



多摩きた生活クラブ生協機関紙

# たまたて箱



保存効果や増量効果がある「添加物の王様」と言われている添加物は何でしょう？

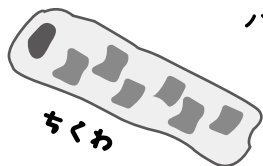
ヒントは紙面に 応募要項は8ページ  
抽選で2名様にすてきな消費材のプレゼントがあります！

組合員数 14,535人 加入者数 5,728人 加入者数 948人 脱退者数 -801人 総利用高 387,019,467円 世帯当り 26,627円  
(2019年10月末) (2019年度累計) (2019年度累計) (2019年度累計) (11月配送) (12月1日現在)

## おでんの美味しい季節です。

### でもちょっと待って！

生活クラブの練り製品はとてもおいしいですよね。  
でも一般的に練り製品って添加物が多いイメージ…。  
パッケージの裏面を見て買うことも多いかもしれません。  
どこを見て買いますか？



コンビニやレトルトなど  
手軽に手に入るものも多いけど  
原材料とかはどうなんだろう…？



#### CONTENTS

原材料表示を見てもわからないこと.....	2
私たちのお墨付きレシピ ワーカーズ・まちの縁がわ朝日町 ここっちゃ (あきしま).....	3
生活クラブの回収で古紙がグレードアップ！.....	4・5
教えてくれてありがとう♡ まち・東村山 まち・あきしま.....	6

呼だま・理事のつぶやき・役員補充選挙のお知らせと公募・ 編集後記・くらぶ家の人々.....	7
デポーだより (国分寺)・ クイズ応募要項&当選者発表・応募用紙.....	8

多摩きた生活クラブ生協 発行責任者 豊崎 千津美

〒189-0024 東村山市富士見町3-29-6 TEL 042-395-5002 FAX 042-395-3833 <https://tokyo.seikatsuclub.coop/tamakita/>

#### 小平センター

西東京市、武蔵野市、小平市  
小金井市、国立市、国分寺市

TEL 042-451-8834

FAX 042-451-8830

#### 東村山センター

東久留米市、清瀬市、  
東村山市、東大和市、立川市

TEL 042-395-5001

FAX 042-394-2469

#### 青梅センター

昭島市、青梅市、武蔵村山市、福生市  
羽村市、瑞穂町、あきる野市、日の出町

TEL 03-5426-5218

FAX 0428-33-3154  
(コールセンターにがかかります)

#### デポー国分寺

国分寺市泉町3-33-2

TEL 042-359-5160

開店時間 10:30~19:30

定休日 毎週水曜日

#### デポー東村山

東村山市久米川町3-32-44

TEL 042-399-7151

開店時間 10:30~19:30

定休日 毎週水曜日

#### デポー西東京

西東京市泉町3-12-25

TEL 042-439-7780

開店時間 10:00~19:00

定休日 毎週水曜日

# 原材料表示を見てもわからないこと

～生活クラブと市販品を比べてみましょう～

## 生活クラブのさつま揚げ

こめや食品(株) 約150g ¥255(税抜き)

名称	魚肉練り製品(さつま揚げ)
原材料名	魚肉、馬鈴薯でん粉(国産)、卵白、醸造調味料、食塩、砂糖、魚介エキス(えびを含む)こめ油、加工デンプン(小麦由来)

## 市販品さつま揚げ

約180g ¥158(税抜き)

名称	さつま揚げ
原材料名	魚肉、でん粉、砂糖、大豆たん白、食塩、植物油、ぶどう糖、発酵調味料、乾燥卵白、揚げ油(植物油)、PH調整剤、調味料(アミノ酸等)、加工でん粉(一部に卵・小麦・大豆を含む)

パッケージの表には「保存料無添加」の表示も! 本当!?

(どちらにも、それほど悪いものは入っていないように見えます。表示ではわからない違いとは?)

### 1 魚肉(すり身)が違う

市販の大半がリン酸塩を使用しています。生活クラブは不使用。リン酸塩不使用のすり身は日本の流通全体の約10%しかありません。



### 2 リン酸塩とは?

添加物の王様と呼ばれていて、保存効果と増量効果があり、大量に摂取するとカルシウム吸収を阻害して骨粗しょう症を招いたり、腎機能を低下させる恐れがあるとされています。市販のハム、ソーセージ、明太子など多くの加工品に使われています。複合的に摂取を重ねてしまうと怖い添加物です。

### 3 リン酸塩の表示がないのはどうして?

キャリアオーバーといって原材料に使用されている添加物は最終製品にその機能を発揮しない場合は表示義務が無いからです。

### 4 「保存料無添加」は?

実際はリン酸塩に保存効果があり、PH調整剤や調味料(アミノ酸等)にも保存効果があるといわれていますが、それらは保存を目的として添加しているわけではないので、保存料無添加と記載できます。

## 自分でわかって食材をえらぶ!

練り製品の食品添加物はリン酸塩など表示だけではわからないこともあります。生活クラブの練り製品をはじめとする消費材は、魚のすり身のような原材料まで何が入っているか組合員の代表が確認しています。生産者との交流会も多く、直接話を聞いて情報を得ることもできます。わかって自分で選べるのが生活クラブです。



情報を集めて自分で判断することが大事なのね!



## 生産者のこめや食品(株)に見学に行ってみました!!

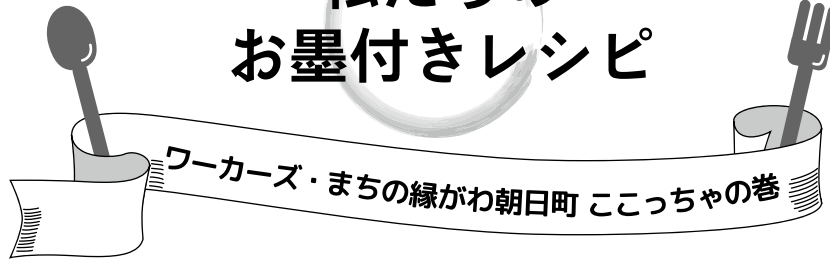
お正月の定番の伊達巻や蒲鉾、さつま揚げなど添加物を使わずに美味しい練り製品を作る生産者です。今回は貸切バスではるばる静岡の本社工場を訪ねました。

### 参加者の感想

伊達巻を作る工程を見学しました。魚のすり身を他の材料と混ぜるのは機械ですが、職人さんがすり身と会話しながら状態を見極めるそうです。伊達巻の生地を型に入れるのも、焼けたものを巻きすで巻くのも人の手でやっていました。一本一本に愛情がこもっているのがわかって、ますます生活クラブの伊達巻が好きになりました。



# 私たちの お墨付きレシピ



多摩きたエリアにある、食に関係するワーカーズ・コレクティブから、自慢のレシピを紹介します。



## カンタン!大根の甘酢漬け

### 【材料】

- ・大根 1kg ・ビートグラニュー糖 200g
- ・真塩 大さじ2 ・食酢 大さじ4

### 【作り方】

- ①大根は袋に入る長さに切り、太さによって二つ割りか四つ割りにする。
- ②塩を大根にこすり、グラニュー糖をまぶしてからジッパー付きポリ袋に入れ、酢も入れる。
- ③大根を入れた袋をボールに入れ、水分が出てくるので、時々上下を返す。
- ④3、4日たったら水分を少し捨て、ひたひたにして冷蔵庫で保管する。

大根がおいしくなる  
この時期にぜひ!



こんな感じで袋に入れます。

わたしらしく  
はたらく  
ワーカーズ・  
コレクティブ



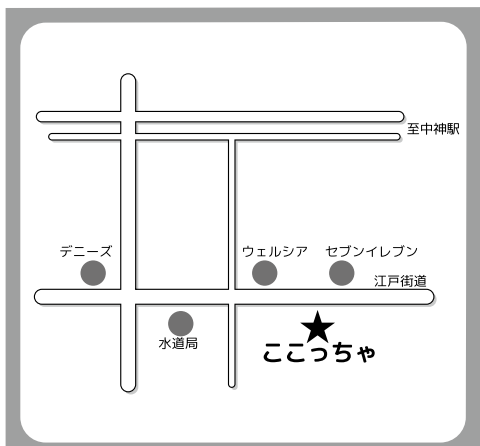
まち・あきしまが開催する  
生活クラブマルシェに毎年協力しています。

2012年度の昭島地域協議会の中長期計画の中で「地域の人が集まれる場所を作る」ことを検討し、その後、空き店舗の提供者が現れ、2013年5月にワーカーズ・まちの縁がわ朝日町を設立することができました。

週3回営業し、食事会、小物作りなどニーズに合わせたイベントも開催しています。また、「生活クラブまち・あきしま」の企画などにも協力しています。

相談事業も行なっていて、隔月に開く行政相談(相談員さんが来てくださいます)の他、日頃の何気ない会話の中で、困りごとが自然に解決へ向かうこともあり、会話を大事にしたいと思っています。

ワーカーズ・まちの縁がわ朝日町 こっച്ചャ 昭島市朝日町 4-22-19



電話：042-519-2134

営業日：月・水・金

営業時間：10:00～16:00

### こんなことやってます。

- ・毎週月曜日 絵手紙
  - ・2か月に1回 行政相談
  - ・1月下旬に「おしゃべりカフェ」でお汁粉のふるまいを予定しています。
- 詳しくは営業時間内にお電話でお問い合わせください。

多世代の居場所です。  
どなたも是非、お越しください。

カタログ類を自治体の回収に出していませんか？



生活クラブは社会的責任(Social Responsibility)を果たすため、カタログ類の回収に取り組んでいます。(現在は配送のみ)  
生活クラブの組合員の声から始まったカタログ類回収事業ですが、2019年度の上半期(4~9月)回収率は53.5%と、目標の75%に達していません。  
(カタログ類年間供給量は約3800t/年と試算)

# 生活クラブの回収で古紙がグレードアップ！

～ いいことづくしの片付くカタログ回収 始まっています ～

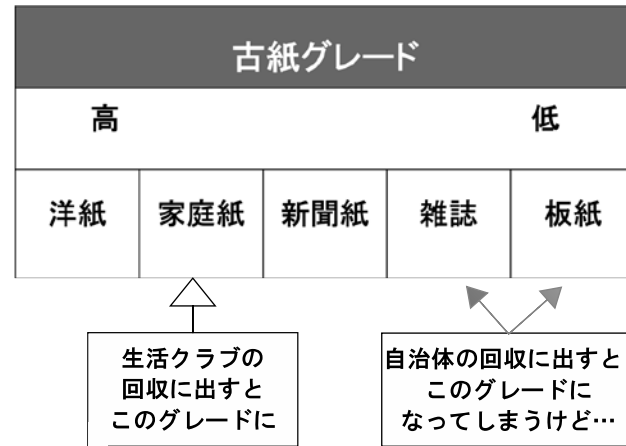


## いいことその1.

より質の高い紙に再生できる！

自治体回収ではいろいろな紙が混じるため、グレードの低い「雑誌」「板紙」にリサイクルされますが、生活クラブのカタログ回収では「家庭紙」に再生することができます。

※家庭紙・・・  
トイレトーパーやティッシューパー、キッチンペーパーなど

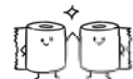


## いいことその2.

輸入資源が節約できる！

質の高いリサイクルを進めることは、国内資源の有効活用や、バージンパルプ生産に伴う環境負荷の低減にもつながります。

※バージンパルプ・・・  
主に海外から輸入した木材で作られている



## いいことその3.

高く売ることができる！

高品質の家庭紙をリサイクル業者に有価販売することで、連合会の事業収支の向上を図ることができます。収支が向上することにより、リユースやリサイクル推進の為に、選別・保管・圧縮などを担う新施設を設置することができます。



カタログ類はその都度出しましょう

以下の注意事項を守って回収にご協力をお願いしますm(\_ \_)m

濡らさない！



カタログ類は袋に入れない！縛らない！

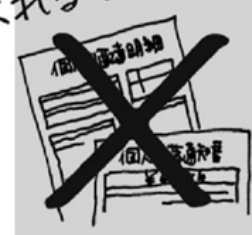


提出物を挟まない！



注文書(未記入を含む)・提出物(企画申込書など)はカタログ類に挟み込まないでください。

個人情報が含まれるものは出さない！



「配達明細表」や「個人引落通知書」など個人情報が含まれるものは回収しません。

生活クラブ以外のものは出さない！



他生協のカタログや新聞など生活クラブ以外の配布物は回収しません。

※「生活と自治」や機関紙など読み終わっていないものに関しては、後日の配達で出して下さい。

### SDGs (持続可能な開発目標) と消費材 10 原則

「SDGs (エス・ディー・ジーズ)」とは、「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」の略称。2015年に国連で採択された国際社会共通の目標です。貧困や飢餓、教育やエネルギー、気候変動など、さまざまな分野の課題を包括しています。「生活クラブの消費材 10 原則」にも SDGs の考え方が反映されています。カタログ類回収は、SDGs のゴール 12「つくる責任 つかう責任」とゴール 15「陸の豊かさを守ろう」の達成への貢献をめざしています。



消費材 10 原則はこちら



### ごみ・リサイクルの歴史

- 1970年代 大阪万国博覧会・高度経済成長によるごみの急増「東京ごみ戦争」
- 1980年代 缶飲料、自販機の増加に伴い従来のリユースびんが減少 資源ごみとして中国へプラスチックごみの輸出を開始
- 1985年頃 自治体のリサイクル費用負担増加が問題となる
- 1994年 生活クラブ グリーンシステム開始！ 今から25年前
- 1995年 容器包装リサイクル法が制定される
- 2000年代 家電、食品、自動車リサイクル法などが制定、改正される
- 2018年 中国による日本からのプラスチックごみ輸入禁止措置
- 2019年 4月 生活クラブ カatalog類の回収 スタート！

現在は海外を中心に、ペットボトルの調達自体を禁止する流れが広がっている。  
※米ロサンゼルス市他60自治体・伊フィレンツェ・英国王室や豪バンダヌーン市など

### データで見る私たちのまちのごみ

一人一日当たりの総排出量が多摩市の中で一番少ないのは小金井市の570.6g。ゴミ処理にかかる費用は、私たちが納めている税金でまかなわれています。皆さんのまちでは、ごみを減らす為にどのような取り組みをしていますか？

西東京市	641.0	立川市	608.1
武蔵野市	741.9	昭島市	722.4
小平市	726.9	青梅市	743.7
小金井市	570.6	武蔵村山市	741.1
国分寺市	618.7	瑞穂町	941.7
国立市	703.8	羽村市	786.2
東久留米市	662.6	福生市	728.8
清瀬市	656.0	あきる野市	783.0
東村山市	642.5	日の出町	793.6
東大和市	625.5		g/人日

多摩地域ごみ実態調査より：平成30年度実績 1人1日当たりの総排出量

カタログ類の回収は、生活クラブで回収して生活クラブの中でリサイクルできる、数や施設が整ったことで実現しました。ごみの問題を自治体にまかせるのではなく、消費者・事業者の責任として質の高いリサイクルを始めることができました。ごみの問題は一人ひとりの意識の変化と、それを束ねる力で解決することができます。これからもごみの問題をひとつひとつ解決し、社会にひろげていく活動を継続していきましょう。



教えてくれて  
 ありがとう



まち・東村山

食材を買う時に「これは安全なの？」とモヤモヤしていたのが、加入をきっかけに気にせず買い物ができるようになり良かったです。また食べ物のことを考えたり学んだりする機会も増えて、3人で共通の話題があるのも嬉しいです！

近所のママ友の秋元さん。食材にこだわりを持っている印象を感じたので、お菓子の企画に誘ってみました。喜んで加入してくれて、今ではお気に入りの消費材も増えているそうで私たちも嬉しいです。企画も一緒に参加出来たらいいな、と思います。



教えてもらった人  
 あきもと まい  
 秋元 麻衣さん

3人はママ友。左から大熊さん、神吉さん、秋元さん。



教えてくれた人  
 おおくま くみこ  
 大熊 久美子さん  
 かみよし  
 神吉 まみさん

家族ぐるみでとても仲良しな皆さん。消費材のことをとても楽しそうに話していました。こんな風に安心安全の輪が広がっていくのはとても素敵だなと思いました。

まち委員 森崎 朱美



まち・あきしま

娘が小さな頃から生活クラブの調味料など愛用してきましたが、結婚した娘に加入をすすめたことはことはありませんでした。生活クラブのイベントと一緒に参加したことをきっかけに娘が加入。私自身は紹介プレゼントでいただいた「万能つゆ」が気に入ってリピート予定です。

息子が生まれてからはオーガニック食品の宅配を利用していました。その他にも、他の生協を利用していましたが、安全の基準が曖昧な感じで…。子どもの頃より慣れ親しんだ生活クラブは身近過ぎて盲点でした！



教えてくれた人  
 あべ ゆきこ  
 阿部 由起子(母)さん

左：池田さん 真ん中：伊吹くん 右：阿部さん  
 お気に入りの消費材とともに。



まち委員 菊地 京子(右端)

教えてもらった人  
 いけだ えみこ  
 池田 恵美子(娘)さん

母から子へ生活クラブが受け継がれるのを目の当たりにしました。池田さんからオーガニックの宅配を使っていると聞き、「企業は利益優先で、お高いでしょ～」と言ってみると「確かに！」と加入を決めてくれました。

# こ 呼だま

10月号の応募用紙で  
いただいた感想より



ご意見・ご感想をお待ちしております。  
巻末の用紙に書いて、提出してください。

■生活クラブ10のThink&Act素晴らしい  
なと思いました。家の壁に貼ったらいん  
じゃないかと思う程です。お友だちに教え  
てもらい、加入したことは良かったのだと  
再認識させられました。

まち・東くるめ よこやまじゅんこ  
横山 順子さん

■10のThink&Actがとてもおもしろかっ  
たです。安心して食べられる食材を届け  
てくれるだけでなく、環境や地球の将来の  
ことも考えている生協だということがよくわ  
かりました。

まち・あきるの ふじわら ゆうこ  
藤原 由布子さん

■多摩きたに消費材を使ったお店がたく  
さんあることを知り、足を運んでみたくな  
りました。私の中で保存版にしておきます。

まち・国分寺 ふじうら さとこ  
藤浦 聡子さん

■生活クラブの方針は、共感できるもの  
ばかりです。そして、長期計画まで立てて  
いることに驚きました。フィードバックし前  
に進んでいくことがすばらしいと思います。

まち・立川 あきやま えり  
秋山 恵里さん

今年もよろしくお願ひします。

## くらぶ家のんた



あけまして  
おめでとうございます。



生活クラブの生産者  
は

「1年間で  
これだけ食べるからね」  
という組合員との約束をもと  
に、生産計画を立てています。

…だから食べる約束！

## 理事の つぶやき



高校生になった長女の同級生たちが近所のスーパーでバイトを始めた。買い物に来る友だちの母ちゃんたちに見守られながらレジを打つ気持ちはどんなだろうと試してみたり。そんな中、バイト禁止の高校に通う娘にこれだ！と思って勧めたのが「デポアのワーク」。バイトではない、組合員活動だ。自分でエコロたすけあい制度に加入し、野菜の袋詰めを黙々と2時間、デポアで買い物ができるワークポイントがもらえる。買い物やまち活動などで小さい頃から通いつめたデポアで、顔見知りのワーカーズの皆さんに見守られながらの社会勉強は私も安心だし、娘もいい経験になっているに違いない。ちなみにワークポイントは私がもらい受け、娘には同額の現金を…（笑）

すぎやま あやこ  
杉山 絢子（広報/まち・武蔵野担当）

## 役員補充選挙のお知らせと公募

2020年度は役員の改選期ではありませんが、定款第22条および役員選挙規約にもとづき、役員補充選挙に向けた立候補の公募を行ないます。公募の範囲は監事1名とし、任期は1年で定款第25条により第27回通常総代会（2021年）当日までとなります。なお、立候補届出の締め切りは、2020年1月31日（金）までです。

連絡先：多摩きた生活クラブ事務局 ☎ 042-395-5002

## 編集後記

多様なライフスタイルがあり、生活クラブを利用する人も様々な中、従来よく言われていた「夫婦と子どもがいる世帯」「家事をするお母さん」を想定した原稿やイラストではないのではないか？と考えています。手作りの食事を作るお母さん、家族の健康を気遣うお母さん、20年前は気にもしなかった言い方が気になり、文章がなかなか進まない今日この頃です。

いそしま しほこ  
磯嶋 志保子



# デポーだより 国分寺

## 私が好きなデポーの“知恵袋”

私は料理が不得意で、特に魚料理は未だに「どう料理するの？」と悩みます。そんな時には、デポーのフロアワーカーに「このお魚のお勧めレシピは何ですか？」と聞いて、お知恵を拝借します。身近な雰囲気を感じる“デポー”だと気軽に何でも聞きたくなります。並んでいる魚の種類も豊富で、他のお店ではあまり見ることがない魚介もあります。私のお気に入りには、“スズキ、干物、塩鮭”。焼くだけでおいしい！

美味しい情報と試食が楽しみで、生産者の来店に合わせてデポーに足を運ぶこともあります。そこでオリーブオイルの生産者に教わった、「にんじんサラダ〜ホワイトバルサミコとオリーブオイル和え〜」が娘の好物で、我が家の定番料理になりました。



左から私(穂本)、デポー委員の渡辺さん、マネージャーの笠間さん。「シャインマスカット、買おうかな。」



いろんな種類の魚があって、見るだけでも楽しい。

まち・国分寺 まち委員長 あきもとともみ 穂本 知美

## クイズの応募要項と当選者発表

下の応募用紙にクイズの答えと、必ず今月号の感想、必要事項を明記のうえ、配達便でセンター事務局、またはデポーのレジまで提出してください。表紙の多摩きた生活クラブ生協まで郵送、FAXまたは、多摩きたWEBサイト(多摩きた機関紙・通信)からも応募できます。正解者の中から抽選のうえ、2名の方に消費材をプレゼントします。

10月号の答え:「原発」です。  
 「10のThink&Act08は、「○○のない社会を目指します。」○○に入る言葉は?」でした。  
 まち・国分寺 きやま なおこ 木山 直子さん、まち・国分寺 ゲミュートリッヒ Gemutlichさん(事業所班のパン屋さんです)

### ●クイズ応募用紙&ご意見・感想用紙●

必要事項を記入のうえ、配達便でセンター事務局、またはデポー店頭レジまでお願いします。(郵便またはFAXをご利用の方で、クイズの応募をする場合は、上記の応募要項をご覧ください)

たまたま箱1月号

◇表紙クイズの答え ( ) ※2月7日(金)到着分有効です。

★必ずご意見・ご感想をお書きください。

お名前 組合員コード 班・個配・デポー(いずれかに○) まち名  
 住所 〒 TEL FAX  
 無料!生活クラブメールマガジン希望 ( はい ・ いいえ ) e-mail @

\*記入していただいた個人情報については組合員活動の目的以外には使用いたしません