

自然派くらぶ

# ほらーの 6

June  
2021  
No.438



## 第47回 通常総代会について

6月14日（月）に八王子労政会館で行う予定でしたが、会場を自然派くらぶ生協本部に変更し、最少人数で実施することになりました。総代の皆様は会場へのご出席はお控えいただき、書面での議決にご協力ををお願いいたします。

何とか例年通りの総代会を企画して参りましたが、緊急事態宣言が5月末まで延長になったことを受け、皆様の安全を第一に考え、5月10日の理事会でこのような形での開催を決定いたしました。ご理解のほど、よろしくお願ひいたします。

- 2021年度活動方針
- 自然派オープンカレッジ
- 米粉をもっと身近に!
- 知らないってコワイ  
人工甘味料
- ありがとう 募金報告

# 2021年度 活動方針

組合員みんなで考えた 中期計画ビジョン

## みんなでつくる・みんなのみらい

第47回通常総代会が6月14日に開かれます。コロナ禍の2020年度のふり返りと、2021年度の事業方針をお伝えします。

### 2020年度事業報告

2020年度は新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、生協の事業全般に大きな影響を受けました。

購買事業においてはコロナ禍での需要の高まりで前年比125%という大幅増となりました。一時期は物流・配達業務がひっ迫しましたが、職員間の協力と組合員の皆さんからの感謝、激励のメッセージに支えられ一年乗り切ることができました。

### ビジョンをもとに 一步ずつ前へ

コロナ禍の一年を経て、生協は組合員の生活を支える重要なインフラであることを実感しました。この状況は今後工夫を凝らした活動を進めていきます。より良い未来に向けて力を合わせましょう。

活動が制限されたため活動回数は大幅に減少しましたが、オンラインに切替えて対応しました。

組合員活動は、対面で行う別訪問ができないため、インターネット・Web広告を中心として行い、総加入者数は計画の80%に留りました。一方、SNSに注力したことでスピードィーな情報発信ができるようになりました。

仲間づくりに関しても、戸別訪問ができません。

組んでいるこの三ヵ年計画の二年目にあたります。今年度は地域ごとの交流の場づくりや商品を学ぶオンライン講座など新たな取り組みが始まっています。また喫緊の課題である環境問題や地域で支援を必要としている方への支援は継続して取り組んでいきます。

も続くと思われますので、新しい生活様式に対応した事業方針を立て、より期待に応えられる運営をめざします。

### \*仲間づくり

新規加入者	917人
脱退者	927人
(2021年3月31日確定の長期住所不明組合員 493人の脱退手続きを含む)	
期末組合員数	11,280人

### \*事業報告

供給高	1,981,371,757円
事業総剰余金	560,132,035円
事業経費	507,094,283円
事業外損益	780,611円
経常剰余金	53,818,363円
当期末処分剰余金	54,657,680円

### 理事会（第12回）

日時 5月10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2名

一、一般報告・その他確認事項  
\*『洗たくマグちゃん』の件、日本生協連および東京連の代議員登録、システムサポート報告

二、審議事項  
\*総代選挙関連、通常総代会関連、就業規則改定

三、活動報告  
\*2020年度末決算、4月品群別受注概況、年度末加入累計17人

四、業務報告  
\*2020年度末決算、4月品群別受注概況、年度末加入累計17人

理 事 会（第11回）  
日時 4月23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2名  
一、一般報告・その他確認事項  
\*地区委員設置に関する意見  
交換

# 2021年度 事業計画

## 2021年度予算

*事業予算	単位：千円	(前年比)
供給高	1,716,900	(86.7%)
事業総剰余金	486,946	(86.9%)
事業経費		
・人件費	194,189	(97.7%)
・物件費	291,808	(95.8%)
事業外損益	6,077	
経常剰余金	7,026	
*仲間づくり		
年間目標	1,090人	(118.9%)

## 商品政策

- ・地産地消の商品政策を推進します。
- ・国産原料、JAS有機原料、非遺伝子組み換え原料などの重点商品を普及します。
- ・自然派くらぶ独自のPB商品を開発します。
- ・食材キット「ラクッく」の普及、グルテンフリー、減塩・無塩など多様な商品開発をすすめます。
- ・プラスチック削減の取り組みとしてたまごのパックを紙素材に変更します。

## その他

### <コープ共済の推進>

充実した保障内容や防災・減災について情報発信し、加入者増と保有件数の確保に努めます。

### <注文システムの改善>

スマホ（タブレット）からの注文可能な『自然派くらぶ専用アプリ』を開発します。

### <他生協との連携>

活動、物流システム、産地開発など情報交流し、事業連携をすすめます。

### <職場運営>

組合員の声をもとに暮しに役立つ事業をすすめ、組合員からの信頼を高めます。

## 第1次中期計画ビジョン (2020年～2022年)

### 「みんなでつくる・みんなのみらい」

組合員から出された様々な問題意識を6つのテーマに分け、これらを反映した事業・活動運営に取り組みます。

- [食育] …安全性、添加物、自給率、栄養バランス、食文化
- [環境] …フードロス、農薬、化学物質、マイクロプラスチック、防災、水問題
- [平和] …民主主義、憲法（改憲問題）、脱原発、核兵器、貧困問題、安心して暮らせる世の中、フードバンク／子ども食堂
- [商品] …商品開発、添加物、国産、遺伝子組み換え、ネオニコチノイド農薬、有機（オーガニック）
- [事業] …仲間づくり、組合員活動、地域交流会、地産地消、利便性
- [広報・情報] …カタログ、ぽらーの（機関紙）、ホームページ、SNS、生産者紹介

## 組合員活動

- ・地域ごとの交流の場を作り、活動に参加・参画する組合員を増やします。
- ・SNS、紙媒体の両方を用いて、多くの組合員と情報交流をはかります。
- ・生産者との交流や体験を通して食と農の大切さを学び、発信する活動を継続します。
- ・平和や自然環境を守る活動を継続します。
- ・地域の団体とともに、貧困世帯への支援や見守り活動を継続します。

### ■新型コロナウイルス感染防止対策

組合員、職員の感染予防のため『購買事業継続に関する対応方針』、『組合員活動開催に関するガイドライン』をもとに運営します。

自然派くらぶの商品が好きな人、集まれ！

# 自然派オープンカレッジ

## 始まります！



商品について学ぶための組合員活動、商品委員会。昨年迄は定員のあるメンバー制でしたが、

今年度は大胆にチェンジ！ なんと誰でもが参加できるようになりました。

オンライン開催を主として、その名も「自然派オープンカレッジ」です。

興味があるテーマやご都合に合わせて申し込むことができます。

コロナ下でも組合員が生産者と交流し、学べる機会を設けていきたい。

そして組合員同士でその知識を伝えあっていきたい…。

そんな思いを込めた学びの場です。ぜひ一度参加してみてください！

### < 今年度の予定 >

開講日			テーマ	形式	ゲスト(変更あり)
2021	1	6/22(火)	自然派くらぶの商品の基本	オンライン	商品部部長
	2	7/13(火)	ハム発祥の地から「ウインナーは何で作られる？」	オンライン	鎌倉ハムクラウン商会
	3	9/21(火)	京都から「ごま豆腐を作ってみよう」	オンライン	山田製油
	4	11/16(火)	地元・八王子の畑を見に行こう！	リアル	八王子ファーム
2022	5	1/18(火)	愛知から「子どもに食べさせたいお菓子」	オンライン	サンコー食品
	6	3/15(火)	石巻から「練り物にかける情熱」	オンライン	高橋徳治商店

※オンラインはZOOMを使用

### 現在、第1回と第2回の参加者を募集中！

第1回目 6／22(火) 「自然派くらぶ生協の商品の基本」  
申込締切 6／11(金)迄

第2回目 7／13(火) 「ウインナーは何で作られる？」  
申込締切 7／2(金)迄

※各回共通 開催時間 10：00～12：00  
参加費 300円(試食品付き)

お問い合わせは自然派くらぶ生協まで  
042(644)1811

お申し込みはWEBで受け付けます！



右のQRコードまたは当生協のホームページから申し込みます。



当選された方には抽選結果とZOOMの招待URLとミーティングIDを送信します。

Let's cooking!

# 米粉をもっと身近に！

それにより、以前のような固定感はなくなり、お菓子やパンもおいしく作れるようになりました。グルテンフリーの食材としても大いに期待できそうです。

## 米粉のよさ

パンがお米の消費量を上回ったのは10年前のこと。食事の簡素化、個食などもその一因となっています。日本の文化とも言える私たちのお米の未来はどうなるのでしょうか。

ぽらーのでは米粉に注目し、普段の食事に活かせるよう様々な料理に挑戦しました。

**製粉技術の発達で**

お米は日本で唯一自給率100%の作物ですが、今の消費量は全国にある水田の6割で貢えてしまったとか。残りの水田を他の作物の栽培、小麦粉に代わる米粉の製粉技術の研究が進められてきました。



「米粉 500g」  
税込592円  
(次回7月2回)

米粉はグルテンがないので粉をふるわなくて済む。混ぜすぎても粘りがでません。少しコツのいるクリーム系の料理も手軽にでき、唐揚げ、天ぷらはカラッと揚がります。その上吸油率は小麦粉より2割ほど低いです。サラッとしていて水だけでも落ちるので洗い物も簡単ですよ。

**玉ねぎソース**

玉ねぎなどを炒めたあと火を止め、全体に米粉をまぶす。再び火をつけ弱火で豆乳、牛乳などを加えとろみをつける。あらかじめ豆乳や牛乳に米粉を混せておいても、液量300ccに米粉大さじ2が目安。

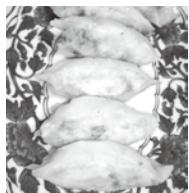
**シチュー、カレー**

煮込んだ具が柔らかくなったら、豆乳、牛乳などを入れ、同量の水で溶いた米粉を入れとろみをつける。カレーは、具を煮込む時にカレーパウダー他の調味料も一緒に入れ、柔らかくなったらとろみをつける。4人分(液量600cc)で米粉大さじ2が目安。

たくさんの魅力がつまつた米粉。どんどん活用して日本のおいしいお米、田んぼの風景を後世につないでいきたいですね。

## 餃子・春巻きの皮 10~12個分

米粉 100g  
片栗粉 20g  
熱湯 120cc  
塩 ひとつまみ  
油 小さじ1  
中身の餡は好みで



餃子  
柔らかくて  
もちもちでした！

- 米粉、片栗粉、塩をボールに入れ熱湯を入れスプーンで混ぜる。
- 全体に水分がまわったら油を入れて、少し冷めてからこねる。
- 片栗粉(分量外)で打ち粉をしながら10~12等分にして伸ばす。餡を入れ包む。



春巻き  
お餅を揚げたような  
香ばしい味でした！

★皮は乾燥しやすく、時間がたつと破れやすいので、手早い作業です。



春巻きの皮は、  
巻けなかつたので  
このように  
包みました。

## 生ハツ橋

米粉	40g	シナモン	小さじ1
白玉粉	20g	水	大さじ2
砂糖	40g	熱湯	大さじ3

- 白玉粉に水大さじ2を入れ、スプーンでなめらかになるまで混ぜる。
- 米粉、砂糖、シナモンを入れたら熱湯を入れ混ぜる。
- 蒸し器にオーブンシートを敷き、中火で20分蒸す。蒸し上がり少しあらこね、シナモン(分量外)をまぶし、伸ばしてカットする。

## バナナスコーン (6個分)

A 米粉	160g	B バナナ	60g
片栗粉	20g	豆乳	100cc前後
砂糖	20g	塩	ふたつまみ
アーモンドブードル	30g	植物油	20g
ベーキングパウダー	小さじ1と1/2	レーズン	20g

- Aの材料をボールに入れよく混ぜる。
- 別のボールにバナナを入れフォークでつぶし、豆乳、塩、油をそれぞれ入れるごとによく混ぜ、なめらかにする。
- ②に①を入れ、混ぜる。レーズンを混ぜ、まるめる。
- 170℃に余熱したオーブンで25分焼く。

●先日、友人が「結婚して、何が幸福だった?」と聞いてきたので「そうね、家族が元気な事」と答えました。食べ物に気を付ける事は、本当に大事だなど、つくづく思いました。結婚して40年、夫は一度も病気をした事はありません。私のおかげです。いや、生協さんの「おかげかな。30年以上、ありがとうございます。

(多摩市 飯野君恵さん)

●隠岐の島産岩もずくや久米島産天然もずくの類、スターと比べると高いですが、太くてしつかり食べごたえがあり、やはり品質の違いを感じます。

(立川市 原田佳世さん)

●手作り酵母なんてスゴイ! 無農薬だから皮も安心して使えますよね。

(小平市 井上陽子さん)

●手作り酵母なんてスゴイ! 無農薬だから皮も安心して使えますよね。

(町田市 酒井節子さん)

●豚レバー味付けが美味で、はまっています。毎回あつたらうれしいです。

(日野市 武井みち子さん)

●愛媛の中川さんのブランジ、初めていただきました。2018年の西日本豪雨で苗木が全滅と聞いていたので、復活が嬉しかったです。

(武蔵野市 岡部瑠香さん)

●ロンドーレ渋皮栗のモンブランが絶品です。自分の好みの厚さにカットして頂きます。そこら辺のケーキ屋さんより安くとても美味しく、安心して食べています。

(府中市 飯田博子さん)



●豚レバー味付けが美味で、はまっています。毎回あつたらうれしいです。

(日野市 武井みち子さん)

●”ぽらーの”は、宮沢賢治の作品『ポラーノの広場』からいただいた名前です。

賢治独特の美しい言葉で「そこへ行けば元気がつく」場所「誰でも上手に歌えるようになる」場所として描かれています。物語の中では野原の真ん中にあるとされているお祭り広場。生協の中でも多くの人の想いをつなげられるように、との願いをこめています。

●”ぽらーの”は、宮沢賢治の作品『ポラーノの広場』からいただいた名前です。

●豚レバー味付けが美味で、はまっています。毎回あつたらうれしいです。

(日野市 武井みち子さん)

## リアル講演会のご案内

### 5G ファイブ ジー 便利さのウラにある危険

テレビCMでよく耳にする5G。第5世代移動通信システムという意味で、現行の4Gと比べ通信速度やデータ容量が圧倒的に向上するという触れ込みです。果たして手放しで喜んでよいのでしょうか?

何より飛躍的に増える電磁波の曝露が心配です。今回は、5Gとは何か、5Gが及ぼす健康と環境への影響について学びます。

日 時：7月12日(月) 10:00～12:00  
場 所：八王子労政会館ホール  
参加費：無料  
定 員：50名  
講 師：網代太郎氏（電磁波問題市民研究会）

詳細は6月5回企画のチラシをご覧ください

## 洗たくマグちゃんに関するお知らせ

「洗たくマグちゃん」および関連商品について、販売会社の(株)宮本製作所に対し、消費者庁より4月27日付で景品表示法に基づく措置命令が出されました。

折しも本誌4月号で『使ってみませんか、洗たくマグちゃん』と題して掲載したばかりでしたので、読者の皆さんは戸惑われたのではないでしょうか。掲載にあたっては、愛用者の編集員3名が改めて検証し、「部屋干しの臭いはなかった」「汚れによつては手洗い、洗剤の併用もあり」という結果を正直に報告したものです。

今回の措置命令はマグちゃんの洗浄力を全て否定したものではなく、パッケージ等の特定の表示が優良誤認にあたるとして表示の適正化を求めたものです。自然派くらぶでは、販売会社の対策と広告表示が適正化され、お届けの準備ができるまで取り扱いを中止することと致しました。どうぞご理解ください。

Vol. 29



ぽらーのでは、人工甘味料の危険性について過去にもお伝えしてきました(2016年5月号、2019年2月号)。今回はその生産過程に注目します。

人工甘味料で代表的なものはアスパルテーム。原料はアミノ酸とされ、砂糖の約200倍の甘味があり、ほんの少量加えるだけで済むのでコスト減・カロリー減に役立ちます。大手国内メーカー製造が約3分の2。残りはフランス、ウルグアイ、中国などから輸入されています。

アセスルファムK(カリウム)

はジケテンとスルファミン酸という物質です。こちらはすべて輸入。元々は開発国ドイツからの輸入が主でしたが、近年は中国産が増え、半分以上を占めています。他の甘味料と併用することで甘みの質を調整するために使われることが多いようです。

スクラロースは砂糖(ショ糖)の水酸基を塩素原子に置換することで生成され、砂糖の約600倍の強い甘味があります。ほとんどを中国から輸入しています。

人工甘味料は腸内細菌のバランスを壊すことが近年わかつてきました。カロリー減と引き換えに失うものも大きいと言えるでしょう。

また、人工甘味料の甘味は血糖値に作用しないので、脳は「もつと食べなさい」と指令を出します。このことで却つて肥満に繋がることも指摘されています。

コロナ禍の巣ごもりで体重が増えた方も多いかもしれません。でも、ダイエットに近道は無いようです。王道は「規則正しい、バランスの取れた食生活と適度な運動」です。「ああ、そうだよね…」と溜息をつきながら頑張りましょう(笑)。

## 大切なのは減量だけじゃない

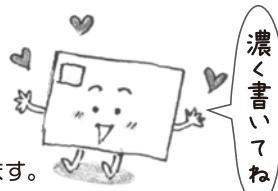
売価格は、なんとドイツ産の3分の1。大丈夫でしょうか。

### 人工甘味料の原産国は?

### 生産過程のチェックは?

×きりとりせん

## ぽらーのレター



「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。  
紛失防止のためにクリップで注文用紙にとめてご提出をお願いします。

### クイズの答え

名前

組合員  
コード (6ヶタ)

住所 ( ) 市区町

## 5月の日録

28 日 (金)	18 日 (火)
オンライン講演会 「気候変動と 海洋プラスチック」	オンライン講演会 理事会

「知つておきたい  
ワクチンの基本」

たしました。  
※緊急事態宣言延長に伴い、予定して  
いた組合員活動を一部自粛・  
変更いたしました。

## 当選者の発表

応募総数 32通

答え  
5月号のクイズ  
〔③〕 カプサイシン  
〔④〕 五月雨  
甘酒に含まれていない成分は?

坂藤小  
本田川  
イ玲清  
ヨ子子香  
様様様  
(八日府  
王子市)  
(野中市)  
(市)

## 2020 年度の募金報告

一年を通して各募金に大変多くのご協力をいただきました。  
心より感謝申し上げます。

合計 5,401,007円

## 【災害支援基金】 2,133,000円

20年7月の九州豪雨災害で被害の大きかった3生産者へ、支援金として送りました。



## 【チョコ募金】 988,550円

イラク小児がん支援、シリア難民支援、福島の子ども達支援に役立てられました。

## 【世界の子ども達へ】 316,357円

合計金額を半分ずつ、ユニセフとシャープラニールに送りました。

## 〈募金内訳〉

11月 虹募金	172,200円
1月 クリスマス・お年玉募金	90,582円
3月 ファミリーボックス募金	53,575円

## 【八王子市内の子どもたちへ】 1,963,400円

募金は食品購入に充てられ「フードバンク八王子えがお」を通じて市内の子育て家庭に食品ボックスとして送されました。

## 〈募金内訳〉

6月 夏の子ども応援募金	1,171,000円
10月 冬の子ども応援募金	792,400円

## きりとりせん

今年は各地で梅雨入りが早かったようですね。梅雨を表す言葉はいくつかありますが、次のうち、梅雨ではない雨を表しているのはどれでしょう？

- ① 黄梅の雨
- ② 麦雨
- ③ 肘かさ雨
- ④ 五月雨



## 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きか封書にてご郵送ください。〆切は6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)。