



COOP JOSO News Letter

常総生活協同組合
発行 / 生協広報G

【ものづくり・人づくり・地域づくり】2017 年度活動テーマ～地元のやさいを食べよう～
6 月 24 日 (土) 子供も大人も夢中になった「食育講座」



【2017年7月の予定】

●生協基幹運営／地域活動・催し●	●提携・協同・連帯企画●
<p>【定期開催の催事】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 毎週木曜日につくば桜運動公園ゴンタの丘にて地域コミュニティ活動中。 ・ 毎月第 3 火曜日にゆるカフェ開催。 ・ 毎月第一土曜日にじょうそう朝市を開催しています。 <p>7/15 (土)「歴史を学ぼう」市民公開講座⑭都留先生 7/22 -23 (土、日)こどもアートフェスタ(取手西口駐車場ビル) 7/26 (水) 2017 年度第 2 回理事会 7/29 (土) キムチ講習会 (けやきプラザ調理室)</p> <p>【地区懇談会日程】</p> <p>7/17 (月) 常総・坂東地区 (岩井公民館) 7/18 (火) 牛久 (生涯学習センター) 龍ヶ崎地区 (松葉コミュニティーセンター) 7/19 (水) 取手地区 (ゆうあいプラザ) 7/20 (木) 流山地区 (初石公民館)</p>	<p>7/19 (水) 茨城県生協連合会理事会 7/20 (木) 東海第二第 18 回口頭弁論 7/21 (金) 生協ネットワーク 21 商品担当者会議 7/28、29 (金 - 土) 生協ネットワーク 21 専務会議 7/29 (土) 甲状腺検診 (川崎) 7/30 (日) 甲状腺検診 (横須賀)</p> <p>7/21 (金) 柏地区 (柏中央公民館) 7/25 (火) 土浦・阿見地区 (阿見本郷ふれあいセンター) 7/27 (木) 利根地区 (利根町公民館) 我孫子地区 (湖北近隣センター) 7/28 (金) 松戸地区 (小金原市民センター)</p>

■子供も大人も夢中になった「食育講座」 & 「手作りチーズ体験」

昨年の生協祭りでも大好評だった「さけるチーズづくり」体験。鈴木美登里さんにお越しいただき今回は、乳牛のこと、酪農のこと、そして鈴木牧場の「美味しいチーズの理由」、その地道な努力と取り組みについてもじっくりとお話しいただきました。「牛は一日にどの位のお乳を出す?」「牛は一日にどの位のエサを食べるの?」「牛に歯はあるの?」から始まり、「堆肥づくり→土づくり→牧草づくり→健康な牛」の循環まで、子供も大人も「知らないことばかり」の内容を美登里さんが分かりやすく教えてくれ、あっという間の3時間の交流会となりました。



「堆肥全然臭わない」と皆驚いていました。

堆肥と牧草は実物を持ってきてくれました。牛の糞から作った堆肥、実際にみんなで見て触って臭いを嗅いで、「臭わない!」とびっくり。その堆肥を使って育てた牧草をみんなでかじってみて「甘い!」とまたまたびっくり。牛もヒトも良い食べ物から健康な身体が作られるのは同じ、牛達の健康のために日々努力している結果を実際にみんなで体感しました。

総代会で発表された18年越しの待望の「牛乳作り」のスタート。来春の牛乳供給に向けて、どのような形で牛乳を供給するか、組合員の皆さんからの意見をもらおうと、今回は73℃と90℃と殺菌温度を変えた二つの牛乳を準備しての飲み比べも行いました。73℃の方は「甘みを強く感じた」「さっぱりしている」、90℃の方は「コクがあって甘い」「牛乳の香りが強い」などの感想がありました。今後、このような飲み比べを一人でも多くの方にしてもらい、「鈴木牧場牛乳」の開発に関われる機会を設けていきたいと思えます。



「牧草をかじると甘い」と好評でした♪

「さけるチーズづくり」は子ども達より大人の方が夢中!? 美登里先生の助けも借りながら、みんな大成功! 出来立てのチーズをいただきました。



今回は生協本部での開催でしたが、秋には他の地域でやろうと美登里さんと相談しています。「私の地域で」というご希望がありましたら、地域の理事や総代、担当職員と相談して、ぜひ立候補して下さい。日程や会場など相談しながら決めてさせていただきます。

参加した組合員、お子さんの声

◇取手市 Kさん

さけるチーズ作り、とても興味があったので実際に体験させてもらえて楽しかったです! 鈴木牧場のみどりさんのお話、牛の食べ物、牧草、土作りから...と中々そこまで徹底してできる事じゃないくらいなのに取り組まれていて...本当にびっくりしました。できれば今回2人参加だったのですが、家族全員で参加したかったです。友人にもここで体験した話をして、石岡鈴木牧場の素晴らしさ、おいしさを伝えたいです。鈴木牧場へぜひ行って、直に牛さんや牧場の堆肥の山を見て感じて来たいです。

◇流山市 Sさん

作りのこだわりの意味を実際の堆肥を見て触って臭いから知ることができました。臭いのないってこういうことなんだ!と驚きです。まさか牧草を食べて甘みを感じるとは驚きました。子供もびっくりとともに興味を持っていました。(子供が雑草を味見しないか心配ですが)

(そら)

さけるチーズの作りかたがむずかしいとおもっていたけどけっこう作りかたはかんたんだった。チーズをたべたらおいしかった。

(暖花)

かんたんにさけるチーズができて楽しかった。できたら家でも作りたい。

◇つくばみらい市 Sさん

時々モッツアレラチーズを注文しておいしく食べています。鈴木牧場が日本で一つしかない牧場であることは素晴らしいことで、近くに住んでいて本当に良かったです。近々牛乳を売り出すとのこと、楽しみです。試食品が豊富でごちそうさまでした。

◇取手市 Mさん

鈴木牧場さんについての理解がより深まりました。出来立てのチーズは本当においしくて牛乳の味を感じるものでした。今回体験を申し込んだのは子供達でしたが、いつも食べているチーズが牛のお話から作り方まで一連の流れとして学べて有意義な食育の場になりました。本当にどうもありがとうございました！

(りおん) 小2

初めて作ったけど、意外とちゃんとさけてうれしかったです。

◇柏崎市 Nさん

牧場を一度訪れた時の感動が忘れられません。今日ゆっくりお話しがきけて、改めていろいろ知ることができ、とてもためになりました。土づくりの大切さを改めて実感しました。さけるチーズ作りとっても楽しかったです！しかも出来立てはなんととも言えないおいしさ。うまくできるか心配でしたが、さけて良かった！お友達にも教えてあげたいです。また交流会開いて下さい。

(いさと) 小5

今日飲んだ牛乳で、おいしかったのは、ぼくはBの方が好き（なんだかAよりも、こかった気がするから）です。

(なつき)

さけるチーズがこんなに簡単につくれるとはおもわなかった。

◇守谷市 Kさん

とても楽しかった。

■鈴木牧場牛乳開発スタート記念特集～18年間の軌跡 part2～

牛乳のちょっとした豆知識編

牛乳のパッケージには、製法や成分にしたがって分類が記されています。表示の示す意味を今回解説致します。

- 【牛乳】生乳のみを加熱殺菌したもので、乳脂肪分 3.0%以上、無脂乳固形分 8.0%以上を含むことが規格標準。水分や乳脂肪などの成分を添加することは、禁じられています。
- 【加工乳】生乳、牛乳、脱脂粉乳、バターなどの乳製品を原料として加工された製品の総称。無脂乳固形分 8.0%以上が規格標準だが、乳脂肪分に関する標準はありません。乳脂肪分 3.0%以下のローファットミルク、反対に乳脂肪分、無脂乳固形分を強化した特濃牛乳などがここに含まれます。
- 【乳飲料】生乳、牛乳、脱脂粉乳、バターなどの乳製品に、果汁や甘味料、香料、各種の栄養分などを添加してつくられます。コーヒー牛乳やフルーツ牛乳をはじめ、カルシウムや鉄分などを強化したヘルシータイプの牛乳も、この仲間になります。
- 【脱脂乳】生乳から乳脂肪分を取り除いたもの。乳脂肪分 0.5～3%の部分脱脂乳と 0.5%未満の脱脂乳があります。脱脂乳の水分を除いて粉末にしたものが脱脂粉乳（スキムミルク）です。
- 【低温殺菌牛乳】一般の牛乳は 120～150度で 1～3秒間、殺菌したものが大半ですが、それより低い温度で殺菌を行ったもの。63～65度で 30分間殺菌するものが多いが、ほかに 75度以上で 15分以上、72度以上で 15秒以上殺菌したものも含まれます。
- 【ロングライフミルク】135～150℃の高温で 1～3秒間殺菌した、常温で 2～3か月の長期保存が可能な牛乳。ただし、開封後の保存期限はふつうの牛乳とかわりません。
- 【成分無調整乳】季節や飼料の与え方などにより、生乳の乳脂肪分は変化します。それが標準を超えた場合、調整することが認められていますが、そうした調整をしないものを成分無調整乳と呼びます。
- 【ノンホモジナイズド（ノンパステライズド）ミルク】通常の牛乳は、含まれる乳脂肪が分離しないように、脂肪球を細かく砕いて均質化処理（ホモジナイゼーション）がしてあります。これを行わないものをノンホモジナイズドミルクといい、生乳に近い自然な風味が特徴です。
- 【ジャージー乳】ジャージー種の牛からとられる牛乳。市販の牛乳の大半を占めるホルスタイン種の牛乳にくらべて栄養価が高く、味も濃厚だが、搾乳量が少ないため値段は高めです。

総代会第2部 印鑰智哉（いんやくともや）さんの講演会を聞いて（職員 伊原）

総代会終了後、印鑰さんの遺伝子組み換えに関する印鑰 智哉さんの講演会に参加しました。遺伝子組み換え食品について、本などで学んだことはありましたが、実際に講演会を聞いたりして学んだことは無かったので、とても楽しみにしていました。

私は常総生協に入協して、まだ2年足らず。常総生協に入ってからすぐに、組織部として、組合員拡大をしていくにあたり、食品についての危険性と、食べものの大切さ、素材を調理する大切さを学び、地域に発信してきました。昨年12月に岩瀬牧場へ出向することになり、今迄パッケージされたお肉しか知りませんでしたが、生体を育てる（生産現場）を経験することができました。遺伝子組み換えという表現から、種を人為的に操作していくものだという認識はありました。今回印鑰さんの話を聞いて、具体的に恐ろしさと、今まで漠然としていたものが見えてきたように思います。

●一番危機意識ないのは日本？

一見遺伝子組み換えに無縁そうな日本??と私は思っていました。実は年々遺伝子組み換え作物の輸入が増えていることを知りました。例を挙げると、Non-GMのトウモロコシの輸入量が2007年には300万トンあったにもかかわらず、徐々に減少し、6年後の2013年には110万トンまで落ち込んでいるそうです。世界的に見ても日本は規制も緩和されており、EUに比べると非常に危機感の無さが見られます。



遺伝子組み換えの危険性を話す印鑰智哉さん

●食品表示ではわからない？

しかし、スーパーではよく「遺伝子組み換えでない」という表示が多くみられます。遺伝子組み換え作物がどこで使われているのかというと、加工品の原材料表示に記載されている合成添加物や外食で多く使われているそうです。個人的に衝撃的だったのが、粉ミルクに大量の遺伝子組み換えトウモロコシ、大豆由来の添加物が多く入っていたこと。生後間もない赤ちゃんに与えるものだと思うとゾッとしました。

●グリホサートの危険性

遺伝子組み換え作物の多くにグリホサートと呼ばれる除草剤が大量に含まれています。グリホサートは産業用配管洗浄液としても使われており、体内に取り入れることによりビタミン、ミネラルを摂取できず、栄養障害を起こす可能性もあるとされています。日本では小麦に関して、この除草剤の残留許容量を5ppm→30ppmに引き上げようとしているそうで、これは遺伝子組み換え大豆20ppmを上回るとされています。

●生産者&消費者は声を出していかない!! と声を挙げていこう!!

先程、原材料表示という言葉があったと思いますが、日本の遺伝子組み換え食品表示は世界最悪とされています。主な原材料（原材料の重量に占める割合が上位3番目以内で、しかも原材料に占める重量の割合が5%以上）のみ表示が必要で、肉の飼料、油、醤油、酒、甘味料（みりん、液糖、コーンシロップ等）、醸造酢、お菓子類には表示義務がないとのことで、ただ原材料を見て安心するのではなく、コールセンターを通してメーカーに問い合わせを行い、確認、また遺伝子組み換えを使用しないでという声を出していく事が必要で、有効的な手段となるとおっしゃっていました。

人間の身体は食べものによって作られます。実際に印鑰さんの講演会のお話の中で、今迄遺伝子組み換え食品を食べ続けていた方が、2週間有機野菜を食べ続けて検査を受けたとこのbefore,afterでは体の有害物質が見事にきれいになくなったという話を聞きました。

安心・安全な食生活を送るためにも、今後更に生産者、消費者が共に力を合わせて、地域自給していく力をつけていく事が大切と思いました。

遺伝子組み換えない食生活は可能

- ◆ 自分で料理して、まず自分と自分の家族の健康を守る。
- ◆ 子どもも大人も料理を学ぶ。
- ◆ 学校給食や病院、福祉施設でNon-GMOを実現する。
- ◆ 問題ある企業をキャンペーンで変えさせる。
- ◆ 個人の健康の問題に留まらない意味がある。

みんなの

せっけんコラム #5

石けんと合成洗剤の違い ④

こんにちは、皆さん。「石けんと合成洗剤の違い」シリーズ最後です。

5. 排水が川に流れると…

☆ 石 け ん ☆

- 川の水で薄まり、水中のカルシウムと結びついてカルシウム石けんになります。いわゆる「石けんカス」です。微生物や小魚のエサとなり、100%自然に還ります = (生分解=環境中の生物による分解のことで、石けんは生分解されます。)
- 日本の河川・海のどこを分析しても石けんは 1ppm も検出されません。

☆ 合成洗剤 ☆

- 不自然な形で精製されたものなので、生分解されにくい!
- 日本の下水処理場は 76%程は整備されていますが、残りの 24%程の下水はそのまま川に流れこみます。ダダ漏れにする合成洗剤の重さの推定はなんと年間 26 万 t ((((; ° Δ°)))))))

下水処理場でも十分分解されません。なぜなら下水処理場でも水をキレイにするために、微生物たちの分解能力に頼っているところが大きいのですが、合成洗剤が持つ毒性のために、微生物たちが弱り、分解能力も低くなってしまいます。そして、分解されずに海や川へ放出されていたものの一部が海底、川底に堆積していきます。この毒性が海や川の生き物に悪影響を及ぼしています…

例: 東京湾内の海底の堆積物中に含まれる合成洗剤濃度は 200ppm !



イラスト
やまがみあやの

6. 販売量

☆ 石 け ん ☆ 1 年間に 3 万 t

☆ 合成洗剤 ☆ 1 年間に 100 万 t = 東京ドーム 3 個分 Σ(° Δ° |||)

せっけんコラムへのご意見・ご質問をお待ちしています♪

どうでしょうか? 石けんと合成洗剤の違いをおおまかに書きました。危険で有害だと感じるころは他にもたっつくさんありますが、石けんが自然なのが伝わると嬉しいです♪

太陽油脂さんは『自然に還らないものは、未来へ持ち込まない。それはとても素敵なこと』と伝えていきます。このメッセージ、私は大好きです♪ (担当 といだ@常総市)

仲間づくりコラム (常勤理事 矢島)

【6/25 (日) 我孫子げんきフェスタに参加しました】

今回で 22 回目の開催となる、我孫子の「げんきフェスタ」。常総生協は今年で 4 回目の参加です。子どもたちが「げんきフェスタ」に参加する事により、自ら成長していく事を願い、大人がそれを支援する事を目的として開催しているイベントです。当日は、職員阿部がボスを担当。ボス指導の下、子どもたちがお店をお手伝いしてくれたり、同年代の子どもたちが遊びに来てくれたりと笑顔あふれる 1 日になりました。



【皆で「仲間づくり」も頑張りました】

鈴木牧場のヨーグルトを試食にお出しし、呼び込みから試食、商品の説明なども積極的に行います。ただ、常総生協の職員は少し恥ずかしがり屋さん。もう少し図々しくおすすめ出来るようにお話の練習をしなくてはという場面も。今後の課題です。現在、組織の営業スタッフでは「イメージさせる話し方」を練習中です。今朝は、「スイカ割りをして食べたスイカが美味しかった」という題目でそれぞれがトークを展開しました。相手に「食べたい」と思わせることが出来たら上手に出来ました、ということです。楽しくロープレしながら、スキルアップ! 今年度の事業方針でもある、面白さ、遊びを取り入れた業務! ? ですかね。日々精進です。



第12回

じょうそう夕市 2017夏祭り



『流しそうめん&かき氷』花火もあるよ☆
夕方、散歩がてらに立ち寄って♪

8/5 土 16:30~19:00

＜雨天中止＞

中止の場合は、facebook→
にてお知らせします。



会場 常総生協本部 1 F 広場
0297-48-4911

<http://www.coop-joso.jp/>



その他、新鮮野菜や生協おすすめ商品の販売etc... 皆さんのお越しをお待ちしています♪
フリーマーケットの出店も大歓迎！
出店申込みは下記応募フォームから。

☆じょうそう夕市出店申込→



今回の「じょうそう夕市」は夏祭り♪
夏にピッタリの「流しそうめん」&松永農園の絶品フラッペジャムを使った「かき氷」をご用意してお待ちしています(*^^)v

- ☆松永農園のフラッペジャム使用
ひんやり美味しい「かき氷」
1杯100円
- ☆流しそうめん 17:00~
(参加費)1人100円



～今後の開催日程（予定）～

- ・2017年9月2日（土）時間未定

※開催日程は変更になる場合があります。最新の情報は常総生協のHPからご確認ください。



◆主催：常総生活協同組合
「じょうそう朝市&フリーマーケット」実行委員会