

自然派くらぶ

ぽらーの9

September
2020
No.429



- 7月豪雨災害 産地の被害状況
- 自然災害への備えを
- 歯磨きも石けんで
- 新登場 豆腐のおかべや
- オンラインで食育イズ！
- 虹の会 活動再開



産地の熊本県では川が氾濫。大きな被害が出ました。

2020年7月 豪雨災害 産地も広範囲で打撃

7月に九州北部地方をはじめ東北地方までの広い範囲で降り続いた雨は、各地に甚大な被害をもたらしました。九州では人的被害が100人を超え、住家被害は1600棟超。自然派くらぶ生協を支えてくれている生産者にも多数の被害が確認されました。その状況を報告します（7月末時点）。

九州地方

◆秋川牧園

福岡県の一部の生産者は豪雨の影響により出荷が出来なくなりました。久留米市の農場では鶏舎が水没する恐れがありましたが、ブルーシートで水を防ぐ対応で何とか持ちこたえました。熊本県の農場では土砂崩れにより鶏舎一棟が全壊。幸いけが人はいませんが、出荷前の8千羽に被害が出ました。

◆ニッコー

「ニッコー八代工場」は床下浸水に遭いましたが、機械に影響はなく、現在は復旧。ミニアメリカンドッグやミニたい焼きなどの製造を委託している「(株)山崎食品」は工場は稼働していますが、物流面で厳しい状況になっており遅延などの可能性が出てきています。

◆マルタ

熊本県芦北町の生産者の自宅は床下浸水や床上浸水をしました。みかん畑では一部地滑りが

あり、みかんの木が倒される被害がありました。



岐阜県

◆飛騨酪農

豪雨の影響で道路の寸断があり、7月2回分はお届けができず、牛乳2品が返金となりました。

山形県

◆月山ワイン研究所

旧道のトンネルを利用したワイン貯蔵庫に鉄砲水が流れ込み、一部のワインに被害ができました。生産者の自宅も浸水。

◆庄内協同ファーム

豪雨で一部の道路が通行止めとなり、納品ができなくなりま

した。人的、畑被害は出ていません。

農産物にも影響が！

長雨、低温、日照不足で葉野菜・果菜類に非常に厳しい影響が出ています。ナス・トマト・オクラ・ピーマンなどの実物は花が落ちたり、実がついても大きくならずと、気候の大切さを改めて実感します。

今後天候が回復しても、影響は長引きそうです。欠品や産地変更などの可能性がありますのでご理解をお願いします。

災害支援基金にたくさんの
ご協力をありがとうございました。

募金総額 (8/1回~8/4回)

2,133,000 円



皆様からお預かりした募金は
被災された生産者の支援に活
用いたします。

地震・台風・豪雨

自然災害への備えを！



自然災害は人の手では完全に防げません。自宅は心身ともに安らげる場所ですが、安全とは限りません。これから起こりうる災害に備え、もう一度、身の回りのチェックをしてみましょう。

ハザードマップで

身近な地域の確認を

ハザードマップとは自然災害により起こりうる被害の範囲や程度、避難所などの情報を盛り込んだ地図です。各自治体で作成したもので身の回りの危険地域を確認することができます。一昨年の台風で被害に遭った地域では、ハザードマップで示していた予測エリアと実際に浸水したエリアがぴったりと重なっていました。そのように精度が高いものです。ぜひ事前に確認して居住地域の災害特性を知っておいてください。

早め早めの行動を

風雨や雪は地震とは違い、普段からある現象。どこから災害に転じるか判断が難しいので、数値で決めておく避難のタイミングを逃さずにすみませう。少し強めの雨だと感じたなら雨量を図る習慣をつけ、時間雨量40ミリを超えたら警戒モード。避難準備を始め50ミリを超え

たら避難を開始するなど決めておきましょう。

家の中は安全に

家具はなるべく減らし、低い家具もすべて固定を。インテリアはゴムや革・紙製の素材にすると安心です。扉にも耐震ロックをつけて、出入り口付近は空けておくようにします。窓ガラスには飛散防止フィルムを貼ると安心です。

防災用品のチェックを

ライフラインが止まることを想定した、備蓄品の用意や確認をしましょう。防災用品には電池や懐中電灯のほかに耐刃手袋やガラ袋（廃材用）、ブルーシート、救急用品、止血パッドもお勧めします。懐中電灯は電池が使えるか定期的に点検を。食料は、最低でも3日分（家族の人数分）の飲料水と食品等が備えの基本ですが、手軽に栄養補給できる非常食の中には、含水量が少ないものも。災害時はとくにストレスから

唾液量の分泌が減り消化力も低下しがちなので、水分を含む食品の備蓄も大事。また、温かい食事は消化吸収が良く、メンタル面で不安を緩和します。いざという時にすぐ食べられるものと体調をケアする食べ物の両方を備えておきましょう。



家財の保障は大丈夫？

家財には、衣類、家電、家庭用品等の日常の生活用品があります。細かい生活用品も計算すると実は数百万円になります。家財の保障は賃貸住宅の方もご加入いただけます。

また、近年では自然災害が多発しており、火災共済とセットで自然災害共済を付帯することもおすすめています。最小保障額100万円から加入が可能です。見積りも承っていますので、ご連絡をお待ちしています♪

お問い合わせ先：042-644-1811 自然派くらぶ生協



理事会（第2回）

日時 8月3日10時より
場所 自然派くらぶ生協会議室
出席 理事9名 監事3名

一、一般報告・その他審議事項

*総代選挙実施について

二、審議事項

*イベント開催に関する提案

①自然派くらぶまつり実施について

②食のイベント開催内容について

三、討議事項

*SNSを利用した事業・活動課題について

四、活動報告事項

*7月の活動報告

五、業務報告事項

*6月度決算報告

*7月品群別受注概況

*組合員拡大報告

7月31日までの加入412人

*この間の業務報告



歯みがきも石けんで!

その歯磨き粉、安全ですか?



毎日何回も口に入れる歯磨き粉にもたくさんの化学物質が使われていることをご存知でしょうか? 中にはかなり有害なものも含まれています。一度、じっくり見てみましょう。

ラウリル硫酸ナトリウム

市販の歯磨き粉の多くに使われているのがラウリル硫酸ナトリウム(ドデシル硫酸ナトリウム)。界面活性剤の一種で食器用洗剤やシャンプーなどにも含まれ、主に発泡剤として使われます。

この物質、かなり危険だと言われています。発がん作用は報告されていないものの、医学論文を書くための実験で皮膚に炎症を起こす必要がある場合に使用されるのがコレ。つまり確実に皮膚に炎症を起こすことができるということなのです。口の中は粘膜。皮膚よりも弱いのですよ。タンパク質の構造を壊すための実験に使われる物質を毎日、口に入れているのです。

歯磨き後に味が変になる理由

歯磨きをした直後に何か食べる変な味がした経験、ありませんか? それは前述のラウリル硫酸ナトリウムによって味蕾が傷ついた証拠。味を感じる敏感なセンサーも、もちろんタンパク質でできていますから、歯磨き中に傷つき、壊されてしまうのです。

え? そんなに有害な物質なのに禁止されていないの?

はい、そうなんです。2001年までは毒性や発がん性の認められた102種類の物質は「指定成分」という扱いで表示義務がありました。現在はすべての物質を表示するようにになり、「指定」かそうでないか判別が難しくなりました。ラウリル硫酸ナトリウムは2001年までは「指定成分」とされていたもの。人体に危険性があると認められた物質でも、国は使用禁止にはしていないのです。

しかも、単位グラムあたりの含有量で言えば食器用洗剤

よりも多くのラウリル硫酸ナトリウムが歯磨き粉に含まれているとのこと。なんということでしょう。

石けん歯磨きが良い理由

生協がオススメしているのは石けん成分を使った歯磨き粉。石けんは体に優しく、タンパク質を壊すことはありません。

だから、歯磨きの後も味が変わらない。朝食前に歯磨きしても大丈夫だし、歯磨きしたあとに料理の味見をすることもできます。この安心、この気持ち良さはぜひ皆さんの暮らしに取り入れてほしいと思います。何といっても、毎日毎日、口に入れるのですから安心が一番です。

石けん歯磨きにはもう一つ良いところがあります。それは「泡立ちが悪い」こと。市販品のように口が泡で一杯になることがないので、長い時間をかけて歯磨きができます。「優しい力でじっくり」が良い歯磨きの仕方。爽やかなハツカ風味で虫歯予防にも一役買ってくれるのが石けん歯磨きなのです。

市販の歯磨き粉の表示を見てみましょう。たくさん化学物質が含まれています。国がやってくれるのは「表示」まで。そこから先の判断をするのは私たち自身です。



石けんはみがき
374円(税込)

パックス石けんはみがきの成分

成分	
● 研磨剤	炭酸Ca
● 基剤	水
● 湿潤剤	グリセリン
● 基剤	シリカ
● 清浄剤	石ケン素地
● 清涼剤	ハッカ油、ユーカリ油
● 粘結剤	カラギーナン

パックスナチュロンの はみがき剤

磨いた後も味がわかる

石けん成分は口腔内の粘膜や舌(味蕾)に吸着しにくく、口をゆすぐとサッと洗い流せるから、はみがきの直後に飲食しても後味に違和感が残りません。

100%自然由来成分※

パックスナチュロンのはみがき剤は、自然由来成分のみ※を使用。10の無添加を実現。石油由来原料・合成界面活性剤・鉱物油・合成ポリマー・水酸化アルミニウム・合成防腐剤・合成香料・合成着色料・プロピレングリコール・サッカリンはすべて無添加です。

この夏、新登場！

豆腐のおかべや

「大豆の味がしつかり感じられる」「甘味があつて、豆腐の美味しさを実感できる」と、早くも好評を博している、**おかべやの豆腐**。どんな会社なの？ 原材料にこだわりはあるの？ 皆さんの知りたいこと、探ってみました。

豆腐作り33年

シンプルイズベスト

1987年、神奈川県相模原市で創業された**おかべや**。その名前に聞き覚えがある人もいらず。そう、豆乳入りの優しい味わいのパンを提供してくれている**おかべや天然パン工房**と同じ会社です。

創業者は豆腐職人でもある社長の影山治雄さん。島根県出雲市のご実家もお豆腐屋さんを営んでいました。上京して全く別の仕事に就いていた影山社長が、縁あってご両親と同じ道を歩み始めて33年。お豆腐中心の毎日です。

北海道産大豆
100%

丹沢山系の井戸水

南大東島沖の
海水にがり

豆腐とは何ぞや？ 自問自答する社長。全国の美味しい豆腐を探し求めて得られた答えは「自然が一番！」でした。豆腐は本来「大豆・水・にがり」という、たった3つの材料で作るべきシンプルなもの。だからこそ原材料は吟味しなければいけないという結論に達したのです。

美味しい豆腐を届けたい

味の決め手になる大豆は北海道産の「トヨムスメ」「トヨミズキ」「音更大袖振」の3種を使用。しかも、豆腐の種類によって、使う大豆やその配合の割合を変えています。そのベストな配合は、影山社長が試作を重ねて編み出したもの。豆腐作りに対する強い想いが感じられます。

ほとんどの大手メーカーでは大豆を煮る際に発生する大量の泡を消泡剤によって抑えていますがおかべやでは社長自ら手作業で取り除いています。余計な物を使って、大豆本来の甘味を損ないたくない。厳選された原材料も、手間暇も、全ては美味しい豆腐を作るためなのです。

影山社長が「旨い！のひと言です」と自信を持ってお薦めする、おかべやの豆腐をぜひ一度食べてみてください。きっと、ファンになるはずです。

雅

宴

きぬとうふ

もめんとうふ



330g 税込204円

どちらも濃厚で美味しいですが、編集部イチオシは、「宴」。ぎゅっと詰まってるのに、舌触りは滑らか。「こんなの初めて！」

ひとすじ
きぬ生揚げ

ひとすじ
もめん生揚げ



2個入り(約250g) 税込302円

生で食べても美味しい！と、編集部一同びっくり。一番搾り菜種油で揚げているからか、油っぽくなく香ばしさが引き立っています。もちろん、煮てよし焼いてよし。



豆乳ににがりを入れる、それをかき混ぜる、そしてそれをバットに流し込み、そのバットに重石をのせて水分を抜く・・・この1つ1つがどれも人の手でなされています。



★7月号のぼらーのへの感想をたくさん頂きました！

《現場にGO！》

コロナ禍の配送現場から》

●今回、配送スタッフさんの裏側を知ることができてよかったです。まだまだご苦労が多く大変かと思いますが、日々助かっています。お体に気をつけて頑張ってください。

(小平市 露崎奈津子さん)

●コロナの不安がまだまだ続く中、そしてこの暑さの中の配送、本当にありがとうございます。置き配をお願いしているため直接感謝を伝えられませんが、いつも感謝の気持ちでいっぱいです。子どもたちも配送員さんに会えずさび

しがっています。

(三鷹市 中根真英美さん)

《ぼらーのクイズ》

夏の季語はどれ？》

●夏の季語は甘酒ですね。小さい頃は冬やひなまつりしか飲みませんでした。夏の季語と知ってからは冷やした甘酒をよく頂くようになりました。むし暑い中、配達ありがとうございます。

(府中市 大屋クニコさん)

《石けん生活》

●石けん生活、すごい！夏に換気扇を掃除すると油がういて汚れが落ちやすいので、やってみます！

(相模原市 高橋順子さん)

●ぼ 今月号の4面でも「石けん生活・歯磨き粉」を掲載。ぜひお読みください。みなさんの石けん生活の工夫などもお寄せください。



《高橋徳治商店さんの

産直カットレモン》

●「産直カットレモン」の記事を読んで、ますます高橋社長のファンになりました。「おとうふ揚げ」だけでなく、「カットレモン」も購入してみたいです。(後略)

(多摩市 櫻井ひろえさん)

●ぼ 国産のレモンの匂は冬なので、レモンの清涼感が欲しい夏には手に入りにくいようです。冷凍の「産直カットレモン」、ご活用ください。



●娘の離乳食がもうすぐ始まるので、自然派くらぶの食材で簡単にできる離乳食のメニューなどあったら載せてほしいです。

(八王子市 山田康次郎さん)

●ぼ 自然派くらぶの野菜は安全。安心して、しかも新鮮。すりつぶしたトマトや茹でたニンジンなどで離乳食を作ったら、赤ちゃんは喜んでくれそうですね。

◆オンライン講座のご案内◆

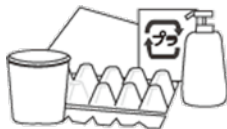
『プラスチック製品とマイクロプラスチック』

～ つくる責任・つかう責任 ～

講師：環境カウンセラー 栗岡 理子氏
(日本消費者連盟環境部会)

日 時 9月25日(金) 10時～12時
開催方法 オンライン会議システム「Zoom」にて開催
参加費 無 料
申込〆切 9月11日(金)

※ 詳細は QR コードからご確認ください。



もう使い慣れましたか？

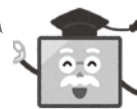
《黄色のカタログケース》

8月に配布した黄色の袋は、以下のような理由から導入しました。使い慣れてきた頃かと思いますが、自然派くらぶ組合員の大切な財産ですので、長く大事にご使用いただきますようお願いします。

- 注文書の回収もれ防止に
- 個人情報が見えない様に
- 衛生面の観点から
- コストの削減 等



自然派くらぶ初の
オンライン講座



しょくいクイズ

食育イズ!

「健康な体作り」 編



「1時間半しゃべり続けたのは初めて」と、生協職員 伊藤さん

7月30日・31日、「食育講座・食育イズ（しょくいクイズ）」をオンラインで開催、2日間で9名の組合員が参加しました。講師は食育アドバイザーや食育実践プランナーの資格を持つ生協職員。食に関するクイズとミニ講座を行いました。

後半は免疫に関するミニ講座。「コロナウイルスなど感染症に罹らないためには免疫力を高めることが大切」とタイムリーな内容です。

この日は生協会議室が即席のスタジオに大変身！ほどよい緊張感の中、パソコンを介してクイズのやりとりが始まりました。七夕の時に食べると縁起がよいメニューや、お箸のマナーなど三択式のクイズが次々と出題されます。講師の「せーの！」というかけ声で、参加者はABCいずれかのカードを画面に見せる形式

で回答。一問ごとに詳しい解説があり、正解しても間違っても楽しいクイズが10問出題されました。

「免疫を高めるには、睡眠・運動・食事が重要！」と、日常的にできる運動や自然派くらぶで扱う食品の中で、免疫を高めるオススメ食材を教わりました。

あつという間の1時間半。クイズの最後の問題は「食育で一番大切なものは？」

A 楽しく食事すること、B 笑顔で食事すること、C 笑顔で食事すること、C 笑顔で食事すること

参加者の感想(抜粋)

クイズ形式で幅広く教えてもらえて勉強になりました！早速今日の買い物から情報を活かしました。(Iさん)

雑学のように教えて頂けたので楽しかったです。一緒に参加していた4歳の息子も、しっかり学んでいました。(Mさん)



リモートワークで運動不足が続いているので、簡単な運動を意識して取り入れていきたいです。(Hさん)

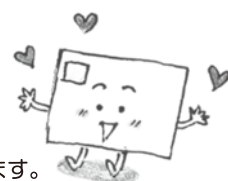
んなで食事をする事」答えはもちろん、ABC全部！正解するとボーナスポイントが貰えるこの問題は、講師が一番伝えたかったことかもしれません。

終了後、「お子さんが参加してくれたらもつと良かったですね」と声を掛けると講師は「僕は、食育って大人にこそ必要だと思っています。子どもは大人が選んだものを食べるしかないのですからね」と話してくれました。

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。

クイズの答え

名 前

組合員コード (6ケタ)

住 所 () 市 () 区 () 町



虹の会 活動再開です!

コロナ禍の中で自粛していた組合員活動が、少しずつ再開し始めました。虹の会は、厳しい生活を余儀なくされている世界の人々をユニセフとシャプラニールを通じて支援する活動をしています。7月9日に行われたミーティングの様子をお伝えします。

集える喜びをかみしめて

久しぶりに見る仲間の笑顔。「元氣だった?」というありきりの言葉がこんなにも大きな意味をもつことになるなんて誰が想像したでしょう? 長机に張られたビニールシート越しではあるけれどもようやく集うことができ、メンバーは笑顔で挨拶を交わしていました。

久しぶりの定例会は、休止期間中に開催された通常総代会報告からスタート。そしてコロナ禍でも「私たちにできること」をモットーに、海外支援や地域活動への支援を続けようと話し合いました。

できること

できなくなったこと

残念ながら今年度できなくなった活動もありました。秋のチャリティーバザーです。例年11月に開催している自然派くらぶまつりが中止になる

為、バザーも中止に。毎年組合員の皆さんに物品を提供して頂いていましたが、今年は寄付をお受けできなくなってしまうしました。

代わりに力を入れていく活動が2つあります。ひとつは地元を目を向けること。秋には「浅川地下壕」見学や、地域のフードバンク・子ども食堂の主催者からお話を聞く機会を設けます。

そしてもうひとつは発信力の強化。虹の会通信「つながる」を発行し、活動の報告や呼びかけを行っていきます。虹の会の活動に関心のある方、ぜひ一緒に活動しませんか? ご希望の方は生協へご連絡ください。

8月の日録

3日(月) 理事会



きりとりせん

当選者の発表

応募総数 37 通 応募総数 34 通

答え	8月のクイズ トウモロコシのひげの本数と粒の数	答え	7月のクイズ 夏を表す季語はどれ?
● ● ●	④ ひげと粒は同じ数	● ● ●	④ 甘酒
原田佳世子様 (立川市)	井出桂子様 (八王子市)	田代知子様 (八王子市)	荒金瑞紀様 (八王子市)

秋は空が澄んでくる季節。お月見も楽しみですね。

ところで、9月12日は「宇宙の日」と定められているのをご存知でしたか? この日はある宇宙飛行士が日本人として初めて宇宙へ飛び立った日なんです。

さて、次の5人のうち、どなたでしょう?



- ① 向井 千秋さん
- ② 毛利 衛さん
- ③ 山崎 直子さん
- ④ 野口 聡一さん
- ⑤ 土居 隆雄さん

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9月20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)。