身近な　人・まち・暮らし

多摩きた生活クラブ生協機関紙
November 2026 No.265

たまて箱 11月号

今月のクイズ

せっけんは酸性かアルカリ性か？

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	加入者数	脱退者数	総利用高	世帯当り
配送 14,862人 デポー 6,064人 (2026年8月末)	配送 520人 デポー 196人 (2026年度累計)	配送 -475人 デポー -198人 (2026年度累計)	460,698,442円 (9月配送)	30,998円 (9月配送)（9月30日現在）

わたしのソウルフード

山形県　芋煮

誰かが自分を想って作ってくれたあの味。
思い出すだけで心がふっと故郷へ帰るような、
各地のソウルフードを数珠つなぎで紹介していきます！



山形県から

山形県長井市出身の母の味

この消費材を使ってね！

牛肉小間切れ/北海道チクレン農協連



山形県の秋の料理と言ったらコレ



材料（作りやすい分量）

☆里芋　600ｇくらい
☆**牛肉小間切れ　400ｇ**
☆長ネギ　2本
☆しめじ　1パック
☆しらたき（こんにゃくでも可）　1袋
☆なたね油　適量
☆水　1000cc
◎しょうゆ　大さじ５
◎素精糖　大さじ２.５
◎料理酒　大さじ３
※プラスでごぼう、他のキノコ類を追加してもOK

作り方

①里芋は皮を剥き、適当な大きさに切る。長ネギは斜め薄切り、しめじは石づきを取って小房にする。しらたきは、食べやすい長さに切っておく。
②牛肉を油で軽く炒める。火が通ったら取り出す。
③鍋に水と里芋、こんにゃくを入れて煮る。
④里芋が柔らかくなったら牛肉としめじ、長ねぎを入れ、◎を入れ中火で煮る
⑤煮えたら完成。最後に味見して、味が足りなければ調味料を足す。

実家に帰省すると、山形出身の母がよく作ってくれる料理です。芋煮は、地域や各家庭で作り方・味付けが違うと聞いています。うちは牛肉ですが、地域によっては豚肉を使用したり、みそ味の所もあるそうです。ぜひ作ってみてください！
次回は、多摩きた理事の小宮山さんです。



多摩きた事務局長
井上 正芳さん

細かいポイントやカラー写真は多摩きた生活クラブInstagramで！

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

\ はじめよう！ /

せっけんでナチュラルクリーニング ～お掃除編～

せっけんの使い方がわからない人 必見！！

洗剤には、せっけん（昔ながらの洗浄成分）と合成洗剤（化学合成された洗浄成分）の２種類があること、ご存知ですか？
生活クラブでは、健康と水環境を守るために「せっけん」の利用をすすめています。
大掃除を控えた今、せっけんを使ったナチュラルクリーニングに挑戦してみませんか？

せっけんと合成洗剤って何が違うの？

せっけん 動植物の天然油脂から作られる界面活性剤が主な洗浄成分。手肌への刺激が少なく、環境中へ排出されると洗浄力もなくなるので環境に優しい。

※無添加のせっけんについて…香料、着色料、酸化防止剤、合成界面活性剤などの添加物を一切含まず、せっけん成分（脂肪酸ナトリウム・脂肪酸カリウム）が98%以上を占めるせっけんのこと。「香料は無添加」などの表示だと一部分は無添加でも他の添加物は入っている場合があるので注意。

合成洗剤 石油や天然油脂を原料に化学合成した合成界面活性剤が主な洗浄成分。本来自然界に存在するものではないため、水中での分解にとても長い時間がかかるものもあり、アレルギーを引き起こす原因となることもある。

生活クラブはどうしてせっけんを扱うの？

私たち組合員は「健康や環境をおびやかす合成洗剤の使用を止めて、せっけんを使おう」そして「未来の子どもたちのために河川や海などの自然環境を守ろう」という活動をしています。「私たちは環境汚染の被害者でもあると同時に、加害者でもある」ことに気付き、自分自身のライフスタイルを少しずつ変えていこう、そんな活動でもあります。

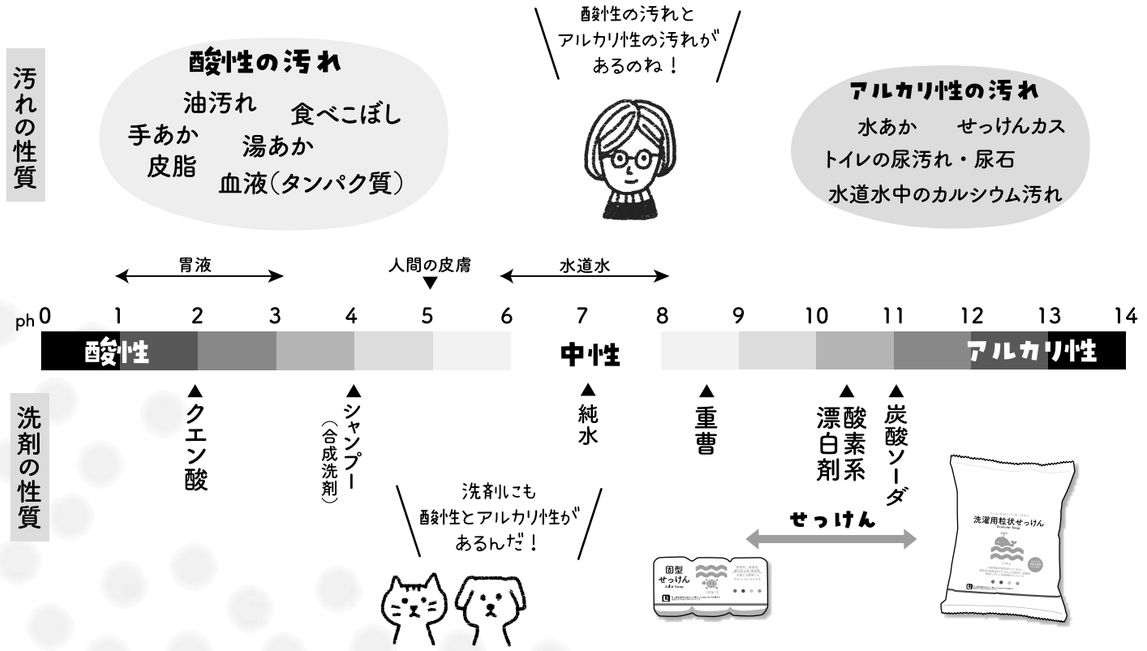
2023年７月から11月にかけ、産学連携プロジェクトとして、日本大学芸術学部の学生が、 生活クラブの石けん運動を取材し、動画や冊子を作成しました。その動画や冊子、取材や発表の様子が生活クラブ連合会のWEBサイトに掲載されています。

コチラからご覧ください→

POINT 01

\ せっけんで家じゅうピカピカにするために /

まず汚れの性質を知ろう！



POINT 02

\ 汚れの性質を知ればバッチリ落ちる！ /

お掃除は汚れの性質に合わせた洗剤を選ぶことが基本！！



せっけんを正しく使うには、どの汚れに対して使うのかが重要ポイント!!
酸性の汚れにはアルカリ性の洗剤、アルカリ性の汚れには酸性の洗剤を使うことが基本です。
汚れの性質の基本がわかればキッチン用やお風呂用などと用途別に揃える必要はありません。

クエン酸など 酸性の洗剤で落ちる

水あか
トイレの尿汚れ・尿石
電気ポット内部のカルシウム汚れ
水道水中のカルシウム汚れ

せっけんなど アルカリ性の洗剤で落ちる

油汚れ　食べこぼし　湯あか
手あか　皮脂　血液
腐敗臭　生ゴミの臭い



せっけんはアルカリ性の洗剤なので酸性汚れを落とすのが得意です
油汚れのキッチンや皮脂汚れの付きやすいお風呂のお掃除におすすめ！



せっけんは使い方のポイントを押さえれば汚れ落ち抜群です。
初めての方は洗濯用粒状せっけんで作るプルプルせっけんを試してみて！

\ いろいろなところに使える！ /

プルプルせっけんの作り方

洗濯用粒状せっけん50gに40～60℃のお湯500ml（せっけん１：お湯10の割合）を入れて溶かし、よく混ぜてゼリー状になるまで３時間放置で完成。保存の目安は１週間なので使い切れる量で作りましょう♪

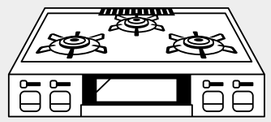
洗濯用粒状せっけん

アルカリ剤を配合し、洗浄力を高めた粉せっけんです。パーム油の使用を削減するため、原材料の一部にリサイクル油を精製した脂肪酸（オレイン酸）を使用。

1.6kg 香料使用
本体 1,090円（税込1,199円）
（2026年10月現在）

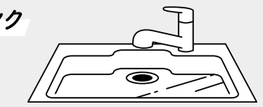


ガスコンロ



ガスレンジ周りの壁やガスコンロ、五徳のしつこい汚れにたっぷり塗りつけて10～20分放置
汚れがふやけて浮き上がるので、ヘラやブラシでこすり落とし拭き取ります

キッチンのシンク



プルプルせっけんをスポンジにとって軽く泡立ててお掃除

プルプルせっけん活用法！



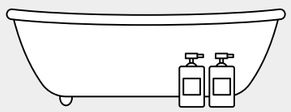
普段の洗濯にも！





衣類のエリ、袖、泥汚れにも直接塗り込んで少し放置し、もみ洗いしてから洗濯機で洗います

お風呂や洗面台



皮脂汚れや湯あかに塗り、数分置いてから洗い流します

私たちが毎日使う洗浄剤は、排水口を通って川から海へと流れ、目には見えませんが巡り巡って私たちの食卓や未来の環境へと帰ってきます。生活クラブの組合員で合成洗剤の毒性研究の第１人者であった故・坂下 栄さんがこんな言葉を残しています。
「環境汚染は今にはじまったことではない。ちょっとした警告を見逃さず、自らの生活にとりいれる。その生活スタイルしか自らの健康・命・そして、未来の命、すべての生物の命を守れない時代であることを肝に銘じたい」と。
坂下さんは様々な環境・公害問題に取り組むとともに、問題提起と警告を発信し続けました。誰かが何かをしてくれるのではなく、日々忙しい中にも、「なぜ？」「これでいいの？」などの疑問を持ち、一人一人がどうしたら良いか考え行動に移すことが大切なのですね。年末にはちょっと早いですが、この機会に「せっけん掃除」という家族や生き物にもやさしい選択をしてみませんか？

＼教えて！食品添加物特集　第3弾／

生活クラブで「加工デンプン」を使う理由（わけ）



そもそも「加工デンプン」ってなあに？

加工デンプンとは、その名のとおりでん粉を加工したもの。原料は、ばれいしょ(じゃがいも)やトウモロコシなどからとれる天然のでん粉。求められる用途に応じて、原料の種類、加工方法、加工度合いを掛け合わせ、さまざまな特性を発揮します。現在、食品衛生法で化学的な処理をして加工した11種類の物質が食品添加物として指定されています。

【11種類の加工デンプン　用途別分類表】

主な用途・目的	加工デンプンの種類(正式名称)	主な特徴と一般的な使用例
1 冷凍・解凍・冷蔵時の安定 劣化を防ぐ	**①ヒドロキシプロピルデンプン** ②アセチル化リン酸架橋デンプン	保水性・耐冷性が極めて高い 冷凍うどん、冷凍調理品、 冷凍スイーツ、冷蔵惣菜
2 レトルト・加熱調理の安定 高温や酸・強い撹拌に耐える	**③ヒドロキシプロピル化リン酸架橋デンプン** ④アセチル化アジピン酸架橋デンプン ⑤リン酸モノエステル化リン酸架橋デンプン ⑥リン酸架橋デンプン	熱や酸、機械的なせん断に強い レトルトカレー、スープ、 ドレッシング、たれ・ソース
3 食感の改良・被膜形成 サクサク感 とろみの維持 弾力を付ける	⑦酢酸デンプン ⑧酸化デンプン ⑨アセチル化酸化デンプン ⑩リン酸化デンプン	とろみ維持、サクサク感を作る スナック菓子、揚げ物の衣、 唐揚げ粉、麺類のコシ出し、 たれ
4 乳化・粉末化 油と水を混ぜる 香料を閉じ込める	⑪オクテニルコハク酸デンプンナトリウム	高い乳化力とカプセル化(保香)力 ドレッシング、粉末香料、 粉末油脂、マヨネーズ風調味料

原材料表示では見分けがつかないの？



食品表示法により表示は一括名「加工デンプン」としか記載できないため、
どの種類の加工デンプンを使っているかは、表示を見ただけではわかりません。

しかも、こんなにたくさんの表示名が認められています。
①加工デンプン ②加工でんぷん ③加工でん粉 ④加工澱粉
⑤デンプン　⑥でんぷん　⑦でん粉　⑧澱粉

共同購入のページ

生活クラブの添加物の考え方



☑️ 生産者とともに、できる限り添加物を使わない努力をしている
☑️ 他に代わる原材料がない場合に限り使用を認めているが、安全性に不安があるものは使わない
☑️ 原材料のトレーサビリティがしっかりしていて情報開示をしている

生活クラブが加工デンプンの使用を認めているケース

☑️食感が落ちる　☑️冷凍耐性が落ちる　☑️品質が保持できない

加工デンプンは、「発がん性、生殖発生毒性及び遺伝毒性を有さないと考えられる」とされていますが、生活クラブでは、2008年に加工デンプンが食品添加物に指定されたことを受けて加工デンプンを抜く、別の原材料に変更するなど、できるだけ加工デンプンを使わない対策をすすめてきました。しかし、それが難しい一部の消費材について使用を認めています。

消費材に加工デンプンを使う場合は全て
具体的な物質名と用途、使用量を確認しています

11種類の加工デンプンのうち、EU=欧州連合では製造工程で使われるプロピレンオキシドの安全性情報が不足しているとして、左表①「ヒドロキシプロピルデンプン」と③「ヒドロキシプロピル化リン酸架橋デンプン」について、乳幼児向け食品への使用を禁止しています。**生活クラブでも乳幼児向け食品(粉ミルク・離乳食・ベビーフード)への使用を禁止、**さらに、一般向けの食品でも幼児向けに紹介する消費材は、この2つの物質を使用していないことを確認しています。

【加工デンプン①③を使っていない消費材の例】



グチ蒲鉾・伊達巻
(株)こめや食品



牡蠣味調味料
(株)コーミ



中濃ソース
(株)タイヘイ

お弁当用トマトソース入り
ハンバーグ
Umios(株)





カフェオレ大福
(株)丸きんまんじゅう

消費材は今あるものが完成品ではなく常に進化し続けています。
加工デンプンの使用においても、今後、加工技術の向上などで抜くことができるかもしれません。それには私たちが利用し続けながら安心・安全な食品を求めていくことが必要です。生産者の挑戦を後押ししていきましょう！

おしえて!! たまちゃん!! 再び

2020年度大好評だった連載。新しく生活クラブに入った方にも知ってもらいたいことがたくさんあったので、編集し直し連載します。当時読んでいた方も復習をどうぞ！



生活クラブの「キャラバン」って何？

みんなのギモンに答えます

組合員やスタッフがあちこち出かけて、生活クラブのことを知ってもらう活動のことだニャ。生活クラブのいろんな情報をたくさんの人に知ってもらうために、イベント会場や人通りのあるちょっとしたスペースに、キャラバンカーという軽トラックで出かけていくよ。軽トラックには資料や消費材の試食を積んでいて、その場で生活クラブに入ることもできるんだニャ。多摩きたウェブサイトにキャラバンの日程が載っているよ。生活クラブに興味のある人がいたら教えてあげてね。

ここでおススメの消費材のことをおしゃべりしたりするのも楽しいよ。



キャラバンの開催情報はコチラ→

地域の居場所をやってる仲間たち

多摩きた生活クラブの2025～2029年の5ヵ年計画に、「居場所の実現」という項目が入りました。地域の中には様々な「居場所」作りをしている仲間がいて、その活動を生活クラブが補助金を出し支える仕組みもあります。助成を受けた団体がどのような活動をしているか、連載で紹介します。

喫茶グレイン（東村山市）

事業者名 ワーカーズ・コレクティブ スーユンタン

事業をやっている場所 東村山市栄町2-39-26

活動内容 喫茶店
定休日：月火（第２週は月火水） 営業時間：10:00～16:00

何の助成を受けたか 生活クラブ インクルファンド

組合員からひとこと 2026年6月にオープン。国産小麦のパンとスープを中心に、消費材や地場野菜をふんだんに使ったランチプレートなども提供しています。パンは2025年末で終業した「パンとデリカの店グレイン」の味を継承。土日はパンの販売もあります。知らない人同士でもなんとなく会話が始まるような居心地のいい空間をめざしています！

インクルファンドについてはコチラ➡
（生活クラブ社会的連帯経済コネクト機構WEBサイト）



食材のほとんどが消費材。ランチプレートやバターロールサンド、カレーなどメニューも豊富。



左が代表の和田さん。「杉材の相席テーブルは手作り。手触りのよさを確かめにいらしてください！一人でゆっくりしたい方にはカウンター席もオススメです。」

呼(こ)だま



8月号の応募用紙でいただいた感想より

理事の鈴木さんがヘチマスポンジを使っていたり、それを栽培して作ったりされていてすごいなと思いました。私もできることから脱プラスチックをやっていきたいです。

まちきよせ　能登 ひとみさん

多摩きたの地場野菜の生産者の紹介記事をじっくり読みました。宮秋道夫さんの言われるように、農業は人々の暮らしの一環である。そして農家以外の人にも大なり小なり関わることの大切さを共有したい、という言葉にはっとさせられました。

まちあきるの　片山 敬子さん

憲法前文、本当に大切ですね。みんなで共有したいです。現政権本当に本当に恐いです。どこまでいったら歯止めがかかるのか、いつの間にか戦争になっていた…そんな日が来ないように祈るばかりです。

まち西東京　水野 幸子さん

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



「できるか、できないか、ではなく、『やるんだ』と決めて行動することは、あらゆる成功への第一歩であり、最も強力な原動力になる」。そんな言葉を実感するできごとを、最近いくつも見聞きしました。全編アドリブの舞台をやり遂げた主演俳優さん。今は定番の消費材、無添加のポークウインナーに15年も挑戦し続け成功させた平田牧場創業者の新田さん。無農薬栽培・とことん共生米に挑戦し続ける遊佐町共同開発米部会の今野会長。そして、娘と参加したある人気オンラインゲームの聖地巡礼ツアー。100人超の若者が暴風雨の中、欠席者ゼロで現地に集合。ぬいぐるみ片手に、同じものを食べ、同じ場所へ行き、写真を撮って街を駆け回る「好き！」のパワーと購買力に圧倒されました。世代も形も違っても、思いを行動に変える力は同じ。生活クラブが「聖地」になって、「好き！」で消費材を選ぶ人が増えないかな・・・。

共同購入/まち武蔵野・まち国立担当　竹原(たけはら) 弘美(ひろみ)

事務局だより

最近ハマっているのは、長距離ウォーキング。きっかけは定年後、広島県尾道市から愛媛県今治市間をつなぐ「しまなみ海道」70キロを3日くらいかけて歩いてみたいな～、という夢でした。その目標を達成するために、自宅の裏手にある尾根緑道10キロから尾根幹線26キロ、さらに陣馬山～高尾山縦走18キロに挑戦。今は山手線一周40キロと箱根駅伝のコース片道110キロのチャレンジを目論んでいます。

我が家は普段から30分から1時間は普通に歩く家庭で、妻も子どもも当たり前のように5キロ程度なら歩いて交通費の節約？をしています。みなさんも健康と節約？を兼ねていつもよりちょっと長いウォーキングを楽しんでみてくださいね。



青梅センター
児谷(こたに) 太郎(たろう)

たれは自分で作れる！くらぶ家(イムラヨウコ)の人々



編集後記

息子の肌が弱かったことをきっかけに、わが家はせっけん生活を始めました。続けるうちに合成洗剤は皮膚への悪影響だけでなく河川の汚染につながることを知り、ぐっと身近な存在に。毎日の習慣の中で何かを変えるとき、自分ごとにならないと動かないと感じます。今では固型せっけんを予約！キッチン・洗面所・お風呂場と、家じゅうで大活躍です。合成洗剤をやめることで、日々の暮らしがちょっと心地よくなるはずです。

西川 博江

多摩きただより



夏休み中の企画で、小学生6名を含む28名の参加がありました。被ばくしていても、差別や偏見を恐れて何も話さず亡くなっていった方も多いとのこと。話してくれる方がいることに感謝したい、という感想もありました。

開催報告　8月24日　被ばく体験を聴く会

1歳9か月の時に広島で被ばくした木村一茂さんのお話を聞きました。木村さんご自身は、被ばくの記憶はほとんどなく、壮絶な被ばく体験をしたご両親が、木村さんが小さい時から語り聞かせてくれたこと、書き残してくれた手記を元にお話をしてくれました。軍属だったお父さんは、爆心地から1.7㎞のところで被ばく、頭に大けがを負いましたが、その後救援活動にあたりました。たくさんの人がひどい状態でなすすべなく死んでいくにおい、たくさんの死体を焼くにおい、そのにおいは忘れることができない、木村さんのお母さんの言葉を借りれば「怨念のにおいだ」と。お話を聞きながら参加者それぞれが、自分にできることを考えた、そんな時間でした。



青梅に住んでいる木村さんは「東友会」に所属しています。東友会は、東京在住の被ばく者の団体で、証言活動も行っています。

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
まち小金井　生駒 美咲さん
まちにしたま　山賀 由貴さん

【8月号のクイズの答え】
Q. 一般市民が農家をサポートするために農作業を手伝う活動をなんという？
A. 援農

クイズ応募＆意見・感想用紙

たまて箱11月号

◇表紙クイズの答え（　　）

※11月27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。

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。