

クラブ通信 Vol 157

2021年6月



ご意見・ご要望をお寄せ下さい。

<https://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

4月度実績報告(3/21~4/20)			
◎組合員数	19,101人	(4/20現在)	
加入	174人		
脱退	144人		
◎供給高	293,127千円	(計画比)	108.3%
		(前年比)	104.6%
		(前年比)	102.8%
	一人当たり利用高		

困難な時代こそ生活クラブ

昨年来のコロナ禍で、計画的・持続的な生産と消費、国内原料・国内生産という私たちの取り組みの成果が再確認できました。

今後も「食」だけでなく「エネルギー」や「福祉」の問題にも取り組み、持続可能な地域社会の実現をめざし活動していきます。



生活クラブ生協大阪は・・・

多くの組合員の参加で、より良い暮らしを自らの手で作ることをめざし、67の地区(100~300人単位)毎に地区委員を選出し活動しています。



みっちゃん

2021年度基本方針

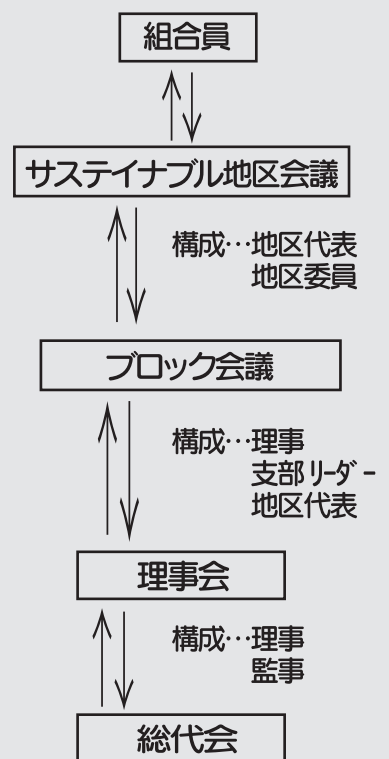
- ①食の安全と組合員の生命と暮らしを守るため、「協同」を基本とした共同購入を推進します。
- ②組織拡大を強化し、課題解決力を高めるとともに社会への影響力を行使できるように取り組みます。
- ③ブロック、地区、それぞれの活動を強化し、人と人とが繋がる地域社会をめざします。
- ④脱原発という視点を強く持ち、CO₂削減行動とともに、再生可能エネルギーが中心となる社会をめざします。
- ⑤生協間及び生産者との連帯、連携を深め、課題解決力を高めます。

2020年度 オンラインも活用しこんなことをしました

- ◆消費材委員会…野菜の利用結集に取り組みました。
 - ・伊賀有機農産供給センター生産者交流会(オンライン)
 - ・産直春のつどい代替企画「オンライン生産者交流会」
- ◆エコロ委員会…エコロ共済を主に共済推進に取り組みました。
 - ・地区での防災講座(2回)
- 子育てひろばサポーター部会…感染対策を取りながら「子育てひろば」を開催しました。
- 託児リーダー部会…活動再開後は、委員の子どものみを託児対象としました。
- がっこう部会…従来の全員が集まる形の「里山のがっこう」は中止し、少人数・分散型で開催しました。
- 香里ブロック居場所づくり部会…20年11月、居場所「よりみち」開所しました。
- ◆環境委員会…コロナ禍で手洗いが重視され、石けん学習会などの依頼が増えました。
 - ・せっけん学習会・ナチュラルクリーニング講座(8回)
- ◆自然エネルギー委員会…「生活クラブでんき」を選び使う人を増やすことに取り組みました。
 - ・飯館電力生産者交流会(オンライン)
- ◆NON-GM委員会…消費材を利用することが「遺伝子操作NO!」の意思表示になることを伝えました。
 - ・遺伝子組み換えについて考える映画「たねと私の旅」の上映
- ◆広報委員会…「クラブ通信143~154号」を編集・発行しました。

委員会・部会は理事会の元で活動しています

私たちの活動のしくみ



総代…組合員120名に対し1名を選出。定数161名生協の意思決定の場



さば水煮缶 3缶組



生産者：日本果実工業株式会社

うちではお助け消費材としてさば水煮缶を常備しています。缶切り要らずで玉ねぎやレタスの上へポンと乗せるだけで1品出来上がり。他にも餃子の具、肉無しカレー、チャーハン、みそ汁、卵でとじて丼ぶりに、塩味が付いているのでそのまま食べることができて災害時の備えにもなります。

骨や皮の栄養までしっかりと取れて、栄養価も高く価値ある消費材なのに1缶180円程(3缶組税込544円)。時間の節約ができてお財布にも体にも優しいさば水煮缶を是非もっと日々の食事に取り入れてみてくださいね。(茨木ブロック 西島綾子理事)

・美食百彩シリーズ... 「彩り豊かに」「簡単に食べやすく」「低栄養状態を予防」することを目的に、主に高齢者向けに開発した消費材

「消費材としてこだわりのさば缶が欲しい」との生活クラブ組合員の声から、素材缶として汎用性の高い水煮缶を開発しました。生活クラブのさば水煮缶の特徴は、主に三陸産のさばを使用していることです。工場は旬の時期いつでも製造可能なように準備をしています。

味付けはシンプルに消費材の真塩(榎青い海)のみを使用しています。缶を開けた時、脂が表面に浮いているのはさばの脂乗りが良い証拠です。栄養が詰まったさば水煮缶を利用して、これからの暑い季節を乗り越えましょう。(佐貫理朗)



生産者メッセージ

さぬきまさあき 佐貫 理朗さん

充填工程(肉詰めフライヤー)

ます。しかし納得のいくさば(脂乗り、魚体サイズ他)が漁獲できないと製造しないので、獲れない日は急遽製造を他の製品に切り替えなくてはならないというリスクがあります。 昨今、環境変化等によりさばの漁獲量が減っており、全て生原料だけで賄うことが難しくなっています。そのため、冷凍原料を使うこともありますが、その場合でもこだわりの魚体サイズ、脂乗りの良い原料のみを扱っています。



「でんきを変える、でんきで変わる」

甲状腺検査活動～私たちにもできる脱原発への道筋

子ども達(中2と小5)の甲状腺検査活動に参加しました。クリニックの先生から、甲状腺の場所や働きについて話を聞き、初めてのエコー検査にいろいろな疑問が生じたようです。これを機に子どもたちにこんなことを話しました。

●東京電力福島第一原発事故後の2013年から、福島県では「県民健康調査」として事故当時18歳以下だった子どもを対象に2年毎に小児甲状腺がん検査が行われ、2020年3月末現在福島で甲状腺がんやその疑いがある子どもは241人いること。(約2000人に1人の発生率、当初専門家が予測した割合を大きく上回っている!)

●NPO「3・11甲状腺がん子ども基金」の調べでは、県民調査の数字に反映されていない甲状腺がん患者が11人もいることがわかり、原発事故との関連についてきちんとした調査ができていない状況もあること。

●今日の検査は、市民の側からの検証としてデータを積み重ね、福島と比較するためだということ。

事故当時から私たちは大阪在住ですが、検査を受けた息子は「甲状腺検査は『自分に出来ること』でそれを息長く積み重ねていくのが良いね」と言いました。

生活クラブは、検査活動を続け、報告会を毎年開催し情報開示しています。しかし事故から10年、徐々に世間の関心は薄れ検査への参加は減っています。私たち一人ひとりが長い目で事故の影響と向き合うことが大切です。(自然エネルギー委員会 野路玲子)

甲状腺検査活動に参加希望、また質問や相談したいという方は、**本部・組織運営課 吉田 (072-641-5547)** までご連絡ください。



甲状腺検査報告会 2019

★自然エネルギー委員会では、原発を止める社会にするために、原発由来の電気を供給しない「生活クラブでんき」を拡げる活動をしています。

食品添加物って何のために使うの?

～作る側の都合で使われる添加物、安全性は置き去り?～

食品添加物とは何でしょう?

それは食品の製造工程で「味を調える」「長期保存を可能にする」「色や香りをつける」ことを目的に加えられる物質です。そのほとんどは家庭で調理する時には不要のものです。生活クラブは12の「要注意食品添加物」をリストにしています。この中で特に気をつけたい2つを見てみましょう。

【亜硝酸ナトリウム(Na)】 ※生活クラブでは使用禁止

肉や魚の加工品・魚卵などが黒ずむのを防ぎピンクの状態を保つ発色剤です。

生活クラブのハムはお肉の色をしていますよね?

でも、店で見かけるものはきれいなピンク色でおいしそう!? これが亜硝酸Naの働きです。これさえあれば古くて質の良くない肉や魚卵も、鮮やかな色でおいしそうに仕上がります。

しかし、亜硝酸Naは肉や魚に含まれるアミンという物質と反応して、ニトロソアミンという発がん物質に変化します。そのため亜硝酸Naには1日摂取許容量が設けられています。(体重30kgの子どもなら一般的なソーセージ約1.5本で越えてしまいます!)

【リン酸塩(リン酸Naなど)】 ※生活クラブでは原則使用禁止(プロセスチーズの乳化剤、膨張剤の一部としてのみ許容)

魔法の万能添加物といわれ、一般の加工食品にはほぼ使用されている。

*こんな効果があります。

- ハム・ウインナー⇒パリッとした食感
- 冷凍エビ⇒ぷりっぷりの食感
- 子ども向けプリン⇒乳化剤
- かまぼこ・ちくわ⇒コシのある歯ごたえ

毒性は強くありませんが、多くの加工食品に含まれるため、摂取量が多くなることが問題。

*こんな影響が考えられます。

- 骨粗しょう症、骨の発育障害、腎臓疾患

12のリスト以外で気になるのが【調味料(アミノ酸)】

これは単独物質ではなく、何種類かの化学物質の一括表示が認められています。私たちは表示を見ても中身がわかりません!

調味料(アミノ酸)は塩角を取り味をまるやかにします。口当たりがよくなるので、つい食べ過ぎや塩分の取り過ぎになり、高血圧、肥満、心臓病などの生活習慣病につながる可能性があります。そのことが、アミノ酸の添加物としての問題点だと考えます。また素材本来の味を大切にする生活クラブの考えた方とも相容れません。だから、**生活クラブでは使用禁止です。**

生活クラブは「疑わしいものは使用しない」「不要なものは使用しない」「使用したものは全て公開する」を原則に、許容する食品添加物を93品目(日本で認められているのは822品目)に削減しました。(2020年度)上記の通り、表示を見ても中身がすべてわかるわけではありません。

それではどうやって選んだらいいのか...? そうです、**情報開示している生活クラブの消費材を利用しましょう!**

気になる食品をチェック!

要注意食品添加物リスト12

安息香酸ナトリウム(Na)	×
目的: 防腐・防カビ剤	
使用例: 栄養ドリンク、炭酸飲料など	
☆ビタミンCと反応し発がん物質生成	
甘味料アスパルテーム	×
目的: ダイエット甘味料	
使用例: 低カロリー飲料、チョコレートなど	
☆動物実験で白血病、リンパ腫など	
安全性に疑問!	
亜硝酸ナトリウム(Na)	×
目的: 発色剤	
使用例: ウインナー、ハム、明太子など	
カラメル色素(着色料)	※
使用例: ソース、菓子、飲料	
☆製造法によっては発がん性の恐れ	
グリシン	×
目的: 防腐・防カビ剤	
使用例: おにぎり、サンドイッチなど	
☆食塩過剰摂取につながる	
加工でんぷん	※
目的: 増粘剤・安定剤・乳化剤	
使用例: スナック菓子、ドレッシング、生菓子	
☆EUで一部乳幼児向け使用禁止	
リン酸塩(リン酸Naなど)	※
目的: 結着剤、乳化剤、食感向上	
使用例: 練り製品、加工肉類、生菓子類	
酵素	※
目的: 餅菓子の柔らかさを保つなど	
使用例: 和菓子など	
☆一部発がん性物質を発生させるものあり	
コチニール色素(赤色着色料)	×
使用例: 漬物、蒲鉾、菓子など	
☆アレルギーの原因となりうる	
タール系色素(赤色104など)	×
使用例: 漬物、蒲鉾、菓子など	
☆EUでは6種について大手メーカーが自社製品から除去(子どものADHDとの関連疑い)	
ナイシン(保存料)	×
使用例: チーズ、ソース、ドレッシングなど	
☆日本の摂取量は海外の許容量より多い(安全性データ少ない)	
防カビ剤(農薬)	×
使用例: 輸入かんきつ類	
☆発がん性、催奇形性など	

×⇒生活クラブでは使用禁止
※⇒原則禁止、製造上どうしても必要なものは安全性に配慮したもののみの使用許容



5月

会員数		10,603人				
給付状況	消費材の盗難	1件	健康診断補助	5件		
	消費材の破損	1件	延長保育	5件		
	託児	地区	2件/3人	活動に伴う車の使用に対する補償	6件	
		全体	1件/1人	暮らしのたすけあい	日常的なたすけあい	48件/14人
サークル	0件/0人	暮らしのたすけあい	暮らしのサポート	86時間/21人		

エッコロ事務局 ☎/FAX 072-641-5811
月・火・木(10~15時)



エッコロ共済について

エッコロ共済は、人と人をつなぐたすけあいの仕組みに使われています。

- ◆組合員活動保障、健康診断費用の補填、託児システム費用など
- ◆加入者の困った時、例えば子どもの見守り・預かり、日常の困ったときのお手伝いなど
- ◆子育てひろばや居場所「よりみち」のように地域の方との交流の場所の運営費
- ◆連携する福祉団体による生活支援

「こんな時はエッコロ共済が利用できるの？」など不明な点はエッコロ事務局までお問合せください。「おたがいさま」のたすけあいが少しでも役立つことができればと思います。



丹精國鶏を使ったおすすめレシピ

★鶏キモの保温調理★

まるで
フォアグラ!?

【材料】鶏キモ:300g、なたね油:大さじ2、白だし:小さじ2

- ① キモは血の塊などを取り除き水にさらす。
- ② 湯煎可能なポリ袋(消費材にもあります)に材料を空気を抜いて入れる。
- ③ 炊飯器を保温にセットし、②が完全に浸かるよう70℃以上のお湯を入れる。
- ④ 保温状態で40分ほどおく。

しっとりおいしく出来上がり!

話題の音声SNS「クラブハウス」で「食」をテーマに掲げる「ルーム」で話を聞いて楽しんでる。中でも農業の現状・発酵食品・食と環境などの話はとても勉強になっている。

最近農業関係では、有機や無農薬野菜をどこで購入する? 国産野菜を応援するには? 自給率上げるには? 等の話で盛り上がりつつある。

私の周囲には食について関心がある人は少ないが、「クラブハウス」にこんな日本の食について熱心に語る人がいることに驚いたり、希望を持ったり。

そして、生活クラブで野菜を利用したら自給率が上がって解決するのになあ〜と思いつながら聞いていた。(T)

編集後記



2歳の娘が4月から保育園に通い始めました。といっても、初日から一日預かってくれるわけではなく慣らし保育からのスタートです。1、2日目は朝9時から1時間の預かり。娘は人見知りほとんどないので、余裕で終えました。このまますんなりいくな…と思っていたら、3日目から毎日預けられると気付いたようでギャン泣き。でもすぐに慣れて、今では笑顔で「バイバ〜イ」と手を振ってくれます。



ティータイム Tea Time

ティータイム

「娘も大好き 生活クラブ!」

いっぱい遊んでお腹がすくのか、いろんな食べ物に興味を持って食べてくれるようになりました。消費材の生カキで作ったカキフライやむね肉の唐揚げが大好物です。子どもはおいしいものがよくわかっているな〜と感心します。

最後に、私のイチオシの消費材は鶏キモです。低温調理するとまるでフォアグラ!! 無添加ワインRビンは味も量もちょうどよく、こちらもおすすめです。外飲みできない今、消費材を使ってちょっとした贅沢気分を味わっています。(藤白上山田地区 冨尾あゆ子)

生活と自治

■2021年1月号

連載 日々の一滴 電磁波ゲーム

目に見えない電磁波を見える化した興味ある記事だった。電子レンジの害は周知の事で、5Gのマイクロ波による多大な電磁波ストレス(エネルギー)により免疫力が著しく低下し、コロナ感染とも関係していると聞いたこともある。

便利な道具の電磁波を浴び続け身体がサビていく…でもやられっぱなしは嫌だ! 毎夜ブレーカーも落とせない、ならば「体は食べるもので作られる」を忘れず、何をどう食べるかでサビない体を作るしかないと思った。

(住之江・西成地区 築地照美)

一人ひとりの購読料(100円)で成り立っています。

理事会報告

4月27日 web会議

- 20年度活動報告案、21年度活動方針案の提案・討議
- 消費材委員会「丹精國鶏まるごと学習会あなたは何を選びますか?」開催決定
- 香里ブロック居場所づくり部会「バラマウンント靴の相談・販売会」開催決定
- 自然エネルギー委員会
- ・「未来へつなげる」エネルギーアクション! 取り組み内容を決定
- ・21年度エネカフェ大阪「生活クラブでんき相談会3回シリーズ」開催決定
- エッコロ共済暮らしのサポートで連携する福祉団体の活動を支援する20年度活動助成金を活用した活動報告と精算について承認