

COOP-JOSO News Letter

2020年5月3回号 発行/常総生協広報G

2020年度活動テーマ案「JOSO食材でかんたん・うちごはん ～食卓から笑顔あふれる未来へ～」

453枚の春の討議資料アンケート ご協力ありがとうございました！！

来たる6月27日（土）開催の常総生協第47回通常総代会で、新しい年度の活動を決めていきます。討議資料を基に総代会議案書を作成していきます。

今回、一部ですが、アンケート結果の内容をダイジェスト版でお知らせしていきます。

【1】2019年度 ふりかえりくらしの点検表について

春の討議資料の中の、くらしの点検表は年に1回家族の健康や、くらしの見直しを組合員、生協が振り返る機会と考え、2002年に常総生協の食生活指針を掲げた時から行っています。

食は命 食生活指針

1. 食事のあり方

1. 食事は生命力（いのち）ある旬のものをおいしくしっかりととりましょう。
2. 背筋を伸ばし、よく噛んでゆっくり味わって食べましょう。
3. できるだけ手作りを心がけ、栄養面で偏らない食事にしましょう。
4. 食べる楽しみだけでなく、作る楽しみに家族で参加しましょう。



2. 食生活の基本的な考え方

食生活の欧米化に伴う動物性たんぱく質、脂質の摂り過ぎに注意し、日本型食生活を取り戻し、生活習慣病を予防しましょう。

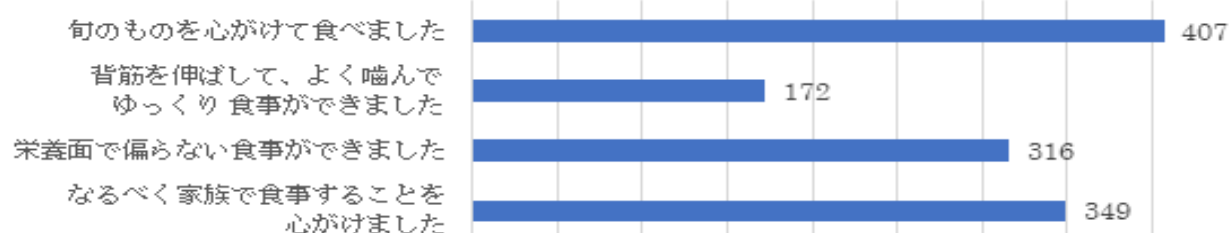
1. 主食は白米だけでなく、雑穀を混ぜ副食より多め（6割程度）にとりましょう。
2. 魚は青魚を積極的にとりましょう。
3. 肉、卵、牛乳は質のよいものを適量とりましょう。
4. 植物性たんぱく質の大豆、大豆加工品を毎日食べましょう。
5. 野菜は緑黄色野菜を組み合わせ、毎食、食卓にのせましょう。
6. 食物繊維豊富な乾物、豆類を上手に摂り入れましょう。
7. 海の野菜（海藻）も毎日食べましょう。
8. 味噌、納豆、漬物などの発酵食品を常食しましょう。
9. 油の吸収が多い揚げ物は、衣をつけ過ぎないように注意し、週1～2回にしましょう。
10. 外食の際は単品ではなく、定食（幕の内）にしましょう。

3. 調理技術

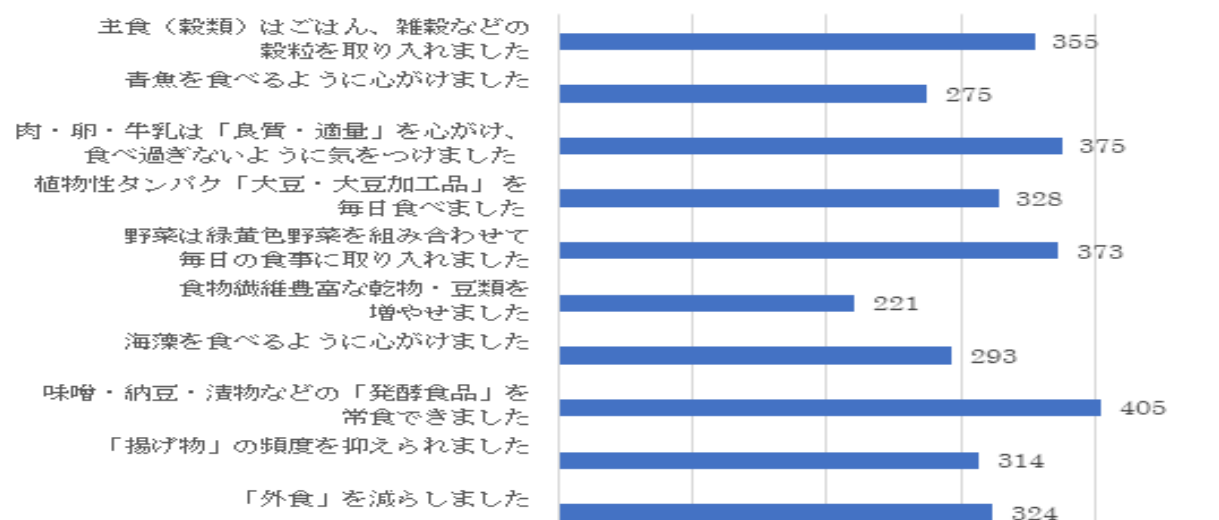
1. 台所に秤（はかり）を。材料や調味料の目安を知り、無駄のない使い方を工夫しましょう。
2. だしも栄養。昆布、かつお、煮干等でしっかりと、うす味を心がけましょう。

【1】2019年度 ふりかえりくらしの点検表まとめ

1.食事のこころがけ（443の回答）



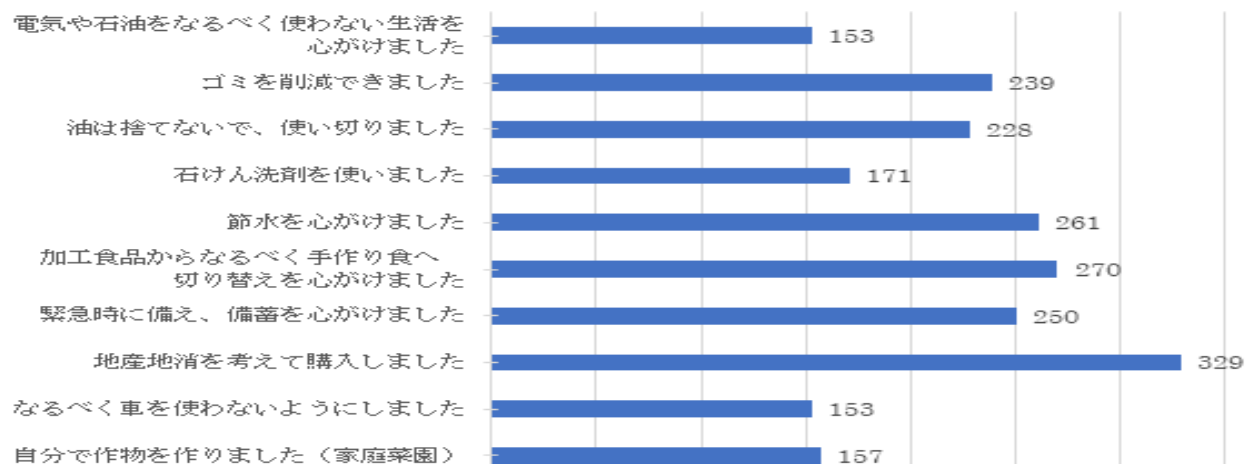
2. 食事の基本 日本型食生活（452の回答）



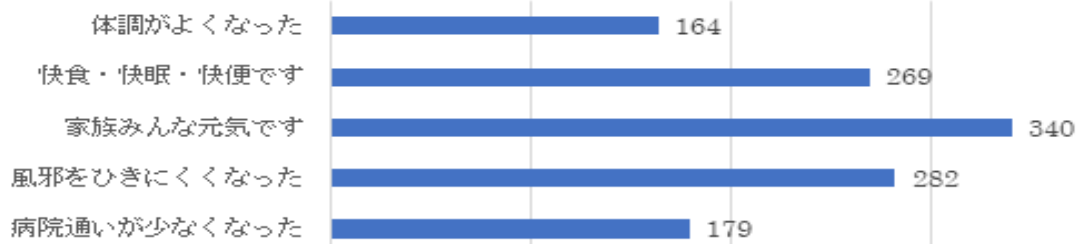
3.調理技術の基礎（370の回答）



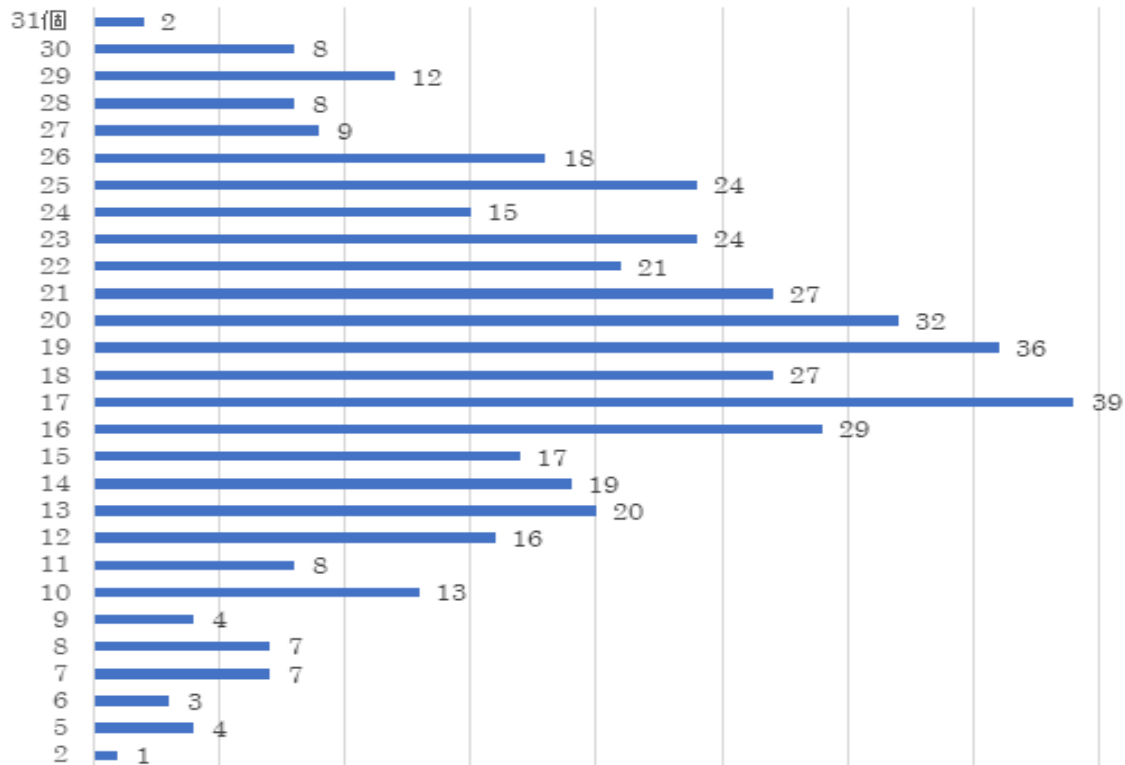
4.くらしの見直し（444の回答）



5. 家族の健康状態（418の回答）



わが家の「当てはまる」はいくつありましたか？



6. 食とくらしの点検表をつけてみての感想 ※紙面の都合上、一部のみ掲載となっています。

- ・去年とあまり変わらない気がする
- ・1年に1回ふりかえるのは良いことだと思います
- ・この点検いつも楽しみにしています。常総生協に入っていなかったら、味噌作りやることなかったと思います。感謝です。
- ・点検表はとてもハードルが高いものだと思いますが、ふだん意識せず過ごしている毎日を反省する意味で何よりのものと思い、友人にもコピーを渡して見てもらっています。
- ・自分の生活を見直すことができました。来年は〇を多くつけられるよう心がけます
- ・大体基本的なことは実践出来ているかな。石鹸洗剤はしばらく使っていない。進物等で在庫がある。
- ・日常、心がけて実行できたと思う。
- ・日頃から生活面で健康維持するために気をつけているのが可視化されました。
- ・環境のため、健康のためと意識はいつもしていま

- したが無理なく家族と話し合いながら楽しんで取り組めたと思う。
- ・我ながらよく調理してた！！
- ・野菜中心の食事元気で1年過ごせました。
- ・できなかったという訳ではないが、特に気をつけてやったという感じはしなかったので、〇は付けませんでした。
- ・お陰様で健康に過ごせていることに感謝しています。
- ・よく出来ていると思います。
- ・元から心がけている事が多かったので印を改めて付けてないのがありますが。
- ・まあまあだと思っています。
- ・以前よりやってきたことを、今年も続けています。
- ・今のペースで良いかと思っています。あまり無理せずできる範囲でがんばりたいです。
- ・健康の維持に心掛ける為の努力は認められるかもと自負しています。

- ・項目を頭に入れて生活しようと心がけていました。多分、私にとってこれが、気持ちよく生活できる日常なのかと思っています。
- ・無理しないで出来るペースだと思う。
- ・前年度に大分改善できて、それを維持できていると思います。
- ・我が道を進むのみ
- ・夫婦2人の生活ですので、ほぼ健康的に過ごしていると思います。
- ・心がけるようになって数年になりますが、気付くと風邪を引きにくくなったり、肌の調子が良くなったり、良いことが起きています。
- ・なかなか頑張っていると思う。
- ・ほぼ例年通りのパターンとなりました。（毎年付けることで、安心感を得ています。企画いただきありがとうございます。）
- ・あまり意識していませんでしたが、くらしに大切な事が結構実践できていると思いました。
- ・まだ人に頼る事をしなくても夫婦2人で暮らしていけることが出来る事が嬉しいです。
- ・夫婦共後期高齢者になってしまいましたが今の生活、活動が出来ている事に感謝しています。
- ・食事は家族のために気をつけることができていくかと思う。
- ・おかげさまバランスのよい食生活ができたと思います。
- ・だいたいのが自然にできているのでよかった。
- ・40数年主婦をしておりますので、それなりに出来ていると思います。
- ・結構理想的な食生活をしているのではと思った。

- ・意外と良くできたかも。
- ・これでも上出来だと思う。息子2人+大きな息子1人（夫（笑））を女一人で支えています、3人3様いろいろある中で、私はよくやれてるなあ
- と・・・。多少の体調不良はありますが、みんななんとなく元気で健康なので、これからもこのままGO!!
- ・無理な努力はしていませんが、生協に入っていると自然にできることも多いです。
- ・食品アレルギーがあるため、素材を購入して自分で作ったものしか安心して食べられません。常総生協の食材はその点とても頼りになります。早寝早起きを実行し、このところ風邪もひかず元気に暮らしていると思います。
- ・以外と〇の数が多かった。
- ・けっこうまともな食生活をしていると自画自賛！？
- ・1年に1度ふりかえる機会をありがとうございます。70才台家族で日々の老化には追い付きませんが、生協さんが推奨する日本人に適した食材を摂るようにしたり、成人病とも仲よくおつきあいをしてお陰様でことなきをえて過ごしています。自然と大人啓蒙されているのですね。有難いですね！
- ・〇をつけたものの、元々、揚げ物や外食は少ないし、味噌汁も毎日飲み、魚も食べている（ブリのような長生きの魚はたべない）ので、昨年と比べて改善したことはほとんど無いのが実際です。知り合いに無農薬で野菜を作るようになった方がいて、「お任せ」で旬の、また、今まで自ら購入する事の無かった野菜を食べるようになり、「野菜そのもののおいしさ」を実感するようになった。

新型コロナウイルスの影響で供給の影響 2020/4/20時点の状況

現在、非常に多くのご注文を頂いております（前年比140%以上の利用になっています）。常総生協ではこれまでどおり、商品のお届けを行っておりますが、ご注文が週ごとに増え続けており、配送センターがすでに量的・人的な限界に達しています。供給時間にも遅れが出てしまっている状況です。

このような状況の中、商品のお届けを継続させる為にも、組合員の皆様に以下のご協力をお願い致します。

- 1) 内勤職員も供給現場フォローに入っている状況で、電話応対できる人数も少ない事務所内となっています。注文はOCR用紙の供給時提出、WEB注文、FAXなどでご協力頂き、なるべく電話を控えて注文して頂けます様、お願い致します。
- 2) 通い箱、チラシの返却については、なるべくため込まないで定期的に返却していただくと助かります。2-3週分まとめて返されるとその分トラックの荷台での作業が大変になり、作業がスムーズにいかなくなります。
- 3) 職員と組合員の感染拡大・防止の観点上、今一度非対面での供給対応をお願い致します。

今後も状況に応じた対策を実施し、食料品・生活必需品を供給する組合員のライフラインとしての役割を果たせるよう、事業継続に努めます。何卒、ご協力よろしくお願い申し上げます。※尚、引き続き常総生協へのご紹介は承っております。よろしくお願い致します。