



- ★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。
 ★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。
 ★鈴木牧場・新牛舎応援基金 500255 1口500円で期間中(期間:2024年4月2回～2025年3月4回)は毎週募金できます。

2024-25年度活動テーマ(案)「とものつくる・考える 私たちの食」

「海とお魚・海藻の じっくり交流会」 開催報告 (後編)



先週に引き続き「海とお魚・海藻の じっくり交流会」開催報告の「後編」をダイジェストでお伝えいたします。後編は、

- 「水とお肌のお話し」 佐藤圭さん (株) アーダ・ブレーン (東京都・清瀬市)
- 江戸前の味を次世代に 東京湾の現状と海苔のお話
宮島大地さん 遠忠食品 (東京都・中央区)
- 息の長い支援をみんなで！輪島地域の情報共有 輪島の製塩業について
橋本三奈子さん (株) 美味と健康 (石川県・輪島市) 青木隆さん (株) ケイミーオフィス (東京都・国立市)
の4名の生産者のお話です。

2024年4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！ ・4/20(土)歴史講座 ・4/24(水)定例理事会	

水とお肌のお話し

佐藤圭さん

(株) アーダ・ブレーン
(東京都・清瀬市)



(株)アーダ・ブレーン

1986年創業の化粧品メーカー。
皮膚の機能と構造、使い心地の

よさを重視した処方開発を心がけ、香料や動物油、石油系界面活性剤、旧表示指定成分を使用せず、動物実験を一切行わない“オリジナリティあふれる製品”をお届けしております。

当日は、水とお肌のお話しに留まらず、「常総生協との出会い」の話や食べものの話など多岐にわたりました。以下「ポイント」のみお伝えいたします。

■常総生協との出会いと「水」

・佐藤さんが常総生協に出会ったのは2000年頃。当時、常総生協は「アサザプロジェクト」(※)に加わり、組合員が霞ヶ浦に赴いて水草「アサザ」を植え付ける活動を実施。興味をもった佐藤さんは一緒にアサザの植え付け活動に参加しました。

・実は、大学では(化粧品とは全くの畑違いの)土木工学を専攻。その理由は「土木技術で水をきれいにする事に興味があったからです」。ずっと「コンクリートと鉄」による土木・治水を学んできた佐藤さんにとって、霞ヶ浦湖畔で見た地域の間伐材を利用した波消しブロック(粗砂沈床・そだちんしょう)は「衝撃的だった」とのこと。

・「水草のアサザが水質浄化にも役立ち水辺の植生も豊かにする。また波消しブロックには分解できる間伐材を使う。すごい!」ここから化粧品だけでなく水に関わるもの作りも開始しました。

(※)「アサザプロジェクト」:NPOアサザプロジェクト(茨城県牛久市)が地域の学校、団体、個人と進めているアサザの植え付けによる水辺の植生回復運動。

■排水口は、海への入り口

・「この感覚がとっても大事です」と佐藤さん。今日から出来ることはまず、マイクロプラスチックの原因となるメラミンスポンジの使用を止めることです。もしどうしても使う場合はせっけんクレンザーを。顔に使う日焼け止めなどや洗顔料も同様です。分解されにくい成分(スクラブ剤など)が入っているものはおすすめしません。

■「楽しい、うれしい、おいしい」感覚を大切に! 健康を保つには血流も大事!

・「きれいな肌」にするには健康を保つことが大事。健康であるためには血流が大事。血流には血圧が大事。血圧には塩分(塩)と水分、運動が大事です、と佐藤さん。まさに連想ゲーム。でも繋がっています。

・特に水分の摂り方は大事です。スポーツドリンクの多くは糖分と添加物が多いので、「う〜ん、あんまりお勧めしません」。良質な塩と水の方が良いです。塩は精製塩(NaCl)ではなく、ミネラルを含んだ海塩がおすすめです。

・でも、無理してやめる、排除するのはお勧めしません。ポイントは「楽しい、うれしい、おいしいと体を感じるかどうかです」と佐藤さん。「肌に合わない」という言葉がありますが、脳が考える前に、肌が反応している証拠。感覚も大事ですと佐藤さん。

(当日参加者からの質問)

Q) ニキビの改善と予防について教えてください。

A)

・まず、ゴシゴシ洗いすぎないことが大切です。朝晩2回でOK。ゴシゴシ洗うと皮膚に目に見えないキズが付き、そこから菌繁殖して悪化します。

・肌の殺菌はNG。弱アルカリ性の石けん等でこすらず優しく洗い、その後はワセリンで「カバー」。ワセリンの良いところは、アクネ菌の餌にならない(=使うことで菌が繁殖しにくい)ところです。

・あとは、チョコレートとか脂っこい食べものは、できるだけ控えましょうね。

.....

江戸前の味を次世代に

東京湾の現状と海苔のお話

宮島大地さん

遠忠食品(東京都・中央区)



遠忠食品(株)

大正2年に創業した江戸前の老舗佃煮屋さん。原料の仕入れを人任せにせず、生産者から直接原料を調達し、昔ながらの製法(直火開放釜)にこだわり、佃煮や総菜を製造。大地さんで4代目。

■国内の海苔生産の状況と課題

・国内の板海苔の年間生産枚数は、ピーク時は110億枚でしたが、令和4年度は半分以下の48.5億枚まで減少。その内25億枚は韓国からの原料輸入に頼っています(国内流通の半分を占める)。

・課題としては

温暖化・・・秋季の海水温の低下が遅れ、養殖可能な期間が短くなってしまっています。また、高水温による障害(くびれなどの形態異常)がのりの葉に生じてしまっています。

魚による食害・・・海水温の上昇に伴い、魚類の生息域に変化。特に個体数が増えた黒鯛による食害がここ3、4年は深刻化。のり網を防護ネットで囲い食害を軽減できますが、網の設置や交換、漂流ごみの除去など、漁師の作業負担が増大しています。

栄養塩類の減少・・・山から海に流れ込む栄養が少なくなり、のりの成長に必要な窒素やリン等の栄養塩が減少しています。また、温暖化による海流の変化で東京湾内に栄養の乏しい海水（海流）が入り込むようになり、更に海の「貧栄養化」が進んでしまっています。

「東京湾でも黒鯛（チヌ）の食材としての有効活用が進めばいいのに！でも、海の生物多様性を大事にするために稚魚を放流している団体もあるので難しいですね」と宮島さん。

■海苔養殖のふるさと東京。でも今は海苔漁師さんは海苔を作れない！？

・海苔の養殖は300年ほど前（江戸時代初期）に東京の大森品川エリアで始まったと言われています。その流れで現在でも品川エリアには海苔問屋や佃煮屋が数多く存在します。

・1939年（昭和14年）頃までは海苔の質・生産量とも東京都が日本一の生産を誇っていました。しかし、1964年の東京オリンピックを前に開発のため干拓を進めたい国が、東京港の改修（埋め立て）と引き換えに漁師に補助金を渡すことで東京都の全漁業組合が一斉に漁業権を放棄。約300年続いた東京都沿岸の海苔養殖は長い歴史に幕を下ろしました。

■漁師がいなくなってしまう！東京湾の厳しい現状

・海苔と並んで東京湾（江戸前）の代表的な産物である「あさり」も激減。基本的に海苔漁師は寒い時期→海苔、暖かい時期→貝（あさり）という年間のサイクルを保っていました。しかし、今では江戸前のあさはほぼ獲れません。

・あさりだけでなく、ホンビノス貝、はまぐりも漁獲量が少ないため、漁師が収入を得る手段が少なくなりました。その結果、東京湾の漁業就業者数が1960年代に比べると1/5にまで減少してしまい、次世代を担う後継者も育っていない状況です。

■「江戸前」ブランドを守っていくために、現状を知って応援を！

・「元々は豊かな漁場であった東京湾。地球温暖化や食害の影響で現場の漁師は非常に厳しい状況に置かれています。そういった現状を知った上で、表面的な値段だけで判断せず、なぜ高いのかという背景までもう一步踏み込んで考えてほしい」と宮島さん。

・「江戸前」を守っていくためにも、東京湾の現状を知って・理解して・買い支えていくことに一緒に取り組んでいきましょう。

.....

輪島地域の情報共有と輪島の製塩業について



輪島朝市通り (3/15) ↑

橋本三奈子さん（左）（株）美味と健康 青木隆さん（株）ケイミーオフィス

（株）美味と健康：代表は橋本三奈子さん。輪島の塩に惚れ込み輪島に移住し、2009年から「塩氏（しおじ）」（製塩職人）の中道肇さんと製塩業を開始。電球の熱と風でじっくり結晶化させる塩はミネラルが多く定評があります。

（株）ケイミーオフィス：代表は青木隆さん。常総生協とは約20年のお付き合い。「ぬか床の伝道師」として、常総生協でもほぼ毎年ぬか床講習会を開催。

「輪島の朝市」：平安時代から続く市民の市場。かつては市民の「台所」。現在の主な来場者は観光客となり全国的にも有名。

組合員に9年にわたって愛用されている「うれしいぬか床」に使われている輪島の海塩。今年の元旦、その海塩の生産者・橋本三奈子さんの製塩工場、自宅、経営する食堂が被災しました。今回は、現地とオンラインで繋ぎ、「うれしいぬか床」の販売元・ケイミーオフィスの青木さんも加わって、現地の様子、今後について考えている事などを組合員みんなで聞き、私たちに何ができそうかを考えました。

■「うれしいぬか床」と輪島の海塩

・「うれしいぬか床」は、無農薬の米ぬか、栃木県佐野の地下水、そして輪島の海塩の3つの材料だけでできています。米ぬかに本来含まれる乳酸菌が発酵することで、米ぬかに含まれるたんぱく質は旨味を、でんぷん質は甘味を、ぬかの油分は風味を醸します。その発酵で大事な素材が塩です。

・「うれしいぬか床」を作るに当たって全国の塩を何十と取り寄せました。その中から一番良い発酵をしたのが橋本さんの塩でした。ミネラルバランスの良い塩は、発酵も活発に進みます。

■震災当日の状況

・年始、橋本さんは東京の実家にコロナ以降3年ぶりに帰省中でした。震災を報道で知ったものの情報も限定。ネットを駆使して自宅が焼失したことが判明。

・輪島に一刻も早く戻りたかったのですが道路寸断で断念。東京で「遠隔支援」を開始。ここでもネットを駆使し、被災現地とLINE（ライン）グループを使って情報配信。瞬く間に300人以上のグループとなり、「卒業式の制服ある？」など現地での生活にまつわる情報交換の場となりました。

■輪島での塩づくり

・輪島市内の橋本さんの製塩所は奇跡的に無事。ランプと風による独自の製塩には電気が必須。しかし、停電期間は長く、工場に通電したのは震災から17日後でした。
・海塩の元となる海水は輪島沖の舳倉（へぐら）島で取水していましたが、海底隆起と漁港の被災により取水不能に。困り果てていた時、機能していた港の漁師が海水の取水を支援。その後、試験製造を開始しました。
・2/7に試験製造。しかし、橋本さんの製塩は「生き物」を扱うのと同じ。同じ原料、同じ時間をかけても同じものができません。作り手の「気持ち」も塩づくりには現れるとのこと。1週間かけて理想的な塩ができるようになり、やっと2/21から製造再開。

■輪島と市民の様子

・1/1夕方、輪島市街で大火災。断水と川の水位低下、道路寸断により消防車台数も減。年始なので各家庭で石油は満タン、突然の地震でブレーカーも落とさず避難し出火激しく、他方で消火活動が滞ったようです。
・輪島市内は安全な高台に限られ、市内の仮設住宅はごく限られている状況。市としては市外への避難（金沢市内等での「みなし仮設」）を推奨しています。
・輪島の避難所に残っている方は「近隣市街の親族の家に行っても迷惑かける。だったらここでいい」という方も。
・他方で、輪島市街から金沢市に避難した方は「仕事をしたい」「仕事しないと気がおかしくなりそ

う」と。そんな状況を知るにつけ、橋本さんはかつての仲間たちと共に「輪島朝市を応援する会」を設立。金沢市内の漁港・金石（かないわ）港で「出張輪島朝市」の開催に向け動き出しました。3/23土に初回を開催できました。

■今後に向けて

・「輪島朝市」の再開は、「3段階」を経る必要があります。

（第1段階）：輪島以外での「出張・輪島朝市」で避難者の仕事づくり（拠点：金石港）。

（第2段階）：輪島市内での「仮設・輪島朝市」の開催。

（第3段階）：輪島市内での朝市開催。普段の生活へ。

・・・この段階を経て、輪島市内で元の暮らしができるようになるまでは、長い年月がかかります。息の長い支援をみんなで！

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

「JOSOたすけあい基金」にぜひご協力を！

【500253】番（1口500円）にて

～毎週受け付けています～

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

・以上、前回4月3回ニュースレター「じっくり交流会（前編）」と併せて10名の生産者のお話を「ダイジェスト版」でお届けいたしました。ただ、生産者のお話だけではちょっとイメージが湧きづらいこともあるかと思います。

・そこで！題して「JOSOエール特別版・紙面で学ぼう♪海とお魚・海藻のじっくり交流会」ちらしを、今回同時に折り込んでおります。実際の商品を通して各生産者のものづくりに対する想いを感じていただけますと幸いです。

2024年5月5日(日) 安定ヨウ素剤配布会 定員に余裕あります 申込はネットで

人数に余裕があるため、締切を延ばしました。お申し込みは右のQRコードからお願いいたします。詳細は3月2回のニュースレター（総代さん公告の内側のページ）でお知らせしています。 **締め切り：4月19日（金）**

- 【日 時】 2024年5月5日（日）10:00～15:00
- 【定 員】 50世帯程度 ※組合員さんからの申込に限ります
- 【場 所】 常総生協本部 2階
- 【参加費】 1世帯200円（配布資料代） ※当日ご用意ください ※カンパ歓迎
- 【申込方法】 右上のQRコードからお申し込みください。ご家族の分も申し込めます。ただし、服用する人全員分の問診票入力が必要です。

※申し込まれた方には、集合時間をメールか電話で事前にお知らせします。

