

自然派くらぶ

# ぽらーの6

June

2020

No.426

みんなで

梅仕事



- 2020 年度活動方針
- 知らないってコワイ 虫よけ
- 自然派くらぶ生協の約款
- 薬膳レシピで今こそ免疫力 UP!
- 添加物辞典 / お米の保存方法
- 組合員活動&理事紹介 part.2

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/>

# 2020年度 活動方針

## みんなで作ろう

# 安心して暮らせる未来を

日頃より組合員・生産者の皆様には生協の活動にご協力いただき感謝申し上げます。第46回通常総代会の開催にあたり、2019年度の報告と2020年度の活動方針をお伝えします。

### 2019年度事業状況

2019年度の供給高は改元に伴う大型連休や消費増税の影響を受け縮小傾向でした。しかし3月以降、新型コロナウイルスによる外出自粛を受けて需要が高まりました。

活動面では生協が組合員主体の組織であることに立ち返り、組合員の積極的な参加・参画を呼びかけました。「3年後にどんな自然派くらぶになつてほしいか」を考える「きめて会議」を開催。組合員参

加のもと、中期計画の基になるビジョン作りが実現しました。

### 食の安全を

#### 手に入れるために

昨年実施した全組合員対象のアンケートでは、食品添加物・遺伝子組み換え食品など「食の安全」に関わる事に関心が高く、生協にも具体的な取り組みを期待していることが分かりました。自然派くらぶでは以前より組合員活動や各種講演会などでも地産地消の重要性、食文化の大切さを伝えてきました。昨今「ゲノム編集食品」「種子法廃止」など食の安全を脅かす新たな懸念が生じています。これらの事項

を正しく学ぶ機会を設け、私たちにできることを話し合つていきたいと考えています。

\* \* \*

新型コロナウイルスの影響で生活環境が変わり、重点課題としている組合員同士の交流や学びの活動も3月から休止する事態となりました。様々なことが制限される状況だからこそ、改めて人と人との信頼関係や助け合うことの大切さを実感します。

生協ではいま、事業の情報を組合員が共有できる仕組みづくりを進めています。環境が変化しても組合員同士がつながり続け、日々のくらしに役立てるよう取り組んでいきます。新たな時代の未来を一緒に考えていきましょう。

## 《 2019年度 実績 》

### \* 事業報告

供給高	1,580,446,031円
事業総剰余金	440,737,131円
事業経費	455,143,888円
事業外損益	1,723,786円
経常剰余金	△12,682,971円
当期末処分剰余金	13,033,186円

### \* 仲間づくり

新規加入者	1,124人
脱退者	1,197人
純増加	△73人
期末組合員数	11,290人



### 第46回 通常総代会

6月25日(木) 10時～  
自然派くらぶ生協 会議室

新型コロナウイルス感染防止の観点から、3密を避け、書面議決を中心とした総代会の運営を行います。

### 理事会 (第13回)

日時 5月11日10時より  
場所 自然派くらぶ生協会議室  
出席 理事12名 監事3名

一、一般報告・その他審議事項

\* 第46回通常総代会議案書確認について

\* セミナー開催の報告

二、審議事項

\* 第46回通常総代会運営について

\* 総代選挙公告について

三、討議報告

\* 組合員活動運営について

四、活動報告事項

\* 4月の活動報告

五、業務報告事項

\* 年度決算報告

\* 4月品群別受注概況

\* 組合員拡大報告

5月8日までの加入178人

\* この間の業務報告

# 2020年度 事業計画

## 商品政策

「しぜんはそだち」商品を制定し、生産者・商品のファンを増やします。

国産・非遺伝子組み換え原料を使用、かつ化学調味料不使用の171商品に「しぜんはそだち」マークを付けて組合員に積極的に発信します。



### 地産地消を促進します

地産地消は自然派くらぶの原点で、創業当初からの組合員との約束です。地元生産者を組合員と共に訪問し、安全性や生産過程の信頼性を確認し、選定してきました。今後も産直・地産地消・地域の食文化を大切にすることを基本方針としてすすめていきます。

総代を中心に試食モニターを実施し、商品の開発・改善を進めます

SNSなどでレシピを募集し、カタログやHPに掲載します

### 定期購入制度を推進します

「まいくる便」の商品をリニューアルし、定期購入米やお魚喰楽部の登録者を増やします。

## 支援・その他

### 防災・減災への取り組み

- ・チラシなどで共済保障内容をお知らせします。
- ・組合員の暮らしに役立つ情報を発信します。

### 支援活動

- ・「フードバンク八王子えがお」と共同してフードドライブ活動に取り組みます。
- ・子ども食堂への食品提供を通じ、地域の助け合い活動を支援します。

### 職場運営

- ・職員一人ひとりが意欲を持って働き続けられるよう運営します。
- ・組合員の窓口である配達担当者の意識向上を図り、きめ細やかな対応を目指します。

※新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言の延長を受け、6月末までの組合員・イベント開催は休止いたします。ご了承ください。

## 2020年度予算

### 【事業予算】(千円)

供給高	1,700,000
事業剰余金	476,351
経費	
・人件費	196,222
・物件費	278,535
事業外損益	4,950
経常剰余金	6,544

### 【仲間づくり】

達成目標・・・1,150人

## 組合員活動

- ◇生協は組合員主体の組織。一人ひとりが自主的に活動する組織を目指します。
- ◇様々な立場の組合員が参加できる学習・交流の場を設けます。
- ◇地域のくらしを支える活動を支援します。

### 《各活動の計画》

#### 食と農をつなぐ会

- ・「発酵食品・食べ物と微生物の関係」について学び合います。
- ・地域に根ざした活動を目指して公開イベントを行います。

#### 商品委員会

- ・昨年度実施した組合員アンケートで関心の高かった食品添加物・遺伝子組み換え・農業・地産地消について学べる会であることを発信していきます。

#### 自然派ママくらぶ

- ・畑活動・食育・料理講習会など組合員同士の交流機会を増やします。
- ・自主上映会の開催など公開イベントを通して、ママ世代のつながりを広げていきます。

#### 水田トラストの会

- ・交流会や学習会を通して、生産者や日本の農業に関心を寄せる組合員を増やしていきます。
- ・次世代につなげていくために何が出来るかを生産者と共に考え歩んでいきます。

#### 虹の会

- ・スローガン「みんなの幸せ」を掲げ、虹の会通信「つながる」で活動を組合員に伝えます。

# 薬膳レシピで今こそ免疫力 up!

これから来るジメジメした梅雨や蒸し暑い夏を薬膳料理で乗り切りましょう。組合員であり、生協サポート講師の土屋 洋子さんにおすすめレシピを教わりました。

## 簡単! ストレス解消スープ

- ・大根 100g ・セロリ 1/3本
- ・ハト麦または雑穀米 一握り
- ・チキンスープ 400cc
- ・クコの実 5~6粒 ・塩 適量



- ① 大根はいちょう切り、セロリは筋を取って斜めにスライス
- ② 鍋にチキンスープ・①・ハト麦・クコの実を入れて20分煮る
- ③ 味を見て塩で調える

### Check

大根…胃もたれやストレス解消  
セロリ…滞った気を流し、気持ちを落ち着かせる  
ハト麦…代謝を促進、水分代謝  
クコの実…老化予防

## たけのことイカの木の芽和え

- ・たけのこ (水煮) 160g
- ・イカ 100g
- ・だし 1カップ
- ・木の芽みそ (木の芽10枚位・白みそ80g 砂糖大さじ1・みりん大さじ2)



- ① たけのこは1cm位に切り、だしで煮て薄口しょうゆ・みりん (各小さじ2、分量外) で味をつけ、弱火で3~4分煮て冷まし、煮汁を切る
- ② イカは皮をむいて切り目を入れて1cm角に切り、塩少々・酒大さじ1で煎り付け、ざるに上げて冷ます
- ③ 木の芽・白みそ・砂糖・みりんの順にすり鉢でする
- ④ ③の中に①と②を入れて和える

### Check

イカ…視力の低下、足腰のだるさを解消  
体力不足解消  
木の芽 (山椒) …体内の冷えを改善する

### One point

梅雨時や真夏は自律神経が乱れがち。自律神経が乱れると腸内環境が悪くなり免疫力も低下します。腸内には約6割もの免疫細胞が集中しています。まずは腸を調える作用のある発酵食品や雑穀類を適度に取り、腸内環境を整えましょう。納豆・味噌・漬物・キムチ・ヨーグルト・チーズなどがおススメ。また、小麦粉製品を食べすぎないことも大切。小麦グルテンが腸の機能を低下させると言われています。



## 冬瓜と手羽先 とうもろこしのスープ

- ・冬瓜 300g ・手羽先 6本
- ・とうもろこし 1/2本(ひげも使用)
- ・もち麦 20g ・クコの実 10粒
- ・しょうが薄切り 1かけ分
- ・昆布 10cm角1枚 ・黒きくらげ
- ・水 1500cc ・塩小さじ2



- ① 冬瓜はワタを取り一口大に切る。とうもろこしは2cmの輪切り、ひげはよく洗い、お茶用のティーパックなどに入れる
- ② 昆布と水は鍋に入れて20分程おき、手羽先・しょうがを入れて強火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、細切りにしておく
- ③ アクを取ってから冬瓜・とうもろこし・ひげ・もち麦・クコの実・黒きくらげを入れて中火で30分煮る
- ④ ひげ入りティーパックを取り出し、昆布を戻し入れて塩で味を調える

### Check

冬瓜・とうもろこし・もち麦・昆布…利尿作用  
クコの実…老化防止  
黒きくらげ…腸に潤いを与える  
手羽先(鶏肉)・しょうが…体を温める

レシピ監修 土屋 洋子さん

薬膳・漢方メディカルハーブcertificate認定  
生協サポートにも登録しています。





すっかり暖かくなり、そろそろ虫さされが気になる季節です。長年使い慣れた商品がある方も、その成分をご存知ないかもしれません。実は危険な成分が含まれていることも。夏を前に一度確認してみてはいかがでしょうか？

**とても危険な「ディート」**

あの痒み、できるなら避けたいですよ。でも、虫よけを買う前に成分を確認してみてください。有効成分の欄に「ディート(100ml中〇g含有)」というような表示が見つかるはず。

このディート、もとはアメリカ軍が戦地でマラリアにか

かることを避けるために開発されたもの。とても強い薬剤で、衣服やプラスチック類にかかると変質させる可能性があるのです。プラスチックと人間の肌とどちらが強いかな。比べなくてもわかりますよね。それほど強力な薬剤が健康に良いわけはありません。その証拠にディートには左のような使用制限があります。

6ヶ月未満の赤ちゃん…使用禁止  
6ヶ月〜2歳未満…1日1回まで  
2歳〜12歳未満…1日3回まで

回数制限するということは毒性が高いということになります。

そうは言っても、温暖化が進む中で2014年には国内でも Dengue 熱が確認され恐怖を感じた方も多かったのではないのでしょうか。確かに熱帯の病気が人ごとではなくなる日も近いのかもしれない。

そのためか、2015年には「イカリジン」という成分が承認されました。こちらは使用制限もなく、ディートよりは

安全そうです。でも化学物質であることに変わりはないので、必要な時だけ、最小限にするなどの工夫が必要でしょう。

自然派くらぶ生協ではこのような化学物質が含まれるものは扱いません。虫よけには下に挙げた「お肌のナチュラルガード」をお薦めしています。香り成分も天然なので癒されること間違いなし！この夏、ぜひお試しください。

**家庭内の毒に注意！**

直接肌に付けるものでなくとも健康被害に結びつくものとして、ピレスロイド系殺虫剤があります。こちらは主に空中中に拡散させて使うもの。吊るしておくタイプ、火や電気で空気中に拡散するもの（電気蚊取り、蚊取り線香）、虫めがけて噴射するもの、そしてタンス内に入れて使うもの。どれも多くが「ピレスロイド系」と表示されています。

この物質、「選択毒性」と言って、虫には有害でも人や

犬などには無害であるとされています。でも、製品の多くには「閉め切った部屋で使わないこと」などと書かれているんですよね。なぜでしょう？

つまりは人によって、使い方によっては危険性がある、と考えられるわけです。生協の生産者の方が「殺虫剤をシュッとやればハエとか死ぬでしょ。あれ恐ろしいよ。農薬でさえあんな強力なのはないよ」と話していました。あなたのはありませんか？ 寝室にあるタンスの防虫剤は大丈夫でしょうか？ 知らずに家庭内に危険な環境を作っていないか、今一度、確認してみましよう。

正直言って天然のものは化学物質ほど強力ではないかもしれませんが、大切なのは自然と科学を上手に使うこと。家族が使うもの、家の中の環境など、どう整えるかはあなた次第。正しい知識が味方してくれます。

蚊取り線香ならコレ！

6月3回 企画



「かえる印の  
ナチュラルかとり線香」  
30巻 900円  
成分：防虫菊粉末、防虫菊  
粕粉、タブ粉末、木粉(スギ、  
ヒノキ、ラワン)、ヤシガラ  
粉末

虫さされ予防に！

6月3回 企画



「お肌のナチュラルガード」  
100ml 1330円  
成分：月桃葉蒸留液、久米島海洋深層水、  
エタノール、グリセリン、シトロネラ精  
油、レモンユーカリ精油、レモンガラス  
精油、ティートゥリー精油、ラベンダー  
精油、ペパーミント精油、月桃精油



# 寄せられた お便り

●こんにちは。いつもぼらーの楽しんで見えています。新しいコラム、とても素敵なアイデアですね。切り取って家族の目のつくところに貼りました(トイレー)。いつも心にぐつとくる文章とあり、誰が書いたのかなあ...と思っっています。せっかくなので文章のおわりに記事書いた人の名前入っていたら嬉しいです。例えば今月号の池谷さんのとか... (八王子市 守屋寿々子さん)

① 新コラムはともにも好評をいただいています。活用していただけたら嬉しいです。誰が書いていますか...ナイショ♥です。

●今回はしまった「添加物辞典」の連載、とても楽しみにしています。あふれる程食べ物の種類が並んでいる店内を歩くと不思議と疲れています。本当に安心して安全に食せるものがいくつあれば満足なのに。商品を手にとり品質表示を確認することばかりです。自然派くらぶの商品はどれも安心できる物ばかりで家族揃ってカタログを見ては楽しく注文させてもらっています。(相模原市 大山繭子さん)

●池谷さんのこんにやくは冷蔵庫に常備しています。味しみが良く、歯ごたえがサクサクでもうスーパードコンにゃくは買えません。自然災害やウイルスなど太刀打ちできない困難が多いですがこれから末永くおいしいこんにやくを作っていたきたいです。(多摩市 土田洋子さん)

●豆匠たかちさんが倒産とのこと。お豆腐が好きでよく買っていたのでとても残念です。(日野市 西山雅子さん)

●長い間食べ続けていたおいしい豆腐がなくなり、とても残念です。

今、我が家のブルーベリーの花が咲いています。昨年はジャムを作って食べました。(八王子市 田中夏子さん)

② あのおいしいお豆腐が食べられなくなるのはとても残念です。豆匠たかちは3月25日付で営業を廃止しました。今までご愛顧いただき、本当にありがとうございました。

## 5月の日録

11日(月) 理事会

\*新型コロナウイルス感染拡大防止の為、理事会以外の活動は中止致しました。

## 6月の商品委員会

今月の活動はありません。

## 添加物辞典



### 【亜硝酸ナトリウム】

《使用目的》発色剤

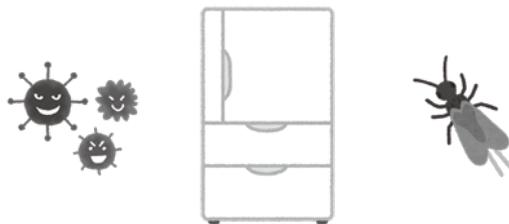
《使用されている食品》食肉製品(ハム・ソーセージ)、魚肉製品(ソーセージ・ハム)、魚卵(いくら・すじこ・たらこ)

《危険性》強い毒性がある。微量でも日常的に摂取し続けると蓄積される為、慢性毒性の影響が心配される。

単体では発がん性はないが、肉や魚などに含まれるアミンという物質と結合し、強い発がん性をもつニトロソアミンとなる。

## お米の保管にご注意を!

夏の気温と湿度はお米の大敵! お届け中の温度変化で表面に湿気がついて濡れている可能性もあります。お届け後は袋からお米を出し、他の容器に移し替えて下さい。冷蔵庫(15度以下)で保管するとカビ・害虫の発生が抑えられ、最後までおいしく召し上がることができます。



保存には、米びつ、蓋付き保存容器、チャック付き保存袋、ペットボトルなどをお勧めします。

自然派くらぶ生協の



# 宅配事業利用約款

やっかん

ができました

## 生協の運営にも約款が必要に

「約款」なんて、なんだか難しそう……と感じる方が多いかもしれませんが、でもとても大切なことなのでお知らせいたします。ぜひ「」読んでください。

### 約款って何？

約款とは「事業者が多数の相手と同一の契約を結ぶ必要がある場合に、あらかじめ決めておく契約の条項」です。……と言われてもピンと来ないですよ。例えば電気やガスの契約をするとき、または銀行に口座を開設するときなど、私たちは「約款」に沿って契約をしています。あまり意識したことはないかもしれませんが、世の中にある様々な取引は約款という「取り決め」のもとに行われているのです。

## 自然派くらぶ生活協同組合 宅配事業利用約款

- 第1条 目的・適用
- 第2条 サービス内容
- 第3条 利用登録
- 第4条 商品の注文
- 第5条 利用制限
- 第6条 利用停止・登録解除
- 第7条 商品等のお届け
- 第8条 個人別明細請求書および引き落としのお知らせ
- 第9条 商品等のお届けができない場合
- 第10条 お届けした商品等に問題がある場合
- 第11条 利用者のご都合による返品
- 第12条 ご請求金額に対する疑義等
- 第13条 利用代金・手数料等の支払方法
- 第14条 代金等の未払いへの対応
- 第15条 債務者の出資金に関する特則
- 第16条 個人情報の取り扱い
- 第17条 協議解決
- 第18条 管轄裁判所
- 第19条 本約款の変更
- 第20条 改廃
- 第21条 施行
- 附 則



去る4月1日の民法改正によって、生活協同組合も約款を作って開示することが必要となりました。理事会にて内容を確認し、ホームページへ掲載しました。

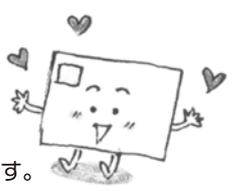
内容は今までの運営方法を明確に条文化したものであり組合員の皆様にとっては何も変更はありません。入会時に合はより重要になるに違いありません。ぜひ約款に目を通してみてください。

どんな時代においても、助け合いを基本とする生活協同組合はより重要になるに違いありません。ぜひ約款に目を通してみてください。

お渡しした「自然派くらぶのはじめ方」という説明書は、約款をより具体的にわかりやすく書いたものです。左に項目のみ掲載いたします。詳細はホームページのトップ画面一番下「宅配事業利用約款」からご覧ください。印刷したものをお渡しすることもできますので必要な方はお問合せください。

※ 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。ご記入はボールペンなど濃い筆記具でお願いいたします。

Blank lines for writing feedback.

クイズの答え

名 前

組合員 (6ケタ) コード

住 所 ( ) 市 ( ) 区 ( ) 町

# 水田トラストの会

水田トラストの会では、山形県庄内の生産者さんから有機米を予約購入しています。私はスーパーでお米を買っていた頃、生産者の顔を思い浮かべる事は一度もありませんでした。しかし会を通じて生産者とふれあい、一人ひとりのお人柄やどれほどの思いを持って米作りをしているのかを知る事が出来ました。生産者を支えたいという組合員の思いが水田トラストの会を繋いでいます。気候変動、難しい世代交代と問題を抱えながらも常に前向きに米作りをする生産者と共に、私達に何が出来るかを考えていく会でありたいです。



知ることが、  
未来を作る一歩です！

生産者さん達に真摯に向き合う熱意が  
周りにも影響を与えている角田さん。

➤ 角田睦子理事

理事になってもうすぐ1年、  
生産者の方々の思いを伺ったり、  
組合員の方々といろいろな  
お話しをする機会にも恵まれ、  
楽しく活動しております。



➤ 渡辺絵美理事

渡辺さんは水田トラストの会と商品委員会の担当です。1年ですっかり理事さん達の中に溶け込み、活躍しています。穏やかで優しい笑顔が印象的です。

## 組合員活動に 参加しませんか

part.2

先月に続いて、陰日向で組合員活動を支えている理事さんによる活動のPRです。  
興味のある活動が見つかったら、お気軽にお問合せください。

☎ 042-644-1811

## 商品委員会

自然派くらぶの生産者は、安心・安全な商品を組合員へ届けるために原料から製造工程まで妥協せず真っ直ぐな姿勢で取り組んでいます。商品委員会は、そんな生産者の想いを直接聞ける貴重な場です。

参加者は「徹子の部屋」の徹子さんみたいに色々質問できるので「商品委員会の部屋」と命名している私です。



➤ 田口加容子理事

常に意欲的にアンテナを張っている田口さん。イラストが得意で、「しぜんはくらぶ石けん」のパッケージデザインも手掛けました。

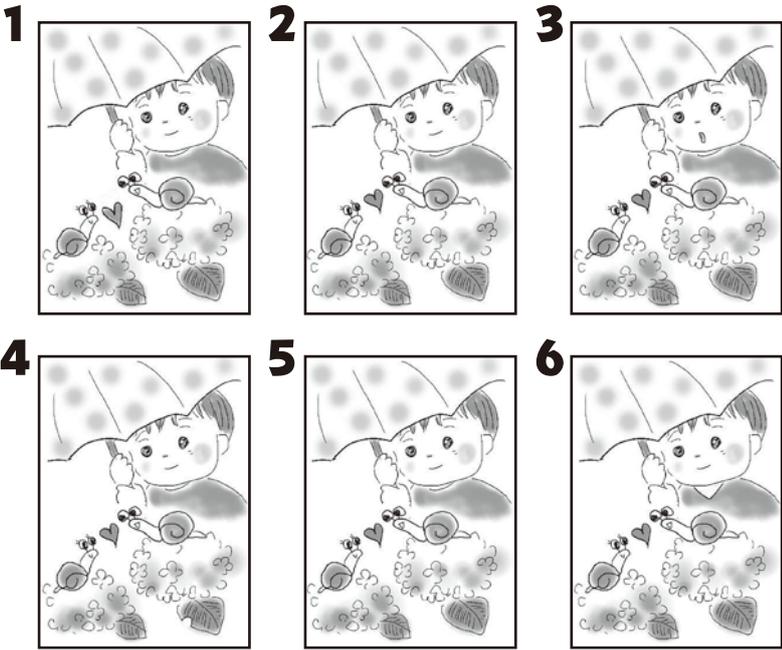
### きりとりせん

#### 当選者の発表

応募総数40通

- 秋山清子様 (八王子市)
- 松崎由理様 (八王子市)
- 八幡貴恵様 (小平市)

先月のクイズ 全く同じ絵はどれとどれ？  
答え 「②と④」



似たような絵が並んでいますが、全く同じ絵は2枚だけ。あとは少しずつ違ったところがあります。全く同じなのはどれとどれでしょう？



#### 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6月21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)。