

★被災地等を支援する【JOSOたすけあい基金】は注文番号500253 1口500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。
★関東子ども健康調査支援基金【寄付】 注文番号:500252 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:500251 1口500円にて毎週受け付けていますご協力お願い致します。
★JOSO脱プラ基金は注文番号:500254 1口500円にて毎週受け付けていますご協力お願い致します。



2022-23年度活動テーマ(案)「つくと食べるでつながろう ～私たちの地産地消～」

常総生協がおすすめする食生活指針

常総生協は1996年に大きな事業連合(北関東協同センター)から独立した後も、独自の商品企画を組合員と共にすすめてきました。この頃はBSE(牛海綿状脳症)問題や、卵のサルモネラ菌の問題、食品偽装事件など、食をめぐる問題が尽きませんでした。また当時農林水産省が打ち出した「食生活指針」にも疑問視し、常総生協では様々な問題の背景には消費者の「食べ方」の問題もあるととらえ、2002年に「食生活の心がけ(常総生協食生活指針)」をまとめました。この指針を商品企画や組合員活動として広めていき、20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この季節におすすめしています。

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、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。

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。

2. 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、体の機能維持に必要で、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。



3. 肉、卵、牛乳は質のよいものを適量とりましょう。

a. どのような環境下で何を食べて育ったのか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。

4. 植物性たんぱく質の大豆、大豆加工品を意識的に食べましょう。

a. 「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。

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、定食物(幕の内)にしましょう。

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」だと考えます。暑さによる疲労もたまる時期ですが、改めて食生活を見直し健康で経済的な暮らしを心がけていきましょう！

～知ること未来が見える 戦争の加害 パネル展～

8月3日(水)午後 今日暑い！横浜駅近くのかながわ県民センター1階にメンバー5人「常総生協」ミニ旗と共に集まりました。コロナ感染が急拡大し、尋常ではない猛暑が続いています。参加したいのだけれど、コロナと暑さで躊躇される方もおられ、直前に2名の方が辞退されました。このパネル展の主催者は「記憶の継承を進める神奈川の会」の皆さんです。それぞれの地域で平和のために活動されている方々が、テーマごとのパネルを制作して8月2日から9日まで展示しています。今年で7回目の開催です。

私たちは、会場のスタッフの方からしっかりパネルの説明を聞き、質問し、それぞれ興味のあるテーマのパネルを丁寧に見ました。「軍都・広島」は植松さん、「731部隊」は五井さんから解説を受けました。ありがとうございました。他にも重慶爆撃、強制連行、日本軍慰安婦、マレー侵略、沖縄戦など13のテーマについてのパネル展示があり、奥の部屋ではDVD上映しています。内容が多岐にわたり、それぞれが重い中身なので、とても突き詰めて見ることはできません。でも、このパネルに書かれている事柄を入り口にして、少しでも知ることになれば未来が見えてくると思います。6時半からは2階のホールで明治大学の山田朗さんの講演があります。時間が長いようで短かったパネル見学を切り上げて、ホールに移動しました。

・・・・・・・・・・

山田朗さんは明治大学登戸研究所資料館の館長さんです。数年前に、やはり常総生協の『遠足』で登戸研究所を訪れました。今回の講演は「大日本帝国の戦争」～膨張・戦争・侵略の77年と反省・隠蔽・忘却の77年～

先生のお話を聞いていて、明治維新からの近代日本の軍国主義膨張があまりにとんとん拍子に進められたように感じ、大陸でのさらなる権益拡大への欲望から、満州侵略・日中戦争へと進み、長期化・泥沼化する。もうこの辺で「やめてよ！」と叫びたくなるくらいです。でも誰も止められなかった。戦争が始まったら止められない。侵略、虐待虐殺、皇民化政策、占領支配の徹底。政府は差別と民族排外主義を国民に植え付けた。そして日本は負けた。

戦後は軍国主義への反省の証として日本国憲法と憲法9条ができた。これを守ってきた平和運動と平和主義は戦争の被害を中心とした日本人の土台認識にある。加害の事実と認識は、中国や朝鮮の被害者が声を上げるようになってから、やっとの事である。責任をとらなければならない真の責任者は隠蔽と忘却と駆け引きに明け暮れている。歴史認識の違いと歴史修正主義の拡大は連動する。歴史の事実を解明し、責任と補償の問題を明らかにしなければならない。

「満州国」と「偽満」について質問してみました。「国家」とは言えない。権力と軍隊しかないブラックボックスである。なんでもやっちゃう、出来ちゃう。731部隊など人体実験も毒ガスや細菌兵器も実行しちゃう。責任者は免責され、データはアメリカに渡しちゃう。

軍事同盟路線や脱亜論など戦前的なものに知らず知らずのうちに支配されてしまいがち。中国やアジアの人々に対するものの見方を考えよう。戦前の考え方や見方は現在でも知らず知らずに現れる。忘却から脱して、再生と継承への道を進もう。教育の力には未来がある。どんどん語ろう。

帰りが遅くなりましたが、貴重なお話を聞けてとても良かったです。ますます興味が深まり、そして知らせたい！という思いが大きくなりました。

(土浦組合員 関谷)



○平飼い卵の契約について

「やさとの平飼い卵」を契約したいのでよろしくをお願いします。いつも暑い中、本当にありがとうございます。

(龍ヶ崎市：Aさん)

ご意見ありがとうございます。

「やさとの平飼い卵」は天池さん・杉山さんの2名の生産者の卵です。有畜複合農業で欠かせないのが「鶏」です。自家配合飼料の中には、常総生協の加工生産者(牛の乳から摂れる"ホエー"、コタニさんのわかめ等)からも含まれており、もはや贅沢すぎる！と思うほどの飼料で育った鶏の卵です。この良質な鶏糞を杉山さんはお米、天池さんは野菜に使用し、お米や野菜の残渣をまた鶏に与えるという循環型の取り組みを行っています。贅沢な飼料、のびのび育つ環境と"美味しい条件"が整った卵をご賞味ください。(左：杉山さん、右：天池さんご夫妻)



(商品部：小宮山)

○大倉さんのりんご

いつも暑い中ありがとうございます。りんご農家大倉さんのお話を興味深く読みました。これからも国内で安心な食品農産物を作る産業が続いていけるよう考えていかないとはいけません。掲載して頂きありがとうございます。

(龍ヶ崎市：Iさん)

ご意見ありがとうございます。大倉さんのりんごは10月中旬に企画予定です。※HPにて過去のNewsletterを閲覧できますので、ぜひご一読ください。大倉さんのNewsletter記事は8月2回で掲載しています。

○飛鳥のかぼちゃ餅

「かぼちゃもち」がまた食べたいです。とても美味しかったです。

(つくば市：Sさん)

ご意見ありがとうございます。「飛鳥のかぼちゃ餅」は7月からの新商品で、甘みを抑えた粒餡を、かぼちゃ（北海道産）ともち米粉で作ったもちもちの皮で、美味しく包んでいます。次回は9月3回に企画予定です。

(商品部：稲垣)

○共和水産（イカ王子）の商品

共和水産、個食タイプのイカそうめんをオクラ、長いも、納豆と和えて手軽でとても便利です。「イカ王子(共和水産・専務の鈴木良太)さんの活躍ぶりをテレビで拝見しました。

(守谷市：Hさん)

○お米の普及について

お米の文化は大事だから、もっと勧めてほしい。「米粉」も使ってもらえるよう、レシピと一緒に案内したら良いのではと思います。例えばパンに「米粉」を入れるときとか。使い方とかもっと分かれば購入を考えたいと思います。

(取手市：Tさん)

○「松永さんのレモン」のレシピ

レモン1kgジャムを初めて作りました。自己流で作ろうと思っていたら、レシピがついていたので参考になりました。ありがとうございました。

(龍ヶ崎市：Oさん)

○紹介の時は……

ご紹介頂く皆さんの写真（特にご本人の顔）は出来ればマスクなしでご紹介して頂けると読者の立場からは嬉しいと思います。紙面で紹介する場合はマスクは必要ないかと思いました。

(柏市：Tさん)

○夏の苗企画

ピーマンとバジルの苗をととても楽しみにしていたので、欠品となり残念です。でも一番つらい思いをされているのは生産者の方ですよ。やり直しても苗が育たなかった、、、とてもショックだと思います。天候不順でますます農業には厳しい環境になると思いますが、諦めず続けてください。来年の企画を楽しみにしています。

(牛久市：Hさん)

○トマトの欠品について

今季のトマトは、高温が続いた影響で焼けが発生し、生育不良が多く出ています。代替対応等を進めておりますが、他の地域でも同様の状態で、欠品になる可能性が高いです。組合員の皆様にはご迷惑をお掛けしますが、何卒ご理解を頂きますよう、お願いします。



(商品部：小宮山)

2022年度 水海道のお米「めぐみちゃん」稲刈り交流会のご案内

いつも生協のご利用ありがとうございます。さて今回は生協のお米「めぐみちゃん」の生協実験田の稲刈りのご案内です(3年ぶりの開催となります！)。今年は高気温で雨不足となり例年にも増して過酷なシーズンでしたが、何とか収穫をむかえることができました。厳しい年だったからこそ、生産者、組合員、職員みんなで年に一度の収穫の喜びを分かち合いたいです！ぜひご家族の皆さんでお越しください。生産者も皆さんにお会いできることを楽しみにしています。

※実験田とは？...めぐみちゃんの田んぼの土地の一区画で農薬無散布・無化学肥料で作っているお米です。田植え・稲刈り体験、また生産者と交流の場として20年以上前から取り組んでいます。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、お昼の交流会は中止とします。何卒ご理解の程お願いいたします。

日時：2022年9月24日（土） 9時45分～11時15分頃まで

*雨天延期、小雨決行。

*雨天時の延期のお知らせは当日朝8時頃に電話連絡いたします。

場所：JA常総ひかり東町構造改善センター（住所：常総市東町2409）

*当日は常総生協の青いのぼりが目印です。ナビ入力は「常総市東町2409」で検索してください。

作業内容：稲刈り

参加費：無料

参加人数：20～25名程度（定員を超えた場合は抽選となります。ご了承ください）

用意：長袖シャツ、長靴、軍手、タオル、帽子、着替え、飲み物

*カマはこちらで用意します。

※当日の緊急連絡先：商品部小宮山携帯 080-6798-6994

《過去の実験田稲刈り・交流会の様子》



-----切り取り線-----

★9月24日（土） 実験田の「稲刈り」に参加します。※申込締め切り日9/16(金)迄

コース名：_____ 組合員番号：_____ 組合員名：_____

参加人数：（大人：_____ 名、子ども：_____ 名）

右のQRコードまたはTEL・問合せフォーム等でのお申し込みも可能です。

2022年めぐみちゃん稲



刈り交流会