月から中央区全域(日本橋室町、日本橋本石町、八重洲、京橋、銀座、浜離宮庭園を除く)に配達しています。

まめっこ 2019@埼玉研有会

～都市農業を体験しよう 5月!～

- ◆日時：5月11日(土) 10:30～12:30
- ◆場所：埼玉研有会 生産者の畑 (和光市駅より徒歩約7分)
和光市駅 10:00 集合
- ◆参加費：無料 (収穫は有料)
- ◆定員：1回 30名 (申込多数の場合抽選)
- ◆申込〆切：5月3日(金)
- ◆服装：農作業に適した服装、軍手

監事 Tweet

長野県塩尻市にあるジュース、ワインの生産者、(株)アルプスの工場に行ってきました。塩尻市周辺は昼夜で寒暖の差があり、雨も少ない。火山灰地質が特徴で水はけが良いのでブドウの生育に適しているそうです。工場内ではブドウの品種に拠ってステンレスタンクで発酵、熟成する方法とオーク樽で熟成醸造させる方法などを学び、生産が安定して質の良いワインを供給できるようになったと聞きました。国産ブドウを育て無添加の日本ワイン造りの苦労の様子が垣間見えます。

ブドウかすを肥料にした結果、圃場が豊かになり病害虫対策に効果が出ていること、ブドウを運ぶコンテナは工場洗浄し、農家の方が持ち帰り出荷する仕組みを実践していることなど、生活クラブの姿勢そのものを感じ取りました。

今年は各まちで生産者見学会が実施されます。活動を大勢で広げていきたいですね。
(監事 竹岡 道子)



バイオサポ基礎講座 管理栄養士から学ぶ 「食の正しい知識と情報の選択力!」

～家族の健康のために、栄養の基礎を学んで、
毎日の食生活に活かしませんか!～

- ◆日時：6月7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)
 - ◆参加費：無料
 - ◆定員：25名
 - ◆託児あり：託児定員5名
エココロ未加入者500円・ゲスト1000円
 - ◆託児〆切：5月24日(金)
 - ◆申込〆切：5月31日(金)
- ※申込多数の場合、抽選となります。



《調査結果報告会》

カラダと自然にやさしい プラスチックフリー生活のススメ

プラスチックごみ焼却によって発生するダイオキシン類・重金属類などの大気中濃度を調べるため、2018年11月に23区南生活クラブ生協組合員が住むエリアから松葉採取を行いました。その調査結果がどうだったか、(株)環境総合研究所顧問の池田こみちさんに解説していただきます。

- ◆日時：6月15日(土) 10:30～12:30
 - ◆解説：池田こみちさん
 - ◆場所：生活クラブ館 地下スペース
 - ◆資料代：500円
 - ◆託児あり：託児定員5名
※お子さん連れ参加不可、必ず託児申込してください。
エココロ未加入者500円・ゲスト1000円
 - ◆託児〆切：5月31日(金)
 - ◆申込〆切：6月7日(金)
- 主催：松葉のダイオキシン調査実行委員会



みなみ風 2019年5月号 参加申込用紙

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。

■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)：	
■参加の方は□に✓を入れてください。 託児を希望された方は主催者から連絡しますので、携帯電話番号とメールアドレスを記入してください。連絡がつかない場合は託児をお受けできません。			
<input type="checkbox"/> 5/11 まめっこ 2019@埼玉研有会に参加します	<input type="checkbox"/> 6/7 管理栄養士から学ぶ～に参加します	<input type="checkbox"/> 託児希望 お子さんの名前 () 年齢 ()	<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	