

# CiAO!

2024年  
8月号

サステイナブルなひと、  
生活クラブ

LINE アプリの「友だち追加」から  
読み込んでください



WEB



公式 LINE



Instagram

発行責任者：椿 多見子／多摩南生活クラブ生活協同組合  
編集：多摩南生活クラブ広報委員会  
町田市小山ヶ丘 2-3-11 / Tel 042-798-4371 / Fax 042-798-4376

知ってた？

国産原料だけで作ると、こんな餃子に…



一般的な餃子の  
国内自給率は…

なんと **25%**



みんなで考えよう！

## 農畜産物 輸入大国ニッポン このままで大丈夫??

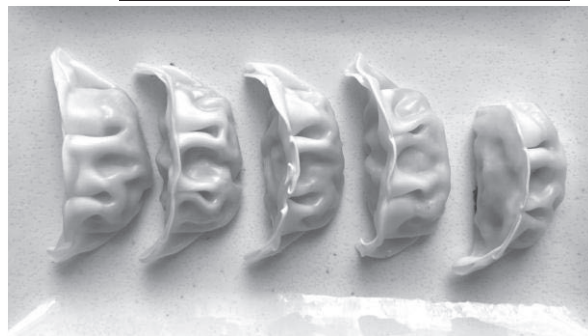
オムライスやお寿司はどうか？  
ここから動画が見られます↓

生活クラブの餃子なら

国内自給率 **97%**

国内自給まかない亭

検索



自給率が低いとどうなっちゃうの？  
どうすればアップする？

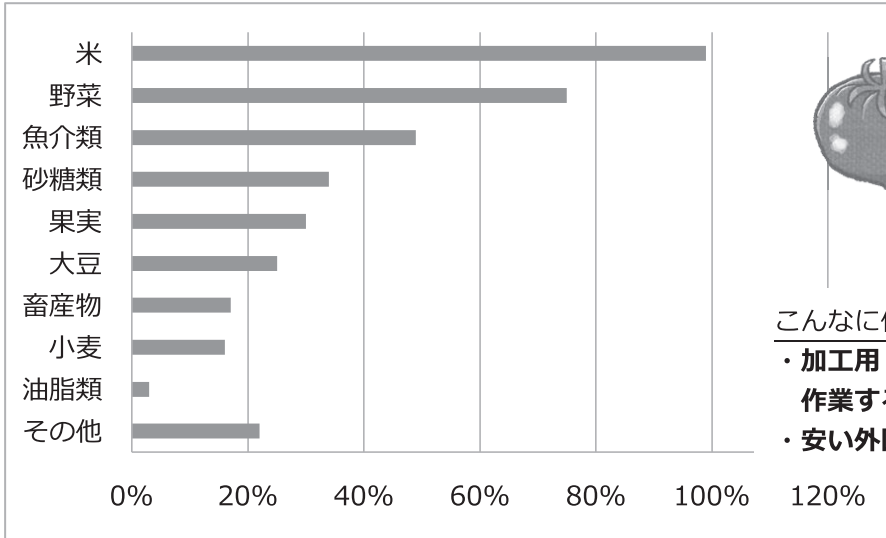


----- 今月の CiAO! -----

- P1～3…農畜産物輸入大国ニッポン このままで大丈夫??
- P4…アンケート結果報告
- P5…《報告》第30回多摩南生活クラブ通常総代会
- P6…多摩南のきらきらさん
- P7…デポー情報、私が配達しています、事業報告
- P8…8/17(土)デポー町田リニューアルオープン!

# 日本の食料自給率は 38% (2022 年カロリーベース)

## 《食品別の食料自給率》



例えば  
加工用トマトの自給率は、

1975 年…71.3%  
⇒2018 年…3.1%(推計)

こんなに低下した要因は？

- ・加工用トマトの収穫は、真夏にかがんで作業する重労働で担い手がなくなる
- ・安い外国産トマトペーストの輸入の増加 など

生活クラブのトマトケチャップも、以前は国産加工用トマト 100%でした。しかし現在は、国産生食用トマトも加えています。



※グラフは農林水産の WEB ページ ([https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu\\_ritu/attach/pdf/012-5.pdf](https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/attach/pdf/012-5.pdf)) に掲載されているデータをもとに作成しました。

## 食料自給率がこのままだと困ったことが…

### 多発する異常気象で輸入 STOP

日本が多くの食料を輸入しているアメリカ・中国・カナダ・ブラジルなどでも、異常気象の影響で収穫量が減った作物もあります。その場合、本国優先にしている国は輸出量を減らすことになり、日本が必要としている量が輸入できなくなる可能性があります。

### 世界の人口増加で食糧不足

日本の人口は減っていますが、アフリカやアジアを中心に世界の人口は増えています。世界の人口は 2024 年 81 億人超ですが、2038 年には 90 億人を超えると予測されていて、その人たちが食べるのに十分な農畜産物を作るのは難しいとされています。

### 農業だけでなく国内産業が衰弱

安い輸入品に頼ることで、国内の農業だけでなく、栽培や流通を支える農業機械製造業・梱包材製造業・運輸業…国内の産業そのものが衰退してしまいます。

### 長距離輸送で CO<sub>2</sub> 排出量増加

輸入は長距離輸送となるため、燃料の消費量が多く排気ガスも増えていき、地球過熱化などの環境問題にも発展します。




つまり！食料自給率が低いままだと、いま私たちが当たり前食べているごはんが食べられなくなる可能性があるのです。このままでいいのでしょうか？


自給率を高めるためには生産することも大切ですが、それ以上に私たちが国産のものや自給率の高いものを選ぶ＝応援することが大切です。

## 生活クラブの食料自給率 UP の取組み

生活クラブは、輸入に頼らず自分たちの力で食べるものをつくる取組みをしています




豚肉や鶏肉などの飼料(エサ)にも日本で栽培した飼料用米を使用しています。




調味料や加工食品などの原料も国産の素材が中心です。



鶏肉は、3世代以上前から日本で育てた日本の風土に合う鶏種。



提携産地の農業や漁業などを組合員が手伝う「夢都里路くらぶ」に2200名以上が参加しています。



各2次元コードから詳細が見られます

## 生活クラブの消費材なら国産中心！

消費材を食べるだけで、自給率アップに貢献できます！



自給率 98.8% **ホットケーキミックス**

自給率 97.1% **餃子**

生活クラブでは、国産原料の使用を追求するために、組合員と生産者が意見を交わしながら、消費材に使用する原料の一つひとつを選び抜いています。

パンなど小麦粉を使った市販品のパッケージの裏面に「国内製造」と書かれているものをよく見かけます。が、小麦の産地がどこかはわかりません。生活クラブの「ホットケーキミックス」は国産小麦100%です。

「餃子」は、消費材の豚肉を使用し、野菜や皮に使用する小麦粉も国産です。



## オレンジショックの今、国産の温州みかんジュースを！

大手飲料メーカーなどの間で、販売休止や値上げが相次いでいるオレンジジュース。日本では、原料となるオレンジ果汁の半分はブラジルから輸入しています。そのブラジルで、天候不順や病害によるオレンジの不作が続き、オレンジ果汁が値上がりしました。さらに円安の影響もあり、輸入価格が大幅に上昇したためです。



### 生活クラブは国産だから心配なし

- ★原料は国産の温州みかん 100%
- ★外皮に含まれるオイルは酸化や劣化の原因になるため、手作業で外皮をむいています
- ★搾ったままのストレート果汁

「温州みかんジュース」のこだわり⇒



しぼったままのようなフレッシュ感。すっきりマイルドでおいし〜い！

900ml×6本組は  
オトクな予約もあります



配達週	A週	C週
予約番号	804004	804006

Ciao! 3月号で実施したアンケート結果報告



あなたが地域で「できること」「やりたいこと」

「5年後こうなってほしいな~と思うこと」を教えてください

本紙3月号で行ったアンケート。  
紙でもWEBでも、200人を超える  
たくさんの組合員から回答がありました！  
来年度からの多摩南生活クラブの  
長期計画策定に活かしていきます。  
ありがとうございました。



〈回答者の年代〉

~20代	0人
30代	9人
40代	19人
50代	34人
60代	51人
70代	92人
80代~	26人

※未回答含まず

〈住んでいる地域〉

府中市	20人	日野市	28人
三鷹市	21人	多摩市	18人
調布市	27人	稲城市	8人
狛江市	3人	町田市	80人
八王子市	30人	その他	2人

※未回答含まず

▼Q1~3、Q5の結果については、WEBページにて報告しています。

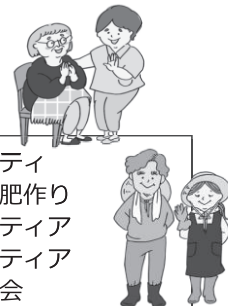
- 【Q1】生活クラブは「生活協同組合」。株式会社など一般的な企業とのちがいを知っていますか？
- 【Q2】生活クラブの「運営」にかかわる活動で、あなたがやったことのあるもの、これからできそうなものを教えてください。
- 【Q3】生活クラブや消費材をこの先も利用し続けるために。未来につながる活動の中で、あなたがやっていること、これからできそうなことを教えてください。
- 【Q5】生活クラブでは、食の安全だけでなく、他にも取り組んでいることがたくさんあります。あなたが知っているものにチェックを入れてください。

すべてのアンケート  
結果はここから



Q4. 生活クラブは、地域や社会のために活動する組合員を応援します！  
生活クラブの活動以外で、あなたがしている「活動」があれば教えてください。

- ・小中学校の給食を有機に変える活動
- ・地区の子ども会の役員
- ・シルバー人材センター
- ・視覚障害者向けの市の広報紙の録音・発送
- ・ファミリーサポート、ママパパ応援隊
- ・プラスチック製品をなるべく買わない
- ・町内のたすけ合いボランティア
- ・赤ちゃんへの読み聞かせ支援隊
- ・子ども食堂、フードパントリー
- ・学童支援員、放課後子ども教室
- ・刑務所の受刑者との文通
- ・児童生徒たちの学費応援
- ・外国人への日本語支援
- ・地域の居場所運営
- ・畑コミュニティ
- ・生ごみたい肥作り
- ・傾聴ボランティア
- ・点字ボランティア
- ・地域の自治会
- ・介護予防サポーター
- ・公園の花壇の管理 など



まだまだ書ききれないほどたくさんありました！地域の課題のために活動している組合員がこんなに^^

Q6. 今、多摩南生活クラブでは、5年後の生活クラブの姿を描く「長期計画」を作っています。  
あなたが考える5年後の生活クラブや社会の理想の姿・夢を教えてください！



地元生産者の野菜や消費材が食べられる	186
畑や田んぼがたくさんある環境で暮らす (都市農業を守りたい！)	126
近所の組合員とつながり、 普段から助け合う関係ができています	113
近くにデポがある	131
生活クラブの消費材を使った給食やおやつが 出る保育園/幼稚園(高齢者施設)が増える	155

その他、こんな意見がでました / 地域に多世代交流の拠点を

デポのプラ包装を減らしたい

おからの活用

生活クラブでんきの利用が増えてほしい

国産の食料を守り、増やせたら

びんのリユース100%

生活クラブが若い世代にもっと広がってほしい

消費材を使った飲食店が増えたらいいな~

ヴィーガン対応消費材

今あるものを守り続ける

添加物や農薬の影響をもっと強く発信していくべき

小学校の給食に消費材を使ってほしい

空き家対策

食材廃棄が減る循環型農業



## 第30回 多摩南通常総代会を開催しました

6月7日(金) 多摩南通常総代会がパルテノン多摩にて開催されました。  
 総代定数 200 名中、実出席 53 名、書面議決書 88 名、途中委任出席 1 名で  
 会が成立しました。

- 第1号議案 2023 年度活動・事業報告及び決算・剰余金処分の承認について
- 第2号議案 2024 年度運動方針及び事業計画・予算の決定について
- 第3号議案 役員報酬限度額の決定について
- 第4号議案 次期役員選挙管理委員の選任について

以上のすべての議案について賛成多数で承認されました。



採決のようす

### <主な質問・意見>

質問：配達トラックの洗車には、石けんを使っているか？

回答：調布センターでは石けんで洗車していることを確認している  
 と回答しましたが、後日多摩統合センターでも石けんで洗車  
 していることを確認しました。

意見：香害について配達職員の香りで受取りができず脱退せざるを  
 得なかったという声を聞いた。対策をお願いしたい。

回答：香害については事務局でも学習したり、業務連絡でも確認し  
 たりしていますが、継続して呼びかけていきます。

今年度は、多摩南生活クラブ 30 周年ということで記念イベントがあ  
 り、デポー町田のリニューアルオープン、デポー八王子みなみ 20 周  
 年とイベントが盛りだくさんです。さらに、2025 年～29 年の長期計  
 画策定の年ということで、長期計画プロジェクトを理事会だけでな  
 く、まち委員や運動グループの皆さんとともにすすめています。

また、理事会やまちでは生産者出会い  
 の旅や生産者交流会などたのしい企画  
 を用意していますので、ぜひお友だち  
 を誘って参加してください。

## 2024 年度 役員紹介 このメンバーで がんばります！



生活クラブが大好きな組合員を紹介します！ **☆☆多摩南のきらきらさん☆☆** まち町田南 原 成子 さん

生活クラブ歴 40 年以上の友人に誘われて行ったキャラバンで、お試しの消費材をいろいろいただき、ためしてみたらとても良かったので加入しました。

生活クラブに入ってから、今まで以上に食品添加物をチェックするようになりました。デポーでは生産者と顔を合わせることができ、安心安全な食材を利用できてうれしいです。

好きな消費材は、粒入マスタードと豚肉（豚バラスライス、リブローズカツ用、ひき肉）です。豚肉はデポーで購入し冷凍してストックしています。他の豚肉を使うと、夫は違いがわかります。

デポーで開催された企画「石けんで染み抜き！からだにいい洗濯術」に参加しました。石けんとお湯で染み抜きができることにびっくり。大変良いイベントでした。これからもいろいろなイベントに参加したいと思います。



粒入マスタードを使った  
ポテトサラダの作り方を紹介します。  
ぜひ作ってみてくださいね。

【材料】

- ・じゃがいも…4 個
- ・玉ねぎ…1/2 個
- ・長熟だし仕込みごろごろベーコン…60g  
(半分にカットする)
- ・ケーパー…大さじ 1
- ・ゆで卵…2 個
- ・なたね油…小さじ 1
- ・バター…小さじ 1
- ・マヨネーズ…大さじ 3
- ・粒入マスタード…大さじ 1~2

【作り方】

- ①じゃがいもをゆで、つぶす。
- ②玉ねぎは繊維に沿って薄くスライス。ケーパーはみじん切り。
- ③フライパンになたね油・バターを入れ、玉ねぎ・ベーコンを炒め軽く塩コショウする。
- ④ボウルにマヨネーズ、粒入マスタードを入れて混ぜあわせる。
- ⑤そこにじゃがいも、炒め玉ねぎ、ベーコン、ケーパー、ゆで卵を入れ、ゆで卵をスプーンでざく切りにしながら混ぜ合わせる。

原さんのおすすめ！



粒入マスタード

和髙スパイス(株)  
300 円(税込 324 円)

一般のマスタードに使用される増粘多糖類(キサンタンガム)などを使わない生活クラブのオリジナル。



豚肉バラスライス 240g

(株)平田牧場 ※200g×2 も  
618 円(税込 667 円) あります。

赤身肉と脂肪が層になっていて三枚肉とも呼ばれ、脂肪の旨みが特徴。煮物や炒め物に、お好み焼きにも。【豚肉の特徴】「日本の米育ち三元豚」は黒豚(パークシャー)を交配した三元豚。エサは遺伝子組み換えの混入を防ぐために分別した穀物や、国産飼料用米を与えています。

\* 国産飼料用米は肥育の全期間与えています。



バイオサポレシピより

豚バラのトマたまスタミナ炒め



【材料】 2 人分

- ・豚肉バラスライス…120g
- ・トマト…1/2 個(75g)
- ・オクラ…3 本(21g)
- ・真塩…ひとつまみ
- ・こしょう…少々
- ・鶏卵…2 個
- ・ごま油…大さじ 1
- ★ 真塩
- ★ こしょう
- ★ マヨネーズ

【作り方】

- ① トマトは一口大に切る。オクラはガクの周りをぐるりとむき、斜め 3 等分に切る。
- ② 豚肉バラスライスは 7cm 幅に切り、真塩ひとつまみとこしょう少々をふる。
- ③ 卵は溶きほぐし、★を加えて混ぜる。
- ④ フライパンにごま油小さじ 1 とにんにくみじん切りを入れて火にかけて、香りが出てきたら②を入れて炒める。豚肉に焼き色がついたら①のオクラを加え、1 分ほど炒めていったん取り出す。
- ⑤ ④のフライパンにごま油小さじ 2 を入れて強火で熱し、③の卵液を入れて混ぜながら炒める。卵が半熟状になったらトマトを加えてサッと炒める。④を戻し入れて全体を混ぜ合わせ、器に盛る。

★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆☆

デポー町田 リニューアルNEWS

いよいよ 8/17(土)にリニューアルオープン!!!

10時より オープニングセレモニー

リニューアルオープン当日にはたくさんの生産者もお祝いに駆けつけてくれます!(右上のとおり)

お祝いせんべい配布、バルーンアートのプレゼントなどお楽しみもいっぱい!

液体せっけんの量り売りも始まります!

ぜひみなさんもお友だちを誘って来てくださいね!!



リニューアル工事のため 8/10(土)は 17 時閉店、8/11(日)~8/16(金)は休業いたします。

<デポー町田に生産者が来店します>

★8月17日(土)

コーミ(株)、新生酪農(株)、タイハイ(株)

アスケー石鹸(株)

★8月18日(日)

(株)平田牧場、(株)ヴィボン、和高スパイス(株)

展示即売会の日程

展示即売会 詳しくはこちらから→



町田	8/8(木) パラマウント (靴)
----	-------------------

★八王子みなみ、国領も 8月14日(水)~16日(金)は夏季休業となります。

私が配達しています



多摩統合センター 企業組合ワーカーズ・コレクティブ靴あい  
ユン・ドクマン

こんにちは!  
生活クラブの配送を担当しているユンです。  
日本に来てから&入社してから1年半が過ぎました。韓国にいる時も配送の仕事をしていたので、今の仕事に慣れるのは早かった気がします。  
毎日お会いする組合員さんとお話が楽しく、元気をもらっています。

好きな消費材はビオサポセット。  
妻が注文したものが金曜日に届くのが楽しみです。日本語がまだちゃんと伝わらないこともあるかと思いますが、これからも温かい目で見守っていただけると嬉しいです。  
よろしくお願ひします。



★☆☆多摩南の事業報告 (2024年6月) ☆☆☆

6月末現在	配送	デポー
組合員数	15,634人	5,832人
加入者数	89人	60人
脱退者数	114人	33人
世帯当り	24,809円	12,259円
総利用高	388,640,504円	71,088,112円

多摩統合センターの屋根を活用した太陽光発電  
「生活クラブ solar 多摩南事業所ひまわり」  
6月の発電量 8,725kWh

生活クラブでんき 契約保有件数 1,049件



①多摩統合センター  
町田市小山ヶ丘2-3-11  
tel: 03-5426-5218  
(コールセンターにかかります)  
fax: 042-798-4376

②調布センター  
調布市国領町3-4-3  
tel: 03-5426-5218  
(コールセンターにかかります)  
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: 10:30~19:00

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: 10:30~19:00

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: 10:30~19:00

★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

Renewal  
Open



8月17日(土)



# デポー町田 リニューアルオープン

10:00～  
オープニングセレモニー開催!

8/17(土)・18(日)はデポー町田へ♪ お友だちもさそって遊びにいこう!

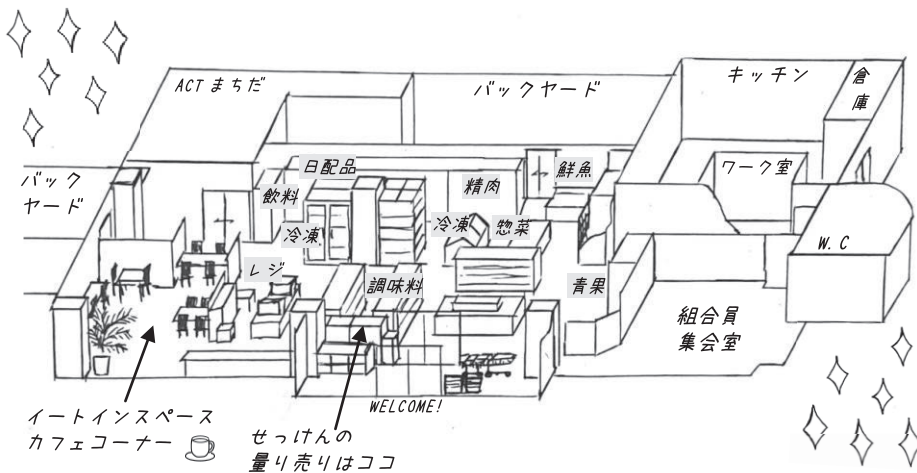
記念せんべいや風船配布、  
かき氷などおたのしみいっぱい!



液体せっけんの  
量り売りがスタート!



消費材生産者も  
たくさんやってくる!



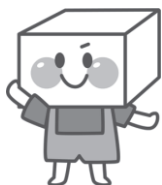
8/17(土)  
コーミ(株)、新生酪農(株)、  
タイハイ(株)、エスケー石鯛(株)

8/18(日)  
(株)平田牧場、(株)ヴィボン、  
和高スパイス(株)



※リニューアル工事のため 8/10(土)は 17 時閉店、8/11(日)～8/16(金)は休業いたします。

## オンラインで! おとうふ工場見学



8/21(水)午前中 時間などくわしくは  
多摩南のとうふ生産者、(有)須黒食品の工場見学♪  
参加申込み不要。時間になったらこちらの zoom へ。

■ミーティング ID: 856 5614 6084  
■パスコード: 609725

いろいろな企画に参加しませんか♪

多摩南生活クラブ  
イベントページ



多摩南生活クラブ イベント 検索