

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2019
No.428



2

今月の
おすすめ

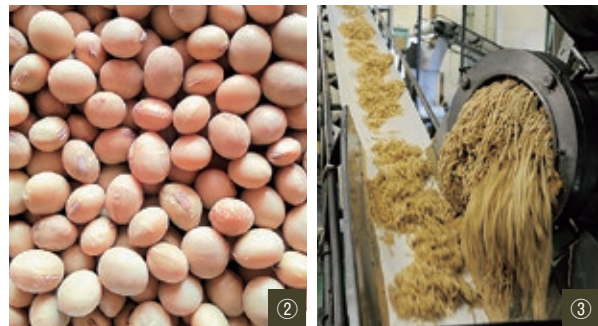
東都みそ
日本人の味の原点

大雨・大雪に備える!

— 近年の異常気象、想像を超える気象災害に
どう向き合えばいいのか —

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



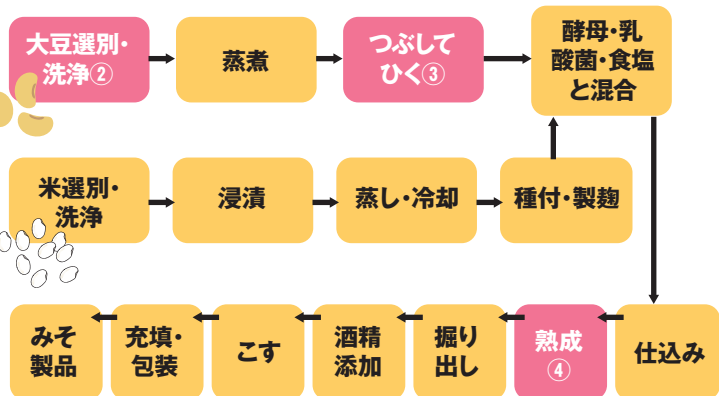
①松亀味噌製造部の皆さん ②良質な国産大豆を使用 ③蒸した大豆をつぶしてひきます ④伝統を守る木桶(高さは約2m)



80本もの木桶でみそは育てられます

木桶の「蔵つき酵母」がおいしさの秘密

みそができるまで



※丸数字は上記写真参照

伝統製法へのこだわり

国産大豆・国産米を使用し、天然醸造でじっくり熟成させた風味豊かな「東都みそ」のメーカー、松亀味噌は1933年、昼夜の寒暖差が大きく、みそ造りに適した長野県諏訪地方に誕生しました。東都生協との提携は1975年にスタート。伝統の熟成方法を守り続け、工場での近代的な工程においても、人の手をかけた工程と変わらぬ丁寧さを大切にしています。

諏訪湖のほとり、恵まれた自然の中でじっくり醸成させたみそ

みそ本来の豊かな香りと旨みをお楽しみください



松亀味噌株式会社取締役営業部長 阿部孝司さん

みその歴史

みその起源は古代中国の「醬^{ひしお}」といわれています。醬は獣や魚の肉をつぶし、塩と酒を混ぜてつばに漬け込み、100日以上熟成させたもの。今のソースやしょうゆと同じように使われていたのだとか。日本には奈良時代より少し前に伝来しましたが、平安時代でもまだまだ庶民の手には届かないぜいたく品でした。日本でみその文化が開いたのは江戸時代に入ってからということです。

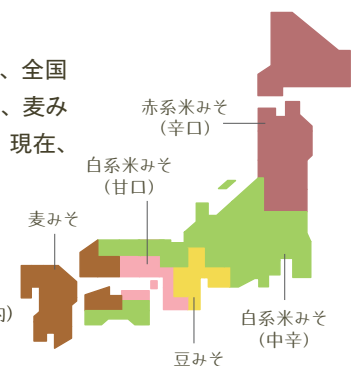
みその保存方法

開封後は、冷蔵庫または冷凍庫で保存します。みそは塩分が多いので冷凍でもマイナス50℃以下でないと凍りません。みその容器にシートが敷いてあるのは、みそが空気に触れて酸化しないようにするため。使うときは、乾いたへらなどで上部から均等に取りようにします。

みその種類

南北に長い日本の地形や気候・風土の関係で、全国各地でみその種類もいろいろありますが、米みそ、麦みそ、豆みそ、調合みその4種類に大別できます。現在、国内で生産されている約8割は米みそです。

- 米みそ : (白系、赤系)米と大豆を発酵・熟成させたもの
- 麦みそ : 麦と大豆を発酵・熟成させたもの
- 豆みそ : 大豆を発酵・熟成させたもの(ハ丁みそが代表的)
- 調合みそ : 前述のみそを混合したもの、その他



今月のおすすめ

わたしのこだわり

東都みそ

日本人の味の原点



わたしのこだわり

東都みそ

松亀味噌(株)

毎週企画 750g

価格368円(税込397円)
原材料:大豆(遺伝子組換えでない)、米、食塩/酒精
16g当たり32kcal/塩分1.9g、中辛口のこし味噌です。

大雨・大雪に備える!

— 近年の異常気象、想像を超える気象災害に
どう向き合えばいいのか —



近年、地震や火山、台風、豪雪など自然災害のニュースが目につくようになりました。災害への備えをするには、まず災害の特徴を知っておくことが重要です。今回は自然災害の中でも気象災害に焦点を当ててみました。

ここ数年、天気予報の精度が上がり、大雨や大雪などの規模や期間がある程度正確に予測され、数日前からニュースなどで注意や対策を呼び掛けるようになりました。

非常に強い低気圧が接近すると大雨や大雪だけでなく、強風や突風、場合によっては竜巻を伴うこともあるといった情報についても、私たちは知るようになりました。

また、豪雨や強風の場合、海岸近くでは高潮（海面が高くなる現象）への注意が必要なことなども理解するようになりました。

そうです、気象災害は予測ができる時代になったのです。

では、大きな災害が予想される気象情報が出た時に、私たちは知り得た情報をもとにどのような行動をとれば、被害を最小限に抑えられるのでしょうか。今号では、実際の被害と対策を考えていきます。

(株)井ゲタ竹内 オススメレシピ

みそとチーズの相性バッチリ!

さばのみそ煮のチーズ焼き



作り方

1. 東都さばの味噌煮を解凍して皿にのせ、その上にスライスチーズをのせる。
2. スライスしたピーマンと半切りにしたミニトマトを(1)にのせ、オーブントースターで温める。表面がこんがりとし、色づいたら出来上がり。

※オーブントースターでの加熱は、チーズを溶かす程度なので魚自体はそれほど温まりません。アツアツが良い方は、さばの味噌煮を湯煎してください。

材料(1人分)

東都さばの味噌煮 1切
スライスチーズ 1枚
ピーマン・ミニトマト 少々

「みそ」にまつわる慣用句、ご存知ですか?

手前味噌

「手製のみそ」から転じて、自分の作ったみそを自分でほめるという、自画自賛・自慢の意味に。



味噌は医者いらず

みそは良質な栄養が豊富。食べていれば体に良く、病気知らずで医者は商売あがったりになるという意味。



もうひとつ
おすすめ

長ねぎ

産地: 埼玉産直センター、
埼玉産直協同上里グループ、
房総食料センター
500g
通常価格: 238円 (税込257円)



ちょこっとアレンジ ねぎみそ

材料

長ねぎ2本、ごま油大さじ1、
A(みそ大さじ3、酒・みりん・砂糖各大さじ2、おろししょうが小さじ1)、お好みでかつお節少々

作り方

ねぎを5mmの小口切りにし、ごま油をひいた小鍋に入れ、弱めの中火でゆっくり炒めたらAを入れ、混ぜながら煮詰める。(好みでかつお節を加え) 火から下ろす。

ご飯・湯豆腐・おにぎりにも

旬の長ねぎ、たっぷり召し上がれ

ねぎは歳時記では冬の季語。鍋料理、煮物、焼き物、薬味はもちろん、刻んで冷凍してみそ汁や炒め物にも…この季節の長ねぎ、たっぷり味わって!

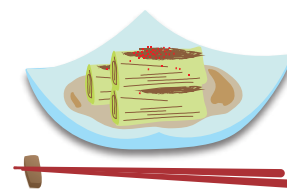
- ・種まきから収穫まで約10カ月、丹精込めて栽培しています(埼玉産直センター)。
- ・長年の有機肥料中心の土づくりで作る、長ねぎは産地のおすすめです(房総食料センター)。



埼玉産直センター生産者 吉岡さん(左)と秋池さん

産地おすすめ「長ねぎの焼き浸し」

太めの長ねぎ2本を4cmくらいに切り、ごま油(サラダ油)少々を加熱したフライパンに入れて強めの火力で焼き色を付けるように転がしながら焼く。焼けたねぎを容器に移し、ひたひたになるくらいめつゆを入れ、味がしみたら出来上がり。



— 生産者のひとり言 — 天敵は強風! 倒れたねぎを1本ずつ手作業で戻すのが大変!

関連商品

わたしのこだわり 東都さばの味噌煮



(株)井ゲタ竹内
隔週企画

3切240g 通常価格: 435円 (税込469円)

原材料: さば(ノルウェー産)、米みそ(大豆: 遺伝子組換えでない)、砂糖、米発酵調味液、魚介エキス、しょうゆ、酵母エキス、増粘多糖類(原材料の一部に大豆、小麦を含む)

白みそをベースにコクのある赤みそをブレンドし、甘口の食べやすいみそ煮に仕上げました。ボイルまたは電子レンジで簡単に調理できます。1切ずつの個包装。

ここが
好き!

みそ味が優しくおいしい。
手軽にお魚料理が食べられます。

冷凍庫に常備しておく
時間のない時に便利。

家庭ではなかなか出せない味で
家族も気に入ってます。

Attention, please!!

[アテンション・プリーズ]

「ふろふき大根やおでんのこんにゃくには必ず甘みそ!」など、みそを使ったあなたのオススメレシピはありますか?

p.13のパズルの答え
に添えて送ってくださいね。

ほかにも、こんな気象災害もありました

8月13日ゲリラ豪雨・雷雨

都内23区を中心に激しいゲリラ豪雨、雷雨が発生。駅などが冠水、停電などの被害もありました。

8月27日ゲリラ豪雨

都内23区を中心に激しい雷が発生。世田谷区では1時間に110ミリを記録し「記録的短時間大雨情報」が気象庁より出されました。落雷の影響で京王電鉄は午後8時ごろに全線で運転を見合わせ、9時半ごろに再開しました。

7月23日ゲリラ豪雨

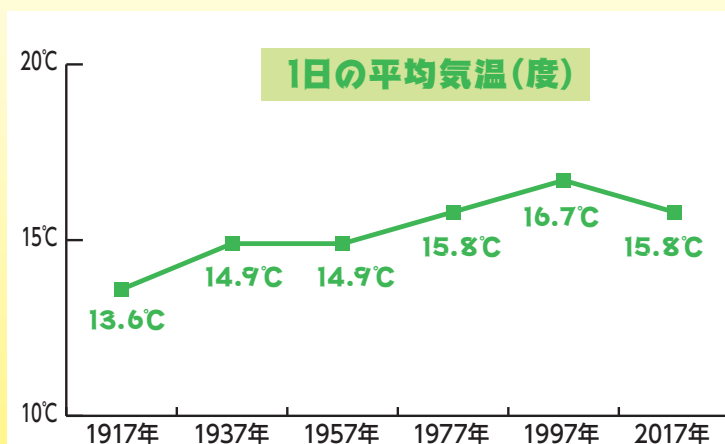
目黒、世田谷、大田区に被害が多く発生し、特に世田谷区では1時間に100ミリを超える雨量となり、幹線道路や駅も多数冠水し、住宅浸水もありました。

9月30日台風24号

「非常に強い勢力」で上陸し、列島を縦断。関東でも暴風が吹き荒れ、八王子では瞬間風速45.6メートルを記録した。首都圏では列車が計画運休を行いました。

東都生協は気象災害時においても、商品を確実に届けるために道路状況の把握、商品確保などの努力をしています。昨今は、通信機能の発達により、事前の対応が可能になりましたが、それでも最悪の場合は、人的な労力に頼らざるを得ません。今後も、厳しい気象災害が起こることを想定し、対応策を検討・準備していきます。

東京における、気象データの変化について



(気象庁ホームページより抜粋)

ここに東京の100年にわたる1日の平均気温の表があります。これを見るとそれほど急激に温暖化が進んだという印象はありません。

それなのに、四季の移り変わりが極端になったように感じられ、また局地的な集中豪雨などの異常気象による交通網の混乱、停電・断水などが日常生活に大きな影響を与えているというニュースをよく耳にします。

実際、気象庁が発表している東京の気候データによると、100年前より平均気温は約3℃上がっています。近年夏の暑さが話題になりますが、温度変化は徐々に進んでおり、最近急に暑くなったというわけではありません。しかし、100年単位で見る気温の変化は、決して小さいものではないと考えられます。

2018年の主な気象災害と東都生協の対応

昨年は、1月の大雪に始まり、夏以降は関西地方を直撃する台風が多く発生しました。気象災害が起こるたびに、ニュースから流れてくる映像などでその状況を知ることができますが、効果的な対策をなかなか取ることができません。

東都生協への影響が大きかった災害を振り返り、東都生協への影響と対応をまとめてみました。



東都生協の様子と対応

首都圏では高速道路の通行止めや幹線道路の大渋滞により、新座(埼玉県新座市)や八潮(埼玉県八潮市)のセットセンターに産地からの商品が届かず、商品セットの遅れが発生しました。また商品セット完了後も、道路状況が不安定なために各配送センターへ商品が届けられない、または大幅に遅れる事態となりました。

少しでも多くの商品を組合員宅へ届けようと職員が最大限の努力をして、夜を徹して対応に当たりましたが、火曜日・水曜日・木曜日供給の組合員には当日遅い時間か、翌日以降の遅配や、さらには欠品が多数発生することとなりました。

遅れてセットセンターや配送センターに届いた青果物や冷蔵品の多くは組合員に届けることが難しく、内部販売、引き売り、フードドライブや福祉活動団体への寄付など、無駄にならないよう手を尽くしましたが、それでも多くの商品を処分せざるを得なくなりました(被害商品数約11万点)。

関東甲信越から東北にかけての太平洋側での大雪は平野部でも雪が積もり、千代田区でも23センチ(22日24時)を記録。東京都では473人が負傷。

交通機関は高速道路の14路線23区間が通行止めとなりました。
(内閣府防災担当より)



1月22日～23日 大雪

関連産地の様子と東都生協の対応

愛媛、広島を中心に西日本方面の取引産地・メーカーに土砂崩れや浸水被害が発生。幹線道路の分断により物流網が混乱し、納品遅延や欠品が発生しました。

東都生協では、「西日本豪雨災害への緊急支援募金」を募り、岡山県倉敷市災害ボランティアセンターに職員1人を5日間、支援活動に派遣しました。



6月29日から7月8日までに、西日本を中心に全国的に記録された集中豪雨を気象庁は「平成30年7月豪雨」と名付けました。また気象庁は、「大雨特別警報(数十年に一度の重大災害が予想される場合に出す)」を、九州から近畿までの11府県で7月6日から8日にかけて発表。2013年に特別警報の運用が始まって以来初めて、一つの災害で4都道府県以上に警報が出されました。8日にはすべて解除されたものの、河川の氾濫や土砂災害により、死者200人を超える甚大な被害が発生しました。

「平成30年7月豪雨」

関連産地の様子と東都生協の対応

取引産地では強風、冠水などでビニールハウスの破損、果実の落花、枝折れなどの被害が発生しました。

東都生協では「平成30年北海道胆振東部地震」に対する被害も含めた緊急支援募金を募りました。

「非常に強い勢力」で上陸した台風。関西国際空港は高潮による浸水に加えて、関西国際空港連絡橋に強風によりタンカーが衝突した影響で閉鎖、約3,000人が孤立。さらには近畿地方を中心に交通網の混乱だけでなく、各地で浸水、停電など大きな被害を出し、市民の日常生活が脅かされました。



9月4日 台風21号

どう知る？「わたしの地域の防災情報」

防災情報



一番確実なのは、住まいのある自治体のホームページか、あるいは自治体制作の冊子やチラシです。地域の新聞にも防災情報が掲載されていることが多くあります。この他に気象庁や日本気象協会でも天気予報や防災情報を出しています。自分にとって分かりやすい情報源を知っておくと、いざというときに安心です。

天気だけでなく交通情報も！

天気が大荒れになると、気になるのは交通機関です。よく使う交通機関の情報を入力する方法を確認しておきましょう。テレビの「dボタン」から、あるいはインターネットを利用して交通機関のホームページから情報を入力しましょう。



スマホ＆パソコンも簡単！



スマホやパソコンを使って、インターネットからは天気予報だけでなく、自治体のホームページを開いて防災情報も確認できます。多くの自治体では防災メールの配信サービスもあります。地震だけでなく、さまざまな災害に対しても情報発信しているので、登録しておくとう便利です。

気象庁では、降水域の分布を高い解像度で解析・予測する「高解像度降水ナウキャスト」を提供しています。

まずはテレビ！

テレビで天気を確認される方も多いのではないのでしょうか。今は、データ放送の付いたテレビがほとんどなので、リモコンの「dボタン」を押してから、「天気予報」を選ぶと「あなたの地域」から「全国」まで、いろいろな天気予報が出てきます。



避難のタイミングと自主避難

自治体からの「避難情報」には注意をし、明るいうちに自宅や家族の状況を考えて早めに判断しましょう。暗くなってからの移動は危険度大。

避難情報の種類と対応例

避難情報の種類と対応	
避難指示(緊急)	直ちに避難
避難勧告	一刻も早く避難
避難準備・高齢者等避難開始	いつでも避難できるよう準備

まとめ

「数十年に一度」の最大級の気象状況が毎年のように起こっています。p.5にも書きましたが、気象災害は予測ができます。大雨や大雪といった悪天候を止めることはできなくても、事前に準備することによって被害を最小限にとどめることができます。

雨や雪以外にも気象災害の原因は、強風、竜巻、猛暑、干ばつなどさまざまです。近年は日本各地、いえ世界で異常気象が発生しています。また、一見局地的な災害であっても、その影響は広範囲に及ぶこともしばしばです。そしてその影響が、人的な要因(不注意、パニック、無関心など)である場合もあります。

今は、一定の正確さを持って、多くの情報が素早く手に入る時代です。だからこそ、根拠のないうわさやデマに惑わされないように、信頼できる情報源から確かな情報を得て行動しましょう。また、普段から近隣とのコミュニケーションを持つことも大切です。「お互いさま」の気持ちで、誰かの命を助けるかもしれないのですから…。

ゲリラ豪雨



局地的大雨、集中豪雨などのことで、急に強く降り、「数十分の短時間」に「狭い範囲」に数十ミリ程度の雨量をもたらす。急な強い雨のため河川や水路などが短時間に増水する、あるいは急激に状況が変化し甚大な災害を引き起こす場合がある。

1時間の雨量(ミリ)	屋内	屋外
10以上20未満	雨の音で話声がよく聞き取れない	地面一面に水たまりができる。跳ね返りで足元がぬれる。
20以上30未満	寝ている人の半数くらいが雨に気が付く	地面一面に水たまりができる。傘を差していてもぬれる。
30以上50未満		道路が川のようになる。傘を差していてもぬれる。
50以上80未満		水しぶきで視界が悪くなる。傘は全く役に立たない。

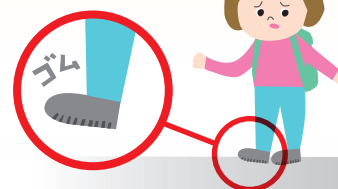
気象を知って、憂いなし！！ —「知らなかった」は危険の第一歩かも！？—

「今日も無事だった！」と寝る前に安心して感謝する人はどれだけいるのでしょうか。「無事である」ことが日常化するのには悪いことではありませんが、いざという時のために「備え」は必要です。

大雪への備え

まずは歩き方／凍った道にも注意

- 靴…革靴、ハイヒールはもちろんスニーカーも危険。はっ水性・防水性のある深い溝付きのゴム靴を選ぶ。
- 歩幅…歩幅は小さく、靴も踵からではなく足の裏全体で着地して歩く。



普段からの備え

外出時に携帯

- 飲料水、菓子(チョコ・あめなど)、身分を証明するもの(連絡先が分かる)、常備薬、笛、携帯ラジオ、ハンカチ(火災対策)、ライトなど

職場に備える

- 水(3リットル/日)・非常食など3日分の災害物資、歩きやすい靴や自宅までの地図



大雪への備え

運転

- 不要・不急な運転は控える。運転をする場合は、雪道用のタイヤやチェーンを装着。
- 凍った路面はブレーキが利きにくいので、車間距離は長めに。凍りやすい場所は、橋の上、トンネル入り口、横断歩道。坂道も要注意。



加害者にならないために

- 傘、ゴミ箱、植木鉢、サンダルなど普段は何でもないものが強風に飛ばされると誰かを、何かを傷つける凶器になる場合も。暴風雨の予報が出たら、片付ける！

※冠水は田畑や道路が水につかること。浸水は住宅などが水につかること。

外出先

- 地下は水が流れ込むと危険。地上へ避難。
- 冠水※した道路を歩くときはケガをしないように、足元を傘などで確認しながら歩く。

暴風雨への備え

家の周り

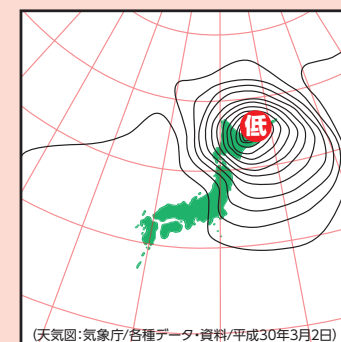
- 大雨の際は水が一気に下水へ流れ込むため、容量を超えた水が地上にあふれる「内水氾濫」が起こる場合がある。
- 雨どいや側溝のゴミを取る。屋根瓦などの点検。
- 雨戸がないサッシにカーテンや飛散防止テープを貼る。
- 避難できない時は、屋内のなるべく高い所にいる。車での避難は強風や雨水でハンドルを取られる危険がある。

暴風雨への備え

よく聞くけど、よく知らない気象知識

台風

北西太平洋(赤道より北で東経180度より西の領域)または南シナ海に存在し、なおかつ低気圧域内の最大風速(10分間平均)がおよそ17m/s(メートル毎秒)以上のもの。高気圧の周りを回って日本へ向かうため、夏から初秋にかけて日本列島に近づきやすくなる。2018年は29個発生。東経180度以東のものをハリケーン、赤道以南やインド洋のものはサイクロンという。



(天気図: 気象庁/各種データ・資料/平成30年3月2日)

爆弾低気圧

急速に発達する低気圧などをいう。急速に中心気圧が大きく下がり、等圧線の間隔が狭くなることで強風など大荒れになる。24時間で北緯40度(盛岡付近)なら約17.8ヘクトパスカル(hPa)、北緯35度(名古屋付近)では約15.9hPa以上中心気圧が低下する温帯低気圧のこと。

※ヘクトパスカルは圧力の単位で、主に気圧の表記に用いられる。1ヘクトパスカルは100パスカル。ヘクトは100倍という意味。

商品委員会主催 食の安全・安心連続講座 放射能学習会 ～福島県の現場から～

Vol. 4

皆さんは福島県産の農産物を抵抗なく購入しますか？

11月28日、文京シビックセンターに東京農業大学准教授・半杭真一先生（福島県出身、農産物に関するマーケティングと消費者行動研究が専門）を講師に迎え、東日本大震災以降、福島県産農産物に対する消費者の「買い控え」という視点から研究を重ねた消費者行動分析データを基に、消費者の意識や行動について学びました。

消費者行動調査の一つ「放射能検査結果を開示する前と後の消費者の意識変化」では、情報を得れば少しでも安心につながり、意識に変化が見られることが分かりました。



福島県の被災当時の状況を話す半杭氏

「風評被害」については、買い控えの懸念とは裏腹に、福島県の農産物は実は足りない（担い手不足のため生産が追い付いていない）ほどだそうです。きゅうり、トマトは震災前後の

出荷量にほとんど差がなく、桃とりんごが震災の影響で贈答用出荷が落ち込んだものの、今は新たなつながりができていること、安定的な経営に不可欠な業務用作物（特にお米）も大手の企業に需要があると伺いました。

福島県産農産物の課題は、需要のある作物の不足、高齢化による次の担い手不足、避難区域の営農再開がまだされていないことです。「今、必要なのは『生産』の支援をすること」と半杭先生は熱く語られました。「福島はこれからも東京の胃袋を支え続ける」と心強い言葉もありました。私たち消費者は、報道やあふれる情報に惑わされることなく、正しい検査結果を基にそれぞれが判断していきましょう。そして福島を、また日本全体の農業を応援していきましょう。

知っておきたい！用語解説

風評被害

悪い噂や評判など捉えどころのない風評によって、商品やサービス自体には何ら問題がないにもかかわらず、嫌われることにより、生産者が経済的に損害を被ること。政府の防災基本計画では原子力緊急事態解除宣言後の災害復旧計画として、「国および地方公共団体は、風評被害などの影響軽減のための広報活動を行うものとする」としています。

大豆の産地（あやこがねの里）で

みそ作り体験と民話の夕べ・交流

組織運営部主催

初夏に植え付けて秋半ばに収穫する大豆の一品種「あやこがね」。今回、「無添加あやこがね味噌」主原料大豆の契約栽培産地・J A会津よつばと、製造メーカーの松亀味噌の協力を得て、11月17日・18日、秋深まる福島県猪苗代の産地を訪ねました。この企画はそば打ち体験、民話を聞く田舎体験、みそ作り体験をはじめ、生産者との交流を通して産地・メーカーのこだわりや取り組みについて学べる好評の企画です。

当日は朝8時前に集合、産地までバスで約3時間半、昼食前にそば打ちを体験。熱心にそばを打ち終わった時には午後1時を回っていましたが、打ちたてのそばを産地の郷土料理と天ぷらとともに味わうことができました。その後大豆畑に移動し、大豆の収穫や、J A会津倉庫でお米の全量全袋放射能検査の視察・見学をしました。宿にチェックインしてからは語り部による「いなかの民話」に耳を傾け、夕食交流会では生産者と組合員とが語り合う貴重なひとときを過ごしました。

参加した組合員の感想（抜粋）

- 生産者の方と話し、改めて自分たちが食べているものが本当に大切だと分かった。国内の食料の自給率を上げるために身近なものを食べていきたい。
- 直接話してみることが大切だと感じた。何にでも関心をもって、応援していきたい。
- 娘が空気に、寒さ、景色に感動していた。買い支えるので産地の方も頑張っている。
- 最高の体験だった。幸せだった。作っている人の人柄、土地柄が分かる幸せを感じている。

2日目にはみそ作り体験



1日目にはそば打ち体験



味も格別！ 小田原有機みかん収穫体験



みかん生産者のお二人を囲んで

参加者からは「有機農業に挑戦している若い生産者が強い」「買い支える大切さを感じた」「お顔を思い浮かべながら注文します」などの感想が寄せられ、葉に頼らず、小田原の風土と生産者の技が育てた安心な果物を応援したいと、心から感じた産地訪問でした。

八千代牛乳の生産者のみなさん、「頑張って」



小平東部ブロック委員会は11月16日、千葉北部酪農協の八千代ビーフ・八千代牛乳の学習会を開催しました。安全・安心な牛乳を求めて出会った、東都生協と千葉北部酪農協の歴史は45年と長く、牛乳は75℃15秒殺菌方法で製造、乳牛は非遺伝子組換え飼料で育てて今に至っています。しかし、現況は非遺伝子組換え飼料も入手が困難な状況で、後継者不足や輸入牛肉などにより苦戦されているとのこと。当日試食した八千代ビーフとババロアのおいしさから思わず口に出た言葉は、「お菓子を買い控えて（八千代の商品）を買います」の声でした。

Pick up!

「心の輪をひろげよう」～きょうされんと東都生協との交流会～

10月24日、東京都生協連会館で、「きょうされんと東都生協との交流会」を開催。きょうされんの7つの共同作業所から20人と、東都生協組合員33人が参加しました。スライドを用いた各事業所の活動報告では、生き生きと作業をする姿が映し出され、商品が出来上がるまでの工程なども紹介されました。



その後作業所ごとのテーブルに組合員も分かれて交流。会場には、通所されている方たち自慢のこだわりの品々がいっぱい並べられ、商品への熱い思いが伝わってきます。着物や帯を使ったカバン、有名菓子店にも負けないおいしい手づくりクッキー、手芸品など、力作ぞろい。作り手の心の温かさ感じられ、お買い物タイムにはついお財布のひもも緩みがちでした。

東都生協は、1991年に米ぬか石けん「セモラ」の工場「福祉工場エバークリーン」（当時の名称）の開設に伴い

1994年から「セモラ」の販売を開始。同年にはきょうされんと共同事業として昭島市に障害者の社会就労センター「リサイクル洗びんセンター」を設立するなど、事業と活動に密接に関わってきた歴史があります。

今日の出会いで、障害がある人もない人も誰もが地域で当たり前のように暮らせるよう、障害のある方たちの暮らしにも関心を持ち、暮らしをより良いものにするために、お互いを知り理解し合える社会をめざしていくことを確認できました。





A～Eの順に並べてできる言葉は。

ヒント：水栽培しませんでしたか？

1	5		9	12
2		7		
	C			B
		6		
			A	10
3			8	
				13
4				
		D		
			11	E

タテのカギ

- 品〇〇、性〇〇、[〇〇より量]
- 歓迎の意を示すために、ハワイでは訪れた人の首にかける
- 品物の値段。種々のサービスなどの平均的な価格。消費〇〇の指数
- 時間と空間。「〇〇〇を超越する」
- ブラジルの音楽、これに合わせてリオのカーニバルで踊る
- 独奏、独唱、独演など一人で行う演奏や演技
- 排気〇〇、プロパン〇〇、〇〇マスク

ヨコのカギ

- 〇〇柿、〇〇皮、茶〇〇
- 花の名前。サツキは仲間。英語名はアゼリア
- 足は10本、くじやくにやした海の生き物。食べるとおいしい。〇〇げぞ
- 今や社会問題。収入・資格・価格などの違い。賃金〇〇〇、〇〇〇社会
- 船舶の移動のために人工的に造った水路。パナマ〇〇〇、スエズ〇〇〇
- 物事の基本。〇〇知識、〇〇工事、[〇〇を固める]
- 交通の足の一つ。観光〇〇ツアー、〇〇ガイド、ロンドン〇〇

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)
- 「ふるふき大根やおでんには必ず甘みそ!」など、みそを使った好きなメニューやオススメレシピはありますか？
- 「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おりません。



1月号の答えは、
「A、B、F、G、J」だよ！

締め切りは
2月27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: 柿やぶどうの商会の「リップクリーム」などは商品案内に掲載されていますが、一度購入して気に入った「LALA HONEY ハンドクリーム」が載っていません。取り扱っていただけませんか。
A: 「LALA HONEY ハンドクリーム」は、ご利用が少なく、計画に見合う注文数に届かないため、2016年12月以降取り扱いを休止していました。このたびご要望をいただいたことで、1月5日から企画を再開し、「こーとらんど」(翌週配達)に掲載しました。今後も2〜3カ月に1回の頻度で企画する予定ですので、ご検討をお願いします。ただし、ご利用状況によっては休止、または中止となる可能性もあることをご理解ください。

Q: 「十勝めむるポテトサラダベース3袋」の復活を要望したら、ネットで販売しているからこちらで申し込みを、と言われました。ネット注文はしないので「さんぽんすぎ」に扱ってほしい。
A: 「十勝めむるポテトサラダベース1508×3」ですが、新登場後はご利用が少なく、企画の際も計画に見合う注文数に届かないため、主にインターネット限定での企画を行っていました。しかし、他の組合員さんからも商品案内「さんぽんすぎ」での掲載を希望される意見がありましたので、直近では3月2回に企画を予定しています。企画の際にはご検討をお願いします。



こだわりの食べ方

赤鶏さつまいも一羽丸を試されたことはありませんか？
よく利用する鶏肉の部位とレシピはありますか？



赤鶏さつまいも一羽丸のもも肉、ささみを利用しています！

(八王子市 吉田定子)



試したことはありません。鶏肉はもも肉、または手羽をよく利用します。

(練馬区 丸山紀子)



赤鶏さつまいも一羽丸は子育てのころ利用しました。今は手羽先やむね肉に…コラーゲンの多い手羽先を鍋に入れたり、唐揚げにしたり塩を振って焼き鳥風にしたり、大好物の一つです。

(世田谷区 矢野泰代)



赤鶏さつまいも一羽丸はまだ試していません。今度チャンスがあったら試してみます。

(府中市 塚原裕子)



赤鶏さつまいも一羽丸はまだ試したことがないので、一度購入しようかと思っています。東都生協の鶏肉は、ほぼ毎週、注文しています。お気に入り太陽チキンも一口カット。南国元気鶏もお手頃で大好きです。

(新宿区 波多野由美子)



ご不明の点は、センターを通じてお気軽にお問い合わせください。

Q: 昨年9月3回企画の「かにシューマイ25個400g」ですが、素材感からくる食感が素晴らしいです。なかなか商品案内に載らないので、月に1回でも取り扱ってほしい。
A: 要望の「かにシューマイ(25個入)」については、現在おおむね月1回の頻度でご案内しています。直近では3月3回に企画を予定しています。他の同類商品との兼ね合いもあるため、確実に4週に1回の頻度で掲載することは難しいのですが、このたびのご要望を受け止め、できるだけ4週に1回の企画サイクルを検討します。このたびは貴重なご意見をありがとうございます。今後皆さんの声やご期待に応え、満足のいただける商品をお届けするよう取り組んでいきます。



「おしえて！新谷さん」の「減塩 食生活のすすめ」では学ぶことができました。減塩に努めたいと思います。

(町田市 丸山艶子)



『MOGMOG』の表紙は季節感あふれていて楽しみにしています。11月・12月号の「平和のつどい」良かったです。平和への思いが世界中に広がってほしいと切に願っています。

(所沢市 ペンネーム:LINDA)



ポリ袋の回収はずっと協力をしています。リサイクル費用がどんどん減るといいと思います。

(杉並区 池田良子)



『MOGMOG』はいろいろ勉強になり、旬の物にも敏感になりました。この冊子がずっと続きますように。

(杉並区 ペンネーム:のりちゃん)



食品添加物をなくす！

(世田谷区 大沼文乃 中3)



娘のアトピーがきっかけで東都生協に加入して25年。子育て時代を助けていただき、感謝しています。今は利用が少なくなりましたが、来る高齢期にはなくてはならない存在です。

(日野市 ペンネーム:さくら)



国産に、とことんこだわって選んで食べてきました。子どもたちにもそう教えてきました。

(調布市 内藤登志江)



国内野菜の購入、食品ロスをしない！！

(所沢市 深澤紗矢香)



産直の東都生協から購入をして、安全な食べ物を未来につなげたいです。

(新座市 三星陽子)



地産地消です。

(江東区 高知尾とよ)





インフォメーション

報告事項

- 組合員活動委員会報告
- 商品活動関連報告
- 監事からの報告の件

今後の理事長日程(予定)

2月21日(木)・2月20日(水)

報告事項

- 組合員活動委員会報告
- 商品活動関連報告
- 監事からの報告の件

審議事項

- 2019年度活動方針・事業計画・予算及び業務組織機構の大綱確認の件
- 2019年度の方針や計画を議論、確定していくにあたりその前提となる考え方や骨格を決議しました。
- 第44回通常総代会委員の指名確認修正の件
- 2019年度保育ママ委員会設置の件
- 2019年度商品開発に関する委員会等活動計画の件

2018年度第8回定例理事会 2018年12月20日開催

理事会報告 (抜粋)

「台風21号・北海道胆振東部地震への緊急支援募金」へのご協力ありがとうございました。2018年9月17日より緊急支援募金を実施、**10,927,200円**(12月6日現在)の募金をお寄せいただきました。最終金額・活用については東都生協ホームページ、組合員情報紙「フォ」などであらためてご報告します。

西日本豪雨 緊急支援募金のご報告

2018年7月、記録的豪雨が西日本各地に甚大な被害をもたらしました。東都生協では被災された方や被災地の復旧に向けて2018年7月16日より緊急支援募金を実施し、皆さんから**15,419,200円**の募金をお寄せいただきました。ご協力ありがとうございました。皆さまからお預かりした募金は右記の通り配分・活用させていただきます。

◆日本生活協同組合連合会(義援金・支援活動)：**14,869,539円**
(全国の生協から集められた募金と合わせて被災者への義援金や支援活動に活用されます)

◆被災産地・メーカー支援：**500,000円**
(土砂崩れや冠水、農道・橋の崩落など被害が大きかった産地・メーカーに支援金を送付)

〈内訳〉
保内生産者グループ(愛媛県) 200,000円
福岡自然農園(愛媛県) 50,000円
南四国ファーム(愛媛県) 200,000円
株式会社みなり(広島県) 50,000円

◆職員被災地派遣支援：**49,661円**



「土砂崩れによる崩落現場(保内生産者グループ)」

編集後記

あったかご飯に一杯のみそ汁。それが見だくさんのみそ汁だったら、なおよさそれだけで立派なおかずにもなりますね。

和食における基本的な献立、「一汁三菜」を基本とした配膳に目を向けると、ご飯は左、みそ汁は右というのがマナーのようです。日本古来の伝統で、左側に主要なものを配膳する「左上位」の考えが由来とのこと。また左手で茶わんを持つために、汁物わんは必然的に右に、など諸説あるようですが、実を言うとあたくし、家族には悟られないように、食事中にこっそりと汁物を左側に置き換えることもたびたび。左手で右側にある汁物は取りづらだけのことなんです。しかしある番組で「関西ではみそ汁を左奥に置く」というのを見て衝撃を受けました。あたくし紛れもなく関西人。そうか！これは関西人のDNAだったのか…と妙に納得をした次第です。

あっ、話がそれました…みそ汁の原料大豆は良質なたんばく質やイソフラボンを多く含有しています。一日一杯は〇にしたいですね。(Y.K)

住所不明組合員のみなし自由脱退手続きに関するお知らせ

定款第10条2項に基づき、住所の変更届を2年間行わなかった組合員は脱退の予告があったものとし、「みなし自由脱退対象者」とさせていただきます。

(今回のみなし自由脱退の条件)
2017年と2018年の両年に東都生協からの郵便物が宛先不明で返送された方で、東都生協事業の利用実績のない組合員。

2019年3月20日をもって「みなし自由脱退の対象」となっている方は、共同購入センターに備え付けの住所不明組合員名簿に掲載されています。お心当たりのある方は、共同購入センターでご照会ください。もし、この名簿にご自分のお名前が掲載されている場合は、至急東都生協へご連絡願います。

なお、今回脱退手続きをさせていただいた方で、後日住所が判明した場合、お申し出を確認した日をもって従来の出資金額で、再度組合員として登録させていただきます。

2018年12月20日 東都生活協同組合 理事長 庭野吉也

お問い合わせ：システム部 システム運用グループ組合員係

電話 03-3329-4927

午前9時～午後5時(日曜、月曜、年末年始休業日を除く)

食の安全お役立ち情報

おしえて！新谷さん

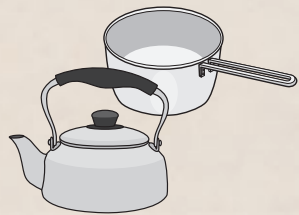
アルミニウムの安全性について

～特に小児への影響～



アルミニウムとは？

アルミニウムは、地球の地殻中の元素としては、酸素、ケイ素に次いで3番目に多い元素です。加工しやすい金属のため、身近なところで1円玉硬貨、アルミ鍋、アルミホイル、アルミカップ、水筒などキッチン用品や食品の容器、その他自動車や住宅などの材料にも多く使用されています。ただ、レモン果汁やお酢など酸が強い食品を、アルミニウム製品と長時間接触させると腐食や変色の原因となりますので注意が必要です。



アルミニウムとアルツハイマー症との関係

以前、アルミニウムの過剰摂取がアルツハイマー症を発症すると報告されたことがあり、アルミ食器などが敬遠された時期がありました。しかし、その後多くの研究の結果、この説を裏付ける証拠は見つかっていません。

国際的なリスク評価機関である国連食糧農業機関（FAO）と世界保健機関（WHO）の合同食品添加物専門家会議（以下、「JECFA」）や、欧州のリスク評価機関である欧州食品安全機関(EFSA)においては、食品中に含まれるアルミニウムと、アルツハイマー症を含む人への健康影響の因果関係を証明する情報は認められない、と評価しています。

アルミニウムの主な摂取源と排出状況

アルミニウムは、土壌、水、空気中のチリなど広範囲に存在するため、土壌や水などから吸収されたアルミニウムが野菜・果物、穀類、魚介類などに微量に含まれます。さらに膨脹剤（ベーキングパウダーなど）、色止め剤（ミョウバンなど）、着色料（タール色素など）などの食品添加物にも含まれているため、私たちは食品や飲料水、空気を通して日常的にアルミニウムを体内に取り込んでいます。ですが、これらの多くは蓄積されることなく体外へ排出されます。

アルミニウムの毒性

ラットを用いた動物実験では、アルミニウムを多量に投与したときに腎臓やぼうこうへの影響、握力の低下などが認められていますが、JECFAは人が一生生涯摂取し続けても健康への悪影響がないと推定される暫定的な許容量（暫定耐容週間摂取量）として、体重1kg、1週間当たり2mgという値を設定しています（体重50kgの人で、1週間100mg（≒0.1g）まで）。

国内でのアルミニウム摂取量調査の結果

JECFAの評価を受け、厚生労働省ではアルミニウム摂取量を年齢層別に調査し（2011年度から2012年度）、その結果、アルミニウムの平均摂取量の推計値は小児層（1～6歳）以外の全ての年代層において、JECFAの定める暫定的許容量を下回りました。小児層（1～6歳）については、アルミニウム摂取量の上位5％の人の推計値が、摂取許容量を上回ることが明らかになりました（具体例：100人の小児のうち、5人が許容量を超過してアルミニウムを摂取していることが判明）。

アルミニウムの摂取量には、穀類加工品や菓子類などの寄与が大きく、これは、「膨脹剤（ふくらし粉、ベーキングパウダーなど）」として使用される食品添加物「硫酸アルミニウムカリウム（カリミョウバン）」や「硫酸アルミニウムアンモニウム（アンモニウムミョウバン）」によるものと推察されました。

アルミニウム低減化の動き

このため、2013年7月に厚生労働省は、菓子・パンなどの関係業界団体に対してアルミニウムの使用量低減を依頼するとともに、アルミニウムを含む食品添加物の使用上限値の設定など、使用基準の見直し案について2016年度から作業を進めています。



東都生協の対応

東都生協では、2013年に厚生労働省から業界団体へ出された「低減化の依頼通知」を受け、直ちに菓子類、パン類、ドーナッツ類、ホットケーキミックス粉などについて、アルミニウムの使用有無を調査しました。一部商品への使用が分かったため、取引先と協議してアルミニウムを使用しない商品（アルミニウムフリー）へ仕様変更しました。安心してご利用ください。

東都生協の食品添加物基準

東都生協の食品添加物基準では、アルミニウムを含む着色料のタール色素8品目は全て「不使用添加物」に指定しています。また、アルミニウム、硫酸アルミニウムアンモニウム（アンモニウムミョウバン）、硫酸アルミニウムカリウム（カリミョウバン）の3品目は「使用制限添加物」に指定し、「ベビー・小児向けの食品には使用しない、パン・菓子およびその半製品（ホットケーキミックス粉など）に使用しない」としています。よって、今後選定される新規商品についても「アルミフリー」ですのでご安心ください。



〈安全・品質管理部 部長 新谷喜久夫〉



食の未来づくり運動

私の宣言

行動目標

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

行動目標

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

行動目標

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

産地に足を運び、商品の価値を学び、実感します。

くらしフェスタ東京2018

「見て、聞いて、話そう! 交流フェスタ」報告

～毎年10月は東京都消費者月間～

「くらしフェスタ東京」は、東京都の消費者啓発事業の愛称です。東京都消費者月間である10月を中心に、各種のイベントを開催しています。

昨年の10月12日、13日、新宿西口駅前広場において57の団体による「見て、聞いて、話そう! 交流フェスタ」が開催されました。

東都生協は「食」エリアに出展。「有機(英語でオーガニック)食品」に焦点を当ててパネル展示をし、クイズラリーにも協力しました。

東都生協は、有機JAS規格以外にも自主基準で「東都みのり」として同等品質の商品を供給しています。

会場で実施したクイズラリーの問題です

日本では有機(オーガニック)と認証された農畜産物に付けられるマークの名前は?

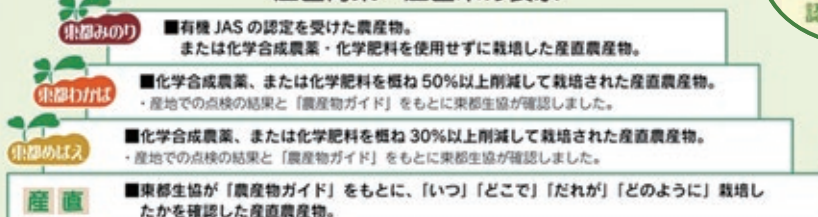
①有機JAM ②有機BUS ③有機JAS

有機JASマーク



太陽と雲と植物をイメージしたマーク。化学物質(農薬や化学肥料など)に頼らず、自然の力で生産していることを表しています(参考:農林水産省ホームページ)

産直青果・産直米の表示



※化学合成農薬とは、有機 JAS 規格で指定が認められている資材を除きます。

クイズラリーの答えは③有機JAS



川崎 哲氏が語る

世界から核兵器をなくすために

2018年10月25日
東京都生協連合館にて



川崎 哲(かわさき あきら)氏
ノーベル平和賞 ICAN(核兵器廃絶国際キャンペーン)国際運営委員、ピースボート共同代表。

「自衛とは何か」川崎氏はこう問い掛けられました。

私たちはどう答えるでしょうか。川崎氏は、日本国内で自衛についての議論が不十分だと指摘されました。

日本政府の見解は、憲法第9条があるにもかかわらず、1970年代から一貫して「必要最小限の自衛の範囲でとどまる限りにおいて、核兵器の保有も使用も合憲である」としています。1998年、国会においても大森政輔内閣法制局長官(当時)が、合憲であると答弁をしています。大森氏は退任後に書かれた著書の中で、当時の答弁が妥当であったかどうか、あるいは間違っていたと言ったかどうかを自問自答している、と記されています。

核兵器が武力の抑止力になるという理由から、日本は残念ながら、核兵器禁止条約に署名をしていません。しかし、「この条約ができたことによって、核兵器について根底から問われる時代となった」とも、川崎氏 was 言われました。さらに、ICANがノーベル平和賞を受賞したこ

とで、核廃絶への期待が大きくなりました。

武力に頼ることなく、平和を作るために、私たちにもできることがあります。

講演の最後に、川崎氏は以下のような「私たちにできること」を提示されました。

- ハッシュタグ「#YesICAN」をSNSに投稿する
→若い人を中心に広がってほしい。
- ヒパクシャ署名
→現在約830万筆まで集まっている。2020年まで続け、数千万人の署名を目指している。署名が増えれば、核兵器禁止条約調印・批准を求める力になる。
- 地元の議員への陳情
→国会へ声を届けるためには、地元から声を集めていくのが効果的である。

私たちができること、それはまず「行動を起こす」ことではないでしょうか。

「MOGMOG」機関誌 東都生協だより

第428号 2019年2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

大豆を蒸してつぶし、塩と麴を入れてさらに混ぜて団子にして、カメに投げ入れ(空気抜き)、最後びたり密閉して約1年。ご家庭でも、こうすればおいしいおみそができあがるんです。2月から3月初めごろはみそ作りに最適らしいです。挑戦してみても楽しいかも…。

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