

# クラブ通信 Vol.105

2017年2月



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



1月度実績報告(12/21~1/20)	
◎組合員数	17,595人(1/20現在)
加入	121人
脱退	105人
◎供給高(事業部)	262,193千円(計画比 98.3%)
	(前年比 91.5%)
一人当たり利用高	14,799円(前年比 97.9%)

## 地区総会へ行こう



地区総会は毎年2月に開催しています。

組合員活動のこと、消費材のこと  
お住まいの地区で話してみませんか？

毎年2月になると自分が所属している地区から地区総会への出欠確認と議案書が配達で届きます。

その案内は誰が作って配布しているのでしょうか？

生活クラブ生協大阪に加入している私たちは同じ消費材を利用している組合員です。大阪には組合員が1万7千人以上いますが、自転車でも行き来できるような同じ生活圏の組合員を1000〜3000人でまとめた「地区」を作っています。

あなたもどこかの地区に所属していて、地区総会の案内はあなたの地区で委員をしている組合員が送っています。

一人でも多くの組合員に出席してもらいたくて準備してお待ちしています。

### ■地区総会とは？

では地区総会って何をするとどこ？ 地区では委員が中心となって1年間に様々なイベントを開催して

ます。お誘いチラシを作って配布していますが、参加したとありますか？ 地区総会では1年間の活動報告と会計報告をします。また次年度の計画や予算について地区の組合員みんなで話し合います。

### ■楽しくおしゃべりしましょう！

こう書かれると何も分からない自分は行っても仕方ないのかな…なんて思わないでください。難しいことは全くありません。お気に入りの消費材についておしゃべりしたり、食べ方や使い方について情報交換したり、自分の意見や要望を直接言える場でもあります。

### ■新しい発見がありますよ

初めて来て「楽しくて勉強にもなって他の企画にも行きたくなった」という方がたくさんいます。地区総会の案内が届いたら必ず出欠の返事を書いて提出してください。そしてぜひ出席しましょう。

(ブロック担当理事 高垣智子)

\*地区総会では、多くの地区が試食やお楽しみ企画を計画しています。

\*地区総会のお知らせと議案書が届いたら、出席・欠席(委任状)の返事を出してくださいね。

開催迫る!!

生産者に会いに行こう

第17回

### 産直★春のつどい

今年のテーマは…

「この食べ物は人の縁でできている」

～本当のおトクとは？ 生活クラブでナットクの暮らしを～

開催日時: 2017年2月27日(月) 10:00~14:15

(終了後、懇親会あり)

会場: 大阪市中央公会堂 中集会室(託児あり)

★参加希望の方は本部までお電話ください。072-641-5547

### ◆今月の紙面

- エッコロ講座を利用しよう…………… 2
- お年玉クイズ当選者発表!! …………… 3
- 連載「添加物講座」、おすすめ3品…………… 4
- 山本農園生産者交流会、…………… 5
- 伊賀有機「収穫感謝祭」レポート

- こだわりの消費材 …………… 6
- (有)小野田製油所 「ごま油」
- Tea Time・ブックエンド…………… 7
- 生活と自治 えーっ!そうだったんだ
- バイオサポで健康人「腸活してますか?②」…………… 8
- 我が家の夕食 理事会報告

# おめでとうございます お年玉プレゼントクイズ当選者発表!!

今年は別チラシでのお年玉プレゼントクイズでしたが、いかがでしたか？  
応募者 747 人、正解者 673 人でした。たくさんのご応募ありがとうございました。抽選の結果、次の方々が当選となりました。賞品は配送でお届けいたします。楽しみにお待ち下さい。

## クイズの答え

- Q1** 「クラブ通信」は、  
年何回発行される？ **A** ③12回
- Q2** 生活クラブエナジーの消費材は？ **A** ②自然エネルギー中心の電気
- Q3** 託児をしてきてくれているのは誰？ **A** ②研修を受けた組合員スタッフ

- ◆1等 米沢郷米 無農薬コシヒカリ (5kg)**  
(1人) 磯田富子 (天王寺周辺)
- ◆2等 和牛おすすめスライス大 (450g)**  
(2人) 福地 香 (東住吉)  
井上潤子 (香里ヶ丘)
- ◆3等 国産100%なたね油・丸缶**  
(5人) 宮口公子 (新千里南)  
小倉しげみ (長尾)  
平野理恵 (港・大正)  
白田初枝 (中池田)  
幸田陽子 (ときわ)

- ◆4等 固形石けん・スポンジセット (10人)**  
小野恵美子 (さだ西) 木村照 (香里ヶ丘)  
田中将 (旭) 釣部三規子 (旭)  
澤田幸恵 (天王寺周辺) イズカノリコ (松原)  
藤田伴代 (高槻北) 辰井綾子 (南千里)  
村井ミドリ (豊中南部) 神原詩織 (ときわ)
- ◆5等 300円チケット (20人)**  
越智匡子 (交野南) 川井真祈子 (さだ西)  
辻井りえ子 (長尾) 勝川俊子 (東香里)  
乾 美富士 (交野北) 小林しのぶ (穂谷)  
富田香菜子 (中池田) 川端衣里 (池田南)  
浅田一美 (守口北門真) 柳田千恵子 (守口中央)  
西本洋子 (吹田南部) 前澤ひろみ (大東四條畷)  
安藤晴子 (八尾) 小川佳代子 (住之江・西成)  
富田絵梨香 (天王寺周辺) 森岡淳子 (阿倍野)  
平尾 薫 (平野) 古川勝子 (茨木中央)  
日下部聡 (山田) 安岡麻衣 (豊中中部)

## エネルギーを考える ●● 電気料金は変わらず!! ●●

どうして生活クラブに加入し続けているのか？  
きっかけはママ友に誘われたのですが、小さい子どもがいて買物が大変だった頃は、米や牛乳など配達してくれるから便利という理由でした。そのうちに扱っている消費材がスーパードライとは全然違うと知り、家族のためを考えるとやめられなくなりました。

そんな生活クラブで電気の共同購入が始まりました。子どもたちの未来のため、地球のために考えると原発は無くして欲しい。しかし家計を預かる身としては自然エネルギーの電気を使いたいけれども電気代が高くなるのか心配でした。ところがほとんどの方が今の電気料金と全く変わらないとのこと。もう迷う理由はありません。さっそく10月から生活クラブエナジーに切り替えました。

(理事会 高垣智子)

生活クラブで  
《電気の共同購入》が始まります  
エネルギーシフトしませんか？  
詳しくは生活クラブホームページまで

# エコロ共済 エッコロ講座を利用しよう

昨年からはまったエコロ講座。あなたは、もう利用しましたか？  
講座には、次の3種類があります。

- ①各委員会が主催する講座  
注：産直交流委員会が主催の講座はなくなりました
- ②エコロ共済で連携している福祉団体による介護や子育てに関する専門的な講座
- ③エコロ共済に加入している組合員が講師となる講座  
この講座を計画できるのは、地区やブロックなどの組合員組織とエコロサークルのみなさんです。講座費用を（一部上限あり）エコロ共済で支援します。  
今年度はお片づけ、和菓子作り、美容クリーム作り、料理、福祉団体の講座、ビオサポの14講座が開催されました。興味がある講座があったら、地区委員に開催してもらいましょう。

\*他にもたくさんの講座があります。  
講座によっては費用が発生するものがあります。詳しいことは、お問い合わせください。  
今後、クラブ通信で、エコロ講座やエコロサークルについて、詳しくお知らせしていく予定です。

講座名	講師
◆食の講座◆	
○子どものアレルギー教室	大橋知子
○フィットケミカルたっぷりベジブロスを使った具だくさんスープ	大橋知子
○暮らしを楽しむ和菓子作り	高田紀子
◆健康の講座◆	
○ヨガ	齋藤 愛
○ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	大谷識子
◆文化・生活を豊かにする講座◆	
○手づくりの皮ひもアクセサリー作り	野村和子
○茶道講座(表千家)	荻田美玲
○リラックスかんたんぬり絵	安田美加
○片付け講座	伊勢本和代

## エコロ講座を企画しました

エコロ講座を通して、地区の組合員の暮らしに役立ち、輪が広がればと思い企画しました。今回は「食」をテーマのエッコロ講座を開催しました。地域の隣近所でエコロサークルを作り、様々なテーマについて学べる「エコロ講座」を開く事ができることを紹介しました。

加入して間もない組合員の参加もあり、消費材のことを知らせることが出来る場になりました。  
(市内北支部 末光かおり)

12/12  
参加:13人

鶴見区民センター



小麦粉不使用



## デリ♡ランチ教室

グルテンフリーの「デリ♡ランチ教室」を開催しました。メニューは米粉のケーキサレ(おかずケーキ)2種とベジブロスを使った具沢山スープです。この講座は食物アレルギーがあったり、糖質、グルテンを気にしている方も、洒落たメニューを楽しんでもらえたらと思います。

参加者の多くは、米粉料理やベジブロスに興味のある方、食物アレルギー、アトピーのお子さんがある方、グルテンフリーに注目している方でした。

ベジブロスは、参加者に野菜クズを持参してもらい、野菜を見ながら、「甘みが出るのはこれ、ここに栄養が詰まっています」などの解説を加え、大きな鍋2個分の出汁を取りました。ケーキサレは、卵あり、卵なしで作り、卵なしでも十分おいしく食べられると実感してもらえたと思います。また、米粉のメリット、調理のコツも挟みながら料理していると、あちこちで質問が飛んだり、家での料理の工夫点を披露しあったり、とても活気ある講座になり、私自身も勉強になりました。

試食を終えて、「お持たせにもいいわね」「家でも作ってみるわ」とうれしいコメントもいただき、次への励みになりました。

(エコロ講座講師 大橋知子)



講師の大橋さん。多くのアレルギーを持つ子どものための食の講座の講師をしています。



ケーキサレとスープ

# 無農薬に真摯に取り組む生産者

11/30  
参加:34人

## ～山本農園グループ生産者交流会～ 千里コラボ



左から大野栄子さん、山本貴子さん、大野淳一さん、山本康雄さん

### ★梅びしお (調味練り梅)★

【材料】 (出来上がり 500cc)  
梅干し 種つき500g、みりん 大1  
砂糖 裏ごし梅肉の30～50%

【作り方】  
①梅干しは6～8時間水につけ塩抜きをする。冬期は少しぬるま湯(30℃位)にすると塩抜きがスムーズにできる。  
②水気をきり、種を取って裏ごしをする。  
③鍋に梅肉を入れ、砂糖を2回に分けて加え、弱火で混ぜながら約20分ゆっくり煮あげる。ジャム状になったらみりんを加え照りをつける。

※ホーロー鍋、ステンレス鍋、土鍋を使用してください。

#### <梅マヨネーズ>

梅びしお1:マヨネーズ1

#### <紅梅ソース>

梅びしお1:ケチャップ1:しょうゆ1/4

#### <梅ドレッシング>

梅びしお1:油1:出汁1:レモン汁1

※生野菜、蒸し野菜のディップに、ソースは肉料理の味付けなどに活躍します

今回は、和歌山県から「山本農園グループ」の山本さんご夫妻、大野さん母子を招いて開催されました。山本農園グループと言え、梅ですが、やさしいBOXにもインゲン豆などを提供しています。11月の産直ニュースに載っていたように、春に向けプロットコリーも栽培中です。そんな山本さん、大野さんから梅の話と梅を使ったレシピ、無農薬野菜作りの大変さ、喜びなど熱い想いを聞くことができました。また、産直委員会の皆さんが紙芝居でやさしいBOXについて教えてくれ、多くの質問にも答えてくれました。

特に印象に残ったのは、大野さんが「農業散布の時期を考えると残念そうに話し始められたことです。あれ？無農薬では？と思うっていると、他の農園の農業散布時期と野菜の生育が重なって、農薬がかかった可能性があるため生協用に出荷できなくなったというのでした。これには驚き、胸打たれました。産地偽装などが横行し何が本当か信じきれない。今、そこまで厳密に正直に無農薬を貫いているのかと、本当に真摯に取り組んでくれているんだと感じ、ありがたいうい感謝の気持ちです。



今日のメニュー  
豚肉のロール巻き紅梅ソース  
お野菜のつけあわせ  
梅干し入りお吸い物

いつぱいになりました。家からは遠い会場で開催された生産者交流会でしたが、行ってよかったです。皆さんも今後開かれる生産者交流会にぜひ参加してみてください。新しい素敵な発見が必ずあると思います。(広報委員会 大橋知子)

## 添加物講座 基礎編2



ダイエットのためにはカロリーオフ！  
カロリーゼロ食品って、大丈夫かにかや？

# 甘味料

大きく分けて合成甘味料と天然甘味料の二つ。特に、合成甘味料は、ダイエット食品に欠かせない添加物となっています。

### ①どんなものがあるの？

天然甘味料には、天然資源から作り出される砂糖、はちみつ、メープルシロップなどや、食品中から取り出した甘み成分のブドウ糖、果糖、オリゴ糖などがあります。また、天然に存在する、キシリトール、トレハロース、甘草抽出物などは、既存添加物と呼ばれています。人工的に合成されることもあります。

### ②何に使われているの？

合成甘味料は、カロリーを抑える効果があるので清涼飲料水・菓子・アルコール飲料などに利用されます。また、虫歯の原因とならない(あるいは虫歯を予防する働きがあると考えられている)キシリトールなどの糖アルコール類が歯磨き粉やチューインガムに利用されています。

参考:生活クラブサイト「食品添加物ガイド」  
[http://www.seikatsuclub.coop/safe/food\\_additive\\_guide.html](http://www.seikatsuclub.coop/safe/food_additive_guide.html)  
生活クラブ連合会発行:『ちゃんと知ってる?食品添加物のはなし』

### ③何が問題なの？

合成甘味料では・アスパルテーム・スクラロース・アセスルファム K の3つが代表的なものです。特にアスパルテームは、砂糖の200倍の甘さがありしかも低カロリー。パルスweetに使われていることでも知られています。現在の製法は味の素(味)が開発したものです。1983年に食品添加物として指定されました。体内で分解される代謝物のフェニルアラニンは、生まれつきこのアミノ酸を代謝できない「フェニルケトン尿症」の人が摂取すると健康上のさまざまなリスク(脳に障害など)が起こるおそれがあります。

アセスルファム K (カリウム) はダイエットコークなど幅広く使われ、使用量は3つの中ではトップです。最近安い中国産が輸入されています。

スクラロースは、自然分解が遅いといわれています。ダイエット食品には不可欠ですが、5カロリー未満をゼロカロリーと表示しているのに、摂りすぎには要注意です。

## 私のおすすめ3品

生田 薫さん  
40歳代 生協歴7年

### 刻み紅しょうが



市販の着色料を使用した紅しょうがと違い、梅干しを作ったときにできる赤梅酢に漬けられているので、自然な紅色をしています。しっかりしたしょうがの辛みに、梅干しのような酸味と赤じその香りがほどよく、そのままご飯のお供として食べてもおいしいです。赤梅酢も和え物など料理に使えます。

### まぐろ油漬缶



油漬けなのに油っぽくなく、自然でやさしいまぐろの味がしっかりします。煮物に、和え物に、サラダに、サンドイッチにと、活用範囲が広く、我が家では和食に洋食に大活躍しています。

### 国産ブレンドなたね油角缶



お弁当で揚げ物をする事が多いのですが、冷めてもさらっとしてとても扱いやすいです。揚げ物の後の油を濾して炒め物に使ったり、新しい油を足してまた揚げ物をしたりして、ほとんど使い切っています。この油を使ってから、油を捨てる事がほぼなくなりました。

### ★切り干し大根のサラダ★

<材料>  
切り干し大根 30g  
まぐろ油漬缶 1缶  
おろし生姜少々  
マヨネーズ大さじ1～2  
ごま油大さじ1/2  
A:しょう油小さじ1～1/2  
砂糖 1つまみ

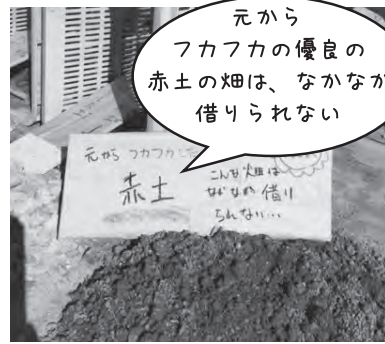
#### <作り方>

- ①切り干し大根を好みのかたさに戻す。
- ②まぐろ油漬缶は軽く油をきる。
- ③ボールにAを入れて混ぜ、①を加え塩こしょうで味を整える。
- ④器に盛って②をのせ、万能ネギとごまを散らす。

## 伊賀収穫感謝祭

12/3  
参加:大人104人  
小人54人

竹製巨大ブランコ、収穫体験のために植えられた野菜、盛り沢山の料理。生産者の心からのおもてなしに嬉しさと感謝の気持ちがあふれました。初めて見たニワトリの解体では、私たちは生きるため、他の命をいただいていることを、痛感しました。若い生産者からは、土の中の微生物の力を借りて、手間と時間をかけて行なう有機農業の話が聞きました。



元からフカフカの優良の赤土の畑は、なかなか借りられない



しめ縄作り



↑肥料が強い  
↑肥料がちょうど良いと根がのびのびになる  
↑肥料が弱い

土の状態によって肥料の加減が難しく、その見極めがとても重要

アスファルトとコンクリートで固められた場所で、車の群れや人混みに気を使い、効率や成果を求められる日々の暮らしの中で忘れてしまった大切なこと。人は本来、自然の中で、土と共に生きるものだよ、ということを教えてくれた、穏やかで暖かい一日でした。

(産直交流委員会 林 智子)



餅つき

# BOOK ブックエンド

書名 「ないた」  
著者 / 中川ひろたか  
出版社 / 金の星社

いつの頃からあまり泣かなくなったかなあ？ この本を読んで子どもの頃からを辿ってみると、いろんな感情や場面と共に泣くことが日常にあったはずなのに、いつの頃から泣くことがなくなっています。

毎日泣く主人公のぼくの、泣くことについての疑問について描かれた絵本です。どうして大人は泣かないのか？ 大人になったらぼくも泣かなくなるのか？ など、私も思ったことがあり、懐かしい気持ちで読みました。

大人になってみると、泣きたい気持ちになることはあっても本当には泣かないし、泣いたとしてもチョロリ、で終わり。大粒の熱い涙を流しながら大声で泣いた後はスッキリした気分になっていた子どもの頃を思い出すと、あれも一つの能力で、大きくなるにつれて失ってしまうものなのかも知れないなど。

ずっと泣かないと思っていた両親も、涙もろくなったようでテレビを見ながらグスングスン(特に父親)。再び戻ってくる能力なのかなあ？ 主人公のぼくと一緒に考えてしまう絵本です。

(都島地区 藤田智子)

「化学物質過敏症」という名前を聞いたことはあるでしょうか。文字通り、化学物質を感知して体調不良を起こす症状のことです。私はこれを発症して9か月が経ちました。

もともと、生活クラブは活用していたし、環境や食生活には気を遣っていました。それでも、今まで普通に使っていた日用品がまるで毒ガス発生装置です。頭痛・吐き気・めまいが起き、殺虫剤を使えば自分の方が麻痺する始末。食べられるものが無農薬に限られていき、できることがどんどんなくなっていく。人にはほぼ理解されず、社会生活ができなくなります。

## ティータイム Tea Time

「揮発性の化学物質にご注意を」

発症の仕組みは花粉症と同じです。空气中に漂う化学物質は肺から血液中に溶け込み、人体に蓄積されていきます。「ただちに影響はない」ものの、蓄積量が許容量をオーバーすれば誰にでも発症の可能性があります。今後は花粉症のようにありふれたものになると言われています。

普通は化学物質を身体で感知することはできません。知って頭で判断していかないとはいけません。ぜひ今一度、日常のものを見直してみたいと思います。

(ちなみに今では専門の病院に通い、ちょっと敏感な人くらいに回復しています。)

(穂谷地区 山口裕子)

# 生活と自治

■2016年11月号 どうなる？ 日本の「魚食」

1980年代は大漁が続き世界一の水産大国だった日本が、2015年食用魚介類のカロリーベースの自給率が「59%」で約4割を輸入に頼っている。この記事を読み、とても驚いた。近年、近隣国が魚を大量に獲り、日本の漁獲量が減り、魚の値段があがり、スーパーでも鮮魚より加工された魚の販売スペースが増えている。今後も日本の漁獲量が減り、魚の値段は上がっていくだろう。肉食が増え、加工された魚は現代人のニーズに合っていて問題にはならないのか？ 魚好きの私にとっては水産大国の日本であってほしいと願う。

(東住吉地区 上田恵美)

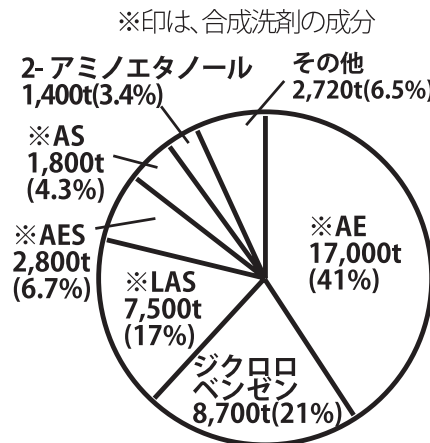
一人ひとりの購読料(100円)で成り立っています。

## えっ!? ぞうたんたんた ..石けんの巻.. その33

### 【家庭から排出される化学物質の割合】

(2014年度実績)

家庭から排出される化学物質の6割以上が合成洗剤の成分というのが実態で、合成洗剤と防虫剤のジクロロベンゼンを使わない事で、家庭からほとんどのPRTR法指定物質を削減できます。石けんを使う必要はここにあるのです。(広報委員会)



時間をかけて作った分 栄養素が生きている

# ごま油



生産者：(有)小野田製油所

知ってますか？ ごま油には女性ホルモンと似た働きをするセサミンやセサミノールというものが入っていて、抗酸化効果(アンチエイジング)や、生活習慣病や更年期障害、便通の改善にも良いんです。

さらに、LDLコレステロールを下げたり、肌荒れを予防するビタミンEがたっぷり!

生活クラブのごま油は低圧力、常温で搾り取るため、ゴマの芳醇な香りやビタミンなどの栄養素がそのまま残っています。なんと、ごま油全体のシェアから見ても1%未満といわれるくらい、非常に貴重な製法の油なのです。

炒め物だけではもったいない! 例えば...手のひらにごま油と塩をして、おにぎりを握り、のりを巻けば、韓国風おにぎり。具のおかかや佃煮に少し混ぜれば、香りがよく、普段と違うおにぎりに。豚汁の仕上げにたら〜とひとかけしたり、ごま油としょうゆで中華風ドレッシングにしたり...

あ〜ごまの香りを想像しただけで、食べたくなりませんか? 生食なら熱に弱い有効成分も効果的に摂れます。

よく知られているセサミンの入っているサプリメントがありますが、生活クラブのごま油小さじ半分(10mg)と同じセサミンが含まれています。わざわざそんなサプリメントを買わなくても食事で簡単に補えますね。身体にもお肌にも良くて、さらにおいしいなんて、ごま油って、素敵だと思いませんか。(消費材委員会 清川友里)

### POINT

- ◎原料はセサミン(ポリフェノールの仲間)含有率の多い白ごま(一般市販品は白、黒、茶などミックス胡麻が多い)
- ◎小さじ約1杯(4g)に20mgのセサミン、1日目安の2倍相当を含む
- ◎不飽和脂肪酸(リノール酸、オレイン酸)、抗酸化物質(セサミン、セサモール等)の栄養価が高く、動脈硬化や肥満予防に効果

## 生産者メッセージ

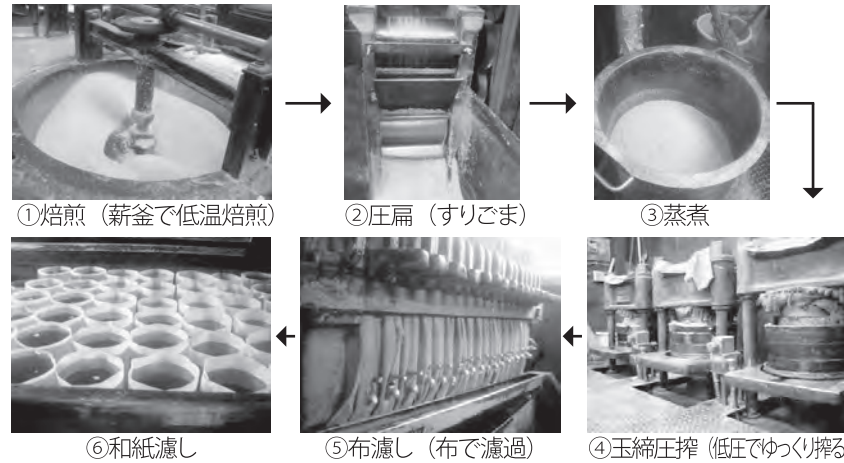


代表取締役 小野田 隆昭

小野田製油所は、東京都新宿区下落合で、江戸時代末期より、油の製造を家業として営んでいます。江戸時代には、地産油糧作物の油を絞ってくる商店が町々にあり、小野田家の祖先も当地で創り、昭和の初期より当時日本で開発された玉締機を導入して、本格的な搾油業を開始。戦後より、ごま油を専業とし、今に至っております。

一般市販品のごま油は、製造時の生産効率を良くするために、まず、ごまを高温で焙煎しますが、そうすると、ごまは、煎り上がる前にこげてしまします。また、圧搾時、一瞬のうちに高圧をかけ、一気に絞りますため、その際に発生する摩擦熱で焦げてしまし、その二重にこげた香りと色が付いています。

当社のごま油は、白ごまを、薪の柔らかい熱で、時間をかけて丁寧に焙煎し、玉締機に仕込み、ゆっくり時間をかけて低圧を加え、油を絞ります。その一番絞り油のみを、木綿




のフィルタを通した後、一昼夜静置し、最後に和紙の袋でろ過し、この、香りほのかな黄金色のごま油が出来上がります。ごまが痛がらないように、丁寧に絞ったこのごま油には、ゴマに含まれる優れた栄養素が生きています。一般には無いこの油を、皆さまにぜひ、味わって頂きたいと思えます。粉もん、卵焼きなど、たっぷりのこのごま油で焼いてみてください。



12月

会員数		9,403人			
給付状況	消費材の破損	1件	健康診断補助	2件	
	集団	地区	20人	対物賠償	1件
	託児	全体	6人	存続の 日常的なすけあい 暮らしのサポート	14件
	延長保育	0件		83時間	

年度末(3/20)が近づいてきました。申請書類は、事由発生後速やかに、配達便で提出してください。転居などの理由でやむなく脱退される場合、その旨ご記入ください。  
問い合わせ：エッコロ事務局  
☎/FAX 072-641-5811  
月・火・木(10~14時)



## ビオサポで健康人

### <腸活してますか? ②>

- 抗生物質、遺伝子組み換え食品、防腐剤などの食品添加物は、腸内フローラを簡単に死滅させたり、毒素産生菌に換えてしまいます。腸内細菌の量はそのまま便の量に関係するので、少なくなれば便秘、毒素を産生すれば大腸癌の原因にもなってしまいます。お肌の健康に欠かせないビオチンや短鎖脂肪酸も、腸内フローラが作って補ってくれるので、美容のためにも腸活したいものです。
- 冬に摂りにくい生野菜も塩漬け(材料の5%程度までの塩分)にしたり、味噌汁を作りにくい時のために、まとめて味噌玉をストックするなど、発酵食品、おふくろの味(手作り食)で皆さんも腸活してみませんか?

(ビオサポーター 花崎勝代)

### 新シリーズ

## 我が家の夕食

### 月曜日の献立



組合員：M.Y(30歳代)  
生協歴：3年(グループ)  
家族：夫、子ども(7歳、4歳)  
配達日：金曜日

1か月平均購入額：約3万円  
<登録消費材>

ノンホモ牛乳、産直いきいき卵  
<今回購入した主な消費材>

合挽きミンチ、豚ミンチ、豚野菜炒めスライス、れんこん、パクパクウインナー、レンコ鯛入り焼きちくわ、からし高菜、さんまフィレ、おでん4種セット、お弁当用えびグラタン、ミルクプリン、イチゴマシュマロ

#### <コメント>

主人の実家が農家で、米と野菜類は豊富にもらえるので、主に肉・魚類や子どものおやつを利用してあります。その中でも卵不使用のおでん4種セットは、上の子が卵アレルギーなので、寒い冬にはとてもうれしい消費材です。

…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	・チャーハン ・野菜スープ	・ <b>パクパクウインナー</b> 、レンコ鯛入りちくわ、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ ・白菜、人参
土	・れんこんハンバーグ ・トマトとアボカドのサラダ ・ほうれん草のソテー ・みそ汁	・合挽きミンチ、 <b>れんこん</b> ・トマト、アボカド ・ほうれん草、バター ・白菜、人参、里芋
日	・おでん	・ <b>おでん4種セット</b> 、ねじり糸こんにゃく、 <b>パクパクウインナー</b> 、レンコ鯛入り焼きちくわ、大根、銀杏、じゃがいも
月	・さけフライ ・揚げ餃子 ・大根菜の炒め物 ・だんご汁	・ <b>さけフライ</b> ・ <b>餃子</b> ・ <b>豚ミンチ</b> 、大根菜 ・白玉粉、白菜、人参、大根
火	・サンマの蒲焼 ・ほうれん草のおひたし ・揚げ里芋のそぼろあんかけ	・ <b>さんまフィレ</b> ・ほうれん草、かつおぶし ・ <b>豚ミンチ</b> 、 ・白菜、人参、大根
水	・ちゃんこ鍋	・ <b>豚スライス</b> 、 <b>餃子</b> 、 <b>パクパクウインナー</b> 、白菜、人参、ほうれん草、牛骨スープ、餅、うどん
木	・カレイの煮付け ・ツナポテトサラダ ・ブロッコリー ・みそ汁	・カレイ、生姜 ・ <b>まぐろ油漬け缶</b> 、じゃがいも、人参、 ・ブロッコリー ・白菜、人参、大根

### 理事会報告

12月19日

大阪市中央公会堂

- 16年度活動報告17年度活動方針案について討議
  - 生活クラブ生協大阪創立50周年記念事業に関する提案を決定
  - 玄海原発再稼働に関するパブリックコメントと美浜原発再稼働に関する意見書の提出
  - 「託送料金への廃炉および賠償費用の上乗せ」および「原子力賠償法の無限責任を求める」意見表明と国会議員・政党アンケートの実施を決定
  - 17年度総代選挙に関する提案を承認
  - 17年度役員選挙に関する提案を承認
  - 組合員拡大キャンペーン中間報告を確認
- 編集後記**
- 毎年恒例のお年玉クイズで、クラブ通信のアンケートも行っています。人気のコーナーは「おすすめ3品。口コミ」は一番購買意欲を高めますが、百聞は一見にしかず。本当に一度試してみる価値はあります。
- こだわりの消費材のコーナーも、参考になります。新年、新しい気持ちで、新しい消費材を試してみるのも、新鮮な発見があるかもしれませんよ。
- (MS)