

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2013
No.374

↑↑↑
CO-OP
東都生協だより

2

特集

女性の健康は、 家族の元気!

今月の
おすすめ

「スモークサーモン」

料理にも、お酒のおつまみにも!

おいしいを、日本の畑から。

産直の東都生協

女性の皆さん!

女性の健康は、家族の元気!

食・運動・睡眠に気を配り、もっとパワフルに過すみましょう!

女性は毎日、家事や育児、仕事をこなしながら忙しく暮らしています。「病気になる暇もない」と気を張っていても、やはり疲労はたまりません。家庭の中で「お母さん」が健康であれば、家族も元気になるはずです。今回は「女性のため」に、食、運動、睡眠の3点からの健康アドバイスを紹介します。



も、脂肪の多い女性に冷えは多く見られます。

食

「食する」とは

毎日の食生活は、生きるためにもとても大事。だからこそ健康のため、安全性の高い食材を選ぶことはもちろんのこと、バランスのとれた食事をとることが大切です。

また、「食すること」は単なる栄養補給だけでなく、「かむこと」で脳に刺激を与える。「家族・友人と食事をする」ことで心が癒される。など、「生きる力」にもなります。「食すること」は、心と体の健康にも大きく影響しているのです。

薬膳を取り入れた食生活のススメ

薬膳と聞くと、「漢方薬で使われる生薬、葉草、乾燥させた昆虫など特殊な食材が必要」と思われ

るかもしれませんが、必ずしもそうではありません。薬膳とは「食材の動きを最大限に生かした料理(法のこと)」。特別な食材を使うのではなく、私たちがいつも食べている食材を使って手軽に作る事ができます。

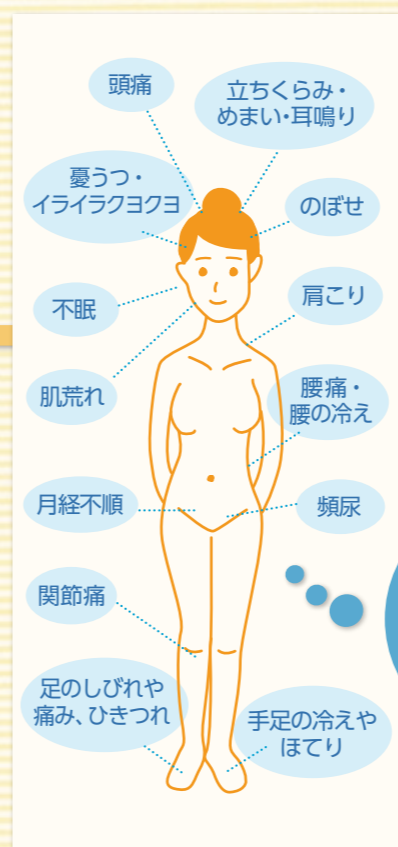
薬膳で大事なことは、「自分の体調」や「食材」について「知る」ということです。理解できると自分の体調を整えることにつながります。薬膳、皆さんも挑戦してみてくださいませんか?

薬膳とは...

薬膳とは、中医学(中国伝統医学)の理論に基づき、健康保持などのため、季節や食べる人の体質、体調に合わせて作る料理です。食材・漢方薬を、栄養や味、色、

薬膳から知る女性に多い「冷え症」

冷えは、血流を悪くし体内の水が停滞するために、体中の臓腑の動きを低下させることで生じます。ちなみに、筋肉量の多い男性より



「冷え」は、不調のモト! 温める工夫をしましょう!

温熱性・寒涼性の食材を知ろう!

普段食べ慣れている食材の動きを知って、体調管理に役立てましょう!

家庭で薬膳!

からだを温める食材



温熱性

もち米、ふき、かぶ、しょうが、かぼちゃ、にら、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、桃、栗、胡桃、鶏肉、羊肉、まぐろ、鮭、えび、酢、酒、コショウ、シナモン

食材の動き

内臓の動きを活発にする、血行を良くする、新陳代謝を活発にする、などの作用があるといわれています。

からだを冷やす食材



寒涼性

そば、ごぼう、なす、ほうれん草、きゅうり、セロリ、トマト、アスパラガス、たけのこ、柿、梨、スイカ、みかん、バナナ、キウイ、はまぐり、昆布、しじみ、かに、ひじき、のり、豆腐、ごま油、白砂糖、塩、みそ、しょうゆ、ウーロン茶、緑茶

食材の動き

利尿を促す、体内に蓄積する老廃物を排出させる、体にこもった熱を冷ます、などの作用があるといわれています。

※薬膳の考え方に基づく内容です

ワンポイントアドバイス

“冷え改善のため”とって温熱性の食材ばかりでは栄養が偏ってしまいます。栄養バランスを考えて寒涼性の食材も摂取しましょう。また風邪をひいたときや悪寒のときは温熱性食材、熱のある時は寒涼性食材が良いといわれます。体調によって食材を変えましょう。

- ◎ 生野菜は体を冷やすので、温野菜で食べる。
- ◎ 寒涼性の食材は温かくして食べる。
- ◎ 豆腐は夏は冷奴、冬は湯豆腐で。

簡単素材でできる! 体を温め、血行を良くする炒め物 えび入り五色炒め

●材料(4~5人分)

- えび.....約200g (背わたを取り酒で採み洗い後、酒16cc・片栗粉小さじ2で下味)
- にんにく(みじん切り).....1かけ
- しょうが(みじん切り).....20g
- くるみ(小指大).....26g
- にら.....1束
- ピーマン.....3個
- エリンギ.....大1本
- 卵.....3個
- きくらげ.....6枚
- 炒め用油・ナンプラー・ごま油・塩.....各少々
- レタス・長ねぎ.....適量

●炒める順番(木べらを使用) ※②~⑤は炒めた後、それぞれ取り出す

- ①油を入れ、にんにく・しょうが
- ②えび
- ③エリンギ
- ④くるみ
- ⑤にらの茎→葉の順
- ⑥卵は混ぜ過ぎず半熟で火を止める(余熱で火を通す)
- ⑦⑥にきくらげと②~⑤を入れる
- ⑧塩・こしょう・ナンプラー・ごま油で味付けし、火を止める
- ⑨レタスの上に盛り付け、白髪ねぎを振りかける

●体を温め血行を良くするには、適度な運動も必要です! 運動は次ページを参考に!

この点もチェック!

もやしのひげは取る? 取らない?

おいしく、盛り付けをきれいにするために、もやしのひげを取ることが多いのですが、ひげには栄養が豊富にあるので、そのまましておきましょう。

千切りキャベツ、水にさらすのは切る前? 後?

キャベツに含まれるビタミンCは水溶性なので、切った後に水にさらすとシャキッとして食感も良くなりますが、ビタミンCは流失してしまいます。

毎日の食事、同じ物を食べ続けられない!

特定の栄養素を取り過ぎると、過剰摂取により健康を害することがあります。栄養が豊富な食べ物でも、ほどほどが大事!

※「食」については、東都人材バンク登録講師(p.6参照)の熊木倫代さんにご協力いただきました。



運動

「ながら運動」のススメ!

忙しい毎日を送る女性にとって、一日の中でまとまった時間を取って運動をするのは難しいですね。まずは、無理をせず、普段の生活の中で身体活動量を増やすことから始めてみましょう。これを読んだ今から、「ながら運動」で運動不足を解消してみませんか!?

まずは
歩き
ましょう!

歩行 ▶▶▶ 靴にも注目

毎日誰もが自然にしている歩行。息が少しはずむ程度の動きがあれば、その場足踏みでも立派な有酸素運動になります。まずは、歩くことから始めませんか。

- 膝などへの負担軽減のため、かかとにはクッション性が高い物
- 靴底は柔軟性がある物
- つま先部分は十分な余裕があり、窮屈でない物 (特に、ジョギングシューズやテニスシューズなど)

靴の 選び方



毎日毎日

を

窓拭き掃除は腕を伸ばし大きく横に振ります。体側の運動になります。高い所も挑戦すれば背伸びの運動です。掃除は運動の宝庫! 床の拭き掃除や風呂掃除もおすすめ。「やや速歩」と同じ運動量になります。



を

お風呂で背中を洗うとき、ボディタオルを少し短く持ってみましょう。肩・上腕の運動になります。毎回少しずつ短くしていくと、洋服の背中のファスナーも一人で上げられるようになるかも…。

を

ごみが落ちていたら面倒くさらず、前屈運動だと思って喜んで拾いましょう!

を

良い姿勢を保つには腹筋、背筋が必要です。テレビを見る時はなるべく姿勢を良く、背筋を伸ばして! まず最初は5分から…。



を
の
を
を



いつでも楽しく!

「歩く」動作 & 「立つ」姿勢をちょっとひと工夫…そう、かかとを上げるだけでも立派な運動! キッチンや洗濯機の前でもできますね。背筋を伸ばし、ゆっくりと上げてゆっくりと下げます。上げた所で1秒間程度制止してもいいでしょう。また、家の中を移動する際、かかとを上げながら歩くのもいい運動になります。

例えば…

そして…外でも の続き!

エレベーター・エスカレーターはなるべく使わず階段を利用しましょう。階段の上り降りは運動のチャンスです。

● 適度な運動は快適な睡眠につながります。睡眠については次ページを参考に!

※「運動」については、東都人材バンク登録講師 (p.6参照) の外川ふじ子さんにご協力いただきました。

という効果があります。健康づくりには日々の運動は欠かせませんね!



運動には、

運動の
効果例

生活チェック!

あなたはいくつ当てはまりますか?

近い距離でも乗り物を利用する



背中のファスナーが上げられない



冷え症である

体力が落ちた

寝つきが悪い、眠りが浅い



エレベーターやエスカレーターをすぐ使う

姿勢が悪い



家にいるとテレビを見たりじっとしていることが多い

動くことを面倒に感じる

長時間、パソコン作業することが多い

以前持った重さの物が持てなくなった



いくつか当てはまれば、運動不足かも…
まずは体を動かすことから始めてみませんか?

運動不足から生じるさまざまな症状

肩こり、腰痛、便秘、冷え症、不眠などは、運動不足も原因の一つといわれますので、適度な運動は健康な体づくりに役立ちます。※ただし、無理は禁物です。苦しくなったら止めましょう。特に腰や膝の悪い方は注意が必要です。持病のある方は専門医に相談して運動をしてください。また、いきなり過剰に運動をすると、逆に体調を悪くする場合がありますので、少しずつ、回数を増やしましょう。何事もほどほどに…。

睡眠

快適な睡眠のために

①体内時計を整える

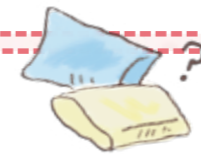
私たちの体には体内時計があり、睡眠・体温・ホルモンの分泌・血圧などを整えています。自分の意志でコントロールできません。睡眠に関していうと、体内時計は睡眠のタイミングを決めるだけではなく、睡眠前にもホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠の準備をしてくれています。体内時計を安定に保ち睡眠を円滑に行うためにも、規則正しい生活を行うことが一番の秘訣なのです。

②生活リズムをつくる

快眠は、規則正しい睡眠習慣から生まれます。どんなに健康的に運動をしても、バランスの良い食事を心掛けても、布団に入る時刻が毎日ばらばらでは快眠は得られません。前述の体内時計は、太陽の光を浴びることでズレを修正しますが、生活リズムが乱れるとすぐズレてしまいます。できる限り毎日同じ時刻に起床し、寝るといった生活リズムをつくるのが快眠につながると思います。休日だからといって、遅くまで寢床で過ごす、翌日の朝がつらいなんて経験はありませんか？
特にオススメは、早寝早起き。快眠のために、一度お試しを。

快眠できる枕の高さとは？

目覚めた時に首や肩が凝っていたら枕が合っていないのかも…頸部の隙間の深さは人によって異なりますが（一般に1~6cm）、この深さに合った高さの枕を選ぶと首や肩への負担が少なく、眠りやすいといわれています。



理想的な寝相、寝返りの効果

上向きで寝ている姿勢は体に余分な力が入らず、最もリラックスした状態です。また、寝返りは生理的な体の動きで、睡眠中に圧迫される体の部分が一か所に集中し続けてその部位の血液循環が滞ることを防ぎます。これにより体の負担が軽減されます。

眠る前には…

軽く読書をする、BGMを流す、香りを楽しむ、ストレッチをするなど、自分に合った方法で心身ともにリラックスすることを心掛け、眠くなってから寝床につくようにしましょう。就寝前4時間以内のカフェイン摂取は、入眠を妨げる傾向があります。また寝酒は飲み過ぎないことが重要です。昼寝をするなら午後3時前の20~30分程度がオススメ。



参考：厚生労働省ホームページ他

今回の特集は、東都人材バンクに登録しているお二人にご協力いただきました。

東都人材バンク制度

組合員の多様な活動の場を広げるために、また組合員が持つ能力や技術を生かせる仕組みづくりとして、2003年に創設されました。現在52人が登録して活躍しています（2012年12月20日現在）。登録講師が主催する講座などは組合員活動情報紙「フォ」で紹介しています。また、組合員組織が主催する企画の講師を務めることもあります。

熊木 倫代さん

国際薬膳師の資格を持ち、「薬膳料理講習会」を開催。調理師、製菓衛生士の資格も持っています。



外川 ふじ子さん

せたがや元気体操リーダー、国際メンタルセラピスト協会メンタルセラピスト。「アンチエイジング〜10才若返る、心とからだづくり〜」を開催。



まとめ

今回の特集では「食・運動・睡眠」から健康づくりを提案しましたが、参考になりましたでしょうか？ 家庭ではどうしても自分のことが後回しになりがちですが、女性が健康であれば、家族の健康を気遣うことができます。忙しい毎日を送っている皆さん、自分の健康に気を付け、笑顔で毎日を過ごしましょう。家族のためにも…。

今月のおすすめ

スモークサーモン

食卓も華やぐ、鮮やか色のスモークサーモン。この深い味わいをぜひお楽しみください。

料理にも、お酒のおつまみにも！



素材のウンチク

26 鮭

鮭の種類と旬

鮭といってもその種類はさまざま。切り身をパック詰めにして売られていることが多いので、見た目では判断しにくいですね。日本人になじみ深いのは、秋に出回る秋鮭、春から夏にかけて捕れる時鮭（秋鮭と時鮭はどちらも白鮭という種類。時鮭は季節外れに漁獲されることから、別名と「きしらす」とも呼ばれます）。北米やロシアで漁獲されたり、国内外の海で養殖され、1年中食べられる銀鮭そして、北米やロシアで漁獲され、秋に最も身が赤くなっておいしいと言われる紅鮭でしょう。

身は赤くても白身魚

鮭の身が赤いのはアスタキサンチンというカロチノイド系色素によるもので、白身魚に分類されます。これは、甲殻類などに多く含まれる成分で、エビやカニの殻、マダイやキンメダイの表皮の赤色も同じです。鮭が甲殻類のプランクトンを食べることでアスタキサンチンが蓄積され、身が赤くなります。このアスタキサンチンは、抗酸化作用や生活習慣病予防など、さまざまな分野で健康効果が期待され、研究されています。

鮭の一生

鮭の産卵期は秋から翌年の1月ごろとされています。産卵後約60日で孵化し、さらに60日で稚魚となり、その後北洋で4~5年過ごしてから生まれた川に戻ってきます。どうして間違わないで戻ってくるのかは、臭覚回帰説や海流説などがありますが、まだまだ研究課題とされているようです。

ちなみに、メスの鮭のおなかには2000~4000個の卵が入っていて、これをほぐして塩漬にしたものが「いくら」です。

参考：水産総合研究センター 農林水産省ホームページほか



お祝いごとやひな祭りに、彩りと香りを添える一品です。

高価なイメージのスモークサーモン。でも「紅鮭スモークサーモン切落し」なら高品質でお手ごろ価格。冷凍でお届けだから、いつでも使えて便利！

アテンション・プリーズ!!

スモークサーモンを初めて食べたのはいつ？
何か思い出のエピソードはありますか？
p.13のバズルの答えに添えて
お送りください♡

クリームソースとサーモンの相性抜群。リッチな気分♡



スモークサーモンのクリームパスタ

【材料(2人分)】

紅鮭スモークサーモン切落し	100g	生クリーム(乳脂肪35%)	200ml
お好みのパスタ	200g	八千代牛乳	100ml
玉ねぎ	小1個	オリーブオイル	少々
		塩・こしょう	少々

【作り方】

- 大きめの鍋で湯を沸かし、沸騰したら塩大さじ1を入れ、パスタをゆでる。
 - 玉ねぎをみじん切りし、スモークサーモンを4等分に切る。
 - フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎを透き通るまで炒める。スモークサーモンの半量を加えて軽く混ぜ、生クリーム、牛乳を加えて塩・こしょうで味を調え、沸騰前に火を止める。
 - 1を皿に盛り、3をかけて、残りのスモークサーモン半量を盛り付けて出来上がり。
- ※ゆでたほうれん草やグリーンアスパラ、炒めたきのこなどを混ぜると、栄養価も良くなります。

知っ得豆知識

●空気に触れると酸化しやすいので、使用後はしっかりと栓をする。

●10度以下になって白く濁っても大丈夫。ぬるま湯に入れたり、暖かい場所にはばらく置くことで消えます。

オリーブオイルの栄養

主成分はオレイン酸、パルミチン酸、リノール酸で、バージンオイルにはポリフェノールなども含まれています。

バージン・オイルとピュア・オイル?

オリーブの実を搾り、ろ過しただけのバージンオイル。その中でも香りが良く高品質(酸度0.8%以下)の物が、「エキストラバージンオイル」と呼ばれます。サラダやマリネなど火を通さない料理にどうぞ、香りもいただきます。

精製オリーブオイルとエキストラバージンオイルをブレンドし、マイルドな風味に仕上げたのがピュアオイル。加熱料理に合います。

絶妙な塩加減、自然なスモークの香り、生臭くなくうまみたっぷり! いつも冷凍庫に常備しています。



2月4回にも企画があります
(2月25日~3月1日お届け)

「紅鮭スモークサーモン切落し」ご存じですか?

おいしい理由

1	うまみたっぷりの紅鮭	だから	味付けは天日塩だけ!
2	国産山桜チップ	だから	香りが上品!
3	20度の冷燻方式	だから	しっとりとした風味!

持続可能な漁業の普及に向けた取り組みを行っている組織・海洋管理協議会(MSC)が管理する、国際的に広く認知されている水産エコラベル。持続可能で適切な管理を行っている漁業として認証を受けたアラスカのサケ漁業で漁獲された紅鮭だという印です。

海のエコラベル
持続可能な漁業で獲られた水産物
MSC認証
www.msc.org/jp



製造元の松岡水産(株)は、千葉県銚子市で創業109年。スモークサーモンに原価の高い天然紅鮭を使うのは、ほかの鮭とはうまみが格段に違うから。同社のこだわりです。

スモークサーモンができるまで

- 原料を解凍して1匹ずつ洗浄し、3枚におろします。
- 半身で35本もある骨を完全に除去。小骨はピンセットで。
- 塩水に漬けてひと晩熟成。塩分濃度は約8%、これが一番おいしい塩加減なのだとか。
- 煙が全体に行き届き、余分な脂を落とす「斜めの網棚」に鮭を載せてスモーク。20度前後の風を当てる冷燻方式(多くは30~40度の温燻)。乾燥5時間→燻製1時間→乾燥16時間。
- 専用スライサーで厚めの3.2mmにカット。計量後真空パックして出来上がり。金属探知機とウェイトチェッカーで検査し、出荷まで-20度で冷凍保管します。
- 製品の抜き取り細菌検査を毎日実施。工程の合間もシートに包み、細菌汚染をシャットアウトしています。

6人で作業、1人1日1万本を処理!

エキストラバージン・オリーブオイル

イタリア産オリーブの一番搾りだけを使い、フルーティーな風味が生きるオイルです。サラダに、炒め物に、パンにはバター代わりに。オイル・塩・黒こしょうを混ぜて、豆腐にかけて、意外なおいしさです。



原材料について

28kg~38kgの最大サイズ(大きいほど身質と脂のりが良い)、色味や身の締りが良く傷もないグレードNo.1のアラスカ産天然紅鮭を使用。山桜チップで薫製します。

松岡水産(株)取締役工場長 鴨作宏幸さんからのメッセージ

スモークサーモンは、養殖の原料(サーモントラウト)を使用して価格を下げることで、スーパーなどで一気に広まってきました。私たちは、養殖物ではなく鮭の中でも色が映える天然の紅鮭を使用した、高級感のあるスモークサーモンを手ごろな価格で組合員の皆さまにご提供するのために、本商品を開発しました。

台紙の上きれいに整列させてパックすると、見た目は良くても労力が掛かり、価格が高くなります。本商品は「切落し」といっても、端材は使用せず、スライサーから切り落としたままパックし、省力化と歩留りの向上で、価格を抑えています。また厚めにスライスしたことで、食べ応えと盛り付けたときのボリューム感が違います。

これからも試行錯誤を重ね、より良い商品を目指して、組合員の皆さまへお届けします。

“東都生協御用達”のしょうゆ

荒川支部は11月15日にぎんまる星醤油(株)を訪問しました。埼玉県熊谷市で、80年もの間こだわりのしょうゆを作り続けています。感動したのは木桶のある蔵に「東都生協御用達」の看板が掛かっていたこと。そこで発酵・熟成させて、手作業で1枚1枚布に包み、上から圧力をかけて絞って、「国産丸大豆しょうゆ」が誕生します。今でもこんなに手間がかかる作業をしているとは！品質にこだわる私たちに一生懸命応えようとされている努力に感銘を受けました。このしょうゆを使ったお弁当は、しいたけにまでしっかり味がしみて、とてもおいしいものでした。

福井源次郎社長自ら対応していただき、社長の熱意があるからこそ、と納得した訪問でした。



遺伝子組換え・TPPについて問うドキュメンタリー映画上映！

ニュータウン支部 テーマ別委員会“水を感じる”は、11月26日、遺伝子組換えを問う映画『パーシー・シュマイザー モンサントとたたかう』の上映会を開催。カナダの農民シュマイザーさんは、モンサント社の遺伝子組換え種子の飛来により畑が汚染された上、同社に特許権侵害で訴えられ、損害賠償金の支払いまで命じられてしまいます。しかし彼は圧力に屈せず、最高裁へ…。映画はTPP*問題も考えさせられる内容で、参加者も多く、関心の高さがうかがえました。「巨大企業のやり方は本当に恐ろしい。『遺伝子組換えでない』の表示で食品を選んでいるが、カナダ産の物は大丈夫なのか？」「モンサント社に立ち向かった夫婦の勇気に感動。この事実を伝え、TPPに反対していきたい」などの感想が寄せられました。

*TPP:環太平洋経済連携協定



忙しい主婦の強い味方 — 冷凍とうふの学習会 —

文京支部 小石川ブロックは、11月20日、(株)マメックス・西野直樹さんを講師に迎え、冷凍とうふ(便利とうふ)学習会を開催しました。「とうふを冷凍？なぜが入らない？」とさまざまな疑問を解明した後、炊き込みごはんやかき揚げ、ラザニア、ガトーショコラなどの調理スタート。全てに冷凍とうふが使われているのに驚きながらも、なめらかな食感やとうふの味がしっかり残っていておいしいこと、型崩れせず野菜となじんでいることにみんな大満足。「和洋中どんな料理にも使えそう！」と人気は上々でした。

サイコロサイズなのでそのままお鍋にポン。ぜひ冷凍庫の常備品にしたいものです。冷蔵とうふと上手に使い分けて、いろいろなレパートリーに挑戦してみてください。



実りの秋！ 食べることはしあわせ！！

11月10日、(農)埼玉産直センター収穫祭には東都生協から約120人が参加。生産者が何カ月も前から畑づくりを行い、当日は長ねぎ、かぶなど10種類以上の収穫ができました。フカフカの土から顔を出す大根やにんにんに歓声を上げ、こわごわ刃物でキャベツを落とす…都会では味わえない経験をし、持ちきれないほどの野菜で袋はいっぱい！手作りの豚汁や赤飯などの模擬店にも行列ができ、おいしいものを手にした人たちの笑顔があふれました。

その後、肥料センターを見学。「ここは野菜の命を作る現場です。野菜の成長には良い土と水と太陽が大切、人間は手を貸すだけ」という生産者の言葉が印象的でした。私たちの食卓が多くの人の手で支えられていることに感謝し、「食べることはしあわせ」と実感する一日となりました。



アレルギー対応について学ぶ会は、11月8日、「アレルギーっ子も楽しめる！わくわく☆アイデアデザート講習&試食会」をさんぽんすぎセンターで開催しました。

「食物アレルギー」を持つ子どもにも、お店のショーケースを眺めて楽しむ気分を味わせたという学び会メンバーの思いから生まれた今回の企画。卵乳・小麦・えび・かに・そば・落花生を使わないデザートやおやつレシピは、メンバーが試作を繰り返して作成したものです。当日は、メンバーと参加者20人が4班に分かれて調理。デザートが出来上がった後は、各班が調理のアイデアとポイントを披露し合い、全員で交流と試食を楽しみました。

ちなみにこの



揚げたきびめん



フルーツタルト



日のメニューは、さつまいもあんを使用し、中心に缶詰のパイナップルを包んだ大福、生地を米粉を使用したロールケーキとドーナツ、生地にコーンフレークを砕いたものを使ったフルーツタルト、豆乳を使ったクリームブリュレなど。甘いものが多い中、唯一揚げたきびめんの海苔塩味が一段と好評でした。



豆乳を使ったクリームブリュレ

参加者からは、「アレルギーを考慮した食材でも、彩りが良くバラエティ豊かなお菓子ができるのが素晴らしい」「洋菓子店の前には通り過ぎるだけだったが、こんなにたくさんさんのレシピが生まれてうれし

アレルギーっ子も楽しめる デザートを紹介！

「楽☆楽パーティー♪」 60力所で開催！

クリスマスやお正月など人が集まる場に東都生協の商品を利用し、おいしく楽しい時間を過ごしてもらうため、支部運営委員会やブロック委員会では「楽☆楽パーティー」を開催。家で手軽に調理でき、おもてなしや大人数でのパーティーにも適した東都生協おすすめ商品と年末年始早割り商品を紹介しました。



楽☆楽パーティーレシピ

試食したのは、自然解凍、湯せん、電子レンジ解凍で調理OK！の冷凍商品。オマールえびのだしうまみとトマト・香味野菜が溶け合った「オマールえびのビ

知っておきたい！用語解説

ケーキ・サレ
フランス料理の一種で、塩味のケーキのこと。チーズ風味の生地にとマトなど野菜をたっぷり焼き込んだ、お総菜感覚のケーキ。おやつより食事の1品として温かいまま食べる人が多い。



試食風景

のも多く、東都生協商品の良さを再確認したなど、みんな好評価。東都生協商品の良さを味わう機会となりました。

「実際に試食して購入したくなった」 「クリスマスやお正月向けになりそうなリッチな料理で大変良かった。全て保存がきくので、いろいろアレンジしてみたい」「おせちは見た目も味も良く、購入を決めた」「普段のおかずにも活用したいものもたくさんありました。」

料理の提案や盛り付け例を掲載した「楽☆楽パーティーレシピ」も、多くの主催者が活用。各会場とも委員は工夫を凝らし、楽しい試食会になりました。

東都生協のおせち料理も試食





「ひとこえ生協」に寄せられた質問にお答えします！

Q 「小松菜」の根は残し、土だけ洗ったらいってしょう。生産者も楽で、鮮度も保てるのでは？

A 関東の主な産地の土壌には粘土質の関東ローム層が多いため、根を付けたまま引き抜くのは難しく、根を付けて収穫すると根本に力がかかり品質が落ちる（トロケを発生する）可能性があることが分かりました。このため根をカットしてお届けしています。現在、PPL（プラスチック）シユグリン包装（シユグリン）など、鮮度劣化を抑える包装をしていますので、ご理解ください。



Q 少人数家族用使い切り商品、特に日持ちの短い「ハム・ソーセージ」などは1個で企画して頂きたい。

A 少量規格は、商品案内「旬を味わう」の少人数家族用&使い切り規格欄で案内しています。ハム・ソーセージ類では「腸詰めあらびきソーセージ130g(約5本)を毎週企画し、また「登録制度(まいとちやん)」には以下の商品の1個規格(毎回お届けがありますのでご利用ください)。

①「ベーコンスライス90g(信州ハム)」「通常紙面では隔週企画」 ②「ロースハムスライス72g(鎌倉ハム)」「通常紙面では隔週企画」 ③「マイルドポークウィンナー105g(鎌倉ハム)」「通常紙面では2パック規格で隔週企画」 ④「マイルドあらびきポークウィンナー102g(鎌倉ハム)」「通常紙面では2パック規格で隔週企画」

Q きこの類は室内で栽培してらるのでしょうか、10月2回の商品案内にある「きのこ」全品ですか？

A 「原木栽培生いたけ」以外のきのこ類は室内栽培です。室内で温度・湿度をコントロールし、通年供給可能にしています。「しいたけ」も基本的には室内栽培ですが、菌の植え付けを行った原木を山林など屋外に保管して、発生させる過程を経ていきます。

Q 9月4回、10月2回の「北海道ゆめぴりか2kg」を購入しましたが、毎回「次回未定」となっていました。なぜ未定なのでしょう？

A 東都生協では、同じ銘柄の米でも規格kgが違えば、別々に「5kgの次回案内」「2kgの次回案内」を行っています。昨年の震災以降、北海道米と九州米は例年の4〜5倍の発注があり早々と年間企画予定数量に達し、急遽企画を中止する銘柄が続出しました。このため「北海道ゆめぴりか」も2kg・5kgともに注文数予測ができず、さらに9月〜10月は新米・古米の切り替え時期で新米の収穫も変動することから、「次回未定」というご案内になりました。11月からは新企画が開始し、在庫数量が順当にある限りは次回企画を商品案内に記載しています。

また、登録米については組合員の利用動向と産地の収穫量を確認し、産地と協議しています。「北海道ゆめぴりか」の産地(株エフロン・東川町)は2011年産から開始したばかりのため、まだ登録米の予定はありませんが、皆さんの声を生かした商品づくりを目指していきます。

Q 「沖縄産砂糖きび三温糖(甘蔗糖)」が廃番になりましたが、これに代わる商品はありませんか？

A 代替商品として「風味糖 600g」(税込328円)を取り扱っています。奄美大島諸島産と種子島産のさとうきび原料をミックスし、風味豊かでやわらかな甘みに仕上げた商品です。ぜひご利用ください。



Q 「ひたち野穂の香卵」の鶏舎は解放され、自由に放し飼ひされているのでしょうか？

A 「ひたち野穂の香卵」の生産地では、健康な鶏を育てることを大切にしています。平飼いではないものの、鶏が必要とする新鮮な空気を十分に取り入れられる「開放鶏舎※の1段ケージ」で飼育を行っています。

※「開放鶏舎」: 風や太陽光が差し込む自然な環境に近づけた鶏舎

Q 「CO・OPアルコール除菌スプレー」の付け替え用ボトルは大変しっかりしていて、ごみにするのは忍びないです。袋入りの詰め替え用はできませんか？

A 「アルコール除菌スプレー」は、中身がアルコール約55%で引火する恐れがあることから、詰め替え用ではなく付け替え仕様とし、「火気に近づけない」「可燃性」「火気注意」と表示しています。市販品にも詰め替え用はありません。



クイズ応募はがきで見つけた、コメント紹介

🌸 TPP反対! 「生協」としてもっと強く訴えて、もっとみんなが食の安全を学ぶことが大切では?
国立市 小倉康次

🌸 クリスマスツリーサラダのレシピ、すごく参考になりました。これからもずっと応援しています!
世田谷区 川端恵子

🌸 味に無頓着な夫が最近、「これ東都生協でしょ」と分かるように…やっぱりすごくおいしいし安全!!
横浜市 町田

🌸 産地では出荷できない物があると聞きます。安全なら、もっと規格外品を扱ってください。
日野市 青木みち子

🌸 配達のおかげで重い買い物が助かっています。お魚が冷凍で新鮮だし、レシピも参考にしています。
調布市 今野和美

🌸 毎日心温まる料理を作ります…「おいしい幸せ!」を子どもたちが次世代につなげてくれますように…
杉並区 藤田洋子

🌸 予算や家族の体調を考えての家事は子どもにも自然に伝わります。大事な仕事と自信を持ちましょう!
小金井市 井上裕美子

私たちの食の食べ方 うちのスキスキメニュー パーティー料理&肉料理

🌸 クリスマスはローストチキン、家族ではギョーザ。
川崎市 入江祐子

🌸 鳥手羽元のポン酢しょうゆ煮。水、みりん、唐辛子1本も加えます。軟らかくておいしい!
板橋区 西本洋子

🌸 煮豚。固まり肉、ゆで卵、長ねぎの青い部分をしょうゆ、酒、みりん、だしてコトコト煮るだけ。
国分寺市 須崎とみ子

🌸 フィレステーキ! パーティーならから揚げ。
横浜市 永井千遙

🌸 パエリア、ロールキャベツ、まいわしのたたき身。
西東京市 木村美津子



東大和市 羽原要(小5)

MOGMOG クロスワード

- 参考にしてはがきに書いて送ってね。
- クイズのこたえ
 - 住所/氏名(お子さんは学年も)/電話番号/センター・ブロック・班名
 - スモークサーモンの思い出、エピソード
 - 食の未来づくり運動「私にできること(私の宣言)」
 - そのほか、イラストや一言コメント・感想など、なんでもどうぞ!

A~Eの順に並べてできる言葉は。

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

- ヒント: 絵本読み聞かせのルーツかも!?
- タテのカギ
- 1 3月3日、桃の節句の別名。
 - 5 ハチ○○、○○マメ、○○月旅行
 - 6 エッペン! 喉がいがらつほしいときもこれをする。
 - 8 今度のお芝居、何と主○○に大抜擢!
 - 9 これがバシると、大体大変なことになる。
- ヨコのカギ
- 2 イチヨウ○○○、○○○道。街路樹と同義。
 - 3 防風林にもなるし、天女が降りてくるかも!?
 - 4 他人の考えを全部○○○するのは、難しい。
 - 6 電光○○○。なんて素早い!
 - 7 これを聞いて大笑いすれば、免疫細胞も増える?

※おたよりや個人情報は、「MOGMOG」でご紹介する場合がありますが、編集目的以外へ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。

1月号の答えは「①と⑥」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4F 「MOGMOG」係

発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

正解者から抽選で10の方に図書カードをプレゼント。

東京都福祉文化センター
ほっとはんど
 「ほっとはんど」は、困った時に組合員同士が対等な立場でくらしを助け合う会です。
 お手伝いをお願いしたいなあ...
 と思った時に⇒OCR注文書で登録
 ●援助を受ける会員登録 **365963** で1です。
 ★保育、掃除、洗濯、炊事などの日常の家事援助など1〜4時間内での活動を行います。
 ・活動の謝礼は、援助を受ける会員から援助する会員に1時間750円と交通費実費を渡します。
《会員は3種類》
 希望の会員種別コードをOCR注文書の特別企画品注文欄に記入してください。
 ●援助する会員登録 **365955** で1です。
 ●賛助会員登録 **365971** で1です。
 ★年会費は1000円です。会の仕組みをご理解の上、お申し込みください。

問い合わせ【ほっとはんど事務局】
 電話 03-5374-4748

11月のわたしたち
 2012年11月20日現在 ※[]内は前年比

組合員数	233,334人	[100.4%]
加入	14,427人	[96.1%]
脱退	12,385人	[110.6%]
総事業高	21,962,057千円	[94.8%]
共同購入事業	21,034,160千円	
店舗事業	133,034千円	
弁当配食事業	67,430千円	
生活文化事業	203,650千円	
その他事業	523,783千円	
出資金	7,038,194千円	[99.0%]
一人あたりの出資金	30,164円	[98.6%]

HELLO
 編集後記

再び、編集委員会の担当になって約半年。ようやく「勤が戻ってきた」という感じです。
 以前の編集作業と違うのは、プロのライターさんやデザイナーさんと一緒に作業をしているという点です。私たちは東都生協のことは分かっていますが、編集については素人……すいぶんと助けてもらっています。
 とはいえ、『MOGMOG』の内容を決めるのには四苦八苦。東都生協の考え方に沿い、話題性なども盛り込みながら、食や生活についてを季節も考えて、記事(形)にしていくという作業は大変です。でも、やりがいもあります。
 さて、『MOGMOG』は読みやすい誌面になっているでしょうか。参考になる記事はありましたか。『MOGMOG』は組合員が編集委員会として制作に関わっている機関誌です。手前味噌ですが、手作り感のある誌面になっていると思います。どうぞ感想をお寄せください。

(N.N)

＜2012年度第8回定例理事会 2012年11月22日より＞
【審議事項】
 ●第39回通常総代会役員等の構成確認の件 ●「神奈川県エネルギー・再生可能エネルギー促進条例(仮称)」の制定を求める請願署名「取り組みの件」●今後の店舗事業についての組合員議論に関する件 ●資金運用規程の制定に関する件 ●就業規則の一部改正の件
【報告事項】
 ●決算概況および各部置業務報告 ●洗びん事業関連報告 ●組合員活動委員会報告 ●商品活動関連報告 ●地域割付検討委員会による検討結果報告の件 ●第3次中期計画アクションプラン報告の件 ●大規模災害発生時事業継続計画報告の件

今後の定例理事会日程予定
 2月21日(木)、3月21日(木)、4月15日(月)、4月25日(木)

インフォメーション

理事会報告
 (抜粋)

●監事会だより

監事会は、第38回通常総代会に2011年度監査報告書を提出しました。
 2012年度は年間4回の会計監査、年間2回の業務監査を行うほか、いくつかのセンターや部署の監査を予定しています。
 また、日本監査役協会に加盟し精度を上げた監査活動を行います。代表理事との懇談や、公認会計士との懇談などを行い、組合員がより安心できる東都生協を目指します。

2012年度上期に監査を行った部署
 (2012年4月以降9月まで)
【業務組織】
 足立センター、組織運営部 機関運営グループ・活動推進グループ・広報グループ、商品部 農産グループ・商品企画グループ
【理事のマネジメント状況】
 総代学習会、組合員活動委員会、理事懇談会
 その他、機関会議(総代会、理事会)、総代会議、部長会議に出席しました。

お知らせ

— 住所不明組合員のみなし自由脱退手続きに関する公示 —

定款第10条2項に基づき、住所の変更届を2年間行なわなかった組合員は脱退の予告があったものとして、「のみなし自由脱退対象者」とさせていただきます。
 のみなし自由脱退の条件とは、2011年、2012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のうち、東都生協事業の利用実績のない組合員です。
 2013年3月20日をもって「のみなし自由脱退」となる対象者は、共同購入センター・店舗に備え付けの住所不明組合員の名簿に掲載されています。お心当たりの方は、共同購入センターまたは店舗でご照会ください。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。

2012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：管理部 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)

食の未来づくり運動 || 私の宣言 ||

行動目標1
 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
 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
 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

バランスの良い食生活で健康づくりを
 「食生活と健康講座」を開催
 (2012年11月20日 さんぽんすぎセンター)

参加者からの感想
 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
 野菜をいかに摂取するか
 肉食系に偏りがちで野菜をいかに摂取するか
 野菜をいかに摂取するか
 野菜をいかに摂取するか
 野菜をいかに摂取するか

皆さんにできることは... 何ですか?

食の安全お役立ち情報
 おしえて！新谷さん

みかんとカビ

気分いいなら「みかんにカビ」という経験、皆さんありますよね。カビの色は緑色で周りが白色。皮はふにゃふにゃと柔らかくなっています。カビの名前は、「ペニシリウム・ディギタタム(Penicillium digitatum)」。ペニシリウムには、抗生物質のペニシリンを作ったりブルーチーズを作るなど、私たちの生活に役に立っている仲間がいます。

しかし、ペニシリウム・ディギタタムは「柑橘緑黴病菌」といわれ、植物病原菌です。なんと、柑橘の皮の成分がカビの生育を助け、元気にしています。このカビは傷口から入るため、みかんに傷や打ち身があれば、カビの胞子(植物でいうと「種」のような物)が付着してもカビは生えませんが、みかんは傷つけずつぶれないように山盛りしないで保管してください。

カビの部分は食べずに捨てましょう。生えていない部分は食べてもかまいませんが、菌糸(植物でいうと根)が張った部分は、根の先から酵素を出してみかんの成分を分解していますので、味も食感も悪くなっています。また、カビを取り除く際に胞子が飛び散る可能性もあるので、そっとポリ袋などに入れ密封して捨てるのが一番です。

さて、カビといえば「カビ毒」が心配ですが、カビは発生後すぐに毒を作るのではなく、また全てのカビがカビ毒を生産するわけでもありません。例えば、カビの中で最強の発ガン物質、「アフラトキシンB」を作る「アスペルギルス・フラバス」というカビは、温度が25〜35度で、水分や酸素があり、さらに相性のよい食品(例えば落花生)に生える、などの条件が揃わないと、カビ毒を作りにくいことが分かっています。ですから、ちよっとカビが生えた物を食べても、極端に心配することはありません。

なお、「ペニシリウム・ディギタタム」はカビ毒を生産しません。

〈安全・品質管理部 部長 新谷善久夫〉



テーマでいろいろ、 多彩な活動にチャレンジ!



東都生協は「くらし・平和・環境・福祉・食と農」の5つを活動テーマにしています。仲間と定期的に集まって情報交換をしたり、講演会や学習会を企画したり…1人で参加できる企画もあります。組合員活動情報紙『ウォ』でお知らせした2012年11月の企画から紹介します。

平和

東京平和めぐり～東京で、平和を考える。まず、知る。



11月10日、平和を次世代へ継承するために、2つの施設を見学しました。

◆東京大空襲・戦災資料センター:「東京空襲を記録する会」が1970年から文献や物品を収集し、4000人を超える民間募金により、最も被害が大きかった江東区に2002年完成。10万人が犠牲となった大空襲の展示や説明、体験談を聞きました。



8歳で空襲を体験した、二瓶治代さんの証言

◆第五福竜丸展示館:1954年、太平洋のマーシャル諸島ビキニ環礁で行われたアメリカの水爆実験で被曝した、木造のマグロ漁船の実物を展示。



学芸員の説明に聞き入ります

参加者の声

「戦争を子どもにどう伝えるか、学校などで学んでも一過性で終わるので、直接お話を聞く機会があれば、と親子で参加しました」「東京大空襲の写真が東日本大震災と重なり、お話も印象的でした。私も伝えていかなければ、と思いました」

子育て

子育てひろば 親子で楽しいリトミック



11月28日、千代田区和泉橋区民館で「子育てひろば 親子で楽しいリトミック」を開催。東都人材バンクの谷恵子さんを講師に、親子(6組16人)が音楽に合わせて楽しく動きながら、スキンシップ&コミュニケーションしました♡和める音楽をかけて、自宅でも子どもと身体を動かすことがポイントなのだそう。



伸びて



バレリーナのようにごあいさつ

※「子育てひろば」は、乳幼児と保護者が自由に遊び交流しながら、仲間づくりや情報交換をする場です。

100万人のピースベル・ メッセージカード

東都生協では、平和活動として9月21日の「国際平和デー」に1分間鐘を鳴らすことと、平和へのメッセージ募集を呼び掛けています。11月15日に組合員から提出されたメッセージカードを1冊にまとめ、渋谷区の国連広報センターに届けました。



個性あるメッセージが集まりました



テーマ活動担当理事がお届けしました

福祉

みんな集まれ! あったかな出会い

共同作業所で働く障害者の皆さんと、東都生協組合員との交流会を11月16日に開催。“こんな商品があるといいな”や“この商品が大好き!”を直接伝えることができました。作業所の皆さんも「商品をアピールでき、組合員の皆さんとじっくりお話できた」と満足。商品へのこだわりが伝わる充実したひとときでした。



酸っぱいジュースを飲んだ人当てゲームで大盛り上がり

のびのび作業所大河の商品



「MOGMOG」機関誌 東都生協だより

第374号 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 <http://www.tohto-coop.or.jp>

今月の
表紙

小さくてコロコロ可愛い芽キャベツ。ちょっと苦味があるところが特徴ですが、天ぷらやシチューの他、煮物、和え物、炒め物などいろんな料理に大活躍してくれます。シンプルに頂くなら漬物やサラダがおすすめ! 冬の終わり、旬をしっかり味わいましょう。

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

東都生活協同組合

〒156-0055 東京都世田谷区船橋5-28-6 吉崎ビル4階 TEL 03(5374)4750(代)