



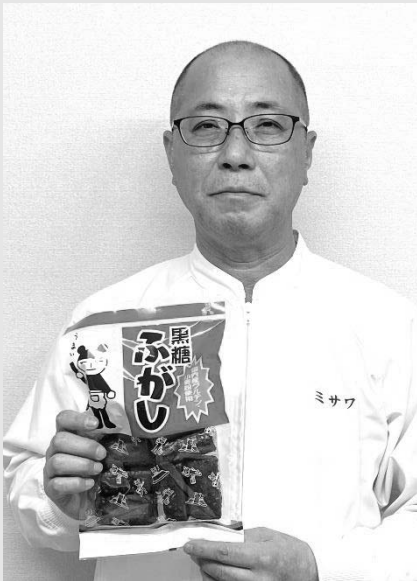
みなみ風 12月号

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 12 月 5 日

生産者紹介



株式会社ミサワ食品 「黒糖ふがし」



代表取締役社長 牧野 裕司さん

黒糖ふがしの生産者、(株)ミサワ食品の牧野です。黒糖ふがしの市販品との大きな違いは、ふがし生地(麩)の原料のグルテンと小麦粉です。市販品のふがしは、グルテン・小麦粉ともに輸入小麦粉を使用したものが殆どですが、生活クラブの黒糖ふがしは両方とも100%国産小麦粉を使用しています。そして、生地の製法と食感にこだわりがあります。創業当時の製法のまま職人の手で丁寧に仕込み焼き上げることと、グルテンを多く配合することで軽くサクとした食感に仕上げています。

私と生活クラブとの出会いは1995年です。当時の残留農薬の問題をきっかけに国産小麦粉を100%使用したふがし作りを始めた時に他の生産者の紹介で私が生活クラブを訪れたのが始まりでした。生活クラブとの出会いが、食と環境への意識(大切さ)を変えてくれました。一番嬉しかったことは、家族が組合員となり食と環境への意識が高くなったことです。おかげさまで2年前には生活クラブの住宅事業室により自宅を建てることができました。

今後も、生活クラブと共に食と環境への意識を高め、組合員の方へ消費材の価値を伝えていきたいと思っています。



これおいしいよ♪

黒糖ふがし



10本 189円

好きになりました。
昔から麩菓子が嫌いだったんですが、たまたまこちらの麩菓子を口にする機会があり、食べたとき驚きました。あれ?こんなに美味しいものだったっけ?と。それから、こちらの麩菓子だけは買い続けています。子どもたちもこちらの麩菓子は美味しいって喜んで食べます。材料がちがうからかな♪
(eくらぶクチコミ:めぐみさん)

(価格は配送・税込価格)

国産果汁の一口ゼリー



120g 329円

果物からつくったペクチンに国産のぶどう・いちご・レモン・りんごの果汁を加えた一口タイプのゼリー。それぞれの果物の形にし、個包装にしたものを詰め合わせました。1個約6g
果汁感がすごい!
同じようなお菓子はちまたにありますが、この果実味はなかなか無いと思いました。しゅんとした時やくたびれた時、一つ口に入れると幸せな気持ちになります。
(eくらぶクチコミ:ありりんさん)

しょうひざい消費材...

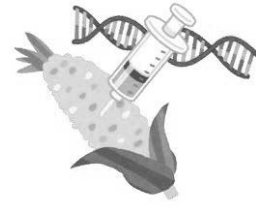
生活クラブの目的は、自分たちの生活をみんなでよりよくしていくこと。そのため、取扱う食品や生活用品を、利益を得ることが目的の「商品」ではないという意味を込めて「消費材」と呼んでいます

—もくじ—

- | | | | |
|---------|------------------|-------|-------------|
| 1 ページ | 生産者紹介 | 6 ページ | イベント情報 |
| 2・3 ページ | 遺伝子組み換え作物 | 7 ページ | 申込用紙/モニター感想 |
| 4・5 ページ | Sweets だって生活クラブ♪ | 8 ページ | エコメッセ本部紹介 |

🔦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

遺伝子組み換え作物～何が問題？



遺伝子組み換え作物（Genetically Modified Organisms=GMO）は、人為的に遺伝子を組み換えた作物です。いま世界中で栽培されている遺伝子組み換え作物は、「殺虫性」と「除草剤耐性」のどちらか、もしくは両方の機能を持つ品種が主流です。

生活クラブでは、「疑わしいものは使用しない」という考えから、安全性に不安の残る遺伝子組み換え作物やゲノム編集食品（3 ページ参照）を使わないことを基本にしています。

私たちの健康への影響

★「殺虫性」を持たせた遺伝子組み換え作物は、食べると害虫が死んでしまうため、殺虫剤を使う必要がない一方、食べ続けたことでの影響などは解明されていないのが現状です。

★「除草剤耐性」の遺伝子組み換え作物の栽培には、特定の除草剤(グリホサートなど)がセットで使用されます。セットの除草剤を使うと雑草だけが枯れるので、草取りの手間が減らせる一方、多くの除草剤には発がん性のリスクを指摘される成分が含まれ、作物や土壌への残留が心配されています。

※IARC(国際がん研究機関)は、遺伝子組み換え作物に使用される除草剤の一部の主成分「グリホサート」に発がん性の危険があることを、2015年に発表しています。

環境への影響

作物の花粉は風などで運ばれるため、遺伝子組み換え作物がそうでない作物とも交配する可能性があります。緻密なバランスの自然界で、ほかの作物や生物へどんな影響があるかは分かっていません。

知らないうちに食べている GM 作物

現在、日本で流通が認められているものは、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、カラシナの9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など 33 食品群に限られ、しかも、全体の重量の5%未満であれば、表示対象外となり、表示されずに出回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、その表示はない場合が多いです。このようにして私たちは知らないまま多くの GM 食品を口にするようになっていきます。



市販の子どものお菓子から・・・

輸入小麦の場合、遺伝子組み換え小麦が多いため除草剤グリホサートが検出される可能性が高いことが分かってきました。これは、収穫前にグリホサートを散布する「プレハーベスト処理」が海外では認められているからです。その検出率は、種類やメーカーを問わず高くなっています。

一方、日本では小麦にグリホサートのプレハーベスト処理が認められていないため、国産小麦を使用する製品では検出されることがありません。大豆は、国産大豆であってもグリホサートの収穫前散布の使用が国で許可されてから、各地で散布が行われるようになり、国産大豆を使用する製品からも検出されることがあります。(おやつあれこれグリホサート残留調査-2022-農民連食品分析センターWeb サイトより)



だから生活クラブでは

●ひとつひとつの原材料から遺伝子組み換え作物を取り除き、遺伝子組み換え作物が使われる可能性のある消費材の87.7%の対策を終了(2021年3月現在)。

●微量原料まできちんと表示。

●牛・豚・鶏の飼料のトウモロコシなども対策。

●カタログやeくらぶでは視覚的に判断できるように右のマークで表示。

●2023年4月からの表示制度変更後も分別表示を継続



遺伝子組み換えから生物多様性を守るために

広がる遺伝子組み換え作物から環境を守るために、1992年の地球サミットで、熱帯雨林保護など自然を守り生態系を保護することを目的に、生物多様性条約が採択されました。具体的な規制や数値目標などを定めたカルタヘナ議定書、名古屋・クアラルンプール補足議定書は、遺伝子組み換え作物から生物多様性を守るものです。日本はそれを担保するため「カルタヘナ国内法」を制定しましたが、この法律は適用の対象を「日本固有の野生生物のみ」としており、農産物を対象にしていません。農業環境は食、人の健康に影響を与えるものであり、一旦種子が汚染されてしまえば多大な損害が発生します。日本は、世界屈指の遺伝子組み換え作物輸入国であり、環境汚染のリスクに最もさらされています。



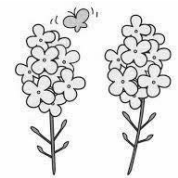
▶「カルタヘナ国内法」改正などへのパブリックコメント提出

▶組合員によるGM ナタネの自生調査

GM ナタネは輸入して陸揚げされる港の周辺や、製油所に通じる幹線道路沿いを中心に、こぼれ落ちなどが原因で自生しています。

2022年23区南では、14地点で調査をしてすべて陰性でした。

なお、2021年、生活クラブ全体では19都道府県で503検体のナタネを検査し、12検体でGM ナタネの自生を確認しました。



▶GMOフリーゾーンサポーター登録

～ひとりひとりが環境を守る力になる～



GMOフリーゾーンサポーター登録は簡単!!
登録フォームはこちら♪

遺伝子組み換え食品に反対し、食べたくない!と思っている方は誰でも「GMOフリーゾーンサポーター登録」ができます。GMOフリーゾーン宣言者(GMOを作らない・売らない宣言者)を支援し、日本ではGM作物が栽培できない状況を作り出していくことが目標です。



ゲノム編集食品はどんなのか?

表示義務がないということは・・・

日本では、ゲノム編集技術による改変のうち対象の遺伝子を壊す手法は、自然界で起こる異変と変わらないとされているため、厚生労働省に届出をするだけで市場への流通が認められています。安全性審査がなく、表示の義務もないため、消費者は店頭での判断ができません。また、ゲノム編集食品が遺伝子組み換えでない(Non-GM)と表示されてしまう懸念もあります。

ゲノム編集食品ってどんなものがあるの?

GABA 高蓄積トマト、肉厚マダイ、成長の早いトラフグ、毒素のないジャガイモ、ウイルスに感染しにくい豚、収穫量の多いイネ、茶色にならないレタス、養殖しやすいサバなどが開発されています。人間の都合を優先して、開発されたものばかりです。



▶生活クラブはゲノム編集された原材料も受け入れません

2019年6月の通常総代会で、ゲノム編集食品を受け入れないことを決議しています。2021年は組合員の意思をさらに強く表明するため、種苗法の取り決めを使って「育種における遺伝子操作の有無」を種苗の表示義務項目に追加するよう国に求める署名活動を行いました。さらに、2022年は小学校へのゲノム編集トマト苗無償配布の企業による動きがあったため、多くのまちが各自治体に対して受け取らないことを求め署名活動や要望書などの提出を行っています。

Sweets だって生活クラブ♪

生活クラブのお菓子は、健康な卵、新鮮な牛乳、国産小麦など、生活クラブのこだわりの素材を使って作られています。
合成着色料や保存料などの心配をせずに食べられるお菓子は、大人も子どもも大満足！

年末年始用に
突然のお客様に

※価格は変更になる場合があります。

■ アイスクリーム ■



素材そのもののおいしさを味わえるように、乳化剤や安定剤などの食品添加物は使用せず、提携生産者の生乳とクリームを主原料に、シンプルな材料で作っています。

他にラムレーズン、抹茶、チョコレート、ほうじ茶、小豆、りんご、コーヒー、イチゴなどがあります。ぜひ好みの味を見つけてください。

12/19~23 注文 **バニラアイス (90mlx6個)**
税込 813 円

■ ケーキ ■

保存料などが使われていないため、冷凍でケーキはお届けします。



12/12~16 注文 **キャラメルショコラケーキ**
税込 1,404 円

スポンジにキャラメル風味のクリームをサンドし、クーベルチュールチョコレート*でコーティングした上品な甘さのチョコレートケーキです。国産の小麦粉、鶏卵、牛乳を使用しています。

多くの組合員から大絶賛のキャラメルショコラケーキ。「とにかく美味しい」の声多数。冷凍した状態で届くので、冷蔵庫で3~4時間自然解凍してお召し上がりください。

※クーベルチュールチョコレートとは、製菓用のコーティングに適したチョコレートのことです。カカオバターやカカオマスの含有量が国際規格を満たす必要があります。

他にも美味しいケーキがたくさんありますよ！
一部をご紹介します♪



12/12~16 注文 **あまおう苺のタルト (直径 15 cm)**
税込 2,129 円

国産のあまおう苺をふんだんに使用。タルト生地にカスタードソース、いちごジャム、カットいちごをのせています。半解凍くらいでカットするのがおススメです。解凍しすぎると苺の水分が出るので注意してください。



12/12~16 注文 **フルーツロールケーキ(4切)**
税込 562 円

フルーツの酸味と上質なクリーム
の味がぴったりマッチ！
生活クラブの定番ケーキです。



12/19~23 注文 **巴斯克チーズケーキ 124g(2個)**
税込 429 円

見た目も本格的な巴斯克チーズ
ケーキ。とても冷凍ケーキとは思えない！
リピーター続出！

■ チョコレート ■



12/12~16 注文 **ブラックチョコレート 400g**
税込 1,026 円

圧倒的な人気！
そのまま食べても、
お菓子づくりの材料としても！

ココアバター以外の植物油は一切使用していない最上級のチョコレート。お菓子や手作りチョコにも。カカオ分約61%。

知る人ぞ知る！生活クラブのチョコレート。とにかく美味しい。「冷蔵庫に必ずストックしておくわ」という声をよく聞きます。ひと手間かけるとぐっとリッチな生チョコレート風にもなりますよ。

★超かんたん！生チョコ★

- ① ブラックチョコレート 400g を適当な大きさに割ってレンジで軽くあたためて溶かす。
- ② 牛乳 120 cc 程度（お好みで調節してください）を①に加える。
- ③ ハットに②を流し込み、冷蔵庫で固める。
- ④ ③を適当な大きさにカットしてココアパウダーをまぶす。

牛乳の代わりに生クリームを使用すればより濃厚になりますが、牛乳でも十分美味しいです！



選んだ理由を
聞いてみました！

那須でつくった さけるチーズ



新生酪農(株)
税込 513 円(80g)

まち目黒のテーマ消費材

原材料は、生活クラブ指定の生乳と食塩のみ。モッツアレラチーズを細く伸ばしたおつまみ感覚のチーズです。保存料などの添加物は一切入っていません。2個入りで、パクッと食べられてしまうサイズ感、子供のおやつにも安心、大人のおつまみにもグー！な一品です。そして、細く割いてお料理にのせてオープンで焼けば、とろ〜りとけてグラタン風の一品が完成します。

約2年がかりで乳牛を育てて搾った大切な生乳を、余すことなく食べることで、私たちが酪農の未来を支えていきましょう！

ビジョンフード どれだけ食べたかな？



9月

米は 2021 年 11 月～2022 年 9 月
牛乳・鶏卵は 2022 年 4 月～2022 年 9 月

	米(kg) *	牛乳(l)	鶏卵(kg)
実績	425,858	303,036	158,639
1年間の 目標利用重量	486,613	671,554	332,765
	87.5%	45.1%	47.7%

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。23区南生活クラブでは、米は新米が出る11月からの1年ごとに、牛乳・鶏卵は年度ごとに利用量の目標を決めています。目標値は前年度の実績、今年度加入する組合員数の予測より計算しています。

※8月までの米の重量の計算にミスがありました。目標重量、実績とも修正しました。

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	12月14日(水) 14:00~16:00 生活クラブ館 203 (世田谷区宮坂 3-13-13)	高橋徳治商店生産者交流会 「おとうふ揚げ」と言えば高橋徳治商店！練り物の食品添加物や原材料など消費材のことや、東日本大震災を経験してからこれまでのことを高橋さんに聞いてみよう。消費材の生産者と直接話して聞けるチャンスです。	申込み切：12/8(木) 託児はありませんが お子さん連れ OK
②	12月17日(土) 13:00~15:00 生活クラブ館 203	わらについている天然の納豆菌で作ります 屋上オープンデー「稲わらで納豆作り」 那須で刈り取られた稲わらと消費材の大豆を使って、納豆作りをします。持ち帰って3日ほどで食べられます。お子さん連れ OK	申込み切：12/9(金) 持ち物：エプロン、 三角巾、ふきん、 手拭き、マスク、 飲み物、筆記用具
③	12月26日(月) 14:00~16:00 デポーセタがや店内 (世田谷区宮坂 3-13-13)	まちづくりカフェ ～エコな暮らし応援します!～ 毎月第4月曜日 14時~16時に定期開催。これまでのでんきの相談はもちろん、せっけんの使い方、R(リユース)びんの返却などなんでもご相談ください。 あなたのエコな暮らしを応援します! 参加申込不要 お子さん連れ OK。	
④	開催予告 2023年2月ごろ	～生活クラブで叶える地域ビジネス～ アイデアと仲間に出会える連続企画第5弾 「働き方説明会」 組合員が展開する多種多様な事業、生活クラブの仕事など職場とあなたをつなげるイベントです。	地域の仲間たち⇒

デポー日曜オープンデー

12月25日(日) 10:30~19:00

年末は12/30(金)まで、年始は1/6(金)が初売り! 新春福引は1月14日(土)

子育て応援! プレママ&ママ特典
個別システム手数料が無料!



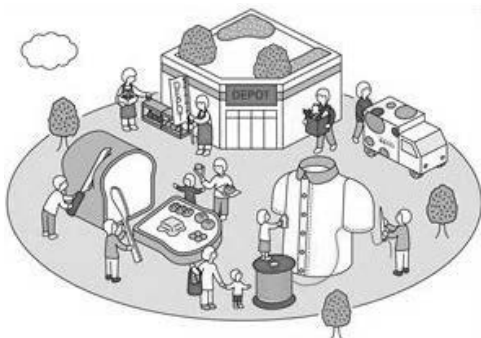
Web 申請、申請書ダウンロード⇒



母子手帳交付以降、小学校入学前までのお子さんがいる組合員の方、個別システム手数料を無料とする「プレママ&ママ特典」をぜひ申請してください。

《申請方法》・Web 申請

- ・申請書をダウンロードするか配送担当者、配送センターに請求、必要事項を記入後、配達担当者に渡す。
※提出の際にお子さんの生年月日の照合をさせていただきます。



これまで、これからも。生活クラブ

ともに働くをつくる

自分に合った働き方や
地域に必要な事業を
自分たち自身で つくっています。

仲間はまだ 7,000 人も。

つくる、つかう、食べる、手渡す。つながるローカルSDGsへ

みなみ風 2022 年 12 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： (配達明細表などに記載)	
■お友だちを紹介してください			
お友だち紹介で缶ジュースセット (りんご・みかん・歌茶) プレゼント!			
お友だちの氏名	住所	電話番号	
イベント申込			
参加希望に○	内容	参加人数	
①12/14	高橋徳治商店生産者交流会	参加 大人 人	子ども 人
②12/17	屋上オープンデイ	参加 大人 人	子ども 人



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 10 月号 モニター意見・感想～

あなたの配達明細書を見せてください

- ・画期的な企画です!!! 他の組合員さんがどのような消費材を購入しているのかわかり、個配の場合全然見えないので大変役立ちました。
- ・載っている方の家族構成、購入した理由も紹介されていて、参考になります。
- ・自分が注文したことのない物は、頼んでみようかな、という気になりました。
- ・配達明細書を見せてください、の連載化希望です。

まちのテーマ消費材

- ・パン粉用に焼いているというパンはどんなものなのだろうと興味を持ちました。

社会福祉法人悠遊

- ・悠遊では食事には生活クラブの消費材を使っているとでて、改めて他の老人ホームではどうなのか気付くことになりました。

大田センター紹介

- ・センターの見学はどのような場合にできるのか知りたいです。

ビオ サポ レシピ

えび玉

抗酸化作用を味方につけてアンチエイジング!

代表的な抗酸化物質には、ビタミン A (カロテン)、ビタミン C、ビタミン E、ポリフェノール、カロテノイドがあります。えびはビタミン E、にはカロテン、ビタミン E を多く含みます。



材料 2 人分

- ファーマーズシュリンプむき身 150g
- 卵 3 個
- にら 100g
- なたね油大さじ 1
- ★料理酒小さじ 1
- ★真塩少々
- ★片栗粉小さじ 1/2
- 長ねぎ(みじん切り) 1/6 本(30g)
- 根生姜(みじん切り) 1 片(5g)
- 白だし小さじ 2
- 片栗粉小さじ 1/2

つくり方

- ①解凍したえびは水洗いしてキッチンペーパーで水気を拭き取り、★で下味をつける。にらは 3cm 長さに切る。
- ②フライパンになたね油小さじ 2 を熱して、割りほぐした卵を流し入れ、サッと炒めて半熟状になったら取り出す。
- ③②のフライパンになたね油小さじ 1 と●を熱し、香りが出てきたら①のえびを入れて炒める。えびの色が変わったら②とにらを加えて、よく混ぜた■を全体に回しかけてサッと炒める。

コツ・ポイント 白だしに片栗粉を少量入れることで具材に絡みやすくなり、仕上がりが水っぽくなりません。

(生活クラブカタログさん)

生活クラブ運動グループ紹介
地域の仲間たち

環境まちづくり NPO エコメッセ駒沢本部

桜新町にあった世田谷センターの一角をお借りしてましたが、世田谷センターの移転に伴って2020年3月、弦巻通りにあった駒沢店に本部事務所を移しました。半分を事務所に使い、もう半分を店舗として再スタートしました。お店は小さくなりましたが、スタッフの工夫によってセレクトショップのようなディスプレイと好評です。

これまであった倉庫がなくなり、たくさんの寄付を一度に受け入れることができなくなりましたが、ご近所の方々から毎日寄付品が届きます。またダウンの回収もしています。ダウン50%以上のふとんやジャケットを集

めて三重県にある福祉工場に送り、再生され製品に生まれ変わります。廃食油の回収拠点にもなっており、取り組みやすい身の回りのものから資源の循環を実践できます。

エコメッセは全店舗で、環境に負荷をかけない生活クラブの石けんを販売し「カウンター※」も担っています。ここ本部店舗では、固型せっけん、ハミガキが好評です。しかし、加入にはなかなか繋がりません。先日、店舗横に消費材を展示紹介するキャラバンカーがやってきました。お客様に興味深く関心を持っていただいて加入につながりました。やはり食べ物の力にはかなわない。(本部事務局長 中村 映子) ※生活クラブの説明、加入申込受付を担う



駒沢本部店舗



店舗外観



「エコメッセ」は、自然との共生を優先したまちづくりを実践し、環境に負荷をかけない循環型社会を作り出す環境まちづくりNPOです。

地域の「チャリティショップ」を拠点に、売上の一部を環境活動の資金として活用し、緑豊かな街並みや自然エネルギーの普及で、環境に負荷をかけない暮らしの実現をめざしています。

「エコメッセのチャリティショップ」は都内に14店舗あります。

NPO エコメッセ

- 1 23区南事務局(世田谷区宮坂3-13-13)
Tel:03-3426-9914 Fax:03-3426-9911
mail:block.23ku@s-club.coop



23区南生活クラブ公式 Web サイト



23区南生活クラブ公式 Facebook

- 2 生活クラブのお店 デポーせたがや
Tel:03-5426-5211 10:30~19:00 日曜定休



デポーせたがや 月間カレンダー



デポーせたがや インスタグラム

- 3 大田センター(大田区仲池上1-19-12)
- 4 江東センター(江東区東雲2-9-51)
- 5 23区調布センター(調布市国領町3-4-3)

配送・集金についてのお問い合わせはコールセンターへ(月~金 9:00~19:00)

03-5426-5218



23区南組織概要 2022年10月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,616人	2,369人
加入者数	210人	27人
脱退者数	-142人	-12人
世帯当利用高	22,378円	11,810円
総利用高	437,424,782円	27,859,416円