



たまたまて箱



生活クラブのマーガリンのトランス脂肪酸含有量はバター約何分の1?

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 15,354人 (2022年12月末) 加入者数 5,825人 (2022年度累計) 脱退者数 1,022人 (2022年度累計) 総利用高 293,880,017円 (1月配送) 世帯当り 19,140円 (1月配送) (1月25日現在)



多摩きた生活クラブ たま

(株)いわて屋 松原さんへ

この季節、出汁がよくしみた「ちくわぶ」はおでんの具に欠かせません!市販との大きな違いは国産小麦で作られていることでしょうか。他にこだわりはありますか?また開封後、水洗いしたほうがいいのはなぜですか?小麦粉だけで作られているのでいろいろな料理にアレンジできそうですが、おすすめレシピがあれば教えてください。

共生食品(株)のちくわぶ製造元/

(株)いわて屋 松原さんの とっておき♡レシピ

材料は国産小麦と水だけ。昔ながらの「ちくわぶ」

安心安全な国産小麦粉100%でつくったちくわぶは、通常のものよりも、もっちりやわらかな食感でありながらも、煮崩れしにくいのが特徴となっております。昔ながらの製法で丁寧に1本1本作ったちくわぶは味染みも抜群です。

熟成工程があるため、開封時に独特の臭いが感じられる場合があります。安全上問題はございませんが、気になる場合は使用前にさっと水洗いをしていただけたらと思います。

けんちん汁やすき焼きなどの出汁料理、角煮や肉じゃがのような煮物、変わり種としては天ぷら、炒め物などにもご使用いただけます。



(株)いわて屋 製造部部长
まつぼらてつお
松原 哲生

レンジでもちもち食感のちくわぶカルボナーラ

材料 (1人分)

ちくわぶ 1本 スライスチーズ 2枚
牛乳 100cc バター 10g
塩 少々 卵黄 1個分
ベーコン 4枚

- 作り方
- ①ちくわぶは5mm~1cm程度に切り、耐熱容器にいれる
 - ②牛乳、塩少々、細切りに切ったベーコンを乗せて、ラップをせずレンジ(600W)で3分加熱する
 - ③かき混ぜてから、ちぎったスライスチーズを乗せて、ラップをせずレンジ(600W)で2分加熱する(チーズがとけるまでが目安)
 - ④バター、卵黄を加えて、混ぜる
 - ⑤ブラックペッパーをかけて、できあがり



多摩きたFacebookで詳しく掲載中

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

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

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

FAX 0428-33-3154

デポー国分寺

国分寺市泉町3-33-2

TEL 042-359-5160

開店時間 10:30~19:00

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 10:30~19:00

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 10:30~19:00

定休日 毎週水曜日

TEL 042-452-9797 (全センター共通のコールセンターにかかります)
月曜日~金曜日 9:00~19:00

国産小麦なのに「国内製造」ってなぜ？

国は2022年4月1日からすべての「加工食品」に原料原産地表示を義務づけました。小麦の加工食品である小麦粉も「(製造地)製造」を表示することが原則となったので「国内製造」と追記された消費材があります。

外国産の小麦を国内で製粉したら「国内製造」って表記されると思っていたけど…



油が注ぎ口から垂れる…何とかなりませんか？

生産者も設備投資にはお金がかかるからすぐにはかえられないのが実情です。注ぎ口を鍋や容器につける、または大きめのスプーンで受けると垂れにくいですよ。オイルポットに入れ替えるなど工夫してもよいですね。

2個セットや箱売りバラで購入できたらいいのに…

配達等のコスト的に難しいのです。冷凍保存や回転備蓄とするなど工夫して利用しましょう。デポではバラでも購入できるのでアイスやジュース、缶詰など気になるものは味見してみるのもいいですね。

トランス脂肪酸、大丈夫なの？生活クラブのマーガリンについて

【トランス脂肪酸含有量はバター約1/4】

多くのトランス脂肪酸は、常温では液体の油に水素を添加して固体(マーガリンやショートニング)にする工程でできるもの。摂りすぎると健康へ悪影響を及ぼすとされているので、気にしているかたも多いですね。

生活クラブのマーガリンは、もともと固体化しているパーム油が原料。水素を添加する工程がないので、トランス脂肪酸の発生が低く抑えられています。それでもさらに組合員の要望があり、組合員も参加してリニューアルされた現在のマーガリンのトランス脂肪酸は、バターに自然に含まれているトランス脂肪酸の約1/4までになりました。

原材料に消費材の使用が推奨されているパンや加工品なども、現在ほとんどの消費材が生活クラブのマーガリン(マーガリンから作るショートニングも)を使用しています。

【持続可能なパーム油使用】

マーガリンの原材料に使用するパーム油は2022年7月配達分から「RSPO(持続可能なパーム油のための円卓会議)」に認証されたものに切り替わりました。

※パーム油はアブラヤシからとれる植物油で、用途が広いこと世界的に需要が伸び続け、主要な生産国では急速な農園開発により森林破壊や温室効果ガスの排出、労働者の人権など問題も起きています。それらを解決するために関係企業が集まり設立したのが「RSPO」で、生産者である月島食品工業(株)も加盟しています。

【原料すべてNON-GMO】

生活クラブのマーガリンはすべての原料において遺伝子組み換え作物由来でないものを使用。



みんなの力で低トランス脂肪酸を実現！

トランス脂肪酸含有量 10gあたり		
一般的なマーガリン	バター	生活クラブのマーガリン
平均 0.55g	平均 0.19g	0.05g



組合員参加の開発(リニューアル)の様子⇒

生活クラブのよくある質問

なぜ？



Q & A

どうして？



こんな理由がありました！

こんな声の届け方があります！

みんなの声でより良く！ 疑問も質問も…あなたの声を待っています！

私の気持ちをシェアしたい



生活クラブで〇〇を取り扱って欲しいな！

まち機関紙
キャッチボールシート
または企画などで直接

まち委員に

ちょっと聞きたい



あつぱれ、はればれ育ちってどう違うの？

多摩きた機関紙「たまた箱」の意見・感想欄で

多摩きたブロック事務局に

こうして欲しい、要望は



少量パックがあるといいな～！

生活クラブ東京機関紙「ジョイエス」の「わたしの声カード」で

生活クラブ東京に

配送や事務的なことは



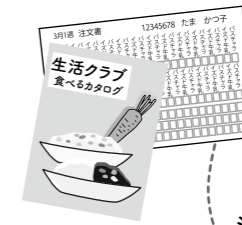
急に留守にする時どうしたらいい？

電話で

各センター共通のコールセンターに

バイオサボ食材セットに入っている白い緩衝材は何のため？

冷凍の肉や魚と冷蔵の野菜を一つの袋にセットするので、冷凍品とくっつくことによる冷蔵品の劣化を防ぐために入れています。



個人情報の記載がないものはすべて回収して、リサイクルしています。注文書は個人情報の記載があっても回収し、ロールペーパーの原料となります。注文書は注文がない場合やeくらぶで注文した場合も提出してください。

eくらぶで注文しているので不要な紙カタログ、止められますか？

カタログ類は機械でセットしているため、今のところは個別の要望に対応できないのと、eくらぶでは注文できない品目やチラシ等もあることから、組合員の代表による話し合いの末、現状ではカタログ・チラシ・注文書は全員に配付することにしています。ただし「不要」との声が多いので今後変更の可能性があります。

届いた野菜が傷んでいた…どうしたらいい？

一部例外はあるものの、基本は収穫して3日以内に組合員へ届きません。物流センターでの検品もしていますが、何かあれば配達から1週間以内にコールセンターに電話してください。状況に応じて返金などの対応となります。

(コールセンター：042-452-9797 月～金9:00～19:00)

生産地・生産者がわかるもの(カード・シール等)をとっておいてね！

檜原 森のおもちゃ美術館 へ見学に行きました

2022年10月26日に、まちづくり委員会で森のことや木製品を使うことについて学習してきました。



山が近くて自然が豊かな場所でした。

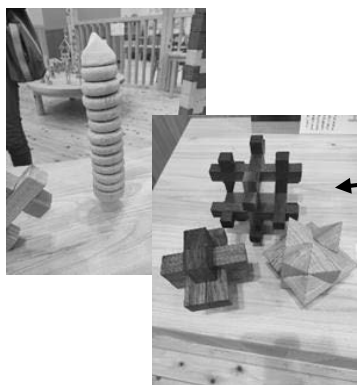
写真：檜原森のおもちゃ美術館
WEBサイトより

檜原村について

檜原村はあきる野市よりも西側にあり、総面積の93%が森林です。昔から炭焼きや林業を主な仕事としてきましたが、外国からの輸入材の影響や建築様式も変わり、材木の需要も少なくなり、木を伐っても利益が出ず、今では檜原村内の林業の会社は3社だけになってしまいました。また、檜原村内の森林の9割が個人の所有で、所有者の代替わりなどでどこからどこまでが自分の山なのかわからないなどの理由で、手つかずの森林が多いのが現状です。



写真の木は、北檜原小学校にあったいちちょうの木をイメージしています。小学校の思い出です。



館内には木のおもちゃがたくさんあり、実際に遊ぶことができます。

木工作家の作品



「赤ちゃん木育ひろば」の様子。0~2才専用の部屋で、ここだけ床材に杉が使われています。他の場所と違って少し暖かく柔らかい感じがしました。

檜原 森のおもちゃ美術館 とは？

木の素晴らしさを再確認し、木材産業の活性化を図るとともに、多世代が集える場所を提供することを目的とし、廃校になった北檜原小学校の跡地に設立されました。

館内は檜原の木材がふんだんに使われています。全体が檜原村をイメージした構成になっています。

大人もつい座りたくなり、木の温かさや柔らかさを感じることができました。檜は気持ちを活性化させる効果、杉は落ち着かせる効果があるそうで、檜はリビングに、杉は寝室に使うなど部屋によって木材を変えると良いなど、木によって特性が違う事を知ることができました。

木を伐るのはいけないこと？

檜原村をはじめ日本の木は伐り頃を迎えています。林業従事者の減少や所有者の管理の問題など様々な理由から放置されている森が多くあります。

森を守るためには、人による適切な手入れが必要です。適切な手入れをせず森が荒れてしまうと、雨で土砂崩れが起きたり、山に水を蓄える事ができなくなったりしてしまうからです。

地面に光が届きしっかりと根が張って育つよう、下草や成長の邪魔になる背丈の低い木を刈ったり、形や生育が悪い木を伐って間引いたりします。大きく育った木で構成される森を作るには、約 50 年の間に何度かの間伐が欠かせません。そうして伐り頃になった木から順番に伐採し、木材にします。その後はまた新しい木の苗を植えて育てます。

木材も大切な資源です。輸入木材に頼らず国産の木材でできた製品を使うことが大切です。間伐材も有効に活用されることもカギのようです。



小さな枝も、マグネットを付けるなど工夫をすればおもちゃになります。無駄なく森の資源を使うアイデアです。



森のおもちゃ美術館からの景色。将来は檜原村内の空き家にもおもちゃ作家さんと呼んで、Madein檜原のおもちゃを作ってもらいたいそう。林業家が育つのも夢だそうです。

国としての対策は？

森林の整備や人材育成・担い手の確保、木材利用の促進や普及啓発等に関する費用に充てることの出来るよう、森林環境譲与税として自治体へ助成されています（2019年度より）

インターネットなどで、その使い道を公表することになっているので、みなさんの市町村ではどのように使われているか「〇〇市・町 森林環境譲与税」で検索してみてください。ちなみにこの財源は森林環境税*1という、2024年から一人あたり年額1000円の税金です。森のないまちで、間伐材を活用したり、木育などに活用されていたらいいですね。

*1 森林環境税は、地方公共団体が実施する防災事業に必要な財源の確保のため、個人住民税均等割ですすでに支払っている1000円が名称を変えて森林環境税となるため、負担額は変わりません。

国産の木で作られた製品を使うことが日本の森や林業を守る事につながります。

割りばしや食器、家具など身の回りには木製品がいろいろあります。生活クラブの消費材にも国産の木材で作られたものがあります。

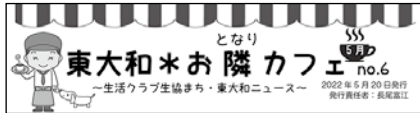
購入したり使ったりする前に一度、この木はどこで育ったのかな？と思いを馳せてみるのもいいのではないのでしょうか。想像することが日本の森を守る事につながるかも知れませんよ。

多摩きた生活クラブの
16まち

私たちの まち

～まち・東大和～

組合員数：578人（2022年12月末現在）
班・11 コミュニティ・2



私たちの企画

いきもの調査は毎年市内のボランティア団体を講師に迎え行っています。昨年は「湖畔ピオトープの会」を講師に市内で撮影したカエルや蝶や鳥たちの写真から生態を学びました。去年は「空堀川を考える会」とペットボトルを使った仕掛けで、子どもたちも交え空堀川を調査して、オイカワ、スジエビなど多くの生きものを見つけました。その他、「アドラー心理学学習会～子育て家族関係に役立つ勇気づけて？～」や和高スパイス(株)生産者交流会でも、学びと出会いがたくさんありました！

自分のまちの活動、ほかのまちの活動、どんな感じかな？
興味をもったこと・気になったことを
まちの機関紙で聞いてみよう♪

まち委員会は毎月1回、オンラインで行っています。以前は実際に集まって、お菓子やランチの持ち寄り会のように楽しかったなあ…。まち委員は長らく3名でしたが、今年に入り新しいまち委員が1人増えました！「リラックスヨガ」と「ランタナ(自彊術)」という2つのサークルと、チラシまき隊も活動しています。コロナ前は、「お隣カフェ」を年に数回開催していました。準備する側、参加する側の垣根のない気軽な組合員同士のコミュニケーションの場というコンセプトで、参加者は少人数でも楽しいと好評だったこともあり、まちの機関紙の名前を「お隣カフェ」としました。忙しい中での活動ですが、参加することで自分を豊かにする、楽しみがある活動を目指したいと思います。



オンラインでのまち委員会の様子



和高スパイス(株)生産者交流会「香りのお守り フルーツポマンダーを作ろう！」

ながお とみえ
まち委員長 長尾 富江

私たちの まち

～まち・武蔵野～

組合員数：1,487人（2022年12月末現在）
班・27 コミュニティ・3



都立武蔵野中央公園

戦前、中島飛行機製作所という一大軍需工場があった場所が、長い間の住民の要望が実って平成元年に公園として生まれ変わりました。公園の真ん中にあるのがとても広い「原っぱ広場」。休日にもなると家族の笑顔があふれています。その「原っぱ広場」、大雨が降ると大きな水たまり＝幻の池となり、いつもと違った景色を見ることができます。防災施設もあり、地震や火災等の発災時には避難場所として活躍します。四季折々の自然の営みを満喫できいろんな役割を果たす公園、市民にとってはとても頼もしい公園です。毎月、近くでキャラバンもなっています。

まち委員5名で、月に1回のZoom開催をメインにまち委員会を行っています。まち活動の楽しみは、地域で仲間ができることはもちろん、おススメ消費材の話が盛り上がること。毎年の活動は市内の公園や緑道を歩く「生き物調査」とまちを歩きながらゴミ拾いをする「クリーンアップ大作戦」です。どちらも親子連れの参加も多く和気あいあいと行っています。今年度は地域協議会と連携し、食を考える一環から市内の給食調理場の見学を行いました。働きながらも子育てや家族のケアをしながらでも他の地域活動をしながらでも、気軽に参加できるまち活動を模索しつつ「楽しく、明るく、つながりあえる活動」にしたいです。



まち委員メンバー



おくの よりこ
まち委員長 奥野 依理子

都立武蔵野中央公園東口
定例キャラバン

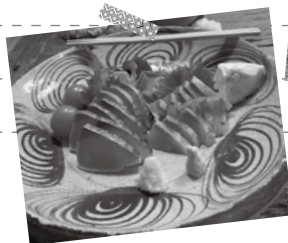
おでかけ♪ たまちゃん!!

go!



「お酒と料理 えいよう」に行ってきたニャ!

武蔵境駅北口から歩いて5分のところにお酒と料理が楽しめる「えいよう」はあるよ。店主のこだわりがいっぱい詰まったとってもおしゃれな雰囲気ちょっと大人な空間。メニューには消費材もたくさん使われていて、デポールの鮮魚コーナーで新鮮なお魚も仕入れてるんだって。洋梨の天ぷらや苺とほうれん草と干しプルーンの白和えなど、季節の果物が料理に入っていて意外なおいしさだったニャ〜。その時にしか味わえない食材を大切に、1品1品丁寧に作られたメニューは日によって変わるからぜひまた食べに行きたいニャ。



- 住所: 東京都武蔵野市境1-12-4 ■TEL: 080-9513-4054
- 営業時間: 17:00~23:00 ■休日: 毎週月曜と第2、第4日曜
- * Instagram, Facebook, Twitterあり

クイズの応募要項

下の応募用紙に「今月のクイズ(表紙右上)」の答えと、今月号の感想、必要事項を明記の上、ご応募ください。
正解者の中から抽選で2名の方に消費材をプレゼント♪

提出先

- ◆配送センター(配達便) ◆デポー店頭(レジ)
- ◆多摩きたブロック FAX: 042-395-3833
- ◆WEBサイト「応募フォーム」⇒



当選者発表

おめでとうございます

まち・東大和 菊田美代子さん
まち・あきるの 林麻衣さん

【12月号のクイズの答え】

- Q. 協同村ひだまりファームは東京のどこにあるでしょうか?
- A. あきる野市

クイズ応募用紙 & 意見・感想用紙

たまた箱3月号

※締切 3月31日(金)

◇表紙クイズの答え ()

★必ずご意見・ご感想をお書きください。

ご意見・ご感想は、「たまた箱」に、まち名とフルネームで掲載させて頂くことがあります。その際、文意の変わらない範囲で字句修正する場合がございます。

まち名 () お名前 () TEL ()

組合員コード () 班・個配・デポー (いずれかに○)

メールアドレス () @ ()

生活クラブメールマガジン配信希望する

*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しません。