

CIAO!

発行責任者 落合 由美／多摩南生活クラブ生活協同組合
町田市小山ヶ丘 2-3-11/Tel 042-798-4371/Fax 042-798-4376

FEBRUARY
2020 2



多摩南生活クラブ



★ 多摩南のきらきらさん

母が組合員で昔から消費材を食べていましたが、若いころはその良さがわからずジャンクフードばかり食べていたことも。結婚してスーパーで買い物するようになり、料理しているときの豚肉の匂いの違いにびっくりして、すぐ生活クラブに加入了しました。

スーパーでは添加物などが気になって原材料欄とにらめっこして、買うのをやめる…ということも多かったのですが、消費材はその心配がないので買物が楽になり、この品質でこの価格はむしろ安いぐらいだと思うようになりました。好きな消費材はさんまつみれ汁。つゆもセットされているので本当に簡単においしいつみれ汁ができます。

委員活動で生産者交流会や工場見学の機会があり、生産者と交流できることがとても楽しくまた勉強になります。生産者の消費材に対するこだわりや生活クラブとの関係の深さなどを知るたびに、これほど想いの詰まった消費材を日常的に食べられる・使えることは幸せだなあと思います。

今後、もっとたくさんのまちの方たちと顔の見える関係が築けるように、企画などをやっていきたいと思っています。

柳澤さんのおすすめ！ さんまつみれ汁(スープ付)



三重県漁連

北海道道東沖から三陸沖で漁獲されたさんまをミンチ状（落とし身）にし、つゆとセットになっています。

◆ もくじ ◆

- P 2 ビオサポってなに？ビオサポアクティビシニア美食百彩講座
- P 3 生活クラブがめざしているグリーンシステム
- P 4 これが、生活クラブの豚肉！
- P 6 「黒磯生産者交流会」報告・デポー
- P 7 お気に入り「長熟だし仕込みごろごろベーコン」・
レシピ「きのことベーコンのペペロンチーノ」
私が配達しています
- 私のまちの運動グループ 【まち調布狛江】
- NPO 法人 ACT 犬たすけあいワーカーズ なかよし
- 今月の発電量

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち日野●
柳澤 桂子さん



多摩南を支える仲間たち		
	12月末現在	デポー
組合員数	15,436人	5,369人
加入者数	78人	34人
脱退者数	112人	29人
世帯当り	30,839円	14,992円
総利用高	477,167,162円	80,326,125円



多摩南生活クラブ

9自治体 11まち
2センター3デポー

①多摩統合センター
町田市小山ヶ丘 2-3-11
tel : 042-798-4372
月～金9:00～19:00
fax : 042-798-4376

②調布センター
調布市国領町 3-4-3
tel : 042-483-4881
月～金9:00～19:00
fax : 042-485-3447

③デポー八王子みなみ
八王子市別所 1-69-5
tel : 042-670-3099
fax : 042-670-3022
開所 : 10:30～19:30

④デポー国領駅前
調布市国領町 3-3-5
tel : 042-442-0710
fax : 042-442-0714
開所 : 10:30～19:30

⑤デポー町田
町田市成瀬が丘 2-27-1 FSビル1階
tel : 042-706-0360
fax : 042-706-0370
開所 : 10:30～19:30

★生活クラブ館
まちだ
イベントスペース
町田市旭町
1-23-2

※デポー八王子みなみ・町田定休日：水曜 デポー国領駅前定休日：日曜

編集：多摩南生活クラブ広報委員会

生活クラブの健康な食デザイン



ビオサポってなに？

「ビオサポ」とは生命を意味する「BIO」と「美を」を掛け、生命力にあふれた健康的な食生活をサポートしていくという意味の生活クラブの造語です。

消費材でカラダもおサイフも、そして環境や社会も健康にしよう！という欲張りな提案です。

消費材は、必要最小限の添加物・農薬や化学肥料の抑制・国よりも厳しい放射能検査基準により安全性を追求し、しかもリーズナブル！さらに、リユースびんの利用や包材の簡素化など環境に配慮しています。

あなたも消費材を使って健康な暮らしをつくっていきましょう！

ビオサポお米編

ここ数年低糖質ダイエットがブームとなり、お米を控える人が多くなりました。しかし、日本人の健康的な食事を考えると、お米を食べることはとても理にかなったことなのです。

日本人は長い間ご飯を食べ続けてきたことででんぷんを糖に分解するアミラーゼ遺伝子を持つようになりました。さらに、ご飯を食べることで脂肪を燃焼させたり免疫力をアップさせたり、動脈硬化や糖尿病を抑える働きをするプリボテラ菌を授かりました。この菌が働くためにはエサとなるご飯を食べないといけないというわけです。

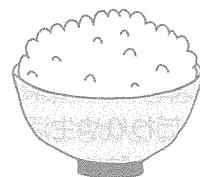
厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」(2015年)では、理想的なエネルギー產生栄養素バランスは、炭水化物（糖質と食物繊維）50～60%、脂質20～30%、たんぱく質13～20%だそうです。

そしてこれをかなえられるのが、一汁三菜（ご飯とみそ汁、主菜と副菜2品）。具だくさんのみそ汁にすれば、副菜は減らしても大丈夫。

また、お米に含まれる糖質は、70%は筋肉、20%は脳、10%はほかの臓器で使われるそうです。ご飯は日本人の元気の源ですね。

日本でたくさん採れるお米を食べないなんてもったいない！
お米を食べましょう。

食物繊維が豊富、必須アミノ酸などの大切な栄養素も含まれています！



ごはん一膳
(たっぷり0.5合でも)
約33円(税込)
(庄内遊YOU米
5kgで算出)

ビオサポアクティブシニア美食百彩講座 開講！

“人生100年”と言われる時代、いつまでも健康で暮らしたいですね。

そのためにはやっぱり食生活が大切です！

どんなところに気を付けたらいいか栄養士がわかりやすくお話しします。

ご本人はもちろん、親御さんの食事を作っている方にもとても参考になる内容です。

たくさんのご参加をお待ちしています。

日時：3月4日(水) 10:00～12:00

場所：生活クラブ調布センター 2階ホール

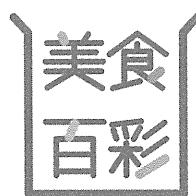
講師：生活クラブ連合会管理栄養士（予定）

申込み切：2月26日(水)

主な内容

- 現代の高齢者の姿と取り巻く環境について／3つの「健康寿命を延ばすヒント」
- シニア世代が注意するべき低栄養について
- 生活クラブが取り扱うシニア向けのお惣菜シリーズ「美食百彩」のご紹介

美食百彩
シリーズの
試食あり！



生活クラブがめざしている

グリーンシステム



※グリーンシステムとは「緑のシステム」と思われるがちですが Garbage Reduction Ecology and Earth's Necessity（地球生態系のためのごみ減量）の頭文字 GREEN から名づけられました。

リユースびん

3R (Reduce, Reuse, Recycle) で Reduce (ごみを減らす) の次に大事なことは Reuse (再利用) だ!! という取組みをしている生活クラブ。ごみに占める「容器、包材」の体積は6割にもなり、ごみを減らすことを改めて考えると資源節約、エネルギー節約、CO₂削減……多くのメリットがあります!! 繰り返し使うリユースびんこそ容器包材ごみ削減の決定打です。Rマークのついたリユースびんは全部で7種類。特に900mlと500mlびんは80%以上の回収が条件の国の自主回収認定びんです。生活クラブが独自に回収していくよと国から認められているので、回収率が落ちると認定は取り消しとなってしまいます。また牛乳びんは50回洗って使えるびんです。Rびんは組合員の財産です。きちんと返して回収率をあげましょう。

回収率目標は90%です！（18年度は多摩南では合計で79.4%でした）

生活クラブでは消費材の原材料の調達から、生産→流通→消費→廃棄に至る全ての過程で、環境を守るために様々な活動が行なわれています。その一例が、1994年から導入しているグリーンシステム※です。これは、消費材に使うびんをリユースしたり、ピッキング袋や牛乳キャップをリサイクルすることで、容器包装ごみやCO₂を減らす仕組みです。今年度からカタログ類についても同様に回収とリサイクルが行なわれるようになりました。

カタログ類回収

自治体回収では様々な質の紙が混じるため「雑紙」と言うグレードでリサイクルされてしまいます。そこでより質の高い「家庭紙」として再生できるよう、またかねてより絶えず出ていた組合員要望を実現する形で、生活クラブでは今年度（4月）からカタログ類の回収を始めました。回収率目標は90%ですが、残念なことに8月の時点では53.5%でした。

現状の仕組みでは、回収したカタログ類は市販のティッシュペーパー等の紙製品にリサイクルされます。いすれば、回収したカタログ類を再び生活クラブのカタログ紙へとリサイクルし、グリーンシステムの取組みの1つとなることが目標です。

〈カタログ類回収のルール〉

- ・提出物をはさまない。
- ・個人情報が含まれるものは出さない。
- ・濡らさない。よごさない。ためて出さない。
- ・生活クラブ以外のものは出さない。

アスカマン

1番大切な Reduce (ごみ削減) に一役買ってくれるアスカマン!! 聞いたことがありますか？消費材の名称で、生ごみを水や二酸化炭素に分解して土に還す発酵促進剤です。アスカマンを生ごみにふりかけるだけで生ごみの分解をすすめて土に還し、植物もよく育ちます。今年の春から試してみませんか？

※アスカマンとは納豆菌の仲間、枯草菌等が主体の10種の菌を鉱物（白い粉）に付着させたものです。菌の力で土を耕す農業用に開発されたものを、生ごみ堆肥化の資材としています。

〈アスカマン取組予定〉

企画週：3月1回・4月1回

※週刊生活クラブ東京カタログ（パンと同じチラシ）に掲載されます。デパートでも取り扱っています。

〈アスカマン体験会〉

アスカマンを使って土づくりをし、

実際に植苗します。ご興味ある方はぜひ参加を！

日時：①3月5日(木)13:30～14:30

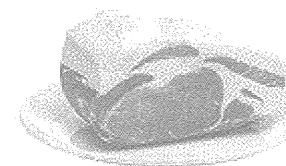
②3月19日(木)10:00～11:00

場所：多摩統合センター2階テラス

（雨天時は室内にて）



日本の米育ち
牧平場田
三元豚
金華豚



ワインナーが始まりだった！

1970年頃平田牧場は、品質の良い豚肉で着色料も保存料も使わない無添加ソーセージを作りました。そして山形県内の生協が注文し、東北の他の生協でも取り扱いました。ところが、店舗が主体の東北の生協では見た目が大事で、日持ちがしなくて赤くないワインナーはほとんど売れませんでした。そんな頃添加物のないワインナーを求めていた生活クラブと出逢ったのです。1973年のことでした。いきなり5tのワインナーを注文しましたが、ネト(微生物が作るねばねばした物質)が発生し全量廃棄処分となりました。その時の組合員がすごい！「ほんとに添加物を使っていないことがわかった」とクレームを言うどころか喜んだそうです。そして、まずは最低限の保存料(ソルビン酸)を使って生産することになりました。当時は出荷から配達まで冷蔵物流が確立されていなかったためです。その後、無添加になりました。そして組合員が農場を視察した際「子豚の足が汚れていない」「肌が透き通るようにきれい」とその飼育環境に感激、「この豚を食べたい！」という組合員のひとことから産直提携に動き出します。

＜おまけの話…＞

昔は発色剤(亜硝酸塩)と塩で塩漬しないとハムと呼ぶことができませんでした。「無塩せきハム・ソーセージ」は生活クラブが先駆者となって勝ち取った言葉です。メーカーは添加物をいっぱい使って作った商品を消費者に売ることが仕事で、消費者が望む消費材を生産するということは業界では考えられませんでした。生活クラブは情報を開示し、添加物を使っていないから日持ちしないことをわかって組合員は利用してきました。

組合員が押し切った豚肉一頭買いの取組み！

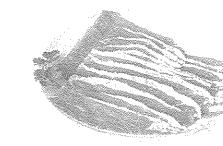
生活クラブでは冷蔵物流の問題などから精肉の取組みはまだ早いと判断していましたが、練馬支部の組合員は引き下がらず、学習会を開催し共同購入したいという組合員の声を集め支部で豚肉の1頭買いを始めました。生活クラブの方針として豚肉を扱う場合には頭や内臓、皮、骨などを除いて豚一頭からとれる肉をすべて引き取る、と決めていました。1kg単位のブロック肉で取り組み、部位ごとの価格も自分たちで決めました。配達のトラックには組合員が添乗して道案内をしたそうです。やがてほかの支部にも広がり全体での取組みになりました。その後、ブロック肉は700gになり、スライスも始まりました。今では、一頭買いということは言われなくなっていますが、加工肉と合わせて一頭買いの考え方を受け継がれています。

これが、生活クラブの豚肉！

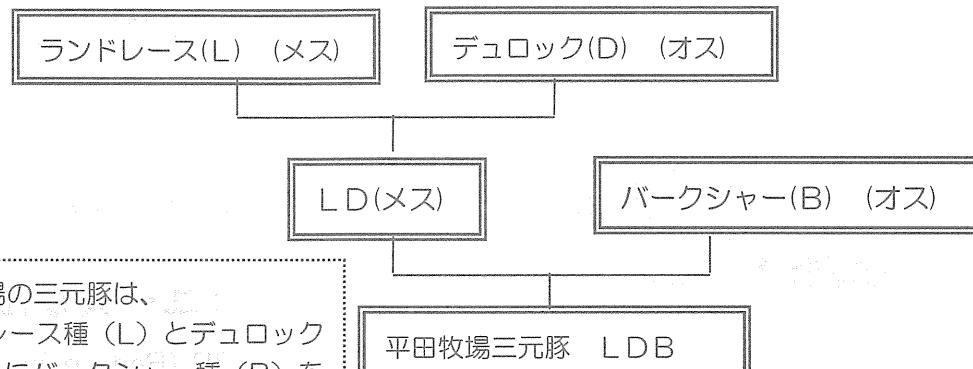
生活クラブの消費材一つ一つに物語があります。生産者との出会いから消費材が生まれるまで、そして生まれてからもさらに進化するのが消費材です。

生活クラブと言えば豚肉！と言われるほどの人気者の豚肉。豚肉にはどんな物語があるでしょうか？

そして、これからの物語を私たちはどのように紡いでいきましょうか？



平牧三元豚とは？



平田牧場の三元豚は、ランドレース種(L)とデュロック種(D)にバーカシャー種(B)を交配させた三元交配豚LDB種です。このLDB種は、中型で脂が乗りやすく、筋繊維がきめ細やかで脂の質が良いなど肉質が非常に優れています。

市販の三元豚は、肉質よりも育ちやすさや子どもが多いなどの性質を重視しています。

- ランドレース：繁殖能力が高く、強い。
- デュロック：肉がたくさんとれて、病気になりにくい。
- バーカシャー：繊維が細かく、脂肪交雑も細かく、歯触りがいい。いわゆる黒豚。

のびのびじっくり育てます！

豚を育てる環境については、豚にとって快適な飼育空間づくりを行っています。通気性のよい開放豚舎で、平田牧場三元豚はストレスを抱えることなくのびのびと。また、一般的の豚の飼育日数が約150日～180日のところ、平田牧場では約200日～250日と長い期間をかけてじっくり育てられます。



豚肉学習会の様子

どんぐり育ちよりこめ育ち！

庄内交流会は2019年で46回を数える大交流会で、毎年全国から100名近い組合員が庄内の生産者をくまなく見て回ります。必ず出てくるのが飼料の問題でした。家畜の飼料のトウモロコシや大豆はほとんどが輸入です。何とか飼料を自給できないかということでたどり着いたのが飼料用米です。

飼料用米を与えることで、国内自給率を上げができるだけでなく豚肉の脂質がすこぶる良くなり、あっさりと甘く大変美味しくなりました。これはイベリコ豚に勝てるかもしれない！？そして、この取り組みが評価され、2018年3月に第1回「飼料用米活用畜産物ブランド日本一コンテスト」で農林水産大臣賞を受賞しました。

現在、全飼料に占める飼料用米の比率は肥育前期15%、肥育後期30%与えていて一頭当たり73.5kgの飼料用米を食べています。

地域循環型で地域経済の活性化！

飼料用米をきっかけに、産地では農業と畜産の循環が生まれました。豚が飼料用米を食べ、その排せつ物が有機肥料となって野菜や飼料用米作りに使われ、豚が再び飼料用米を食べる—こうした生産物の循環は、庄内地方における地域経済の活性化を生み出し、循環型農業のモデルとして注目をあつめ、全国の畜産農家へと広がりました。

排泄物

配合飼料

堆肥

農作物

豚コレラの拡大、遺伝子組み換えでないトウモロコシや大豆の確保など様々な問題がありますが、これからも生産者と組合員が手を取り合って食べ続けられるように進化させていきましょう。まずは、食べること。組合員が利用しなければ作り続けてもらうことはできません。そして毎年開催される食肉学習会にぜひ参加してください。

黒磚を迎える交流会の報告

那須山麓米（品種：なすひかり）の生産者「どではら会」とは、毎年、5月に田植え交流会、10月に稲刈り交流会（今年度は台風で中止）、11月に生産者を東京に迎えて交流会を行なっています。「迎える交流会」では生産者から米の減農薬栽培などについて話を聞くだけでなく、稻わらのリース作りを教えていただき、とても賑やかで楽しい交流会になりました。

11月25日（月）調布センター



減農薬栽培を実現するための工夫や苦労

栽培方法	農薬散布上限
どではら会の栽培	8成分回数*
慣行（その土地の従来型）栽培	16成分回数

* 成分回数：たとえば、2成分の農薬を3回散布すると6成分回数というように数えます。

★種もみは通常農薬（殺菌剤）で殺菌しますが、温湯消毒（60℃のお湯に種もみを10分浸す）することで、農薬を1成分減らしています。

★深水栽培（通常より土手を高くし田にたっぷり水を注ぐ）することで雑草が生えにくくなるだけでなく、イネが倒れにくくなります。が、土手を高くする作業や朝夕の水量の見回りが大変です。

★農薬は成分数が多いほどよく効きますが、生活クラブでは1回の散布は2成分までと決められているので散布の適期を見極めるのが難しいです。

★畦道に除草剤を撒かないで、夏の暑い時期でも草刈り作業をしなければなりません。

★毎年同じ農薬を使うと耐性が出てくるので、肥料と農薬の勉強会をしています。

目的	成分数
種子消毒	0成分
苗床土消毒	0成分
箱剤防除（イモチ病対策十泥による虫対策）	2成分
除草剤	4成分以内
本田防除（農業害虫や病害の予防および駆除）	2～3成分
合計	8成分以内



農業人口が減っていく中、お米を作り続けられるようにするには？

「生産者が高齢化していて、子の代までは何とか跡継ぎがいるけど、孫の代になるとわからないんだよね。」「組合員から『美味しい』『予約しています』と言ってもらえるのが何よりの励みになるんだ！」と生産者。ぜひ、予約登録して食べてくださいね。

デポー



デポーには毎日のように新鮮な青果が届きます。全国各地からの定番の野菜果物はもちろんのこと、何と言っても私たちの身近な地場生産者から直接届く採れたて野菜がおススメです。「この野菜は私が作りました」と顔写真が付いているとグッと親近感が湧きます。また、デポーで販売される青果は配送で届くものと同じ栽培基準で作られています。

そして、デポーで見逃せないのは産地別の野菜セットや果物セットなどの予約システムです。提携産地に直接発注するため、珍しいものに出会えたりお得なセットに巡り逢えたりすることも。店頭でフロ

アーワーカーズから声をかけられたら、ぜひ予約してみてください。

野菜はデポーに大きな箱詰めで届きます。それを店頭で販売しやすいように小分けに袋詰めするのが「ワーク」という有償組合員活動です。

デポーのワークは誰でも参加できます。お買物に行なったついでに2時間のワーク！！あなたも参加してみませんか？



おすすめレシピ!

松田さんのレシピ

★きのことベーコンの ペペロンチーノ



【材料】2人分

パスタ 200g ベーコン 60g しめじ 100g

玉ねぎ 1/4 個 オリーブオイル 大さじ2

鷹の爪 1本(輪切り)にんにく 2かけ(みじん切り)

★塩 4 g ★コンソメの素 4 g ★昆布茶の粉末 4 g

ドライパセリ

① パスタは少し固めに茹でる。

② オリーブオイルに、にんにく、鷹の爪を入れて強火にかける。

③ にんにくがキツネ色になってきたらベーコン、しめじ、玉ねぎを入れて炒める。

④ ③にパスタのゆで汁おたま1杯分と★を入れパスタも加え混ぜる。

⑤ 汁がなくなりとろみがついたら出来上がり。
ドライパセリは好みで。

多摩南20,000人会

私の気に入り

207



長熟だし仕込み

ごろごろベーコン

配送税抜価格 454 円

調布泊江

松田 仁美さん

平田牧場のお肉や加工品はどれもおいしいですが、おすすめは「長熟だし仕込みごろごろベーコン」。しっかりとしたお肉とだしのうまみがきいていて食べやすく美味しいです。拍子木切りになっていてそのまま使えるのもとっても便利です。

次回の取組みは2月3回(7週)



☆☆私が配達しています☆☆

調布センター 原野 裕介

多摩南の組合員の皆さんこんにちは。去年度まで多摩統合センターに在職しており主にまち日野・多摩・稲城の事務局担当で、組合員の皆さんと生産者見学やまち企画・拡大活動など一緒に活動をさせて頂きました。今年度は心機一転調布センターで配達

中心に業務を行っています。

私自身小3(長男) 小1(長女) 年少(次男) の3児のパパなので配達中子育て話など楽しくさせていただいております。センター や配達時など見かけたら気軽に声かけてくださいね。



☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち調布泊江】

NPO 法人 ACT 眇江たすけあいワーカーズ

なかよし

特定非営利活動法アビリティクラブたすけあい(NPO 法人 ACT(アクト))と連携して事業を行っておりました。NPO 法人 ACT は東京で在宅福祉を担う非営利団体として、1992年に誕生しました。

会員の皆様と地域の方を結ぶ活動をしています。

なかよしは1993年から、赤ちゃんからお年寄りまで、障がいを持つ人も持たない人も安心して暮らせるまちづくりをすすめています。その人らしく生きられる事を尊重し安心して生活が送れるよう力を合わせてワンチームで頑張っています。

【いきいきサークル】

- ・麻雀の会 第2(土)13:30~17:00
- ・ハワイアンキルトの会
毎月2回(月)10:00~12:00
- ・フローリストなかよし
年4回(季節の花のアレンジメント)
- ・なかよしクラブ
奇数月第3(土)12:00~15:00

泊江市和泉本町1-6-15

エスパワール泊江 103号室

訪問介護事業 ☎ 03-3480-2553

居宅介護支援事業 ☎ 03-5761-9707



生活クラブ solar 多摩南事業所 ひまわり 12月の発電量 5,651kWh あなたの家の何軒分?

Ciao!

サステイナブルなひと、 生活クラブ

問合せ・申込み：多摩南本部事務局

TEL 042-798-4371 (月～金、9時～17時受付)

FAX 042-798-4376 (24時間受付)

e-mail : block.tamaminami@s-club.coop

こちらからも申し込みます



イベント	日時	会場・託児
いのちと水の連続講座（10月からの延期分） 第3回講座「固型せっけんのウラ話」	2月13日(木) 10:30～12:30	調布センター2階ホール 電話申込み限定 参加費：組合員500円 組合員外800円
イチオシ生産者発表会	2月18日(火) 10:00～12:30	多摩統合センター 託児〆切：2/11 参加費：無料
こだわりおうちカフェ プロ直伝のおいしい淹れ方 日東珈琲(株)	3月2日(月) 10:00～12:00	新規加入者・友人同伴優先 プラット府中6階料理室 申込み〆切 託児〆切：2/24 参加費：無料
ビオサポアクティブシニア 美食百彩 講座	3月4日(水) 10:00～12:00	調布センター2階会議室 申込み〆切：2/26 参加費：100円
アスカマン体験会	3月5日(木) 13:30～14:30 3月19日(木) 10:00～11:00	多摩統合センター2階テラス (雨天時は室内) 参加費：無料

■2020年度多摩南生活クラブ生協 総代会の総代を公募します■

多摩南生活クラブ生協第26回通常総代会を6月4日(木)に開催します。開催に向けて定款及び総代選挙規約に基づき2020年度総代選挙を行ないます。総代定数は200人です。立候補受け付け後立候補者名簿をセンター・デポーに掲示し掲示期間中に異議申し立てがない時は記載された立候補者が当選したものとします。

○総代立候補受付期間： 2020年3月13日(金)～4月1日(水)

○立候補者名簿掲示期間： 2020年4月18日(土)～4月24日(金) 投票日4月25日(土)

※但し、選挙実施の場合のみ。無投票の場合は、4月20日(月)～4月26日(日)

○選挙区別定数： 八王子北18人・八王子南34人・日野12人・多摩12人・稻城7人・町田西9人・
町田中央22人・町田南28人・三鷹13人・府中11人・調布狛江34人

○応募方法： 各まちのまち委員会へお申し出ください。 ■問合せ先：多摩南本部事務局

お詫び 1月号特集の「多摩南の働くなかまたち」に町田市の「まちの縁がわ」の掲載がもれていました。お詫びいたします。

Ciao! 2月号 申込書



配送組合員は配達便で、デポー組合員はレジへ提出してください。FAX(上記番号)でも受け付けています。

まち() 班・個・デポー(○印してください)

名前() 班コード・組合員コード()

電話番号() FAX() メルアド()

託児(有・無) 名前() 年齢(才 ケ月)

希望項目に□チェックしてください ※配達便が申込み切日に間に合わない場合は、FAXか電話で！！

イチオシ生産者発表会に参加します。

こだわりおうちカフェ「プロ直伝の淹れ方」に参加します。

ビオサポアクティブシニア 美食百彩 講座に参加します。

アスカマン体験会に参加します。 3月5日(木) 3月19日(木)

ご記入いただいた情報は、生活クラブの活動に限って利用させていただきます。