



身近な 人・まち・暮らし

多摩きた生活クラブ生協機関紙  
August 2024 No.238

今月の  
クイズ



WHOが定めたトランス脂肪酸の  
一日あたりの摂取目安量は？

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！

# たまたて箱 8月号

組合員数 14,948人 (2024年5月末) 加入者数 219人 (2024年度累計) 脱退者数 -258人 (2024年度累計) 総利用高 34,642,556円 (6月配送) 世帯当り 22,037円 (6月配送) (6月30日現在)



まち・きよせ 組合員

(株)味輝 荒木さんへ

パンをわざわざ焼いてから粉にするのはなぜですか？また、ショートニングが  
添加されるようになった経緯についても教えてください。

## (株)味輝 荒木さんの とっておき♡レシピ

国産小麦粉100%、打ち粉も国産、天然酵母のパンから作られるパン粉

パン粉業界では、廃棄するパンの耳(外皮)をパン粉にする慣習がありましたが、近年はその外皮がないことから、自ら焼いたり、焼いてもらったりしたものを粉碎することが多いようです。国産小麦で、製造工程で使用する油脂が米澤製油のなたね油で、食品添加物不使用で、となると焼いてくれるお店がありませんので、自社で製パンし、パン粉にしています。

今回、生活クラブ連合会の中で加工食品用パン粉を改善するために油脂・砂糖を多くする提案が出されました。多くの試食を重ねた結果、「今回の配合が美味しい」となり、ショートニングが添加されました。ショートニングはトランス脂肪酸の含有量が少ない提携生産者(P4,5参照)のものを採用しています。



あらきかずき  
(株)味輝 荒木 和樹

## イワシのオレガノ風

【材料】4人前

- ・イワシ(3枚おろし) 8尾分
- ★国産小麦のパン粉 大さじ1
- ★にんにく(みじん切り) 1片
- ★ローズマリー(みじん切り) 小さじ1/2
- ・塩 適量
- ・オリーブオイル 適量
- ★ドライオレガノ 大さじ1/2
- ★パセリ(みじん切り) 大さじ2
- ★オリーブオイル 大さじ2
- ・ワインビネガー 大さじ2

【作り方】

- ①★をすべて合わせておく
  - ②耐熱皿にオリーブオイルをひいて、塩を両面にふったイワシを並べる
  - ③上から①、さらにオリーブオイルを全体にかけ、200℃で予熱したオーブンで約15分焼く
  - ④オーブンから出した耐熱皿を火にかけ、ワインビネガーをふりかけ酸味が飛んだら出来上がり
- ※パン粉は袋に入れ麺棒を転がして細かくして使うとイタリア風に



多摩きたSNSでも詳しく紹介中

多摩きた生活クラブ 〒189-0024

発行責任者 磯嶋 志保子 東村山市富士見町3-29-6

TEL 042-395-5002

FAX 042-395-3833

小平センター  
東村山センター  
青梅センター

TEL 042-452-9797

月曜日～金曜日 9:00～19:00



多摩きたInstagram 多摩きたFacebook 多摩きたイベント

デポー国分寺

国分寺市泉町3-33-5

TEL 042-359-5160

■開店時間 10:30～19:00

デポー東村山

東村山市久米川町3-32-44

TEL 042-399-7151

■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

イメージで避けるのはもったいない!



# マーガリンのお話



皆さんはマーガリンにどのようなイメージを持っていますか?  
2月に開催したマーガリンの生産者「月島食品工業(株)」の生産者交流会から、マーガリンの新常識を報告します!

## マーガリンとは...

精製した油脂に粉乳や発酵乳・食塩・ビタミン類などを加えて乳化し、練り合せた油脂加工食品。  
従来のマーガリンの主な原料となる植物性油脂の多くは液体で、水素を添加することで固体にします。過剰摂取すると健康に悪影響を及ぼすとされるトランス脂肪酸の多くは、この水素添加の工程で生成されます。



なぜ避けられている?

正しく知ろう!

## トランス脂肪酸って?

トランス脂肪酸には、天然の食品に含まれているものと、工業的に作られるものがあります。

### 【天然に含まれる食品】

牛肉や羊肉、牛乳やバターなどの乳製品

### 【工業的に作られる食品】

水素添加によってつくられたマーガリン・ファットスプレッド・ショートニング、それらを原材料に使ったパン・ケーキなどの洋菓子、揚げ物、精製した植物油

マーガリンを避けてバターにしてもトランス脂肪酸は含まれているよ

トランス脂肪酸は過剰摂取すると健康に悪影響を及ぼすとして摂取の目安量が定められています

トランス脂肪酸の目安量 WHOの目標値

### 1日あたり約2g未満に抑えよう

日本人の食生活の中でのトランス脂肪酸摂取量は世界でも低く  
平均摂取量：0.92～0.96g  
日本人の通常の食生活だと目標値の半分以下!!

市販のマーガリンも水素添加しないものが増えてきたよ

「塗っておいしいマーガリン190g」を2箱食べても目標値を下回るのね!

生活クラブのマーガリンのトランス脂肪酸量は市販の水素添加したマーガリンの1/10程度の0.5g/100gに!  
ということはマーガリンを100g食べても0.5g、200g食べても1.0g  
ちなみに、バターに含まれているトランス脂肪酸量は約2g/100g。生活クラブのマーガリンの4倍!

## 生活クラブのマーガリン

主原料の油脂は固体化しているパーム油なので、水素添加の必要がなくトランス脂肪酸は少ないのですが、それでもトランス脂肪酸を懸念する組合員の声に応えるため、2014年に組合員による再開発チームが結成され、リニューアル。油脂の配合や製造方法を見直し、味いや使い勝手は変えずに、トランス脂肪酸の量をさらに抑えることに成功しました。



2022年、原材料に使用するパーム油を「RSPO※1」に認証された原料に変更しました。



乳化安定の目的で使用する大豆レシチンは、遺伝子組み換え作物由来ではない原料を使用。香料は使わず発酵乳や生クリームを使って自然なおいしさを引き出しています。



生活クラブのマーガリン類は、主原料の油脂はもちろん、大豆レシチンに至るまで、厳選した原料・製法で作られています。マーガリン=トランス脂肪酸という思い込みで使わないなんてもったいない!

マーガリンを使ったレシピ  
ビオサポレシピサイト→



※1 持続可能なパーム油のための円卓会議 (Roundtable on Sustainable Palm Oil)

パーム油はアブラヤシからとれる植物油。さまざまな製品に使われ、世界的に需要が伸び続ける一方で主要な生産国で急速な農園開発がすすみ、森林破壊や温室効果ガスの排出、労働者の人権などが問題となっているためパーム油産業に関わる企業などが集まり設立。アブラヤシの農園から製品ができるまでを管理し、持続可能なパーム油の生産と利用を目指す国際的な認証制度。

### 料理やお菓子にも使えるマーガリン 450g(225g×2)

パンに塗るのはもちろん、料理やお菓子作りにも適している汎用性の高いマーガリン。



### パイシート 400g(4枚入り)

マーガリンを使用した冷凍パイシート。具を包んでオープンで焼くだけで、気軽におやつや軽食に。必要な枚数を取りだして使えます。



### マーガリンの生産者、月島食品工業(株)のおすすめ消費材をご紹介します

#### 塗っておいしいマーガリン 190g

冷蔵庫から出してすぐにパンに塗ることができる、ソフトタイプのマーガリン。



#### 国産小麦のパン粉 生産者：(株)味輝 180g

本紙の表紙にも登場したパン粉。トランス脂肪酸の含有量を10g当たり0.06gにまで抑えた月島食品工業(株)のショートニングを使用しています。



どのような原材料、製造方法で作られたマーガリンかでトランス脂肪酸の含有量が異なることが、生産者の話からわかりました。また、WHOの基準を実際に計算してみると、日本人にとっては現実的ではないこともわかりました。摂りすぎて健康に影響を及ぼすものはトランス脂肪酸に限ったものではありません。どのようなものでも適量が大事。もし、何となくイメージで避けているものがあれば、最新情報を確認、きちんと考える必要があります。その上で、食べる食べないを選ぶのは私たち自身ですね。



# 「多摩産材」を使おう

## 多摩きた生活クラブ主催「多摩産材でキエーロ作り」企画報告

日本の国土の68%は森林におおわれていますが、戦後外国の木材が安く輸入されるようになり、国産材の利用は減り続け、利益が出ない林業は廃れていきました。そのため伐採して利用すべき時期を迎えた森林が日本各地で放置され森林荒廃がすすんでいます。放置されたままの木は樹勢が衰え、台風や大雪のため木が倒れたり、土壌の保水機能が保たれず土砂崩れが起きたりする危険ささえあるのです。



2月に協同村で開催した多摩きた生活クラブ主催「多摩産材でキエーロ作り」企画の時に、秋川木材協同組合の高濱謙一さんから、多摩の森についてお話を聞きました。

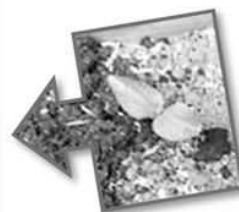
多摩の森林も伐採適期を迎えているので、多くの人に関心をもってほしい、小さなもの（例えばスプーンや箸、コースターなど）でもいいので、多摩産の木材を使っている製品を利用して欲しいとお話されていました。大きなものだと、公園や幼稚園・保育園の園庭の遊具や駅舎などにも多摩産材を使っているところがあるそうです。

国産の木材は値段が高く利用しにくいイメージですが、外国産材と比べて輸送にかかるCO2排出は少なく、伐採後は再び植林されるので、違法伐採されているかもしれない外国産材より環境負荷が少ないと考えられます。食べ物だけではなく、森林も持続可能なかたちで守り続けていきたいですね。

### 報告 「キエーロ作り」その後

～参加した皆さんが作ったキエーロと  
実際使ってみての感想～

一日おきに、6か所に分けて入れています。掘る深さを変えて入れてみてください。分解できないものを掘り返してしまうこともあります。水と生ゴミを混ぜてから、上に乾いた土を被せるので匂いはありません。



生ごみの中にあつた  
カボチャの種から芽  
がでてかわいいです。



キエーロの記事は  
2024年1月号に掲載

### 「どうぞのいす」企画のお知らせ

今年度は、11月以降に「多摩産材」を使ったワークショップとして、絵本「どうぞのいす」にてでくる木の「いす」を作る企画を考えています。詳細が決まったらまたお知らせします。

多摩産材で何か作ったりイベントを開催したいときは、秋川木材協同組合で相談にのってくれます。ぜひお問い合わせください。

秋川木材協同組合  
TEL : 042 - 596 - 0037

# みんなにもっと知ってほしい！ 生活クラブでんき



あなたの  
コンセントにも  
にっこりでんきを♪

生活クラブでんきは現在、再生可能エネルギー90%以上。2030年までに100%をめざしています。  
電源構成比はすべて公開。「中身が見える電気」です。

## 今月の生産者紹介は

### 福島県相馬郡飯館村 飯館電力株式会社

飯館村は、東日本大震災の東電原発事故の際に全村避難になりました。飯館電力は、事故をきっかけに再エネを自分たちで創り地域の人や自然を守りたいとの思いでできた電力会社です。

飯館電力では、得られた収入で地域の人たちが集まるイベントを実施したり、地主に土地を借りてソーラーパネルを建てる事で地主に賃料を払ったり、また、新しい仕事の創出もできています。生活クラブでんきの電気料金 が飯館村の地域貢献に役立っています。



ソーラーシェアリング。パネルの下で育てられた牧草は、特産の飯館牛のエサになります。



日本各地に  
いろいろな  
でんきの生産者



## でんきの ハテナ

### 太陽光余剰電力 買取サービス とは？

固定価格買取制度（FIT 制度）の満了を迎えた家庭の太陽光発電を対象に、電力会社が余剰電力を買取るサービスです。

生活クラブでんきでは、2024年4月から1kWhあたり大手より1円買取価格を値上げして9.5円になりました。

## 私、使ってます！

まち・立川 井上さん



生活クラブでんきに切り替えた理由は、有限な資源で作った電気を使いたくないし、原発の再稼働を望まないからです。表計算ソフトで日々の消費電力を集計して月別の平均値と偏差値を算出し、更に予想電力使用量を計算しています。これらのデータから使用量の季節変動を眺め、日々の行動が垣間見られるのが面白くて毎朝の日課となっています。

多摩きたブロックでんきの契約数

2024年3月

7人（計画20人）

## 生活クラブのエネルギー7原則

1. 省エネルギーを柱とします。
2. 原発のない社会、CO2を減らせる社会をつくります。
3. 地域への貢献と自然環境に留意した発電事業をすすめます。
4. 電気の価格や送配電のしくみを明らかにします。
5. 生活クラブの提携産地との連携を深め、エネルギー自給率を高めます。
6. エシカルコンシューマーとして、再生可能エネルギーによる電気を積極的に共同購入します。
7. 生産から廃棄までトータルで責任を持ちます。

生活クラブでんきを契約したい、話を聞いてみたい、という方は、多摩きたブロック事務局042-395-5002までお電話ください。

＼あったらいいな／をカタチにしてきた多摩きたの30年

Thank you!

tamakita seikatsu club

# 30 th Anniversary

No.2  
環境への  
とりくみ

## グリーンシステム開始

15種類のびんを3種類のRびんに統一。びんのリユースが始まる。

※牛乳キャップ、ピッキング袋(P袋)の回収・リサイクルは2000年～

回収品目6種

1994

1972オイルショックをきっかけに、組合員は古紙回収運動を始めたよ。缶やビンも分別回収して資源にすればお金になるし税金も節約できることがわかり、有価物回収実験を開始。現在の西東京の組合員が声を大きくしていったよ。

1999

調軽量牛乳びんを開発  
グッドデザイン賞など  
多数受賞

LONG LIFE DESIGN AWARD



900mlびん



2006

エコメッセ 多摩きた1号店

OPEN

昭島店・西東京店・国分寺店・小金井店

## 環境大臣賞受賞

リサイクルよりリユース、生産者責任を明確に！と求める「容器包装リサイクル法改正運動」で少しずつ3Rを世間に広め、生活クラブの「エコライフキャンペーン」が評価されました♪

2018

2019

組合員がはじめた環境活動のひとつ。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、環境に負担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資金として活用しています。(創立は2002年)

## グッドライフアワード

### 環境大臣賞受賞

「ごみを出さない暮らし」、グリーンシステムの取り組みと実績を評価されました。



回収品目11種

2022

2024

## カタログ回収が始まる

デポー東村山とスーユンタンが連携し資源カフェがはじまる



Rマークのびん、牛乳びん、袋は組合員の資産！返却しましょう♪



脱プラの取り組みが本格化

時短×消費材

## カレーの壺マイルド



本格スリランカカレーが20分程度でできます♪  
にんにくとしょうがを炒めて、肉を入れて炒めたらカレーの壺のペーストを入れてしっかり味をなじませます。そのあとココナッツミルクやトマト缶などを入れてひと煮立ちしたら完成。お肉以外にもさば缶を入れたり、ココナッツミルクの代わりに牛乳やトマトジュースなどを入れてもOK。

1瓶で22皿分。※カレールーではありません。



生産者：プレス・オールターナティブ

# こ 呼だま

5月号の応募用紙で  
いただいた感想より



生活クラブ農園あきるのにはまだ行ったことがないのですが、とても興味がわきました。イベント開催時に参加してみたいです。ライフプラン講座についても関連するイベントの案内が掲載しており、自身でも改めて調べてみようと思いました。生活クラブでんきは契約していますが、契約されていないかた向けにもわかりやすく書かれていて、継続しようと思いを新たにしました。

まち・東大和 柳 梨恵さん

Jomonさんがやってきた！の企画すごく気に入っていました。レポートありがとうございます！建築家として働くうちに廃棄物を目にして、縄文時代の石斧に行き着いたのには驚きました。そうやって環境問題に取り組むようになったこと素晴らしいですね。きっと建築家として収入もきちんとあつたらうに、疑問から目を背けずに行動できたこと。子どもたちにも聞かせたかったです。

まち・立川 秋山 恵里さん

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。

## 理事の つぶやき



まちの広報(機関)紙、知っていますか？自分の住むまちの有志組合員が集まり運営しているまち委員会から、みなさんに知ってほしい情報を編集し発行している月刊紙です。機関紙名も思いが込もったユニークなネーミング。月の始めか3週目にカタログと一緒に入るので、まち委員さんたちからのラブレターをぜひ探し出して、手に取って読んでいただけたら嬉しいです。ちなみに、当紙「たまたま箱」は多摩きた16まちの全組合員に、「ジョイエス」は東京都内の全組合員に、「生活と自治」は全国の組合員に月1回配付されています。ぜんぶ読んでます！という読書好きの方は稀で、知らなかった、早く知りたかったという声を多く聞きます。毎週配付物の発掘作業をしていただき、情報のお宝をお見逃しなく受け取ってくださいね。

広報/まち・武蔵村山/まち・あきるの担当 竹原 弘美

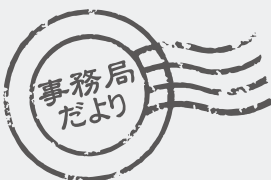
## たまごも予約 くらぶ家のんた



## 編集後記

「生活クラブだから安心」の理由も「生活クラブなのになぜ？」のワケも情報公開している。パッケージやカタログに記載される情報は少ないけれど、ちょっと検索したらWEBサイトにはわりと丁寧に書いてあるし、生産者から話を聞く機会もある。「わかって食べる」ための情報はすぐそこにあるんですよね。数ある広報物を隅々まで読む時間はないけれど気になることはちゃんと調べたいと思う。

すぎやま あやこ  
杉山 絢子



今年度青梅センターに異動して参りました。以前5年間所属し、自身の住まいもある多摩きたエリアへの異動となり「自分のホームグラウンドに戻ってきた」という気持ちで日々業務にいそしんでいます。

異動前は江東センター、大田センターと遠方のセンターに通勤していたため、通勤時間削減と新型コロナ感染対策で二輪免許を新たに取得してバイク通勤していました。若い頃は車ばかり乗っており、バイクには興味が無かったのですが乗ってみると晴れた日は爽快でとても便利です。車には無い良さがあります。今は通勤用のスクーターに乗っていますが、子どもがもう少し大きくなり時間に余裕ができれば大きめのバイクを買って休みの日にツーリングを楽しみたいと思っています。



青梅センター次長  
かただ しげる  
形田 繁

# おでかけ♪ たまちゃん!!



国立で大人気! 「甘味 ゆい」に行ってきたニャ♪

はじまりはたい焼きの屋台。2016年に今の場所で「甘味ゆい」を始めて、美味しい牛乳を探していたところ、生活クラブを紹介され、デポー国分寺の組合員になったんだって。季節のフルーツや豆を使ったかき氷や、十勝の小豆を使った甘味などを出しているよ。デポーでは、牛乳・アイスクリームの他、熟し具合を確認しながらバラゴンバナナ、メロン、すいか、柑橘類を利用しているそう。この日はかき氷の「新抹茶あずきミルク」をいただいたニャ。氷がサラサラふわふわ、お茶の葉の香りとパステライズド牛乳のココが合わさった幸せな一品。「氷の温度が滑らかな口どけのポイント。一品一品、一日一日、心を込めていいものを出す、そんな日々を重ねていきたい。」と店主の由井さん。丁寧な手しごとがよくわかる洗練された味わいだったニャ♪



## 甘味 ゆい

■住所: 国立市西2-19-12 国立駅から徒歩20分 ■電話番号: 080-8496-3396  
■営業日: 水~土 ■営業時間: 12:00 ~ 17:30 X(旧 Twitter)を確認してね。

## 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・西東京 渡邊 香緒里さん  
まち・青梅 西 さなえさん

[5月号のクイズの答え]

- Q. 「江戸東京野菜」のルーツと言われている江戸時代の制度は?  
A. 参勤交代

## クイズ応募&意見・感想用紙

たまたま箱8月号

◇表紙クイズの答え ( )

※締切 8月30日(金)

★必ずご意見・ご感想をお書きください。

ご意見・ご感想は、「呼だま」のコーナーにまち名と氏名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編集させていただくことをご了承ください。

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。