



★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。

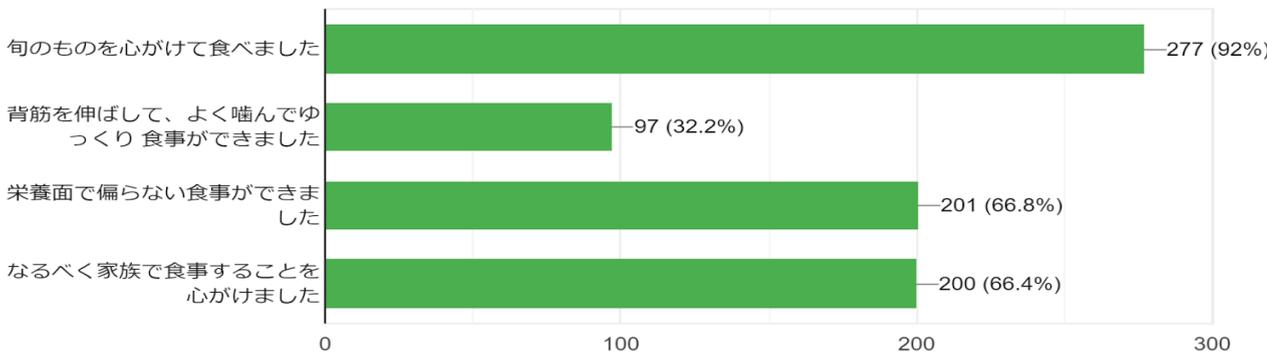
2024-25年度活動テーマ(案)「ともにつくる・考える 私たちの食」

## 春の討議資料アンケート集約報告パート2

### 〇くらしの点検表第2弾

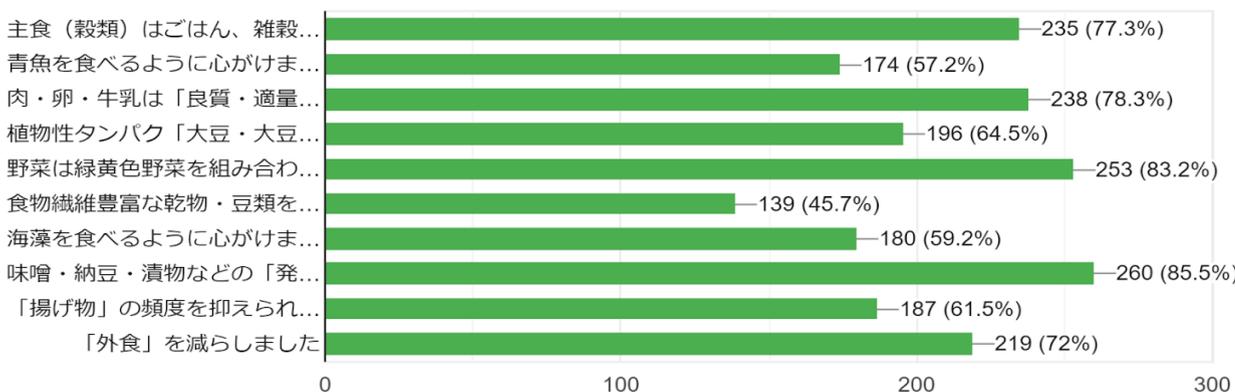
#### 1.食事のこころがけ

301件の回答



#### 2. 食事の基本 日本型食生活

304件の回答



### 2024年5月の予定

〇生協基幹運営/地域活動・催し●

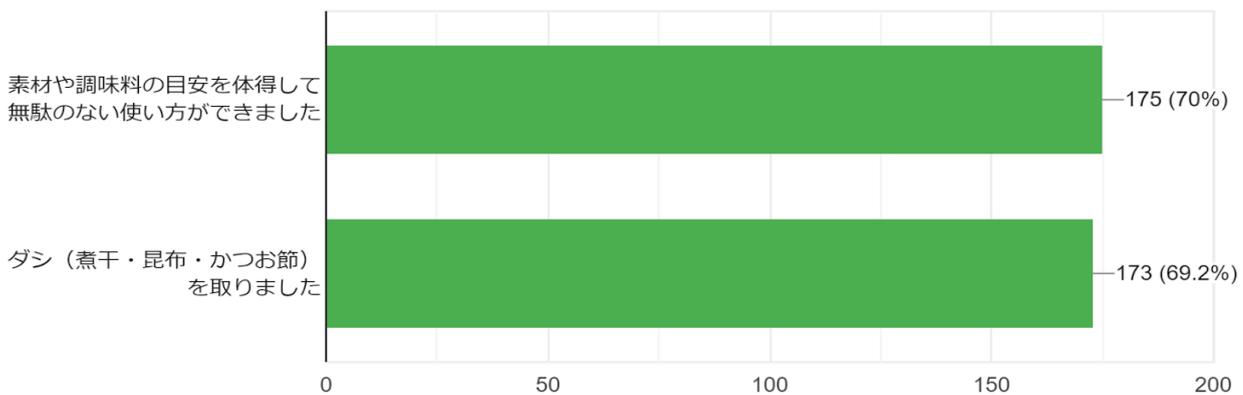
〇提携・協同・連帯企画●

〇「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！

- ・5/18(土)実験田 田植え&交流会
- ・5/25(土)増田の落花生 種植え交流会
- ・5/29(水)定例理事会

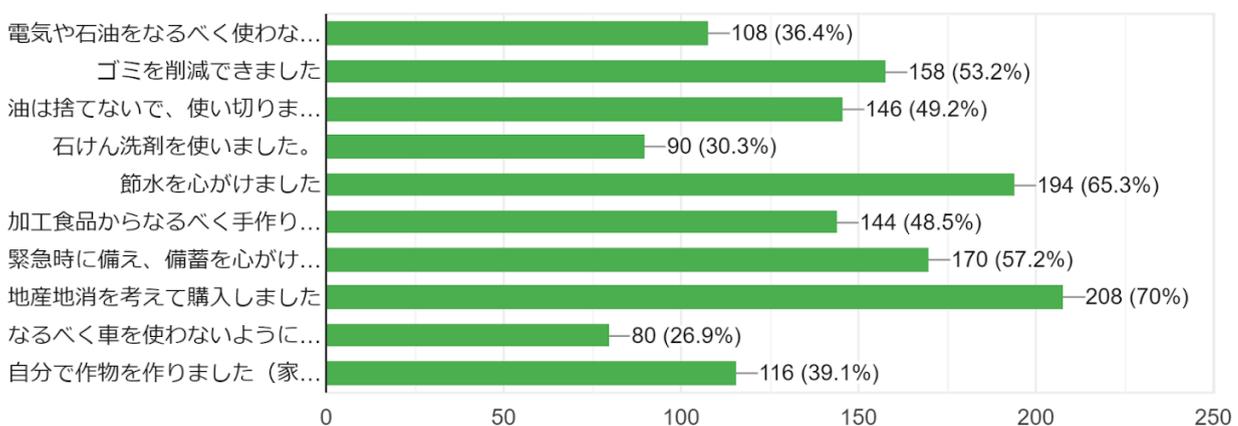
### 3.調理技術の基礎

250 件の回答



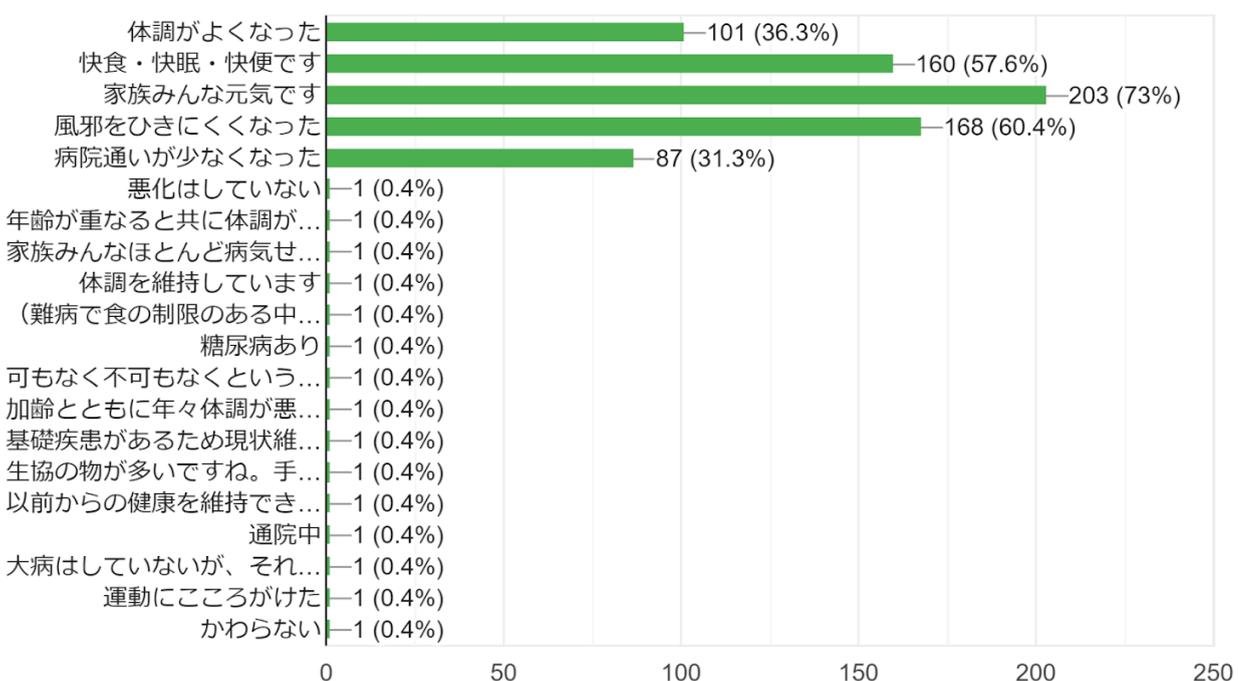
### 4・くらしの見直し

297 件の回答



### 5.家族の健康状態

278 件の回答



【2】1年間の活動の振り返り ①家族やご自身が元気に過ごせるように工夫・実践してきたことを教えてください。

※紙面の都合上一部の掲載になっています。ご了承ください。

- 子供たちも成長し、一緒に食事をとる回数が減りました。突然外食してくることもあるので、作りすぎないように心がけました。
- 旬ものを食べる、小麦や乳製品を控える（たまにはOK）
- 出汁を効かせることにより、減塩に努め、発酵食品を毎日食する
- 家庭菜園で無農薬野菜を自給しています
- 朝食を毎日取るようにしました。
- 衣食住を整える
- 笑顔で過ごすことにしました。
- 子供が初めて食べる物を嫌がるので、出来るところと本人のやる気のある時は調理を一緒にやりました。
- 食事と睡眠をきちんと取ること
- 快眠・快食・快便ができるように努力しています
- 食事の時は楽しく食べるようにしてきました
- 家での食事はほとんど手作りで、食材、調味料に気を付けられた
- 色々なイベントへの参加、知人をお誘いすることなど難しくそのかわりに、商品購入での協力をと思うだけで申し訳なく思っております。
- 牛乳から豆乳へ3分の2切り替え
- 塩分、コレステロールの多い食品を少なくする。
- 農薬や添加物をさける事をこころがけています
- リズムのある暮らしを心がけました
- なるべく規則正しい生活を心がける。暴飲暴食にあこがれるが慎む。
- 薬に頼らない パン等は手作りのもの
- ストレッチ、筋トレ、散歩
- 発酵食品や食物繊維を取り入れる
- バランス良い食事
- 使用頻度の高い野菜などは無農薬を選んでいる。
- 添加物の摂取を控えグルテンフリーなども実践し、体によいものを取るようになってきました
- ほぼ手作りで3食を頂きました
- 工夫は特にありませんが、家族仲良く楽しく過ごした。
- バランスの良い食事と睡眠を心がける
- できるだけ毎日ウォーキング30~60分を行っています。
- ウォーキングするようになった
- 何が使用されているのかに気を付けるようになりました。減農薬、無農薬の野菜を購入し、皮まで食すようにしました。野菜を食べる量が増えました。
- 家族が、それぞれゆっくり過ごす時間（リフレッシュ!!）を大切にす。
- 塩分に注意し、あげ物の食べ過ぎに気をつける。
- 毎日の食事を、安心安全な食材を使って手作りました。
- 無農薬野菜など食べ物に気をつける
- 主食に雑穀を取り入れた
- 発酵/食品の取り入れ、身体を冷やさない しょうが取り入れる
- 家庭内のことしかありませんが、冷凍食品を食べない、作り置きをせず、出来立てのものを食べる、電子レンジを使わない、スーパーでの買い物は出来る限り避ける。
- 食材を無駄にしないように心がけました。
- どうしても野菜類が不足し、生協外で購入してしまいます。
- 規則正しく過ごす
- なかなか実践できないが、味噌は手作りしている
- 発酵食品を取り入れた食事を作るように心がけました。
- 子供がまだ小さく、主人も朝が早いので、夕食はいかに早くバランスの良い食事が作れるか、皆で食卓につけるようにと考えていました。
- きのご類をとる
- 家族人数7人から現在2人分の食事作りに改めて必要量など無駄を出さないよう学び中でした
- 野菜をなるべく欠かさないようにし、肉、魚も偏りなく食べるように心がけました。
- ほぼ食事は手作りをしている。
- 食に関して気を使っているので、あまり神経質に考えるのもどうかと思うけれど。
- 野菜の摂取を増やしています。今はレンタルファームで野菜づくりをしています。
- 和食でバランスよく食べる
- 生活習慣の改善 しかし、うまくゆかず
- 食事と運動と睡眠、仕事のバランスをとること
- 美味しい、安全な野菜を届いたらすぐに調理して頂くこと。発酵食品を毎日頂くこと。市販の菓子類がショートニング、トランス脂肪酸にまみれていることを知り、焼菓子は我が家で手作りにしています。
- バランスの良い食事を摂る。他には歩数計も活用し、できるだけ歩くなど。
- 夕食は、一汁三菜を心掛け、できるだけ海藻やきのご類を意識して取り入れるように心がけました。肉と魚も交互になど。塩こうじを作って利用した。
- 野菜多めにタンパク質も食べる
- 食前に生野菜を食べて酵素を取る。体内の糖化を防ぐため揚げ物をさける
- 無農薬を中心なので家庭菜園をさせる
- なるべく外食を減らして早寝を心がけました、
- 添加物や農薬のない食品を選ぶように心がけている
- なるべく家で手作りのものを食べる。旬のものを意識してとるようにする。
- 栄養のバランスを考えた献立
- 栄養バランスの良い食事を心がけたかった（毎日実践できなかった）
- タンパク質を中心に野菜などバランス良く献立を考えた
- 青魚を毎日食べる。食材は地産地消、自家栽培をこころがけました。
- 早寝早起き
- バランスのよい食事と意識して散歩や運動をすること、年に一度の健康診断
- 提携している農園から毎週届く少し多めの野菜をがんばって食べ続けていることで、大きな病期はしてないと思う。
- 購入した物を使い切る
- 甘口の味噌を上手に出来た
- よく食べよく寝る無理はしない
- 無農薬・食品の無添加に心がけてきました
- 毎日手作りの甘酒を飲んでいきます。暴食しないよう腹八分でおさえています。
- 軽い運動と栄養面を考えて食事をした。
- 高齢二人家族の上、体調を大きく崩したため、生活全般の見直しを迫られた。特に台所関係と庭や外回りしごとを縮小、軽量化し、今後にそなえているところ。
- 早寝早起き 手作りの食事
- 材料ができるだけシンプルなものをえらぶ ゆるグルテンフリー オーガニック 減農薬のものをえらぶ
- 玄米を主食に家庭菜園の野菜を中心に地産地消の食材で手作りの食事を心がけた。
- できるだけ旬のものを使うことは数年続けています。
- なるべく食事や睡眠の時間、食べるものの材料などを、基本的に一定に保つよう心掛けた。
- 早寝早起きを心がけました。

# 入正醤油 創業300年を迎えました！

謹啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます  
さて この春 弊社 入正醤油は創業 300 年を迎えます  
永年ご愛顧いただき 支えてくださった皆さまに 厚く御礼申し上げます  
歴代には幾多の困難を乗り越えてきたからこそ  
300 年という節目を迎えられたと感謝しております  
この礎をさらに強くする志を持ち 従業員と共に醤油造りに励む所存です  
何卒一層のご愛顧 ご支援を賜りますよう宜しくお願い申し上げます

敬具

令和六年四月吉日

入正醤油株式会社

代表取締役 多田庄兵衛

## 入正醤油・多田家小史

- ・ 多田庄兵衛、初代満知は、摂津（兵庫県）多田荘の武士で、武田、豊臣に仕える。  
江戸初期に香取、鹿島参詣の折に、崇拝する意教上人の活動された須賀山(笹川)に移住。
- ・ 享保九年（1724 年）四代目知盈が、銚子の浜口儀兵衛氏の指導を受け、  
醤油醸造業を創立する。江戸の食品問屋 廣屋とつながり、年間四百石と伝わる。
- ・ 六代目知義は舎人と号し、醤油を増産し、八百石とした。一方、旗本石河氏の郷代役となり、  
石河氏の財政も担当する。尚、代々係わってきた西福院を再建して、大檀主となる。
- ・ 八代目知久（宣平）幕末、明治維新と多難なる期間も工場を守り、郷代役として地域と石河氏に尽くす。
- ・ 九代目忠義は、明治維新後、四代務めてきた郷代役を解かれる。  
工場を増改築して二千五百石としている。
- ・ 十代目忠愛、醤油の品質が認められて、大正二年（1913 年）四月「宮内省御用達」の荣誉に。  
笹川村（須賀山と鹿野戸が合併）初代村長を務め、須賀山小学校、後、笹川小学校創立にも尽くしている。
- ・ 十一代忠昭 昭和六年（1931 年）笹川駅開通と同時に工場へ引き込み線を敷き、鉄道運送を始める。  
昭和七年（1932 年）多田庄兵衛商店は入正醤油合資会社に。昭和三十四年（1959 年）  
株式会社に。忠昭は公職も多く、農協、笹川町長、県の公安委員長など務めている。
- ・ 十二代俊夫 本醸造醤油の品質向上につとめ、出荷も最高となる。  
昭和六十年（1985 年）NHK朝連続ドラマ「濡つくし」の醤油造りの舞台に入正醤油の  
工場を提供。この縁で、超特選「濡つくし」醤油を発売。
- ・ 十三代庄兵衛（宏次郎）、純天然醸造の伝統を守りつつ、より高い品質を求めて  
工場の近代化を推進。醤油本来の風味、旨味を持つ「生しぼりしょうゆ」を新たに発売。
- ・ 現十三代庄兵衛の後継者となるべく醸造家として成熟期に入った敬次郎が日々奮闘中。