

自然派くらぶ

# ぽらーの12

December  
2020  
No.432



クリスマス・お年玉募金

ご協力お願いします

- 八王子ファーム交流会
- プラスチック削減を考える
- 足元から健康に！ 靴の相談会
- 冬のかんたんレシピ
- SDGsとわたし 貧困をなくそう・飢餓をゼロに

商品委員会報告 10月27日(火)

# 八王子ファーム交流会

## 畑の視察 & 新しい生産者さんを迎えて

商品委員会では3月以降、毎月開催していた生産者さんを招いての活動が全て中止となりました。コロナ禍での活動を模索しつつ、2019年度の締めも兼ねて八王子ファーム交流会が開催されました。



大根の収穫体験をさせていただきました。

生協から車で10分ほどのところにある「元気農場」。よく晴れた秋空のもと、長年お馴染みの中西さん、平さん、新しい生産者の大神さん、神田さんにお話を伺いました。

元気農場はもとも三宅島から避難されていた方のため畑でしたが、今は東京都内の学校給食用の野菜が作られています。中西さん、平さんはご自分の畑と併行してニンジン、里芋、大根を育てています。

今年の夏は、雨が続いた後に高温で晴れが続くという極端な天候でしたが生育状況はどうだったのでしょうか。

**ニンジンは芽出しが肝心**

芽が出てしまえば、あまり手がかからないと言われるニンジン栽培。芽出しには水が欠かせません。この7月は連日の雨で種を蒔くことができませんでした。8月に入っ

てすぐ種を蒔いた平さんは土に水分が残っていたので発芽は遅いですが、中西さんが蒔いた時にはすでに畑が乾燥している、何回も水を撒いたものの思うように発芽せず、種を蒔き直したそうです。今年のニンジンの生育状況は各地でも厳しく、生協では皆さんにお届けできるようにいくつかの地域から供給する予定です。

待っています！  
太つちよ大根

平さんの畑では「味いちばん」という短大根が、年末に向けて太っている最中でした。肉質が緻密で辛味も少なく味がよい品種で、どんなお料理にもOK。これからの時期、鍋物やおせち料理で食卓に上げる機会が多くなりそうですね。

**見事な里芋にびっくり**

里芋は順調に育っています！



平 隆さん



中西 伸夫さん

た。よく見かけるものの1.5倍はあるでしょうか。「東京都の給食に出荷するならこれくらいか、もつと大きいサイズしか受け取ってもらえないよ」と中西さん。皆から驚きの声が上がりました。さらに驚いたのは、出荷するときは里芋ひとつひとつのひげ根をカットして取るのだそうです！なんと手がかかっていることでしょう。

**1本1本、手作業で**

そのほか、大根もニンジンも折れないように注意を払って1本ずつ手で抜くというのを聞いて、広い畑(一畝50mもありです!)で作業をしている姿を思い浮かべ、改めて感謝の気持ちでいっぱいになりました。いつもありがとうございます！

## 新メンバーご紹介



おおがみ たつひろ  
大神辰裕さん

福岡県糸島市出身 38歳

東京は農業の最先端だと思ったので、こちらで農業を始めました。給食など有機の野菜にしていきたい。有機野菜を手に入りやすいものにして、身近な人に食べてもらいたいです。



かんだ けんし  
神田賢志さん

八王子市堀之内出身 31歳

環境のことから興味が湧き、農業を始めました。食の大事さ、農業の大切さを伝えていきたい。地球のことを深く意識してもらえるように、有機農業を広めていきたいです。

# プラスチック削減を考える



組合員と共に作った第一次中期計画ビジョン「みんなで作る・みんなの暮らし」。その中で掲げている6つのテーマのうちの1つ「環境」への取り組みとして、プラスチックに関するアンケートとオンライン講座（11月号に関連記事）を行いました。アンケート結果の一部をご紹介します。

## プラスチック削減への意識

9月に実施したアンケート「プラスチック製品に対する意識調査」には461人の方がご協力くださいました。約97%がプラスチックによる環境問題に関心があると回答。「プラスチック削減のためのあなたの取り組みは？」への答え（下表）からも、日頃から自然派くらすの組合員がプラスチックを減らすことに高い意識を持っていることが伺えます。その一方、「食の流通には欠かせない」「利用したくなくとも使わざるをえない」との意見も。確かに、現代の生活からプラスチック製品を全て排除することは

できません。生協の配送にも欠かせませんが、プラスチック生産量が増え続けている現実を、仕方のないこととして受け入れてしまっているのでしょうか。

## ひとり一人ができること

「企業が考えるべき」「個人の努力には限界がある」という意見がある一方、多くの方は、小さいことにも意義があると考えているようです。多いのはやはり「マイバッグの利用」。有料化になる前からレジ袋はなるべくもらわないようにしていたという方も多くいらっしゃいました。

ペットボトルやジッパー

なく、やはりその前にプラスチック製品の使用を減らす工夫が必要です。

## これからのこと

先月号でお伝えしたように、マイクロプラスチック問題は深刻で、少しでも改善するためにもプラスチック生産量を減らすことが不可欠です。自然派くらすも、商品を安全に届けることやコストの問題などとり合わせつつ、プラスチック削減へ取り組んでいきます。皆さんのご意見、日頃の工夫など声をお寄せください。

### プラスチック削減のための取り組みの主な回答

- ・マイバッグ利用、レジ袋を断る
- ・プラスチック容器の商品を買わない
- ・ペットボトル飲料を買わない
- ・マイボトルやマイカップを使用
- ・浄水器・ウォーターサーバー使用
- ・リサイクル・リユースを意識する
- ・再利用する
- ・分別をきちんとする
- ・食品ラップ使用を減らす
- ・蜜ろうラップ等エコ素材を使用
- ・プラスチックストローを使わない
- ・使い捨てのカサ袋を使わない
- ・保存容器は陶器やガラス製のものを使う
- ・弁当箱は木製のものを使う
- ・布マスクを使用

### 理事会（第5回）

日時 11月2日10時より  
場所 自然派くらす生協会議室  
出席 理事9名 監事2名

#### 一、一般報告・その他審議事項

\*自然派くらすのせつけん販売報告

\*インスタグラム運営について

\*理事会開催スケジュール変更について

\*システムサポート契約について

#### 二、審議事項

\*地区総代会議の件

\*役員推薦委員会設置について

#### 三、活動報告事項

\*10月の活動報告

#### 四、業務報告事項

\*9月度決算報告

\*10月品群別受注概況

\*組合員拡大報告

10月31日までの加入606人

\*10月度業務報告



履きやすくてかわいいと人気のシューズ。

# 足元から健康に！ 靴の相談会

「一度履いたらやめられない」「足が疲れない」と評判のパラマウントの靴。10月29日（木）の相談会にぼら一の編集員Tが参加してみました。



足をみて、その人に合う靴を選んでくれます。

カウンセリングをしてくださったのは(株)パラマウント・ワーカーズ・コープのシューアドバイザー 羽根田昌平さん。試着相談会は年に数回、生協にて開催されますが、6月はコロナ禍で中止に。久々の開催を待つて14人の方が参加されました。

## 気になる足の状態は？

所要時間は一人30分ほどで時間予約制です。

まずは素足になり足の大きさ、足周りを測りました。それから立ち上がって足を開いた状態と閉じた状態の全身のバランス、膝などをチェックしてもらいます。

私の場合は足の指が伸びていて、隙間があるのでよいと言われましたが、土踏まずのアーチが高いとのこと。そういう人は、緊張して立っているそうです。それから足の外側に重心が乗りやすいので、膝が前に出ていて少しO脚がみだそうです。

## ちょっとした変化にも原因が

特に深刻な足の問題はないのですが、そういえば、親指の爪が巻いてきたような……。それを聞いてみたところ、足の指に力が入っていないからとのことでした。爪は本来巻く性質で、下からの圧力によつて平らな状態を保っているそうです。指に力が入っていないか？、歩くことが少ないと巻き爪になっていきます。このコロナ禍で学校に行けなかった子どもたちの中にも、巻き爪で膿んでしまっている子どもがいるとか。日々の歩行がいかに大事かを痛感しました。

また指先に力が入っていないと重心が踵に片寄り、膝や腰、脊椎、首などに負担をかけてしまいます。そして魚の目やタコなどの足のトラブルが出てくることもあるそうです。それを予防するためには紐のある靴で甲を押さえ、踵をしつかり固定すること。そして踵から重心を前に移動させ

大地を蹴るように歩くのがよいとのことでした。

紐靴がいいのは分かるけれど、手間だなあとという私のつぶやきに、羽根田さんが選んでくれたのは、紐を結ばないタイプのウォーキングシューズでした。かなり楽チンです。



留め具で絞ったり緩めたりできます。

## 長く付き合える一足

パラマウントではウォーキングシューズも取り扱っています。足の健康をサポートする靴作りと販売をモットーに素材や製法にこだわり、革靴一足一足を手作りしています。

私の後にいらした組合員さんは、「履きやすくて、この靴ばかり履いているの」と修理に出されていました。またお子さんが就職活動中

に履いて以来、疲れにくいパンプスを気に入り何足もリピートされている方もいました。1つのデザインで55サイズある靴もあり、既製のものでも足にぴったり合う靴が見つかりそうです。

## 購入するときは相談会へ

羽根田さん曰く、購入するときはぜひ相談会に来てくださとのこと。足の状態は変化していくので以前購入したことがあつても、その都度測定し実際に履いてみることをお勧めされていました。

靴の購入後も調整や修理ができるので、生協を通して修理依頼の問い合わせをしてみてください。足元から健康に。皆様の健康を足からサポートしてまいります。

このコロナ禍で会社の経営状況は厳しいそうです。歩くことで応援できるといいですね。次回の相談会は、2月頃を予定しています。

年末年始に!



# 冬のかんたんレシピ



Isoge isoge!



## ほんとに簡単! エビの黄金焼き

- ・エビ ブラックタイガーなど無頭8尾
- ・マヨネーズ 大さじ2 ・卵黄 1/2 個分
- ・長ネギ (みじん切り) 大さじ1

- ① エビは殻・背ワタを取り、腹開きにする。
- ② マヨネーズ・卵黄・長ネギを混ぜ合わせ、エビの背の上に乗せオーブントースターの天板にクッキングシートを敷いてエビを並べ、焼き色がつくまで焼く。



## いつものなますを ちょっとアジアン

- ・大根 200g ・にんじん 50g
- ・スイートチリソース 大さじ1 ・酢 50cc
- ・砂糖 大さじ2

- ① 大根とにんじんは皮をむき好みの長さ、太さで千切りにして塩(分量外)を振っておく。
- ② ボウルに全ての調味料を入れて混ぜ、砂糖が溶けたら大根とにんじんの水を切って入れ混ぜ合わせる。冷蔵庫で2時間位味をなじませてからいただく。



## 長芋とりんごのチーズ和え

- ・長芋 150g ・りんご 1/2 個 ・塩 一つまみ
- ・クリームチーズ 30g ・しょう油 大さじ1/2
- ・粗びきコショウ お好みで

- ① 長芋とりんごは大きさを揃えて角切りにする。
- ② クリームチーズは室温で柔らかくし、しょう油、塩を混ぜる。
- ③ 長芋とりんごとクリームチーズをさっくりと混ぜ合わせ、器に盛って粗びきコショウを振る。





# 寄せられた お便り

●いつもお世話様です。だ  
だちや豆ってなんでそうい  
うのか今まで「？」でした。  
この度、調べて説明してな  
るほどと思いました。これ  
からも難解なクイズをどん  
どん出して下さいね。

(稲城市 新倉 要子さん)

●鶏こにく(せせり)はとつ  
ても好きな部位で生協のお  
かげで出会いました。れん  
こんや玄米団子など私のお  
気に入りも沢山のついでに  
嬉しかったです。つい長く  
続けていると同じものを買  
いがちなので、また色々試  
してみたいと思います。  
(小平市 露崎奈津子さん)

●「しぜんはくらぶまつり」  
が今年カタログ上で開催  
されるのですね。とても楽  
しみです。11月のほぼ1か  
月がおまつりの期間だと考  
えると長く楽しめるのでう  
れしいです。カタログをよ  
く読めばいいのですものね。  
「しぜんはそだち」のマーク  
の意味も10月号でよくわか  
りました。これからこのマー  
クをよく見るようになります。  
(多摩市 櫻井ひろえさん)

●いつも楽しみにしていた  
「しぜんはくらぶまつり」で  
すが、今年行けなくて残  
念！でも、カタログでの特集  
を楽しみにしています。お買  
い得価格も期待しています！  
(町田市 小野 縁さん)

●毎年楽しみにしていた  
「しぜんはくらぶまつり」。  
今年残念なこととなりま  
したが、生産者の動画が見  
られるカタログでの開催を  
「楽しみにしている」と、お  
便りをたくさんいただきいて  
嬉しい限りです。  
(三鷹市 田制 聡子さん)

●ポストハーベストの話は  
おどろきでした。知らない  
と怖いです。お便りも自分  
と同じようなことを感じて  
いる人がいると思うと安心  
できたりします。  
(八王子市 岩野 恵美子さん)

●ポストハーベスト、本当  
に怖いです。農薬不使用、  
減農薬のお野菜を食べてい  
きたいです。  
(八王子市 木全 由規さん)

●ポストハーベストの危険  
性をきちんと詳しく知るこ  
とができ、とても為になり  
ました。味なしモズクを毎  
週注文していてとても美味  
しく大活躍しています。先  
日まちがえて注文してしま  
い味付きが届いたのです  
が、キュウリ・オクラ・長  
いも・梅肉などを加えたら  
あつという間に酢の物が  
たつぷりでき、さっぱりし  
て美味しく家族に大好評で  
した。思わぬ簡単レシピと  
なりました。

(三鷹市 田制 聡子さん)

## 災害支援募金の報告

たくさんのご協力ありがとうございました

九州から東日本まで広範囲に被害をもたらした  
7月の豪雨災害には、組合員の皆様から沢山の募  
金をいただきました。生産者の被害状況を確認し  
以下の通り寄付しましたのでご報告いたします。

募金総額 **2,133,000 円**

【8月1回～4回】

### 寄付報告

- ・株式会社 秋川牧園 (福岡・熊本) へ 900,000 円
- ・株式会社 マルタ (熊本) へ 900,000 円
- ・月山ワイン山ぶどう研究所 (山形) へ 200,000 円

※ 残金は災害支援基金に積み立てられます。

広島・長崎の被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名



## ヒバクシャ国際署名報告

(2020年9月までの集約)

### 国連総会への提出数

**12,612,798 人分** (国内外の合計)

生協全体	2,860,899 人分
自然派くらぶ生協	4,819 人分

### 核兵器禁止条約、来年1月発効へ！

核兵器の所有や使用を全面的に禁じる本条約が、50か国・地域の批准で来年1月に発効することが決定しました。国際的な関心の高まりにより「核兵器のない世界」に向けて大きな一歩を踏み出しました。核保有国や被爆国日本の不参加など課題は残りますが、今後も諦めず、声を上げていきましょう。

Sustainable Development Goals

エス・ディー・ジー・ス

SDGsとわたし



- ① 貧困をなくそう
- ② 飢餓をゼロに

世界を覆うコロナ禍は容赦なく一番弱い人々を追い詰めています。2030年までに貧困をなくし、飢餓をゼロにしようという目標が、コロナ禍によって大きく後退してしまいました。

20年間で初めての後退

国連の様々な組織（国連食糧計画、ユニセフなど）を始め、各国政府やNGOは貧困や飢餓を撲滅すべく長年にわたって取り組んできました。しかし今、コロナ禍によって世界の7億人以上が極度の貧困状態（1日2ドル以下の生活）に置かれています。来年にはさらに3000万人以上増えるとも言われています。

想像を超える貧困

1日2ドル以下の生活って、いったいどんな感じなのでしょう？ 物価の違いなどを考慮するときちんとした比較は難しいのですが、左の写真はひとつの参考になります。上は南スーダンの難民キャンプの一家の一週間分の食料。下は日本の一般家庭です。



写真2枚とも©Peter Menzel / menzelphoto.com  
「地球の食卓—世界24か国の家族のごはん」  
(TOTO出版 2006年初版)より

もちろん日本の中にも格差があり、コロナ禍によって貧困状態に陥る方が増えています。しかし平均的な日本人の暮らしと比較すると、世界の「絶対的貧困」は想像を超えているのです。

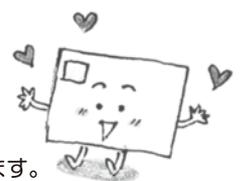
WFPがノーベル平和賞

毎年のノーベル平和賞は、その功績もさることながら、人々の気付きを促すためのものとも言われています。WFP（世界食糧計画）の受賞は現状を映す鏡。食べることさえできない人々がコロナ禍によって更に増えてしまったことを、私たちは直視しなくてはなりません。SDGsは「誰も取り残さない」が合言葉。地球の向こう側で起きていることは確実に私たちとつながっています。知らんぷりすればブーメランは戻ってくるのです。

✕ 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 (6ケタ)  
コード

住 所 ( )市( )町

11月の日録

12日 (木)	10日 (火)	6日 (金)	3日 (火)	2日 (月)
えがお「学習会」	虹の会「フードバンク八王子」	食と農をつなぐ会	自然派ママくらぶ	食と農をつなぐ会
	煙活動	煙活動	煙活動	煙活動
27日 (金)	26日 (木)	25日 (水)	24日 (火)	20日 (金)
地区総代会議 (アマダステーション)	地区総代会議 (八王子労政会館)	役員推薦委員会	食と農をつなぐ会	自然派ママくらぶ
			煙活動	煙活動
				さつま芋収穫

# クリスマス・お年玉募金

## ご協力お願いします！

今年も募金の季節がやってきました。  
 新しい年を祝う気持ちは世界共通だけど  
 寒く、お腹が満たされないまま夜を過ごす子どもたちも  
 たくさんいるのが現実です。

もしもあなたが、暖かい部屋にいられて、お腹いっぱい食べられて、  
 安全なところで眠ることができるなら  
 その幸せを少しだけ

遠くの国のお友達に分けてあげませんか？

同じ地球に暮らすルームメイトとして  
 これから一緒に世界をつくっていくチームメイトとして。

子どもたちから子どもたちへ  
 クリスマス・お年玉募金にご協力よろしくお願いします。

詳しくは今週配布のチラシをご覧ください。  
 募金のメ切は1月15日(金)です。



きりとりせん

### 当選者の発表

応募総数 24通

● 櫻井ひろえ様 (多摩市)	● 堀井知未様 (調布市)	● 西山雅子様 (日野市)
----------------	---------------	---------------

11月のクイズ 1週間当たりで摂取しているプラスチックの量は？  
 答え ② クレジットカード一枚分

足に合った靴を履くことはとっても重要。  
 なぜって、足は人知れず  
 すごーく複雑な動きをしているからです。

さて、その大切な足。  
 小さな骨がたくさん集まってできています。  
 片足にはいったい何個の骨があるでしょう？

- ① 38個
- ② 28個
- ③ 18個

足には全身の骨の  
 4分の1があるんだよ！



#### 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。  
 メ切は12月27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)。