

自然派くらぶ

ぽらーの9

September

2021

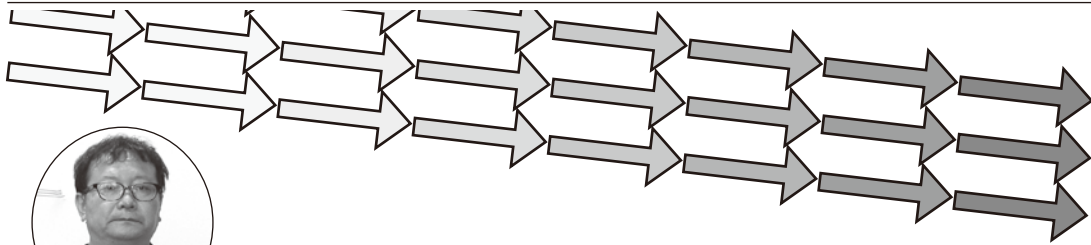
No.441



- 5G 便利さのウラにある危険
- 防災食はローリングストックで！
- 自然派ママくらぶ 初夏の収穫
- 自然派オープンカレッジ報告
- 果樹生産者への支援募金報告

自然派くらぶ 〒192-0045 八王子市大和田町2-19-20 042-644-1811

生活協同組合 発行責任者 山本眞一郎 ホームページ <http://www.shizenha-club.com/>



ファイブ ジー
5G



網代太郎氏
元毎日新聞記者、電磁波問題
市民研究会 会報編集長

便利さのウラにある危険

最近よく耳にするようになった5G（ファイブ・ジー）。いったい何のこと？という方も多いのではないのでしょうか？

8月5日のオンライン講座では網代太郎氏を講師にお迎えして、電磁波の基礎知識、5G導入の問題点、そして消費者保護の現状についてお話を伺いました。内容をお伝えします。

そもそも電磁波って何？

私たちの周りには電場（電気）の力が働いている空間と磁場（磁気が働いている空間のこと。電流が流れている物の周りには必ず磁気が発生する）があります。この二つが周期的な変化を伴いながら遠くまで伝わる時の波を電磁波と言います。

と言っても良くわかりませんよね。まずは下の表をご覧ください。電磁波は大きく分けて非電離放射線と電離放射線に分けられます。X線に代表される電離放射線は細胞中の遺伝子を傷つけることが知られています。

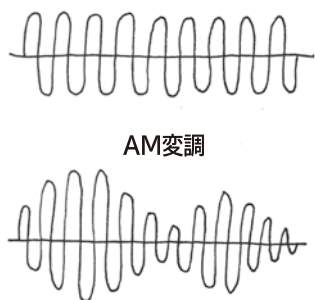
生物の歴史で初めての11

自然界の電磁波である太陽光でさえ無条件で生物に安全とは言えません。紫外線が皮膚がんの原因の一つであることは明らかになっています。

さらに人工の電磁波となると、情報を載せるために変調し、自然界には無い波形になっています。下の表でわかるとおり、高周波電磁界の電磁波のほとんどは情報を載せて送信するタイプのもの。私たちは「変調された電磁波（左イラスト）」に囲まれていると言えます。

生物は長い時間をかけて太陽光という電磁波に適応する進化を遂げてきました。しかし、様々な人工的な電磁波に囲まれて暮らすのは生物始まって以来のことなのです。

正弦波（自然界の電磁波に近い）



電磁界の 種 類	非電離放射線						電離放射線	
	静電磁界	超低周波電磁界	中間周波電磁界	高周波電磁界			光	放射線
周波数	ゼロ	300Hz 以下 (50/60Hz: 電力設備) 超低周波	300Hz~ 10MHz (20~90kHz:IH 調理器) 中間周波	10MHz~ 300MHz	300MHz~ 3GHz (2.45GHz: 電子レンジ) マイクロ波	3GHz~ 3000GHz (3THz)	3THz~ 3000THz	3000THz 以上
波 長	なし	長 ← 10^6 10^4 10^2 10 1 10^{-1} 10^{-3} 10^{-4} 10^{-7} 10^{-10} 短 →						
主な 発生源 や 利用例	・地磁気 ・磁石 ・鉄道 ・MRI	・電力設備 ・電化製品電源 ・鉄道	・IH調理器 ・鉄道	・ラジオ放送	・電子レンジ ・携帯電話 ・テレビ放送	・BS(衛星放送)	・太陽光	・レントゲン
								
注：周波数[Hz(ヘルツ)]は 1 秒間に振動する数で、電磁波の伝わる速さ「3×10^8 m / 秒」を波長で割った数。電場・磁場はそれぞれ電界・磁界とも言う。 K(キロ)=10^3 M(メガ)=10^6 G(ギガ)=10^9 T(テラ)=10^{12}								
表の出典：電磁界情報センター								

注：周波数「Hz(ヘルツ)」は1秒間に振動する数で、電磁波の伝わる速さ「 3×10^8 m/秒」を波長で割った数。電場・磁場はそれぞれ電界・磁界とも言う。
K(キロ)= 10^3 M(メガ)= 10^6 G(ギガ)= 10^9
T(テラ)= 10^{12}

表の出典：電磁界情報センター

人体への影響と規制値

高周波電磁波の人体への影響は大きく分けて熱作用と非熱作用があります。

熱作用は強い高周波電磁波によつて温度が上昇すること。代表的なのは電子レンジです。非熱作用は熱作用を引き起こさない程度の強さによる電磁波の影響のことです。

国際非電離放射線防護委員会 (ICNIRP) は電磁波の国際指針値を策定しましたが、それは熱作用による健康影響についてのみ。非熱作用については「因果関係が不明確」だとして人体への影響を予防するための指針値は作っていません。多くの国は熱作用についての指針値を自国の規制値として採用していますが、日本と米国は特にゆるい規制となっています。

実際にどんな影響が？

国際がん研究機関 (IARC) は高周波を「グループ2B (ヒ

トに発がん性があるかもしれない)」に分類しています。また、別の研究によつて「リスク存在の可能性」が示されたものとしては

- ・精子の減少や運動低下
- ・マイクロ波ヒアリング
- ・白血球
- ・自閉症
- ・皮膚がん
- ・前立腺がん
- ・電磁波過敏症

などがあります。とはいえ、人体には個体差がありますから、まったく平気である可能性 (喫煙が体に

子どもへの電磁波被曝削減対策 (高周波電磁波)

フランス	保育園でのWi-fiを禁止、小学校では授業で使用中以外はWi-fi電源を切る。
イスラエル	保育園でのWi-fi禁止。
キプロス	小学校からWi-fiを撤去。
ベルギー	7歳以下用にデザインされた携帯電話の販売および14歳以下の子どもを対象とした携帯電話のTVCMを禁止。
英国	16歳未満の若者は重要な目的に限って携帯電話を使うことを推奨。
ロシア	保健当局「18歳未満の携帯電話使用は推奨できない」
日本	無し。

影響しない人がいるのと同じ)もあります。更に、たとえば影響 (発がんや不定愁訴など) が出たとしても、それが電磁波によるものであることを証明することは困難です。

5Gは何が違う？

5Gとは「携帯の第5世代」という意味。特徴を挙げると次の3つになります。

①より多くの電波を使う

より広い道路のほうが多くの車が走れるという例えがわかりやすいでしょう。高速・低遅延通信のために多くの電波を使います。

②より高周波の電波帯を使う

従来の3Gや4Gなどで利用中の周波数帯の電波には広い帯域を確保できる余地がないため、より高周波の電波を使うのです。

③電波の到達距離が短い

高周波は障害物に弱いいため、

より多くの基地局が必要になります。また、より遠くへ電波を飛ばすためビームフォーミング (水撒きのホースの先をつぶして遠くへ飛ばす原理) を行い、基地局から1台1台の端末に向けて電波をビーム状に飛ばします。

5Gで何をを目指すのか

政府は5Gを推進することによつて、この国を「ソサエティ5・0」にする方針。①狩猟社会②農耕社会③工業社会④情報社会に続く人類史上5番目の新しい社会という意味です。描かれるのは、ドローンやAI家電、ロボットなどが身の周りで活躍し、それらを含むあらゆるものがネットで繋がっている社会です。でも、5Gって本当に必要なのでしょうか？

消費者保護は期待できない

2021年5月5日現在、世界の417名の科学者と医

師が5Gの普及の一時停止などを求める声明に署名しています。ベルギーやスイスでは5Gを事実上停止、米国やイタリアなどの地方議会も停止を求める決議をしています。

日本の消費者保護はEU諸国等に比べて遅れています。5Gを推進しているのも総務省、5Gの安全性を検討するのも総務省という体制。4Gに比べて電波が一桁程度強くなると言われている5Gはまさに人体実験だとの指摘もあります。日本でも署名活動や議会への陳情などがいくつか進行しています。

電磁波に囲まれている私たち。リスクをゼロにはできません。が、携帯電話を頭の側に置いて寝ない (または機内モードに)、ACアダプタをコンセントに入ればなしにしない、Wi-Fiをやめて有線LANにする、健康的に暮らして免疫力を高めるなど、できることはあります。そして健康を守るためには声を上げることも必要になってきています。

自然派オープンカレッジ 第2回

7/13 (火)

「ウインナーは何で作られる？」



生産者さんと交流し、学べる場所「自然派オープンカレッジ」、第2回の講師は鎌倉ハムクラウン商会営業部の魚住治人さんです。参加者は7人。VTR で工場内の様子を見せてもらったり、たくさん質問をしたりと、活動的な時間となりました。



わたしがレポート
しちゃいまーす

「鎌倉ハムクラウン商会」は1社だけ！

「鎌倉ハム、スーパーでも見かけるね」・・・
いえいえ、それは別物です！ 鎌倉ハムクラウン
商会は主に生協や学校給食に卸している会社。

19 世紀に鎌倉郡（現在の横浜市）で英国人か
らハムの製法を学んだ数人の日本人が、それぞれ
「鎌倉ハム」を社名の一部に使ったのです。現在
5 社あるけど、各社全然関係がないんですって。

製品の特徴…無塩せき&無添加

クラウン商会のハム・ウインナーの一番の特徴は
「無塩せき（発色剤不使用）」だということ。ハムの原
材料名を見ると、肉・食塩・砂糖・香辛料のみ。ギフト
の焼き豚以外は7大アレルゲンも不使用とのこと。市
販品には発色剤の他にも結着剤として乳や卵白、リン
酸Na、調味料にアミノ酸も記載されていて、改めて
ビックリ！ 「国が使っているといっています、長
期的に考えると安全性はグレー。なくても作れるなら、
なくてもいいでしょう」と魚住さん。



事前に試食品
が届いて、
ワクワク♪

自宅でハムの 食べ比べ！

試食品は2種類のハムと、お弁当に役立つミニ
ウインナー。ハムは講義中にみんなで試食して、
感想を言い合いました。食べ比べると味や食感の
違いがわかって面白かったわ。みんなの感想を総
合すると、ロースハムはしっとり柔らか、ボンレ
スハムは肉っぽさが美味しいという感じで、好み
は人それぞれ。塩味が強いという意見もあったけ
ど、市販品は添加物で塩味が抑えられているだけ
で、塩分は同じくらいなのだとか。

ちなみに、ハムという名前は「ハムストリング
ス(ものの筋肉)」が由来。ロース肉を使用したロ
ースハムは、日本発祥なんだって。

沸騰したお湯の中に入れて
火を止め3～5分おきの
ウインナーを美味しく茹でるコツ



新鮮な材料にヒミツあり！

じゃあ、どうして多くのメーカーが添加物を使っ
ているの？ それは、材料に冷凍肉を使っているから。
解凍時に、結着力の素となるたんぱく質や旨味が流れ
出てしまい、補う必要があるというわけ。さらに見た
目や食感も整えることができ、カサ増しもできる…全
部メーカーの都合なのね。

クラウン商会は一度も冷凍されていない新鮮な肉を
使うから、肉そのものの結着力や旨味が失われていな
い！ さらに、在庫を持たず受注生産を行っているこ
と。だから私たちは添加物を使っていない、新鮮
な製品を食べることができるのね。

参加者の感想

- * 清潔、ハイテクな工場を見ることができて安心した。
- * 製造工程や原料など詳しく知ることができてよかった。
- * 魚住さんの誠実なお人柄がよく伝わり、信頼できる会社だと思った。

八王子ファームの畑を訪れ、生産者
さんのお話をリアルでお聞きします。
詳細は10月4回のチラシで！

第4回 参加者募集中！
地元・八王子の畑を見に行こう！
11/16(火) 10時～12時

受講して、生産者さんや
商品が身近に感じられました。
今後色々な生産者さんが
登場！ たくさんの方に
参加してほしいです。

工場見学の気分を
味わえて感激！



VTR でウインナーの製造工程を見せてもらい
ました。ピカピカの機械、新鮮なピンク色の豚
肉に感動（カラーでお見せできないのが残念）！

あると安心♥使って便利 防災食は

ローリングストックで!

9月は防災月間。手間なく無駄なく備えられる方法に注目し、緊急時を想定して水だけでも調理できるか実験してみました。

いつも食べている物を買って

置きし、使った分だけ買い足

していく備蓄方法がローリ

ングストックです。長持ち

する食品に限らず、好きな

物や食べ慣れている物を備

えておくと、災害時にその

味にほっとできるとか。使う

毎に賞味期限をチェックでき

るので、フードロスも防ぐこ

とができます。

ストックする時に気を付け

たいのが、栄養バランス。主食

系のものや被災直後に配布

される食品は炭水化物に偏

りがちなので、それが体調不

良の原因になることもあり

ます。タンパク質、食物繊維

維、ビタミン、ミネラル

などを多く含んだ食品も

備えておきましょう。

Let's Try!

水だけで 食べられる!?

いざ食べようと思ったら火が使えなかった…。
そんな時でも慌てない様に、編集員が水を
加えて試食してみました。

★アルファ米

1時間ほどで食べられる。少し固め。

★ノンカップ麺

20分で食べられる。味はお湯で戻したものと同一。

★パン粉

塩味があり、食べやすかった。

★うどん・そば・パスタ

水に浸すと柔らかくなるが食べにくい。浸したあと加熱すれば、早く煮えるのでカセットコンロなど燃料の節約に。

★お餅

一晩水に浸しても柔らかくならなかった。加熱が必要。

★クスクス 世界最小のパスタ

15分で食べられる。トマト水煮缶、
クリームコーン缶との相性がよかった。

★糸寒天(食物繊維・ミネラル)

1時間ほどで食べられる。
ジュースに入れて戻すとスイーツに。

★オートミール(食物繊維・ミネラル)

5分で食べられる。ナッツやドライフルーツと一緒に。梅干し、
塩昆布、のりなどの和風の味付けでも。

★高野豆腐(タンパク質・脂質・カルシウム・ミネラル)

水に浸すと柔らかくなるが食べにくい。加熱が必要。



私たち編集員の常備食はコレ!

★おかゆのパウチ(炭水化物)

常温でも食べられる。

★大豆水煮缶(タンパク質・脂質・ミネラル・ビタミン)

★ひじき煮パウチ(食物繊維・ミネラル)

大豆もひじきも水煮タイプ。食べる時は好みの味付け。

★ツナ缶・サバ缶(タンパク質・ミネラル)

オイル漬もあると便利。
紐をオイルに浸して火を灯せばランプに。

★切干大根(カルシウム・食物繊維・ミネラル)

缶詰の汁や醤油、酢で戻すと食べやすい。

★スキムミルク(カルシウム・タンパク質)

常温保存できる。開封後は早めに使い切る。

商品部の
おすすめも
試食しました!



アサヒグループ食品(フリーズドライ)
「にゅめん 5種類の野菜」
(4食 税込 950円)

待たずに麺も柔らかくなる
ことに驚きました。5種類の
野菜の噛み応えや繊維質を
感じられるやさしい味噌の
味です。
賞味365日(製造日から)



アサヒグループ食品(フリーズドライ)
「小さめどんぶり 親子丼」
(4食 税込 1078円)

お湯を注いで30秒。鶏肉の食
感と卵の風味のある親子丼が
できます。とろみ感もよいで
す。味はしっかりめについて
いるので、ご飯がすすみます。
賞味365日(製造日から)



東京ファインフーズ
「V-Eid Pan」プレーン
(1個 税込 194円)

しっとりとして、きめが細
かいパンです。動物由来
の原料、食品添加物を使
用していません。
賞味100日(製造日から)



イチビキ
「甘さすっきり のぜんざい」
(10個 税込 1490円)

常温でもOK。1人で食べ
られる量です。甘さもちょ
うどよく、あずきの味と粒
が楽しめます。
賞味730日(製造日から)



●「知っておきたいワクチンの基本」を読みました。我が家も接種券が届き、当然のように受けるつもりでいましたが、種類、副反応、安全性…、きちんと理解せずに接種してしまふ所でした。目の前の事、目先の事についていまいち捕われがちになりますが、今後よく考えて接種する、しないを各自が自己決定していく事が大切だなあと思いました。立ち止まって考える機会をいつもありがとうございます。

(府中市 小川清香さん)

●いつも「ぼらーの」を楽しみにしています。最近「オンライン」でのワークショッブ等がさかんですが、私は時代についていかれずに、もっぱらアナログに頼っていますので「ぼらーの」による情報はとても助かります。今後「目から鱗」の情報をよろしく！「月刊おそうじフルネス7月号」の内容を子どもにも教えたいと思いました。

(相模原市 森川順子さん)

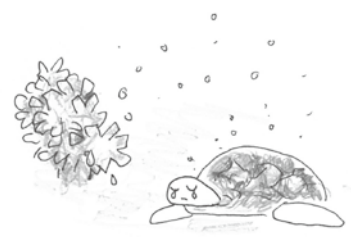
●海洋プラスチック問題は度々見る事がありました。が、もはや他人事ではないですね。見えない場所で地球が壊死していつていよう様です…。微力ながら個人でもできる事を考えて実行していきたいです。そしてぜひ国を上げて対策を強化してほしいです。

(八王子市 雨宮智代梨さん)

●私(86才)が子どもの頃は、畑の里芋の葉に、朝たまっている露を集めて墨をすったものです。サインペン、マジッ

クペンなどは無かつた時代です。ぼらーのNo.439のプラスチック汚染の問題、本当に深刻です。日本人はプラスチック包装なしには生活ができなくなっています。生協の商品もなるべくプラスチックフリーにしていきたいと思っています。

(八王子市 野口絢子さん)



①生協でも頑張つて脱プラを進めています。この春は卵パックを紙製に変更しました。しかし価格が多少上がったこともあり、注文個数が減少してしまいました。

生産者のためにも私たちのためにも買い支えにご協力をお願いします。

自然派くらの配送スタッフがInstagramを始めました!

5月からスタートした配送スタッフのInstagram。「ただの配達員じゃない」をテーマに、日々の出来事や農業、料理など見て楽しくなる内容で毎日更新。ぜひフォローしてみてください!



QRコードはこちら



自然派くらぶサービス

理事会(第3回)

日時 8月2日 10時より
場所 自然派くらぶ生協会議室
出席 理事8名 監事3名

- 一、一般報告・その他確認事項
- * 総代立候補・推薦状況
- * オンライン講演会のスケジュール確認
- * 理事懇談会報告

- 二、審議事項
- * 地区総代会の開催日程等の確認
- * 次期役員補充選任について

- 三、7月度活動報告
- 四、業務報告事項
- * 6月度決算
- * 7月品群別受注概況、7月末日までの加入350人
- * 7月度業務報告



果樹生産者への支援募金

ご協力ありがとうございました

6月5回〜7月3回の募金額159万2000円と災害支援基金を合算して総額160万円とし、被害に遭われた5人の生産者にそれぞれ32万円を支援金として8月に贈りました。

今年4月に発生した凍害は信州・東北にかけての生産地に多大な被害をもたらしました。異常な低温によって果樹が花をつけ開花する時期に凍結してしまい、多くが受粉することなく枯れてしまったのです。なんとか着果した果実は生育しても変形果やさび病などが発生し、正品率が減少してしまう模様です。

◆長野県 桜井農園

花が枯れてしまい、規格外品が多くなる見込みです。

プルーン・りんごは、規格外品のみ出荷予定です。

◆山形県 佐藤果樹園

さくらんぼは新芽が冷凍状態になり、ギフトを含め出荷ができませんでした。

◆福島県

産直センターふくしま

桃が全滅してしまい、出荷ができませんでした。



◆長野県 吉池農園

りんご、プルーン、ぶどうなどで企画回数が減少してしまっている見込みです。

黄金桃は無事に出荷ができましたが、りんごについては



この度、組合員様から凍害被害に対し支援いただき、誠にありがとうございました。皆様のお気持ちを励みに美味しい果物をお届けできるよう努力してまいります。

プルーンランド越

越吉廣

各生産者とも自分達では防ぐことのできない自然の力に翻弄されてしまっています。果樹は何年もかけて育て実らせる根気のいるいきもの。日々の努力によって組合員の皆さんへおいしいフルーツが届けられます。今回の様な厳しい状況下でも生産者の皆さんは次の年の収穫に望みを託し、また農作業に励んでいます。

組合員の皆さんには募金でも支援をお願いしましたが、今後カタログや特別企画で、収穫できた農作物や規格外品をご案内する予定です。ぜひ購買での生産者支援もお願い致します。

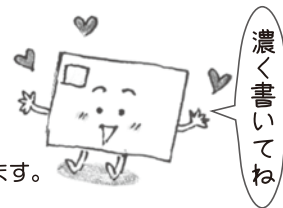
商品部・農産担当 根目澤

✕ 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。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。



濃く書いてね

クイズの答え

名 前

組合員 (6ケタ)
コード

住 所 () 市 () 区 () 町

8月の日録

2日(月) 理事会
5日(木) オンライン講座
「5G 便利さのウラにある危険」
*緊急事態宣言再発出に伴い、予定していた組合員活動の一部変更いたしました。

久しぶりに会い、たくさんの収穫物を前に。楽しい畑活動になりました。



大きな大根も採れたよ!



8日は少人数の参加でした。畑がとてもすっきりしましたね。お疲れ様でした!

9月は、秋野菜の種まきや、学び合いの活動をする予定です。

6月25日(金)
3度目の緊急事態宣言が6月20日に解除され、2か月ぶりの畑活動です。野菜たちは収穫されるのを今か今かと待っているようでした。「元氣だった〜?」久しぶりの再会にメンバーから笑顔がこぼれます。この日のメインはジャガイモの収穫。その他、大根、ピッコロ(二十日大根)、ラブリキヤロット(かわいい丸形の人参)、ビーツ、赤しその葉を収穫しました。
ジャガイモは次回分を残し半分ほど掘りました。大きなものがゴロゴロ採れ、子ども達も嬉しそう。運ぶお手伝いをしてくれました。

7月8日(木)
雨でなかなか活動できず、予備日に小雨での作業となりました。ジャガイモ、大根、ビーツなどの収穫、里芋、ヤーコンの土寄せ、雑草取りを行いました。
収穫の後は、野菜料理を食べるのも楽しみです。その日は家に帰ってから野菜を洗うなど大忙しですが、作った料理の写真やレシピをメンバーで共有し、感想を伝えたり、教わったレシピにチャレンジしたりします。小比企の畑の安心・安全な野菜を美味しく楽しく食べることが、ママくらぶの素敵どころです。

きりとりせん

当選者の発表

応募総数20通

8月号のクイズ 風鈴は昔々何の道具だった?
答え 「③ 魔除け」
●大塚悦子様 (相模原市)
●斉藤喜美子様 (八王子市)
●藤原大輔様 (八王子市)

自然派ママくらぶでは、3種類のジャガイモを収穫しました。メークイン、きたあかり、と、もう一つは何だったでしょう?

ヒント:一つだけ本物のジャガイモの名前があります。

- ① インコのめざめ
- ② トヨクロ
- ③ アンデスブラウン
- ④ ニシユタカ
- ⑤ 公爵

皮も果肉も淡い黄色で、煮くずれにくい品種だよ。



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26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)。