

自然派くらぶ

ぼらーの12

December
2021
No.444

クリスマス・お年玉募金 ご協力お願いします

みんなが楽しみなクリスマスやお正月に
明日食べるるものや今夜寝る場所を
心配しなければいけない子どもたちがいます。
どうぞ、あなたの幸せを
少しだけわけてください。

子どもたちから子どもたちへ
幸せのおすそわけ

クリスマス・お年玉募金にご協力をお願いします

虹の会

詳しくは同時配布のチラシをご覧ください。



- 食の講演会報告 農業の原点からオーガニックを提唱する
- 自然派ママくらぶ 染めものの講座 ● 講座報告 家族の元気は食事が決め手！
- 虹の会 シャープラニール活動報告会 ● 食と農をつなぐ会 六条大麦脱穀

..... 食の講演会報告



講師 南埜幸信氏
(一社)ジャパン・オーガニック・
コンソーシアム 代表理事
(株)コープ有機 関東支所 顧問

農業の原点からオーガニックを提唱する 日本はオーガニック後進国!? ～ 残念すぎる実情 ～

於：11月8日（月）八王子労政会館

毎年恒例となつてゐる食の講演会として、今年は（一社）ジャパン・オーガニック・コンソーシアム代表理事の南埜幸信氏をお招きし、オーガニックについて学ぶ機会を設けました。「実は新規就農して有機農業に取り組む若い人たちが、今どつても増えているんですよ」と明るく始まった講演会。オーガニックとは何が、日本・海外の現状、目指す世界の姿など、大変興味深いお話を伺うことができました。

“オーガニック”を使うワケ

「ですよ」と明るく始まった講演会。オーガニックとは何か、日本・海外の現状、目指す世界の姿など、大変興味深いお話を伺うことができました。

表理事の南埜幸信氏をお招きし、オーガニックについて学ぶ機会を設けました。「実は新規就農して有機農業に取り組む若い人たちが、今とっても増えているん

毎年恒例となつてこの食の講演会として、今年は(一社)ジャパン・

(化学肥料)か、という話になつてしまふので、あえてオーガニックという言葉を使つていいます」という理由に納得。また、人間の活動がもたらす影響については、地球上で生産可能な農地面積はたつた3%に過ぎないこと、砂漠も元々は森林だったが人間の活動によつて砂漠化したことなどを示し、私たちにとつて農地がどれだけ貴重で大切かについて語られました。

どを示し、私たちに土地がどれだけ貴重で、ついて語られました。

海外での オーガニックの広がり

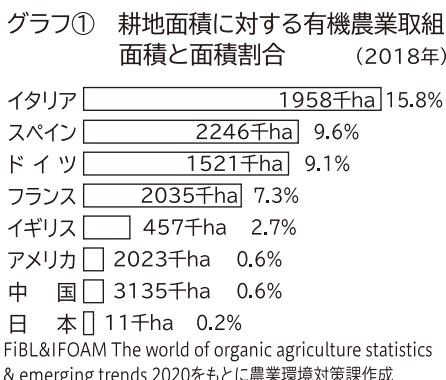
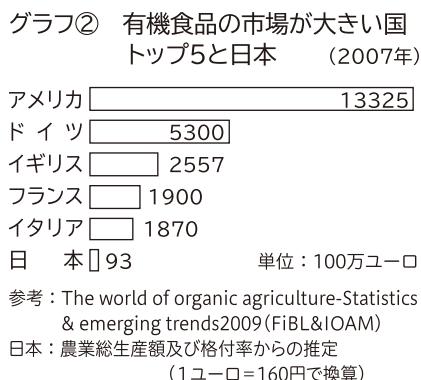
理事会（第6回）



日本の現状は?

有機大国と言われているイタリアが耕地面積の15.8%で有機農業に取り組んでいるのに比べ、日本は0.2%。まだ有機認証を取っていない無農薬の耕地を含めても0.5%です(グラフ①)。

また、市場規模で見ても諸外国に比べて際立つて低くあります(グラフ②)。



では、なぜ諸外国のように広がらないのでしょう? 2012年にNPOの法人有機農業研究会が行つた消費者アンケート(右表)を見ると、その原因が見えてきます。

確かに欧米ではオーガニック食品が大衆的なスーパーで気軽に買える値段になつてきています。日本では小規模のオーガニック専門店が乱立し、価格を押し上げているとのことです。「一般的の輸送に比べて小規模のものは運賃に5~10倍の差が出てしまふんです」と南埜氏。流通を工夫するなど、オーガニックの価格を大衆化することを最大の目標としていると強調されました。

「有機農産物を購入しない理由」についてのアンケート(2012年)

価格が高い	66.2%
価格が不当に高いと感じる	12.6%
品揃えが少ない	26.8%
有機表示が疑わしい	15.1%
身近に買える所がない	9.5%

世界共通目標としてのオーガニック

オーガニックに夢をのせて

冒頭、南埜氏は「親戚にお米

ヨーロッパでは地下水を守るために、アメリカでは成人病

予防のため「未病で解決」という考えによりオーガニックが広がりました。

韓国でも学校では有機給食を無償で提供

が広がりました。韓国でも学

校では有機給食を無償で提供

しています。国の未来を担う

子どもたちを守るためです。

日本でも農水省が学校給食

に有機を取り入れるための支

援を始めました。少しずつで

すが給食への導入が進んでい

ます。地域経済の活性化にも

効果的との報告もあり、注目

されています。南埜氏は「人間らしい環境

に生きたくて…と就農する若

い人たちが大勢いる。これか

らが楽しみだ」と語り、最後に

「皆さん一人一人もオーガ

ニックの価値を広めてほし

い」とメッセージをいただきました。

屋さんがいて、そこの家訓が

「米を見て買うな、人を見て

買え」だつたんです」と話さ

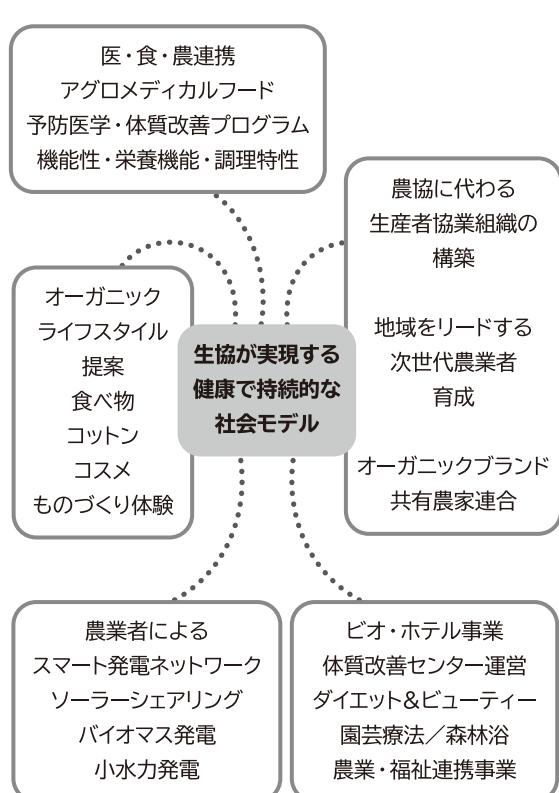
れました。まさに生協が実践

していること。南埜氏が示し

た生協を核としたオーガニッ

クコンソーシアム構想(左図)

には夢がつまっています。

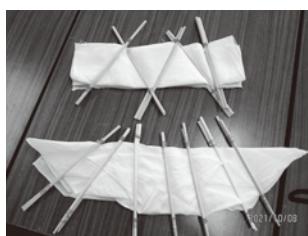




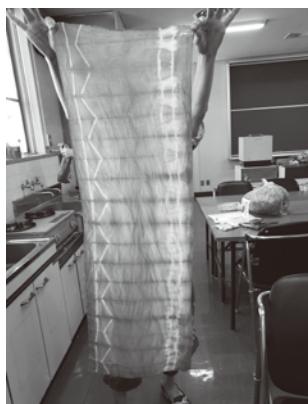
完成した染めものと一緒に。素敵でしょう！？

スクやあずま袋、しめ縄などを教えていただいた、前理事の田口加容子さん。

今回は、染めものの講座です。玉ねぎの外皮と、ママくらぶの畑に生えている赤しその実と茎が染料です。久しぶりの学習活動にメンバーも嬉しそう。テーブルの上には、田口さんが道端に生えている花や草で染めた羊毛や布が置いてあり、これから出来上がる染めもののへの期待も高まります！



割りばしで留めたところが白い模様として出ます。

ジャーン!
出来ました～!!

カラードでお見せできないのが残念ですが、玉ねぎは、オレンジの濃い色に、赤しその実と茎は、何色に染まつたと思いますか？なんと薄い鶯色に染まりました。色は媒染剤によつても変わるそうですが、これも化学の実験のようで、これもまた驚きでした。

講師は昨年の講座でもマスクやあずま袋、しめ縄などを教えていただいた、前理事の田口加容子さん。

今日は、染めものの講座です。玉ねぎの外皮と、ママくらぶの畑に生えている赤しその実と茎が染料です。久しぶりの学習活動にメンバーも嬉しそう。テーブルの上には、田口さんが道端に生えている花や草で染めた羊毛や布が置いてあり、これから出来上がる染めもののへの期待も高まります！

次は出来上がりの模様を考え、形にしていく作業です。それぞれ頭でイメージをしながら、輪ゴムや割りばしを布に留めていきます。

その後、布に染料を定着させる媒染剤（お湯にミョウバシを溶かしたもの）につけて、さらに20分ほど待つたら水で洗い、ゴムや割りばしをはずし：世界で一枚の染め布との瞬間です！

覚えたコツを忘れないように、残った玉ねぎの染料液を持ち帰り自宅で染めた人や、あずま袋に仕立てた人も。今度畑で取れるビーツは、どんなふうに染まるだろう？などなど、さらに学びを発展していくママたち。この日、体験参加された方も「加入したい」とママくらぶのメンバーになつてくれました。これから



染めものの講座

10月8日（金）八王子市由井事務所で久しぶりの室内活動。野菜を使った染めもの講座を行いました。参加者は体験の方も含めて10名。個性豊かな作品が出来上りました。



赤しその実と茎をお鍋に入れています。

たくさんの笑顔が集合！



赤しその実と茎をお鍋に入れています。

大きな鍋にお湯を沸かし、みんなが料理をするごとに溜めておいた玉ねぎの外皮、赤しそをそれぞれ入れてぐつぐつ煮出しています。一人で染める布は2枚。あらかじめ、豆乳と水を混ぜたものについて乾かした、さらしを染めました。食物繊維のものは染める前に、たんぱく質を含ませておくと染料が入りやすいそうです。

あれこれ考えながら布を留め、次は染料につけ込みます。玉ねぎ、赤しその染料はお鍋の中で、いい具合に色が出ていました。その中に、布を浸して待つこと20分ほど。

今回の講座では、身近にある自然のものの色に感動し、皆の個性あふれる作品に自分にないものを見つけ、集うとの楽しさと喜びを改めて感じました。

まずは、染料作りから

い、絞り具合など、ちょっとしたことでも風合いが変わり、全く同じものは作れないのだとか。

さあ、染めましょう！

カラーでお見せできないのが残念ですが、玉ねぎは、オレンジの濃い色に、赤しその実と茎は、何色に染まつたと思

いますか？なんと薄い鶯色に染まりました。色は媒染剤によつても変わるそうですが、これも化学の実験のようで、これもまた驚きでした。

家族の元気は

食事が決め手!

子ども達はもちろん、家族の健康に欠かせないのが毎日の食事。そこで公認スポーツ栄養士・管理栄養士であり、食育活動にも尽力されていなかった食作りのコツを教わりました。



(株)ショウスポーツ代表取締役
こばた てるみ氏

自分に必要なカロリーを知る

間食の本当の意味

今回の講座で、特に役立ったと思ったのが、自分に必要な摂取カロリーのお話。参加者は年齢、性別、運動量から算出した基準表をもとに、一日の推奨量を知ることができました。成人女性の場合およそ2000 kcal前後で、一食あたりはそれを3で割った約670 kcalです。

でもカロリー計算は面倒そう。そんな時に便利なのが、先生おススメのお弁当箱活用術。お弁当箱の容量=1食分のカロリーに見立ててご飯や異なる調理法のおかずを詰めると、主食3・主菜1・副菜2の割合で、中で動かないかつ、蓋をして潰れないくらいの量を詰めればOKです。

ペットボトル飲料も注意が必要で、500 ml中の糖分は、3 gのステイックシュガーに置き換えると、炭酸飲料・ジュースでは約21本分、コーヒー・紅茶の加糖飲料では約12本分、スポーツドリンクでは約8本分も含まれています。

「私たちの体はすべて食べ物でできています。心にも体にもいいものを食べましょう!」と締めくくられた先生。事前質問や、チャットでの質問にも丁寧に答えていただきました。

参加者からは、「私たちの体はすべて食べ物でできています。心にも体にもいいものを食べましょう!」と締めくくられた先生。事前質問や、チャットでの質問にも丁寧に答えていただきました。

子ども達の食生活では間食も重要なポイント。間食=おやつ=甘い物ではなく、「嗜好を満足させるもの」「食事の補助」を基本にするとよいとのこと。摂りすぎに気をつけたいのはSOS(塩、油、砂糖)がたくさん含まれているスナック菓子、ケーキ、チョコレートなどの洋菓子。FMV(果物、

パンのカロリー。なんと1個で、ヘルシーな1食分のカロリーに相当するそうです!

「よく知られているもの以外にも、先生が問題と考えるショクがこんなにも時勢を超食、コ食」。

を表すものでは、「コ食」はコンビニ食、「呼食」はデリバリー食。それにより子ども達の欠食、偏食、軟食、栄養不足の問題が心配されています。



お弁当箱の容量
=1食分のカロリー

ヒー・紅茶の加糖飲料では約12本分、スポーツドリンクでは約8本分も含まれています。

さらに驚いたのは、メロン

●「食ごとのバランスの取り方がよくわかりやすい講演会でした。クイズもあり楽しく聞きました。少しだけ気をつけていくだけで、少しづつ改善していくことを実感!」



● 最近、自然派くらぶの味噌を注文し、色々試しています。キヤベツと豚肉ときのこで味噌炒めをしたり、ごま油で豚挽肉を炒めてから味噌を入れ、ご飯の中に入れたおにぎりは特に格別でした！

(八王子市 藤原 大輔さん)

● 久米島産天然もずく、たつぱり入つており、卵焼き・スープ・サラダ・etc…なんにでもプラスして食しています。体にも良さそうです。生から造ったアジフライ、初めて買いました。おいしい、やわらかな身！他のは食べられなくなりそう。

(立川市 原田 佳世さん)



寄せられた お便り

● 季節が移り、次第に秋を感じます。多摩丘陵の秋を感じる Wall king で、樹々の紅葉を楽しんでいます。夕飯は何とあっておいしいですヨ！

(多摩市 田中 敦子さん)

● いつもありがとうございます。ぽらーの、毎回とても樂しみにしています。為になるお話を情報がつまつていて色々考えさせられ、良いきっかけとなっています。吉池さんのりんごに入った手書きの手紙が大好きです。娘と毎回クスクッと笑わせて貰っています。

(三鷹市 田制 聰子さん)

● 下の子が今月で1歳になります。つい先日出産したと思つたのに…1年は早いですね。食べられる食材が増え、特に果物が好きなので生産者さん達のおいしい果物を買えるのが助かります。

(八王子市 雨宮 知代梨さん)

今年のクリスマスはワンプレートで！

Christmas ぽらーの おススメレシピ



Fuwa! Mochi!

牡蠣と玄米団子の長芋グラタン (3人分)

- ・長芋 約 300g ・卵 1個 ・牡蠣 9 個 ・玄米団子 6 個
- ・めんつゆ 大さじ1 ・シュレットチーズ 適量

- ① 長芋は、すって溶いた卵とめんつゆを合わせておく。
- ② フライパンに油(分量外)を敷き、牡蠣と解凍しておいた玄米団子を炒める。
- ③ グラタン皿に炒めた牡蠣と玄米団子を並べ、①の長芋をかけてシュレットチーズをのせ、200℃のオーブンで15分焼く。

ポテトサラダ Cake 風

- ・マッシュポテト・スマーキサーモン・キュウリ
- ・ミニトマト・マヨネーズ 各適量

- ① プリンカップにラップを敷き、マッシュポテトを器の半分くらいまで入れる。その上にスマーキサーモンを並べ再びマッシュポテトを重ねる。
- ② キュウリをピーラーなどで縦に薄くスライス。
- ③ 型から出し、ラップを外したポテトの周りに②のキュウリをぐるっと巻き、ミニトマトとマヨネーズを飾る。

簡単！手羽先 Grill (3人分)

- ・手羽先 6 本 ・ごま油 大さじ1 ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ 1/3

- ① 手羽先は骨に沿って切り込みを入れる。
- ② 材料全てをビニール袋等に入れもみ込み、そのまま15分程なじませる。
- ③ 魚焼きグリルでこんがり、皮がパリッとするまで両面を焼いて出来上がり。

虹の会 シャプラニール活動報告会

10/14
(木)

「できることから始めよう」を合言葉にボランティア活動を続いている虹の会。10月の定例会では、その支援先のひとつ（特非）シャプラニール＝市民による海外協力の会の高階悠輔氏とオンラインで繋がり、2020年度の活動を報告していただきました。

世界の児童労働の現状

児童労働に携わる子どもは世界におよそ1億6千万人。この20年で減少してきていますが、昨年3月の調査で増加に転じているそうです。世界的な不況や気候変動など様々な原因がありますが、これはコロナ禍の影響前の調査。

のひとつが、南アジアの児童労働問題の解決。バングラデシュの支援センターでは働く子どもたちに読み書きや計算、基礎的な知識、職業訓練などを行っています。子どもだけではなく親や雇い主の意識を変える取り組みもしています。

支援先の現状を知ること

月頭まで教育機関を含む全ての行政機関が閉鎖されたそうです。支援活動にも影響がありました。両国とも十分な数のワクチンを入手できず、接種が進んでいない状況です。

株による感染爆発で4月からロックダウン。病院は満床、酸素ボンベも不足する事態で、10万人当たりの死者数は日本の3倍にものぼっています。バングラデシュでも4月からロックダウン。厳しい外出規制・営業規制が行われ、9

「家事使用人」の少女たち

バングラデシュで家事使用人として働く子どものうち80%が女子。その78%が14歳未満。5、6歳から働いている。

日中、雇い主の家に通り、手洗いで洗濯、料理、掃除、介護、子守など家事全般を担う。

親自身が学校を出ていないことも多く、収入が少ないため子どもを働かせる。雇い主には、給料が安く御しやすいなどの利点の他に、経済的に助けてやっているという意識があるため子どもを雇うことには抵抗がない。

今後何も対策をしなければ来年末までに約900万人の増加が試算されています。

日本だけでなく途上国のコロナの状況にも関心を持つてもらいたいと高階さん。

支援を必要とする人々の今を知ることが大切だと感じた虹の会のメンバー。今後は組合員の皆さんにもこうした報告会にオンラインで参加していくとき、募金がどう活用されているか等、現状を知つてもらえる機会を作つていただきたいと考えています。

子ども食堂、フードバンクの学習会も予定していますので、ぜひご参加ください。

コロナ禍の南アジア

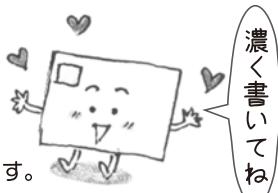
今後何も対策をしなければ来年末までに約900万人の増加が試算されています。

支援を必要とする人々の今を知ることが大切だと感じた虹の会のメンバー。今後は組合員の皆さんにもこうした報告会にオンラインで参加していくとき、募金がどう活用されているか等、現状を知つてもらえる機会を作つていただきたいと考えています。

× 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

