

自然派くらぶ

ぽらーの2

FEBRUARY
2016
No.374

春の集い はじまります

* 2面に詳しいお知らせがあります



- 組合員活動を楽しもう！
- 知らないってコワイ！ 加工肉
- 商品委員会 秋川牧園
- 終活セミナー

2016年 春の集い

「初心者のためのTPP講座」と商品試食会

私たちの暮らしや社会全般に大きな影響を及ぼすといわれるTPP（環太平洋経済連携協定）。昨年10月、参加各国が大筋で合意しました。発効後、私たちの暮らしにはどんな変化があるのでしょうか。安い輸入品が増えるとメリットが増えて、暮らしが豊かになるのでしょうか、食の安全は守られるのでしょうか。不安や疑問の声が多く聞かれます。日々の暮らしに密接に関わるこの問題を、日本消費者連盟から講師をお招きしてわかりやすく解説していただきます。

たくさんのご参加をお待ちしております。



当日のプログラム

・生協からの報告

・「初心者のためのTPP講座」

講師

2/24(水)・3/1(火) 大野和興氏（日消連共同代表）

2/26(金)・3/8(火) 天笠啓祐氏（日消連運営委員）

・商品試食会

春の新商品、おすすめ品を試食し、評価していただきます。

あなたの評価が商品企画に反映されます。どうぞお楽しみに！

◆ 開催日

※ 2月24日（水）

ソレイユさがみ（JR・京王線橋本駅すぐ）

※ 2月26日（金）

女性総合センター・アイム（JR立川駅近く）

※ 3月 1日（火）

文化会館たづくり（京王線調布駅そば）

※ 3月 8日（火）

生涯学習センター・クリエイトホール
（JR・京王八王子駅近く）

◆ 時 間 10：00～13：30

◆ 参 加 費 500円 ・ 保育あります（1歳以上）

◆ 申込締切 2/12（金）応募者多数の場合は抽選

詳しくは、今週配布のチラシをご覧ください

理事会（第8回）

日時 1月7日10時より
場所 自然派くらぶ生協会議室
出席 理事13名 監事3名

一、11月の活動報告

二、業務報告

※ 10月次決算報告

※ 12月受注概況報告

※ 12月末までの加入830人、
脱退615人

※ 秋の紹介キャンペーン
9月～11月加入者は148人

※ 日本生協連のポータルサイ
ト経由で17人の加入

三、審議事項

※ 八王子市温暖化防止セン
ターの要請で「冬の省エネ
運動」に関するアンケート
を実施する件

※ 菊地理事長が外部講演会で
パネラー参加する件

※ 八王子生協交流会での『は
ちおうじこども食堂』報告
を受けて食材協力する件

※ 第2回「母ちゃんの浜料理」
の開催内容確認

※ 春の集いの内容検討、スケ
ジュールの件

※ 生協ネットワーク21定例会
参加確認

食と農をつなぐ会

自分たちで作り上げる活動

麦を育てて、うどんやベーグルを作ったこともありました。今期は大豆作りに挑戦。毎年、いろんな作物を育てています。

乾物や郷土料理をテーマに自分たちで料理実習をしたり、体にいい体操を教わったり、多岐にわたる活動が魅力的。



活動日：4月～翌3月の月1、2回
(主に火曜日)

場 所：八王子市小比企町の畑
由井事務所など

12/1
(火)

畑で焼き芋！

今期最後の畑活動は、育てたサツマイモとジャガイモを畑で焼き芋にして食べよう！という、お楽しみ企画です。

作物を収穫し、焚き火用の枯草を集める班、火おこしをする班、鍋を作る班に分かれて作業開始。

鍋は、味噌を入れることだけを決めて、具材は各自一品を自由に持ち寄った「食と農鍋」。絶妙なバランスで美味しく仕上がりました。

鍋を食べ終わる頃に焼き芋



12月とは思えない暖かな一日。
おしゃべりにも花が咲きました。

が焼き上がり、半分に割るとホクホク湯気が。火おこしに悪戦苦闘しましたが、その甲斐あって、甘くてねっとりした食感の、とても美味しい焼き芋でした。

あなたも組合員活動を楽しもう！

自然派くらぶには、畑で作物を育てることを中心に、食や暮らしについて学びあう会が2つあります。畑仕事に興味を持っている方、何か新しいことを始めたいと思っていた方、仲間になりませんか？

新規募集の詳細は後日配布のチラシ、または生協にお問い合わせください ☎042-644-1811

自然派ママくらぶ

子育て中のママ集まれ！

小学生までのお子さんをお持ちのママが対象です。畑作業や勉強会、調理実習などを通して仲間を作り、楽しみ合い高め合うことができます。保育もありますし、一緒に畑で作業をするのも楽しいですよ。



活動日：3月～12月の月1、2回
(主に金曜日)

場 所：八王子市小比企町の畑
由井事務所など

12/4
(金)

ママくらぶ感謝祭

活動の締めくくりは、収穫に感謝、一年間指導してくださった中西さんに感謝をする会。畑で収穫した大根や水菜などを使って、ママたちが腕をふるっての食事会です。

イカと大根の煮物や水菜と豚しゃぶのサラダなどあらかじめ決めていたメニューの他にも、その場で思いついた料理をささっと作る手際の良さは、もうベテラン主婦？

あいながら、おいしく楽しい会になりました。
今年に残念ながら中西さんは所用のためお越しいただけませんでした。お礼の言葉綴ったメッセージ集を後日お渡しする予定です。



11月24日（火）
商品委員会報告

秋川牧園

美味しく安全な鶏肉



11月の商品委員会では「チキンナゲット」でお馴染みの秋川牧園営業部課長の緒方さんに来ていただきました。美味しく安全な鶏肉には、どんな思いがこめられているのでしょうか？

安心して美味しい若鶏の育て方

先代が口癖にしていたのが「口に入るものは間違っつてはいけない」という信念。4県にまたがる17農場がこの思いを共にし、鶏の生産をしています。

鶏たちがどれだけのびのびと育てられているかは下表を見れば一目瞭然。「のびのび」は「丈夫」につながります。「抗生物質ナシで病気にかからないんでしょか？」との質問には「病気にいかかってしまった時のために出荷予定数より3%多く育てていますが、その予備の3%もほとんど死ななくらい、丈夫に育っています」とにこやかに答えてくださいました。

〈飼育方法の違い〉

項目	秋川鶏	一般的な鶏
鶏舎	●開放型鶏舎	●ウィンドレス・開放型鶏舎
飼育羽数	●坪あたり35羽以下	●坪あたり50～70羽（海外では80羽以上も）
抗生物質・抗菌剤	●抗生物質・抗菌剤不使用	●出荷1週間前から使用禁止（法律で決められています）
飼料	①非遺伝子組換え穀物 ②PHFコーン（収穫後農薬不使用） ③全植物性飼料 ④国産飼料米20%配合（2014年10月現在）	①遺伝子組換え穀物 ②PHFコーンでない ③動物性飼料を配合（魚粉・骨粉・食油） ④特色のある配合で差別化
飼育期間	●60日以上	●50日前後



他社のウィンドレス鶏舎

暗い、窓のない鶏舎で密に飼われる鶏たち。これでは健康に育ちません。



秋川牧園

秋川牧園の解放鶏舎では鶏たちがゆったりびのび育ちます。

開放型の鶏舎は窓を開閉することができ、鶏たちは自然の光や風の中で朝晩のサイクルを感じながら生活します。秋川牧園では飼育数も一般的な鶏舎の半分ほどに抑えているため運動量が確保されます。そればかりか、紫外線による殺菌効果も。病気が少ないの

も領けます。これとは反対に、大量生産・投薬飼育の鶏舎では鶏たちは脂質・糖質の多いエサで太らされ、自分の体重さえ支えることができずに一日中座っているといえます。その結果、ストレスを抱え、病気になる鶏が出てきます。牛や豚のように個体管理ができないために健康な鶏にまで投薬せざるを得ないこと、結果として耐性菌の温床となってしまうことも大きな問題だと教えてくださいました。

食と農、自然界全体を見渡す

そうは言っても、やはり鳥インフルエンザは脅威です。開放型のほうが外からの感染リスクが高いように思われますが、そうでない鶏舎でも鳥インフルは発生すること。秋川牧園では10数年前に蔓延した時の教訓を生かし、農場を分散しているのだそうです。

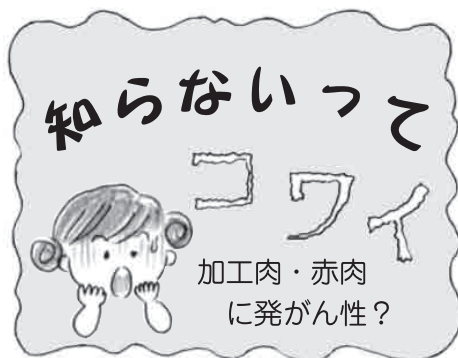
もうひとつ特筆すべきは、生産↓処理↓加工の一貫生産体制を取っていること。秋川牧園の加工品（写真下）ではすべて自社の鶏肉を使用し、その他の原料についても秋川基準で選別し、添加物を一切使用せずに作っています。一貫生産によって品質管理という面でさらなる安心をプラスすることができのです。さらに秋川牧園の目指すところは鶏肉生産だけにとどまりません。グループ農場で飼料米を生産することで環境保全と食料自給率の向上に貢献しています。「土壌も作物も健康に、そして自然も豊かに」。なぜなら自然界で分解できないものは巡り巡って人間に還ってくるから。食物連鎖による生体濃縮が人間に及ぶ時には千倍にもなるそうです。



2月4回カタログは秋川牧園特集！ 上写真は香草レモン仕立てのからあげ。爽やかなレモン風味とハーブの香草が効いて後味すっきりです。

良い人生に良い食べ物

言ってみれば秋川牧園の考え方は「優しさ」に満ちているのかもしれない。鶏の飼育も北欧のアニマルウェルフェア（家畜の生態に適合した環境下で可能な限り家畜の行動を制限しない）に基づいたもので、すし、「良い人生に良い食べ物」と謳って社員の健康にも気を使っているのだそうです。「いただきます」と言った瞬間に生き物が食べ物に変わります。心をこめて育てていますので、残さず、味わって食べてほしいです」という言葉には、良い実践を重ねている自信と継続への願いがこもっていました。



昨秋、世界保健機関（WHO）が「加工肉に発がん性がある」と発表しました。権威ある機関の発表だけに、食肉団体はもとより、一般の消費者も大きな関心を寄せたようです。

では、どの程度危険なのか、国による事情の違いはないのか、ということになると、それほど詳しくは報道されていません。

自然派くらぶ生協では「正しく知る」ことをとても重要だと考えています。子どもたちも大好きなウインナーやハム、ベーコン。本当はどうなの？という疑問にお答えすべく、調べてみました。

加工肉とは？ 加工肉の何が害となるの？

加工肉とは、燻製や塩漬、調味料や保存料を追加されて加工されたもの（味噌漬、缶詰、肉ベースのソースなど）と定義されています。挽肉などは加工肉には入りません。報告によると、発がん性があるとされるのは加工肉に含まれる化学物質だとのこと。特に発色剤として使われる亜硝酸ナトリウムは肉の中に存在しているアミンと結合し、強い発がん性を持つニトロソアミンとなります。データと

しては「一生にわたって毎日毎日50gのベーコンを食べ続けた場合、発症のリスクが18%上がる」というものです。★50グラムは、ウインナー3本前後、ハムなら4枚前後、ベーコンなら2枚強。

赤肉については？

報告は「赤肉にもおそらく発がんの可能性がある」と発表しています。赤肉とは、牛・豚・ラム・馬などの哺乳動物（鶏は含まず）の筋肉すべてを指します。危険度を表すランクは加工肉より低いものの、やはり気になります。

赤肉を毎日100グラム以上食べ続けると発がんリスクが17%上がるというデータを示していますが、赤肉には鉄分や亜鉛、ビタミンB12の重要な供給源としての栄養的なメリットもあります。実際、WHOも「今回の報告はバランスの取れた食生活の指針を示すためのもの」と位置付けています。

食べて大丈夫なの？ 食べても大丈夫なの？

WHOの報告に関連して、国立がん研究センターからも

データが示されています。

それによれば、すでに2007年時点で、世界がん研究基金（IARC）と米国がん研究協会（AICR）による評価報告書が「赤肉・加工肉の摂取は大腸がんのリスクを上げることが『確実』と判定されており、赤肉は調理後の重量で週500g以内、加工肉はできるだけ控えるように」と勧告しているとのこと。ずいぶん前から研究者の間では知られていたのですね。

では、日本人の摂取量はどれくらいなのでしょう？

日本人の赤肉・加工肉の摂取量は一日あたり63g（うち、赤肉は50g、加工肉は13g）で、世界的に見て最も摂取量の低い国の一つだといえます（2013年 国民健康・栄養調査より）。このことから、日本人の平均的な食生活においては「加工肉・赤肉による大腸がんのリスクはそれほど高くない」と言えます。

病気になるない 健康的な食生活とは？

全世界のがん死亡者数のデータで見ると、喫煙由来の年間死亡者数は100万人、アルコール由来は60万人、加工肉

由来は3万4千人とわれています。一口にがんと言っても罹患部位や原因も様々です。また、同じ刺激にどう反応するかという個体差も、様々です。

今回の報告では発がん性というトピックが人々を驚かせましたが、私たちの健康を損なうのは何も「がん」だけではありません。心筋梗塞や脳卒中、糖尿病などの慢性疾患その他、快適に生きることを妨げる疾患は数え切れません。データが示す内容を参考に、そしてあふれる情報に踊らされずに、日々の暮らしを創っていくことが大切なのではないでしょうか。

* * *

最後に：ウインナーやベーコンが大好き！というアナタ、自然派くらぶの加工肉は亜硝酸ナトリウムを始めとする化学物質を使っていませんから、どうぞ安心して召し上がってください。健康につながる食卓を作るのはあなたです。私たちの体を作っているのは「食べたもの」。家族のためにも賢い選択をしましょう！



○いつもお世話になっていま
す。庄内のお米生産者の方と
の交流会で出ていた「なつみ
ずたんぼ」は興味深かったで
す。畑にどうやって水を張る
のでしょうか？ 稲刈りの後、
冬の間も水を張る「ふゆ水た
んぼ」は知っていました。が
「なつ」は初めて聞きました。
相馬の女性、頑張っていました。
すね。いろいろな機会に応援
したいです。
(稲城市 小口 眞美さん)

(八王子市 阿部久子さん)

③抽選になる位たくさんのご
応募をいただいた「母ちゃん
の浜料理」。報告記事にも大
きな反響がありました。組合
員さんの気持ちも母ちゃん達
を応援し、復興を後押しする
ことでしょう。



○産後子育てに追われ、ご飯
の支度や買い出しが大変なの
で入会しました。お野菜や肉
等おいしそうなのですが、ど
うしても冷凍やレンジ、湯せ
んの文字にばかり目が行って
しまいます(苦笑)。今は仕
方ない！5か月の娘との日々
を楽しんで、生協さんに助け
られ、料理はラクします。
(八王子市 佐藤美香さん)

④自然派くらぶの冷凍食品・
加工食品は添加物不使用のも
のが多くて安全・安心ですよ。
できるところはラクして、子
育て楽しんでください。

○我が家の周りは道路を作る
ために農地がどんどん減って
います。50年前の計画の見直
しは必要ではないかと思いま
す。
仲間づくりのプレミアム
セット、私も頂きました。あ
りがとうございます。
(日野市 稲葉 幸子さん)

⑤冬になったら八王子ファームから「八王子の大根味一番」
が注文表に載るようになりま
したね。「なますやおでんにピツ
タリ」との紹介文だったので、
早速注文しました。到着がた
のしみです。
(日野市 茂木 早苗さん)



クリスマス・お年玉募金報告

総額94,347円とともに、温かいメッセージやイラストが
たくさん寄せられました。一部をご紹介します。

《この募金はユニセフとシャプラニールに届けます
ご協力ありがとうございました 虹の会》

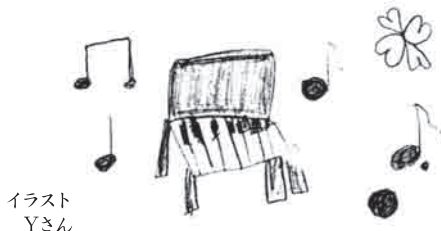


イラスト
Yさん

がいこくの人たち。
わたしは7才の小学生です。
このお金でこまっている人た
ちをたすけられとおもいます。
くすりと学校のどうぐをこの
お金でかってください。
(Hちゃん・Nちゃん)

旅行で行った
ネパールで出会った人々は
とても優しく純粋でした。
皆さんのお役に少しでも
たてれば幸いです。
(Mさん)

1人でも多くの人が、
温かい気持ちを持って、
平和に暮らせまうように、
祈っています。
(Yさん)

桜ヶ丘商店会連合会主催

浪江と多摩をつなぐ 子どもたちの

和太鼓コンサート

桜ヶ丘商店会連合会では、2011年から継
続して東日本大震災の被災地支援に取り組み
まれています。自然派くらぶでは「大震災と原
発事故を風化させないために」という趣旨に
賛同し、昨年からの協賛しています。

日時：2月27日(土曜日)13時～14時15分
場所：多摩市立関戸公民館 ヴィータホール
(京王線 聖蹟桜ヶ丘駅前)

入場料：資料代として1000円(要事前申込)

詳しくは今週配布のチラシをご覧ください

終活セミナー

万に備えて

心得ておくこと



今回の終活セミナーは講師に(株)セレモア一級葬祭ディレクター 朝長廣太郎氏、霊園アドバイザー 麦島真澄氏をお迎えしてお話を伺いました。

葬儀の準備

ごく身近な身内の不幸に直面した時、すぐに葬儀のことを考えるのはとても辛いこと。そのためにも、どう見送るべきかを考えておくことで様々なトラブルを回避できると朝長さんは言います。

宗派、菩提寺、墓地の確認ができていれば僧侶、斎場などの手配が迷わずに行えます。親族や交友関係など各方面への連絡先を把握しておくこと、参列者の大まかな人数を見積もることも可能。遺影写真も事前に良いものを選んでおけばあわてずに済みます。故人がもし、エンディングノート

などを残していてくれると葬儀の細かな希望もわかり遺族にとって大変役に立つものになるでしょう。

また、大事なものは葬儀社選び。ほとんどの人が病院で亡くなり、その際、葬儀社を紹介されますが、そこを使わなくても構いません。普段から近所の評判、実際に利用した人の意見などを参考に、出来れば直に話を聞いて細かいところまで相談に乗ってくれるところを探しておくといいでしょう。葬儀社を上手に選ぶことで希望通りの葬儀、費用の節約にもつながりそうです。朝長さんにはこの他、弔問マナーについても教えていただきました。知っているようで知らなかった参列者としての知識を伺うことが出来ました。



「どんなことでもご相談下さい」
朝長 廣太郎氏

お墓のはなし

最近、「墓の承継者がいない」「故郷を離れたので墓を移したい」などの相談が増えているのだそう。承継者のいないお墓の場合は「墓しまい」をします。その場合、遺骨は他の人と一緒に納骨堂などに収められる合葬にし、お寺が永代にわたって管理をしてくれる「永代供養墓」などの利用者が増えているようです。

お墓を移転する場合は役所や墓地管理者の届け出から現在の墓地を更地にして返還するまでいくつかの手続きが必要となります。どちらのケースも手間や費用を要することなので「先ずは菩提寺や霊園管理者に相談することをお勧めします。」と麦島さんがアドバイスをしてくださいました。

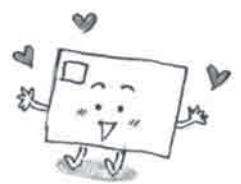
必要になってから慌てて準備をするのは大変。できることを事前にしておけば見送る、見送られる側の肩の荷が軽くなることでしょう。不安を安心に変えるために終活を始めませんか。

セミナーの資料はぼらーのレターでお申し込みください。

※ き り と り せ ん

ぼらーのレター

「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、お便りの一部を、ぼらーのに掲載させていただく場合もあります。



クイズの答え

名 前

班コード

住 所 〒

(例:78118)

☎ ()

—

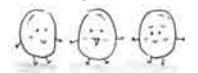


たかちさんの従業員のご家族も一緒に

豆匠たかちさんと共に

大豆トラスト

Part2



温暖化などの影響で波乱万丈だった「大豆トラスト」。9月末にはあきる野の畑に青々と葉が茂り、大豆畑らしくなってきた様子をお伝えしました(11月号記事参照)。ほっとしたのもつかの間、秋から冬にかけても暖かい日が続き、再び心配しましたが、いよいよ12月に収穫を迎えました。

10/25
実りの秋

除草と生育状況の確認。夏の終わりに芽をシカに食べられるというアクシデントを乗り越え、驚くほどたくさんのお房をつけています。皆大喜びでした。冬枯れを待つて、11月末から12月上旬に収穫予定です。

12/13
中西さんも応援！

記録的な暖かさだった11月。下旬になっても青々と茂っていたため、この日に収穫となりました。収穫までにあきる野の畑に霜が降りたのはたった1回とのこと。暖冬の影響が畑に現れているようです。引っ張るだけなので収穫は簡

単。麻紐で束ねてトラックで八王子ファームの中西さんのビルハウスに運びました。中で1か月ほど乾燥させたのち、房から取り出した大豆を原料として豆腐を作ります。果たして、豆はどれくらいとれるでしょうか。波乱万丈の大豆トラストも、3月の製品化へ向けてゴールが見えてきました。みんなの愛情に育まれ、きつと甘いお豆腐になることでしょう。



豆腐の供給をお楽しみに！

1月の日録

- 7日(木) 理事会
- 12日(火) ダンボールコンポスト
フォローアップ講習会
- 14日(木) 虹の会
クリスマス・お年玉募金集計
- 15日(金) 自然派ママくらぶ 世話人会
- 19日(火) 食と農をつなぐ会 世話人会
- 26日(火) 商品委員会 東海シープロ
- 29日(金) 第2回母ちゃんの浜料理

2月の商品委員会

- 23日(火) 産地訪問 ヤマキ醸造
美味しい味噌と醤油
今回の傍聴はありません。

きりとりせん

大豆トラストと
節分にちなんで、
大豆に関するクイズです。



大豆の作付面積が広い県はやはり広大な北海道！ それでは、第2位はどこ？

- ① 三重県
- ② 宮城県
- ③ 富山県

プロ野球のチームもプロサッカーのチームもあります。



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2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)。

当選者の発表

応募総数 35通 応募総数 24通

1月のクイズ 答え 「③」	12月のクイズ 答え 「②と⑥」
● ● ● 西橋柴 山本田 雅香敦 子恵子 様(日野市) 様(稲城市) 様(稲城市)	● ● ● 露浅小 崎野口 奈津恵眞 子美美 様(武蔵野市) 様(稲城市) 様(稲城市)

1月のクイズ 「見ざる聞かざる言わざる」作者

12月のクイズ 同じ絵はどれとどれ？