

自然派くらぶ

ぽらーの11

NOVEMBER
2018
No.407



- 食の講演会「ゆる薬膳。」
- 2018年度総代一覧
- 商品委員会 太陽油脂訪問
- 自然派レッスン めりえセラピー

自然派くらぶ 〒192-0045 八王子市大和田町2-19-20 042-644-1811
生活協同組合 発行責任者 山本眞一郎 ホームページ <http://www.shizenha-club.com/>

食の講演会 報告 9月14日(金)八王子労政会館

食べ物を変えればキレイ&元気になる

ゆる薬膳。



去る9月、テレビでもご活躍の池田陽子さんを招き、提唱されている「ゆる薬膳。」をテーマにお話いただきました。参加した50名の組合員は熱心にメモを取りながら耳を傾けていました。

明日の

キレイ&元気のために

好評を博した講演内容を抜粋してお伝えします。

薬膳との出会い

恒例となっている食のイベント。今年は組合員がより楽しく、日々の暮らしに取り入れやすい情報をと企画されました。管理栄養士でもある菊地理事長は開会のあいさつでフランスの美食家ブリアーサヴァランの言葉「どんなものを食べているか言ってみたらえ。君がどんな人間であるかを言いあててみせよう。」を引用。食べるものが体を作る事だけでなく考え方もつくっていく、そして今日の講演が組合員の元気やキレイに繋がれば、と述べました。



私が薬膳と出会ったのは肌の衰えが気になり始めた30代半ばごろのこと。はじめは高価な化粧品に頼りましたが、思ったほど改善しませんでした。そこで食生活の見直しが必要と考え、薬膳の料理教室に通った後、国際中医薬膳師の資格を取得しました。薬膳を実践していると肌の調子が良くなることに加え、肩こりや疲れが減り、苦勞なく体重が減少、化粧品代が浮く、などなど良いことだらけで、私はどんどん薬膳に傾倒していきましました。



池田 陽子氏
薬膳アテンダント。国際
中医薬膳師資格取得。
「全さば連」の広報担当
「サバジェヌ」としても
活躍中。

実践しやすい「ゆる薬膳。」

すべての食材には「体を温める」、「貧血にいい」などの作用があります。季節や体調・体質に合わせた食材を日々の食事に取り入れることで不調を改善することができ、この考えに則った食事が薬膳です。

私が提唱する「ゆる薬膳。」は、漢方薬などを使った特別な食事ではなく、スーパーにあるような食材で薬膳の考え方を気軽に普段の食事に取り入れる方法です。体調や体質を考えて、必要な食材を見極めたら、取り入れやすい食材を取り入れやすい方法でコンスタントに食べる食養生、これが「ゆる薬膳。」です。例えば

理事会(第4回)

日時 10月1日10時より
場所 自然派くらぶ生協会議室
出席 理事10名 監事3名

一、審議事項

* 自然派くらぶまつり開催内容の確認
* 地区総代会議の日程、内容について

二、報告と確認事項

* いちよう祭り『スマイルゾーン』出展について
* 台風21号及び北海道地震被害支援金開始について
* 物流セット設備投資について

* 年末年始配送スケジュールについて

三、9月の活動報告

四、業務報告

* 8月度決算報告
* 9月品群別受注概況
* 8月末までの加入574人、脱退365人

ば、貧血の対策として生のカツオを毎日食べることは難しいですが、かつおぶしならご飯にのせたり、ほうれん草と一緒に毎日食べられますね。また、中華料理だけでなく洋食・和食に取り入れることもできます。摂りたい食材が入った料理をメニューから選べばよいので、外食で実践することも可能です。

秋の食養生

薬膳と季節は密接に関係があります。毎日を健やかに過ごすためには春夏秋冬、季節に合った食べ方が必要です。空気が乾燥し始める秋、外気の微妙な変化の影響を受けやすい肺の保湿が大切です。肺の乾燥は口・鼻・のどなどの呼吸器系のトラブルを招きます。肺は肌と直結しているので肺の乾燥はシワの原因にもなります。

秋の薬膳のポイントは肺に潤いを与える食材を摂ること。

秋に食べたい白食材

(一部)

- <野菜> レンコン・ナガイモ・大根・白菜
 百合同根・白きくらげ
- <肉> 豚肉・鴨肉
- <魚介> ホタテ・カキ
- <その他> 白ごま・落花生・松の実・杏仁・牛乳
 チーズ・ヨーグルト・豆乳・はちみつ



薬膳用語のいわゆる「白食材」(左の表)を積極的に摂ることをお勧めします。秋に養生しておけば、冬を健康で迎えることができます。食事はその一口がエステや化粧品に替わりになりサプリメントにもなります。美しく、健康になるには食事から。

今回、池田さんは自然派くらぶの食材を使った秋のレシピを提案してくれました。当日はその中から「ナガイモのタラモ風」と「ナシの和風ドリンク」を組合員理事が用意。希望者に食べて頂く試みは会場を大いに沸かせました。レシピはどれも簡単に「今日早速作ります。気軽に白食材を取り入れられそう!」と大好評でした。

昔から変わらず人々は健やかに暮らしたいと願い、食が大切だと考えてきました。中国四千年の歴史が育んだ「薬膳」にも現代流の「ゆる薬膳」にも「食べるって大切」というメッセージが込められているように感じます。もうすぐ冬がやってきます。身体の冬支度は万端ですか? 冬はひじきや海藻、黒ゴマなど寒さに弱い「腎」を守る「黒食材」がオススメのこと。寒い冬も食べて元気に乗り切りたいですね。

講演の感想

簡単に手に入る食材の話が多く、とてもよかったです。「ゆる薬膳。」という言葉がよく通じました。肩ひじ張らずできそうです。(Aさん)

喘息持ちなので秋の話は興味深かったです。乾布摩擦も実践してみようと思いました。秋の食卓に活かしたいです。(Yさん)

非常に分かり易く薬膳の基本を教えて頂き、ありがとうございます。喉のトラブルで困っていたので、ものすごく納得の内容でした。家ですぐできるレシピも嬉しいです。(Kさん)

「肺」を潤す秋のレシピ

《ナガイモのタラモ風》

- ・ナガイモ 15cm (3cm角切り)
 - ・たらこ 2腹(薄皮を剥ぎ、中身を出す)
 - ・松の実 大さじ2 (乾煎り)
 - ・マヨネーズ 大さじ1
 - ・レモン汁 大さじ1/2
- バケット、塩コショウ、パセリ 適量



- ① ナガイモはレンジで5分加熱し木べらでつぶす。
- ② 松の実、たらこ、調味料を加えて混ぜる。
- ③ バケットに載せ、パセリを散らす。



ナガイモは中国では山の薬と考えられています。秋はとにかくナガイモを! 鬼に金棒、秋にナガイモ!

公告

2018年度総代当選者について

自然派くらぶ生活協同組合

選挙管理委員会委員長 田野倉 悠

自然派くらぶ生活協同組合の2018年度総代選挙において、2018年7月2日公示し立候補を受け付けたところ、136名の推薦立候補がありました。定款第55条に基づき総代定数の範囲内ですので、無投票で以下の方々の当選が決定致しました。総代選挙規約第11条に基づき公告いたします。(順不同)

〈八王子・日野区〉	早船 智美	守屋 寿々子	山口 和美	小野 みすゞ
野口 悠紀子	小野 智子	松崎 由貴	金子 紗知子	五太子真佑味
小林 稲子	角田 律子	栗原 真代子	加藤 唯	猪妻 なおみ
野村 弘子	佐藤 量子	高橋 朋子		高橋 裕子
若林 恭子	長橋 則子	早川 美紀子	〈多摩東区〉	林 佳美
駒林 志津子	森下 由美	山口 育子	富田 千恵美	高橋 順子
森山 由実	井梅 志津子	大久保奈緒子	清水 多江子	太田 聡子
松島 みえ子	橘 恵子	菊地 恵子	露崎 奈津子	守永 聖子
金子 恵子	三嶽 恵理子	笹野 喜美恵	田制 聡子	磯部 真弓
大棒 節子	博多 朋子	小山 小夜美	上田 瑤子	富永 睦美
深田 一江	赤沢 房代	土屋 洋子		興治 加奈子
大澤 三枝子	橋本 忍	笹野 涼子	〈多摩西区〉	
柳澤 信子	早川 百合子	足立 留美子	中井 三津子	〈多摩北区〉
横山 祐子	武井 あき子	石田 可奈子	橋本 洋子	井上 陽子
井部 智子	関口 敦子	安藤 淳子	奥山 数恵	
村井 洋子	新納 梨恵	澤村 洋子	原 浩子	〈多摩中央区〉
中寄 美代子	小笠原 淑江	池田 未扇	大川 ヨウ子	平木 絹枝
岩下 倫子	板橋 のり子	石井 久美	杉田 伸江	河又 和子
関 朋子	田中 征子	越中谷 泉	中埜 京子	田上 朱美
関根 多津子	服部 知栄	仁科 利香子	佐藤 茉莉	吉田 彰子
染谷 和子	内田 佐知子	新納 つや子	栗田 潤子	宮崎 直美
森 智恵子	大久保佐恵子	播野 節子	北園 朝美	大野 里枝
斉藤 なおみ	山中 律子	鈴木 順子		小林 介早子
長田 治子	新野 千絵	中山 佳子	〈多摩南区〉	
福井 房子	田代 真奈美	葛西 亜実	片田 アヤ子	
鈴木 光子	齊藤 加代子	三島 公美	糸井 藤子	
瀬沼 幸恵	小原 浩美	山内 千尋	飯野 君恵	
今野 澄子	早川 洋子	上條 加奈子	岡島 暁子	
篠野 和代	筒井 博子	宮本 和子	井上 美佐子	
宮川 陽子	木高 道子	石井 文子	佐藤 恵利子	
伊藤 房子	白鳥 一枝	平井 みどり	川畑 圭子	

商品委員会報告

8月28日（火）

人にやさしく地球にやさしく

太陽油脂株式会社



8月の商品委員会は太陽油脂の工場見学です。まだ夏休み中ということもあり、子ども4名を加えて総勢13名で横浜市にある本社工場を訪れました。

まず目に入ってきたのは、

高さ5m位の大きなタンク。敷地内に10本ほどあり、ここにオリーブオイル、なたね油ひまわり油等がそれぞれ入っています。太陽油脂といえばパックスナチュロン[®]の石けんやシャンプーでお馴染みですが、実は生産される油脂の7割が食用として流通していて、誰もが知っているファーストフード店やスーパーに並んでいるアイスクリームやお菓子にも使われているとか。



ガラス越しに製造工程を見学できます。

建物内は固形せっけん、液体せっけん、化粧品製造の部屋に分かれています。どの部屋も外側から工程が良く見えるようにクリアガラスが設置^{しつ}られており、子どもたちが覗くと作業をしている職員さんがにこやかに対応してくれました。

太陽油脂では地元との関係をととても大切にしており、地域の小学校を招いて工場見学を行っています。他にも年間100回以上の工場見学会や勉強会を行っているそうです。

せっけん作りプロジェクト

工場見学の後は石けん・化粧品営業部の柴田さんと石けん作りの打ち合わせです。実は今、商品委員会は太陽油脂さんとのコラボで自然派くらぶオリジナル石けん作りに取り組んでいます。

どんな石けんだったらみんなに喜んで貰えるか、香りは、形は、オイルの種類は。今年6月からおよそ1年計画で進めているプロジェクトで、この日の話し合いには子どもたちも真剣な様子で参加してくれました。

石けんって何となく良さそうだけど何がいの？ 合成洗剤は手軽だけこのまま使い続けていいの？ そんな疑問

に商品委員会としても勉強しながら、石けん作りの経過を皆さんに発信しています。使う時は人にやさしく、使った後は環境にやさしい石けん作りにご期待ください！

商品委員会理事 角田睦子

シャンプーや石けんだけじゃない

パックスナチュロン 編集員おススメ商品



酸素系漂白剤

赤ちゃんの衣類や食器に安心して使えます。塩素系のようなツンとした匂いがありません。
（税込 451円）



お風呂洗いせっけん

お風呂だけでなく、窓ガラスやキッチンでも大活躍。油污れに強いオレンジオイル配合。
（税込 577円）



キッチンスポンジ

水切れが良く衛生的。へたりにくく隠れたファンが多い逸品です。
（税込 173円）

次回12月1回のチラシをお見逃しなく！



試作品を嗅ぎ比べ。
「どの香りがいちばんいいかな？」



●「ハワイで日焼け止め販売禁止」の記事に衝撃を受けました。サンゴ礁を死滅させる成分…人体にとっても安心・安全であるはずないですね。我が家の日焼け止めは大丈夫なのかしら…と心配になりました。環境にやさしいものはきつと人間にもやさしい。そういう視点で買物物ができたらしいな、と思いました。

(あきる野市 中里文代さん)



●自然派レッスンのお薬の話とてもためになりました。かかりつけ医の先生も、子どもの風邪に出す薬は、必要なも

のと念のためのものを出していると言っていました。また、ジェネリックも添加物のことは知りませんでした。今後、お薬にもう少し向き直り、考えてみます。

(小平市 長屋春華さん)

●いつも「ぽらーの」を楽しみに読ませていただいています。食の安全だけでなく、衣・住の安全、エコ、地球環境への配慮…家族のことから身近なことから、なるべくシンプルに…。オーガニック製品や無添加洗剤に化粧品…少し価格が高くても意識して購入できる(手の届く)ものから利用することが少しでも広がりますように。

(府中市 小川清香さん)

③暮らしを守るって、奥が深いですね。食の安全だけでなく、環境や科学、経済なども、私たちの暮らしを形作っている要因です。組合員の皆さんと一緒に視野を広げていきたいと思っています。

CO・OP火災共済
自然災害共済



住宅への備え、大丈夫？

住宅ローン残債が多い方、貯金が少ない方、身を寄せる所が無い方が被災すると本当に大変なんです！



頻発する自然災害。いつ自分の身に降りかかるかもしれません。

CO・OP火災共済では風水害と地震に備える自然災害共済へのご加入をお薦めしています。被災後に生活を再建することの大変さを、一番よく知っているからです。今号では、地震国なのに加入率がまだまだ低い地震保険について解説します。

●地震保険って高い気がするけど、どういうしくみのの？

地震保険の保険料は地域によって定められています。政府と保険会社が共同で運営しているので、どの保険会社で入っても保険料は同じ。地震リスクの高い首都圏と静岡県の掛け金が最も高く設定されています。CO・OP火災共済は保険とは違い、全国の共済加入者同志の助け合いなので、非営利。全国どこでも一律の掛金で万に備えることができます。

●国の支援はあるけれど…それだけで足りる？

例えば東日本大震災では、全壊被害にあった住宅の新築再建費用は平均して約2500万円でしたが、それに対して公的支援(被災者生活再建支援金・最大300万円)として受給できるのは、善意による義援金と合わせても約400万円にとどまりました。生活再建には家財や引っ越し費用などもかかりますから、国の支援だけで足りないことは明らか。自助が必要です。



試算だけでも
どうぞ！



自然派くらぶ共済担当
042-644-1811

●CO・OP火災共済の自然災害共済は？

CO・OP自然災害共済の良いところは、必要保障額を算出した上で、家計に無理のない範囲で保障に加入できること。風害・水害・地震を幅広くカバーし、被災した場合の生活再建に大いに役立ちます。ぜひご検討ください。お問い合わせは左記まで！



心を癒す ぬりえセラピー

9月28日（金）



今月の自然派レッスンは「メンタルケア」がテーマです。ぬりえを使った楽しいメンタルセラピーで、自分でも気が付かないような感情を色で表現しました。

生協サポートに登録している講師の山本直美さんはカラーセラピストの資格を生かし、子育てで忙しい中、イベントやワークショップでも活躍中です。色をどう塗るかだけでなく、色鉛筆や画材の選び方にも心の状態を知る鍵があるといいます。

始めに配られたのは参加者全員同じ柄のぬりえ。白い紙の中心に人物が描かれていて、髪の色、服の色、背景の色、思い思いの色を塗っていきま

す。山本さんは一枚一枚を見ながら、その色はどういう気持ちを表しているかを説明します。「そうだったんだ」と、自分の中の感情に気が付いた人もいました。

それにも一枚一枚意味があり、「これを選んだ人は今、こんな潜在意識があるのではないだろうか」と、山本さん。多くの参加者が「癒しを求めてきました」という今回の自然派レッスン。山本さんの「アドバイスはしていません。大切なのは自由に楽しく塗って、その絵を見てどう自分が感じるか」という言葉に皆さん、深くうなずいていました。

感想

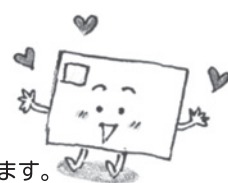
- ・楽しかったです。気分転換ができました。
- ・自分の心を知る新たな発見がありました。
- ・忙しい時間に追われる自分の気持ちをみつめる新鮮な時間でした。
- ・色で心理状態、身体的なことが分かるとは驚きでした。

組合員同士の学びあいのシステム、生協サポート。他にも皆さんが学んでみたくなるような講座がたくさんあります。生協サポート制度利用のお問い合わせは生協まで。

✕ き り と り せ ん



ぽらーのしター



「ぽらーの」へのご意見・ご感想、ご提案、オススメ料理など、お寄せください。
なお、お便りは、本誌の他、ホームページ・商品カタログ等に掲載させていただく場合があります。
ご記入は濃い鉛筆かボールペンでお願いいたします。

クイズの答え

名 前

組合員
コード

住 所

(

) 市 区 (

) 町

10月の日録

- 1日(月) 理事会
 4日(木) 水田トラストの会
 「庄内米生産者
 お迎えプロジェクト」
 8日(月) 防災セミナー
 9日(火) 食と農をつなぐ会 畑作業
 11日(木) 虹の会 定例会
 12日(金) 自然派ママくらぶ まつり準備
 18日(木) 虹の会 バザー準備
 19日(金) 自然派レッスン⑨
 脳トレ英語
 22日(月) 自然派くらぶまつり実行委員会
 23日(火) 商品委員会主催
 八王子ファーム交流会
 26日(金) 自然派ママくらぶ 畑作業
 30日(火) 食と農をつなぐ会 まつり準備

お知らせ

地区総代会議を開催します



地区総代会議は、総代が事業や活動の進捗状況を確認し、意見交換する場として設けています。

今年は下記の通り4回開催します。総代の皆さんは都合の良い日時を選んでお申し込みください。

対象：2018年度総代

申込：詳細はご案内のお手紙をご覧ください。

お問合せ：042-644-1811

調布会場

11/29(木) 調布文化会館たづくり

(A) 10:00~12:00 (B) 13:00~15:00

八王子会場

11/30(金) 八王子クリエイイトホール

(C) 10:00~12:00 (D) 13:00~15:00

11月の商品委員会

天然由来にこだわった安心化粧品

27日(火) ハイム化粧品

- ・会場 生協会議室
- ・時間 10時~13時頃迄

傍聴を希望される方は生協にお申込みください。
 (定員5名) 042-644-1811

「総代の会議って、何となく敷居が高そう!」と思われがちですが、昨年の会議では「ざっくばらんに話せて、楽しかった!」という感想を多数いただきました。地区総代会議は、組合員の視点から意見や要望を出し合い、生協の未来を一緒に考える有意義な時間です。

まだ総代の経験がない方も、ぜひ来年は総代に立候補して、生協運営に参画してみませんか。



きりとりせん

当選者の発表

応募総数 27通

答え	①	②	③	④
●●●	古賀佳子様(日野市)	稲葉幸子様(日野市)	小川清香様(府中市)	カブ

前回のクイズ
 アイルランドでハロウィンのランタン用に
 使われた野菜は?

栗にはタネがあります。それはどこの部分?

- ① 外回りのイガイガ
- ② 中身の食べる部分
- ③ 渋皮の部分
- ④ 種は葉についている



ぽらーの クイズ



応募要領

この裏面(7面下段)にクイズの答えと必要事項を記載の上、注文用紙と一緒に配送便にのせていただくか封書にてご郵送ください。
 〆切は11月18日(日) 必着

プレゼント

正解者の中から抽選で3名様に商品利用券(500円)。