



発行責任者：谷野あかね／23 区南生活クラブ生活協同組合 発行日：2022 年 1 月 31 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

## 食品ロスをなくそう!!



「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では、年間 2,510 万 t \*1 の食品廃棄物等\*2 が出されています。このうち「食品ロス」は年間 570 万 t \*1。毎日、10 t トラック約 1,560 台分の食料を廃棄していることとなります。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量の 1.4 倍に相当します。

「もったいない」と思いませんか？

\*1 農林水産省・環境省「令和元年度推計」

\*2 食品の製造・加工・流通・消費などの際、廃棄される食品の総称



日本の食品ロス量年間 **570 万 t**

事業系 **309 万 t**  
規格外品、返品、売れ残り、  
食べ残しなど

家庭系 **261 万 t**  
食べ残し、手つかずの食品（直接廃棄）、  
皮の剥きすぎ（過剰除去）など

家庭で捨てられやすい食品ランキング

- 1 位 主食（ごはん、パン、麺類）
- 2 位 野菜
- 3 位 おかず

（消費者庁調べ）

## 事業者・家庭双方の取組みが必要！

日本では、家計における食費は消費支出の中で 1/4 を占めています。食料自給率（カロリーベース）は 37% で、食料の多くを海外からの輸入に依存しています。

このように、食料を大量に生産、輸入しているのに、その多くを捨てている現実があるのです。

—もくじ—

- 1・2 ページ 食品ロス
- 3 ページ 生産者紹介/アスカマン
- 4・5 ページ 野菜

- 6 ページ イベント情報
- 7 ページ 申込用紙/モニター感想
- 8 ページ 生活クラブ独自のしくみ

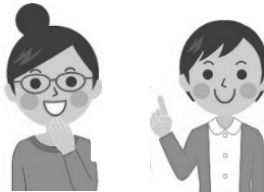
👤生活クラブは、組合員が **出資** **利用** **運営** をする生活協同組合です

## 生活クラブの取組みは？

生活クラブの「予約共同購入」は、組合員ひとりひとりの注文を、まとめて生産者へ注文することで「まとめ買い（＝共同購入）」するしくみです。注文の予約があることで、生産者は計画を立てて効率よく生産・出荷ができます。

定期的に届ける「よやくらぶ」は、生産者にとってはあらかじめ注文量が分かるため無駄なく生産でき、消費者は必要な数量のみ定期的に届くため、無駄な買い物をしなくて済むしくみです。

私も「よやくらぶ」登録しよう！



生活クラブで購入することが食品ロスを減らすことにつながるのね！

## 食品ロスをなくすために私たちにできること

生活クラブのレシピサイト

ビオサポレシピ。



### ☆いつ使うか考えて買う！

1. 注文・購入する前に家にある食材をチェックしてから！  
オススメ：スマホで冷蔵庫や食品庫の写真を撮ってカタログをチェック or デポーへ。
2. 家にある食材を優先的に使うことを考えよう！  
オススメ：食材名を入力してレシピ検索。
3. 使い切れる分だけ購入しよう！  
量が多いものは割安なことが多いですが、使い切れなかったら結局無駄に。安さにつられて買いすぎないようにしましょう。
4. 人や社会、環境のことも考えて買いものをしよう！  
デポーでは陳列棚の前の方から取って、購入しましょう。  
消費期限や賞味期限が近いものが売れ残るとそれが食品ロスになります。

空腹時やイライラしているときに買いものに行くと、ついつい買いすぎちゃうから要注意ね！



### ☆食べきる工夫をしよう！

1. 在庫一掃の日をつくって食べきろう！  
オススメ：配送の組合員は配達日の前日を在庫一掃の日にすると冷蔵庫スッキリ！
2. 残った料理をリメイクしよう！
3. 野菜はここまで食べられる！  
例えば・ほうれん草の根元の赤い部分もきれいに洗えば食べられる。
  - ・大根の葉、かぶの葉は細かく刻んでちりめんじゃこやかたお節と炒めてふりかけに。
  - ・にんじん、かぼちゃは皮まで食べられる。ピーマンの種もそのまま調理して大丈夫。
  - ・ニラの茎部分は切り落とさず、そのまま全部食べられる。

作りすぎないことも大事だよ！



### ☆「生産から廃棄まで」に思いを馳せる

世界の温室効果ガス排出の8～10%は、消費されなかった食品に関連していると推計されています。食べ物が私たちのテーブルに届くまでの生産や加工・流通の過程と、ごみとして出された食べ物の廃棄過程での運搬・焼却で温室効果ガスが排出されます。輸入割合の高い日本では、食べ物が届くまでにより多くの温室効果ガスを排出していると言えます。

購入する際に、その食べ物がどこで作られたものなのか思いを馳せ、できるだけ近くで生産されたものを選び、しっかり食べきることが気候危機対策になります。



前田製菓株式会社 「チーズクラッカー」

「チーズクラッカー」生産者の前田製菓(株) 徳永です。“あたり前田のクラッカー”でお馴染みの弊社は、2018年に創業100周年を迎えました。現在、生活クラブには、「チーズクラッカー」を始め、「国産六穀クラッカー」「グラハムおやつクラッカー」の計3品をご愛顧いただいております。

今回魅力をお伝えしたい「チーズクラッカー」は、国産小麦粉にナチュラルチーズを12%練り込み、パリッ！カリッ！とした歯ごたえが特徴です。香ばしく濃厚な風味は、まるでチーズをそのまま焼いたような味わいのクラッカーです。

小麦粉、チーズの他には、植物油、全脂粉乳、塩、砂糖、イースト、重曹を使用しておりますが、これは、チーズ味のクラッカーの製造に必要な最小限の原材料です。これらを混合し、前田製菓独自の発酵技術で寝かせることで、旨みを最大限に引き出し、焼き上げておりま

す。このシンプルさが食べ始めたら止まらなくなる美味しさの秘訣です。

前田製菓では、クラッカーの、食生活への更なる浸透を目指し、朝食にも、おやつにも、お料理の材料にも、おつまみにも、、、“あたり前”に寄り添える存在となることを目標に、生産を続けてまいります。これからも、どうぞよろしくお願いいたします！



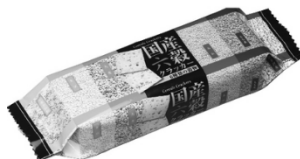
前田製菓(株) 商品企画室 徳永 楓さん

今月の生産者／消費材紹介



チーズクラッカー  
100g 198円

～eくらぶクチコミ～  
大ファンです。家族全員が愛してやまない一品です。チーズが濃厚でそのままでもすごく美味しい。



国産六穀クラッカー  
130g 226円

国産小麦粉の生地に大麦、もち米、きび、あわ、胚芽押麦、小麦全粒粉を練り込んだ香ばしいクラッカー。穀類もすべて国産、味付けはシンプルに塩と砂糖だけ。



グラハムおやつクラッカー  
25g×4袋 240円

ひとくちサイズのクラッカー。ザクザクとしたグラハム粉の香ばしさが味わえます。甘みがあり、子どものおやつにも。

(価格はすべて配送・税込価格)

しょうひさい消費材...

生活クラブの目的は、自分たちの生活をみんなでよりよくしていくこと。そのため、取扱う食品や生活品を、利益を得ることが目的の「商品」ではないという意味を込めて「消費材」と呼んでいます

アスカマン

1・2 ページ掲載の食品ロスをゴミにしないで堆肥化しよう！

日々の調理で、どうしても出してしまう野菜くずや果物の皮などを、発酵分解して堆肥化する微生物製剤が「アスカマン」です。

土と一緒に処理すると土壌中の菌相を豊かにして、土を自然の生態系に戻します。よい土が出来るので植物の根がよく張り、おいしい野菜や色鮮やかな花が育ちます。

コンポスト容器で処理したり、庭や菜園に穴を掘って処理したり、またプランターを利用すれば堆肥化を待たずに花などを植えることもできます。

週刊生活クラブ東京  
で取り組んでいます  
3月1回、4月1回  
4月4回、6月4回

多摩南生活クラブ「アスカマンを利用して、生ごみ削減にチャレンジ」→

ビオサポレシビ

ゆで塩豚



材料 作りやすい分量  
豚肉モモ(ブロック) 675g  
真塩 小さじ2  
にんにく(つぶす) 1 かけ  
ローズマリーなどお好みのハーブ 適宜

つくり方

- ①豚肉に真塩をすり込み、食品用ポリ袋に入れ、空気を抜いて密閉する。冷蔵庫で3～4日寝かせる。
- ②塩を水でサッと洗い落とす。
- ③鍋に塩豚がかぶる程度の水(1～1.5L)、にんにく、お好みのハーブを入れ、弱火でアクを取りながら40分ほどゆでる。火を止めてフタをして冷めるまで置く。

コツ・ポイント

「ゆで塩豚」にすると、火が通っているので使い勝手の良い食材になります。スライスしてさっと焼いたり、細かく切ってサラダにトッピングしたり。ゆで汁も捨てないで！スープなどに活用しましょう。



# 予約 あっぱれ はればれ 野菜おまかせ4点セット



「予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ4点セット」は、季節に合った使い切れる量の野菜を、葉物・根菜・葉菜・果菜の4分類から1品ずつ選びお届けします。  
\*気候条件などにより、品目の余剰や不足が生じた場合、分類の内容を変更することがあります。配送のみの取り組みです。

## あっぱれ はればれ野菜

おいしさと安全性の高さで、組合員から人気のあっぱれ育ち・はればれ育ち野菜。土づくりからしっかり行い、栽培期間中は化学合成農薬や化学合成肥料を不使用、またはできる限り使わずに栽培した野菜です。

## 首都圏5つの提携産地から届きます

東京の身近な場所から農地が減ってしまっている今、東京における野菜の地産地消をかなえるには、首都圏の産地との提携が欠かせません。この野菜セットは首都圏5つの提携産地の農家の皆さんが育てて下さっています。



組合員とつながり、  
安心と励ましを得られる仕組み  
栃木県開拓農業協同組合 石川智さん  
「予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ4点セット」は、生産者にとっても

大変助かるしくみです。  
作る量があらかじめわかるので安心して種を撒くことができ、実った野菜を余すことなく出荷できます。  
また、予約を通して、組合員の皆さんと信頼関係を築けることもありがたいです。食べる人の顔が見え、声を聞くことができる関係は生産者の励みになります。より一生懸命に、心をこめて美味しい野菜を作ろうと頑張れるんです。



生産者もうれしい!

予約で見込める安定生産

計画的な生産…出荷量や価格をあらかじめ決められるので、生産が安定します。  
後継者…生産の安定により後継者が育ち、畑や産地を守れます。  
挑戦…さらに農薬を減らすなど、より難しい栽培に挑戦できます。

予約でつながる生産者とわたし



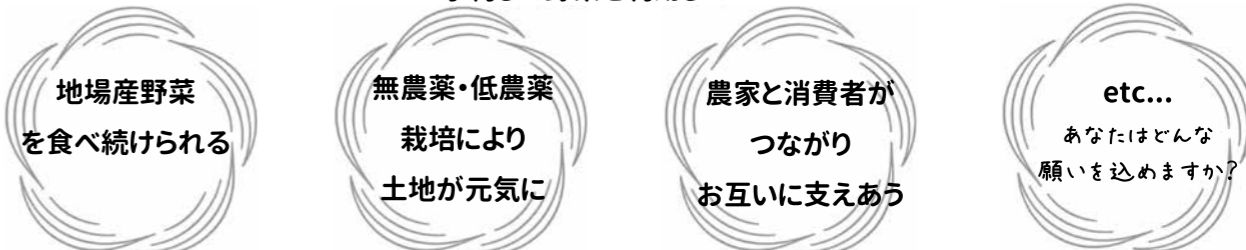
組合員もうれしい!

鮮度が良く安心・安全な野菜

安定価格…1年を通して同一価格で利用できます。  
便利…新鮮野菜が注文なしで1年間、定期的に届きます。  
必ず届く…季節に応じた生産者イチオシの野菜が確実に届きます。

「予約」と「おまかせ」は提携産地を支え、未来へとつなぐ仕組みです。組合員は1年を通して安定した価格で利用ができて、生産者は作付量があらかじめ決められるので計画的に作れるなど、お互いにうれしいことがたくさんあります。

どんなものを利用するかは、どんな社会を作っていきたいか、ということに繋がっています  
予約して野菜を利用して…



こんな社会を目指しませんか?

野菜の生産者のお話を聞いてみませんか?

オンライン

## 生産者交流会

3月3日(木)

10:00~11:30

予約野菜セットでおなじみの「農事組合法人さんぶ野菜ネットワーク」の生産者が参加してくれます。生産者とオンラインでつながって、畑の様子や予約野菜の取り組みについての思いなどを聞いてみましょう♪

参加の申込はこちらの  
二次元コードから→



## 予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ4点セット 予約キャンペーン実施中!

2022年3月末時点で

予約している組合員の中から、抽選で100名に、「ドレッシング」(おまかせで1種)をプレゼント!  
この機会に予約して野菜を食べてみませんか?  
予約はeくらぶ、またはOCR(6桁欄に記入)から出来ます。

価格 808円(税込み)  
予約番号 803581(毎週)  
803582(隔週 AC 週)  
803583(隔週 BD 週)



2022年2月から  
隔週の予約もできるようになりました





# イベント情報

参加申込みは、7 ページを提出  
または WEB サイトから申込みできます→



新型コロナウイルス感染予防のため企画内容を変更する場合があります。会場ではマスク等感染対策にご協力ください。

| No. | 日時・場所  | 内容   | その他   |
|-----|--|--|---|
| ①   | <b>2月11日(金)</b><br>10:00~12:30<br>生活クラブ館スペース<br><u>Zoom参加もできます</u>   | <b>地球を守ろう! 谷口たかひささんお話し会</b><br>2021年ニューヨークで行われた国連総会でスピーチをした谷口たかひささんをお招きします! 休日家族で、世界の気候危機の現状を聞いて、環境について考えてみませんか。みんなが知れば必ず変わる! 当日電気の利用明細をお持ちいただければすぐに「生活クラブでんき」に契約できます。   | 申込み切: 2/4 (金)<br>託児なし<br>お子さん連れ会場参加なし   |
| ②   | <b>2月19日(土)</b><br>13:00~15:00<br>生活クラブ館屋上<br>(世田谷区宮坂 3-13-13)   | <b>屋上オープンデイ<br/>~春を迎える準備! 屋上手入れ~</b><br>今月は枯れた植物の片付けや田起こしなどを行う予定です。みんなで一緒に作業しますので知識や経験がなくても大丈夫! ご参加お待ちしております♪直接会場へお越しください。   | 申込み切: なし<br>当日参加可<br>お子さん連れの参加可<br>持ち物: ・軍手・マスク<br>・(あれば) 長靴<br>・水分補給の飲みもの            |
| ③   | <b>にかほフェア@デポーせたがや 2月21日(月)~26日(土)</b><br>生活クラブでは、原発のない社会をめざして秋田県にかほ市に「生活クラブ風車・夢風(ゆめかせ)」を建設し、電気の共同購入「生活クラブでんき」をすすめています。地方で作った電気を首都圏で使うだけの関係でなく、人と人の交流や物産の取り組みなどでも連携を深めています。フェア期間中は、にかほの特産品「夢風」ブランドを取り組みます。2月25日(金) 10:30~12:00 は、にかほの生産者がデポーに来所するので交流しましょう! |  |   |
| ④   | <b>2月28日(月)</b><br>14:00~17:00<br>デポーせたがや店内<br>(世田谷区宮坂 3-13-13)  | <b>教えて! でんきくん! ~でんきの相談会@デポーせたがや~</b><br>毎月第4月曜日 14時~17時に定期開催。「電気使用量のお知らせ」などお持ちいただければ「生活クラブでんき」に切り替えた場合の料金シミュレーションやCO <sub>2</sub> 排出率も計算します。この機会に「生活クラブでんき」の? を解決して地球にやさしい再生可能エネルギーに切り替えませんか? 申込不要。<br>すでに切り替えをお考えの方は、(株)生活クラブエナジーのWEB申込が便利です→ |  |

## Zoom開催について

Zoom参加の方は23区南生活クラブWEBサイトからお申込ください。申込受付後、参加IDを送ります。当日は自宅等からパソコンやスマホを使って参加してください。Zoom接続の通信費は参加者負担です。

## 23区南生活クラブ生協 第28回通常総代会 総代公募のお知らせ

日時: 2022年5月31日(火) 10:00~13:00

場所: 北沢タウンホール(世田谷区北沢 2-8-18)

小田急線・京王井の頭線 下北沢駅南口下車徒歩5分

定款に基づき、総代選挙を行います。総代数は200名で、各まちの総代定数は次の通りです。総代候補者名簿を一定期間掲示します。その間に異議の申し出がなければ、総代当選となります。

まち・せたがや 28名、まち・からきた 28名、まち・きぬた 16名、  
まち・玉川 18名、まち大田 28名、まち渋谷 10名、まち目黒 15名、  
まち品川 15名、まち港 11名、まち江東 13名、まち江戸川 12名、  
まち中央 6名

- ◆立候補受付期間: 2022年3月12日(土)~3月31日(木)
- ◆受付方法: 書面で23区南生活クラブ生協本部事務局に提出
- ◆総代候補者掲示期間: 2022年4月19日(火)~4月25日(月)
- ◆総代の任期: 公告の翌日から1年

※問合せ先: 23区南生活クラブ生協本部事務局 03-3426-9914

## 2022年度上半期 「みなみ風」モニターを 募集します

みなみ風について簡単な意見感想を出していただくモニターを募集します。ふるってご応募ください。

任期: 2022年4月~9月  
定員: 5名(応募多数の場合抽選)  
〆切: 2月18日(金)

意見感想を毎月出していただきます。半年間の謝礼として、500円の図書カードを差し上げます。



みなみ風 2022 年 2 月号 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 区南生活クラブ事務局に FAX 03-3426-9911 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：<br>(配達明細表などに記載) |                     |
| ■お友だちを紹介してください                                  |                     |                          |                     |
| お友だちが加入 (23 区南配達) した場合スパゲティ 1.6 mm 450 g プレゼント! |                     |                          |                     |
| お友だちの氏名   | 住所                  | 電話番号                     |                     |
| <b>イベント申込</b>                                   |                     |                          |                     |
| 参加希望に○  | 内容                  | 参加人数                     |                     |
|   | ①地球を守ろう             | 大人 人                     | (Zoom 参加申込は WEB で)→ |



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

23 区南主催の企画 注意事項

《事前》申し込み後、欠席する場合は、早めに連絡してください。(土日は連絡がつかません)  
 《当日》新型コロナウイルス感染予防のため企画が変更になる場合があります。詳しくは 23 区南 WEB サイトでご確認ください。  
 マスク、手洗い、消毒等、感染予防にご協力ください。  
 会場で主催者が撮影した画像および動画は、広報紙や WEB に掲載する場合がありますのでご了承ください。  
 参加者が撮影した画像および動画は記録用とし、個人の SNS にアップする場合は、他の方の個人情報が特定されないよう、また、位置情報を OFF にするなどご配慮ください。企画により撮影不可の場合があります。



～みなみ風 12 月号 モニター意見・感想～

<私たちは知らないうちにプラスチックを食べている?!>

- いつも表紙ページの特集が学びがあり良いですね！プラスチックごみが人口も国土も大きいアメリカに次いで 2 番目に多いとは、地球に対して日本はひどい話です。
- マイクロプラスチックのことは、どこか遠くの出来事のように思っていたところがあります。でも、イワシの約 70% から検出されている、ペットボトルにも入っている、摂取量の多さに驚きと恐ろしさを感じました。まずは容器の包装を少しでも減らすように意識していこうと思います。
- コロナ禍で食事のテイクアウトが増えプラスチック容器の使い捨てが増えました。循環型社会を実現するためには、企業、行政、そして消費者である私たち自身が、主体的にこの問題に早急に取り組む必要があると感じました。

<環境コラム>

- プラスチックごみの内訳をみて、買い物の際ビニール袋購入

になり不便を感じる時がありますが、過剰包装を控え少しでもごみを減らす努力をしたいと改めて感じました。

<消費材 Step Up 点検>

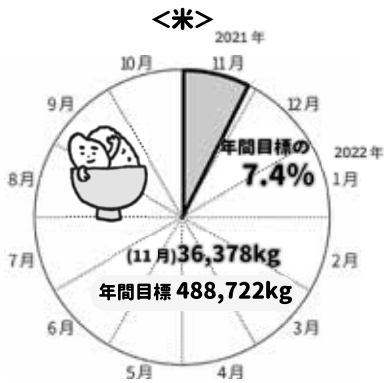
- ニューオークボさんはスパゲティの粉の監査の為にカナダまで確認に行くこと、工場の清掃に合成洗剤を使わない、ということが印象的です。工場の清掃に普通は合成洗剤を使うということに(考えたらあたりまえですが)改めて気づき、食品だけでなく、そういうところから体にも化学の物が入るのだと改めて思いました。生活クラブの活動は、昔からの組合員の働きかけがあってこそだと、とてもありがたく思いました。

<全体>

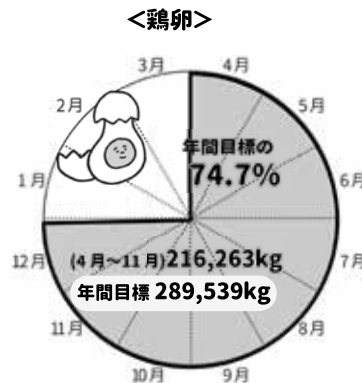
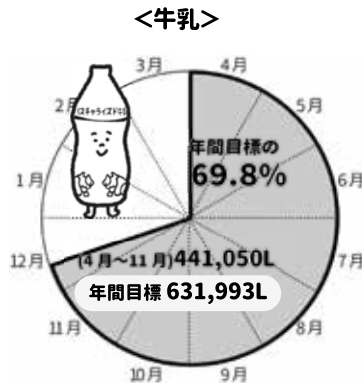
- 今月号はどの記事も読みごたえがあり、情報がいっぱいでした。小学生の子どもといっしょに読んで、いろいろなことを話すトピックがもらえています。

ビジョンフード 11 月はどれだけ食べたかな？

家庭で消費する基本の食材である牛乳・鶏卵・お米・肉類・青果物を「ビジョンフード」と呼んでいます



\* 新米が始まる 11 月からカウントしています





生活クラブ独自のしくみ

## エッコロたすけあい制度 part2

通称  
エッコロ

エッコロたすけあい制度 東京

エッコロは加入者が100円ずつ出し合って支えるしくみです。100円のうち20円は生活クラブの地域福祉推進のための基金、80円は組合員の暮らしの中の困

った!や活動中の困った!を支える給付金などに活用されています。

例えば、自然災害や水漏れなど住宅に被害が生じたとき、身近なエッコロ加入者にサポートしてもらうことも対象ですよ。お手伝いした組合員(ケア者)にエッコロからケア金の給付を行います。

### 暮らしの中での困った!サポートが必要な時、エッコロを使うには?

ケア者は自分で依頼するのが基本ですが「ご近所の組合員さんがわからない!」とお困りの方や「お手伝いができます!」という組合員の出会いをコーディネートする“あなたのまちのエッコロコーディネーター”がいます。センター・デポーにお問い合わせください。

#### まち・きぬた

Q:コーディネーターになったきっかけは?

A:前任の方から引き継ぎました。

Q:やって良かったことは?

A:いろいろな方に出会えたこと。お子さんの成長と一緒に楽しませていただきました。

Q:大変なことはありますか?

A:「ケアができる。」と登録して下さる方が少ないので、できることも限られてしまいました。

Q:制度についてどう思いますか?

A:詳しく知らない方もいるのではないのでしょうか?もっとたくさんの方に広く知ってもらえたらよいと思います。



井上さん

#### まち品川

Q:コーディネーターになったきっかけは?

A:委員活動をしていたことがきっかけです。

Q:やって良かったことは?

A:困っている方にお手伝いのコーディネートができ、喜んでもらえることです。

Q:大変なことはありますか?

A:ケア者が見つからないときや、条件が合わず、お断りするときに申し訳ない気持ちになります。

Q:制度についてどう思いますか?

A:この制度を知っている人が増えるといいです。



間さん

#### 23区南組織概要 2021年12月末現在

|        | 配送           | デポー         |
|--------|--------------|-------------|
| 組合員数   | 19,512人      | 2,314人      |
| 加入者数   | 145人         | 10人         |
| 脱退者数   | -151人        | -14人        |
| 世帯当利用高 | 29,650円      | 13,548円     |
| 総利用高   | 578,775,462円 | 31,430,459円 |



配達エリアは、港区、中央区、江東区の一部を除く

組合員の配送・集金についてのお問い合わせはコールセンター03-5426-5218へ(月~金 9:00~19:00)

- ③ 大田センター 大田区仲池上 1-19-12 ● 世田谷区(まち・きぬたを除く)・大田区・渋谷区の組合員
- ④ 江東センター 江東区東雲 2-9-51 ● 目黒区・品川区・港区・江東区・江戸川区・中央区の組合員
- ⑤ 23区調布センター 調布市国領町 3-4-3 ● 世田谷区まち・きぬたの組合員
- ① 23区南事務局 世田谷区宮坂 3-13-13 Tel:03-3426-9914 Fax:03-3426-9911

#### ② 生活クラブのお店 デポーせががや

世田谷区宮坂 3-13-13  
Tel:03-5426-5211  
開所:10:30~19:00  
(短縮営業中)  
日曜定休