身近な　人・まち・暮らし
多摩きた生活クラブ生協機関紙
August 2025 No.250

たまて箱 8月号

国際協同組合年 2025
協同組合はよりよい世界を築きます

今月のクイズ

マイクロプラスチックより細かい○○プラスチックも環境汚染の原因になっている。○○に入る言葉は？

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！

組合員数（2025年5月末）	配送 15,023人	デポー 6,007人	加入者数（2025年度累計）	配送 118人	デポー 86人	脱退者数（2025年度累計）	配送 -69人	デポー -44人	総利用高（6月配送）	383,848,119円	世帯当り（6月配送）	25,551円（6月30日現在）

鶏卵

生活クラブたまご の こだわり

鶏の餌の35%が国産の飼料用玄米です。米の割合が高いため、食味がよく、黄身の色がうすいことが特徴です。黄身の色は鶏が食べた餌の色により変わり、栄養価やおいしさとは関係ありません。生活クラブの鶏でも、トウモロコシが好きな子の黄身の色は他より少し濃くなったりするそうです。

土曜日の開催で子どもたちも真剣に聞いていました。

まちにしたま 鶏卵生産者交流会

私たちのビジョンフード まちのおすすめレシピ

ビジョンフード
食の安心・安全を根元で支えている「第一次産品」

まちにしたま ふわふわたまごのトマト炒め

多摩きたInstagramで紹介中

【材 料】

- トマト　1個　(1/8にカット)
- 鶏卵　2個
- 塩　ひとつまみ
- なたね油　大さじ1（鶏卵用）
- なたね油　大さじ1（トマト用）

★水　80ｃｃ
★素精糖　小さじ1
★とりがらだし顆粒　小さじ1
★片栗粉　小さじ1/2
醤油　小さじ1/2
細ネギ　適宜（小口切り）

【作り方】

①★を合わせておく。卵は塩を加えよく割りほぐしておく。
②フライパンをよく熱して油を加えて卵を軽く炒め、器に取り出す。
③②のフライパンに油を加えトマトを炒める。トマトの表面に火が通ったら★を加え、液にとろみが出てきたら②を戻し入れ軽く炒める。
④仕上げに醤油と細ネギを加え皿に盛りつける。

ここがPoint
とっても簡単にできて、そうめんの時の献立など夏の副菜にぴったりです。

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3-33-2
TEL 042-359-5160

デポー東村山
東村山市久米川町3-32-44
TEL 042-399-7151

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

高田先生に聞く「水のはなし」～身近な野川から太平洋まで～

身近なところから考える21世紀の化学物質汚染 合成洗剤とプラスチック

報告（全2回）　いのちと水の連続講座※

プラスチックは、今や日常生活になくてはならないほど、ほぼすべての場面で使用されています。また、合成洗剤と同じように合成化学物質で、日常的に環境ホルモンの曝露（ばくろ）が避けられません。昨今はプラスチックが太陽光で劣化し細かくなり（マイクロプラスチック）、海洋生物の生命を脅かしていることは周知されてきました。マイクロプラスチックの何が問題なのか、私たちに何ができるのか学んだことを報告します。

高田秀重先生
東京農工大学環境資源科学科教授（2025年1月現在）化学物質汚染について研究

※いのちと水の連続講座は、いのちを育む「水」をテーマに、生活クラブ東京の4ブロックがリレー形式で開催しています。今年度も秋以降開催予定。

プラスチック編

プラスチックの特性

・劣化しやすく、紫外線や熱などにより劣化しマイクロプラスチック、さらに細かいナノプラスチックとなる
・劣化を遅らせるため、さらに機能性（薄く丈夫になど）を高めるために、さまざまな添加剤を加えているが、その添加剤に有害なものが多い
・生産直後から劣化がはじまりナノプラスチックが環境中に放出されている

プラスチックが細かくなることで有害な添加剤が外に出てくる。プラそのものは体外に排出されるので、生物の脂肪に溶けこみ体内にとどまる添加剤の毒性の方が怖いかも。

私たちの生活とプラスチック

・世界で生産されているプラスチックの量は年間4億トン（そのうち2800万トンが添加剤！）
・石油産出量の8～10%がプラスチックになっており、そのうち半分は容器包装
・最近では、ペットボトルの天然水1リットルにナノプラスチックが平均24万個含まれていた実験結果もあります！
・リサイクルされているのは4億トンのうち、たったの170万トン（約235分の1）だけ
・リサイクルにも多くの問題点がある※

案外気がつかないマイクロプラスチック

フリースなど化学繊維の洋服。フリースは1回の洗濯で繊維が8000本抜けるという実験も。
化粧品のラメやスクラブもマイクロプラスチックだね。

リサイクルすればいいの？

質が低下するので無限にリサイクルできるわけではない

リサイクルには分別の手間や費用、エネルギーもかかる

有害な添加剤も一緒にリサイクルされ、予期しない化学物質が検出される可能性がある

500mlペットボトルをリサイクルするのに、エアコンを20分使ったのと同じCO_2！！リユースびんにくらべてエネルギー消費量＆CO_2発生量が2割も多い！

リサイクルプラスチックを原料としたおもちゃから、有害な化学物質が検出された例も！

リサイクルからこぼれたものは…

・焼却されれば⇒CO_2排出
・環境中に排出されれば⇒マイクロプラスチックに

有害化学物質を吸着しやすい海岸漂着プラゴミ。有害化学物質が含まれているので再利用は危険！

プラスチックのカラダへの影響

・日本人の血液中からもポリスチレンが検出されている
・ナノプラスチックは生体膜を透過し循環器系に侵入している
・マイクロプラスチックは生物にとっては異物なので粒子毒性があり、生物組織に炎症が起こることが多くの実験で確認されている

プラスチック製品中には多種の環境ホルモンが含まれる

環境ホルモンとは、環境中に存在する化学物質で、生体内に入るとホルモンの作用をかく乱し、性・生殖・甲状腺機能・脳神経等に関する異常を引き起こす。体内で女性ホルモンの受容体と結合し、女性ホルモンと同じように働くものを「環境ホルモン（狭義）」と呼んでいます。子どもの性的成熟の遅延・早熟、乳がんや子宮内膜症の増加、精子数の減少、糖尿病、肥満、免疫力の低下などを引き起こすと言われています。（農薬にも含まれます）

私たちに何ができる？

社会がめざすべき方向性

大量消費 大量焼却からの転換

01 液体物の流通から固形物・粉末の流通へ切り替え

（例：液体ハンドソープ⇒固型せっけん）

02 プラスチックを繰り返し使用可能な金属、ガラス、陶器、あるいはバイオマスに置き換える

※バイオマスはできるだけ焼却処分せず循環利用されるように。添加剤の安全性に留意して堆肥化できる材料に！

食品包装に使うバイオマスプラスチックは、食品廃棄物と一緒にコンポスト化して循環させるといいね！

03 給水器の設置やガラス容器への置き換えによるペットボトルの削減

生活クラブ脱プラの取り組み

・リユースびんを使っています（調味料もなるべく「びん」を使用）
・必要な包材はなるべく薄くプラスチックの量を減らす形状にしています
・再生プラ・植物由来のプラの割合を増やしています
・添加剤を可能なかぎり排除した食品包装用の「無添加追求フィルム」を開発し使用をすすめています
・プラスチック製品の取り扱いをなるべく減らし、脱プラ製品の取り扱いを増やしています

消費材を利用することが化学物質削減につながるね！

生産者と私たち組合員が一緒に消費材をつくっていくしくみ
消費材 Step Up 点検

1 消費材 Step Up 点検とは？

組合員が生産者のもとを訪れ、消費材の原料や製造工程を点検します。一般的な工場見学と違い、組合員が主体となって行うのが特徴です。

・生産者は生産現場の立ち入りや関連書類なども情報開示し、質問に答えます。

・組合員は生産現場で何をチェックするか決めるために、点検する消費材について学んで、深く知る必要があります。

生産者と組合員の信頼関係があるからできる！

2 この活動にどんな効果があるの？

・安全性のレベルアップ！
消費材や自主基準は、今ある形が完成ではありません。点検後、提携生産者は原料や製造工程の見直しなど、改善を検討します。

・消費材のステップアップ！
参加した組合員は、周りの組合員にその消費材の魅力を伝え、利用を広げる活動を行います。おおぜいで利用し続けることが、より良い品質作りを支え、消費材のステップアップにつながります。

・持続可能な生産をパワーアップ！
点検を通じて組合員と生産者がお互いの理解を深めあえるから、持続可能な生産を後押しする力になります。

3 自主基準の種類は

原料や食品添加物・包材・エネルギーなどにも基準を設定しています。

農業基準　漁業基準　生活用品基準　放射能基準
畜産基準　容器包装基準　加工食品基準

4 「共につくり・育てる」ために

生産者と組合員がいっしょに話し合って定めた、消費材を作るためのガイドライン「自主基準」があります。自主基準は「消費材10原則」に基づき定めています。

消費材10原則

経済・社会	1．安全性を追求します	2．遺伝子操作された原材料は受け入れません	3．国内の自給力を高めます
	4．公正で責任ある原材料の調達をめざします	5．素材本来の味を大切にします	
環境	6．有害化学物質を削減します	7．3Rを推進し、さらなる資源循環をすすめます	8．温室効果ガスの排出削減をすすめます
自治	9．積極的に情報を開示します	10．独自基準を定め、自主的な管理をすすめます	

消費材10原則についてさらに詳しくはこちらの二次元コードから→

5 生産者と組合員の関係は

「商品を売る・買う」ではなく
「欲しいものを作ってもらう・使う」でもない
「共につくり・育てる」関係です。
消費材は作り手(生産者)と使い手（消費者）を結んでいます。

2024年度に、共同購入委員会で(株)カジノヤのカップ納豆を点検しました

＼具体的にどのようにするの？／

消費材Step Up点検の流れ

Step1　点検する消費材を決める

希望する消費材で点検できるか、受け入れ可能な人数や時期などを事前に確認をして申し込みます。

Step2　点検する内容を決める

自主基準の内容を現地ですべて点検することは困難なので、その消費材について学び、特に聞きたいこと・点検したい内容に的を絞ります。

Step3　生産現場へ点検に行く

1

事前の点検内容に対する生産者からの説明を聞いて、質疑応答をします。

2

屋根の上のタンクに大豆が種類別で保管 されています。

3

洗浄した豆を水に浸けます。真ん中の栓を抜いて豆が下へ移動、次は蒸し工程になります。

食品に直接触れる部品の素材が塩ビ系樹脂ということが気になっていたので実際に見て確認をしました。中心の部品を人力で引き抜くためには軽量なプラスチック製の素材を使用せざるを得ないとのことでした。特注製品のため、メーカーが月一で点検をしていることが分かりました。

4

蒸した大豆に納豆菌を入れてからカップへ充填します。

生産現場をまわって生産工程を確認しながら実際に目にすることで、いろいろなことがわかります。カジノヤでは豆が保管されているタンクや豆の洗浄、蒸す工程、納豆が充填される様子から発酵室、ラベリングまで一通りの工程を見ることができました。

※その他、点検結果の報告の詳細は別途チラシに掲載します。

Step4　利用を増やす活動をする

点検後は消費材の改善意見などを報告書にまとめます。また、消費材の良さを広く知ってもらうため、機関紙やチラシなどで広報活動を行い利用する人を増やします。

2025年度は9月に共同購入委員会で(有)小島米菓の胡麻だくさんせんべいを点検に行ってきます。

＊消費材Step Up点検は委員会やまち単位で開催することができます。興味のある方はたまて箱最終ページの意見感想用紙にご記入いただきお問合せください。

多摩きたのデポーへ行ってみよっ♪

予約共同購入

生活クラブの「共同購入」とは、組合員一人ひとりの注文をまとめて、たくさんの量にして生産者からまとめ買いすること。考え方は配送もデポーも同じ。デポーはフロアーワーカーズが組合員の利用を予測して注文し、組合員は陳列されている中から選んで購入する形での共同購入ですが、組合員が文字通り「予約」するしくみもあります。その代表がお米。生産者が計画的に作り続けられるように、そして私たちがおいしいお米を食べ続けられるように、デポーでは年3回から予約できます。(2025年6月現在予約制限中)他にも不定期で季節の青果や鮮魚、総菜などの予約もあります。不定期の予約品は配送組合員もOK。

デポー国分寺「遊YOU米」の生産者交流会

デポー西東京の年末年始用品試食の様子

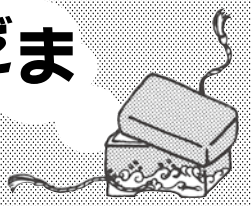
クリスマス・お正月の時期になると年末年始用品の予約も始まります。年末年始に欠かせない品目が掲載されたカタログを配付。注文書に記入してデポーに提出し、決まった入荷日にデポーに受取りに行くスタイル。必ず利用するものは早めに「予約」することで生産コストが抑えられたり余裕をもって生産できます。予約した方が少しお安いのも嬉しいですね。予約期間中はフロアに試食が出ることもあります。詳しくは各デポーにお問合せください。

デポー思い出アルバム

2005年、デポー東村山建設に向けてデポー委員66名、サポーター 84名！で活動をスタート。ここからフロアーワーカーズや現在に至るまでまち活動を続けるメンバーも生まれました。「デポーに来るとほっとして元気になって、また来たくなる場所」にしたいとコンセプトを「出会い・健康・未来」に。

デポー委員会の様子。

呼(こ)だま



5月号の応募用紙でいただいた感想より

あっぱれ・はればれ野菜セット、隔週で始めました。何が届くかわからないのでスーパで買い足した野菜と時々だぶってしまいますが、そんな時は生産者からのレシピで大助かりです。丸エビ倶楽部のチンゲン菜には感激。立派なピカピカのチンゲン菜初めて見ました。安心安全な新鮮な野菜が手に入る仕組みがよくわかりました。

まち西東京　小野 奈緒美さん

生活クラブに加入してからずっと食器洗いは固型せっけんです。空き容器のゴミが出ないのと、ふき取りをしてから洗う習慣ができ、手にも環境にもやさしく、どこを洗うにも使えて、せっけんが大好きになりました。

まち国立　柴田 由香里さん

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

先日、生活クラブのデポーに野菜を出荷している武蔵村山の生産者の畑で行われた援農交流会に参加し、本当に少しですが農作業のお手伝いをしてきました。少しやるだけなら楽しいのですが、身体を動かす仕事だし、これから暑くなってくることなどを考えると、毎日やっている農家さんたちは大変です。この企画の数日後に今度は子どもの小学校の行事で田植え。（うちの子どもの小学校では田植えをし稲刈りをし、さらにその米でもちつきをして皆で食べる、というのが恒例となっています。）
少しですが農業に触れ、「土がなければ、農作物が育たなければ、私たちは生きていけないんだなぁ」とあらためて感じました。

共同購入/まち青梅/まちにしたま担当　岩﨑(いわさき) 浩子(ひろこ)

[飲み物も生活クラブで！]
くらぶ家(イムラヨウコ)の人々

事務局だより

今年の４月に23区南から転勤してまいりました。通勤時に「空が見えて富士山や奥多摩の山がきれいだな～」としみじみ感じています。
さて、そんな私の趣味はピラティスという体操です。歴は10年ですが上達とは無縁で体調の維持改善が目的です。一昨年に腰や肩甲骨、股関節を痛めてから週に4日を目安に行っています。昨年はまち青梅のピラティス企画にも“乱入”させていただきました。1度でもやった後は姿勢が良くなり継続すればさらに改善されます。続けたことで体の状態がわかってきた気がします。
昨今気候が厳しくなり体調は一進一退ですが、何とかなっているのもこのおかげ？という気がするこの頃です。

多摩きたブロック組織運営担当
河田(かわだ) 政宏(まさひろ)

編集後記

以前、世界自然保護基金が、「平均すると人は1週間にクレジットカード1枚分（約5g）のプラスチックを摂取していることが分かった」という記事を出していた。言い出したらきりがないくらい、わたしたちの生活にはプラスチックがあふれているということ。今だけお金だけ自分だけ良ければ、ではいけない。自分の子ども、孫たちに良いもの・良い習慣を残していくのも大人の責任だとひしひし感じる。

木船 智代

たまちゃんレポート♪

デポー東村山の組合員がたくさん増えたニャ♪

4～5月の2か月間で84人も組合員が増えたっていうデポー東村山で、何があったのか聞いてきたニャ！普段は1か月10人前後で加入計画を立てているんだけど、5月にお店の中を少し改装するのに合わせて、来る人をもっと増やしたいね！ってみんなで決めて、2か月で45人の目標を立てたんだって。まち東村山のまち委員やデポー委員、デポーで働いているワーカーズがみんなで協力して毎週イベントをしたり、チラシをたくさん配ったり、組合員がお友だちにデポーを紹介したり、いろんなことをしたって言ってたよ。みんなが動くとすごい力になるんだニャ～。

看板も新しく建ってたニャ。
生産者が来たり、生のお魚があったり楽しいから行ってみてね！

お詫びと訂正

先月発行したたまて箱7月号の２ページ、スタンプラリーの応募締切が間違っていました。
正しくは9月21日（日）でした。申し訳ありませんでした。

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

まち武蔵野　大滝 かおりさん
まち青梅　佐藤 奈美さん

【4月号のクイズの答え】

Q. 生活クラブの野菜の定期便の名称は？
A. あっぱれ・はればれ野菜セット

クイズ応募＆意見・感想用紙

たまて箱8月号
※締切 9月5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、「呼だま」のコーナーに、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ある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。