



国際協同組合年
協同組合はよりよい世界を築きます

身近な 人・まち・暮らし

多摩きた生活クラブ生協機関紙
September 2025 No.251

今月の
クイズ



たまたて箱 9月号

生活クラブのお豆腐は、添加物の〇〇〇不使用

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 15,023人 (2025年6月末) 会費 6,007円 (2025年度累計) 加入者数 337人 (2025年度累計) 脱退者数 206人 (2025年度累計) 配当 -270円 (2025年度累計) 総利用高 44,700,003円 (7月配送) 世帯当り 28,166円 (7月配送) (7月31日現在)



北海道チクレンの牛肉

高たんぱく・低カロリーな「赤身牛肉」のこだわり

自然の摂理の中で生まれる牛を無駄なく利用するため、主に乳牛から生まれたオスを肉牛として利用しています(メスは乳牛に)。飼料は世界状況に左右されず安定的に確保できる100%北海道産の牧草や干し草を主体に飼料用米、牛堆肥を使って地域で育てるデントコーンを与えています。成長促進ホルモン剤や肉骨粉は不使用です。

まち青梅主催、北海道チクレンによる牛肉学習会



ステーキの上手な焼き方なども教えてもらい、みんなで試食しました

私たちのビジョンフード まちのおすすすめレツピ

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」

まち青梅 煮込まないふわっとしゃぶしゃぶ牛丼



多摩きたInstagramで紹介中

【材 料】4人分

牛肉小間切れ 480g (30分前に冷蔵庫から出して常温に戻す)

☆玉ねぎ(中) 1玉 (1cm幅のくし切り)

☆しょうが 1/3片 (5g 千切り)

☆白だし 50cc

☆水 300cc

★しょうゆ 大さじ3

★みりん 大さじ1

★素精糖 大さじ1

【作り方】

①☆を鍋に入れ、ふたをして中火で煮る。(ふたをしないと水分が飛んで濃くなってしまう)

②玉ねぎが煮えたら★を入れひと煮立ちさせる。

③火を止めて牛肉をしゃぶしゃぶのように数枚ずつ入れ、色が変わる程度にさっと火を通して鍋から取り出す。(牛肉を急激に加熱すると硬くなってしまいますため、火を止めてから入れる。牛肉に火を入れ過ぎると硬くなるので煮込まない)

④ごはんにのせて完成。つゆも美味しいです！

②の工程まで準備しておけば、家族で食事時間が合わなくても一人分ずつすぐに作れます。

ここが
point

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

デポー一國分寺

国分寺市泉町3-33-2

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

生活クラブの「お豆腐」を食べよう！

日本はお豆腐の主な原料の大豆を96%も輸入しているって知ってましたか？
 もしも大豆の輸入が出来なくなったら、大豆を原料とする加工食品の生産に大きな影響がでます。お豆腐も例外ではありません。
 生活クラブのお豆腐は国産大豆100%（非遺伝子組み換え）。そして添加物の「消泡剤」は不使用、凝固剤は海水からとれるにがりを使い、原材料・製造工程まで全てわかるこだわりの消費材です。
 また、日本人のたんぱく質摂取量は1995年をピークに年々減少しています。たんぱく質の不足は、筋肉量の低下や免疫力低下などにつながります。そこで、たんぱく質補給や健康維持に役立つお豆腐の魅力を詳しく紹介します。



お豆腐には摂りたい成分がいっぱい！

低カロリーで様々な成分をたくさん含むお豆腐は、そのままでも食べられる手軽さも魅力。
 忙しい日々の栄養補助にぴったりの消費材です。

うれしい成分	たんぱく質	極めて良質。筋肉をつくる材料になるだけでなく、血中コレステロールを低下させる。また、たんぱく質に含まれるペプチドは血圧上昇の抑制に役立つ。
	カルシウム	牛乳に匹敵する含有量。骨の健康維持に。
	イソフラボン	食品中大豆に最も多く含まれていて高血圧・骨粗しょう症・更年期症状に対し有効。
	サポニン	脂肪の蓄積予防など血栓予防の効果あり。活性酸素を抑制。



豆・豆製品の摂取量 どれくらい必要なの？

大人の場合、豆類は1日あたり100g程度。大豆・豆腐・納豆などの豆製品をバランスよく摂取することが推奨されています。（厚生労働省 食品成分表2025より）
 生活クラブのお豆腐は1丁300g～330g。3～4人家族だと一日1丁で適量になります。
 お豆腐だけで足りない分は、納豆、煮豆、煎り豆、大豆の缶詰を使った料理などもおすすめです。



食べ合わせて効果アップ！

腸内環境を整えるお豆腐と相性が良い食品ってなあに？

発酵食品



相性が抜群。お味噌汁、ぬか漬け、キムチなどの発酵食品に含まれる植物性乳酸菌と、お豆腐に含まれる食物繊維が腸内環境を整えてくれます。

野菜・海藻・きのこ



食物繊維を補い、腸内環境を整え便秘解消にもおすすめです。

簡単×ヘルシー！

「豆腐ピザ」

- 材料（2人分）
- 絹豆腐……………1丁
 - 玉ねぎ……………約1/2個
 - ケチャップ……………好きなだけ
 - ミックスチーズ……………好きなだけ

- 作り方
- ①水切りした豆腐を耐熱皿に入れる。
 - ②豆腐の上にケチャップをぬり、薄くスライスした玉ねぎをバラバラのせる。最後にチーズをのせる。
 - ③オーブントースターで約10分焼いたら出来上がり。（焼き時間は調整してね）



お好みでピーマン、コーン、ハムなどを足してもおいしいです。豆腐はしっかり水切りするときれいに仕上がりますが、水切りなしでもできます。その場合、焼いている時に水がたくさん出てきますが、適当に処理してください。



生活クラブのお豆腐って どんなお豆腐？

生活クラブの豆腐は「多摩きた独自消費材」
 私たちが食べていきたい豆腐を作ってくれる地域の生産者を探し、提携しています。

提携生産者と豆腐の供給先

元気屋
 東村山センター配送
 デポ-国分寺

(有)須黒食品
 小平センター配送
 青梅センター配送
 デポ-西東京

私たちが食べていきたい

豆腐

non-GMO 国産大豆を使用
 添加物の消泡剤は不使用
 凝固剤として「にがり」を使うこと

提携生産者と豆腐の供給先

共生食品(株)
 デポ-国分寺
 デポ-東村山
 デポ-西東京

豊島屋とうふ店
 デポ-東村山



大事にしたいのは、地域の豆腐生産者との信頼関係

- ・生産者は組合員に対し原料、配合から製造工程まですべてを明らかにしています
- ・組合員は生産現場を訪れて実際に製造工程を見せてもらうこともできます
- ・生産者交流会は組合員と生産者とお互いの想いを知る機会。生産者にとっては意欲や新たなチャレンジの源にもなります

生産者交流会の様子



「(有)須黒食品」須黒さん



「元気屋」栗原さん

たくさんの組合員が
 親子で参加していました



食卓に生活クラブのお豆腐を！

お豆腐の原料の大豆は、単収（面積当たりの収穫量）が低く、天候にも左右されやすく、収益が安定しないため国内自給率が上がりません。遺伝子組み換えでない国産大豆を100%使ったお豆腐を食べ続けることは、私たちの体だけでなく国産大豆を作る生産者も支えます。いいこと尽くしの生活クラブのお豆腐をみんなで利用していきましょう！
 ちょっとお得な予約がおすすめです。

カタログ注文は、週刊生活クラブ東京（食べるカタログとは別に1枚入っています）をご覧ください。
 「eくらぶ」は、ログインした後「豆腐」で検索して注文、予約をしてください。



子どもと若者に必要な 「居場所」を考えるフォーラム（報告）



2025年1月25日 オープンイノベーションフィールド多摩国分寺館（旧労政会館）にて

立川で「夜のユースセンター」を運営しているNPO法人育てあげネットの阿部渉さんからは、若者の居場所について、西東京で小学生のための宿題ルームや子ども食堂を開催している、ワーカーズまちの縁がわ木・々の鈴木美紀さんからは子どもの居場所についてお話を伺いました。

「夜のユースセンター」は「家にいられない、居たくない」などの若者が安心して過ごせる夜の居場所。学校との連携もあり、まずは居場所の様子や雰囲気を先生を通して感じ取ってもらう、ということを進めているとのこと。若者に寄り添い、居場所の次のステージへつなげていく活動をされています。

「木・々」でも近隣の小学校などとの連携があり、専用掲示板の設置など協力を得られているとのこと。2022年からは、西東京市で活動する生活クラブ関連団体※が話し合い策定した計画の中の目標のひとつ、「みんなで晩ごはん」を実現させ、定期的を開催しています。

※正式名称は西東京・生活クラブ運動グループ地域協議会

今回のフォーラムには、子育てが落ち着いてこれから何をしようか考えている、という参加者が多かったようです。アンケートや参加者の声に「今、子どもや若者に何が必要とされているのか、異なる2つの団体の活動について、聞くことで居場所作りのイメージを膨らませることができた」、「活動する方の支援をしたい」という声がありました。

2025年より始まっている多摩きた第8次5カ年計画の中では、「多様な人が支え合うことのできる暮らしを夢見て」居場所づくりを進めていくこと掲げています。子どもも若者も年配の方も誰もが気軽に集える場、一人でいても居心地の良い場、働くことのできる場所としての居場所など、様々な形の居場所作りができれば良いですね。



まちの縁がわ(居場所)についてはこちらから→
(コネクト推進機構webサイト)



カラダ
環境に
やさしい

せっけん生活をはじめてよう

②

純せっけんの
特徴

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種類があります。生活クラブでは、「せっけん」の利用をすすめているため、合成洗剤は一切扱っていません。2025年度は5回シリーズで「せっけん」の魅力をお伝えします。



知っていますか？

純せっけんの特徴

◆肌にやさしい

市販のハンドソープを使って手を洗うと、すすいでもヌルヌルが落ちないのを経験したことはありませんか？石油由来の合成洗剤は分解に時間がかかり、肌にも浸透してたんぱく質を壊すため、手荒れの原因になります。一方せっけんは、界面活性作用を失いやすいので、洗い流せば肌に残ることはなく、皮脂をとりすぎないため、手だけではなく身体を洗うのにも向いています。

◆純せっけんでも殺菌できるの？

せっけんはアルカリ性のため、ウイルスや細菌が繁殖しにくい環境にあります。ウイルスの外側のエンペローブという膜に石けんが結びつきやすく、その膜が破れる物理的な作用により、ウイルスが死滅するのだそうです。

今月のおすすめせっけん



固型せっけん 3個入り ¥328

キッチン・洗面所・お風呂で使えるように3個入り♪赤ちゃんにも使える純せっけんを使った無添加のせっけんです。

※合成界面活性剤・酸化防止剤・防腐剤・着色料・香料・金属イオン封鎖剤（EDTA=エデト塩酸）不使用。純せっけん98%グリセリン2%

なんにでも使えて万能&リーズナブル♪

ポイント

- ・手洗い、カラダ洗い、洗顔、髪の毛（上級者）
 - ・お風呂掃除、食器洗い
 - ・衣類の手洗い、靴、上履き
- よく泡立てて使うことで汚れがよく落ちます♪上履きや油よごれ泥よごれには直接こすりつけブラシなどで泡立てて洗い、しっかりすすぐ。



※食器洗いの際は、必ず油分をロールペーパーなどで拭き取ってから洗うのがコツ

利用者の声

固型せっけんをキッチンで使っています♪

泡立ちがいいのに泡切れがよい！お湯を使って皿洗いしていますが冬でも手荒れがしません。シンクの壁に残った泡で洗ってピカピカになります。シンクの壁につけたスポンジ置きにせっけんを置いてすぐ使えるようにしていますが乾燥も早いのでドロドロしません。とても快適に使えて気に入っています。（F.Y）

私たちの暮らしを
めぐる
水のはなし



多摩きたのデポへ行ってみよっ♪



秋は周年まつり シーズン

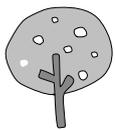
多摩きたの3デポは毎年9月～10月にかけて、“周年まつり”を盛大に開催します。周年まつりとは文字通り、○周年のお祝いを兼ねたイベントで、複数の生産者がフロアでの試食や消費材アピールをしたり、お得なセットや福引など各デポの工夫を凝らしたお楽しみ企画が盛りだくさん！「私たちのデポを盛り上げたい！」と集まった組合員が“デポ委員会”を形成し、数か月前から周年まつりについて話し合いを始めています。どの生産者の話を聞きたいか、店頭やフロアの飾りつけはどうするか、たくさんの組合員に来てもらうために何ができるかを検討し、企画を組み立てます。



デポ一国分寺まぐろ解体



デポ一西東京の組合員による
弦楽三重奏の演奏会



昨年度の周年まつりの様子をご紹介します。目玉はまぐろの解体！目の前でさばかれる大きなまぐろにみんなが釘付けです。人気の部位は恒例のじゃんけん大会。子ども向けにヨーヨー釣りなどの縁日や、演奏で盛り上げたデポもありました。1年の中で最も賑わう数日間です。またこの期間限定の加入プレゼントを用意して、どのデポも新しい仲間が増えました！今年の周年まつり、ぜひご家族で、お友だちを誘ってお出かけください。



デポ一東村山：9/27(土)28(日)
デポ一西東京：10/11(土)12(日)13(月)
デポ一国分寺：10/18(土)19(日)



デポ 思い出アルバム



デポ一東村山建設までの活動は、物件探し・魚市場見学・ワークス勉強会・地場野菜生産者見学・配送組合員約1200人全員に会いに行く活動・班会への説明・月に2回の「デポだより」発行など多岐にわたりました。生活クラブの理念に共感してくださる地主さんとの運命的な出会いがあり、今の場所に決定！建設予定地に手作りの看板を立てました！

こ 呼だま



6月号の応募用紙で
いただいた感想より

合流式下水道、合成洗剤に有害物質が含まれている件については、全く知りませんでした。東京湾に汚水が流れている話はテレビの報道で知っていた程度ですが、わかりやすく解説されそもその汚染の原因を知ることができてよかったです。私は、生活クラブのせっけんと粉せっけんの愛用者なのですが、シャンプーやリンスなどの成分も何が入っているのか今後チェックするようにします。柔軟剤なども、今後も購入しないようにしたいと思います。

まち西東京 割澤 毅峰さん

理事のお母さんが通う介護施設で提供されるご飯のお米がおいしくない、という話は、先のない老人に美味しいお米を食べさせる必要はない、という施設の考えが透けて見えるようで、非常に気分が悪いです。施設の運営が苦しいから食費を削るしかないのでしょうか。食事をエサとしないためにも、予算がないのであればその中の一部の人だけでどうにかしようとするのではなく、もっと知恵を絞って地域全体でこの情勢を乗り切ってほしいと切に願います。

まち小金井 小野 純子さん

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。

秋も紫外線対策を！ くらぶ家の人々



理事の つぶやき



最近家族でハマっている漫画があります。初めてその漫画を見たときは落ちがない短編がずっと続いて、「えっ!?何なんだこれは?」と思っていました。関西出身の私はどうしてこれが流行っているのか?ツッコミとボケが成り立たないこの笑いは何なのかと。ですが色々なキャラが、家族にびたりと合う性格で笑ってしまう!じわじわ心にしみる。自分の正義を貫かなくても、目の前にいる友が幸せそうだったりわけもなく笑っていたりする。日々子育てでも、どうしてもここ譲れない!や、何がどうなっているのか追及しなければいけない面が多いですが、ちょっと空を見上げて、周りの人が幸せそうだったら、時にはこの漫画のように寄り添って一緒に笑うだけでもいいのかなと思う今日この頃です。ちなみにこの漫画は「ちいかわ」です。

にしかわ ひろこ
広報/まち小金井担当 西川 博江

編集後記

利用が減っている消費材のアイテムが多いという。牛肉もそのひとつ。お高いので他のお肉に比べて食べる頻度は少ないかもしれないけど、牛肉は組合員が今より年間5パック多く食べれば生産者と約束した分を食べることができるそう。ハレの日はもちろん、普段注文するビオサボセットを牛肉のメニューにしてみたり、コンビーフ缶を回転備蓄にしたりと工夫して食べたい。表紙のレシピもお肉がふわふわでおいしかったですよ!

杉山 絢子



生活クラブに入職して5年目です。
1年目は小平センター、その翌年から青梅センターに配属され、今年度より、青梅センター次長となりました。

今年2月に9年ぶりに青梅マラソン

30kmの部に出場し、3時間20分ほどで完走しました。東青梅駅の少し手前からスタートして、御嶽駅まで来たらもうすぐ折り返し...へそまんじゅうの看板が見えたらあとは下り...など3年前に青梅に越して、土地勘があるおかげで、20代だった前回9年前に参加した時より早いタイムでゴールすることができました。走っているときやゴールした瞬間は「あーキツかった」と思うのですが、背中を押されればまた来年も出るかもしれません(笑)。



青梅センター次長
まつくまりょうへい
松隈 遼平

たまちゃんレポート♪

go!



おいしいお弁当を食べたニャ♪

国立にある「とまと」というお店のお弁当を食べたニャ。お米、たまご、調味料、お肉、みんな生活クラブの消費材を使っているんだって。この日は、手作りのコロッケ、かぼちゃサラダ、こんにゃくとピーマンの炒め物など野菜たっぷり。お料理上手な人がおうちで作るごはんみたいに、おいしくて優しい味。コロッケについているソースまで、消費材と同じ「タイハイ」のソースだったよ！続けて食べても飽きないように、毎日違う献立の日替わり弁当なんだって。インスタで1か月の献立がわかるから、ぜひ見てニャ。



店頭販売もしていますが、確実に手に入れるためには前日までに予約がオススメ。

一般社団法人ワーカーズ・コレクティブぶろぼの工房 国立営業所 とまと
■住所:国立市北3-23-3 ■電話:042-525-9225 ■定休日:土日祝日
■営業時間:11:00 ~ 売り切れまで Instagram:tomato_kunitachi

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 小野 奈緒美さん
まちあきしま 高橋 一江さん

【6月号のクイズの答え】

- Q. 雨が降った翌日に野川で検出されたのは?
A. LAS

クイズ応募&意見・感想用紙

たまたま箱9月号

※締切 9月26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。