

**常総生協の
取り扱い商品
について**

常総生活協同組合



農産品

地産地消・土づくりを大切に考える生産者たち

～無農薬、減農薬栽培、顔の見える関係づくり～



常総生協の農産物は、基本的に地場の旬のものを中心に取り扱っています。また、何かあった時にすぐに見に行ける、生産者と畑で気軽に話せる関係を大切にします。異常気象、後継者問題、TPP 問題など農業に係わる多くの問題がある中、私たちは土づくりを大切にする仲間とともに、地域が支える農業、農業が支える地域を大切にしていきたいです（※市場からの調達は一切しません）。



■生産者を限定してお届けしています

常総生協の農産品には「●●さんの▲▲」といったものも多く、生産者グループを含め、すべて生産者を限定しています。これは私たちが自らの目で確かめた、栽培方法が明らかな生産者のものだけをお届けしたいという想いからです。できるだけ農薬を使用せず、土づくりを大切にした生産者の農作物をお届けしています。そのため市場調達等は行っており、天候不順などの自然条件によっては注文をいただいてもお届けできない場合があります。ご了承願います。

土づくりを大切にする生産者を応援します



落ち葉や米ぬかなどを使った自然な発酵熟で苗を育てる「踏み込み温床」



有畜複合農業では、鶏などの糞を落ち葉や稲わらと混ぜて堆肥化し、土づくりをします

■旬のおすすめ野菜

春

柏田中の完熟トマト(千葉県・柏市)

常総生協と産地の距離の近さを最大限活用させ、樹上で完熟させた濃厚な甘さのトマト。



夏

黒さんご(きゅうり)(茨城県・石岡市)

表面のイボイボが特長のきゅうり。皮が薄くて瑞々しく抜群の歯ごたえが人気。

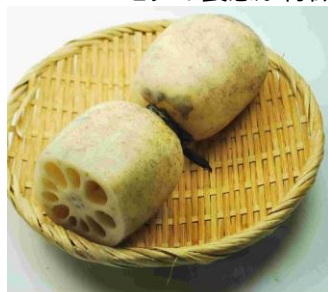


秋

高柳さんのれんこん(茨城県・行方市)

茨城県の特産品のひとつ。葉ざわりが良く、モチモチの食感が特徴。冬のギフトでも一番人気！

※表面を白くする次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤）は使用していません。



冬

大根(三浦系)(茨城県・つくば市)

今ではほとんど見ることもなくなった三浦大根。緻密で柔らかい肉質は煮崩れしにくく、冬の煮物に最適。



生産者の木村さん

有機野菜セット(契約)

～畑丸ごといただきます～

地元の茨城、千葉から
「旬」をお届けします



有機(無農薬)
野菜セット
生産者

■地元の生産者と「生産＝消費」の関係づくり

今はスーパーに行くと、いつでも好きな野菜を購入することが出来ます。そのためには資材を使い、自然に逆らって野菜を育てることになります。そこには本当の栄養はないと考えます。

野菜には「旬」があります。自然の力をいっぱいを受けて育った野菜は栄養価が高く、野菜本来の甘みやほろ苦さを持っていて、とても風味豊かです。常総生協では生産者と旬の野菜を通して、ご家庭の食卓に繋いでいく関係づくりを大切にしています。この取組は将来の地域自給を高め、わたしたちの生活を守っていくものだと考えます。



生産者MAP



坂東市

「自然のままに」がモットー
清水さん



石岡市

毎年、新しい野菜にチャレンジ
天池さん



石岡市

台所に寄り添ったセットを
宇治田さん



行方市

植物の力を最大限に生かせる生産を
微生物農法の会・長島さんたち



石岡市

右手の新規就農者が頑張ります
やさとの仲間



成田市

三里塚ワンパック野菜

生産者交流

～土にふれ、見て、聞いて確かめよう～

常総生協では定期的に畑での生産者交流を開催しています。自分たちの口にする農産物がどのようにして作られているのか確かめることはとても大切です。生産者の人柄や土にふれ、想いを共有できることも地元ならではです。常総生協はそんな関係を大切に考えています。





水産品

旬の近海魚をお届けします

～養殖より天然、遠洋より近海のもの～

常総生協で扱う水産品は、養殖よりも天然もの、遠洋ものよりは近海の新鮮なものを中心にお届けします。酸化防止剤、アミノ酸等の添加物の使用もありません。旬の時に水揚げされた日本各地の地魚もご紹介します。

産地・水揚げ港・加工場が明確です

常総生協で取り扱う水産品は原産地（漁獲海域）、水揚げ港、加工場が明確です。カタログでは原産地を表記（「千葉県」は千葉沖、「岩手県、または三陸」は三陸沖で漁獲です。「アラスカ」はアラスカ沖での漁獲になります）しています。中国加工のものはありませんが、外国産加工の場合は、説明文等で表記してゆきます。



旬の鮮魚

野菜と同じように、天然の魚にも「旬」や「産地」があります。旬の素材は味だけでなく栄養の面でも優れています。常総生協では各地の浜とつながることで、季節の旬の地魚をお届けしています。



さんま（北海道）



秋鮭（北海道）



生かき（宮城県）



鮮魚セット（福島県）

地元の旬



瀬沼しじみ（茨城県）



伝統のしじみ手堀り漁

日本三大しじみ産地である茨城県・瀬沼（ひぬま）のやまとしじみを活でお届け。常総生協では貴重な資源を守るために、地域の漁協と協力して瀬沼のしじみの稚貝を放流する活動も行っています。

市販品との違い

ワンフローズンでお届け

■産地 1 回凍結品

（ワンフローズン＝[鮮魚水揚げ→当日中に加工→凍結]）

市販品の魚のほとんどは、大量に漁獲・凍結したものを一度解凍して、切り身や干物などに加工した後、もう一度凍結したものが中心です。凍結・解凍・再凍結・再解凍を繰り返すうちに、ドリップと一緒に旨みも出てしまい、パサパサになってしまいます。常総生協の魚はご家庭での調理する際、鮮魚に近い味が楽しめます。



市販品 との違い

酸化防止剤、アミノ酸等の使用もありません

■市販品の原材料とその背景

市販品（一例）

原材料：あじ、食塩、酸化防止剤 V.C、エリソルビン酸 Na、pH 調整剤



天日干しアジ（常総生協）
原材料：真あじ、食塩

市販品の多くは、量販店での販売が前提にあります。棚に長く置けるものが良い商品といわれ、その為に賞味期限を長くする添加物（酒精、**酸化防止剤、pH 調整剤**など）が使われます。また、手ごろな価格にするために調味料も本物を使わず**安価な化学的に作られた甘味料や調味料（アミノ酸等）**を使い、不足する旨味を補っています。

さらに大量生産するため、漬魚と売られているものの中には、実際は甘く味付けした切身にみそだれを塗っているだけというものもあるようです。

市販品 との違い

練りもの 魚の味がしっかり味わかるものを（無リン） ～リン酸塩による増量はもってのほか～



無リンのすり身を使ったおでん

魚を食べることが基本です。練り製品を買うときの判断基準は原料の魚肉の量。真面目に作ると 1 k g の魚肉から 800 g 程度の製品ができるのが正直な製品です。**市販品の安価なものはリン酸塩で増量して 1 k g の魚肉が 2～3 k g の製品に化けてしまいます。**常総生協では化学調味料等の添加物は使用せず、素材の味を大切にしています（それには魚肉の鮮度と職人の技が重要）。

■練り物に使われる主な添加物

- 調味料…旨味をつけ、味をととのえます。 **L-グルタミン酸ナトリウム(アミノ酸)**など。
- 保水剤…魚肉たんぱく質の変性を防ぎ、食感を良くします。また、保水して製品量を増量します。 **D-ソルビトール、ポリリン酸ナトリウム(リン酸塩)**など。
- 保存料…微生物の繁殖を抑制し、保存性を高める。 **ソルビン酸カルシウム**など。
- 着色料…**食用赤 3 号、食用赤色 106 号、コチニール色素**など。

※たくさんの添加物によって、魚本来の旨味や栄養は失われてしまいがちです。



新鮮な魚肉と職人の技量があって成り立ちます



■練り物 100gあたりの 原材料の比較



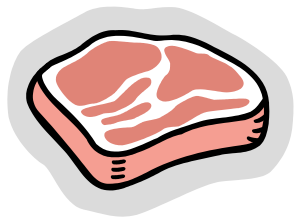
笹かまぼこ（常総生協）

原材料：国産タラすり身(タラ、砂糖、食塩)…62.37 g、国産小魚すり身…15.6 g、卵白、ばれいしょ澱粉、砂糖、発酵調味料(米、米麴、食塩)、カツオエキス、清酒、食塩

一般的な練り物

輸入すり身…40 g、輸入澱粉、小麦たんぱく、植物性大豆たんぱく、砂糖、ソルビトール(甘味料、保水剤)、ブドウ糖、食塩、ラード、化学調味料(アミノ酸等)、重合リン酸塩(弾力剤、保水剤)、弾力剤(酵素、ビタミン C)、合成保存料

★**リン酸塩とは…0.2 g で約 30 g の水を保水できる添加物。**少量の魚で製品化できるのが特徴です。リン酸塩が体内に入ると、胃の中ではミネラルと、血液中ではカルシウムと結合して体外に尿として排出されます。そのため摂取し過ぎると、カルシウム不足を引き起こす恐れがあり、成長期の子どもには注意が必要です。また**練り物に使われるリン酸塩は表示義務がないため、消費者は表示では判断が付きません。**



畜産品

生産者、生産地、飼料、飼育方法が明確なものを
取り扱っています。

誰がどのように育てたかがはっきりと分かり、飼料も確認できます。ストレスが加わらないように、のびのびと飼育した牛・豚・鶏の肉は、それぞれの美味しさを十分堪能していただけます。飼料に使用するトウモロコシはポストハーベストフリー、非遺伝子組み換えのものを使用し、抗生物質などの薬剤になるべく頼らず飼育しています。

豚肉(岩瀬さんの豚肉、ロースポーク/茨城県)



生産者の岩瀬さん



～おいしさのヒミツは自家製の発酵飼料～

岩瀬さんは養豚一筋 60 年の大ベテラン。今では当たり前になった三元豚を最初に始めた人とも言われています。

また、現代の養豚業の問題になっている大型の養豚施設に豚を密飼いし、遺伝子組み換えの輸入飼料（ポストハーベストや抗生物質、ホルモン剤の添加）は与えず、岩瀬さんは開放豚舎で**地元で集めた食材を発酵させて与えて健康に豚を育てます**。そんなストレスなく、健康に育った豚を 8～9 カ月待って出荷しています（一般的には 6 カ月前後で出荷）。身質は**脂身が甘く、旨みのある肉**になります。まずは塩、コショウだけで豚肉の味を実感してみてください。



ぼうのつ

やまかた

牛肉(鹿児島坊津黒牛、茨城山方牛/鹿児島県・茨城県)



～和牛の中でも肉質が良い

といわれる黒毛和種(※)～

鹿児島県坊津地区は薩摩半島の南端に位置し、南国の緑豊かな大自然と、東シナ海の面した温暖な気候風土は、牛の肥育環境にも大変良く、3 年余りの歳月をかけて良質の黒毛和牛が育ちます。常総生協に届くお肉は生産者を 3 名に指定して、生産性よりも品質を重視し、国産の稲わらを与え、じっくり時間をかけて牛にストレスを与えずに育てます。

※松坂牛、神戸牛、米沢牛なども黒毛和種になります



坊津黒牛の生産者のひとり
柳木さん

市販品
との違い

常総生協では国産の豚肉・牛肉しか取り扱っていませんが、外食産業やスーパーでは輸入の豚肉・牛肉が安く並んでいます（特に外食産業では 8 割近くが輸入品といわれています）。関税が下げられることで安いお肉が輸入されてくることで喜ぶ人もいますが、その反面、海外で広く使用されている成長ホルモン剤を混ぜたエサを食べた豚や牛が輸入され、人体への影響が懸念されています。同時に BSE をめぐる規制も緩和されつつあり、ますます食の安全への不安は増えていく一方です。



鶏肉(つくば茜鶏/茨城県)



生産者の田仲さん



～植物性飼料のみで育てた「つくば茜鶏」～

食味に優れているというフランスの赤鶏（レッドブロー）の品種を元に、作られた「つくば茜鶏」。ポストハーベストや遺伝子組み換えがない飼料はもちろんのこと、動物性を使用しない植物性の飼料（※1）を与え、開放平飼鶏舎で飼育期間を70日前後と長く飼育したもの（一般的には55日前後）で**臭みがなく、肉質が良く、旨みや程よい噛みごたえのある食感**に仕上がっています（抗生物質の使用は無し）。

また自社での屠畜・加工の一貫生産を行っており、ササミ、手羽先、手羽元はバラ凍結加工となっており、使い勝手を良くしています。

※1 飼料の海外依存を低減させるため輸入のトウモロコシだけでなく、国内産の飼料米を与えています



開放感のある鶏舎でのびのび育てます



ハム、ソーセージ(中津ミート、鎌倉ハムクラウン商会/神奈川県)



～使うのは新鮮な豚肉・塩・砂糖・香辛料のみ～

ハム、ソーセージは本来、豚肉を塩漬けにして、熟成させ、旨みを引き出したものです。

常総生協が取り扱うハム、ソーセージは国内の自社農場、または提携農場産豚肉を使用して発色剤、結着剤、保存料、化学調味料を一切使用せずに作られています。

市販品
との違い

市販品の多くはリン酸塩などの保水、結着剤を使用して、少ない豚肉に水分を加えて増量します。そのため、旨みが不足するため化学調味料で味を調整し、また発色剤を使用することで見た目を鮮やかなピンク色にさせ、日持ちをよくしています。

■ロースハムスライスの市販品との比較

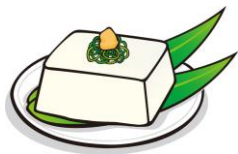
	ロースハム（常総生協）	市販品（一例）
原材料	豚ロース肉、塩、粗糖、香辛料	豚ロース肉、 糖類（水あめ、砂糖）、塩、乳たん白、たん白加水分解物、リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸）、カゼインNa、酸化防止剤、発色剤（亜硝酸Na）
肉 100g からできる量	ハム 90g 程度	ハム 120～130g 程度。 ※少しの肉からたくさんの製品を作るために 増量剤 を使用。
色	豚肉を加熱した際の自然な色	発色剤 の使用による、鮮やかなピンク色
味付け	塩、粗糖、香辛料のみ	食塩、砂糖の他、 化学調味料やエキスなどで味付け 。 もともとの肉の味はほとんど感じられない
賞味期限	製造日から7日	製造日から 14～50 日

★生協のハム、ソーセージを、一般品に多く使われる、大豆たんぱくや乳清たんぱく、卵白など使用されていないので**アレルギーのお子さまにも安心です**。

日配品

主原料は国内産を基本に、不要な添加物は使用しません。

大豆加工品 豆腐、油揚げ



常総生協のお豆腐は、①国産大豆 100%のみを使用、②天然のにかい使用、③消泡剤不使用、④揚げ物は圧搾一番しほいの揚げ油を使用

…「これはこだわりでも何でもなく、昔から作られてきた普通のやり方」です。しかし今は大豆ひとつとっても、国産と輸入の外国産では圧倒的に外国産が安く、国産大豆を使う豆腐屋さんごく少数です。

① 国産大豆 100% (良質な植物性タンパク質が豊富)

豆腐、味噌、醤油、煮豆など、日本では古来より大豆を好んで食べて参りました。大豆には植物性の優れたタンパク質を豊富に含んでおります。その含有量が多いのが国産大豆の特徴。一方で外国産（アメリカ、ブラジル、中国、他）は、大豆を食べる文化があまりなく、どちらかというと油や牛のエサを目的として作られていることもあり、脂分が多い特徴があります。遺伝子組み換えも心配です。そういった面からも、**食べるに適した大豆は国産に限ります。**

② 凝固剤 (天然のにかいを使うには職人の技量が必要)

豆腐を固める凝固剤には、「海水から作られる自然物のもの」と「人工的に薬品から作られるもの」の2つに分けられます。常総生協のお豆腐は前者の「海水」に含まれるマグネシウム（海水にがり）を使います。

「海水にがり」は天然のミネラル分が豊富に含まれるため、大豆の甘みを引き出しやすいという特徴があります。人工的に作られるにかいの「**硫酸カルシウム**」「**グルコノデルタラクトン**」などには**味が無い**ので醤油をかけて食べるようになったという説もあるとか。

海水にがりは天然の自然物。濃度や成分が微妙に違うので調整が必要です。海水にがり（塩化マグネシウム）を使うと海のミネラル分により、複雑な味わいをもたらしますが、豆腐の凝固反応が早いため、熟練者でないと製造効率を悪くします（製造口スの発生）。それこそ1丁数十円で売る豆腐です。失敗は許されません。他方で、**人工の凝固剤**は熟練していなくても固められ、歩留まり良く製造が可能になります。同時に**薄い豆乳濃度でも固めることが出来ます**。こうして、大豆の味が無い、安い豆腐が出来上がります。



手作業ですくって泡を取り除きます。

③ 消泡剤は使いません (豆腐業界の「魔法の薬」)

消泡剤はその名の通り「泡を消してくれる薬剤」です。豆腐の製造過程で、大豆をすり潰した呉汁（ごじる）を煮ると大量の泡が出ます。**消泡剤（一括表示上は「グリセリン脂肪酸エステル」などと表記）**は、泡を捨てることなく抑制し、製造効率（歩留まり）をよくします。しかし、常総生協のお豆腐屋さんは**消泡剤を使わず、職人がすくって泡を取り除きます**。その理由は、泡にはえぐみ（アク）や苦味があり、これを消泡剤で「散らす」と豆腐に残ってしまうからです。しかし、同時に呉汁も取り除かれてしまいます。その割合は約20%。もし消泡剤を使った場合、300gの豆腐が約150丁以上多く作れます。その他、消泡剤には薄い豆乳濃度でも滑らかさ、ぶるぶる感をだせることや併せもつ防腐効果から日持ちを良くします。効率よりも味重視、水増しするために余計な添加物は使わないのが常総生協の豆腐作りです。

市販品 との違い

■市販品の原材料との比較

もめん豆腐（常総生協）
原材料：大豆（国産）〈遺伝子組み換えでない〉、凝固剤〔粗製海水塩化マグネシウム（にがり）〕

市販品（一例）
原材料：大豆（アメリカ）、凝固剤〔**グルコノデルタラクトン**〕、消泡剤（**グリセリン脂肪酸エステル**）



大豆加工品 納豆



常総生協の納豆は、国産大豆 100%使用

豆腐と同じで大豆は国産と輸入の外国産では圧倒的に外国産が安く、国産大豆を使う納豆屋さんのごく少数です。しかし外国産大豆はポストハーベスト農薬や遺伝子組み換え原料である問題があるばかりか、一般的に搾油用の品種であり、国産大豆に多く含まれる植物性タンパク質に比べ、味や風味が劣り、本当は納豆には向きません。豆の味をごまかす為にタレ付き納豆が発売されたともいわれています。

漬物



市販されている漬物は添加物がいっぱい

～素材から吟味し、化学調味料を排除しています～

発酵食品の代名詞である「漬物」にも現在ではたくさんの添加物が使用されています。たとえば、市販のたくあんや福神漬はなぜあんなに黄色だったり赤色なのでしょう？あの鮮やかな色は黄色4号や赤色4号といった合成着色料が使われています。他にも日持ちをさせる保存料や味付けの化学調味料（アミノ酸等）、香料など数多くの添加物が使われているのです。
※漬物に使われている野菜は外国産が多いので原料産地にも注意が必要です。

市販品 との違い

■福神漬の市販品との原材料の比較

福神漬（常総生協）

原材料：きゅうり、白瓜、大根、茄子、人参、しそ（野菜はすべて国内産）、醤油、砂糖、みりん、酢

市販品（一例）

原材料：大根（中国、国産）、きゅうり（中国、ラオス）、なす（中国）、れんこん、生姜、なたまめ、しそ、ごま 漬け原材料〔砂糖類（砂糖、ぶどう糖加糖溶液、水あめ）、アミノ酸液、しょうゆ、還元水あめ、食塩、本みりん、醸造酢、たんぱく加水分解物、香辛料〕、調味料（アミノ酸等）、酸味料、甘味料（アセスルファムK、スクラロース）、着色料（黄4、黄5、赤106）、増粘剤（キサンタン）、香料

■白菜キムチの市販品との原材料の比較

白菜キムチ（常総生協）

原材料：白菜、大根、食塩、唐辛子、りんご、にら、砂糖、煮干し、ねぎ、昆布、にんにく、えびの塩辛、玉ねぎ、生姜、ごま、にんじん、いわしの塩辛、セロリ

市販品（一例）

白菜、大根、漬け原材料〔唐辛子、食塩、おきあみの塩辛、ねぎ、にんにく、たまねぎ、魚醤（魚介類）〕、ソルビトール、調味液（アミノ酸）



葉一枚一枚に薬念を塗りこみます。

★漬物もやっぱり「手作り」が一番！

常総生協では素材の味を活かした漬物をお届けするとともに、「三五八漬け」「ぬか漬け」などでの手作りをおすすめしています。



三五八漬けの素
原材料：米こうじ、米、食塩



いりぬか
原材料：米ぬか、卵殻粉





調味料

素材の旨味を引き出すことが基本。日本古来の製法でこだわった基礎調味料をお届けします

常総生協がおすすめする調味の基本は「さ・さしすせそ（酒・砂糖・塩・酢・醤油・味噌）」。昔ながらの長期熟成させた発酵調味料をお選びください。

酒

★料理酒 蔵の素

福島県・大木代吉本店より。天然の旨味成分（アミノ酸、他）、ビタミン、ミネラルを豊富に含んだ万能高級料理酒。少量（キップ一杯）で素材の旨みを引き出し、料理上手にしてくれます。

原材料：米（福島県）



砂糖

★国産粗糖

鹿児島県産さとうきびから作ったザラメタイプの料理用砂糖。ミネラル分を含んだ上品な甘さです。

原材料：さとうきび（鹿児島県）



塩

★海の精

伊豆大島の海水を太陽と風の自然力で濃縮し、ゆるやかな火の力で丹念に炊き上げて作られます。製法：天日、平釜

原材料：海水（伊豆大島近海）



酢

★純米富士酢

京都府宮津市の飯尾醸造より。原料は契約農家や自ら作った無農薬米を使用。自社の酒蔵でもろみ（酒のもと）を仕込み、そこから昔ながらの静置発酵・長期熟成により一年以上かけて出来上がったお酢。

原材料：米（京都府）



※酢 1 リットルに対して 200 g とたっぷりのお米を使って、時間をかけてまろやかな旨みとコクの純米酢。

醤油

★常総オリジナル醤油(生)・(火入れ) 冷

組合員が毎年作る手作り味噌用大豆を、地元つくばの醤油専門店「沼屋本店」で 2 年以上発酵、熟成させた天然醸造醤油。もろみのおいしさが前面にでたコクのある常総生協オリジナル醤油です。アルコール無添加。

原材料：米（茨城県）、小麦（茨城県）、食塩（オーストラリア）

※酵母菌の発生を抑えるアルコールの添加はしていません



沼屋本店・沼尻会長（中央）



国産の丸大豆を使って長期間発酵、熟成させます。

味噌

★やまこみそ(粒・濃、麦) 冷

地元守谷で明治初期の創業から 140 年にわたって代々つづく味噌屋さん（麴屋さん）。国産の大豆、米を使用した無添加天然醸造のみそ。大豆の 1.2 倍こうじを入れる、こだわりの「12 割こうじ」のみそは、まろやかなみそと評判です。

原材料：米（茨城県）、大豆（国内産）、食塩

※保存料や着色料などの添加物は一切不使用。熟成を抑えるアルコール添加もしていません。



こうじの状態を確認する金剛社長



常総生協では毎年、手作りみそを応援しています



★だしからはじまるやさしい味 ～ぜひ昆布、かつお、煮干しを素材から使ってみてください～

だしは料理と味覚のベースで、栄養価の高いもの。化学調味料は神経毒とともに塩分の摂りすぎになります。まずは「だしのとり方」からはじめましょう。



日高昆布を使いやすくカットしました



伝統の手火山式焙乾製法により6番カビまで熟成させた本枯れ節。



天日干し後、専用の別釜で酸化防止剤を使わずに作られた希少の煮干

水ま
ずし
は
挑
戦！



冷凍加工食品

素材の素性がわかるもの、そして何よりお母さんの
手作りに近いものをお届けします

■簡単便利というだけで冷凍食品を使っていますか？

加工度が高くなる冷凍食品には数多くの原料が混ざり合うので注意が必要です。常総生協の冷凍食品は国産原料を主原料として使用することを基本とし、添加物を極力使わずお母さんの手作りに近いものを厳選しています。

また、お弁当や夕食のあと一品用に冷凍庫に常備しておくことはとても便利ですが、あとひと手間加えてアレンジすることを覚えるといっそう料理が楽しくなります。

市販品 との違い

原料は素性(国産、生産者)の分かるものを使用し、
自社でダシをとるなど、家庭の味に近いもの。



■餃子の市販品と の原材料と比較



餃子(常総生協)

原材料：野菜(キャベツ(国産)、たまねぎ(国産)、にら(国産)、にんにく(国産)、しょうが(国産)、豚肉(国産)、パン粉、肉汁、しょうゆ、ごま油、昆布パウダー、砂糖、食塩、こしょう、皮(小麦粉、食塩)(原材料の一部に米を含む)

市販品(一例)

原材料：野菜(キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく)、食肉(豚肉、鶏肉)、豚脂、粒上大豆たん白、つなぎ(卵白、でん粉)、ごま油、食塩、砂糖、オイスターソース、香辛料、皮(小麦粉、なたね油、米粉、食塩、でん粉、大豆粉、しょうゆ)、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタン)、乳化剤、カゼインNa、(その他 乳清分由来原材料含む)

※市販の餃子(下)の野菜や豚肉などの素材は外国産中心。冷凍食品-15℃以下で保管するため保存料としての添加物は使用はないですが味付けや着色、安定させるため添加物が使われます。他方、常総生協の餃子は原材料のほとんどが国産、しかも添加物不使用。



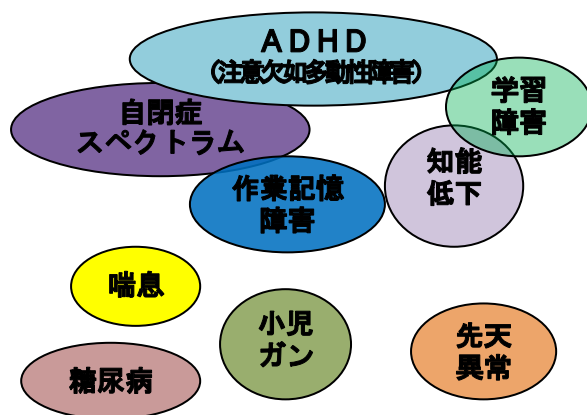
米・雑穀

家族が毎日食べるお米だからこそ、安全でおいしいお米を

農薬の毒性に注意！常総生協が取り扱うお米は、すべて一般慣行栽培の半分以下の「特別栽培米」です。

EUでは2007年有機リン系農薬が禁止されましたが、日本ではいまだに大量に使われています。1990年代から有機リン系農薬にかわって「ネオニコチノイド」系農薬が登場し様々な農作物に使用されています。ネオニコチノイド系農薬は浸透性・残効性・神経毒性が特徴です。水溶性のため植物の葉や茎から直接吸収されたり、土壌に撒かれると根から吸収して植物の身体全体に行き渡り、葉からしみ出る露を飲んだり、密や花粉を食べた昆虫が死んでゆきます。この浸透性・残効性のために農薬回数を減らせられると使用が増えていきます。しかし神経毒性（右図上）が疑われることからEUでは昨年2013年4月ネオニコ系農薬3成分の暫定使用中止を決定しました。日本は逆行して規制緩和されています。

農薬が原因となって引き起こされる病気や障害



市販品
との違い

■茨城県・千葉県的一般慣行栽培コシヒカリ

農薬成分合計 17

種子消毒(4)、育苗(0~2)、本田除草空中散布(3~4)、個別防除(6)

無農薬のコメ作り



カブトエビが生息する田んぼ



黒澤さん親子

地産池消のお付き合い



毎年恒例
田植え交流



めぐみちゃん生産者 11 名

★黒澤さんのひとめぼれ (宮城県・涌谷町)

農薬成分合計0

親子3世代、50年にわたって無農薬・無化学肥料栽培。自家製完熟堆肥を使用。もみで貯蔵したものを注文後、もみ摺・精米してお届け。農薬を使わないので毎年カブトエビが生息。生物層の豊かな田んぼです。作付け面積は50ha。

★めぐみちゃん(コシヒカリ) (茨城県・常総市)

農薬成分合計 2(初期除草剤1回)

小貝川の肥沃な恵まれた土壌と土作りで、毎年高い食味値をマーク。生産者11名は常総生協と地産地消20年のおつきあい。丁寧な水管理と、除草作業。長年の経験をいかした栽培管理で農薬成分数も減らす事に成功。



マガモを使って除草



★おきたま興農舎
(山形県・高島町)
農薬成分合計

0(コシヒカリ・つや姫)

3(ひとめぼれ)(初期除草剤1回)

肥料等は共通の資材を使用しコスト削減化。除草は「カブトエビ」「マガモ」「米ぬか」「紙マルチ」「人力」等、薬に頼らない米作り。物資資源(サンラテール)を使い、土に団粒構造を持たせ、保肥力ある土作り、おいしい米作りを実践しています。



荒井さんと娘さん家族

★荒井さん(コシヒカリ)
(千葉県・印西市)
農薬成分合計 4

(種子消毒1回、初期除草剤1回、殺虫・殺菌剤1回)

苗作りから購入せずに、自前で苗を仕立てています。地域での空中散布があり、課題となっています。鉱物資源(サンラテール)を大量に投入し、保肥力の向上と土壌ミネラルバランスを整えています。一味違うこしひかりです。もち米(ひめのもち)100%の「荒井さんののしもち」は絶品。



鯉淵学園の学生たち

★鯉淵学園(コシヒカリ)
(茨城県・水戸市)
農薬成分合計 6

(処理済種子JA購入、初中期除草剤1回、中期除草剤1回(ヒエ対策)、イモチ病対策1回)

学生の学びの場からの産物。講師の指導の下、稲作の基本栽培管理を勉強している。肥料には学内の畜産場で出た牛糞と、近隣の畜産農家から分けられている牛糞を堆肥かして施肥しています。学生が丹精こめて作っています。



筑波山ふもとに広がる田んぼ

★JAやさと稲作部会(コシヒカリ)
(茨城県・石岡市)
農薬成分合計 7

(種子消毒剤、除草剤、殺虫・殺菌剤)

化学肥料、農薬の使用を慣行栽培の半分以下とした特別栽培米。JAやさと管内で飼育される採卵鶏の糞を堆肥として利用。精米した時の米ぬかもボカシ・餌としても使うことで地域内での循環型農業を実現し、低コスト化にも成功。

雑穀 ミネラル、食物繊維が豊富な雑穀をお米と一緒に



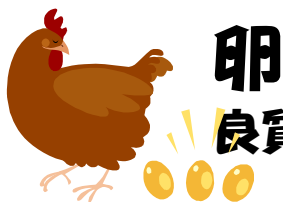
アマランサスの花



岩手県・岩泉町のおばあちゃんたちより希少な雑穀(あわ、ひえ、きび、アマランサス、えごま、他/無農薬、もしくは初期除草1回)をわけてもらっています(月1回企画)。



生産者の
佐々木さんと村上さん



卵

良質の卵を適量に。生産者、飼育内容が明確なもの。



東西さん親子



宇治田さんご夫妻

市販品
との違い

育てている環境、
与えている餌が違います



日当たり、風通しの良い開放鶏舎でストレスなく育ちます。



餌は遺伝子組み原料でないものや自前の野菜を給餌。



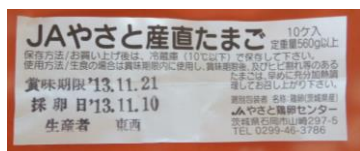
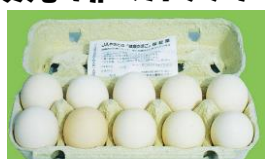
	市販の卵	生協 (東西さん)	生協 (宇治田さん・ 契約用鶏卵)
餌の 内容	遺伝子組み換え 不分別の穀物類 (コーン、大豆 など)。黄身の色 が濃くなるパブ リカ等給餌。	ポストハーベストフ リーで、遺伝子組み 換えでない飼料。地 場産の米ぬかとミネ ラル活性液、または EM 菌を利用した発 酵飼料を与え、鶏に も人にも良い鶏舎環 境作りをしている。	地場産くず小麦を主 体に、有畜複合農業 の中で出来た自前の 野菜などをたっぷり 与える。コーンを与 えず、外国産飼料に 頼らない飼料体系。
飼 い 方	ウインドレス鶏 舎。温度管理を して効率的に産 卵を促すように 管理されている。	風通しの良い開放鶏 舎。余裕のあるケー ジの中で、鶏が健康 に育つように管理。	開放鶏舎で平飼い飼 育。排泄された鶏ふ んは、堆肥として自 分の畑に戻され、有 畜複合農業が営まれ ている。
洗 卵	お湯等で洗浄さ れた後、次亜塩 素酸 Na 等を使 って殺菌処理。 卵が本来持って いる生体防御膜 「クチクラ層」 が除去される。	ブラッシングをす るだけで、水等での 洗浄はせず「クチクラ 層」を残す。	あまりに汚れている 場合は布等でふき取 り。水等での洗卵は せず「クチクラ層」 を残す。

自然の状態(無洗卵)でお届け

一般的に販売されている卵は、洗卵といって水洗いさせています。この際、卵の構造で一番外側にある「クチクラ」という部分を一緒に洗い流してしまいます。そのため呼吸が止まり、菌に対する抵抗力が弱まります。それをカバーするため、次亜塩素酸ナトリウム等を使って卵の表面を殺菌します。その後は菌が繁殖しないようにと品温管理がなされます。「お買い上げ後は冷蔵庫(10℃以下)で保管下さい」となっているのはこういった理由からです。

それに対して、常総生協の卵はすべて「無洗卵」です。これは殻付き卵はそれ自身が栄養豊富で生きて呼吸している「生鮮品」です。卵には本来生体防御機能により簡単には殺菌による汚染・腐敗を受けない構造があります。わざわざその機能を壊すような事はしたくないと考えています。そして無洗卵で出荷するには生産者の管理がとても大切になります。すなわちそれだけ大切に育てられた健康な卵だと考えています。

採卵翌日にお届け ～安売り卵のカラクリ～



卵パックと一緒に入っている賞味期限・採卵日など一括表示を記載した紙

常総生協の卵パックの中には賞味期限と採卵日等を記載した一括表示の紙を入れています。卵の賞味期限の表記については食品衛生法で定められていますが採卵日の記載については義務付けられていません。

市販の卵の多くには採卵日ではなくパック日が記載されているかと思えます。採卵日が、鶏が産んだ卵を鶏舎から取り出した日であるのに対して、パック日は卵をパック詰めした日になります。これは必ずしも卵を採った日とイコールではありません。つまり卵の鮮度は全く違うものになります。これにより採卵した卵を冷蔵保存しておき、出荷直前にパックし、そこから賞味期限をつけることが可能になります。よくスーパーで卵の安売りをしていることがありますが、そこには採卵日が古い卵に、同じ賞味期限をつけ、安く販売するというカラクリがあります。常総生協の卵は基本、前日(または前々日)に採卵したものをお届けしています。



牛乳・乳製品

「安心して美味しい牛乳」は健康な牛から、
健康な牛は良質な草から、良質な草は健全な土から
～「土づくり」からしっかり取り組む酪農家の牛乳をお届けします～

北海道・サツラク農協より～健土健民の理念～

「健土健民（けんどけんみん）」とは人間の健康を育む良い牛乳は健康な牛からしぼられ、健康な牛は栄養の高い牧草で育ち、その牧草は健康な土から育つ。つまりは人々の健康（健民）は健やかな大地（健土）によって育まれるもので、酪農の本質はこの「天地自然循環の法則」にあるというサツラク草創期のリーダーの言葉。サツラク農協はこの理念とともに自然豊かな北海道の大地で良い土・良い草・良い製品づくりを行っています。



低温殺菌牛乳

（65℃で 30 分殺菌）

生産者 11 戸の酪農家と限定された貴重な低温殺菌牛乳。生乳そのものの味わいが際立つ牛乳です。非遺伝子組み換え飼料を使用し、粗飼料、サイレージはほぼ自給しています。



高温殺菌牛乳

（130℃で 2 秒殺菌）

北海道の自然が育てた良質な生乳。サツラク農協の酪農家約 100 戸からお届け。粗飼料、サイレージはほぼ自給しています。

組合員の要望から生まれたヨーグルト ～循環型酪農を実践する、石岡・鈴木牧場～



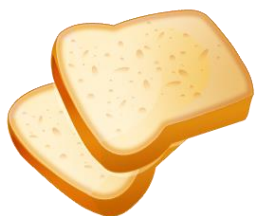
鈴木さんは「良質な生乳は健康な牛から、健康な牛は健康な土作りから」の信念の元、循環・持続型酪農を実践している酪農家。4.5 ヘクタールの畑で自ら粗飼料（牧草）、飼料用トウモロコシを栽培、出来るだけ自給をし、牛を大切に育てています。

特に**原点である土作り**に力を入れ、そこでできた堆肥は地域の有機農家にも使ってもらい、そこでも地域とも循環を実践。現在では何百頭も牛を抱える大規模酪農が主流の中、鈴木牧場では子牛も含め 40 頭の少数の牛で牧場を運営しています。



常総生協の顔の見える生産者として、この 10 年間で 500 名以上の組合員が牧場に足を運び、鈴木さんの酪農への取り組みに共感し、その中からヨーグルト、チーズの乳製品が生まれました。

鈴木さんとの繋がりを通して、「食は生命」理念のもと、ものづくり、人づくり、地域づくりを実践していきます。



パン、菓子、飲料

国産原料を使い、安心なものを

パン

～国産小麦を使って、天然酵母で発酵させたパン～

常総生協のパンは国産小麦を使って天然酵母で作ったパンをお届けします。乳化剤や保存料などは一切加えず、「安全なパンを食べたい」という組合員の要望に応じてできた無添加パンです。

■食パンの市販品との原材料と比較



食パン（常総生協）

原材料：国産小麦粉、天然酵母、粗糖、大豆（豆乳）、食塩

市販品（一例）

原材料：小麦粉、糖類、マーガリン、バター、パン酵母、食塩、発酵種、脱脂粉乳、植物油、**乳化剤、イーストフード、V.C**

市販品との違い

1週間たってもカビひとつ生えないことに不思議に思いませんか!?

パンは小麦・塩・酵母でできます。しかし、市販の安価なパンは輸入小麦を使って、イーストフードを使って発酵させた生地を使います。イーストフードは短時間、低コストで酵母を強制発酵させるための添加物です。また乳化剤や香料、ビタミンC（酸化防止剤）などの添加物をつかって、美味しさよりも保存性、安価に作ることを目的にしています。

飲料

～直接お湯を注いで飲むものだからこそ無農薬のもの～

長年農薬や化学肥料を使わずにお茶栽培を続けてきた、静岡県清水の大石製茶より。山々に囲まれたところで育つ大石さんのお茶は、苦味成分（タンニン）が少なく、ほんのり甘くあっさりとした飽きのこない味です。直接お湯を注いで飲むお茶だからこそ、無農薬のものを召し上がっていただきたいです。



わらを敷き詰めることで除草剤を使用しません

～濃縮還元ではない、果汁100%のストレートジュースを～

一般的に果汁100%ジュースというと「濃縮還元」と「ストレートジュース」の2種類があります。「濃縮還元」とは搾った果汁から水分を飛ばして4～6倍程度まで濃縮して容量を減少させ、使うときに水を加えて元の濃度に戻すという製法で、季節を問わずに作れる上、保管費や運搬費が安く済むという利点があります。ただ、製造中に香りや風味が消えてしまうので飛んだ香りを補うため「香料」などが加えられているものも多いです。それに対して「ストレートジュース」はその名の通り、果汁を絞ってそのまま果汁のおいしさを容器に詰めたもの。

常総生協では国産原料を使ったストレートジュースを数多く取り揃えています。



菓子



■ポテトチップスの市販品との原材料と比較

ポテトチップス（常総生協）
原材料：国産馬鈴薯、植物油（米油、パーム油）、食塩

ポテトチップス（一例）
原材料：馬鈴薯、植物油、食塩、デキストリン、**調味料（アミノ酸）**



～化学調味料(アミノ酸) L-グルタミン酸Naに注意～

スーパーの棚に並んでいる商品、スナック菓子、漬物、惣菜、ハム、カップラーメン、弁当、はんぺん、冷凍食品など一括表示を見てみてください。ほとんどの商品に「調味料（アミノ酸）」が使われていると思います。

「調味料(アミノ酸)」は添加物の一種で、**昆布などの素材から「旨み成分」だけを化学的に抽出したもので、食品に旨み(味)を付けるために添加されます。**本来、素材一つひとつには味がありますが、この化学調味料を加えるとその商品を画一的な味にしてしまいます。それにより、たとえ素材が粗悪なものでも旨みのある味になり、コストをかけずに大量生産することができます。

しかし、この味に慣れてしまうと、素材そのものの味が分からなくなる味覚障害に陥ることがありますので幼児期に味覚が作られる小さなお子さんにはできるだけ避けてあげたいものになります。

★常総生協ではお子さんが食べることの多い、菓子類についてはすべてカタログにて原材料表示をしています。



「食品添加物」を 出来るだけ取らないようにしているのは

食品添加物は、食品を大量に「製造」「加工」「保存」するために使うものです。食べものは本来、炭水化物やタンパク質、脂肪、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を含んでおり、私たちの体を育むものです。そのため食品は食品原料のみから作られるべきですが、それだけだと製造がやりにくかったり、保存性や見た目（色やにおいなど）が悪いなど製造業者や流通業者にとって都合の良くないことが多々あり、それを解消するために使われ始めたのが食品添加物です。また生産コストを下げるためにも使われています。

食品添加物には、石油製品などを原料として**化学合成された合成添加物**と**天然に依存する植物、海藻、昆虫、細菌、鉱物などから特定の成分を抽出した天然添加物**とがあります（合成添加物には自然界にない成分を合成した化学物質と自然界にある成分を合成した化学物質の2つに大別されます）。

食品添加物は、本来食品ではありません。特に**合成添加物は石油製品から作られることが多く、その毒性、発がん性、催奇形性等、人間に害を及ぼす可能性があります。**天然添加物も自然の素材が原料となるため、合成添加物に比べて安全のように思われることもありますが、動物実験によって確認されているものなので、私たち人間の**身体にどのような影響があるかわからないものが多いのです。**

また、ある程度安心だといわれている添加物でも、何品目も大量に食品に使用されると、反応して悪影響をもたらすことがありますのでより注意が必要になります。



常総生協がおすすめる 食生活の心がけ

～常総生協は健康で経済的な暮らしを応援します～

ポイントは
「日本型食生活」



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。
- 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野菜は緑黄食野菜を組み合わせ、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。

3.調理技術

- ①台所に秤を。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、うす味を心がけましょう。

やっぱい手作りがいちばん！

～組合員、家族みんなと一緒にやいましょう～

常総生協では旬の素材を使って手作りすることをおすすめしています。手作りすることで使われる原材料のことがよく分かり、しかも経済的です。そして作る楽しみを家族で共有することができます。また地域の公民館などの講習会では参加できない組合員のために自宅で旬の素材と一緒に調理する「クッキングキャラバン」も開催しています。

みそ(1～2月)



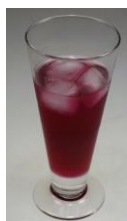
**常総生協
冬の恒例行事**
家族で楽しめるみそづくり。毎日のいただくおみそ汁への想いが変わるはずです。



梅ジュース、梅干し(6月)



しそジュース(6～7月)



夏はこれで決まり！
梅に含まれるクエン酸による疲労回復、しそジュースの整腸作用、食欲増進、風邪予防など、まさに夏バテ予防にピッタリです。

昆布巻(12月)



味付けをお好みに
普段の食事の常備菜としても万能の昆布巻。薄味に仕上げることもできるのも手作りだからこそ。



たくあん(1月)



添加物の多い漬物

添加物が多く使われる漬物は手作りが安心です。

らっきょう(6月)



シャキシャキの食感がやみつきに

まずは塩漬けすれば、色々な味(甘酢、はちみつ、醤油)が楽しめます。

クッキングキャラバン(通年)



ご自宅にも伺います

みんなで楽しく、旬の素材を味わいましょう！



★この他にも、さまさまの「旬の手作り」を紹介しています！

放射能対策

～みんなで一緒にやれることから一歩ずつ～



微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)

49 長島さんのトマト

良質な土作りがモットーの長島さんのトマトは、ひと味違うと毎年好評です。ホルモン剤を含め、農薬無散布。

茨城県 [放]不検出 <4.1 <4.5

■ 食品

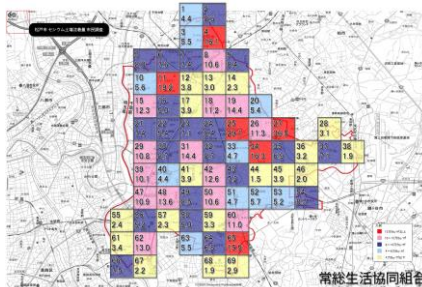
常総生協では関東1都6県、東北6県で栽培、及び生産された、農産品、水産品、畜産品、加工食品（主原料の60%以上が上記産のもの）の産品について、**検出限界値をセシウム各種（Cs134、Cs137）5ベクレル/kg以下とし放射能検査**を行います。

また摂取量の多いお米や飲料水については検出限界値をそれぞれ[米:0.2 ベクレル/kg、飲料水:1ベクレル/kg以下]まで下げて検査を行います。

それらの検査結果は**商品カタログに掲載し、注文する際に判断できるようになっています**(掲載の間に合わないものについては毎週お届けしている商品情報にてお知らせしています)。

■ 土壤(農地、居住地域)、空間線量

地元茨城県の生産圃場（野菜、米、酪農）については、毎年３月に土壌放射能定期検査を行い、産物との移行係数の変化を確認しています。また組合員が生活する居住地域については組合員の協力をいただき、土壌の沈着量や**子どもたちが遊ぶ公園や通学路の空間線量を独自に調査**し、情報（ホットスポット、クールスポット）を共有しています。



■子どもたちの健康を見守る活動 (甲状腺検査の実施)

2012 年 6 月に制定された「原発事故子ども被災者支援法」の適用は、福島でさえ 33 の自治体に限定された閣議決定がされ、私たちの住む茨城県、千葉県は適用除外されている状況です。チェルノブイリの例からも子どもたちの健康を今後長きに渡って見守り、早期発見、治療の策を準備していくことはとても重要なこ

とです。そこで常総生協では茨城県、千葉県の市民と一緒に「関東子ども健康調査基金」を設立し、**関東全域の子どもたちの健康調査(甲状腺エコー検査等)**に取り組んでいます。



福島事故 甲状腺検査「私たちの手で」



常総生協カンパ募り機器購入

[illegible]