

自然派くらぶ

# ぽらーの2

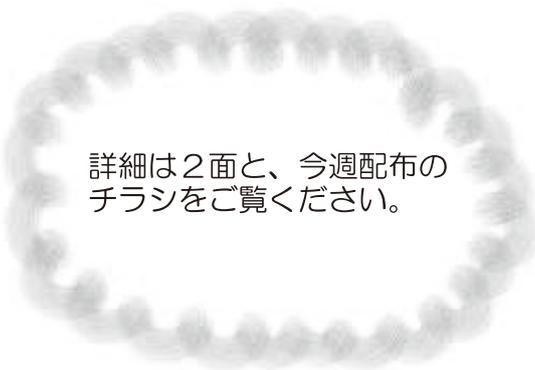
February  
2019  
No.410



春の集い



はじまります



詳細は2面と、今週配布の  
チラシをご覧ください。

- 春の集いのお知らせ
- 教えて! プチパーティ
- 商品委員会 庄内協同ファームのお餅&ハイム化粧品
- 知らないってコワイ 人工甘味料
- 自然派レッスン クリスマスリース



### 当日のプログラム

- ① 生協からの報告
- ② 日用雑貨展示
- ③ 体験プログラム

開催日	会場	最寄り駅	体験プログラム	定員
2/26 (火)	立川女性総合センター アイム 5階 料理実習室	JR立川駅	A 石けん	20名
2/27 (水)	調布市文化会館たづくり 10階 調理実習室	京王線 調布駅	B プチパ	12名
3/ 1 (金)	八王子クリエイトホール 9階 料理講習室	JR八王子駅 京王八王子駅	B プチパ	12名
3/ 7 (木)	自然派くらぶ生協事務所 1階 会議室	JR/京王八王子駅より バス「石川入口」下車	B プチパ	12名
3/12 (火)	ソレイユさがみ 食工房 (イオン橋本 6階)	JR・京王線 橋本駅	A 石けん	20名

《各回共通》

- ◆時 間 10:00~12:30
- ◆参加費 200円
- ◆申込締切 2/8(金) 応募者多数の場合抽選
- ※ 1才以上の保育あります(要事前申込)。  
但し、3/7の生協会場は保育の用意ができません。

# 2019 春の集い 開催します!

11月に行われた地区総代会議では「今、関心のあること」をグループで話し合い、たくさんの方の貴重なご意見をいただきました。その中の「石けんの使い方を知りたい」、「プチパーティの様子を知りたい」、「生協で扱っている便利な雑貨を皆に知って欲しい」という3つの意見を今回の企画に反映させました。今年には5会場で開催します。A・Bお好きなプログラムの会場をお申込みください。たくさんのご参加をお待ちしています。

## 体験プログラム A 石けん学習会

石けんの方が環境に優しいと知っていても使い方がよくわからない…そんな声に応える学習会です。千葉県で石けんを通して「人と自然が共生する街」を目指して活動している「NPO 法人せっけんの街」から講師をお招きします。石けんのある暮らしについて考えましょう。

## 体験プログラム B プチパーティ体験

お友達に自然派くらぶを知っていただく機会として始まったプチパーティ(プチパ)。実際はどんな流れで開催されるのでしょうか。担当スタッフによるミニ・プチパを体験していただきます。

◆◇ 詳しくは2月1回・3回のチラシをご覧ください ◇◇

**理事会(第7回)**  
 日時 1月10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

\* 春の集い日程、内容承認の件

\* 第45回通常総代会開催の件

日時 6月11日(火)10時~  
 会場 八王子労政会館

二、一般報告と確認事項

\* 第1回役員人事等小委員会について

\* 生協ネットワーク21定例会

日時 2月15~16日

主管 常総生協

\* 生産者との協定について

\* 2月のフードドライブの取り組み計画と3月の講演会について

\* 事務局の人事異動の件

三、11月度活動報告

\* 11月度決算報告、12月品群別受注概況、12月末までの加入872人、脱退593人、この間の業務報告

教えて！

# プチパーティー

新しい仲間づくりの形として注目のプチパーティー。より開催しやすく、皆さんに楽しんでいただけるように工夫を重ねています。プチパスタットの三島さんにインタビューしました。

プチパーティー（以下プチパ）は何回くらい開催しましたか？

延べ30回位です。少しずつ認知されてきて嬉しいです。

もう、ベテランの域ですね！プチパを開催する時、一番気を配っていることは何ですか？

## プチパスタッフ 三島 公美さん

ともみ

組合員から募ったプチパーティー専属スタッフとして活動中。プチパが開かれるお宅には食材と道具を詰めた大きなバッグを携えて伺います。ママ目線の分かりやすい商品説明が好評。



新しいメニューのこと聞いていました！

わかないから安心」という声も寄せられています。

手巻き寿司は人数が多いほど楽しいですよ。ところで、どんな具材を用意しているのですか？

定番はまぐろのたたき身やいくら、サーモンで、ひきわり納豆も好評です。

かに風味かまぼこやサラダチキンなど加工食品もお出しすると、市販のものとの味の違いに驚かれます。変わったところではエビカツも巻いています。

添加物不使用の自然派くらぶの食材をアピールできますね。

酢飯には飯尾醸造のすし酢を使っています。農薬不使用のお米を原料としたコクのあるまろやかな酢です。

組合員さんにも商品や生産者のことを改めて知るきっかけになったらいいなと思います。

ぜひ食べてみたいです。他にはどんなメニューがありますか？

チーズフォンデュも付いています。お気軽にお申込ください！

お問い合わせは…  
**042-644-1811**  
担当・オオツキ  
受付：月～金 9時～18時



### ♡ 開催者にも聞きました ♡

私自身加入したばかりで、自然派くらぶの商品を知りたかったので、近所のお友達やお子さんを誘って開催しました。親睦会も兼ねて(笑)。気さくで話しやすい三島さんと楽しい時間を過ごしました。  
(去年9月にチーズフォンデュのプチパを開催したMさん)

### 美味しさ・楽しさ・選べるメニュー



素材がいいから焼くだけでおいしい  
自然派バーベキュー



よつ葉のチーズソースは絶品♡  
チーズフォンデュ



人気急上昇！  
手巻き寿司パーティー

商品委員会報告

9月22日(火)

年中食べたい美味しいお餅

# 庄内協同ファーム



自然派くらぶの美味しいお餅  
例えば、庄内協同ファームの  
製品。このお正月に食べたご家  
庭も多いはず。昨春秋、商品委  
員会で庄内協同ファーム事業管  
理部部長の今野昭史さんがお話  
してくださいましたことをお伝えし  
ます。

## 農家が団結して

1973年、国の減反政策  
などに問題意識を持った山形  
の農家の方々が勉強会を行う  
ために発足した「庄内農民レ  
ポート」が庄内協同ファーム  
の前身。生協と産直活動を行  
うようになり、餅の加工場建  
設を経て、1989年に「農  
事組合法人庄内協同ファーム」  
を設立しました。

現在、鶴岡市・庄内町・三  
川町にまたがって42人(24世  
帯)の組合員が在籍し、農産  
物の生産から加工、出荷を  
行っています。高齢化や後継  
者不足などの問題を抱えなが  
らも、研修会や、同じ作物を  
作るグループでの圃場巡回な  
ど協力し合って活発な活動を  
続けています。また、稲  
刈りや田植えの体験会などを  
通じて消費者との交流を大切  
にしています。

## 美味しいお餅は

### 良いもち米から

庄内協同ファームでは大豆  
や野菜、果物など、どの作物  
も独自の厳しい基準を定めて  
生産しており、餅の原料であ

るもち米は有機栽培、または  
化学肥料不使用で農薬を慣行  
栽培の半分以下に抑えるとい  
う基準(実際はほぼ8割減)  
で栽培しています。

除草剤を使わなくて済むよ  
うに、田植えに紙マルチ(田  
畑に敷くシート)を使用して  
雑草の成長を抑えたり、鴨を  
放し飼いにし雑草を食べさ  
せるいわゆる合鴨農法を取り  
入れたり。その他にも様々な  
挑戦をし、その結果を共有す  
ることで、より安心安全な米  
作りに取り組んでいます。



そんな自慢のもち米で添加物  
を一切加えず作ったお餅は素材  
の甘みが感じられる逸品。食べ  
たことのない方は、ぜひ市販の  
ものと比べてみてください。真摯  
に農業に取り組んでいる生産者  
を応援するために私たちにでき  
るのは買い支えることです。お  
餅はお正月だけのものではありません。  
自然派くらぶでは通年  
取り扱っていますよ!

## お餅だけじゃない! 庄内協同ファームのおススメ商品

### 三色ぼんちゃん

100g 税込286円



2月4回のみ!

庄内産のこだわりのうるち米を使用。人気のぼんちゃんをモロヘイヤ粉末と紅麴色素で色付け。ひなまつりの季節限定商品ですが、通年扱ってほしいという声も!



### 赤かぶ漬け

250g 税込394円

古代から伝えられた庄内の在来種の赤かぶを砂糖・塩・酢だけで漬けました。皮の色が移った自然の美しい色とシャキッとした食感が魅力。

次回は2月2回、4回取り扱い予定

### まめっこくんで簡単きなこあめ

まめっこくと蜂蜜を同量よく混ぜ、ひと口大にまとめて、仕上げにまめっこくんをまぶすだけ。お好みでシナモンを加えても。



### まめっこくん(黄粉)

130g 税込212円

特別栽培(無農薬、化学肥料は慣行の半分以下)の庄内産の大豆が原料。香ばしさとほのかな甘味があります。

次回は2月4回取り扱い予定

商品委員会報告

11月27日(火)

女性のキレイを守り続けて57年

# ハイム化粧品株式会社

「ハイム化粧品って生協のカタログに別チラシで入っているけど、どうなのかしら？ お値段は安いけど、大丈夫？」と思ったことはありませんか？ 今回の商品委員会はハイム化粧品の営業部の石井さんと石川さんに、価格設定から安全性など化粧品のヒミツをお話いただきました。

## ハイム化粧品って？

ハイム化粧品は1961年に千葉県松戸市で創業し、57年経った現在もその地ですべての商品を製造しています。社員数は20名弱、なんと全員が正社員。設立当初から「良



営業部営業課 石井美有さん 石川淳詞さん

い品をより安く。疑わしい成分は使用せず、安心して使ってもらえる化粧品」を経営理念としているそうです。

「社長はもともと研究者で筋肉の研究をしていました。それが肌に興味を持ち化粧品の研究、製造を始めたんです」と、石井さん。研究者だからこそ、目新しい成分は使わず、安全性が確認できている物だけを使用しているのだとか。

## 価格のヒミツ

「大々的にコマースシャルなどを行っている大手化粧品会社

費だといわれています。

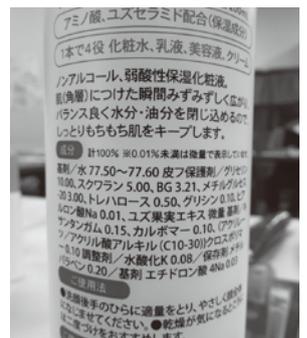
ハイム化粧品は宣伝をする事にお金をかけていません。広告費にお金をかけるよりその分、化粧品の価格を下げて消費者に提供したいという考えからです。

宣伝をしない代わりに生協や企業を通して開く美容講習会も好評だとか。これには、日本化粧品検定協会2級の資格を持つ石井さんも美容講師として参加しています。

## 安心の成分表示

化粧品の箱や瓶の裏に書かれている成分表示。これは多く

入っている成分から順に表示してありますが、何がどのくらいと書いてありません。ハイム化粧品はその部分を明確にするために全ての成分をパーセンテージで表示してあります。これは数多くの化粧品会社の中でも、ハイムを含む2社でしかやっていないことだそう。たくさんの生協と取引している中で、安心して使っ



ていただきたいという気持ちと研究者として嘘は付けないという気持ちの表れだと石井さんは言います。

「もし、ハイムの化粧品を使っている場合にトラブルがあった場合はそれを皮膚科に持参して、もしかしたらこれが合わないかもという成分を見てもらう事も出来ますよ」とも教えてくれました。

## 注目のエイジング化粧品

「何か気になる商品はありますか？」と、石井さんに聞かれた商品委員が真っ先にあげたのが新しいエイジングケア商品でした。

社長が研究を重ね昨年9月に発売された「クレヴァー」シリーズは香料、保存料無添

加で敏感肌の方にもお薦めです。少し手の甲で試すとサラッとしていきます。さらに塗りこんでいると、もっちりした感触に変わって「あら、ほんと潤ってると感じ！」と、商品委員にもとても好評でした。

様々な年齢層、肌の悩みに対応できるように研究を続けているハイム化粧品。「安全性と効果のバランスにこだわりをもって開発を行っています」と石井さんは胸を張って語られました。

## クレヴァーシリーズ

- 左から
- エイジングケアローション  
120ml ¥2484(税込)
- エイジングケアミルク  
120ml ¥2484(税込)
- エイジングケアクリーム  
30g ¥2484(税込)



次回予定 2月4回



# 寄せられた お便り

●もつと早くから自然派くらぶをお願ひしておけば...と思

いました。美味しい野菜とお肉、毎週楽しみにしております。チラシに目を通すことなどなかったのですが、毎回楽しみにです。今年は台風、北海道の地震災害等で生産者の方々はご苦労がありました。大切に食べます。

(八王子市 玉那覇明さん)

●生産者からの声が暖かい記事で伝わってきて、良いものを体に取り入れているんだなと思ひました。生産者の方々に感謝します。

(八王子市 三須雄一さん)



●冷凍のぎょうざとしゅうまいがとってもおいしくてオススメです。とても良いたのしいクイズがあり、楽しかったです。でも応募するのは初めてです。娘がともなやんで考えました(11歳・6歳)。とても良いきかくだと思ひます。

(稲城市 高波 仁子さん)



④組合員のお嬢さんからの  
お便りです。とっても嬉しい  
です♪ ファミリーで楽しんで  
頂けているならこんなに嬉  
しいことはありません。

●先日は総代会議に参加させて  
いただき、思いがけず30年  
以上のベテランの方や、石け  
んを使いこなしている方など  
と同じテーブルになることが  
できて色々勉強させてもら  
い、時間が足りないくらいで  
した。今月号に載っている紅  
茶鶏、豚肉の紅茶煮も気にな  
つていましたが、是非チャ  
レンジしてみます！

(武蔵野市 露崎奈津子さん)

④普段の生活の中では出会  
えないような方の話が聞ける  
のも、生協のイベントの楽し  
みのひとつですね。今年も  
色々なイベントが企画されま  
すので是非ご参加ください。



●暖かな秋が続いているので  
毎日ウォーキングに励んでい  
ます。体力が落ちないように  
お肉が良いと思ひ、料理に豚  
肉を利用することが多いので

すが、やはり自然派くらぶの  
お肉は安心して味も良くて料理  
が上手に仕上がりが嬉しいで  
す。挽肉も上質で美味しかつ  
たです。

(多摩市 田中敦子さん)

●「脳トレ英語」おもしろそ  
うですね。最近、昔好きだつ  
た洋楽を聞くようになりまし  
た。なので、どんな脳トレな  
のか気になります。町田でも

講習会が開かれたら行ってみ  
たいです。

(町田市 梅田ひとみさん)

④同様の便りをたくさん  
頂きました。皆さん、脳トレ  
の講座はご自分で開くことが  
できるんですよ！場所はご  
自宅や集会所などで大丈夫。  
お友達を集めて講師を呼んで  
みませんか？ 詳しくは生協  
までお問合せくださいね！

## 学習会のご案内

### 貧困とフードバンク

【日 程】3月20日(水) 午前10時～12時

【場 所】八王子市学園都市センター

【講演者】NPO 法人フードバンク八王子えがお

佐野 英司 理事長

【内 容】食の貧困はどこから生まれるの？ (仮)

【参加費】無料

自然派くらぶがフードドライブ活動に取り組んで1年  
が経ちました。組合員さんから寄付された食品の総合  
計は1800点、700kgにもなります。「困っている人  
の力になれば」との温かいご支援に感謝いたします。

実際に活動されているえがおさんから、活動を通して  
見える貧困の現状を組合員さんに知ってもらう機会を設  
けました。たくさんのご参加をお待ちしています。

詳細は2月11日から配布のチラシをご覧ください。



人工甘味料に様々な危険があることは繰り返しお伝えしてきました。今号では人工甘味料の摂取によって体の中で何が起きているか、そして糖尿病との関係について最新の研究結果をお伝えします。

治療には役に立つ

私たちが炭水化物や糖質を摂取すると、それはぶどう糖に分解されて腸管から吸収されて血中に溶けて行きます。

血糖値の上昇を脳が感知すると膵臓からインスリンが分泌され、その働きにより糖が筋肉や脂肪に蓄えられます。これは血糖値を一定に保つための重要な仕組み。食後の血糖値が急上昇すると膵臓は盛んにインスリンを分泌しなくて

はなりません。結果として肥満や糖尿病（膵臓がうまく働かない状態）になったりします。だから糖尿病になってしまった場合には血糖値を上げない工夫が必要。人工甘味料の中には血糖値を上げないものもあるので、医師の指導のもと「治療・管理」するには有用だと言われています。

ダイエット志向で常用すると

今や巷に溢れている「ローカロリー」な商品。その多くに人工甘味料が使われています。でもコレ、実は糖尿病のリスクを高めるかも、と言われています。原因をいくつか挙げてみると：

- ① 他をローカロリーにしたから…と安心して食べすぎる。
- ② 脳の指令で食べてしまう。  
甘味を感じたのに血糖値が上がらない↓脳は「おかしい」と感知↓もつと食べなさい、と指令する。
- ③ 人工甘味料の甘さに慣れると味覚が鈍化し、より甘いものを欲しくなる。

ダイエットしているのに痩せないというあなた、思い当たることはありませんか？

最新の研究では…

なんと腸も甘味を感じるのだそう。腸からの信号を受けた脳がインクレチンというホルモンを出すよう指令し、インスリンの分泌を促進（血糖値が上昇したのと同じ効果）したり、腸管からの糖の吸収が促進して、ダイエットとは真逆の結果に。

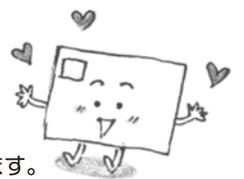
そればかりか、人工甘味料は腸内細菌叢（腸内フローラ）の構成さえ変えてしまします。これがまた腸管からの糖の吸収を増やす結果になり、血糖値を正常に保つシステムがうまく働かなくなることが分かったのです。

現代の食環境で健康を保つのは大変なこと。人体の複雑な機能を壊す人工甘味料に頼らない方法を考えましょう。

※ き り と り せ ん



ぼらーのしター



「ぼらーの」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 (6ケタ) コード

住 所 ( ) 市 ( ) 区 ( ) 町



# 香りも楽しむクリスマスリース

12月11日(火)



12月の自然派レッスンは生の草木を使ったクリスマスリース作りです。応募多数の中12人が参加しました。講師は生協サポーターに登録している堀田汎子(ひろこ)さん。堀田さんはリースの他、羊毛フェルトや、モザイクタイルの小物づくりなど幼児から大人まで楽しめる講座を開いています。

始めに材料や道具の説明を受けて、いよいよ作業開始です。この日使用する草木は堀田さんが自宅の庭から採ってきてくれました。

リースの土台に良い香りがする青々としたゴールドクレストを重ね、柊の葉や赤い実、ドライフラワーな

**参加者の感想**

- ・集中して好きなことが出来、楽しい時間が過ごせました。香りが大変良く癒されました。
- ・童心に戻ることができ、とても充実したレッスンでした。
- ・木の香りに包まれて気持ち良く作業ができました。材料も豊富にそろえていただき自由に作れ楽しかったです。



ど思い思いの装飾をしています。参加者は黙々と真剣そのもの。バランスを見ては首をかしげ、リボンの色を決めるにも余念がありません。

最後は出来上がったリースを手にならず工夫したポイントと感想を発表。それぞれの思いを込めた素敵なリースを大事そうに持ち帰りました。

## 1月の日録

- 10日(木) 理事会
- 15日(火) 食と農をつなぐ会 畑作業
- 17日(木) 虹の会 定例会
- 18日(金) 憲法カフェ ①
- 25日(金) 憲法カフェ ②
- 29日(火) 八王子ファーム交流会  
里山で落ち葉掃き

## 2月の商品委員会

国産小麦&天然酵母で作ったこだわりのパン  
**26日(火) おかべや**  
会場 生協会議室  
時間 10時~13時頃まで  
傍聴希望の方は生協にお申込みください。(定員5名)  
**042-644-1811**



きりとりせん

## 当選者の発表

応募総数28通

先月のクイズりんごの木は何科?  
答え 「③バラ科」

- 原 芦 宗
- 田 部 田
- 佳 八 雅
- 重 子 子
- 世 様 様
- (立川市) (稲城市) (府中市)

## 節分の時に食べたり飾ったりする鬼が苦手とする魚は？

- ① 鱈
- ② 鮭
- ③ 鯛
- ④ しらす
- ⑤ トビウオ



### 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2月17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)。