

CiAO! 2025年 4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：多摩南生活クラブ理事会
町田市小山ヶ丘 2-3-11 / Tel 042-798-4371 / Fax 042-798-4376

生活クラブのテーマ 2025 は

このままだと
日本の食が危ない



国内自給



60年前、73%だった日本の食料自給率(カロリーベース)は、現在 38%。

食生活が欧米化したことに加え、輸入の自由化により

「国産より海外産が安ければ輸入すればいい」と考えるようになったことが主な原因です。

このままでは、国産の一次産品(米・牛乳・鶏卵・肉・野菜)やそれを原料とする加工品も食べられなくなります！

食料自給率、**飼料**も含めるとこうなります
(2023年度)

品目	自給率
豚肉	6%
鶏肉	9%
牛肉	14%
鶏卵	13%
牛乳・乳製品	29%

※出典：農林水産省 HP,日本の食糧自給率,令和5年度食糧自給率について(PDF),参考資料飼料自給率を反映しない「食料国産率」についてより
https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/attach/pdf/012-9.pdf



私たちにできることは、
「選ぶこと」と「食べ続けること」です

生活クラブでは今年度、「みんなでパクパク ACTION」として

- ① 多くの組合員で生活クラブの一次産品を予約して食べ続ける！
= 「これからも食べ続けます」と生産者と約束する
- ② 食べる組合員を増やす！ 活動を展開していきます！



----- 今月のCiAO! -----

- P1~3...国内自給、豚肉がピンチ！
- P4~5...米澤製油(株)工場見学レポート
- P6...多摩南のきらきらさん《まち八王子北》、レシピ
- P7...デポー情報、私が配達しています、事業報告
- P8...CiAO!モニター募集、お知らせ

生活クラブの
おいしい豚肉がピンチ！！



教えて！

「生活クラブと言えば豚肉」
と言われるほど美味しい豚肉



日本の米育ち 平田牧場 三元豚のヒミツ

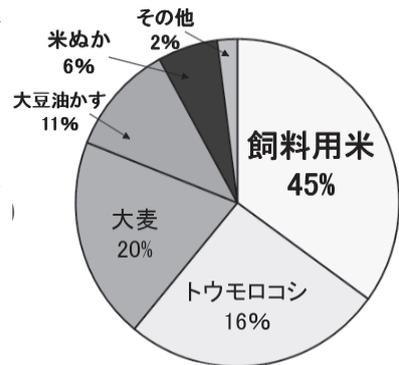
美味しいわけ① ストレスのない環境

- ★日が差し、風が通る開放型豚舎
- ★1頭当たりの面積は一般的な豚舎の1.4倍
- ★床材は、糞尿とオガ粉を混ぜ合わせ、微生物の力によって発酵させたフカフカのもの。
豚の大好きな土遊びもできます！
※一般的には病気予防のため、すのこを使用

放し飼いにしている養豚場もありますが、豚の習性で土を掘り起こして食べてしまい病気になることや、肉の味が安定しないなどの問題があるそうです。

美味しいわけ② エサの米と大麦

1頭が肥育期間に食べる飼料用米は、なんと102kg！
飼料用米と大麦を与えることで、脂身に甘みと旨味が加わります。



※トウモロコシは遺伝子組み換え分別管理済み、収穫後無農薬
※大豆油かすは収穫後無農薬

平田牧場は 飼料用米のパイオニア

産地である庄内に来た組合員が休耕田を見て、「この休耕田を活用できないか」と言ったのが飼料用米栽培のきっかけになりました。
1996年から飼料用米を栽培することで、
★農業の活性化 ★食料自給力向上
★農地保全（一旦耕作放棄地にしてしまうと田畑に戻すのはとても大変）
★豪雨時の貯水
★米なので遺伝子組み換えの心配がない！
と、いいことがいっぱい。

その後、飼料の国内自給力アップのモデルとして全国に広がりました。

詳細→



美味しさ・経済性を求め 2種類の三元豚

スーパーでも見かけるようになった「三元豚」は、3種類の豚種を掛け合わせた豚のこと。どんな種類の豚を掛け合わせるかによって、味や飼育期間・とれる肉の量が異なります。

★**精肉用の豚**は黒豚を掛け合わせているからおいしい。でも、飼育期間が200日と長く、エサ代がかかる分、ちょっと高くなります。

★**加工品用の豚**は、飼育日数180日でとれる肉量も多い一般的な三元豚ですが、精肉用の豚と同じ育て方・同じエサなのでおいしいんです。

「利用しやすい価格で」という多くの組合員の声で、2024年10月配達分から、切り落とし・ひき肉を中心に精肉の一部にこの加工品用の豚を導入し、値下げしました。

豚肉の 食料自給率 6%ってどういうこと？



→国産の豚肉でも、
輸入した飼料による生産分は
除かれるんです。

参考：
農水省「食料自給率のはなし」→



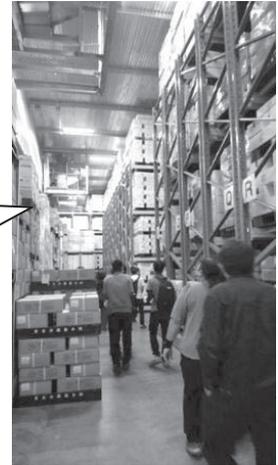
輸入豚肉 51%	国産豚肉 49%	
	輸入飼料	国産飼料

豚肉がピンチ！ってどういうこと？

組合員の「この豚が食べたい！」から始まった豚肉の取組み。
組合員と生産者がエサや飼育環境などについてとことん話し合い、今の豚肉があります。

今、豚肉の利用者が減っています。
さらに、「部位バランス」が崩れて
冷凍在庫が過剰な状態になっています。

豚肉の冷凍在庫がうずたかく
積まれた平田牧場の倉庫。
毎月1,000万円の賃料が
かかっています。



このままでは、私たちが望む豚肉が食べられなくなるかも…!?

「部位バランス」ってなに？

現在バラ肉がとても人気ですが、豚はバラ肉だけでできているわけではありません。
いろんな部位があり、とれる肉量は一定の割合があります。



部位	肩ロース・ロース	モモ	バラ	切り落とし (主にカタ・モモ)	ひき肉 (主に端材)
1頭あたりの重量	9.3 kg	9.1 kg	6.4 kg	8.9 kg	12.9 kg
パック数	310g×約30P	310g×約29P	240g×約26P	300g×約29P	480g×約26P

部位バランスを意識して注文しよう！

注文のポイント① 各部位を順番に食べる

今週はロース・肩ローススライス⇒来週はモモスライス⇒
その次の週はバラ⇒切り落とし⇒ひき肉⇒…を繰り返す。

注文のポイント② 切り落とし、ひき肉を食べる

端材の有効活用であるひき肉や切り落としを積極的に
注文する。

注文のポイント③ コスパ抜群！冷凍肉も食べる

ひき肉や切り落としに加え、冷凍豚肉も注文しよう。

約束した分を食べきるためにも、
バランスよく食べてくださいね～



生活クラブの「なたね油」って、市販の食用油と何がちがうの??



その違いを探るべく、工場をとつげき!

米澤製油(株)の工場に行ってきました!



なたね油のパッケージには「圧搾法」「湯洗い洗浄」と書いてあるけど、どうということ? 消費材のなたね油を製造している米澤製油(株)さんの工場を見せていただきました。

米澤製油(株)のこだわり

① 遺伝子組み換え原料は使いません

原料として使用しているのは、遺伝子組み換え混入防止管理済みのオーストラリア産ナタネと、遺伝子組み換え品種を栽培していない国産のナタネだけです。

② 国産のナタネを積極的に使っています

自給率UPのため、国産品種の産地を広げ、新しい品種の開発にも協力しています。

③ 化学薬品を使わずに製造しています

圧力のみで搾油し、精製にも化学合成薬品を使いません。



原料はどんなナタネ?

《国産ブレンドなたね油》は 国産 30%、オーストラリア産 70%

■国産ナタネ、希少!

ナタネの国内自給率をご存じですか? ななんと...約 0.1%! 要因は、国産ナタネに含まれる「エルカ酸」という成分が体に悪いと指摘され使われなくなり、生産が激減したことです。その他にも外国から安価な原料が入ってきたなどの原因があります。

《国産 100%なたね油》には 国産ナタネ約 2kg=約 6 量分の 畑のナタネが使われています。たくさん使って、日本のナタネ畑を支えよう!

ちなみに... 国産ブレンドなたね油だと 角缶は約 5 量分、 丸缶は約 1.8 量分のナタネ畑を支えることができます!

★工場見学に参加した小学生男子の感想

ナタネは捨てる所がなくすごいです! 工場の中はそれぞれの工程が職員室くらいの広さで、思ったより小さかったです笑 味見させてもらった精製する前の油が、まろやかでおいしかったです。

■オーストラリア産のナタネ 西オーストラリア州の生産者と提携し、遺伝子組み換えが混入しないよう分別管理されたナタネを使います。しかし、現地では遺伝子組み換えでないナタネの栽培面積が徐々に減少しています。安定した調達のために、利用し続けましょう!

99.9%は輸入! しかもほとんどが 遺伝子組み換え。

■国産品種「キザキノナタネ」 エルカ酸を含まない品種「キザキノナタネ」が開発され、1991年~青森県で栽培が始まりました。当時は開発されたものの高価で買い手がつかなかった中、米澤製油(株)は開発当初から継続して使用しています。

■新国産品種「ペノカのしずく」 北海道にて、グルコシノレートの含有量が少なく、飼料として活用できる品種が開発されています。導入される日も近いかも。

▶飼料への活用については右ページ下をお読みください。

咲き誇るナタネの風景をアイヌ語で天の川を意味する「ペノッカ」、その畑でできる油を「しずく」として命名されました。すてきな名前!

埼玉県熊谷市、静かな住宅街を抜けたところに工場がありました。すぐ隣には小学校があり、社会科見学やSDGsの授業で子どもたちがよく見学に来るのだとか。(うらやましい!)

米澤製油(株)が化学薬品を使わなくなったきっかけは、1968年の「カネミ油症事件」。食用油を精製する際に使われていたPCB(ポリ塩化ビフェニル)が混入し西日本を中心に多くの方が中毒を起こしました。この事件をきっかけに「安全な油をつくりたい!」と考え、化学薬品や化学合成添加物を使わない独自製法を生み出したのです。

どうやって作られているの?



1日約20tのナタネを製油。一度熱源の温度を下げてと上げるまで時間がかかるため、工場は24時間月~土曜稼働。

焙煎

レトロなレンガ造りの炉。香ばしい香りが漂います。

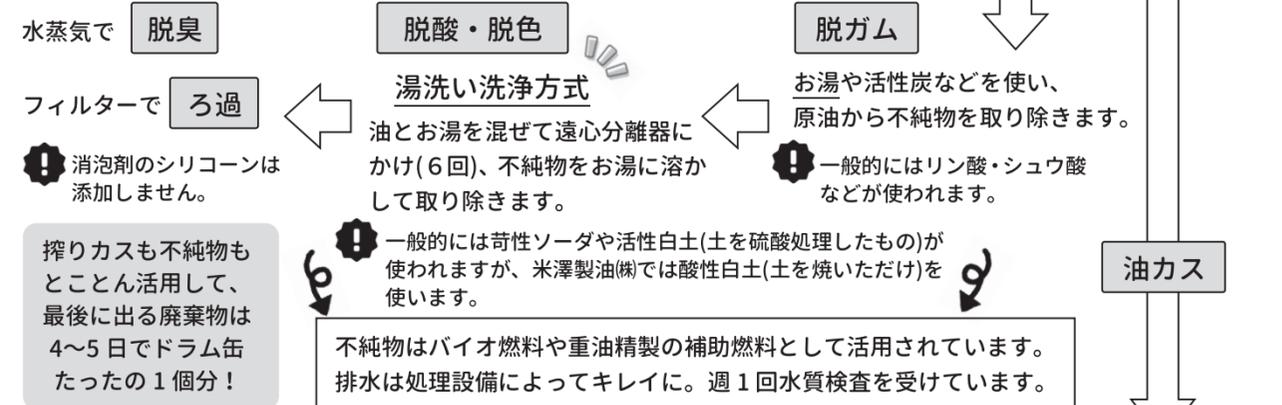
圧搾

圧力のみで絞ります! これだけだと、まだナタネに10%ほど油が残っています。

一般的な食用油は、ここでさらに「ノルマルヘキサン」による溶剤抽出をします。

焙煎、圧搾からきれいにろ過、排水処理されるまで見学しましたが、化学薬品は一切使われておらず、工程はとってもシンプルでした。

東京駅と同じ頃に作られたか! 歴史を感じる~



肥料と飼料、なぜ使い分けるの?

国産ナタネには、「グルコシノレート」という、家畜の健康に悪影響のある成分が含まれているためです。

←搾油後の搾りカス。味見してみると、オーストラリア産はきな粉みたいで甘みがあり、国産は少し苦みがありました。

肥料・飼料として活用

国産.....農作物の肥料
オーストラリア産...家畜の飼料
消費材でおなじみの新生わたらい茶、野菜の沃土会、生活クラブたまごでも使われています!!



↑奥に見えるのが小学校。排水処理設備のすぐ隣。



←工場敷地内のお社にはなたね油丸缶がお供えされていました^^

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☆☆ まち八王子北 田中 明子さん

出産後に宅配してもらえる生協を探していたところ、友人に生活クラブを紹介され、
加入しました。安心できる消費材が玄関まで届くことが本当にありがたいです。

利用していくうちに、安心安全なものづくりにこだわっている生産者さんたちを応援
したいと思うようになり、まちの活動にも参加しています。



田中さんのおすすめ！



真あじ開き 4枚 300g(4枚)

(有)奥和 835円(税込902円)

脂がのった時期に国内で水揚げされた新鮮な
真あじを真塩だけで調味し、冷風除湿乾燥して
干物に加工しました。発色剤や酸化防止剤、
化学調味料、油は使用していません。

予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ 4点セット

800円(税込864円)



予約登録すると、定期的に生産者からお
まかせで4品目の野菜が届きます。
リーフレットや生産者からのメッセ
ージ、翌週以降に届く野菜やレシピなどの
情報も届きます。

好きな消費材は、(有)奥和の**真あじ開き 4枚**と
あっぱれはればれ野菜おまかせ 4点セットです。

生活クラブで出会ったあじの開きは身がふわっと
して脂のりや塩味もほどよく、これを食べてからは
海沿いに遊びに行った帰りのお土産屋さんなどで
あじの開きを購入できなくなりました。グリルで脂
が落ちすぎない程度にほどよく焼く！あとは大根お
ろしで！シンプルが1番美味しいです。

家庭菜園で野菜を作っていますが、端境期などには
安心な栽培方法で作られているこのセットにお世話
になっています。毎回どの野菜が来るかも楽しみにし
ています。人参が入っていたら絶対にやるのがキャロ
ットラペ。酢は使わずにレモン汁をたっぷりかけま
す。いくらでも食べられる歯応えと香りが好きです。

生産者さんとの交流会や生産現場への訪問は楽しく、学びになり
ます。詳しく消費材を理解でき、親しみを持って利用できます。組
合員にも広く知ってもらえたらと思い、活動しています。

今後は生産者さんと組合員が一緒に作るイベントをやってみたい
です。地元の農家さんや地域の人巻き込んでできたらいいなと思
っています。

そして将来的には八王子北エリアにもデポーを…！と
想いは広がります。



楽しく活動をしている一方で、新規加入や
加入歴が浅い組合員に生活クラブの協同組合
としての仕組み、活動や取組みがきちんと伝
わっていないのでは？と感じています。
もっとたくさんの組合員と一緒に活動できたら
と思います。

＼(有)奥和の生産者交流会で好評でした！

真あじ開きで簡単おいしい「アクアパッツア」♪



【材料】2人分

- ・真あじ開き(冷凍)…2枚
- ・あさり(冷凍)…1袋
- ・ミニトマト…6個
- ・ニンニク…1かけ
- ・夏野菜…適量
(パプリカ・ズッキーニなど)
- ・酒 or 白ワイン…200ml
- ・オリーブオイル…大さじ 4~5
- ・ハーブ(無くてもOK)…少々
(レモングラス・ローリエなど)
- ・塩、こしょう…少々

- ①冷凍庫から真あじ開きを出しておく。
- ②冷凍あさは水で洗い、水気を切る。(砂抜きが必要な場合は処理しておく)
- ③ミニトマトはヘタを取り、野菜は食べやすい大きさに切る。ニンニクは包丁の腹で押しつぶす。
- ④フライパンにオリーブオイル大さじ 2 と、ニンニクを入れて弱火にかける。ニンニクがきつね色になったら取り出す。
- ⑤フライパンにあじの皮面を下にして入れ、中火 2分ほど焼いて裏返す。
- ⑥あさり(殻ごと)、ミニトマト、野菜を加え、ニンニクを戻し入れ、酒を回しかけフタをして 5分加熱する。(焦げないように確認しながら火の調整をしてください)
- ⑦加熱後、煮汁を真あじに回しかけ、野菜を煮汁にひたす。
- ⑧さらにフタをして 3~5分加熱する。(弱火~中火)
- ⑨オリーブオイル大さじ 2~3 を、フライパンをゆすりながら加え、汁が白っぽくなるまでなじませる。仕上げに塩こしょうで味を調える。汁ごと器に盛りつけたら完成♪

★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆☆

春のデポーはおまつり花盛り！！ 福引もあります。
生産者もたくさん来所します。耳よりの話もいっぱい！
ぜひ会いに来てください！！



デポー八王子みなみ

4/26(土)、27(日) みもざまつり 開催！！



デポー国領駅前

4/5(土) 春らんまんまつり 開催！！
4/11(金)、12(土) 19周年まつり 開催！！
4/19(土)、20(日) 展示会 20(日)は臨時開所！



デポー町田

4/5(土)、6(日) スプリングフェス 開催！！



展示即売会
詳しくは
こちらから→



展示即売会の日程

み八 な王 み子	5/9(金)、10(土) センブレ (婦人服)
国 領 駅 前	<p>調布センターで展示会</p> <p>4/19(土)、20(日) ベスト・ファイブ (スーツ) アイ・メイト (眼鏡) 東京真珠 (宝飾品) ファアレ (婦人服) エコメッセ (リユース食器等)</p> <p>4/19(土)のみ しむら (天然精油) 【スキンケア講習会】4/19 11:00～、14:00～ 予約制 Tel.042-442-0710</p> <p>4/20(日)のみ パラマウント (靴)</p>
町 田	4/24(木)、25(金) アイ・メイト (眼鏡)

私が配達しています



多摩統合センター 職員 棟方 佑香

昨年入職して多摩統合センターに配属され、
配達を始めて半年が経ち、組合員さんに顔を覚
えてもらえるようになりました。「ありがとう」
や「来週の配達も楽しみ」と声をかけてもらえ
て、とてもやりがいを感じています。組合員さ
んと会うたび、おすすめの消費材を覚えてもら
うのが楽しみです。

私のおすすめ消費材はトマトケチャッ
プです。トマト 100%、水を一切使ってい
ないオリジナルのケチャップ。オムライ
スやナポリタンに使っています。
これからも元気に笑顔で消費材をお届け
します！



★☆☆多摩南の事業報告 (2025年2月) ☆☆☆

2月末現在	配送	デポー
組合員数	15,617 人	5,995 人
加入者数	79 人	41 人
脱退者数	115 人	33 人
世帯当り	25,413 円	11,998 円
総利用高	397,669,246 円	71,821,382 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」
2月の発電量 7,557kWh

生活クラブでんき 契約保有件数 1,100 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

