

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

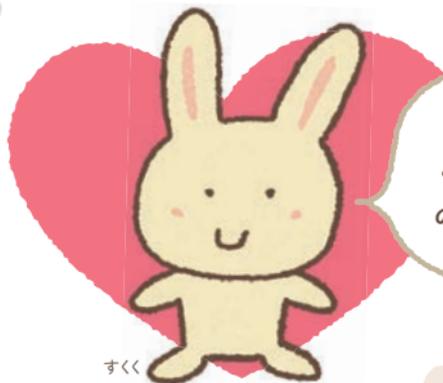
赤ちゃんの妊娠・お誕生おめでとうございます。

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。



ぼく、すくく!
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
生活クラブ生協大阪のこと	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

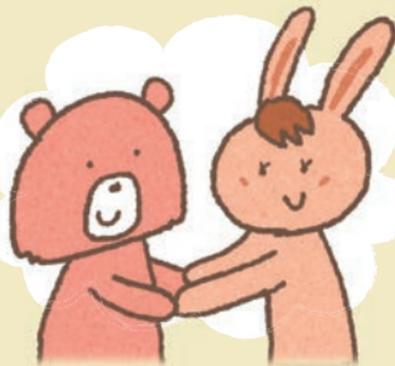
あそぶ

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
がんばっていきー♪



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。なにかあるんじゃないのかな。



「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、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)
製造者: 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「製造者」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できた
- 「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「どんなモノ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 食品添加物のコト

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

結着剤 ・ 乳化剤



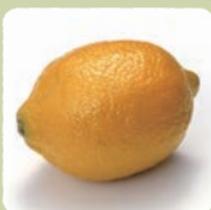
使用目的 食感や見た目の向上など
製造効率の優先、コストの低減。

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 リン酸塩を過剰に摂取すると、体内のカルシウムが尿で排出され、カルシウム不足の原因となるといわれています。

オルトフェニル
フェノール(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。
原料品質のバラつきをカバーする。

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

赤く色づけする。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。



にぎりやすい
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こと。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、だいたいは、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。

初めての食品を試すときは、
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、はじめて口にすることは少しだけあて、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思いたいね。

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んだね。

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



知ってほしいな♪

生活クラブの離乳食や幼児食に使えるものたち



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



おやつや朝食に

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



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

国産大豆を缶に詰めて
蒸し煮しているので
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

乳化安定剤、
香料など不使用

料理やおかしづくりに



そのほかにも!

トマトケチャップ

100%国産トマトの
ピューレを使用

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

肉質しっかりの
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
伝子組み換えてないものを分別)、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。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
だったりすることがあるよ！

生活クラブの洗濯用粒状せっけん



品名：洗濯用粒状せっけん
【全成分】
脂肪酸ナトリウム、炭酸塩、グリセリン、塩化ナトリウム、香料（フローラルタイプ）

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
ちゃんと選びたいね

触れる

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。

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」というんだって。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

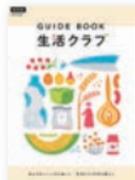


これを読んで
「もっと！」
と思ったら

「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！」

子育ての情報や
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、かしこく
Bioサボ食育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！」

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。

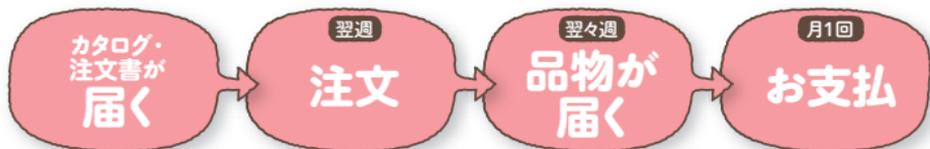
生活クラブ 絵本

ちらっとご案内

生活クラブ生協の
ご利用のしくみ



「食べるカタログ」など情報たっぷりのカタログをご用意。



※お支払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・埼玉・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ね。



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。知識はきちんと、実践はおおらかに。暮らしに豊かさが生まれるね。

ビオサポとは

検索

※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

生活クラブのいろいろな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サイト「ビオサポレシピ」では、会員になるとレシピ投稿や好きなレシピにコメントするなど参加できるよ。

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



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
♡ 退院後サポート金

※詳しい保障内容は加入申込書付宣伝物をご覧ください。

お問い合わせ先

生活クラブ
共済事務局



0120-220-074

受付時間 9:00~17:00(月~金)

ハグくみ 検索



生協組合員とその家族だから加入できる全国にあるコープの共済

[CO-OP共済ニュース]

明日の暮らし、ささえあう

CO-OP 共済

こどもの
ふだんのもしもの
そなえましょう

ケガ通院でお支払いしているのは
ジュニア20コース加入者の
約7人に1件*です。

※コープ共済連「事業のご報告」2018より

たとえば
こんな時に
お役立ち



※実際のお支払いは共済金請求書ご提出後の判断となります。共済金請求書類につきましては、ご契約内容・ご請求内容によって異なります。

※詳しくは「たすけあい」加入申込書付宣伝物をご覧ください。

〈たすけあい〉

ジュニア20コースは **わんちゃん**の **ケガ通院**
や **病気入院**などの保障です。

お子さんの保障におすすめ

- ♡ 入院1日目から
日額6,000円の保障!
※J1000円コースの場合
- ♡ ケガ通院は1日目から保障!
- ♡ 入院をともなわない日帰り手術もOK!
※共済事業規約に定める支払
対象手術を受けた場合

CO-OP共済に関するお問い合わせは、こちら

▶ ご契約窓口 ☎ **0120-50-9431**

▶ ご請求窓口 ☎ **0120-80-9431**

コープ共済センター 受付時間 9:00~18:00(月~土 ※祝日含む)

契約引受団体 / 〈たすけあい〉

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支払い、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。

[K-75018-1911]



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

本部・
茨木ブロック

千里ブロック

香里ブロック

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！

えらべちゃオ♡

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。

生活クラブ生協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

生活クラブ生協大阪は、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。

(※)「子育てひろば」に
ついて詳しくは
18ページを
見てね。



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♪

＼ 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 10時から12時	枚方市 岡本町会館 京阪枚方市駅 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 10時から12時半	茨木市東奈良 コミュニティ センター和室 阪急、 モノレール南茨木駅 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 10時半から12時半	高槻市富田 ふれあい文化センター 2階交流室 阪急富田駅 徒歩7分 JR摂津富田駅 徒歩12分
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 10時から12時	〈休止中〉

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生協大阪の組合員です

小さい子どもがいるからムリかも…

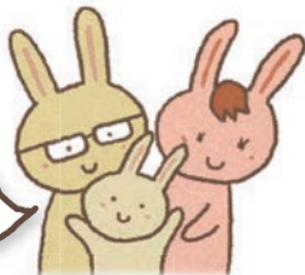
いいえ。大丈夫! 小さい子どもがいるママたちが
いろいろな事に参加できるように託児活動でサポートします。
子どもも親もまわりのおとなも育ちあう「とも育ち」



組織運営課072-641-5547

「すくすくBOOK」を見た、と
言って下さいね。

生活クラブ生協大阪からの
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: <https://osaka.seikatsclub.coop/>

