



6月度実績報告(5/21~6/20)
 ◎組合員数 17,612人 (6/20現在)
 加入 312人
 脱退 155人

ご意見・ご要望をお寄せ下さい。

http://osaka.seikatsuclub.coop/

TEL. 072-641-5547

発行/生活クラブ生協大阪理事会 編集/広報委員会 茨木市清水1丁目21番4号

◎供給高(事業部) 250,788千円 (計画比 97.3%)
 (前年比 91.6%)
 一人当たり利用高 14,325円 (前年比 87.3%)



自然エネルギーで暮らしてみると…



東京

5月末でスマートメーターの切り替えが終わり、6月から生活クラブエナジーの電気ですべては何かなく暮らしています。契約変更を渋るご家族があるかと思いますが、原発はいやだ、という気持ちを話して是非、家族の理解を深めましょう。



神奈川

何も変わらず生活しています。生活クラブエナジーに電気代を払う電気だと思えば、大事に使いたい、と節電意識が高まりました。



千葉

原発をなくしたい多くの組合員が一早く申し込みして切り替えました。関西の皆さんも、次世代に良い環境を残すために切り替えましょう。



埼玉

6月末の請求書の電源表示で、原発とは縁を切り、自分の払う電気代が自然エネルギーを増やすことに使われていることを実感するのを楽しみにしています。

4月から開始された電力小売り自由化。生活クラブ生協大阪でもいよいよ10月から電力の供給が始まります。
 311以降高まった、原発はやめていこうという機運はどこへやら、「安さ」アピールのCMに自然エネルギーを増やしたいと感じているはずの生活クラブ組合員も「電源表

示」という「選んで使う」ために大事なことを忘れてしまっているようです。
 今回は一足先に6月から生活クラブエナジーの電気を利用している首都圏の組合員に切り替え後の生活についてインタビューしましたのでお伝えします。
 (電気チーム 浅井 由起子)

疑問にお答えします!



生協を辞める時には電気も解約となるの?

A.

今はシステムの管理上、電気のみは組合員は認められませんが、高齢になった場合など、電気はそのまま契約できる状況を整えることの必要性は感じているので検討したい。

Q.

(株)生活クラブエナジーは倒産しないか?

A.

絶対に倒産しない会社は存在しない。そのようにならないための必要人数が今年度の1050人。原発被害を二度と起こさないようにしたいなら、1050人のうちの一人になつてほしい。みんなで事業の安定は作り出すもの。万が一、生活クラブが電力事業から撤退することになったとしても、負債が組合員に及ぶことはない。

第38回「生活クラブ生協フェスタ」今年も鶴見緑地公園で開催されます!
 日程: 9月25日(日)
 場所: ハナミズキホール (花博記念公園鶴見緑地内)

開催まで
あと1か月

生活クラブ生協
フェスタ開催予告!

今月の紙面

- 第38回生活クラブ生協フェスタ 2 3
- 「ハグくみ」共済 3
- 電気も消費材・おすすめ3品 4
- 支部のつどい 5
- 消費材委員会 6
 (株)エスケー石鹼 「酸素系漂白剤」
- TEA TIME 7
 釜山だより 生活と自治 えーっ!そうだったんだ
- バイオサポで健康人「見える添加物・見えない添加物③」 8
 我が家の夕食 理事会報告

今年のステージは…

- ・南京玉すだれ
- ・太鼓集団「童夢」
- ・子育て体操ダンス
- ・ゴスペル
- ・マジック
- ・チェアエクササイズ
(椅子を使った「10歳若返る体操」)
- ・ギター弾き語り



昨年好評だった企画、新しい企画盛りだくさんです。お楽しみに！



今年もやります！

ごみゼロ大作戦

- ・買い物袋 (マイバッグ)
 - ・マイ食器
 - ・マイ箸 (スプーン)
- 持って来てね

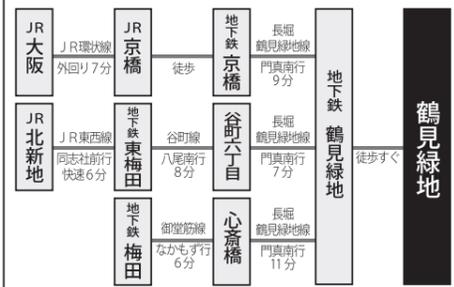


地区企画物販ブース

- ・アロマ
ハンドマッサージ
化学薬品を使用しない安全安心なアロマで癒し、気分転換を！
手作りハンドクリーム
と庭で育てたハーブの販売もあります。
- ・職員 (焼きそば)
- ・ヨーヨーつり
- ・手作り小物
- ・おはじき落とし
- ・スライム作成
- ・お菓子すくい
- その他、ノンカップ麺、冷凍どら焼き、カステラ、歌茶、ジュース販売など

- ・ジャグリング、バルーン販売
- ・産直交流委員会 (クイズラリー)
- ・シャボン玉クラブ (せっけん販売・コネコネ石けん)
- ・環境委員会 (蛍光増白剤実験・エコライフアピール)のコーナーもあります！

<会場へのアクセス>



※花博記念公園鶴見緑地公式サイト
<http://www.tsurumi-ryokuchi.jp/>

サステイナブルな未来へ Food・Energy・Care

～すっきゃねん♥生活クラブ～

第38回 生活クラブ 生協フェスタ

花博記念公園鶴見緑地
ハナミズキホール(水の館)

着々と準備は進んでいます！
今年の開催は早いで～！

9月25日(日)!!

10:00～15:00



フェスタQR

いよいよ、参加生産者や企画も出揃いました。フェスタニュースもすでに4回発行し、ステージ出演者募集には昨年を上回る申し込みがありました。楽しみにしてください。また、今年はチャリティバザーの代わりに「フェスタのプリマ(旧家族市)」のブースも増やし、不用品や着られなくなった子供服などを販売する場を作っています。「フェスタのプリマの出店者」や「お手伝いスタッフ」も募集中です。

※申込みは、茨木本部へ問い合わせ、またはホームページの生活クラブ生協フェスタのバナーをクリックしてください。

また、「生活クラブ生協大阪を地域住民に認知してもらい、組合員と地域住民が楽しく参加する場」を作るため、地区や委員会では趣向を凝らした企画の準備が始まっています。生産者の販売品の買い物はもちろん、おいしい焼きそば、焼き鳥、お好み焼きをほおぼって、ステージの出し物に感心しながら、楽しい一日を過ごしましょう。子育て世代にも満足してもらえよう、こども広場を今年も充実しました。段ボール迷路などなど…ご家族一緒に参加しましょう。赤ちゃんルームや休憩スペースも増設してお待ちしています。

(フェスタ実行委員会 植田三佐恵)

生活クラブ生協大阪

子ども広場



- ・迷路 (幼児対象)
段ボールで作ったトンネル迷路。窓があったり、音が鳴ったり、ゴールまで楽しいよ！
- ・空気砲的たおし (小学生対象)
段ボール製空気砲で紙的を倒して遊ぶゲーム
- ・輪投げ、ボーリング

- ・酒井産業 (ひのきプール)
- ・創土社 (お面作り、ぬりえ)
- ・絵本、紙芝居

- ・八ヶ谷会
- ・水の子
- ・八峰園
- ・王隠堂農園
- ・白州森と水の里センター

野菜、くだもの、その他特産品販売します！

- ・紀州果宝園
- ・伊賀有機農産
- ・産直南島原
- ・夢産地とさやま
- ・みえぎよれん

参加生産者

- ・米沢郷牧場 (やきとり、ポン菓子、果物販売)
- ・JA熊本経済連 (牛串焼き)
- ・石井養豚 (焼き豚)
- ・ウイナークラブ (ハム、ソーセージ販売)
- ・丸本 (はりまからあげ)
- ・丸菱製麺 (焼うどん)
- ・豆伍心 (お好み焼き)
- ・まめ福 (コーヒー、コーヒー豆販売)
- ・山名酒造 (清酒・果実酒・リキュール販売)
- ・伊賀越 (しょうゆ・漬物・みそなど)
- ・新生わたらい茶 (茶の試飲・詰め放題)
- ・大矢商店 (こんにやくゼリー)

5/28 参加:20人

今こそ！「ハグくみ」

～ 共済推進研究会に参加して～

大阪市総合生涯学習センター

生活クラブ独自共済「ハグくみ」とCO・OPの共済の制度改正の実施前に、共済福祉委員会理事・委員及び支部代表を対象に、生活クラブ共済連が共済推進研究会を開催しました。

基調講演

「いごちんけん、協同を考へる」



講師：本間昭光さん (元青山学院大学教授)

現代はどうか？ 貧富の差が広がり小学生の5人に1人は貧困家庭。自殺者も増え、地震・津波・原発事故…。これからの日本こそ共済という相互

生産性が低くて地域で支え合わなければ生活が成り立たない中世ヨーロッパで共済は生まれた。それが14世紀になり生産性が上がり貨幣経済が発達。流通も盛んになり、人々が地域を越えて行き来するようになると、地域毎の互助ではなく、個人が自分の生活安定…

相互互助が大切な時代の中で、「ハグくみ」を作る事は素晴らしいという話を聞いて、共済って実は古くて新しい、「ハグくみ」って誇らしい、と思えました。また、グループに分かれての意見交換では、地区は違っても同じ消費材であったが、安心感を感じました。

(共済福祉委員会 大嶋恵美子)

支部のつどい

10月から、生活クラブエナジーの電力供給が関西でもスタートします。そこで、多くの組合員に生活クラブエナジーの電気の利用を呼び掛けるために、各支部で電力自由化についての説明会を開催しました。

映画：シェーナウの想い ～自然エネルギー社会を子どもたちに～



ドイツ南西部の小さなまちシェーナウ市の住民グループが、チェルノブイリ原発事故をきっかけにドイツ史上初の「市民の市民による市民のための」電力供給会社を誕生させるまでのドキュメンタリー。

箕面支部 箕面中央生涯学習センター



映画上映 「シェーナウの想い」

2016年4月から電力小売自由化が始まりました。自然エネルギー由来の電力を選択することで、原発のない未来を作ることが可能になります。

サステナブル（持続可能）な社会を子どもたちに引き継ぐには、省エネを実践し、自然エネルギーによる電力を選ぶことが大切だ考え、市民が電力会社を作ったドキュメンタリー映画「シェーナウの想い～自然エネルギー社会を子どもたちに～」を観て、自分たちに何ができるかを考えることにしました。

映画を観た組合員からは「10年後、20年後の日本のことをしっかり考え、少数から多数へ情報を広めていかなければならない。そして、自身ができることから取り組みたい」といった感想がありました。保温調理で省エネを心がけることもその一つです。一人ひとりの力は小さくても、皆で手をつなぎ、強い意志を持ち、未来への社会づくりに繋げていきたいと思えます。

(山本仁美)

吹田支部 夢つながり未来館



～エコカフェ
&「シェーナウの想い」上映会～

生活クラブではエネルギーを考える時、まず省エネを柱とし、原発のない、CO₂を減らせる社会を目指します。そこで、今回は省エネ調理を取り入れました。また、電気共同購入説明会に先立ち、ドキュメンタリー映画「シェーナウの想い」をみんなで観賞しました。

省エネクッキングでは、保温調理でクリームシチューとマスコバド糖プリンを作りました。短時間の過熱で済みとてもエコで、長時間煮込まないので野菜の味がやさしいと大変好評でした。簡単にできるから取り入れたいという声もありました。

映画も、深刻な内容で大変な思いが伝わり感動した、もっと多くの人に見てもらいたいという意見もあり、好評でした。

電気の説明では次のことを念頭に話をすすめました。

- ◆生活クラブの電気は自然エネルギーを使って作られること。
- ◆他の電気事業者では電力源が不明であることが多い。
- ◆原発ノーと考えるなら、生活クラブの電気を購入して意思表示をしようということ。

映画観賞後に説明したので、より理解してもらえたのではないかと思います。

(浅井柳子)

大阪南支部

希来里 6/21 参加：15人

～保温クッキング&電気の共同購入説明会～

エネルギーをできるだけ使わずに作る保温クッキングを紹介し、エコな生活を提案するため、短時間の加熱と30～40分の保温でできる煮豚・野菜スープ・プリンを作りました。実演する事によって、普段からの省エネの意識を高めることができました。



また、電力自由化で多くの新規参入事業者が宣伝する「たくさん使うほど安くなる」に対して、生活クラブの目指す「クリーンエネルギー」についてもほとんどの参加者に理解してもらえたようです。

今すぐ電気の共同購入の予約にはつながらなくても、生活クラブの理念は伝わったようで、「今後自然エネルギーの開発が進むことを願う」「子ども達の未来のためにも利用していくべきだろう」といった意見があり、原発に頼りたくないという組合員を増やすことができたように思いました。

(土山すみ子)

電気も消費材 その5

原発反対の意思表示を行動で示すために
電気を切り替えましょう

●●●生活クラブエナジーの電力供給が
間もなく始まります ●●●

電気料金はどのようになるの？

A 生活クラブエナジーの電気料金は、関西電力の料金を上回らないことが前提です。

電力自由化後、価格や他のサービスとのセット割引を宣伝する新規参入の電力会社の電気料金と比較しても、使用量の少ない家庭では概ね変わりません。

<生活クラブエナジーの料金単価> (円,税込)

		単位	料金単価
最低料金(最初の15kWhまで)		1契約	373.73
電力量料金	15kWh超過120kWhまで	第1段階	1kWh 22.83 29.26 33.32
	120kWh超過300kWhまで	第2段階	
	300kWh超過分	第3段階	

料金体系は、これまで同様3段階で、電気の使用量が多いほど単価が高く、少ないと安くなります。(表参照)つまり、節電するほど電気料金が安くなる仕組みで、節電の効果が見えやすくなっています。

生活クラブエナジーでは、電力供給開始当初は、自然エネルギーの割合は30～35%ですが、小水力やバイオマスなど、自然エネルギーの割合を高める計画です。自然エネルギーは普及すればするほど価格が下がります。

(広報委員会 小出堯子)

★お問い合わせ★
組織運営課 072-641-5547

私のおすすめ3品

東平良子さん
70歳代 生協歴38年

和牛おすすめスライス



牛肉の野菜巻きに。ロースやもも肉の部位をさっとソテーして、その他は肉じゃがに。またビーフストロガノフなどのごちそうにと何にでも利用できます。リンパ腺など危険部位が除去され、冷凍せずに供給されています。フレッシュでこの味、この値段の和牛が手に入るのはとてもうれしいです。

有機わたらい一番茶煎茶



毎夕食後なくてはならない我が家の一服です。もちろんお客様にも出します。おいしく、コクのある味で2煎目も良く抽出されおいしいです。

お茶は洗ったり処理したりして使うものではなく、そのままお湯を注ぐので、無農薬のお茶は必要不可欠です。

ぶえん鯉(刺身用)



真に鮮度良く、生臭みもなくおいしく、すぐに使えて良いことづくめの消費材です。刺身、タタキ風は定番料理。もてなし料理はもちろん、お節料理に飽いた時用に注文しています。その時は、簡単かつちょっと凝ったサラダ風料理「香り野菜と鯉のづけサラダ」を作ります。

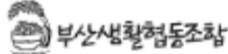
★香り野菜と鯉のづけサラダ★

<材料>

- ・ぶえん鯉
- ・野菜(みょうが、セロリ・水菜・クレソン・三つ葉など)
- ・ドレッシング(ニンニク薄切り1かけ、オリーブオイル大3、酢、レモン汁各大1、しょうゆ大1)

<作り方>

- ①ぶえん鯉は1センチ厚さに切って(しょうゆ大1と1/2、酒大1/2、みりん小1、しょうが汁小1)に15分漬ける。
- ②みょうが、セロリはせん切り、水菜、クレソン、三つ葉は4センチ長さに切る。少し水につけてパリッとさせ、水気を切る。
- ③食べる直前に野菜と鯉を盛り付けドレッシングをかける。



釜山だより No.11

釜山生協との交流エッセイコーナー

5年間東京に留学し、地元の釜山に帰ってきて2年になる。東京での5年間、3.11の経験で原発の問題や環境問題など色々な社会問題に興味をもつようになった。しかし、私が留学中に一番敏感になっていたのは、個人的な被爆問題だった。買い物の時間が大好きだったのが、原発事故後すごいストレスになった。野菜、肉、米、水などちゃんと確認して少しでも被爆を減らすために気をつけた。



韓国に帰ったら食べ物の素材に関してストレスはないと思っていたが、そうではなかった。韓国の現状は食用の GMO 輸入1位、GMO 表記無し、世界初の GMO 米栽培実験の問題が起きている。しかも一般の市民たちは、まだ GMO すらあまり知らないことが問題だ。自分たちが食べている物がどこから来て、どうやって作られてきたのかに対してあまりにも興味がない。またスーパーに行くことがストレスになった。豆腐一つ買う時も国産の豆でなるべく保存料が入っていない豆腐を探して、いくつも見比べなければならなかった。

その買い物の悩みから解放されたのは「釜山生協組合員」になることだった。知り合いの誘いで会員になり、週2回位買い出しをしている。地元の野菜で、加工をあまりしていない、そして生産者と消費者を考える仕組みがとても気に入った。まだ加入したばかりなので組合員として、しっかりと活動できるかは分からないが、私の消費が少しでも未来に役立つように祈りたい。(キムウンヒ)

えっ!? そだったんだ

..石けんの巻.. その 27

【界面活性剤とは? -1】

汚れには2種類あります

- 親水性の汚れ=水と機械的な力作用で落ちる
- 油性の汚れ==上記では落ちない。洗剤が必要

油汚れを分散して汚れを落とすには、水が溶剤が必要です。しかし、水と油は一緒にしても混じらず分離してしまいます。その分離の境界面を壊して、汚れを水へと橋渡しする物質が「界面活性剤」です。

「界面活性剤」は水と油を混じり合わせます。(広報委員会)

我が家に居る「チョコ」という名のデブ猫の話です。体は肉の塊と化し、ほぼ茶色のその見た目はタヌキの様。小さい頃は太り気味でも猫らしく高い所にもものぼっていましたが、順調に太り続け、いつの頃からか歩くだけになりました。

現在は歩いている姿を横から見ると、お腹が3cmほどで地面に着くメタボっぷり。体重は計測を嫌がるため、測定不能。多分、10kg近く、妹宅のティーカッププードルよりあきらかに重い。

ティータイム Tea Time



「デブ猫の癒し力」

このように見た目は猫離れしていますが、本人はやはり猫のつもりらしく、食事の後は一生懸命に毛づくろいをします。が、残念な事に肉が邪魔で届いているのは手や胸や足の一部分のみ。まずい、本当にそう思うのですが、食事を減らすと夜中に私の顔を手でタッチして起こしに来る始末。食べるのと寝るのが大好きなチョコに、お手上げの今日この頃です。

でも、そんなチョコを見ていると癒されている自分も居て、何か嫌な事があっても顔の筋肉が緩みます。恐るべき癒し力。長生きしてほしいので、そろそろ本気でダイエット、と思っているのですが、それはチョコとの壮絶な戦いになるんだろうな。

今日もまた目を細めてチョコを眺めながら、ティータイムしている私でした。(東大阪地区 浅田 裕見代)

生活と自治

「介護民俗学」。初めて見る言葉に惹きつけられた。2016年3~5月号のリレーエッセイ。語り手の六車由実さんの造語とのこと。

民俗学では一般的な昔話の聞き書きを、介護の場で実践しているそうだ。私も学生時代に多少経験したが、絶対面白そう! さっそく著書も読んだ。同じ介護職の一人として正直、実践にはまだ壁はあるが、うまく取り入れられればと思う。

介護保険法の改正で介護予防サービスに一層の重点が置かれる中、介護する側・される側とも意識を変える必要がある。「介護民俗学」はそのきっかけになりそうだ。大いに刺激を受けた記事だった。

(くずは北地区 家村千里)

一人ひとりの購読料(100円)で成り立っています。



台所・洗濯の漂白や除菌に
バツグンの効果!

酸素系漂白剤



生産者: エスケー石鹸株式会社

食洗機へピーユーザーの私にとっては、粒子が細かくて溶けやすい、生活クラブの酸素系漂白剤はなくてはならない存在だ。

市販の食洗機用洗剤は、ほとんどが界面活性剤を使用しており、洗い上がりに不快な香りが残るものも多いので、生活クラブのものを使用していた。だが成分表を見て、成分の90%以上が酸素系漂白剤であることに気づき、それ以来、酸素系漂白剤とクエン酸で手作りしている。おかげで庫内はいつもピカピカ、不快な匂いとも無縁である。

洗濯石けんの助剤としても有効だ。石けんとは相性が悪いといわれているドラム式洗濯乾燥機を使用する我が家は、以前はあの特有の生臭い匂いに悩まされていた。しかし、まず石けんと酸素系漂白剤のみを入れ、低水位で10分ほど運転し、その後に洗濯物を入れて高水位で洗濯するという方法を取り入れてからは、

生臭さも消え、肌着類の黄ばみも薄くなった。

排水パイプの洗浄にもおすすめである。まず60℃~80℃の熱湯をたっぷり流してパイプを温め、その後、カップ1~2杯の酸素系漂白剤を入れてカップ一杯の熱湯をゆっくりと注ぎ、1時間以上放置する。洗面台の場合は、モコモコの泡がオーバーフロー穴から逆流して来ればしめたもので、清掃の困難なオーバーフロー穴と排水溝の間をピカピカにしてくれる。

環境にも家計にも優しく、用途も多様な、お薦めの消費材である。(消費材委員会 里内朝子)

- 生活クラブ酸素系漂白剤は過炭酸ナトリウム100%!
- ステンレスに効果大! 水筒の底もピカピカ!!
- ひとつあれば、何通りにも使える!



生産者メッセージ

地球にも人にも優しい多目的洗浄剤

◇きつい臭いがなく、酸素系漂白剤は、酸素の酸化力で汚れを分解する漂白剤です。塩素系とは違い、漂白作用が穏やかなため、色柄物の衣類にも使用することができ(※)、ツーンとした嫌な臭いが無く、有毒ガスが発生することもないため、安心してお使いいただけます。使用後は炭酸塩になるため、環境負荷も低いと言えます。

◇フキンの漂白や洗濯槽のカビ対策に
用途としては、台所のフキンの除菌はもちろん、コップやマグの茶渋落とし、衣類の漂白など様々な場面で活躍します。洗濯の際に、せっけんと併用することで部屋干しの臭いや黒ずみ防止

◇きつい臭いがなく、酸素系漂白剤は、酸素の酸化力で汚れを分解する漂白剤です。塩素系とは違い、漂白作用が穏やかなため、色柄物の衣類にも使用することができ(※)、ツーンとした嫌な臭いが無く、有毒ガスが発生することもないため、安心してお使いいただけます。使用後は炭酸塩になるため、環境負荷も低いと言えます。



営業部 木曾基之

せっけんを上手に使うコツがわかる!



せっけん動画QR

になります。また、縦型の全自動洗濯機の洗濯槽クリーナーとしても使用できます。驚くほどカビが取れますよ。洗濯槽のカビはアレルギーの要因の一つとも言われているので、定期的な洗浄をおすすめします。

酸素系漂白剤は、使用する水の温度によって効果が異なってきます。使用する際は、一番効果的に漂白作用が働く40℃程度のお湯でご使用ください(真水でも効果はあります)。こんなに便利な酸素系漂白剤。ぜひご活用ください!

※衣類の染料によっては、変色や退色することがあります。目立たない部分で一度試してからご使用ください。

※ステンレス以外の金属や漆器などには使用できないので注意してください。

エッコロ共済 6月

会員数	9,066 人			
給付状況	消費材の破損	3件	健康診断補助	1件
	集団託児	地区 22人	出産のお祝い	0件
	延長保育	全体 15人	存続の祝い	19件
		1件	日常的なすけあい	暮らしのサポート

9月25日(日)の「生活クラブ生協フェスタ」で、エッコロ共済と連携する福祉団体の展示を行います。おもちゃ遊びのコーナーもあります。ぜひ、遊びに来てください!

お問い合わせ エッコロ事務局
月・火・木 10時~14時
☎072-641-5811

新シリーズ

我が家の夕食

金曜日のこんだて



組合員：N.Y(40歳代)
生協歴：22年(グループ)
家族：夫・娘・息子(共に20歳代)
配達日：金曜日
1か月平均購入額：約6万円
<登録消費材>

米・牛乳・卵・豆腐・やさいBOX・玉ねぎ・じゃがいも・バナナ・にんじん・トマト・柑橘類・りんご

<今回購入した主な消費材>

牛肉・エビ・鶏ミンチ・まぐろ油漬け缶・竹輪・大豆水煮缶・しめじ・えのき・うす揚げ・ちりめんじゃこ

<コメント>

娘、息子たちは肉料理を好み、夫は魚料理が好きなのですが、どうしても肉料理が多くなってしまいます。野菜は家族全員が好きで、多く食べています。土曜日のキムチご飯は「ライブリー」に掲載されたもので、家族全員の好みでした。

…購入した消費材で、1週間どんなメニューにしたかを紹介します。

	メニュー	食材 (太字は生活クラブの消費材)
金	・ 鮭のムニエル ・ きのこと竹輪のスープ ・ 玉ねぎとじゃこのサラダ	・ 甘塩鮭 、じゃがいも、きゅうり、 トマト ・ しいたけ、えのきだけ、しめじ、 水菜 、 竹輪 ・ 玉ねぎ 、 ちりめんじゃこ
土	・ キムチご飯 ・ せん切りにんじんのツナサラダ ・ チンゲン菜としめじのスープ	・ キムチ 、 にんにく 、 生姜 、 にら ・ にんじん 、 まぐろ油漬け缶 、 にんにく ・ チンゲン菜 、 しめじ
日	・ きのこと牛肉のストロガノフ風 ・ 野菜サラダ	・ 牛肉 、しいたけ、しめじ、 玉ねぎ 、 トマトジュース 、 デミグラスソース ・ レタス 、 きゅうり 、 トマト
月	・ チンゲン菜とエビの塩炒め ・ ひじきの煮物 ・ じゃがいもとハムのチーズ焼き	・ エビのむき身 、 チンゲン菜 ・ ひじき、 うす揚げ 、 にんじん 、 大豆水煮 ・ じゃがいも、 ハム 、 チーズ
火	・ つくねの南蛮びたし ・ きのこと炒め ・ トマトサラダ	・ 鶏ミンチ 、 玉ねぎ ・ まいたけ、しめじ、 エリンギ 、しいたけ ・ トマト
水	・ 牛肉とじゃがいものオイスターソース炒め ・ 卵とトマトのスープ	・ 牛肉 、 じゃがいも 、 きゅうり ・ 卵 、 トマト 、 玉ねぎ
木	・ きのこと煮込みハンバーグ ・ マカロニサラダ ・ 竹輪のきんぴら	・ 合挽ミンチ 、しいたけ、しめじ、 玉ねぎ 、 じゃがいも 、 トマト ・ マカロニ 、 マグロ油漬け缶 、 にんじん 、 きゅうり 、 玉ねぎ 、 卵 、 竹輪 、 ピーマン

編集後記

先日、目がシヨボシヨボするほど頑張った。市販のプロッコリについていた大量の虫を二匹ずつ洗い流したのだ。

そこまでする？ でもね、白なのだ、付着した息絶えた虫が！捨てることも考えたが、絶対に食べたいと3歳の娘。薬まみれの虫を食べさせることに抵抗があり、せつせと虫退治したのだ。

旬だと無農薬でもこんなに虫はいないよね、やっぱり旬たわ。旬のものじゃなきゃ、目を押さえて一人、ぶつぶつ呟いたのだ。

(T.O)

ビオサポで健康人

<見える添加物・見えない添加物③>

食品の原材料表示ラベルは、使われたものの多い順に並んで書かれていますが、/(スラッシュ)や改行等で、食品と添加物の間に区切りをいれて分かりやすくする新食品表示法が昨年から5年間の猶予を設けてぼちぼちと始まっています。

発ガン性やアレルギー性等の毒性がとても強い、合成着色料(○色○号)、発色剤(亜硝酸Na)、合成保存料(ソルビン酸、安息香酸Na)、漂白剤…避けたいですね。しかし、例えば市販品に多い合成着色料と漂白剤を使用のドライフルーツがシリアルやお菓子に加工されたら、キャリアオーバーというルールにより表示免除されます。それが抜け道となって消費者には知る事ができません。

生活クラブでは原料原産地表示を積極的にすすめ、自主基準を定めて添加物対策をしています。(ビオサポーター 浜田さおり)

理事会報告

6月27日

大阪市立総合生涯学習センター

○ 年末年始特別企画消費材について、試食会を開催し利用結集に取り組みことを決定

○ マコネーズ容器の検討について生活クラブ連合会の提案を受け単協討議。次月理事会で引き続き審議し、連合会へ意見提出を行う

○ 平野ブロック大試食会実施報告を確認

○ 組合員参加141人、クラブゲスト参加36人(うち19人加入)

○ 組合員拡大活動HAPPYキャンペーン報告を確認

(加入目標648人に対し、実績596人 達成率92.0%)