

COOP-JOSO News Letter

2020年9月2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・うちゴハン ～食卓から笑顔あふれる未来へ～」

常総生協がおすすめする 「日本型食生活」



常総生協は1997年に大きな事業連合から独立した後も、独自の商品企画を組合員といっしょに少しずつすすめてきました。2002年に5年間の商品活動のまとめとして「食生活の心がけ（常総生協食生活指針）」をまとめました。

当時はBSE（牛海綿状脳症）問題や、卵のサルモネラ問題、食品偽装事件など、食をめぐる問題が尽きませんでした。翻って、こうした問題の背景には消費者の「食べ方」の問題もあるとらえ、理事、職員で議論されました。そんな背景もあってまとめられた指針（心がけ）ですが、18年経った今でも、毎年春と秋、新しい組合員さんが仲間入りする季節に、毎日の食の「確認」をおすすめしています。

時代によって少しずつ食も変わりますが、基本的な部分は今後もみんなで大切にしていければと思います。

●粗食とは？

常総生協は「粗食」をおすすめしています。粗食というと、質素な食事を意味する言葉でしたが、昨今は日本の伝統が活かしたバランスの取れた食事だと見直されています。食事の内容はもちろん、旬の食材を選びながら四季を感じたり、薄味で食材本来の甘味、旨味を楽しんだり、自然と寄り添う「食」の時間を楽しむという意味合いも込められています。

【常総生協がおすすめする「食生活の心がけ（食生活指針）」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、脂質の摂りすぎに注意し、生活習慣病を予防しましょう。

- 主食は白米だけでなく、雑穀をまぜ副食より多めにとりましょう。
 - ・・・米だけでは不足するミネラル類は、雑穀を混ぜて「二穀」にすることで補う事をおすすめしています。また、歯列（臼歯が概ね6割）や腸の長さから穀物や野菜を主体とした食事は理にかなっていると考えます。
- 魚は青魚を積極的にとりましょう。
 - ・・・青魚（青い背の魚のこと。あじ、さば、いわしなど）には、体の機能維持に必用で、かつ体内では作ることができない良質な脂がたくさん含まれています。
- 肉、卵、牛乳は質の良いものを適量にとりましょう。
 - ・・・どのような環境下で何を食べて育ったのかが分かる事が大切です。また食べ過ぎない事を心掛けましょう。
- 植物性たんぱく質の大豆、大豆加工品を毎日とりいれましょう。
 - ・・・「畑の肉」ともいわれるほどタンパク質豊富な大豆。同量のタンパク質を肉から摂取すると同時に油脂も多くとってしまいますので大豆・大豆加工品をおすすめします。
- 野菜は緑黄色野菜を組み合わせ、毎日食卓にのせましょう。
- 食物繊維豊富な乾物、豆類を上手に取り入れましょう。
- 味噌、納豆、漬物等の発酵食品を常食しましょう。
- 油の吸収が多い揚げ物は衣をつけすぎないように注意し、適度にとりいれましょう。

上記は常総生協がおすすめする食生活の基本的な考え方（一部）ですが、素性明確で生命力あふれる素材をシンプルな調理で食べることが一番「健康で経済的」と考えます。ただ、それでも難しい場合は、化学調味料不使用の「ミールキット」（下処理済みの調理肉・カット野菜・レシピ付き）や、定期的にカタログでお伝えしている調理肉・調理魚＋野菜の「簡単おうちごはん」の提案なども活用しながら、「家庭の味」を大切にしていきましょう！

ー「食生活の心がけ」を確認してみてもの組合員さんからの感想(2020年春の討議資料アンケートより一部抜粋)ー

●野菜がらいの子供が..

子どもたちの野菜がらいも改善されてきたので緑黄色野菜を多く食べるようがんばろうと思います！（Mさん）

●ダシをとる事で、ダシの栄養もいただきました

味噌汁のだしを昆布とカツオ節にするようにして、ダシ自体の栄養もいただいています。調味料を変えたことで、家族みんなが健康になりました。（Mさん）

●肉類、油ものがまだ多い...

なるべく手作りを心がけ発酵食品を取り入れました。肉類、油ものなどがまだ多いと反省。魚などもしっかりとっていきたくて思いました。（Kさん）

●風邪をひいても重症化しなくなった

毎年少しずつ、家族が風邪をひいても重症化しなくなった。みそも手作りしていて、家族で食に関心をもっていることは、すごく良いことだと思いました。これからも進歩していきたいと思います。（Hさん）

●手作りのおかずを心がけています。

東日本入国管理センター訪問（平和の集い・歴史を学ぼう 夏休み企画）開催報告①

COOP-joso Newsletter 2020年9月2回号 -3-

ニトラゼパム。副作用が強いと思うけど。考え込むことが多いと言っていた。妄想や倦怠感も。イランに残してきた母親と姉が心配だという。自由がいちばん大事。

普通に生活している人は「入管」を知らない。「違法入国で違法就労なら逮捕されても仕方ない」「自分の国に帰れ！」と話している人もいる。

「事件」を起こしたわけではないのに突然拘留され何年も収容所に閉じ込められて、いつ出られるかわからない。迫害や貧困などで自国に帰ることもできない、難民申請も拒否され、収入も断たれるので残された家族の苦悩と困窮が切迫している。仮放免になっても仕事をしてはいけないうので独身者は孤立と飢餓に陥る。

日本は都合のいい時だけ安い賃金で労働者として使い捨てて、国は法を盾に退去を命じるだけ。従わないのなら懲役や罰金など刑事罰を科そうとしている。日本は難民条約も議定書も批准している。それなのに、とんでもない暴虐だ。

「人権に配慮した」処遇どころか厳しい処罰と差別と「排除」の論理で政策を推し進めている。「移民」を認めない政府の基本姿勢がそもそも間違っている。

勉強不足なので外国の状況はわかりませんが、先日「パブリック 図書館の奇跡」を見た。シンシナティ市に公共の「シェルター」というホームレスなど生活困窮者のための一時的な施設が何力所もあることを知った。日本は個人と団体のボランティアによる支援活動によって、かろうじて「人権」を守ろうとしている。決してパブリックの行為ではない。

社会政策としても様々な分野での多くの人的労働力がなければ、日本の経済活動も成り立たない現状があり、将来においてもなおさらなら、移民政策をはっきり策定すべきだと思う。いつまでも閉じこもって原発やミサイルにすがりついている場合じゃあないと思う。

(土浦市 K.Sさん)

○牛久に暮らして23年位になりますが、牛久入管の中に入ったのは今回が初めてです。

犯罪を犯してしまったというスリランカ人2人と難民をして認めてもらえないパキスタン人の方を計3人と接見ができました。しかし同じアジアの国なのにスリランカやパキスタンについては、ほとんど皆無といっているくらい知識が無く反対に相手の外国人の方から歴史についていろいろ教えてもらった次第です。“牛久入管を考える会”の方にもお世話になりいろいろ学ばせていただきました。こういう機会を与えて下さった会の方たち、常総生協の皆さん、ありがとうございました。

(牛久市 Aご夫妻)

○日本は法治国家なのに無法地帯になっていることに強い怒りを感じました。

このような牛久入管の状態を知っている方が少ないため、もっと宣伝をして人々に知ってもらう必要があると思いました。

(M.Sさん)

○知らなかった事の恥ずかしさと罪を感じました。

今回牛久入管の視察に同行させて頂きました。都留先生と一緒に面会させていただき、色々な話を聞かせて頂きました。病気やケガをしている人に対して、ちゃんとした治療を受けられていない事や、薬の成分や用法が説明されていない等を伺い、ショックを受けました。これはマンガ・アニメーションの世界？と現実を受け止めることができない程でした。

今日まで知らずに過ごしてきた事への恥ずかしさと、知らなかった事の罪を感じました。「知らぬが仏」とはよく言ったものだ。そして日本人として本当に恥ずかしい実態が近くで起きている。このことをもっと色々な人に知ってもらいたい。

生活協同組合は「衣・食・住」に対してたすけあいの精神を持って取り組んでいます。常総生協として今後何ができるか？大きな課題となりました。今回のような視察を職員研修にも入れていきたいとも思いますし、視察の企画を定期的に実施し、現状を知ってもらう機会を増やしていければと思います。

都留先生が親身になって収容されている方と向き合い、解決できるように弁護士さんと相談しながら行動していることに感銘を受けました。このような機会を提案していただき本当にありがとうございました。行って終わりではなく、次につなげていきたいです。

(専務理事 伊藤)

※次回は8/12(水)の視察報告をします。