

# ASUKU ASK



09

2024

No.430



## 「再エネ・省エネ」フェアin豊橋



▲市販とどう違うの？  
なたね油の压榨体験

～使ってみよう  
再生可能エネルギー  
やってみよう  
エコライフ～



▲リシェの講師による  
「セルフ・リンパケア」  
の講座



▲お外の試食コーナー  
は人気です

7月15日(月)豊橋センター近くのフローラルビレッジにて、再エネ・省エネをテーマにおまつりを開催。生活クラブでんきを契約して使っている生産者の方々にも参加してもらいました。米澤製油(株)、新生酪農(株)は消費材の紹介や体験型の企画を行いました。音羽米の生産者、こだわり農場すずきはでんきの生産者としても参加しました。豊橋エリアの組合員コーナーでは、グリーンシステムやせ

けんの紹介も。ディスプレイも工夫を凝らし、エコな生活をアピールしました。(株)生活クラブすまい・るはエコ住宅の建築士の相談会。子どもたちは木のブロックを使って建築の基礎を学びました。多くの人が参加し、体験や学びを通して、地球環境に負荷をかけない生活の一步として生活クラブでんきへのスイッチングを呼びかけました。

次回は11/11に名古屋センターで開催します。お楽しみに♪

(副理事長 土肥 美穂)



▲なたね油で揚げた  
豆腐ドーナツ



▲豊橋エリアのエコライフコーナー



▲バスチャライズド牛乳のレンネット実験



▲生活クラブでんきコーナー

### contents

P1 「再エネ・省エネ」フェアin豊橋

P2 フェイク食品・加工食品と外食産業

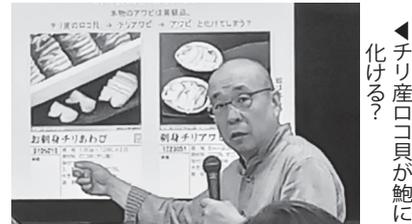
P3 愛知の推し！  
音羽米 庄内遊YOU米

P4 春の研修  
仲間づくりワークショップ

# それって本物？

## 加工度の高い物は要注意!

# フェイク食品・加工食品と外食産業



▲チリ産ロコ貝が鮑に化ける？

7月11日名古屋センターにて消費委員会内で活動している「チーム食サポ」による生活クラブのピオサポ活動を、より理解し実践していく講座として開催されました。オンラインを含め41名が参加しました。

初めに食品を加工するには不可欠ともいえる食品添加物の話を聞きました。生活クラブが使用を認めている食品添加物は93、国の認可食品添加物は833です。(2024.3現在)

同じ大きさで見栄え良く、味は均一で保存性も良く、なおかつ安価で高級品っぽく装いたい加工食品。食品加工には沢山の食品添加物が関わっている事を学びました。

### 原材料表示を見てみよう

原材料表示の中の「/」以下の表記が添加物です。記入を省略できる一括表示や、下記「ご飯」の添加物は表示しなくてよい、**キャリーオーバー**という取り決めがあります。

#### 原材料表示の見本

名称:おむすび 手巻 紅しやけ  
 原材料名:ご飯、焼紅しやけほぐし身、海苔(国産)、食塩 / PH 調整剤、(一部にさけを含む)

ばら売りのお惣菜や包装されていない物は、表示義務がありません。

### 食品加工学の花形?! フェイク食品

#### ・認知されているもの

マーガリン  
 カニかまぼこ



#### ・実は別の食品です

シシャモ ← キャペリン  
 数の子 ← キャペリンの卵  
 鮑(アワビ) ← ロコ貝(巻き貝)  
 さざえ ← アカニシ貝



#### ・人工的に作られた模造品

コーヒーフレッシュ  
 (植物油、乳化剤、香料等)  
 人工いくら  
 人工キャビア



### 外食や業務用の素材について

安価な外食の食材は...

- ・成形肉、魚の切身 ← 端肉や切身を決着成型、同重量&同形 [注意]内部に細菌が入り込む怖れがあるので、しっかり加熱する事
- ・霜降り肉風ステーキ ← 赤身の肉に沢山の注射針を刺して脂肪を注入
- ・まるでトマトケチャップ ← 着色料、増粘剤入りの「トマトソース」
- ・一見マヨネーズ ← 乳化剤、増粘剤、酸味料添加の「乳化ドレッシング」卵不使用でも作れます



▲野本 健司さん  
 食の安全を考える会 代表  
 かわさき生活クラブ組合員

### ぜひ避けたい添加物4つ

- ・合成着色料  
 「赤色2号」など色と数字で表記
- ・発色剤  
 亜硝酸ナトリウム
- ・合成保存料  
 ソルビン酸、安息香酸ナトリウム
- ・漂白剤  
 均一に着色するため、まず漂白

## ◆ ◆ ◆ こんなこと やってます 豊田グリーン エリア

7月9日豊田センターにて、おとうふ工房いしかわと下津醤油の2生産者の交流会を開催しました。

参加者は未加入者3人を含めて26人。お子さんも一緒にワイワイにぎやかに、生産者の話を聞きました。その後は1人ひとつずつ紙コップに豆乳を注ぎ、にがり投入。やはり出来立ての豆腐は美味しい♪当日の参加者は豆腐と醤油の予約をするいい機会になりました。



▲五平餅は下津醤油使用のタレ。本当に味噌が入ってないんですか?と参加者の声。豆腐は大豆の味が濃厚で塩だけでも

### トピックス

日本人は平均すると1年間で約5kgの食品添加物を食べているそうだ。

健康の為、甘さ控え目や低カロリーを選んだはずが、多くの添加物を摂る可能性があるため要注意。

個包装のコーヒーフレッシュが植物油の加工品であることはご存知の通り。ドリップ珈琲でも安価な物は、苦味料、香料、着色料の他、抽出促進剤としてリン酸塩も添加されているそうだ。加工食品の技術は日進月歩。日頃は消費材を利用していても、外食やテイクアウトを選ぶ時の為に、食品添加物の情報は更新しておきたい。

(広報担当理事 伊藤香)



生活クラブの野菜はアースメイド野菜。できるだけ化学合成農薬や化学肥料を使いません。



**あっぱれ育ち**

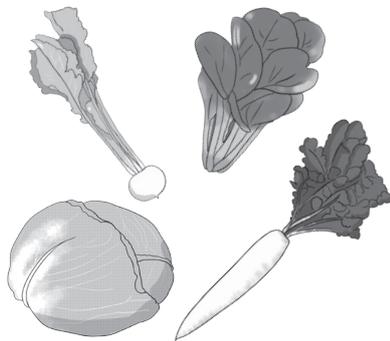
栽培期間中、化学合成農薬と化学肥料を使用しないで育てた野菜



**はればれ育ち**

栽培、化学合成農薬と化学肥料をできる限り減らして育てた野菜

このような農法は食べる私たちだけでなく、育てる農家の健康を守り環境を汚さないことにつながります。生産者を応援するのが、予約でしか利用できない「予約・あっぱれはればれ育ち野菜おまかせ4点セット」です。豊作や不作に左右されず、1年間一定の価格で欠品なく旬の野菜が確実に届きます。環境を守り、生産者を増やすこの取組みを予約で食べることであなたも参加しませんか。



# 愛知の推し♪

**音羽米**

**庄内遊YOU米**

生活クラブのお米を  
食べよう!

庄内遊YOU米は山形県庄内で作られている共同開発米。生産者と組合員が話し合って農法や価格を決めています。他にはないこの取組みは、「こんな米が食べたい!」という組合員の想いを、生産者が創意工夫で作り続け、その米を組合員が食べて支えるという循環で50年以上の歴史があります。

音羽米は愛知の組合員が食べられる特別なお米。愛知県豊川市で



作られる地産地消の米は組合員が田植えや収穫で交流できる身近なお米です。音羽米を食べることが、地元愛知の田んぼの環境を守り生産者を支えます。

どの米も、生産者が作り続けられる価格と私たちが食べる量を生産者と約束しています。

みんなで食べきって新米を迎えましょう! 消費担当理事 市野

**花縁便**

総代会で選出されたその日から、組合員が理事や監事になります。それも名ばかりではなく本気の役員です▼縁あって監事となり、よく考えてもわからないこともあるし…とまどいながらも役割を果たすのに精一杯です。ところで監事ってなに? 少しでも説明させてください▼監事は「理事の職務の執行を監査する」役員です。議案書方針にそって理事会決定や組織運営がされているか点検する業務監査と、組合員の財産を適切に使っているか点検する施設監査や会計監査を行います▼監査報告の作成は必須です。生協の最高意思決定機関である総代会の、議案書の今年度方針の前に載っています▼監事は組合員を代表して理事会等に出席し、理事の活動をいつもみています。だからひとこと言わせてください▼総代会で決議されたことは、理事がリーダーシップを発揮して、組合員が力を合わせてチャレンジすることで実現します。たとえ活動に参加できなくても、みんなで、全力で応援しましょう。

(監事 都築康美)

**7月事業報告**

組合員数	加入	脱退
11,025人	143人	-95人
出資金	1人当り出資金	
1,325,407 千円	120,700 円	
供給高	1人当り供給高	
221,438 千円	21,140 円	

▼共済加入件数

ハグくみ	CO・OP共済	エコ共済
1,332 件	4,861 件	8,473 件

**生活クラブでんき契約者**

累計446件(7月)  
再エネ100%プラン 20件  
時間帯別プラン 9件



**生活クラブ  
でんき**

**今月のリユース率**

ビン 回収率(7月)  
900mlびん…80.2%  
500mlびん…74.0%  
Rびん全体 …76.0%

**グリーン  
システム  
30th**  
Reuse & Recycle



# 春の研修 \*\*\*\*\* 2024年6月28日 仲間づくりワークショップ

春のリーダー研修として、「なぜ拡大するのか」をテーマに、仲間づくりを計画するワークショップが行われました。参加者はいくつかのグループに分かれて、スケジュールやイベントを具体的に計画しました。  
 (広報委員 古川)



▲組合員・理事・職員などが参加しました

この春、安城への配達が始まりました。まちづくり拠点であるひだまり館を安定的に運営するためには、もっと仲間を増やすことが必要です。安城拡大では組合員、ワーカーズコレクティブ、理事や事務局に加えて「タスク」(組合員を増やすことを専門とする職員)も活躍しました。今回は、そういう人たちをグループの一員として、具体的に計画を立てるワークショップです。



▲5つのグループに分かれてワークショップ

ある中学校区を仮定して「8週間で25人の仲間づくり」の地域限定コース拡大をめざします。交通事情、住宅情報、買い物などの情報をもとに、どこで、どんな企画やイベントができそうか、それぞれのグループで話し合い、自分たちの計画を発表しました。仮の想定をもとに、イベントを行う場所、開催のテーマ、周知の方法、打ち合わせやフォローの連携など、グループごとの発表はお互い参考になったのでした。



▲それぞれのグループが工夫した拡大案を発表



▲良かったところにコメントを貼りつける



▲「実は、これは名古屋北エリアの実際の場所です」と中野理事長が種明かし。

## information

- 秋の展示会  
 10/19(土)、20(日)  
 10:00～16:00  
 豊田センター
- 再エネ省エネフェア  
 11/11(月)  
 11:00～14:00  
 名古屋センター
- 生活クラブフェスティバル(仮)  
 11/14(木)11/15(金)  
 吹上ホール(展望ホール)  
 ※秋の仲間づくりイベント♪

## 理事会報告

第2回定例理事会報告  
 7/25理事監事17名

- ◆討議・討議決定事項
  - ・内規「理事長、副理事長、専務理事、常勤理事の任期に関する規則」制定
  - ・第二期以降の拡大について
- ◆報告承認事項
  - ・せっけん運動首長メッセージ取得活動実施報告
  - ・能登半島地震復興支援カンパについて
  - ・第3回「愛知2030目標具体化検討会議」報告他

## 編集後記

- 予約野菜おまかせセットには、ふだん買わない野菜も入ってくる。レシピ検索して新しい(簡単な)料理を試すことが増えた。(N)
- 岡崎に新しいワーカーズ「つむぎのおか」が誕生した。居場所もカフェもとっても楽しみ。とにかく応援したい！ (棗)
- 洗濯の仕上げに長らく「フィトンA」を使用していた。それを「香りのせっけんシャンプー用リンス」に変えてみた。何となく洗いがりがさわやかになった気がする。いいかも！ (西)