

すくすく  
BOOK



子育てをらくちんにちゃんと楽しみたいママへ

生活クラブ

ママやパパになったあなたへ

赤ちゃんの妊娠・お誕生おめでとうございます。

子育てって正解がなくて、みんな悩みや不安をもつと思いますが、  
たすけあって子育てできたらいいですね。

たとえば、お腹の中の赤ちゃんは、ママの栄養をもらって大きくなり、  
誕生してからは、授乳をはじめ、毎日の食事が体をつくっていきます。

でも、情報もモノもあふれて、何を選んでどうすればいいか困ってしまうかもしれません。

子育てを応援するきもちから作ったハンドブック、ママやパパのお役に立てれば幸いです。



すく

ぼく、すく!  
くいしんぼうで  
のんびりやさん

CONTENTS

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 食べるものちゃんとわかって選びたい ～原材料表示のこと～     | 4～5   |
| 知っておきたい『添加物』のこと                  | 6～7   |
| ママの子どもの『食べ方』悩み ～Q&A～             | 8～9   |
| 離乳食でほんとうにたいせつなこと                 | 10    |
| 知ってほしいな ～生活クラブの離乳食にも幼児食にも使えるもの～  | 11    |
| 気になるのは食べものだけじゃない ～子どもの『洗う』『触れる』～ | 12    |
| 生活クラブの子育て情報                      | 13    |
| 生活クラブ情報「らくちんにちゃんと子育てできそう」        | 14～15 |
| 生活クラブ大阪のこと                       | 16～   |

# 悩んでも、ひとりじゃないよ。

赤ちゃんのものって  
ほんと何を選べばいいか

あーでもない  
こーでもない



そうやって  
いっしょうけんめい  
つくったものを

投げる

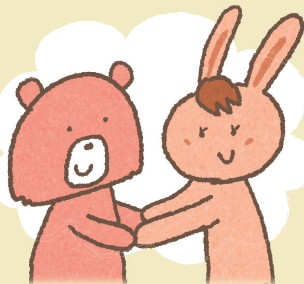
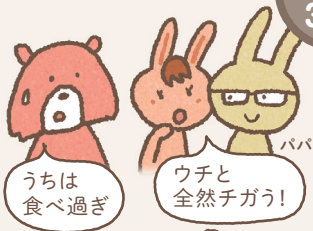
あそぶ

食べない



1 2  
3 4

みんないろいろ  
悩んでいるんだね



いっしょに  
がんばっていこー!



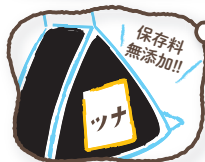
ぼくがおなかにいる時から、  
ママは自分たちが食べるものを  
「ちゃんとわかって選びたい」って  
思ったんだって。

きれいな色、いい香り。おいしくて値段も安くて日持ちも抜群。  
でも、そんな都合のいいことばかりってあるのかな。なにがあるんじゃないのかな。



ぼくもしらべてみよう

## 「無添加」「天然」って書いてあるけれど…?



例

名称:ツナマヨネーズおにぎり  
原材料:ツナご飯(米 ツナ 砂糖 その他)、ツナマヨネーズソース和え、海苔、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、グリシン、トレハロース、カラメル色素

パッケージに「保存料・合成着色料 無添加!」など大きく書いていても、完全無添加でない限り原材料表示で確認すると他の食品添加物が使われているものもあるんだって。



例

名称:ナチュラルミネラルウォーター  
原材料:ナチュラルミネラルウォーター、糖類(果糖、砂糖、果糖ぶどう糖液糖)、有機オレンジ果汁、食塩、ミントエキス、クエン酸、香料、クエン酸Na、酸化防止剤(ビタミンC) ※果汁1%

果物の味がするミネラルウォーターなども「天然」とか「有機果実100% 使用」と書いてあったりするよね。100%の有機果実でも果汁は容量の1%しか入っていないんだね。



## 「原産国日本」なら原料も国産…でしょ？



| 例  |
|--|
| 原材料: トマト、糖類(ぶどう糖果糖液糖、希少糖含有シロップ(レアシュガースウィート)、砂糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料、増粘剤(加工でん粉) |
| 販売者: 株式会社□□□ 郵便番号000-0000 □□県□□市□□   |

「原産国」って最終加工地のことなんだって。原材料表示の「販売者」がそれにあたるんだ。日本の会社名なら原産国は「日本」。だけど原料は外国産かもしれないし、産地が特定できないのかも。

輸入原料でも日本国内で最終加工されれば「原産国」は日本に…!

原料を海外で栽培、収穫 ▶ 一次加工も海外で ▶ 輸入 ▶ 日本で二次加工。最終製品に

つまり  
何をどうしているか  
わからない表示だらけ…!

使用したすべてのものの表示が日本の食品表示制度の基本になっているけど実は…

- 表示が免除される食品添加物があったり
- 「調味料(アミノ酸等)」などと一括名での表示が可能だったり
- 「保存料」など用途名を併記すれば物質名を簡略化できてしまったり



ぼくたちが知りたい「**どんな物質が使われているのか**」を表示で知ることができなくなっているんだね。



どうして『**添加物**』を使うのかな？

# 知っておきたいね 添加物のコト

亜硝酸ナトリウムなど

## 発色剤



**使用目的** 色をきれいに鮮やかに見せる。

**使用例** ウインナー、ハム、たらこ、明太子など

**※注意点** たとえば「亜硝酸ナトリウム」。肉や魚のアミンと反応して発がん性物質に変化することもあります。

グリシン

## 日持向上剤

次亜塩素酸ナトリウム、  
ソルビン酸K、  
ソルビン酸Naなど

## 保存料



**使用目的** 細菌の増殖を抑え、賞味期限を延ばし品質管理をラクにする。

**使用例** 弁当、サンドイッチ、おにぎり、プロセスチーズ、漬物、練り物など

**※注意点** たとえば「グリシン」。塩分を感じにくくさせる「塩なれ効果」も。食塩の過剰摂取につながる危険性があります。

リン酸塩

## 品質改良剤



**使用目的** 食感や見た目の向上など製造効率の優先、コストの低減。

**使用例** 練り物、加工肉、生菓子など。原材料として表示されない部分にも幅広く使われる。

**※注意点** 動物実験で腎機能低下誘発の報告があります。

オルトフェニル  
フェニール(OPP)、  
チアベンダゾール(TBZ)、  
イマザリルなど

## 防かび剤



**使用目的** 収穫後に散布されている農薬

**使用例** 輸入かんきつ類

**※注意点** TBZは催奇形性などが確認されています。

L-グルタミン酸  
ナトリウム など

## 調味料 (アミノ酸)



**使用目的**

足りないうまみを安価に補充。  
原料品質の悪さをカバーする。

**使用例**

スナック菓子、カップラーメン、  
だしの素、冷凍食品など

**※注意点**

食べ慣れるとおいしいと錯覚し、自然な味わいを感じにくくなります。

アスパルテーム、  
アセスルファムK、  
スクラロースなど

## 甘味料



**使用目的**

安価にカロリーを抑えて  
甘みを出す。

**使用例**

低カロリー飲料、ゼリー、  
チューインガム、チョコレートなど

**※注意点**

たとえば「アスパルテーム」。動物実験で白血病、リンパ腫の発生など注意したい報告があります。

赤色○号  
青色○号など

## タール系 色素



**使用目的**

美しく鮮やかな色を、  
安価でつける。

**使用例**

漬物類、蒲鉾類、菓子類など

**※注意点**

EUでは2010年から菓子などに「子どもの行動や注意力に有害な影響を与えるかもしれない」との警告表示を実施しています。

## コチニール 色素



**使用目的**

赤く色づける。原料はエンジ虫。  
タール系色素の代替品として使用。

**使用例**

漬物類、蒲鉾類、ソース、  
炭酸飲料、菓子類など

**※注意点**

「コチニール色素を原因とするアレルギー症状」を2012年消費者庁が公表しています。

## カラメル 色素



**使用目的**

褐色に色をつける。

**使用例**

ソース、菓子、飲料など

**※注意点**

カラメルⅠ～Ⅳの4種あり、製造方法によって危険性が異なりますが区別が付きません。

# ママはぼくの「食べ方」にも

離乳食、  
なかなか食べてくれない。

食べないとママは心配だよ。でもね、赤ちゃんは「食べる」ための食べ物を口に入れること・噛むこと・飲み込むことが最初は上手くできないんだ。成長には個性があるから、月齢通りの進み方にこだわったり、他の子と比べなくてもだいじょうぶ。



食べなくても  
「もう少しやわらかくして  
みよう」くらいに気楽にね♪



好ききらいが  
いっぱい？

「食べない」のは食べにくい、食べ慣れてないだけの場合もあるよ。前は食べたものでも、その日の気分や体調によることも。「食べないからきらい」って決めつけしないで、何度かためしたり、ちょっと調理法を変えると、食べたりもするみたい。



味よりも  
食べやすさ  
だったのね



あそんでばかりで…

ぐちゃぐちゃあそんでいるように見える「手づかみ食べ」は、今までママに食べさせてもらうばかりだった赤ちゃんが「自分の手で食べたい」って思いはじめたことなんだ。見て、さわって、食べ物を確認して、自分の手で口まで運ぶ練習をしているよ。



にぎやすい  
ものだと  
食べやすかった  
みたい



# いろいろ悩んだんだって



## アレルギーが心配

食物アレルギーとは、卵や牛乳などの特定の食べ物を食べたときに、体内の免疫機能が過剰に反応して、いろんな症状が出る。特に赤ちゃんは、消化機能が未発達で、たんぱく質をうまく分解(消化)できないために食物アレルギーになりやすく、重症な場合はアナフィラキシーというショック症状になったりすることもあるんだって。でも、アレルギー症状は、だいたい、子どもの消化機能が発達することでおさまっていくことが多いよ。

幼時期以降の身体の成長にも関わる栄養は、バランスが大切。除去食は、素人判断をせず、小児科の先生に相談してね。

食べた量や  
体調によっても  
症状が違うから  
1日1種類。  
少しずつね



## 先輩ママはこうしてみたよ

Y・Tさん

うちの子は離乳食を始める前から湿疹が出やすかったのですが、あまり食べるものを選別せずに育てました。ただ、はじめて口にするものは少しだけあて、よく観察するように心がけました。一度だけ大好きなトマトを食べて唇やまぶたが腫れてビックリしたことがあります。

小学校中学年くらいには湿疹もよくなりました。後になって、食べるものをあまり除去しすぎるとアレルギーにもなりやすく成長への影響もあると聞いたので、「結果オーライ」と思っています。



## 離乳食で

# ほんとうにたいせつな4つのこと



### 噛むこと

母乳やミルクを飲むだけだった赤ちゃんが、ゴックン期／モグモグ期／カミカミ期／カチカチ期の4つの段階を経て、噛んで食べられるようになるよ。



### たのしむこと

どんなに最適な離乳食をつくっても口に入れてくれないと意味がないよね。大切なのは赤ちゃんが食べやすいものをあげて、食べ慣れること。なにより食事はたのしいものだと言いたいね。

### 食材の順番と意味

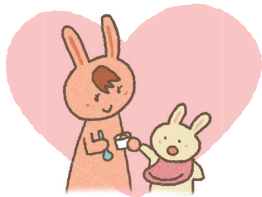
離乳食には順番があるよ。  
はじめてのものは1さじから。

- 1 最初はおかゆ
- 2 だんだんと野菜が食べられるのを確認
- 3 魚やお肉

最初は液体に近いペースト状のものから、少しずつ形のあるものに進む感じ。少しずつ食べられるものを増やすことでバランスを整えていくだね。

### 赤ちゃんをみること

みんなそれぞれ食べる量も成長のスピードも違うよね。離乳食期は赤ちゃんの食べる機能と食への関心を育てる時期。長い目でみてくれたらうれしいな。





# 中身のことでわかって選べる・食べられる 生活クラブの離乳食や幼児食に使えるものたち



知ってほしいな♪



スープや離乳食に

## 北海道 ポテトのマッシュ

北海道の馬鈴薯を  
裏ごしたポーション  
タイプ。味付けせず  
自然な甘さ



## ホットケーキ ミックス

国産小麦100%。  
香料を使わずカボチャ  
粉末で風味付け。  
アルミフリー

おやつや朝食に

## おさかな ソーセージミニ

化学調味料、着色料、  
酵母エキス、たん白  
加水分解物など不使用



おでかけ時のおやつにも便利

## こどもカレー

1歳頃から食べら  
れる化学調味料を  
使わずに作った  
レトルトカレー



※2016年5月デビュー



## 洋風だし 粉末

香味野菜と国産の牛骨・  
牛肉の旨みがしっかり

スープや離乳食に



## 大豆 ドライ パック

国産大豆を高真空で  
蒸したので豆の旨みが  
あります。

スープやサラダに

## プレーン ヨーグルト

乳化剤・  
安定剤不使用



料理やおかしづくにも

## そのほかにも!

## トマトケチャップ

100%国産トマトの  
ピューレを使った

### 原材料

トマト(国産)、砂糖、  
醸造酢、食塩、たまねぎ(国産)、香辛料

原材料はこんなに  
シンプル



## 鶏肉ササミ

希少な国産鶏種  
のお肉

## マヨネーズ

化学調味料不使用

### 原材料

食用なたね油(遺  
伝子組み換えでないものを分別)、卵  
黄(卵(国産)を含む)、醸造酢(リン  
ゴ酢、米酢)、食  
塩、砂糖、香辛料





# 気になるのは 食べものだけじゃないよね。

## 洗う

生活クラブで取り扱うのは「せっけん」だけ。  
どうしてだろう？

たとえば 一般的な **洗濯用** 合成洗剤の例



品名:洗濯用合成洗剤  
成分:界面活性剤22%(直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム、ポリオキシエチレンアルキルエーテル)、水軟化剤(アルミノけい酸塩)、工程剤(硫酸塩)、分散剤、蛍光増白剤、酵素

合成界面活性剤の多くは石油由来。蓄積による体への悪影響が心配だよね。他にも蛍光増白剤など多くの添加物が使われていて、これらはアレルギー原因物質となる可能性があるんだ。

「赤ちゃん用」でも合成洗剤だったりするよ！



生活クラブの洗濯用粒状せっけん



品名:洗濯用石けん  
成分:純石けん分(70%脂肪酸ナトリウム)、アルカリ剤(炭酸塩)、湿潤剤

せっけんは天然の油脂とアルカリが原料。環境への負担も少なく、人の体にもおだやかな洗浄剤なんだ。

食べもの以外もちゃんと選びたいな



## 触れる

もくいく 木に親しむこと ~木育~

木材は森の木が姿をかえた自然素材。木が持つぬくもりは、まるで人の肌みたい。適度に規則性のある木目のゆらぎは、安心感を与えてくれるんだって。だから心地がいいんだね。

木、そのものも子どもの成長を支えてくれるんだ。子どもの時から木に親しんで木の文化や木の活用への理解を深めることを「木育」っていうんだって。その第一歩にぴったりなのが木のおもちゃ。木のおもちゃは木特有のやわらかな形で、いろいろなものに見えるのが特徴。遊び方を限定しないから、子どもの想像力や感性を育てるんだよ。

生活クラブでは日本の木でできたおもちゃを取り扱っているよ。



# 生活クラブの子育て情報 こんなのもあるよ

生活クラブが  
発行してる  
本やカタログ  
だよ



これを読んで  
**「もっと!」**  
と思ったら

**「もっと!」**  
生活クラブのことが  
知りたい方へ

パンフレット



生活クラブのご案内  
魅力やしくみをわかり  
やすく掲載。

**「もっと!」**  
子育て系情報や  
品物がほしい方へ

カタログチラシ



すくすくカタログ  
おむつやミルク、離乳  
食も注文できる親子  
のためのカタログ。

**「もっと!」**  
食べ方を  
知りたい方へ

書籍



楽しく、かしく  
ピオサが食育BOOK  
※別冊「妊娠から子育てを  
サポートする献立レシピ付き  
子育て中の食育情報  
が満載。」

**「もっと!」**  
食べものの選び方が  
知りたい方へ

Web



わかる! 食べものの選び  
Webページで  
みられるよ。

生活クラブ 出っ掛けたい食品表示

**「もっと!」**  
選び方の考えを  
深めたい方へ

Web



みんなよんでね!  
たべものからだ  
とってもかわい  
いえほん。

生活クラブ えほん



ちらっとご案内

生活クラブ生協  
ご利用のしくみはこちら

その他「食べるカタログ」など情報たっぷりのカタログをご用意。



※引き落とし日は地域によって異なります。

※生活クラブ北海道では、注文は月1回(4週間分)で、翌月の毎週決まった曜日にお届けとなります。

※東京・神奈川・千葉には店舗(デポ)もあります。



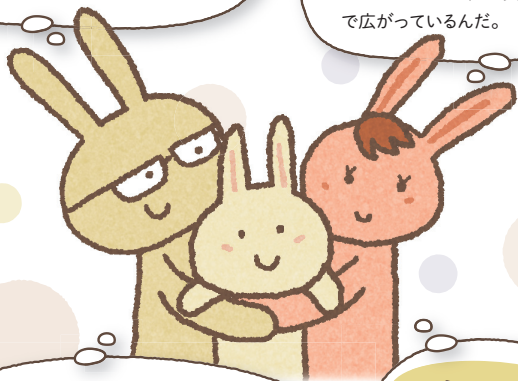
# 生活クラブなら、らくちんに

## 素材や原料の基準

不要な食品添加物や遺伝子組み換え食品など、疑わしいものは使用しない。徹底した放射能対策と独自基準でつくったオリジナル品がメインだよ。

## 福祉

住み慣れた地域での「困ったときはおたがいさま」のしくみが生活クラブの組合員どうしで広がっているんだ。



## 健康な食デザイン **ビオサポ**

産地や原材料が分かる生活クラブの食べものを、バランスよく食べることで健康な体がつくれるよ。みんなで健康な食をデザインしよう。知識はきちんと、実践はおおらかに。くらしに豊かさが生まれるね。

ビオサポ

※ビオサポとは生命を意味するBIOと美をかけ、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていくという意味。

## コミュニティ

イベントなどで子育て中のママや先輩ママとのすてきな出会いがあるかも。Webにはレシピや献立の投稿サイト「これいい♪クラブ」もあるよ。

これいいクラブ

# ちゃんと子育てできそう

## 生活クラブの組合員だから加入できるオリジナル共済

生活クラブ共済

ハグくみ

ママの保障におすすめ



もしもの入院

退院後の保障は？



もしものケガ

※ケガ通院も保障

組合員がつくったすけあいの共済だからこんな保障もあります。

掛金  
(月額)

1,000円

- ♥ 出産祝金
- ♥ 持病以外は保障
- ♥ 退院後ケア共済金



## 生協組合員だから加入できる全国にあるコープの共済

明日の暮らし、ささえあう

【CO・OP共済ニュース】

**CO・OP共済** お子さんの保障におすすめ

CO・OP共済  
たすけあい  
J1000円  
コース

- ♥ 入院1日目から日額6,000円の保障！
- ♥ ケガ通院は1日目から保障！
- ♥ 入院をとまなわれない日帰り手術からOK！  
※コープ共済連の定める支払対象手術を受けた場合

コープ共済センター  0120-345-712

契約引受団体 / 生活クラブ共済事業連合生活協同組合連合会 日本コープ共済生活協同組合連合会

※CO・OP共済に加入するには、出資金をお支払いいただき、生活クラブ共済連の会員生協の組合員になることが必要です。加入生協、地域によって出資金額や増資金額が異なります。

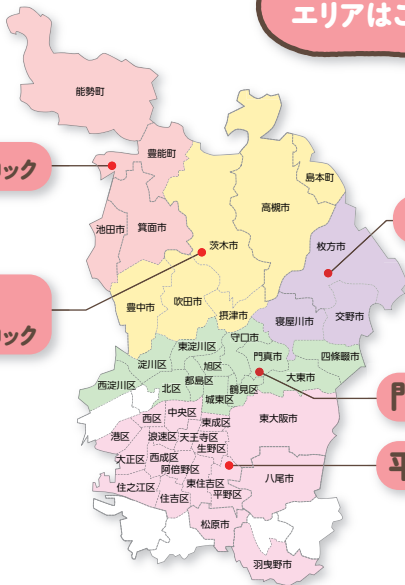
※詳しくは、加入申込書付宣伝物をご覧ください。

[K-68414-1602]



あなたのエリアは  
どこかな？

おうちに届ける  
エリアはこの辺り



豊能ブロック

香里ブロック

本部・  
茨木ブロック

門真ブロック

平野ブロック

カタログと一緒に  
エリアごとの企画のお知らせが入るよ。みてね！

詳しくは裏ページを！

えらべちゃろ

ご利用  
方法は  
4つ

子育て家族  
個人配達

加入後1年間  
個配システム料無料  
妊娠中または未就学児の  
いらっしゃるご家庭は1年  
間個配システム料無料

個人配達

個配システム料  
150円(税抜)/週  
毎週決まった曜日に玄  
関先までお届けします。

ペア配達

個配システム料無料  
2人分を1軒にお届け。

グループ配達  
(3人以上)

個配システム料無料  
さらに1%ポイント還元！  
3人以上分をまとめて1  
軒にお届け。



# 生活クラブ大阪はこんなことでも 子育てを応援しているよ



## 組合員なら参加自由な場がたくさん♪

生活クラブ大阪は、子どもや子育てをするママやパパたちを応援しているんだって。

1

### 子育てひろば

親子でゆったり  
過ごす時間を応援。  
はじめての人でも  
気軽に来てね。  
参加自由だよ。



組合員サポーターが  
運営しているから安心だね

そのほか産地訪問や生産者交流会、  
試食会などたくさん企画があります。

2

### 体験ひろば

子どもたちが自然体験できる  
「里山のがっこう」や  
親子で楽しめる  
農業体験活動を  
しているよ。



3

### 先輩ママより

「食べ物の安全に興味があって生活  
クラブに加入しました。学習会や試食  
会では託児(※)があって、新しいこと  
を知りながら、リフレッシュできます。  
ママ同士、おしゃべりもできて  
とても楽しいです」

(※)「託児」について  
詳しくは19ページを  
見てね。





# 子育てひろばって どんなのかな？



楽しそう  
やわわ

＼ 気軽にきてね♪ /

| ひろば名    | メッセージ  | 日時   | 場所   |
|---------|--|--|--|
| ひらひら    | 手遊びや絵本の読み聞かせもやっています。プチカフェコーナーがあります。            | 毎月第1、3木曜<br>10時から12時<br>(1月、5月、11月は<br>1回のみ) | 枚方市<br>岡本町会館<br><br>京阪枚方市駅<br>徒歩3分   |
| クレードル   | とても綺麗な和室で家庭的な雰囲気。ゆったりのんびりしてね。                  | 毎月第3月曜<br>10時から13時                           | 茨木市東奈良<br>コミュニティ<br>センター和室<br><br>阪急、<br>モノレール南茨木駅<br>徒歩10分                    |
| ぼらん*ぼらん | 毎回、簡単にできる季節に応じたあそびを用意しています。楽しく遊んでね。            | 毎月第4木曜<br>10時半から12時半                         | 古民家<br>「入江運創店」<br>2階和室<br><br>阪急富田駅<br>徒歩5分<br>JR摂津富田駅すぐ                       |
| まんまるひろば | 子どもだけでなく、なたでもゆっくりくつろげるコミュニケーションの場を作りたいと思っています。 | 毎月第2木曜<br>10時から12時                           | 大阪市<br>旭区民センター<br>3階和室<br><br>谷町線千林大宮駅徒歩10分<br>京阪本線森小路駅徒歩10分<br>大阪市営バス旭区民センター前 |

いつでも気軽においで下さい。

お問い合わせ先 茨木本部

# 体験ひろばもあるよ♪



たとえば…



## 農業体験

お米や季節の野菜を作って  
みんなで一緒にいただきます。

子どもたちは  
田植えをしたり  
楽しそう

いちご狩りにお米  
の収穫やしめ縄づ  
くり等、春夏秋冬  
いろいろな体験が  
あるって♪

ママたちが  
伝統をまなぶ  
ひろばも

## 里山のがっこう

里山全体を学びの教室とし、  
活動しています。

## みそ作り

こどもと一緒にコネコネ  
「本格」みそ仕込み!



## ママも心おきなく♪ 託児システム

託児スタッフは生活クラブ大阪の組合員です

小さい子どもがいるからムリかも…

いいえ。大丈夫! 小さい子どもがいるママたちが  
いろいろな事に参加できるように託児活動でサポートします。

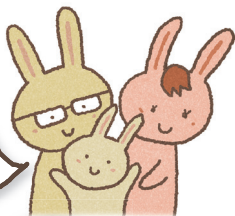
子どもも親もまわりのおとなも育ちあう「とも育ち」



組織運営課072-641-5547

「すくすく BOOK」を見た、と  
言って下さいね。

生活クラブ大阪からの  
子育て応援の  
きもちだって



品物や情報をおうちまでお届け



# 個配システム料 1年間 無料

妊娠中から小学校入学前のお子さんのいる  
ご家庭が対象です。

(2015年9月21日以降の新規加入者が対象)

お友達を誘って一緒に利用すれば、  
1年後も個配システム料は無料で続けられます。

お問い合わせ先

香里支所 072-854-3113

門真支所 072-881-1451

平野支所 06-4303-1710

茨木支所 072-641-5547

豊能支所 072-738-5371

URL: <http://osaka.seikatsuclub.coop/>

