

★被災地等を支援する【JOSOたすけあい基金】は注文番号473にて毎週受け付けています。ご協力よろしくお願い致します。
★関東子ども健康調査支援基金【寄付】 注文番号:472 1口1000円～ にて毎週受け付けています。ご協力よろしくお願い致します。
★東海第二原発差止訴訟基金【寄付】 注文番号:471 1口500円にて毎週受け付けています。ご協力をお願い致します。

COOP-JOSO News Letter

2021年5月2回号 発行:常総生協広報G



2021年度活動テーマ(案)「笑顔で育む免疫力」

“マイファーマー”を見つけよう！ 地場の有機野菜セットがシーズンスタート！

※写真は左から土れ味農園(天池さん夫妻)、清水農園の「踏み込み温床」お手伝い、野菜セットの一例です。



●常総生協の野菜セットの取り組みについて

常総生協の農産物の考え方として、「四里四方に病なし」の伝統的言い伝えに「理」がある(天地有機の「機」=「理」と同じ意味合い)というのですが、現在では四里(約16km)というより、私たちの風土に育まれる身体性という意味で、「関東圏」の気候風土に根ざした食べものが大切と考えます。種についても気候風土に根づくには時間がかかることもあり、在来種などは特にその典型ともいえます。「身土不二」という考えをもとに、自分たちの食べものは自分たちの近くの畑でとれたものが一番と考えています。農産物は商品というより食べもの=「生命を支えるもとだね」です。一つの枠にはめ込んだ見方をせず、様々な角度(堆肥づくりをしているか?作物づくりをどのように考えているか?など)から生産者と協議しています。したがって、単に農薬の使用状況のみならず、生産者の作り方、考え方等様々な話しをして行く中で、“組合員の健康を支えて行く”という点を理解し合い、生産者もこの考えを大切にしてくれるかということを重視しています。

新型コロナウイルスの影響でなかなか産地・生産者交流会ができない状況ですが、交流できるタイミングになりましたら、ぜひ組合員さんも畑に行き生産者と交流しながら、「マイファーマー」と感じてもらえる関係になれると思います。「生産拠点が地場にある」ということの素晴らしさをみんなで分かち合い、共に苦労しながら支えあう。そうした関係を築いていく事が、持続可能な地域社会を作ることにつながります。食べて、体験して、共に気持ちを寄り添う、そうした取り組みの一つが常総生協の「地場の有機野菜セット」です。

常総生協の野菜セットは5月から春～夏野菜が旬を迎えます。そこで新規野菜セットの利用契約者を募集いたします!農薬無散布・化学肥料不使用で作ったこだわりの野菜を、鮮度抜群でご自宅にお届けいたします。週替わりで1回の“お試し”もOKです!ぜひお気軽にご利用ください。

2021年「野菜セット」



申込フォーム

※5月2回の別チラシで各生産者の紹介をしております。ぜひこちらも御覧ください。

2021年「地場の有機野菜セット」新規契約者募集

※新規で契約をご希望の方のみとなります。

※こちらのQPコードまたは下記のご希望する内容に「お届けサイクル」を○をつけ、開始週をご記入ください。

生産者	規格	金額(税込)	お届けサイクル			開始週
清水農園	3-4品	686円	毎週	隔週	4週/1回	月 回
清水農園	5-6品	983円	毎週	隔週	4週/1回	月 回
清水農園	7-9品	1,372円	毎週	隔週	4週/1回	月 回
土れ味農園(天池さん)	5品	1,015円	毎週	隔週	4週/1回	月 回
微生物農法の会	5-6品	1,350円	隔週のみ(9/1回、9/3回～)			月 回
宇治田農場	7-8品	1,985円	毎週	隔週	4週/1回	月 回

コース名： _____ 組合員番号： _____ 氏名： _____
 ※次週供給担当にお渡しください。

＼発酵de健康に！美味しく食べて免疫力UP！／～ぬか漬オンライン講習会開催報告～

<発酵食品の伝道師現る！目から鱗のマメ知識>



4月10日(土)、＼発酵de健康に！美味しく食べて免疫力UP！／をテーマに「うれしいぬか床」でお馴染みのケイミー・オフィス青木さんにお越しいただき、ぬか漬講習会をオンラインで開催しました。当日は、楽しくためになる有意義な講習会となりました。

青木さんのお話は、素材に合わせた上手な漬け方から日頃の管理のポイント、ぬか床の「健康状態」の見極め方まで、参加者一同「へえ～」と目から鱗の情報が満載でした！今回は内容の一部(抜粋)をご紹介します。

★発酵食品と免疫力～ぬか漬を1年の滋養食に～

講習会前半は今年度の常総生協の活動テーマでもある「笑顔で育む免疫力」にちなんで、発酵食品であるぬか漬と免疫力について青木さんからお話しいただきました。「**免疫力UPに大切なのは、①体の細胞を元気にすること②腸内環境を整えること**」と青木さん。一年を通じて、「ぬか漬」の滋養は私たちを食生活からサポートしてくれる事を教えて頂きました。

まず、体中の細胞を元気にしてエネルギー代謝や新陳代謝を活発にするには、栄養素(ビタミン、ミネラル)が必要になります。ぬか床の素となる米ぬかには細胞の栄養素となるビタミンB群・ビタミンEをはじめ、体内での代謝に必要な「微量ミネラル」が9種類(鉄、亜鉛、銅、セレン、ヨウ素、マンガン、コバルト、モリブデン、クロム)も含まれています。これらの栄養素は、日々消費されて、汗やおしっこで排出⇒不足すると・・・貧血、新陳代謝力ダウンに繋がります。米ぬかを使ったぬか漬はこれらの栄養素を効率的に摂取できる食品なのです。

次に大切なのが腸内環境。私たちの身体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっていると言われていす。そのため、腸内環境を整える事＝免疫力UPに繋がります。「ぬか漬け」など発酵漬物は食物繊維も摂れます。腸内の善玉菌を活性化するのにうってつけの食べ物です。また、「ぬか漬け」の植物性乳酸菌は胃酸にも強いので腸に届きやすく、腸内環境を育てて日本人の健康を長い間支えてくれた善玉菌です。

★これであなたも「ぬか漬上手」ポイントを伝授！

後半はぬか漬の実践講座。ぬか漬の始め方や食材に合わせた漬け方のポイント、日頃の管理についてなど具体的な注意点やちょっとした工夫で上手に出来るマメ知識を伝授して頂きました。漬け物屋さんが実践している下準備の方法やぬか床の水気が多くなってしまった時の対処法など、家庭ですぐに実践できる内容が盛りだくさん。失敗せずに楽しい「ぬか床ライフ」を続けるために是非参考にしてみてください。



<野菜を漬ける時のポイント>

●野菜は皮ごと使って！

野菜の皮には、野菜ごとに野生の酵母菌が存在しています。この酵母菌が「ぬか床フローラ」を深めてくれる重要な役割を果たします。

※ぬか床の様々な菌のバランスが良い状態を、いい「ぬか床フローラ」と言います。

●塩をまぶすときはボウルを使って

ぬか床に漬ける前に水洗いした野菜に塩をまぶします。この時にボウルを使うのがポイント（もちろん手塩でもOKです）との事。この方法は、プロの漬物屋さんから青木さんが教えてもらった裏ワザ。カットした野菜をボウルに入れて、適量の塩をふりボウルごと全体を振るとムラなく上手にまぶせます！



●水気が多くなった時には”乾物”

ぬか漬を作っていると、野菜から出た水分でどうしても床の水気が多くなってしまいます。そんな時に活躍するのが乾物。青木さんのおすすめは「高野豆腐」、水気が多くなった時に高野豆腐をぬか床に一晩入れておくだけで、余分な水分をしっかりと吸収してくれます。取り出した後の高野豆腐は炒め物などに使えば無駄なく有効に活用できます♪

今回の講習会でも紹介した「うれしいぬか床（500g、1kg）」と「有機のお米の米ぬか」は来週配布の5月3回別チラシにて企画予定です！

●講習会の様子は常総生協YouTubeチャンネルに登録しています。

参加ができなかった方も、参加したけどもう一度振り返りたい！という方も、ぜひご覧ください。Youtubeで「常総生協」と検索し、チャンネル登録をお願いします(^^)

https://youtu.be/Hys_qdlbrag

●また、お忙しい方は、**約1分に凝縮した「うれしいぬか床PR動画」**もありますので、そちらも合わせてどうぞ。

https://www.youtube.com/watch?v=D0Gpg_u2mHw



甘い果物など作物によって
農薬排除には栽培技術が必要ですが、
農薬を減らすことは、食べる人だけ
ではなく、生産者や環境も守ります。



じゃあ、使わなくてもいい
農薬を使っているってこと!?

～新米ママぷっこのお悩み～

ネオニコ農薬

私たちにできることは？

最終回

作・画 まちなかみこ

生協の
配送の日！。

こんにちは
ぷっこさん

待ってました！
お兄さん！先週の話の
つづき聞かせて！
ネオニコ農薬から
子どもたちを守るために、
どうしたらいいの？

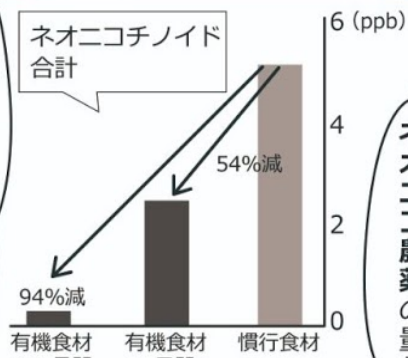


最近、ネオニコ農薬
について関心の高いぷっこさん

いつも爽やかな
配送のお兄さん

なるほど、
ネオニコを使わないものを食べれば、
体はちゃんとキレイになるわけね！

ネオニコチノイド
合計



グラフデータ元：
<http://fukushima-yuuki.net/2019/03/28/> 有機農産物を食べることで、殺虫剤ネオニコチノ /

ぷっこさん、見て下さい！
有機食材を食べ続けることで、体内の
ネオニコ農薬の量が減ったんです！



ぷっこさん、
できるだけ無農薬や
ネオニコ農薬を
使っていない農産物を
選んでください。

暮らしの中の
殺虫剤にも
気を付けて

気を付けて
選ばなくっちゃ



米作りに使用する
ネオニコ農薬は、
主にカメムシの害を
防ぐために使われて
いるんですが、
じつは…



カメムシがお米の汁を吸うと米粒に黒い斑点が残りますが、健康や味に影響はありません。
着色粒が 1000 粒に 2 粒あるとお米のランクが下がってしまうためネオニコ剤が広く使われています。
着色粒は、色彩選別機で取り除かれるので、消費者には黒い米粒は届きません。

そういつて
去っていった
お兄さんのトラックに、
「子どもたちのためにも、
ちゃんと知って
ちゃんと選ばなきゃね！」
とつぶやく
ぷっこなのであった…

そうですよ、
ぷっこさん。
また、安全な
食についてお話
しましょう！



ありがとう～



参考資料：NPO 法人福島県有機農業ネットワーク「有機農産物摂取による尿中のネオニコチノイド量低減に関する調査研究」

(発行)2019.12

発行：生協ネットワーク 21

一般社団法人アクト・ビヨンド・トラストの 2019 年度助成を受けて制作しています。