

★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。



News Letter

2023年5月4回号 発行:常総生協広報G



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～」

春の討議資料アンケート（305枚） ご協力ありがとうございました！！

6月17日（土）開催の常総生協第50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】2022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も多め（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。

※次ページに続く

2023年5月の予定

○生協基幹運営/地域活動・催し●	○提携・協同・連帯企画●
○「常総っ子応援団」ゴンタで遊ぼうin流星台プレイパーク 毎週木曜日に外遊び活動をしています。 ・5/20(土)生協実験田 田植え@水海道、ますだの落花生 種まき交流会 ・5/21(日)竹村さんいちご交流会 ・5/27(土)藤井養蜂はちみつ交流会@生協本部、どんぐりてい田植え ・5/31(水)定例理事会	・5/19(金)-20(土) NW21組織担当者会議 ・5/21(日)東海第二原発差止訴訟団 原告団総会@水戸

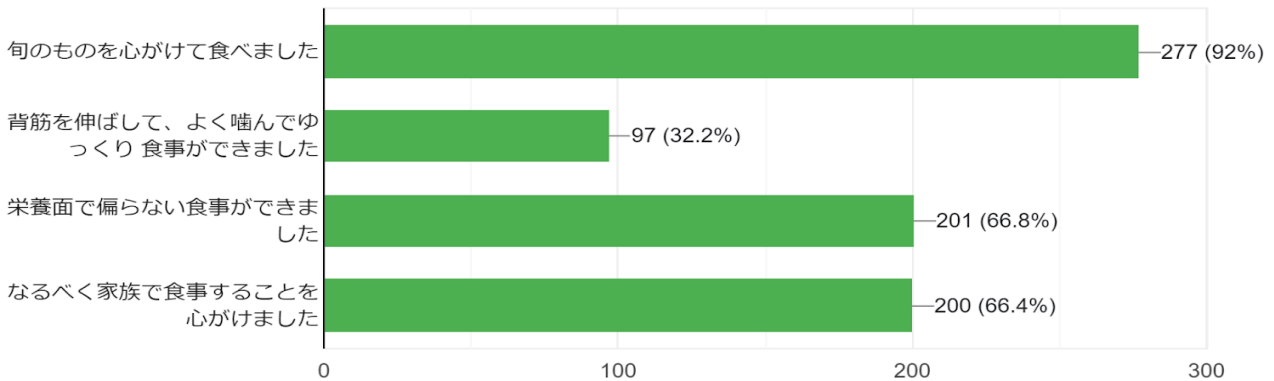
3. 調理技術

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とり、うす味を心がけましょう。

【1】2022年度 ふりかえりくらしの点検表まとめ

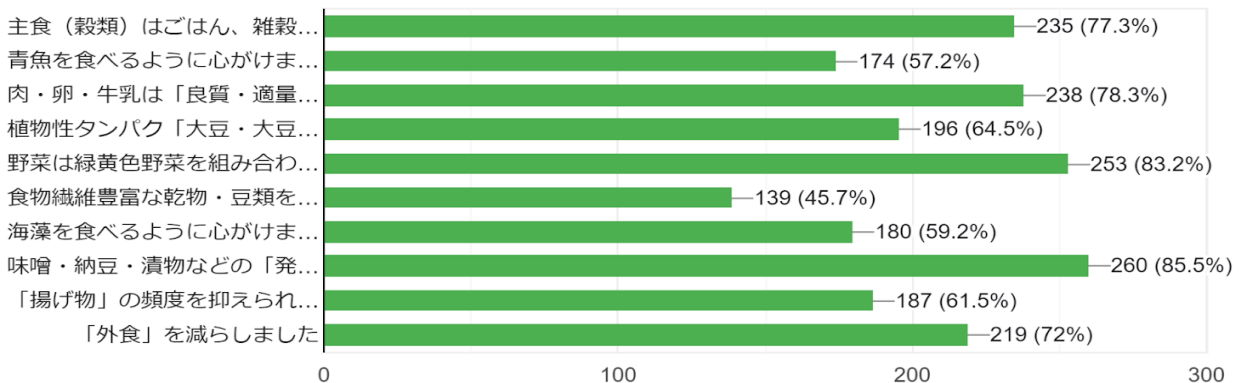
1. 食事のこころがけ

301 件の回答



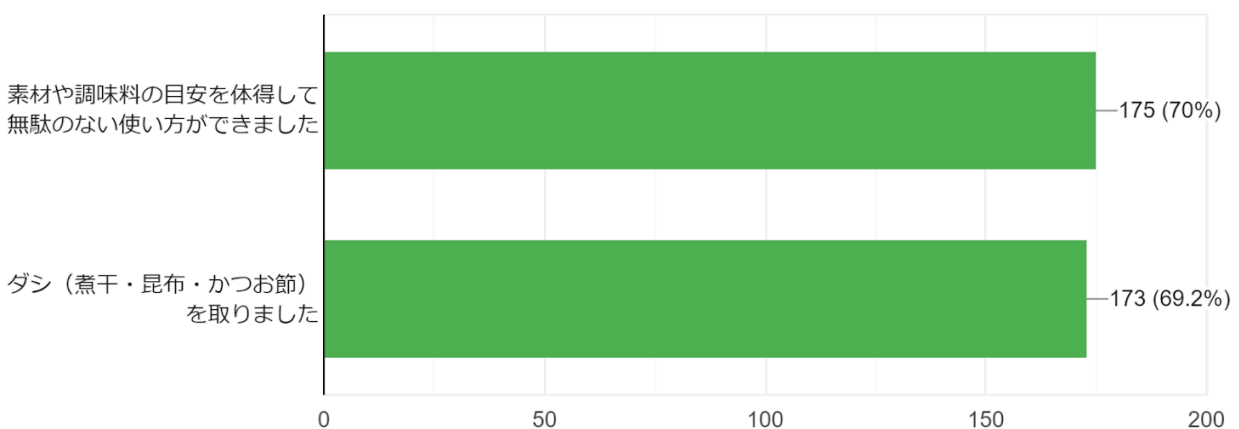
2. 食事の基本 日本型食生活

304 件の回答



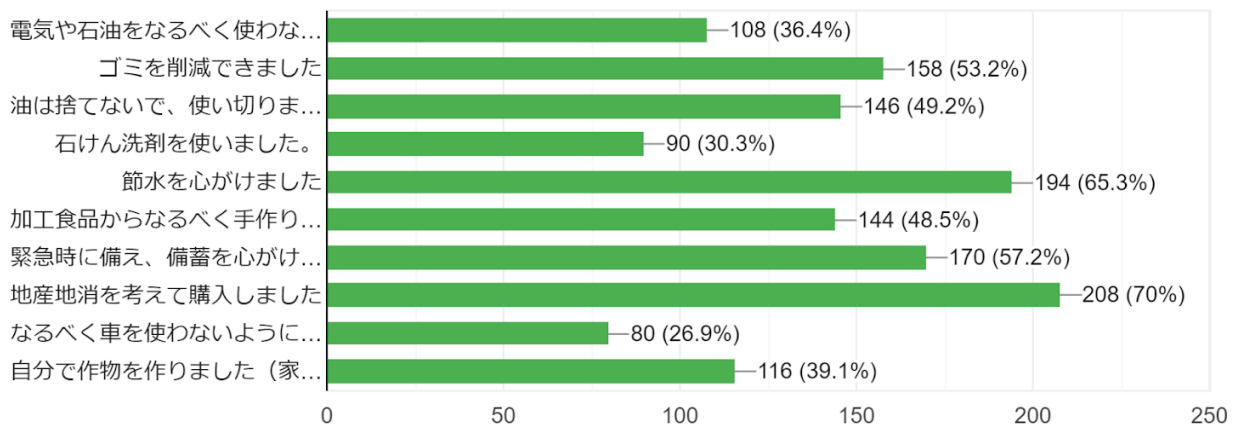
3. 調理技術の基礎

250 件の回答



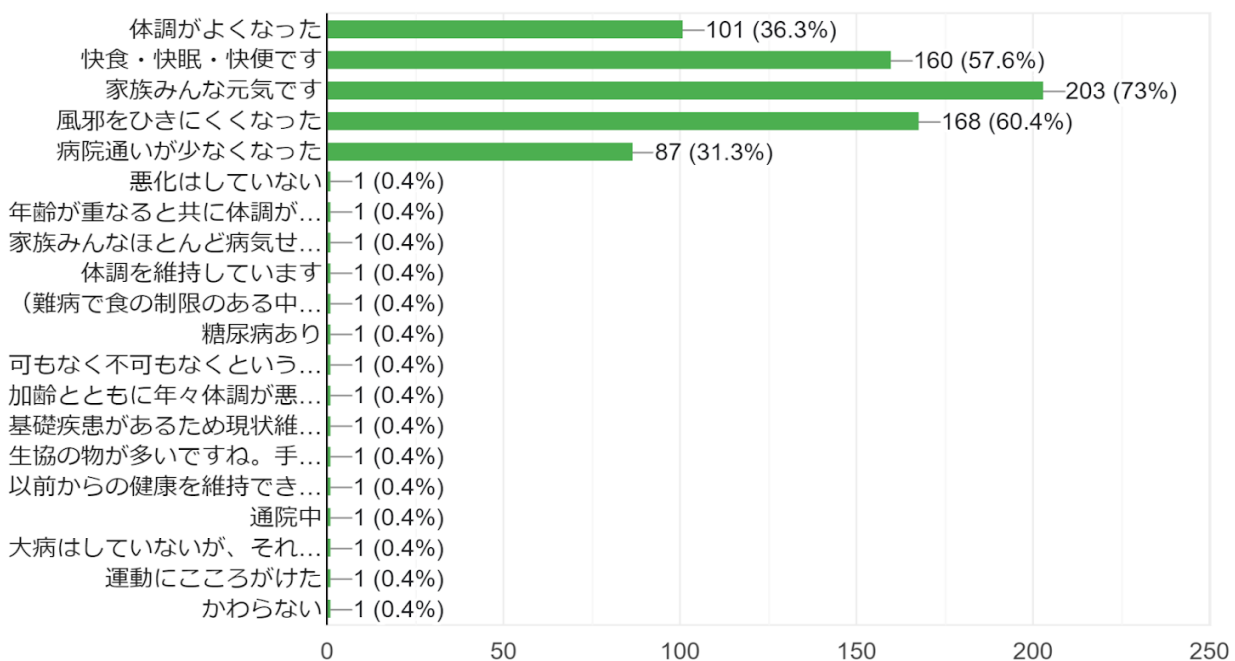
4・くらしの見直し

297 件の回答

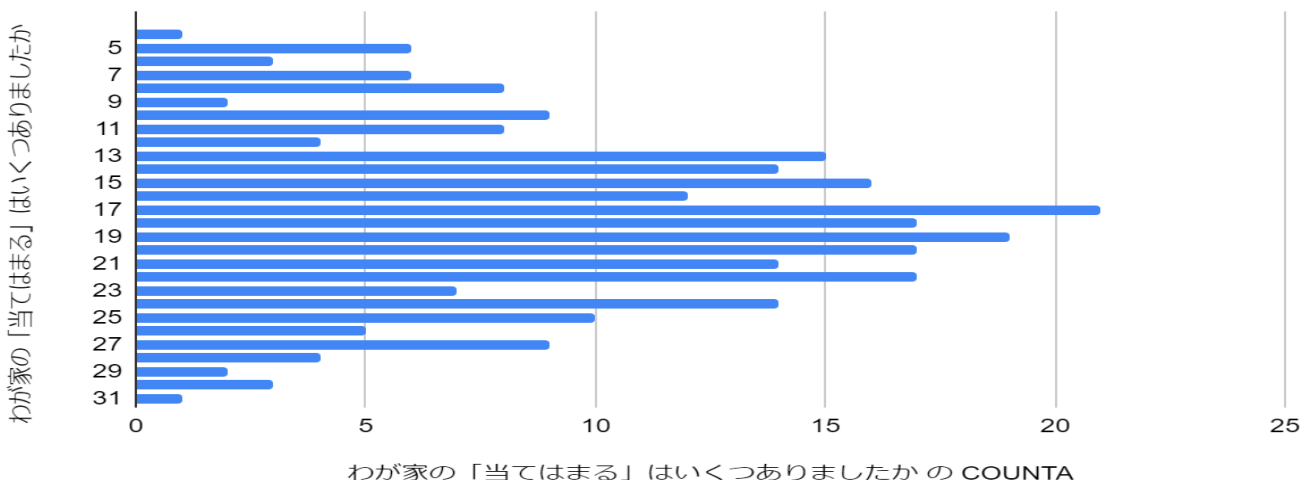


5.家族の健康状態

278 件の回答



わが家の「当てはまる」はいくつありましたかのカウント数です。※17個あてはまった方が一番多かったです。



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。

- 特別なことはしてませんし、当たり前の日常であつたと思いました
- 作物をつくるようになっていく
- まだまだ反省点が多いと感じます。
- くらしの見直しがまだ改善の余地があると思いました。
- コロナ対策緩和を受けて外食が増えました。
- 健康に気をつけながら生活することができた
- 高齢者二人の生活ですから、だんだん食事作りも億劫になり、好きな物を食べる傾向になってきました。もう少し頑張らなければと思います。
- 思っただけではなかなか実行できないものです。根底に手抜きをしたい気持ちがあるからだと思ひました。
- 昨年ははじめて入院、手術を2度も経験しました。生協から定期的に食品が買えて助かりました。
- バランスの良い食事を心掛け生協の安全安心出来る食材で作る習慣がついた気がします
- 食事には気を使っていますが暮らしの見直しが実践出来なかった
- じじ・ばばの食生活は無駄なく野菜、果物、肉、魚その他かたよらないように取る様にはしていますが、少しづつでもいろいろ食べています。現状維持で生活しています。
- なかなか手の込んだ料理は出来なかったですが、朝食に具沢山の味噌汁を作り夕食時は残りの具に少し野菜を足し一品にしています。快眠とはいかず快食・快便です
- なかなか達成していると思いました。
- 80代になり若い時のように作れなくなりましたが生協の品を利用してなるべく加工食品を使わず自分で作り品数多い食品を食べるようにしている。
- まあまあです
- 「毎年この点検で振り返りができること」に価値があると思う
- もっと気を付けられる点がいろいろあるので、これから一つでも多くなるように気を付けたい。鶏モモ肉が高くなり過ぎて毎週注文するのは難しくなってしまう残念。
- 電気の節電についてはもう少し意識しようと思いました。
- 年一回の点検をして次年度どうすべきかを考えることができます。青魚・乾物・海藻を継続的に食べる工夫を考えていこうと思います。
- 数十年ぶりに常総生協に戻りました。家族の健康、自分の健康を考え今年も過ごしていきたいです。
- 特に意識してはいませんが振り返ると前からやっていることがいくつかありました。
- なるべく添加物の少ない物を取り入れるようにしています。
- 野菜作りを頑張ろうと思います。
- 年齢のこともあり、無理せず、できる範囲でと思っています。
- 食事については、自分でも気を付けているな〜と改めて実感するが、くらしについては、まだまだ見直す点が多く、つつい自分甘やかしているなと思った。
- 健康状態のチェックを付けていて思ったこと、こちらの食材を高いと思いながら利用して半年も経ったころ、息子の肌荒れが良くなり、私も見た目が存分元気になり、怖いと思った。
- 今まで体に良い物だけを選んでいたつもりだったので、もっとレ点を記入出来るようにしたいと思っています！
- 野菜、豆類、発酵食品、海藻などは取るようにしていたが、牛乳、チーズなど取りすぎることも、青魚は食べるようになったがまだ少ない気がする。
- バター、油の摂りすぎ。
- 加工食品、揚げ物、中食が多い、手作りしない。
- 体調がよくなく、快食・快眠できなかった。
- 食べる量を多くしていくように心がけた。
- 油・バター料理が多かった、減塩には気をつけた。
- 日々の生活に追われて心がける余裕がないと思いました。
- 食べ物に関しては、目標通りできたが、電気、ガソリンなど地球環境の為にはあと一歩頑張っていかなければならないと考えた。
- 肉、卵、牛乳は「良質・適量」が心掛けられず、食べすぎているように思いました。
- まだ改善の余地があると思ひました。
- 反省するところがわかってよかった。食事には気を付けているつもりです。
- 子供が成長すると親の用意したものより、添加物の入った食べ物、友達との外食、缶ジュースなど自分で食べるようになり、思春期は全ての面で反抗的、食の大切さを伝えようとするほど遠のいていく。今はそういう時期と思っている。
- 知らぬ間に気が付きました。
- コロナ禍ということもあって、ほとんど外食はせずに、そのかわりに家で作れるメニューが増えました。自分としては満足しています。これからも無理をせず続けていきたいです。
- 堅実に暮らしているつもりですが、できなくなることが多くなりました。
- 改めて毎日の生活に気がつき、アンケートに参加させていただきました。ありがとうございました。
- ゆっくり食事は意識していなくて反省でした。コロナの影響で外食は年2回くらいで今後もさほど増えないと思います。
- まだまだ出来ることがたくさんありますが、日々の生活で忙しく時間が無くなり、つい手を抜いてしまったりします。時間の使い方も食事に関係すると改めて思いました。
- 食の大切さを常日頃から考えておりバランスの良い食事をこころがけています。心身への影響へもつながっていると思います。
- 妻の体調は夜中に足がつるくらいで、他は良いようです。私は膀胱がんと排便が良くないくらいで、あとは歩くことが少ないので体力が弱っているみたいに感じますが、まあまあの体を二人とも保っています。守谷に転居して常総生協をすぐ知ってよい生活に出会い良かったです。ただ、品物の値段が他より同じものでも高いのはほかの方に勤めにくいのが困っています。
- 物価が上がるとなかなか難しくなります
- まだまだ改善が出来そうなのでこれからも元気に過ごせるよう生活したいと思ひます。
- 生協商品利用により割合成績が良いと感じつつ何が起きるかわからない不安はあるけど、このまま続けていけたらいいかな。今や生協商品は生活品の大部分を占めています。
- バランスはいつものように注意しています。スポーツをする夫と在宅派の妻で必要とする栄養も違っているため、チェックポイントをすべてクリアするのは難しいです
- まだまだ改善点があります。体力作り、無駄にしまった食材が多かったように思う
- 今年は省エネやごみ削減に意識を向けていきたい。料理のレパートリーを増やして家族の体調を良くしていきたい。