

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

2018  
No.425



# 10

今月の  
おすすめ

東都天津包子  
手包みならではのおいしさ



## 東都生協の産直

東都生協では「産地直結」を「産直」と呼んでいます

交流を通して

JAがなへの

産地直結ひとすじ、いちばん頼れる生協に。

産直の東都生協



①安曇野の山々を背景に製造工場の皆さん ②③一つずつ丁寧に「手包み」で仕上げます ④均一に並べて発酵させます ⑤おいしく蒸し上がりました

### 国産小麦粉、国産豚肉、国産野菜を使用

安全・安心のロングセラー商品です。

# 皮は弾力に富んでしっとり あんは肉のうまみがたっぷり



今月の  
おすすめ

## 東都 てんしんばおず 天津包子

### おいしい食べ方

- 従来の蒸し器で蒸すのが一番ですが、電子レンジで使える蒸し器でも大丈夫。
- 電子レンジで温める場合は、耐熱皿に置いてラップをふんわりかけ、空気の入出口を作ってください。
- 温めたフライパンに少量の油をひいて、1個当たり大さじ1程度の水を入れ、冷蔵庫で解凍した包子を餃子のように焼く、という裏技もおすすめ。

「手間はかかるが、弾力があってしっとりとした皮の食感やおいしさには代えられない」と、手包みによる製法は作り手が大切にしているこだわりです。「生肉で作ったあんから出る肉汁やうまみを、手包みのしっとりした皮が受け止める。これが、そのまま東都天津包子の設計イメージに通じている」のだそう。限られた技術を持つ職人が交代で1日約3000個を生産。ふかしても、電子レンジで温めてもおいしく、片手で簡単に食べられる大きさです。

「東都天津包子」誕生からのこだわり  
東都天津包子は誕生当初、日本で餃子を普及させたという「餃子会館」の生産部門であった日本冷凍食品(株)が製造を担当。その後、1999年(株)エイワに統合されましたが、日本冷凍食品(株)の創業者が中国で学んだ製法は今も受け継がれ、水と空気がたいへんきれいな長野県安曇野市で作られています。

生地には国産小麦を使用。豚肉、キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、しいたけもすべて国産。グルタミン酸・アミノ酸などの化学調味料、合成保存料、人工着色料はもちろん、発酵を安定させるためのイーストフードなども一切使っていません。

本場・天津で学んだレシピが受け継がれています。

### 東都生協、初の肉まん(包子)

「天然牛乳を安く飲む会」がきっかけとなり45年前に設立された東都生協は、組合員の要望に沿って、徐々に商品を増やしてきました。その過程で、「肉まんが食べたい」という声が寄せられ、「天津包子」が誕生しました。正確な年月日は記録に残されていませんが、東都生協が扱う「肉まん」の中で、最初に登場したのはこの東都天津包子でした。



手包みならではの  
おいしさ

### 包子って、中国ではお菓子なの？

包子は中国の点心の一種で、主としてイーストで小麦粉を膨化させた皮で肉あんまたは小豆あんを包んで蒸したまんじゅうです。「点心」は中国語で「お菓子」や「軽食」などのことですが、甘いものも甘くないものも含み、区別するときには「甘い」「塩味の」を付けて言い換えているようです。

広い中国では、地方によりさまざまな食文化が発展しました。餃子や包子など小麦粉を食べる食習慣は北方のもので、特に「皮」のおいしさを楽しむ文化があります。

「東都天津包子」の製造元の創業者は、若いころに中国北方の都市・天津で学んだレシピを基に、天津包子を作り上げました。

### 可愛いサイズは発売当初から

軽食に食べやすいといわれる、天津包子の小ぶりなサイズは発売当初から変わっていません。**わたしのこだわり** 商品へ変更する際に、1個当たりの大きさと、1袋当たりの個数をいくつもパターンを作って見直し検討し、最終的に「食べやすく」「使いやすい」従来通りの1個50g×6個入りとなりました。



わたしのこだわり

### 東都天津包子

(株)エイワ  
6個300g  
1個50g当たり/110kcal、  
食塩相当量0.4g  
価格475円(税込513円)

ファンに  
聞きました!

### 昔も今も 変わらない 「東都天津包子」

組合員  
中野区 蓮 紀美子さん

コンビニエンスストアでホカホカの肉まんが買える時代になっても、店頭売りの肉まんを子どもに与えたくなかった私は、天津包子を冷凍庫に常備して、小学生時代野球に明け暮れていた息子が、友だちとお腹をすかせて帰って来た時の定番おやつにしていました。「これ、おばさんの手作りなのよ」と言っても信じてもらえる家庭的な味が好きです。その息子も今や40代。包子の変わらぬ味を楽しんでいます。



# 東都生協の産直

～JAやさととの交流を通して～

東都生協では「産地直結」を「産直」と呼んでいます

## 東都生協の「産地直結5原則」

- ①生産者・生産地・収穫期が明確です。
- ②生産方法・出荷時期が明確です。
- ③環境保全型の生産を目指しています。
- ④おいしさ・鮮度にこだわりがあります。
- ⑤消費者と生産者の交流ができます。

「いつ」「どこで」「誰が」「どのように」育てたかが明らかで、その生産者との交流が持てる。こだわりを直接聞くことで商品に愛着がわく。商品を見ると生産者を思い浮かべることができる。「あの人が作っているから安全・安心、そしておいしい」。

これが東都生協の産地直結です。東都生協の青果物、米、精肉、牛乳、卵はすべて産地直結です。

今号では産地交流訪問を始めて30周年となるJAやさとを例に、東都生協の産直をお伝えします。



## JAやさと

茨城県のほぼ中央に位置する石岡市の旧八郷町地区にあり、自然豊かな地域です。

おいしいものを安心して食べられるように手間を惜しみなくかけ、土づくりから管理までを徹底して、生産することにこだわりを持っています。



## タレ 中華に合うのバリエーション

### 🍷 スイートチリソース

小鍋に水・はちみつ(各50ml)、酢100mlを入れて混ぜ、すりつぶしたにんにく1かけと唐辛子1本を入れて火にかけ、中火にかけ煮詰める。

### 🍷 万能タレ

酢3・しょうゆ1・砂糖2の割合で三杯酢を作り、すり下ろしたしょうが・にんにく・ごま油を適宜入れて混ぜる。

### 🍷 梅みそ

種を除いた梅干し1個を包丁で粗くたたき、みりん大さじ4、味噌大さじ4、しょうゆ大さじ2を入れてよく混ぜる。長ねぎのみじん切りを加えても美味。

### 🍷 ポン酢マスタード

ポン酢にお好みの量のマスタード(つぶ、練り)を落とす。  
※マスタードを豆板器に変えると「ポン酢豆板器」も作れます

### 春巻きを上手に焼くコツ

たっぷりの油をひき(底から1cm弱くらいまで)、春巻を重ならないように注意してフライパンに並べ、基本的に中火で焼きます。ときどき裏面を見て、焼けるスピードが早いようなら弱火にして。片面約2～3分ずつ、きつね色に焼き目が付くまで焼いたら出来上がり。



## 関連商品

### わたしのこだわり

#### 東都春巻

14個 420g (株)ニッキーフーズ  
通常価格:398円(税込429円)  
企画:11月1回

原材料:野菜(キャベツ(国産)、玉ねぎ(国産)、はくさい(国産))、豚肉(国産)、豚脂(国産)、植物油、はるさめ、しょうゆ、ポークエキス調味料、みりん、砂糖、食塩、こしょう、皮(小麦粉(国産)、食塩、ぶどう糖、植物油)、増粘剤(加工でん粉)、(原材料の一部に鶏肉、ごまを含む)

1個あたり63kcal

国産原料にこだわって国産野菜と国産豚肉、国産原料を使用した春雨などを具材とし、国産小麦・米粉を使った皮で包み



込みました。パリパリとした皮とジューシーな具のバランスが良く、今晚のメインディッシュになります。冷めてもおいしいから、お弁当にも大活躍です(∩\_∩)

### ファンの声から

- お手頃価格なのに、立派な夕食の献立が短時間で出来上がり!
- 皮はパリパリ、具はとろ～りでとてもおいしい。
- 冷凍庫に常備しておく、忙しい時におかずの心配が一品減って助かります。

## Attention, please!!

[アテンション・プリーズ]

「東都天津包子」を利用されていますか?  
数ある中華の点心で、お好きなものは何でしょう?  
P.13のパズルの答えに添えて送って下さいね。



もうひとつ  
おすすめ

### わたしのこだわり

## 東都玉締めしぼり胡麻油

松本製油(株)  
450g 本体価格:880円(税込950円)  
企画:隔週



### 芳醇な香りの玉締めしぼり

良質のごまをふるいにかけて選別、職人が開放釜を使って状態を見極めながら、焦がさず絶妙な仕上がりにいり上げたものを、江戸時代から伝わる搾油方法で搾った油です。

高圧プレス機ではなく昔ながらの石の搾り機でゆっくり搾ると、摩擦熱が生じないので品質が変わらず、美しい黄金色で、香り、甘みのある油が取れます。それを一切精製せず、2日にわたって和紙でこして出来上がり。玉締め搾りで作られたごま油は、シェア全体の0.5%と極めて貴重です。ごま油そのものの味を楽しむには、そのままかけたり、和え物に使うのもおすすめです。ぜひお試しを。



玉締め機で搾

和紙で濾過

### ごま油をおいしくアレンジ

## 「生ねぎ油ソース」

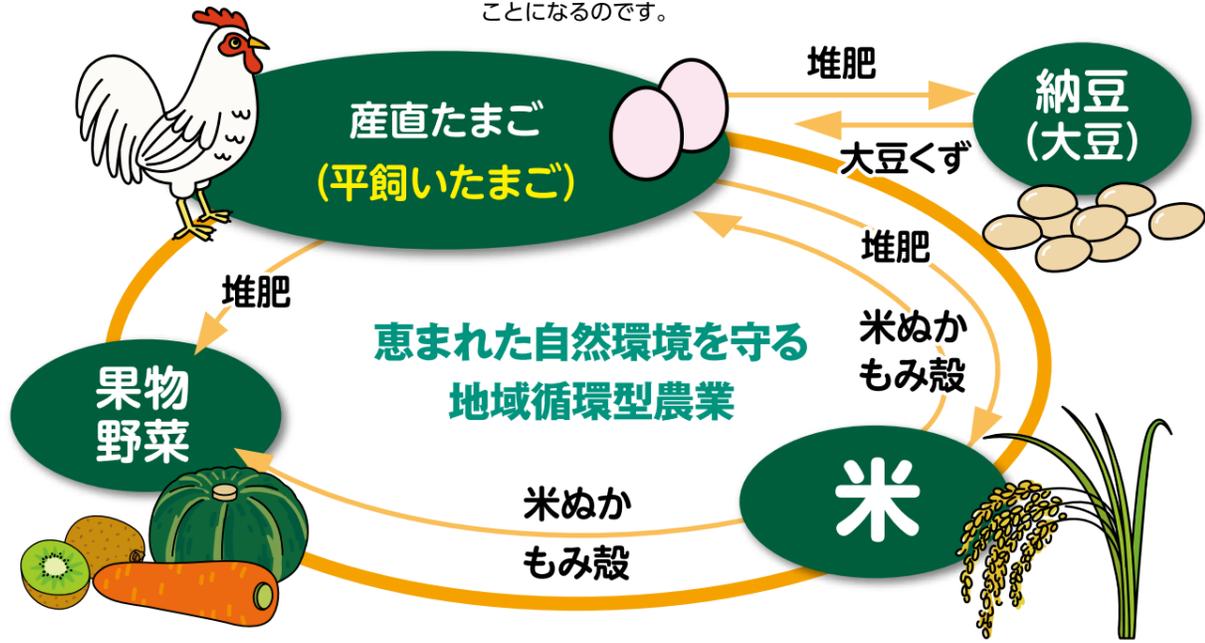
作り方は簡単。白ねぎ1/3本を細かくみじん切りにしたら(フードプロセッサーではなく、包丁を使うこと)、東都玉締めしぼり胡麻油大さじ2～3、塩小さじ1とよく混ぜます。

お豆腐にかけても、生野菜と合わせてもおいしい万能ソースです。



# 地域丸ごと産直! 地域循環型農業

JAやさとでは、畜産有機物やもみ殻、米ぬか、落ち葉などを堆肥として土づくりに生かし、多品目の輪作により農薬の使用を減らす取り組みを行っています。また、堆肥で育った大豆の大豆くずを「産直たまごや平飼いたまごの鶏の餌にする」など、循環型農業を実践しています。これらにより、「やさと」の豊かな自然環境を守ることにつながり、ひいては組合員の食生活を守り、安全・安心でおいしい食材を届けることになるのです。



**プチ解説! 地域循環型農業**

- 1 畜産農家からの堆肥や米農家からのもみ殻など、地域から得られる資源を活用して良質な堆肥（微生物の餌）を土へ投入
- 2 土壌微生物が有機物を分解して土を作り、良質な作物を作り出す
- 3 作物は土から栄養を吸収し、栄養豊かな野菜となる

これは、土の中の食物連鎖だね!

野菜も健康なんだね!

## 卵から始まった

# 「JAやさとの産直」

1972年（昭和47年）、東都生協の前身である「天然牛乳を安く飲む会」と茨城県石岡地区連の茨城玉川農協（現JA新ひたち野）とのつながりから、卵の取引が始まりました。その後、組合員の卵の需要が増える中、1976年にJAやさととも卵の取引が始まりました。これが、東都生協とJAやさとの産直のスタートです。

### 「平飼いたまご」が人気の理由

なんといっても盛り上がった黄身！そして、しっかりとした味わいには価値があります。飼育などに手間がかかっている分、産直平飼いたまごの価格は少々高いのですが、組合員から長く支持されているのには訳があります。

- その1(鶏の立場から)  
親鶏が自由に動けることでストレスなく育つ!
- その2(生産者の立場から)  
「平飼い」は人にも、鶏にも良い飼い方という信念!
- その3(組合員の立場から)  
「昔ながらの飼い方をした鶏の卵が食べたい!」との声が多い!



生産者の野村禪(しずか)さん

**中でも平飼いたまご!**

JAやさとと言えば、産直たまごだけでなく、「平飼いたまご」が代名詞のようになっています。どちらの卵も、餌は収穫後に農薬散布のないとうもろこしや、非遺伝子組換えの飼料が与えられています。

産直たまごは風通しの良い開放鶏舎でケージ管

### 平飼いたまご生産者のコメント (JAやさと野村さんより)

コストを抑えた値段の安い卵はたくさんあります。ですが、「平飼い」という飼育方法で人にも鶏にも良い環境で育った卵が本当に良い卵だと思います。

食べる物を選ぶ時代の中で、私たちの生産している平飼いたまごを選んでいただきたい。もちろん、選んで良かったと思ってもらえるものを生産しています。

利用して下さる組合員の方々がいて、そして次世代の方々にも食べていただきたいという思いでこれからも生産していきます。

理された母鶏からとれた卵ですが、産直平飼いたまごは、さらに自然に近い状態で飼育された母鶏から産まれた卵です。

平飼いは、鶏舎の平米当たり飼育羽数を制限して鶏舎の床には粉殻を使い、鶏たちが自由に穴を掘ったり寝転がったりと、のびのび暮らせるような空間となっています。いわば放し飼いのような状態で、悪臭もありません。

これはすべて平飼いたまご生産者による日々のきめ細やかな世話と、徹底した鶏の健康管理によるものです。生産者の努力のおかげで、新鮮でおいしい納得の卵が生まれているのです。



野村さんファミリー

### 組合員の声

- ・いつもおいしく食べています。ありがとうございます。
- ・立派な卵をありがとうございます!
- ・届くとまず1つ、いつも卵かけごはんにしています。
- ・安心して食べられます。これからもよろしくお願ひします。
- ・野村さんおすすめの目玉焼き(半熟)、味が濃くておいしかったです!

### 卵から野菜へ、そして地域総合産直が始まった

当初、JAやさとからの供給は卵と鶏肉だけでしたが、産地を交流訪問した組合員(当時の仕入委員)が、偶然見かけたいたけや豆類などに注目して取引を要望したことから、野菜類の出荷が始まりました。

実は1980年代半ば、JAやさととはそれまで行っていた養蚕とたばこの生産が激減してしましました。その中で東都生協の産直政策に共感し、野菜作りへの道を開いたのです。

東都生協では1987年に土づくり宣言運動提唱、土づくり基金による生産者支援、地域を丸ごと産直していく「地域総合産直」を打ち出しました。一方、JAやさととは畜産もあり、多品目を生産する産地として「総合産直」に適した産地でした。そこで卵の供給からスタートし、地域の生産物を丸ごと産直する「地域総合産直」、いわば「地域丸ごと産直」となっていくのでした。

当時、産直への道を切り開いた主要メンバーの一人、柴山進さん(現・NPO法人アプリやさと代表)は、「東都生協との出会いから産直が始まり、やさとへの農業が発展しました。食は命です。生活を大切にしたい気持ちは産直から生まれます。生産者と消費者の共存共栄を、これからも日本の食を守っていききたいです」と熱く語りました。

### JAやさとの大豆が東都納豆に!

始まりは、東都生協が取引をしていた東京都府中市の納豆メーカーの廃業がきっかけです。1989年、東都生協からJAやさとに対し、「納豆事業を引き継いでもらえないか」との話があり、大豆の生産も行っていたJAやさとでは「地域総合産直」が発展する中で、納豆工場建設を決意したとのことです。

当時、専門知識のないJAやさとの職員2人が府中市にアパートを借り、3カ月間、廃業する納豆メーカーへ通って技術を習得しました。そして、技術・商品を引き継ぎ、さらには機械も譲り受け、話が持ち上がったから1年もたたないうちに、JAやさとでの納豆生産が始まりました。

今年でJAやさとの納豆工場は設立30周年を迎えます。今では、茨城の豊かな自然環境で育った大豆から作られる



「東都納豆」「東都極小納豆」は定番の人気商品となっています。

**納豆づくりのこだわり**

最も気を付けていることは、納豆の蒸し上がりです。春夏秋冬の季節に応じて蒸し上げ時間、大豆の浸漬時間を微調整し、いつ食べても「いつもと変わらない」納豆になるよう細心の注意を払っています。

**今後の課題**

大豆生産者の高齢化により、大豆の安定供給が難しくなっていることが課題となっています。現在は生産者へ種大豆・肥料の無料配布、大豆買い取り額の底上げなどをしながら、大豆の生産をしている状況です。それでも生産者はなんとか組合員のため、おいしい納豆づくりを続けています!



# そして、さらなる食の未来へ

— 新規就農者への研修制度など —

東都生協では、JAやさととともに産直の取り組みを進める中で、組合員の利用に応える産地の生産者育成についても思い描いてきました。

そして、1999年、JAやさとでは有機栽培部会の設立をする一方で、将来に向けた生産者の育成事業である「ゆめファーム」を設立し、第1期の研修受け入れを始めました。

## JAやさと就農支援事業「ゆめファーム」

### 研修農場「ゆめファーム」とは

毎年1家族ずつ研修生を受け入れ、修了後に独立就農しています。受け入れを単身者でなく家族に限るのは、生活を背負い、覚悟を持って取り組んでくれるとの思いからです。

研修期間は2年。1年目に野菜栽培を学び、2年目は復習です。設立以来、今までに16組の研修生が巣立っています。



## まとめ

東都生協の産直は、産地から直接商品が届くだけでなく、生産者と消費者（組合員）が直接つながっています。「昔ながらの飼いやした鶏の卵が食べたい」、あるいは「安全・安心な商品を食べたい」「有機農産物がほしい」といった組合員の声もとで始まった取引は、JAやさとに限ったことではありません。

しかし、納豆の所でも触れましたが、生産者の高齢化により生産を続けることが難しくなっている産地や作物も確実にあります。私たちが今後も安全・安心な商品を使い続けるためには、後継者を育成して安心して生産し続けられる環境づくりも一緒になっ

考えていく必要があります。これも産直を続けるための大事な課題です。

東都生協では「交流・訪問2万人運動」を進めています。普段利用している商品の産地・メーカーとの交流をより多くの組合員に経験してもらうための取り組みです。産地・メーカー交流訪問や、産地・メーカーの方を招いての学習会や試食会なども行っています。野菜や果物などに付いてくる「生産者カード」にメッセージを書いて応援するという方法もあります。これを機に、今日から産直の輪の中に入ってみませんか？

# JAやさとの産直商品は 安全・安心で自然に優しい！

地域循環型農業で作られる商品の一部をご紹介します！  
東都生協には米・卵・納豆は通年、栗は9月、梅は6月、キウイは12月～2月ごろに出荷しています。野菜は約25品目（有機野菜は20品目）を出荷しています。

## 産直米・ぴっかりぴん

「ぴっかりぴん」は、JAやさとの米部会が栽培しているお米です。品種は、多くの人々が大好きなコシヒカリ。注文が入ってから低温保管している米をJAやさとで精米をしているから安心でおいしい！

精米時に得られた米ぬかはもちろん、もみ殻も堆肥づくりに役立っています！

地域循環型農業の輪の中に、ぴっかりぴんも入っています！



「ぴっかりぴん」は、1993年に組合員に名称公募をして名付けられました！  
「ぴっかり=光」「ぴん=一番」から、「一番光っているお米」という意味だそうです

## 有機農産物へのこだわり



1960年ごろからの高度経済成長期において食料需要が高まると、日本の農地では生産量増加のために病虫害対策として農薬を使用するようになりました。しかし、農薬に対する不安は高まり、東都生協でも組合員の「安全・安心」な商品・作物への要望は強くなりました。そこで東都生協の願いとJAやさと生産者の経験が合致し、新たな栽培方法の研究へとつながり、1997年（平成9年）、JAやさとでは有機栽培部会を設立しました。



## JAやさと有機栽培部会の設立

### 有機栽培部会の方針

- ・私たちは化学肥料・化学合成農薬を使用しません！
- ・地域の資源を有効に活用し循環型農業を目指します！
- ・安全でおいしい野菜を作るための努力を惜しみません！
- ・消費者との交流には積極的に参加し、消費者と連携を密にした行動を行います！
- ・輪作\*を重視します！

※同じ畑に作物を連作すると地力が低下し収量が減る、あるいは作物に障害が生じます。これらを防ぐため、同じ畑で数種類の野菜を組み合わせ、順繰りに野菜を栽培すること。



## JAやさと流通部 営農企画課の土師康則さんに聞く！

### Q 有機栽培部会設立のきっかけは？

A 1997年に、東都生協の当時の「やさとグリーンボックス」を利用して組合員の方々から有機栽培の野菜がほしいとの要望があり、1品でも届けようと、地域内の有機農業者を募り発足しました。

### Q では、「皮ごと丸ごとやさとの有機野菜セット」が始まるきっかけは？

A 「有機栽培は高い」というイメージから脱して「身近な物でありたい」との思いでスタートしました。このセットは登録制なので、1回注文すると10数週間にわたりセットが届きます。11月～12月は秋から冬になる。すると届けられる野菜にも変化があります。例えば、にんじん。11月初めのものは葉っぱ付きで、さっぱりした風味です。しかし、12月も半ばを過ぎると、味が濃く甘みも強くなります。同じ野菜でもワンシーズンの中で味が異なることを知ってもらいたくて企画を始めました。



東都生協の「産直」は、「作る約束」と「食べる約束」の「産地直結」であり、職員は役割は、その「つなぐ」こと。「つなぐ」こと。現在、「ツナグ」を念頭に私は東都ファームで培った営農経験を業務に生かしています。東都ファームに参加した職員も、その経験を日頃の業務に生かしていると信じています。

東都ファームは、JAやさとから休耕地を借りて2011年度より東都生協職員の農業研修の場として、主に週末土曜日に自主参加の形でスタートしました。2016年度からは、第9次中期計画にある「産直事業の強化」を推進するため、私が専任として常駐しました。

2年間で研修開催数25回、参加人数は612人（延べ数）と、実に多くの職員が畑で汗を流しました。研修で私が意識したことは「東都生協はどういう使命を持って誕生したのか？」「東都生協の産直とは何か？」「われわれ職員がすべきことは何か？」ということでした。

## 東都ファームを終えて

原田 健（共同購入事業部 事業推進グループマネージャー）

# MOGMOG ニュース

2018年 10月号

## 2018年JAやさと農業体験 「野菜コース(全3回)」開催

今年、食育は子育ての中で重要視されています。東都生協の組合員活動でも食育につながる産地交流・体験をすすめており、JAやさこの農業体験もその一つ。野菜の苗植え・草取り・収穫を体験・学習し、生産者との交流を行っています。

今年の野菜は、枝豆とかぼちゃ、とうもろこし。5月に子どももおとなもくわをを使って畝作りや苗植えを行い、6月は芽かき・草取り体験をしました。かぼちゃはこの頃、ソフトボールくらいの大きさになりますが、「この時期に触ると生育が悪くなる」などと興味深いお話を聞いたり、畑や農業についてさまざまな質疑応答がありました。7月は収穫。昨年はとうもろこしがインシシ被害に遭い生産者の収穫物をいただくことになりましたが、今夏は成長が早く収穫時期が過ぎてしまい、やはり生産者の畑での収穫体験ができませんでした。

おっきいかぼちゃが採れました



準備や片付けもみんなで行った

種体験でした。作物の成長は思惑通り・日付通りにはいかないのだと、参加者の多くが実感したようです。また、例年昼食時には産地の方々と温かな交流を重ねています。今年も恒例のバーベキューを楽しみながら生産者と親睦を深めました。参加者からは、「やさとさんにお世話になり、おいしい体験ができた」「生産者のお話を聞き、野菜が愛しいと思った」「みんなの顔を思い浮かべながら食べようと思う」「また子どもも参加したい」などの感想もたくさん聞かれました。土づくりの地、豊かな自然の中での農業体験。幼少時代に自分の体が何で作られているか、何を種に生きているかを感じることは文字や映像で得ることは違います。ここで得た多くの「気づき」や産地への思い、これらも皆それぞれに深めていくことでしょう。

## 農家のプチランチ 北海道フェア

7月7日、第7地域委員会「農家のプチランチ」北海道フェアを府中で開催、北海道の生産者と組合員がクッキング交流を行いました。産地の様子、野菜作りについて伺いながら、トマトやピーマン・スイカなど季節の素材を調理。「カラーピーマンは食感を残して食べてほしい」「お米をおいしく炊くには米1に対し水1.24」など生産者から貴重なアドバイスも。テーブルには「まるごと北のトマトスープ」など7品以上の料理が並び、「おいしい!」の声と笑顔でいっぱいになりました。「普段は絶対に使わない大量のトマトとひたすら格闘したが、とても楽しかった」「夏は野菜作り、冬は観光のお仕事、と北海道ならではの暮らしぶりを伺うことができた」と大好評。当日は1歳〜3歳のお子さんもいましたが、パクパクモリモリたくさん食べる姿がほほえましかったです。



## 健康でいよう!

大塚ブロック委員会は本年度の活動テーマを「健康」に決めています。7月18日、東都人材バンク講師に今年初登録された桜井由美子さんから「健康に暮らす基本について」を学びました。日々の食品から取る栄養、口腔のケア(歯は正しく磨いているか、歯医者からの指導は受けているか)、精神の健康について(笑いのあるくらいができていないか)、ヘルスリテラシーについて(ネット・広告・体験談などの情報にどう向かい合っているか)、年齢とともに減る体の水分量と補給、睡眠の大切さと枕の話など、話題満載。話を聞けばかりではなく、途中にはストレッチ・スクワットも取り入れられていて、まさに健康の基本を体感できた学習会でした。



## 飲み物に含まれている糖分、ご存知ですか?

第4地域委員会では7月21日、東京都消費者啓発委員の里見けい子さんを講師に、「あつーい夏! そんなに飲んで大丈夫?」を開催。飲料の糖分について学習しました。市販の炭酸飲料の糖度は11%、500mlペットボトルに換算すると砂糖55gですが、甘みのほとんどはぶどう糖果糖液糖(とうもろこしなどのデンプンから作られたもの)が使われています。栄養成分表示では、糖分と食物繊維は「炭水化物」。ちなみに「東都りんごジュース」の糖分は、りんご自体の甘さです。家事や買い物程度の暑さ対策なら水や麦茶で十分。必要に応じてスポーツドリンクを取るのも大切ですが、飲み方を考えないと肥満の原因にも。参加者からは「飲み物に含まれている糖分の量が多くて驚いた」「勉強になって良かった」との感想も多く、主催者は「ぜひ子育て世代の方にも知ってほしい内容」と話しました。



## 「2018年度商品委員会主催 食の安全・安心連続講座」Vol.2開催

7月24日、東京都生協連合会館で東都生協アレルギー相談室・武内澄子さんを講師に「知って安心、食べて納得 アレルギーマスター」を開催しました。アレルギーを引き起こす原因は主に食物に含まれるタンパク質ですが、最近では皮膚から吸収されて食物アレルギーを発症させるケースも増え、化粧品に含まれるコチニール色素(カルミン)やベビーマッサージなどで使用されるアーモンドオイル・ピーナッツオイルが発症の原因になることもあり、注意が必要とのこと。食べ物に制限はあるものの、卵アレルギーならタンパク質は肉や魚、大豆製品から。乳アレルギーならカルシウムを小松菜、チンゲン菜、海藻魚介類、大豆製品から摂取できます。また米粉はさまざまな料理に活用でき、小麦粉より油の吸収率が低く低力ロリー。揚げ物は冷めてもいいなどの良さがあらためて紹介されました。

特定原材料7品目は表示が義務化されています。2年後までに材料と添加物を分けて表示するように改正されました。原則個別表示ですが、複数使用のアレルゲンは省略可能なので、注意が必要です。毎月1回目の商品案内をチェック!



### 試食した商品

お米で作ったしあかいいん&アンパンマンミニバックカレー/みんなの食卓 米粉めん&アンパンマンミニバックミートソース/米粉のパンケーキ/コーンスープ/おかかせんべい/サクッとコーンクッキー/こめ粉ロールクッキーかぼちゃ味/フルーツラムネの森/くまちゃんびすけ/バックde蒸しパン



### 知っておきたい!用語解説

東都生協アレルギー相談室  
東都生協は、食品衛生法でアレルギー表示が義務化される前から独自のアレルギー表示を行ってきました。さらに、食物アレルギーに関する問い合わせとご相談について専用窓口を設置しています。受付は、月・水・金曜日午前10時~午後4時30分(正午~午後1時は休憩)。☎0120-055-214

## Pick up! 「憲法おしゃべりカフェ」—もっと知りたい憲法改正と自衛隊

子どもは健康に幸せに育ってほしいと願い、杉並区で活動する私たち「とーと会・ブルーヘブン」は7月21日、「憲法おしゃべりカフェ」を開催しました。幸せの土台である「平和」が脅かされている今、「憲法9条改正案を考えるために自衛隊のことをもっと知ろう」と企画、講師はジャーナリストの三宅勝久さん。政治が軍事を統制する「文民統制」によって自衛隊を国民がコントロールする難しさ、自衛隊内部の虐待・自殺・事故などの情報の隠蔽、組織を挙げた選挙で政界進出し文民統制は骨抜きに近いことなど、取材に基づく具体的なお話でした。参加者からは「文民統制という基本が国民に伝えられていない」「実態を知ることができて良かった。もっと知る機会を!」などの声が…。子育て世代、若い方の参加がとてうれしく感じられた有意義な集いでした。



自衛隊の取材を長く続けられている三宅さん(右)



A~Eの順に並べてできる言葉は。

ヒント：最近、付けている人を見掛ける。

1	5	6	8
2	E		D
	B		
3			9
	C		A
4		7	

タテのカギ

- ① はずれ、を意味する俗語。ジャマイカミュージックのジャンルにもある?
- ③ 卵がかえること。人工○○
- ⑤ 最低気温が25度より下がらない夜。今年の夏は多かった!
- ⑥ 昆虫などの幼生。チヨウの場合、サナギになる前はこれ
- ⑧ つぎ○○、おい○○、○○焼き
- ⑨ 夜が明けてからしばらくの間、正午までの間。○○ガオの花

ヨコのカギ

- ① 膝から下、足首までの間の部分。○○に偏持つ
- ② 袖が付いている和風のエプロン?
- ③ 人間や動物など本物らしく作られた模型。○○○○スケート。
- ④ 蚊(虫)などを防ぐための夜具
- ⑥ 波立つ原因が去った後も残っている波。台風の○○(この場合は影響、とぼちりの意味)
- ⑦ 心が晴れない、気が滅入ること。カラオケで○○晴らしよう!

正解者から抽選で、10人の方に

図書カードをプレゼント!



発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



はがきに書いて送ってね。

- クイズのこたえ
- 住所/氏名(お子さんの場合、年齢・学年)/組合員コード/ペンネーム(希望の方)
- 「東都天津包子」を利用していますか? 東都生協の中華点心で、何が好きですか?
- 「食の未来づくり運動」のために「私にできること」「私の宣言」はありますか?
- 特集やその他の記事へのコメントや感想、イラストなど、なんでもどうぞ!

※おたよりや個人情報は、「MOGMOG」(インターネット含む)でご紹介する場合がありますが、編集目的以外での使用はいたしません。  
※おたよりへの個別回答は行っていません。



9月号の答えは、「ラフランス」だよ!  
締め切りは10月24日(水)の消印まで有効。

あて先 〒156-0055 世田谷区船橋5-28-6 吉崎ビル4階「MOGMOG」係

Q. たんぱく質をしっかりと取りたいのですが、切身魚や総菜のハンバーグなど、1切れ、1個当たりの量が少なく、物足りなさを感じます。『OISHIINA』掲載商品や定番商品の中に100g以上のものもありませんが、切身魚は100gに満たないもの

A. 「みのり青果ボックス」「みのり野菜」はネオニコチノイド系の農薬を使用していますか? 使用しているなら、どの野菜に使用しているのか、散布回数や方法を教えてほしいです。



Q. 「東都生協プライベートブランド」わたしのこだわりの特徴は何ですか。例えばトマトジュース。産地、原材料の農薬の使い方などにも違いがあるのですか。他の商品についても知りたいです。

A. 近年の魚、肉などの原料価格高騰に伴い、利用しやすい価格を維持するために規格を小さくしてきた経緯があります。結果として、満足いただけなかったことなり申し訳ありません。東都生協だけでなく、取引先や他の販売先の意向も含めて価格を考慮して規格を決定してきたこともあり、すぐに規格を変更することは難しいのですが、取引先にもご意見を伝え、大きめの規格商品を新たに配置することも検討していきます。



※「東都生協プライベートブランド」は塩を0.2%使用。

「東都高原夏摘みトマトジュース」は一般慣行栽培の長野県産、契約栽培農家で栽培した加工用トマト(愛果品種限定)使用。



「東都食塩無添加トマトジュース」「東都生協プライベートブランド」は、

「わたしのこだわり」トマトジュースは、

「わたしのこだわり」トマトジュースは、次の3品を取り扱っています。

A. 東都生協プライベートブランド「わたしのこだわり」商品は、「国産原料を優先使用します」「不要な添加物を省き、食材の味を生かします」「納得できる商品情報を提供します」「つくり手の「ミニユニケーション」を重視します」「組合員の評価を反映させ、おいしさの理由を表現します」「継続的な改善と新しい価値創造を追求します」「伝統的な製法も大切にします」を、七つの約束」としてしています。新登場した商品は、おおむね2年ごとに利用者から寄せられた意見や利用状況を踏まえて商品を見直します。

その他、産直肉使用、国産指定産地の農畜産物使用など商品ごとに特徴があります。



お菓子は何が好きですか? 東都生協でのオススメはありますか?

- 東都鶏卵われせんべいが好きです。昔からの懐かしい味で娘も私も大好きです。(葛飾区 石田禎子)
- どちらかというと洋菓子が好きです。オススメは季節限定の“生チョコミニ”シリーズ。冬が待ち遠しい!(足立区 ペンネーム:桃にゃんこ)
- 梅ヶ枝もちが大好きです。洋菓子が好きか和菓子が好きか、季節によって変わります。(江東区 井上まさこ)
- オススメは「東都たまごプリン」。無性に食べたくなります。他のメーカーのものも食べましたが、やっぱり東都生協です。(多摩市 齋藤佳美)
- 「ひとくち大納言」が好き。孫は「国産果汁100%フルーツゼリー」。わが家に来て第一声が「ゼリー食べたい」です。(足立区 須藤悦子)
- 鈴カステラは3袋注文し、孫たちにもお裾分けしています。(松戸市 佐藤富士江)



- 「おたよりCafé」やこだわりの食べ方などは、普段の料理や生活の参考になることもあり、読んでいて楽しいです。(多摩市 齊藤紀代美)
- 前号の『MOGMOG』にあった「身近な戦跡を訪ねて」を参考に、回ってみたい。(三鷹市 金子九十九)
- 「おしえてvoice」では、組合員の質問に丁寧に答えていることが素晴らしい!(江東区 槻木澄香)
- 十分知り尽くしていると思っていた冷蔵庫…「おしえて!新谷さん」では、あらためて良く分かりました。(世田谷区 諏訪きく子)
- 材料と簡単なレシピが紹介されており、大変便利に利用させてもらっています。(杉並区 高田磨利)
- 使い捨てをしないように心掛けています。ごみの分別はしっかり行っています。(横浜市 ペンネーム:看護師さん)
- 私にできることは、国産大豆100%使用の豆腐を月にプラス約2丁食べる!(足立区 中谷令子)
- 作物を無駄にしないためには、「グリーンサポート」「フルーツサポート」は大変良いと思います。東都生協ならではの取り組みとして、品質が良くても形の悪いもの、出荷できないものを扱ってほしいと思います。子どもたちにも何が大切かを教える必要があります。(日野市 青木みち子)
- 食費の5割以上は東都生協で! 特に好きなのはトマト。朝食レーズンロールも大好きです!(練馬区 ペンネーム:とみごん)



### 7月のわたしたち

2018年7月20日現在 ※[ ]内は前年比

組合員数	243,697人	[102.1%]
加入	7,636人	[113.7%]
脱退	5,072人	[118.0%]
総事業高	10,703,837千円	[99.8%]
共同購入事業	10,235,707千円	
弁当配食事業	87,525千円	
生活文化事業	112,247千円	
生活支援事業	24,105千円	
その他事業	244,252千円	
出資金	6,648,910千円	[99.3%]
一人あたりの出資金	27,284円	[97.2%]

今後の理事会日程(予定)

10月18日(木)・11月22日(木)

- 〔審議事項〕
- 2018年度第2回定例理事会 2018年6月28日開催
- 2018年度第44回通常総代会のまとめ確認の件(その一)
- 2018年度総代定数確認の件
- 一般社団法人フードバンクかながわへの加入に関する件
- 執行役員選任の件
- 〔報告事項〕
- 組合員活動委員会報告
- 商品活動関連報告
- 監事(会)からの意見書への対応に関する件
- 2018年度第3回定例理事会 2018年7月19日開催
- 〔審議事項〕
- 2018年度第44回通常総代会のまとめ確認の件(その二)
- 第9次中期計画延長計画(案)策定の件
- コールセンターにおける携帯電話通話料無料化に関する件
- 北海道オーガニックビフ振興協議会への加入の件
- 商品など利用代金支払規則の部改正の件
- 〔報告事項〕
- 組合員活動委員会報告
- 商品活動関連報告
- 常任理事会決議事項報告



理事会報告 (抜粋)

## 食の安全お役立ち情報 おしえて！新谷さん



### 急増してる？ 寄生虫「アニサキス」による食中毒にご注意

昨今、アニサキス食中毒が話題になっています。サバやイカなどに寄生する寄生虫「アニサキス」によるアニサキス症の届け出が「この10年間で20倍以上に急増」との報道が昨年ありました。同時期、有名タレントが相次いでアニサキス症になり（保健所への届け出は不明）、マスコミに大きく取り上げられてから、量販店での刺し身類の売り上げが減少したそうです。

### 寄生虫「アニサキス」とは？

アニサキスとは、クジラやイルカなどの海洋哺乳類で成虫になる寄生虫で、その幼虫（第3期幼虫）は魚介類に寄生します。アニサキスの幼虫は、半透明白色で体長約2〜3cm、幅約0.5〜1mmの細長い「線虫」で、主に渦巻状に丸まっており、肉眼でも確認できます。ヒトがアニサキスの幼虫を刺し身などと同時に食べてしまった場合、通常は便とともに排泄されますが、胃壁や腸壁に侵入すると、食中毒を起こす場合があります。

### アニサキス食中毒は急増しているの？

1970年代、日本では内視鏡検査が普及し、アニサキス食中毒の「虫体摘出」が可能となり、実態把握が進みました。一方、保健所への届け出は、2004年に4件、2013年は84件と、「10年で20倍に急増」しましたが（昨年は242件）、実は別の理由もあります。1999年に食品衛生法の施行規則を一部改正し、アニサキス食中毒が疑われる場合、医師は24時間以内に最寄りの保健所長へ届け出ることとなりました。これを機に、医療関係者やマスコミ、消費者（患者）へのアニサキスへの理解が広がり、患者数も急増したと考えられます。ただ、33万人規模の医療報酬請求時の明細書を用いた計算（レセプトデータ）より、日本での年間の患者数は「7,147人」と推計され（2005年〜2011年の年間平均値）、保健所への届け出件数と実際の患者数に乖離があります。ここ数年、この推計値は毎年約7,000人。推計が正しければ、保健所への届け出数は氷山の一角であると考えられます。

### アニサキス食中毒の症状

生食または加熱不足の魚介類を食べた後、数時間から十数時間後に胃部（みぞおち）への持続する激しい痛みや差し込むような痛み（＝胃アニサキス症）、または食後十数時間から翌日までに激しい下腹部痛（＝腸アニサキス症）を発症し、共に吐き気やおう吐を伴う場合もあります。なお、症状の90％以上は「胃アニサキス症」で、原因の多くはアニサキスに

よる胃壁や腸壁の刺入（噛みついて離れないこと）です。治療は、胃アニサキス症は「内視鏡でアニサキスを摘出」、腸アニサキス症はアニサキスが死滅し、症状緩和を待つ対症療法が多いようです。ただ、腸閉塞を発症すると外科的手術で虫体を摘出します。

なお、腹痛に加え、じんましん、気管支けいれん、アナフィラキシーなどのアレルギー症状が見られる人もいます。最近の研究では、2度目以降に感染した場合にはアレルギー症状を併発しやすいとされています。

### アニサキス食中毒の原因食

アニサキス食中毒の原因食で多いのはサバ（マサバ・ゴマサバ）ですが、サンマ、イカ、サケ、イワシ、アジでの発症事例も増えています。ただし、海産のほとんどの魚介類からアニサキスが検出されています。



通常、アニサキスは魚の内臓に寄生するため、内臓の生食を避けることが賢明です。しかし水揚げ後、時間経過とともに内臓から筋肉に移行するため、刺し身などの生食も原因となります。行政の研究データでは、「魚の腹側の筋肉からのアニサキス検出が97%」とあり、腹側の刺し身（ハラスなど）のリスクは高くなります。ただし、「鮮度がよい」「背側の刺し身である」から大丈夫とは言えないことを認識しておきましょう。

なお、アニサキスは「酸」にも強く、酢でしめても死滅しません。実際、シメサバでもアニサキス食中毒になる人もいます。わさび、しょうゆ、塩なども通常調理での使用量や処理時間では、死滅効果はありません。

### 予防法 加熱または凍結が有効

効果的な予防方法は、加熱調理（中心部分まで60度以上：1分以上の加熱）、あるいは冷凍処理（マイナス20度以下で24時間以上の凍結）が有効です。ただし、表面加熱（たたき、炙りなど）では死滅しないので刺し身や寿司ネタの場合、「冷凍処理」が現実的です。

最近の冷凍処理技術は進んでおり、適切な解凍方法であればチルドの鮮魚に劣ることはありませんので、アニサキス食中毒予防としてはお勧めです。実際、量販店でも刺し身や冊では「冷凍魚介類を解凍した冷蔵商品」の取り扱いに切り替えている所も増えています。

### 東都生協の対応

東都生協では、アニサキス食中毒予防の観点から基本的に刺し身類は「冷凍」でお届けです。例外的に、季節限定商品として「(鮮)かつお半身」や「(鮮)生かつおわら焼きたたき」などを冷蔵刺し身(冊)で供給していましたが、これを取り止め、生食する刺し身類はすべて「冷凍」でお届けしています。

〈安全・品質管理部 部長 新谷喜久夫〉

### 東都生協NO<sub>2</sub>測定濃度分布図

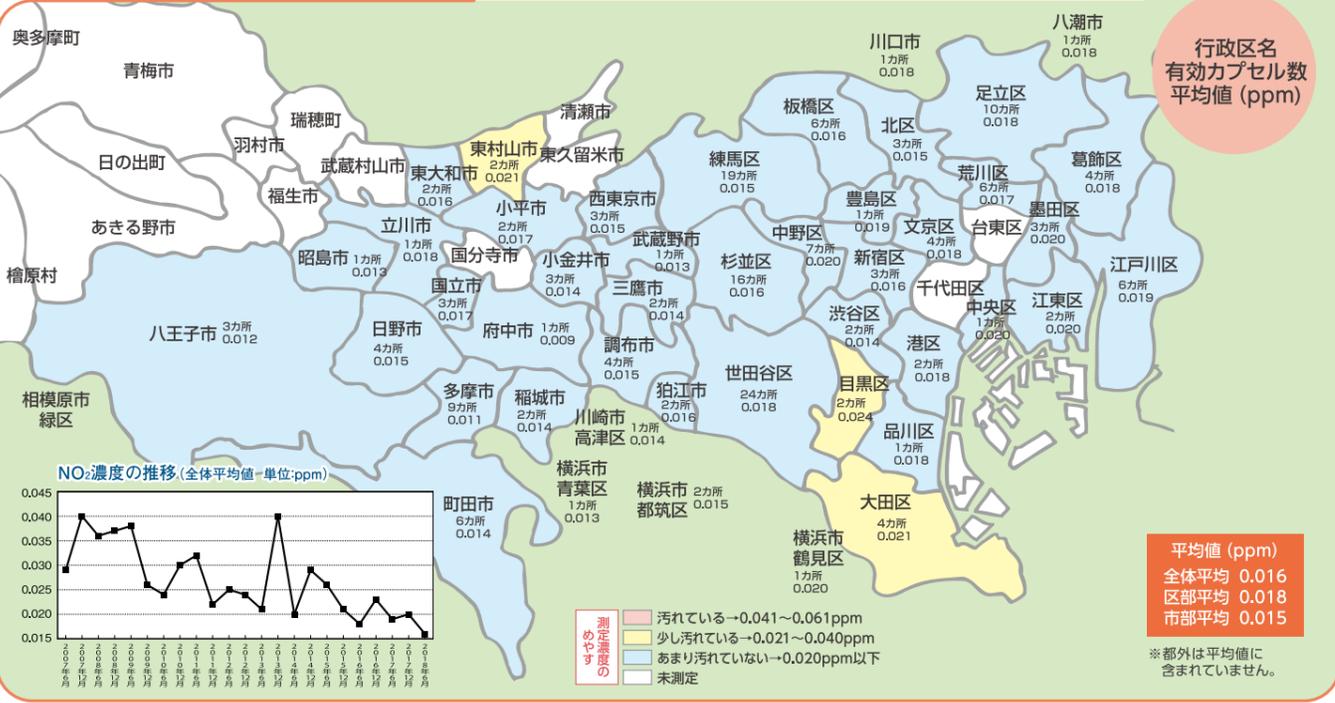
2018年5月31日〜6月1日に測定したNO<sub>2</sub>(二酸化窒素)の測定結果をお知らせします。

人の健康に悪影響を与える汚染物質として、イオウ酸化物(SO<sub>x</sub>)、一酸化炭素(CO)、窒素酸化物(NO<sub>x</sub>)、炭化水素、浮遊粒子状物質(SPM、PM2.5)などが知られています。これらの汚染物質は主に自動車から出る排気ガスが原因です。東都生協は「身近な所の空気を実際に測り、自分たちで確かめ、きれいな空気を取り戻すにはどうすれば良いか?」を考えていただくことを目的に、1988年から二酸化窒素NO<sub>2</sub>測定活動を実施し、測定結果を「大気汚染測定運動東京連絡会」に提供しています。この連絡会では、生協の他さまざまな団体から集めた測定結果を基に、大気汚染の改善を求めて運動を展開。毎回の地道な測定活動の積み重ねが、大きな運動を支えています。

測定日の概要	測定日:2018年5月31日(木)午後6時〜6月1日(金)午後6時	測定規模
	※前後2時間を有効	・参加人数:220人
	天候:31日(曇り)、1日(晴れ)	・カプセルの配布数:242個
	風速:31日(2m/s)、1日(3m/s)	・カプセルの返却数:205個 (回収率:84.7%)
		・有効測定数:183個 (有効回収率:75.6%)

測定結果  
今回測定したNO<sub>2</sub>(二酸化窒素)の平均濃度は0.015ppmでした。これは2007年6月の測定から10年間の間で最も低い濃度です。都内の主な大気汚染常設監視測定局が測定したNO<sub>2</sub>平均濃度は、道路沿いが、0.021ppm、住宅地は0.011ppmでした。  
※環境省が定めたNO<sub>2</sub>の基準値は「0.04〜0.06ppmのゾーン、またはそれ以下であること」とされています。

大気汚染測定運動東京連絡会  
大気汚染測定運動に参加する各地域実行委員会や団体の自主的な活動を基盤とする連絡会です。きれいな空気を取り戻し、健康と環境を守り、大気汚染による健康被害を防ぐことを目的に活動を進めています。同連絡会が取りまとめた測定結果は東京都や環境省に報告され、有害物質の排出抑制を進めるための貴重なデータとして活用されています。



# 食の未来づくり運動

私の宣言

## 1 食料自給率の向上

食費の5割以上は東都生協の商品を利用し、食卓から日本の農業を応援しよう

## 2 日本の農業を元気に

年に1度は、生産者との交流や生産を支援する取り組みに参加しよう

## 3 持続可能な社会に向けて

1人が5人に地域で「食の未来づくり運動」を伝え、その輪を広げよう

生産者と組合員との交流に積極的に参加します。生産者カードでの交流を進めます。

## 作り手から消費者へ届ける 思いあふれる名産品



### 「さくらんぼ」佐藤錦(6月中旬最盛期)が 手元に届くまで

南山形南陽のんのん倶楽部 鈴木秀男代表



さくらんぼの生育過程では、まだ雪が残る3月上旬、花や果実の生育を良くするために、余分なつぼみを間引いて摘み取ります。



4月下旬から5月初めには摘花を行います。一つの芽から24個もの花が咲いてしまうため、結実が良くなるように間引きし、授粉作業をします。さくらんぼは同じ品種同士では実を結ばないため、他の

産直果物の旬の味わいを届ける努力を惜しまない生産者たち。このような姿勢を貫く生産者のうち、「おいしい青果物の基本は土づくり。安全・安心、おいしさを求め、丹精込めた青果物をお届けし、組合員の満足する笑顔が見たい」と語る南山形南陽のんのん倶楽部、(農大)大矢野有機農産物供給センターの生産者からお話を聞きました。

品種が近くで開花することが実を結ぶ条件になります。ここでは佐藤錦以外の授粉樹(ナポレオン品種)を育てていますが、地上から7mの高さまで達するさくらんぼの樹への授粉作業は危険が伴う作業です。



5月中旬にはさらに摘果を行い、6月の収穫2週間前には食味を良くするため、木の上部に雨除けの幕を張ります。少しの雨も当たらないように、慎重に時期を見計らってさくらんぼを守ります。赤く色づきおいしく育ってくると鳥害の危険もあり、日々気の抜けない状況ですが、丹精込めて真っ赤に実ったさくらんぼを組合員の皆さんへお届けしています。

## 和製グレープフルーツともいわれる、 河内晩柑

農事組合員法人・大矢野有機農産物供給センター(熊本県)  
松田浩二専務理事

木成り河内晩柑は出荷期間が3月中旬~7月下旬までと長いので、食味の変化を楽しめるという特徴があります。春先の花が咲く前は糖度と酸(クエン酸)が高めで、食味がしっかりとした味わいです。夏になるころには糖度が落ちて酸が落ち着き、さっぱりとするためたくさん食べられる食味に変化します。後半から出荷する河内晩柑は多少外観が悪くなりますが、味はとてもおいしいです。



供給センター事務所からの風景、夕日が柑橘をおいしくさせます

河内晩柑の一番の課題は、落果の防止です。海に面している

南斜面の栽培場所では、寒波や春一番などの強風を受けるとたくさん落果してしまいます。木のそばを人が通るだけで、バラバラッと一気に落ちてしまうこともあります。また、果実栽培に適した水はけのよい斜面での作業は危険が伴います。

さらには、河内晩柑のす上がり果(低温障害)の対策にも苦慮しており、出荷時の検査方法がとても難しい状況です。後継者不足も心配で、かつては50戸だった農家は10戸にまで減少しています。

そのような中、東都生協の組合員さんにはおいしく実った不知火、河内晩柑、はるか、温州みかん、レモン、パール柑など多種類の柑橘類をお届けしています。これからも生産者と消費者との交流を大事に供給の安定(欠品を出さない)に向けて努力していきます。河内晩柑は、木に成っている実の横にすでに来年の実になる花が咲き始めます。「来年」を思いながら育てています。



「MOGMOG」機関誌 東都生協だより

第425号 2018年10月10日発行

発行人/庭野吉也 編集責任/東都生協だより編集委員会  
ホームページアドレス www.tohto-coop.or.jp

今月の表紙

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、行楽の秋etc.何にトライしても心地の良いこの季節は、天高く馬肥ゆる秋…食欲の秋でもあります。仕事していても、遊んでいても、とにかくお腹が減っちゃう。そんなときこそ、ホッカホカの肉まんの出番ですよ。ああ、おいしい!

お問い合わせ 組織運営部

☎ 03(5374)4756

月曜~金曜: 午前9時~午後4時

E-mail: kumikatsu@tohto.coop

〒156-0055 東京都世田谷区船橋5-28-6 吉崎ビル4階

産地直結ひとすじ。いちばん頼れる生協に。

東都生活協同組合