

自然派くらぶ

ほらーの5

May
2021
No.437



- 地区総代会議報告&特別講演会「ゲノム編集食品って何?」
- テーマサークル活動の報告
- 石けん生活「ハンドソープのいろいろ」
- 米麹で甘酒を作ろう!
- 組合員活動～春の種まき

春の地区総代会議 &

特別講演会 「ゲノム編集食品って何?」

2020年度事業報告

生協の事業報告および総代の皆さんとの交流を目的とし

年度は秋と春にオンラインを4回、リアルを3回行い、延べ54名の総代にご参加いただきました。

今回は3月31日オンライン、4月2日にリアルで開催し、合わせて27名の参加がありました。

前半の事業報告に続いて、

日本消費者連盟の天笠啓祐先生の講演「ゲノム編集食品について何？何が問題？」も今知るべき大変重要な内容でした。そもそも流通が始まってしまふというゲノム編集食品。とても心配です。次ページで講演の内容をお伝えします。

2020年度事業報告 (2021年2月度決算)

総供給高
1,812,102千円（前年比 126.3%）
1人当たり平均利用額
7,193円/週（前年比 +1,162円）
利用率
89.8%（前年比 +6.7%）

暮らしに役立つ情報などを発信し、2600人を超えるフォロワーを得るに至っています。

「商品を供給するだけでなく消費者としての意識を高めていく活動にも力を入れていきます。」

三、協議事項

* 組合員活動の手引きについて

* 2021年度理事活動について

四、活動報告事項

* 3月の活動報告

五、業務報告事項

* 2月度決算報告

* 3月品群別受注概況

* 組合員拡大報告

3月31日までの加入917人
3月度業務報告

「今年度はいつも増して組合員の皆さんのお役に立てた実感が持てた年でした」と山本専務理事。おそらく他の生協も同様だろうとのことで、が喜ばれ、供給量は昨年3月から急激に増加しました。

組合員活動においてはウイズコロナを乗り越える様々な工夫も推し進めてきました。

2021年度にむけて

ニロガの状況かどうあれ
2021年度も組合員の暮ら
しに役立つ取組みを進めてい
きます。特に、組合員の参加・
参画による活性化はとても大
切ですので「地区・エリア活

- * オンライン講習会応募状況
- * 及び今後の講座予定
- * 理事懇談会報告

「商品を供給するだけでなく消費者としての意識を高めていく活動にも力を入れていきます。」

三、協議事項

* 組合員活動の手引きについて

* 2021年度理事活動について

四、活動報告事項

* 3月の活動報告

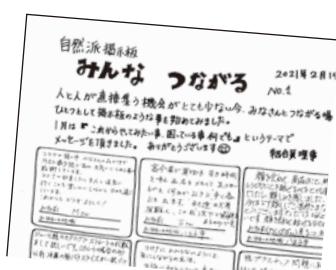
五、業務報告事項

* 2月度決算報告

* 3月品群別受注概況

* 組合員拡大報告

3月31日までの加入917人
3月度業務報告



皆さんのメッセージ
お待ちしています！

です。号を重ねるごとに投稿も増えており、楽しいコミュニケーションの場になつてきています。

理事会（第10回）

特別講演会

ゲノム編集食品って何?



講師 天笠 啓祐 氏

とりあえず普及させる方針のようです。血圧を下げるギヤバという物質が5~6倍含まれるトマトです。

肉厚のマダイも厚労省で流通に関わる検討が開始されたとのこと。エサを増やすと半分の期間で普通より大きくなるマダイは、何の表示もなく流通することになります。加工品になつたら、見分けることはまず不可能です。

アメリカでは高オレイン酸大豆が食用油として既に流通しています。オレイン酸は健康に良いとされていますが、

遺伝子組み換えとゲノム編集は「組み込む」と「壊す」の違いこそあれ、自然の調和に手を加えることには何ら変わりはありません。

が行われているのです。巨大な家畜や魚を作る研究が行なわれていて、寒さに反応しない=寒さに強いトマトを作ることができるのです。「すべての生命体はバランスや調和で成り立っているのですから、壊して良い遺伝子など一つもありません」と天笠先生。左の写真は「筋肉量を抑制する遺伝子を壊した豚」です。世界中で巨大な家畜や魚を作る研究が行なわれていて、

生命の調和を乱すことでの恐怖、そして「違うところも壊されているかも」という恐怖。さらに、人間がそれを食べて育つた結果については何の検証もされていません。人間だけでなく、自然界で交配した場合についても保証はゼロなのです。

自然派くらぶでは「種苗への遺伝子操作の表示を求める署名」に取り組みます。カタログと一緒に用紙が配布されますのでご協力よろしくお願いします。力を合わせて食の安全を守りましょう。

私たちにできること

- ◆遺伝子組み換え・ゲノム編集食品を拒否しよう
- ◆産直システムで出どころの確かなものを
- ◆種子を守ろう、種苗に表示させよう
- ◆政府に規制を、自治体に独自の条例を
- ◆学校給食に遺伝子組換え・ゲノム編集食品を使わないよう求めよう（子供たちに安全な食品を）

ついにこの春、ゲノム編集された調理用ミニトマト「シリアン・ルージュ・ハイギヤバ」の苗が提供されようとしています。大学発のベンチャー企業は、この苗を当面は無償で配布（まだ知的財産登録が済んでいないため）し、ある「寒さに敏感な遺伝子」



筋肉量を抑制する遺伝子を壊した豚は、筋肉が異常な勢いで増えます。

遺伝子組み換えとゲノム編集
どう違うの？

生命の調和を乱することで「何が起きるかわからない」という恐怖、そして「違うところも壊されているかも」という恐怖。さらには、人間がそれを食べて育つた結果については何の検証もされていません。人間だけでなく、自然界で交配した場合についても保証はゼロなのです。

危険をはらむゲノム編集

登場することになります。絶望的に思われるこの状況

ですが、できることもあります（左表）。地域の声で条例が作られ、給食に有機食品を使います。天笠先生は「表示を求める運動を盛り上げていきましょう」と締められました。

ゲノム編集の怖さは、生命体の調和を乱すことになるとどまりません。目的箇所と違う遺伝子を壊してしまうというミスが起こりうるのです。ゲノム編集の開発者のひとりさえ「食品への応用は危険」と言っています。

テーマサークル活動 2020 年度活動報告

～コロナ禍でも学び合いの絆を絶やさずに～



自然派くらぶでは組合員同士の学び合いを応援しています。3人以上の組合員が集い、関心のあるテーマに取り組む「テーマサークル活動」もその一つ。各サークルから年度末に提出された報告書を抜粋し、活動の様子をお伝えします。今年度はやむなく活動休止したサークルもありましたが、10サークルがコロナ禍でも工夫を凝らして、学び合った様子を報告してくれました。6番のガーデン・お花と7番のよつば会は、新しい仲間を募集中です。ご興味ある方は自然派くらぶまでお問合せください。

	サークル名	活動テーマ	活動概要（2020年度活動報告書より）
1	アッシュ	石けん・化粧水・かゆみ止めスプレー・日焼止め・ほう酸団子作り等・自分達で手作ります。	集まる機会が減少した代わりに、インターネットを活用して情報交換を行い、マスク作りやマッサージのやり方を学び合った。貴重な会合の機会では、炭酸パック作りに挑戦。コロナ禍でも興味あることを調べて、伝えあった1年だった。
2	畠くらぶ	じゃがいも、里芋を中心に野菜の栽培・ハーブソルト作り	今年も八王子ファームの中西さんの畠をお借りして月に2回、農作業に取り組んだ。ハーブソルト作りは会場が借りられず、1回だけの開催となった。今年は里芋やハツ頭の出来があまりよくなかった。屋外であっても距離を取って作業するよう注意した。仲間と顔を合わせ作業することで、ストレス解消にもつながった。
3	館ヶ丘・食と農を結ぶ会	「食」「農」をめぐる様々なテーマでの学習会。権現谷戸での田んぼ作り、他。	活用していた集会所がコロナ禍で使用禁止になったこともあり、今年度は田んぼなどの野外活動が中心。なんとか活動の流れをつなぎたいという模索の中で、自然観察会や山林・林業へのアプローチなど新鮮な学びの機会を持つことができた。田んぼでの活動は継続することができ、改めてそうした場所のあることの有難みを感じ、元気づけられた。「新しい日常」をふまえ、どんな学び合い・語り合いができるか、気持ちを支え合って歩みを進めていこうと思う。
4	ナチュラル	マネー・省エネ関連学習会&情報交換会。近年は親の介護、孫世代の金銭教育、お片付け・収納術など広いテーマでの勉強、情報交換を行っている。	今年度はなかなか集会が出来なかつたため、ZOOMでのオンライン交流会を行うなどして情報を共有した。今後もオンラインを活用しつつ、コロナが落ち着いたら集って勉強会を行えたらいいなと思っている。
5	いちあん	子育てについて考える。家事家計講習会に参加して、子育て・家計・衣食住について学ぶ。	コロナ禍で屋内での活動が難しかったため、今年度は近隣の公園で集まりをもつた。コロナ禍での状況・過ごし方など、情報を共有した。少ない機会でも会うことができて良かった。
6	ガーデン・お花	1年を通じて生花フラワー・アレンジメントを毎月テーマを決めて行う。	毎月1回、水曜日か木曜日に高尾駅のそばで活動。今年度も「バレンタイン」「秋の実り」といった毎月のテーマを設けフラワー・アレンジメント製作に取り組んだ。夏場8月は生花の代わりにアートフラワー・ハーバリウムやプリザーブドフラワーを行った。 メンバー募集中！
7	よつば会	生協サポート講師によるコンディショニング講座を受講した初対面の組合員同士が、「またこのレッスンを受けたい」と結成。現在も継続中。	八王子みなみ野を中心に毎月1回活動。ストレッチや筋トレ・脳トレなどをバランス良く行っている。今年度前半は会場が使用できず、7月から活動を再開。感染防止にも配慮し、マスク着用や会場の消毒にも努めて活動した。ボディコンディショニングで身体を無理なく動かすと、心の調子も整う。ひとりの小さな幸せはみんなの大きな幸せと考え、毎回活動時には、ひとりひとりが感じた小さな幸せや嬉しいと思ったことを話すことからスタートしている。この活動を今後も長く続けて行きたい。 メンバー募集中！
8	山女部（やまガール）	自然浴をして心身共にリフレッシュと、程良い疲労感を求めて山登りやハイキングをする。	今年度は11月に「八王子城跡」・3月に「景信山」散策を実施。八王子城跡は、18625歩（約12.95km）で大変疲労度が高く、景信山は14494歩（約10km）で、心地良い疲労を感じた。今のご時世、コロナ禍でマイナスなことばかりだが、適度に体を動かしあしゃべり効果で元気を取り戻せた貴重な時間だった。
9	暮らしの研究会	日々の暮らしの中で感じる疑問や、発見した生活の知恵、季節の手仕事など、その時々でテーマを出しあい、皆の知恵やひらめきを共有、暮らしの中の楽しみや喜びを見出していく。	新型コロナウイルスの影響により、今年度は集まっての活動は一度も出来ず、活動のメインはグループLINEを使っての情報共有だった。ビデオ通話も活用した。オンライン主体の情報共有でも交流を絶やさず、レシピの探求やコロナ下での暮らしの工夫を話し合ったり、手作りマスクを各自で作り子ども食堂に寄付したりといった活動ができた。
10	るりっこ	いつもみそ作りやBBQなどをしている子育て仲間で結成。子どもと一緒に使う食事作りなどにトライしたい。	感染防止に努めながら、相模川河川敷で、野外活動の集まりを設けた。子どもたちとパン作りに挑戦し粉をこねることから始め、棒に巻きつけ、それをバーベキューで炙って焼きたてのパンを味わった。子ども達も大喜びだった。

甘酒の作り方

用意するもの 温度計、保温器（炊飯器 or 土鍋 or ヨーグルトメーカー or ジャーポットなど）

材料 米麹 250g 米1合（炊いたご飯約300g）
湯 300ml（出来上がりは約1ℓ）

- ① 乾燥米麹に水150ml（分量外）を加えてよく混ぜ、1時間置いて生麹にします。
- ② 米1合を炊き、ご飯にお湯300mlを混ぜ50~60℃にして①を加え混ぜ合わせます。
- ③ 保温器に入れ50~60℃を保ちます。時々かき混ぜて6~8時間で出来上がり。甘酒で飲む場合は、お湯や水を入れ好みの濃さで。

生協では月に一回、名刀味噌本舗の「あま酒こうじ」を取り扱っています。これから季節、夏バテ予防に甘酒はいかがですか？ 今回、この麹を使つて白米と玄米で甘酒を作つてみました。

もともとは神様にお供えするものでしたが、江戸時代の後期には甘酒屋や甘酒売りが出で庶民が気軽に買える飲み物になりました。価格も保護され、いわば幕府お墨付の健康食品だったようです。季語が夏ということからも、暑さを乗り切るために欠かせない夏の風物詩だつたのですね。

Let's challenge !

米麹で 甘酒を作ろう！



名刀味噌本舗の
あま酒こうじ

2、B6、必須アミノ酸、植物繊維など人間に必要な栄養素がほぼすべて含まれていることから「飲む点滴」とも言われる甘酒。その歴史はたいへん古く古墳時代から飲まれていたようです。奈良時代に書かれた「日本書紀」には甘酒の起源となる飲み物が記されています。

土鍋



土鍋を毛布で包み保温をしました。1時間ごとくらいに甘酒の温度を計り、温度が下がっていました。温め直しました。

ポット



温度はだんだん下がり8時間後には40℃くらいになりましたが、温め直をしなくても美味しくできました。

ヨーグルトメーカー



ヨーグルトメーカーの保温温度は約40℃。長時間かかると思いましたが、8時間ほどで柔らかく甘くなりました。

炊飯器（保温機能）



炊飯器の保温温度は約70℃。内釜の温度を50~60℃に保つために、ふきんをかけ蓋を開けたままにして保温スイッチを押します。

甘酒を作ってみて

玄米の甘酒は白米の甘酒と比べて濃厚な甘みとコクがあり、また、市販のものと比べても名刀味噌本舗さんの麹は、とても味に深みがありました。

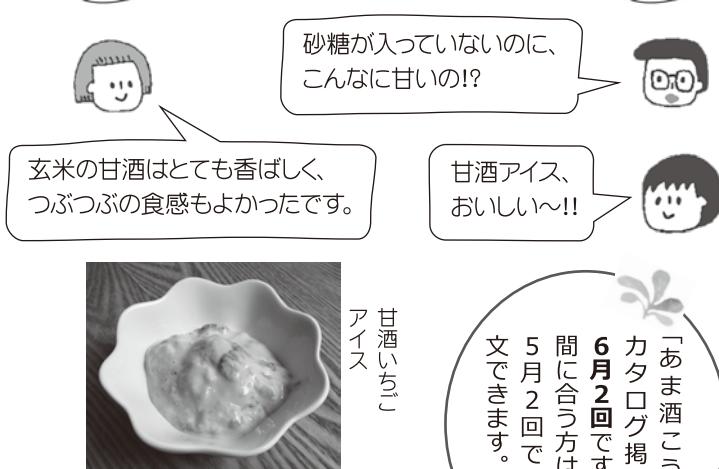
作る器具によって味に違いがあるのも、試してみて分かりました（ご参考まで）。

- ・炊飯器…甘さを全面に出した強い甘さ。
- ・ヨーグルトメーカー…麹の風味がよくさっぱり系。
- ・ポット…くせがなくさわやかな味。
- ・土鍋…ほっこりした味。

出来上がったものは、粒のあるままでいいですし、フードプロセッサーなどペースト状にしておくのもおススメ。飲みやすく料理やお菓子作りにも使いやすいです。

◆保存方法は冷蔵庫、冷凍庫で。日持ちはそれぞれ2週間、3か月です。乾燥麹は冷凍保存で1年ほど持つとのことです（名刀味噌本舗さんより）。

ぽらーの編集員、生協の職員が試食



「あま酒こうじ」
カタログ掲載は
6月2回です。
間に合う方は、
5月2回でも注文できます。

寄せられた

お便り



●私は原子力発電は反対なので数年前から新電力に変えていました。以前と電気料金はほとんど変わりません。再生可能エネルギーがもつと利用されることを願っています。

(日野市 稲葉 幸子さん)



●食材セット「ラクツく」はとても便利で美味しいです。ほとんどのものを試食しました。味もよく仕事から帰つて忙しい時に短い時間でできるので助かっています。

(八王子市 早船 智美さん)

●プラスチック類系の衣類はとても便利で利用勝手よく安く、手放せません。でも考えないといけないですね。

(町田市 酒井 節子さん)

●「寄せられたお便り」の皆様の記事を読ませていただきと自分の「のんきさ」がよくわかります。皆さんそれぞれに「意識を持つて暮らしておられるなあ」と。

(八王子市 木全 由規さん)

●震災から10年。何年たつても3・11の辛い経験はなくなりません。今日より明日が少しでもよい日になりますように。

(八王子市 木全 由規さん)

●「玄米もち米ページ」保存版にして大切にします!
米粉を使つた餃子や春巻きの皮を取り扱つてほしいです。

(日野市 西山 雅子さん)

●吉池農園のりんごはさわやかな歯ざわりでとてもおいしかったです。栽培も保存の方法も手間ひまかけていらっしゃることでしよう。ありがとうございました。また秋の収穫を楽しみに待っています。

(八王子市 東口 博美さん)

●「オンラインお茶会、開催しました!」では「私も勉強?すればオンラインとかをすることができる日が来るのかな」と。あきらめではないいんだけど…。「ぽらーの3月号」の表紙絵、春がきていました。

(八王子市 阿部 晴美さん)

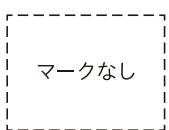


●有機栽培は、種まきの2年以上前(果樹などは収穫の3年以上)から化学合成農薬や化学肥料を使わず、堆肥等で土作りをした畑で栽培する事です。有機栽培された農作物を登録認定機関が認めたものだけが、有機栽培農産物としてJASマークを表示することができます。



JAS 有機認証を取得した農作物。
(太陽と雲と植物をイメージしたマーク)

教えて! これ、なあに?



慣行栽培、もしくは栽培の基準がない農作物。



慣行栽培に比べて、化学農薬・化学肥料のいずれかを半分以下に抑えて栽培した農作物。



慣行栽培に比べて、化学農薬・化学肥料のどちらも半分以下に抑え栽培した農作物。(特別栽培基準農作物)



化学農薬・化学肥料を一切使用せずに栽培した農作物。

※慣行栽培とは、日本で最も一般的な栽培方法。化学合成農薬、化学肥料を必要に応じて使用し、収穫量を安定させて労力を削減します。地域によって基準が定められており、同じ作物でも農薬などの使用量に違いがあります。

4月の日録

16日(金)	9日(金)	8日(木)	6日(火)	5日(月)	2日(金)
自然派ママくらぶ	虹の会	自然派ママくらぶ	食と農をつなぐ会	理事会	地区総代会議(リアル開催)
畑活動	畑活動	畑活動	畑活動	畑活動	畑活動
27日(火)	23日(木)	22日(水)	20日(火)		
食と農をつなぐ会	靴の試着・相談会	おそうじフルネスワークショップ	第1回		
理事会	理事会	理事会			
畑活動	畑活動	畑活動			

前日の雨も上がり、爽やかな青空が広がりました。昨年撒いた大麦は青々と育ちはじめています。今回のメインはじやが芋の植え付け。ところが家庭菜園ブームのせいか、いつもなら何種類も準備する種芋が、どこかの園芸店も売切れ。急ぎよ畑の室(むろ)に保存しておいた芋と会員が提供してくれた芋を使うことにしました。

そこで中西さんからしつかり発芽するための種芋の切り方を教わり、灰をまぶして畑に植え付け。どうかうまく育ちますように!

食と農をつなぐ会
3月23日(火)

待ちに待った春の種まき

コロナ禍で迎えた2度目の春。再発令された緊急事態宣言が3月21日によく解除され、リアル活動が再開しました。畑を貸してくれている八王子ファームの中西さんも指導に来てください、畑に活気が戻りました。

20℃を超えるポカポカ陽気、春休みとあつて子どもたちもやつてきました。耕したばかりの畑は、ふつかふか。2才の女の子が気持ちよさそうに裸足で駆け回ります。鍬で畝をつくり、じやが芋、大根、赤カブ、ビーツ・・・「元気に育つね」と願いを込め、一粒一粒丁寧に撒きました。

どちらの活動も、種まきの時期に間に合い、胸をなでおろしました。これ以降も活動が継続できることを願うばかりです。

-
-
-
-
-

自然派ママくらぶ
3月26日(金)

当選者の発表

応募総数20通

答え

〔①〕

クマリン

4月号のクイズ 桜餅の甘い香りの成分は?

飯酒橋

野井本

君節香寿恵

恵子恵

様様様

(多町稻摩田城市)

甘酒は「飲む点滴」と言われるほど、栄養が豊富です。
では、次のうち甘酒に含まれていない成分はどれでしょう？

- ① ビタミンB2
- ② ビタミンB6
- ③ カプサイシン
- ④ 必須アミノ酸
- ⑤ ブドウ糖

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ください。封書にてご郵送ください。〆切は5月23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)。