

あいな

No.154
2024.06.03

生活クラブ京都
エル・コープ機関紙
発行責任：理事会
編集責任：広報委員会
組合員数：6,567名
(2024.4.20現在)

生活クラブ京都エル・コープは2010年4月から組合員参加でコロナの期間中も途切れることなくGM(遺伝子組み換え)ナタネ自生全国調査活動に取り組んできました。日本国内ではGMナタネの商業栽培はされていませんが、輸入されるナタネのほとんどがGMです。国内自生の原因は、輸入された遺伝子組み換えナタネの種子が港に陸揚げされトラックに積載、搾油工場へ搬送される間に種子がこぼれ落ち意図せず生育した結果です。京都にはナタネ輸入港はありませんが、風に吹かれたり、虫や鳥が運んできたりすることも十分に考えられます。

4月13日(土)西センターで「ナタネLAB」を開催し親子3組(大人3名子ども4名)が参加されました。講座「いでんしくみかえ・やさいのひみつ」では、遺伝子組み換えの仕組みを簡単に説明し、GM作物には①除草剤を使用しても枯れない作物②作物を食べた害虫の方が死ぬ作物の2種類があることを知ってもらいました。7歳の参加者アンケートには「せいかつの中でどれくらいいでんし

ナタネ LAB

食育講師チーム
～遺伝子組み換え講座～

くみかえがあるのか気になりました。」全国の生活クラブの調査活動を知った大人の方からは「港ではない場所でGMナタネが見つかったいることもショックでした。」等々の感想がありました。



講座の後、小学生4名が中心となり検査しました。1組の参加者は宇治川沿いのナタネを持ち込まれ、あとの2組は食育講師チームで用意した亀岡と長岡京で採取したナタネで検査しました。参加者たちは真剣な表情で検査キットの小さな試験管につまようじで検体を押し込み、水が薄い緑色になるまで混ぜ、試験紙を差し込みました。参加者は生物や化学に興味のある子どもたちだったので大変手際が良く、最後まで集中し取り組んでくれました。検査の結果は3組共に陰性!3地点にすぎませんが、遺

伝子組み換えナタネに汚染されていないことを確認することができ安心しました。

最後は親子で、消費材のNon-GMなたね油を使ってマヨネーズをつくりました。材料の中で油の占める割合が多いことは驚きでした。簡単なので、家でもつくりたいと声があがっていました。

今、輸入されているGM作物は9種類あります。家畜の餌、食品表示には書かれない油や加工品などに多用されています。知らず知らずのうちに口にしています。国が認めているからと言ってそれで安全が保障されているわけではありません。私たち消費者は自分で考えて選択し、子どもたちや未来の環境に少しでも良いものを残していきたいです。



ビオサポとは…「生命を意味する『BIO』と「美を」を掛け、生命力あふれた健康な食生活を「サポート」していく、という意味の生活クラブの造語です。消費材でカラダもサイフも、そして環境や社会も健康にしよう！という欲張りな提案です。

生活クラブの健康な食デザイン



バランスのとれた食事を心がけて、 健康にいきいきと楽しい毎日を過ごしましょう！ ビオサポ講座を開催しました。

4月12日に西センターでビオサポ基礎講座「生活クラブの健康な食デザイン」を企画しました。生活クラブ連合会の情報企画部「健康な食」担当の土井彩さんを講師にお招きして、健康は栄養バランスのとれた食事から、というお話を伺いました。10名の組合員が参加しました。

必要な栄養素は毎日の食事から！

まずは健康について気になる点からお話が始まりました。新型コロナウイルス感染症の拡大により、ここところからの健康に悪い影響を受けましたか？というアンケート*1では「ストレスを感じる」ことが多くなった「運動など体を動かす機会が減った」「体重が増えた」といった回答が多くを占めていました。

そんな中、健康に気を付けている方が注目したのは機能性が表示された保健機能食品かもしれません。保健機能食品は摂取すると体に良いという印象を受けます。しかし、例えば「トクホ（特定保健用食品）」マークがついていることで1本あたり40円程度高くなっている「コカ・コーラプラス」を飲んだからといって、高カロリーのものと一緒に摂取して体重が減るわけはありません。

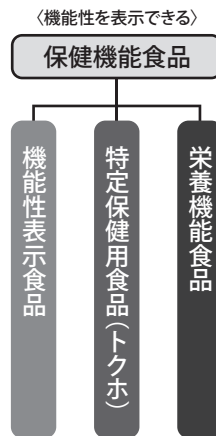
保健機能食品には「栄養機能食品」



「特定保健用食品」「機能性表示食品」があります。そのうち機能性表示食品は、政府に届け出るだけで申請できるものです。

表示を理解して過度に頼るのではなく、内容をきちんと理解して利用することが大事だと話されていました。

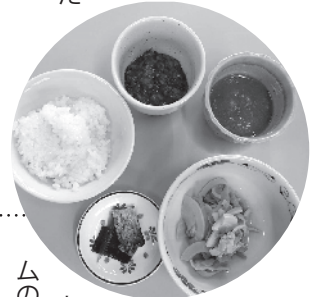
また先日大きな話題となったサプリメント



トは、「食品・飲料」「健康食品・サプリメント」のヘルスケアフーズ市場では年間2兆4979億円といわれています。*2 手軽に必要な栄養素が摂れて便利ですが、できるだけ必要な栄養素は毎日の食事から摂り入れるようにしましょうと話されていました。

バランスの良い食事を摂りましょう！

ある職員の一日の食事の例を参考に、どんなものが足りてないか、どのように改善したらよりバランス良く栄養が摂れるのか、具体的に例を出してもらいました。朝食にたんぱく質を摂る、晩酌のおつまみに枝豆を追加するなどちょっとした工夫で改善できます。牛乳や卵を増やすとバランスがよくなることがわかりました。また、ライフ



ステージ別に食事内容に気をつけたこと、例えば学童期の長期休みの時はカルシウム不足になりがちであったり、12〜14歳では鉄・カルシウムの必要量が一生のうち一番多くなること、高齢期はたんぱく質の不足に注意した食生活を送ることが大事であるとわかりました。

知識はきちんと、実践はおおらかに！

後半は消費材の「美食百彩シリーズ」の試食をしました。前半のお話の中でもっと聴きたかったこと、日常の食事での気になることなどの質問をしながら食べました。

白ごはんから時計回りに、ご飯にかけるルーローハン風、ご飯にかけるポークトマトハヤシ、筍と麩と人參の煮物、にしんと昆布の煮付けを食べました。（写真）

どれも注文することができると、手軽に日常の食事に取り入れられると思います。土井さんは「知識はきちんと、実践はおおらかに」と栄養の基礎知識は最初に正しく取得したら、家庭での調理はおおらかにしていきたいと思います。健康な食は「食べもの半分・食べ方半分」です。バランスのとれた食事を心がけて、健康にいきいきと楽しい毎日を過ごしましょう！

*1 東京都生活文化局「健康に関する世論調査（令和3年6月調査）より

*2 (株)インテージ「健康サブリ・ヘルスケアフーズレポート2023」・農林水産省「令和4年農業総産出額及び生産農業所得（全国）より



たね部

たね部の主な活動 遺伝子操作された食品について話す「たねカフェ」や持続可能な食についての講演会など予定。

GMナタネの小さな種は運んでいるトラックからこぼれて雑草となっていることもあります。遺伝子が一度雑草に紛れ込むと根絶は不可能と言われていきます。私たちは来年以降も見張り続けていきます。

大雑把に言うとカラシナはアブラナとクロガラシとの雑種でありセイヨウアブラナはアブラナとキャベツの雑種だそうです。カラシナとアブラナは平安期以前に大陸から伝来したと言われています。アブラナの仲間がとも交雑しやすいことを利用してたくさん種類の野菜が作り出されてきました。半面、近くに近縁種があると余計な交雑をしてしまいます。だから、すぐきの名産地の上賀茂ではアブラナの仲間を作付けしないように花期にはすきネットを覆っています。



たね部・もり部・環境委員会

リレーコラム

「なのはな」

GMナタネ自生調査活動を生活クラブ京都でも4月にしました。

「なのはな」と呼んでいた黄色い花が「カラシナ」と名付けられていると、私はこの活動で初めて知りました。いろいろな品種があり、関東、沖縄など多くの土地の郷土料理となっています。「アブラナ（在来ナタネ）」と「セイヨウアブラナ」も私たちは「なのはな」と呼んでいますね。（現在はカブ、ハクサイ、小松菜なども花期にはそう呼び、対して「ナタネ」は採油用の種やその植物を言うそうです。）



『おいしいな』誌面上に 組合員のみなさんのコーナーができました！

組合員のみなさまの声を募集して掲載する楽しいコーナーにしていきたいです。毎回「お題」を出しますので、みなさまの声を聞かせてください！

今月のお題は「あなたの好きな消費材」。よくエル・コープのイベントで自己紹介とともに発表して盛り上がります。ぜひあなたの好きな消費材とその理由を教えてください。採用された方の中から抽選で2名様に消費材をプレゼントします！ぜひご応募ください！

今月のお題

「あなたの好きな消費材」

(理由も聞かせてくださいね)

掲載は157号(9月発行)の予定です。

※採用の方のお名前はペンネーム・もしくはイニシャルで掲載します。

※プレゼントはお届けをもって発表に代えさせていただきます。



ご応募は
こちらから

応募締め切り
6/30(日)

今月の プレゼント



「水ようかん」

(こし×1・小倉×1)

(株)田中製菓

採用された方の中から
2名の方に差し上げます！

広報委員

絶賛大募集！！

待ってま〜す

「おいしいな」をいっしょにつくる

広報委員を募集しています！！

集まった原稿をいっしょに読んだり、
ちょっと書いてみたり、取材にでかけたり、
いっしょに活動する組合員、

お待ちしております！！

気になったら
こちらまで▼▼▼



<http://bit.ly/3uWuX08>

3・20 さようなら原発
全国集会

代々木公園に 行ってきました。



午前中はあたたかい陽ざしだった春
分の日、開始直前からにわかにも
松元ヒロさんのオープニングライブが
始まる頃から、傘もさせない突風と冷
たい雨に見舞われた。

たくさんのブースも店じまいし、身
体を温めようとキッチンカーの沖繩そ
ばをふーふー食べながら、松元ヒロさ
んの熱演に笑ったり一緒に怒ったり、
しかし横なぐりの雨！そして代々木公
園の会場には椅子がない。

平均年齢70歳を超えるに違いない多
くの参加者には、立ったまま風雨に打
たれる苦行のような全国集会だった。
けれども、ステージに現れた澤地久

枝さん94歳の気迫あふれる姿に、全国
から駆け付けた方々と、ここに共にい
ることを感謝せずにはいられなかった。
澤地さんは、よく通る声で、「原発を持
たない、軍備を持たない国を実現する
ために、ささやかであっても力を尽く
す。お互いに頑張っていきましょう」
と訴えた。

全国各地の現場から

福島

これ以上海を汚すな！
市民会議・片岡輝美さん

大人たちよ、未来の命への責任を！
福島県議会で『教育現場におけるA
LPS処理水の理解醸成に向けた取組
の更なる強化を求める意見書』が自民
党議員により採択された。「文科省に
放射能副読本の活用や出前講座の拡大
など、県議会は国が教育現場に介入で
きる道筋を付けさせた」と批判した。

能登

志賀原発を廃炉に！訴訟
原告団団長・北野進さん

元日の大地震で、能登の地形は一変
し、かつての珠洲原発予定地では2m
も土地が隆起し、住民は逃げることも
救助もできず、どれほどの犠牲が出た
かはかりしれない。志賀原発を廃炉に
追い込む全国集会を震災から半年の6
7月をめざしておこないたい。

女川

女川原発の再稼働を許さないみやぎ
アクション・多々良哲さん

珠洲原発をつくらせなかった住民の
30年にも亘る闘い、志賀原発が稼働し
ていなかったことが、どれだけ多くの
命（人間だけでなく、海も山も生きもの
のすべて）を救っただろう。会場から
大きな拍手が起こった。

東北電力は女川原発2号機を6月に
再稼働するとした。女川は福島原発と
同様の沸騰水型原発であり、地震に対
する知見の乏しい70年代から80年代に
設計、建設された。3月23日にさよう
なら原発全国集会in宮城を開催する。





各地で地震が頻発する中で、全国集会は6000人の参加だった。どこも厳しい現場で、原発さようならするために日々力を尽くす皆さんが一同に会

渋谷の街をデモする

東海村は18名の議員のうち13名が再稼働賛成で、5名が慎重が反対。東海村は年末に村長が避難計画を発表し、そのわずか3日後に能登半島地震が起きた。東海原発30キロ圏内には92万人が住んでいる。避難などできないことが明らかになり、原発を動かしてはならない。

東海村

東海第2原発東海村
村会議員・阿部 功志さん

し、生の声を聴き、風雨に見舞われながらも熱い励まし合いの時を持つことができた。雨が一段落して、デモに出発。「生活クラブ」のノボリを掲げて、渋谷の街の人波の中をゆつくりと歩く。
2012年7月、亡くなられた大江健三郎さんと瀬戸内寂聴さんらの呼びかけで「さようなら原発全国集会」代々木公園に17万人が集い、東京がデモの波に埋まった時のことを思い出した。その時には明日にでも原発のない社会が実現すると思っていた。休日の渋谷のこの人波がデモに参加してくれたら、流れは変わるはずと夢想しながら、地震の国であきらめるわけにはいかない。待ったなしの「さようなら原発全国集会」だった。

●2024年度 4月 関西独自消費材の放射能検査結果

生産者	対象消費材	産地	実施日	検査機関	Cs134	Cs137	セシウム合計
丸本	鶏肉（ムネ肉）	徳島県	4月	連合会	ND/1.1	ND/1.0	ND2.1

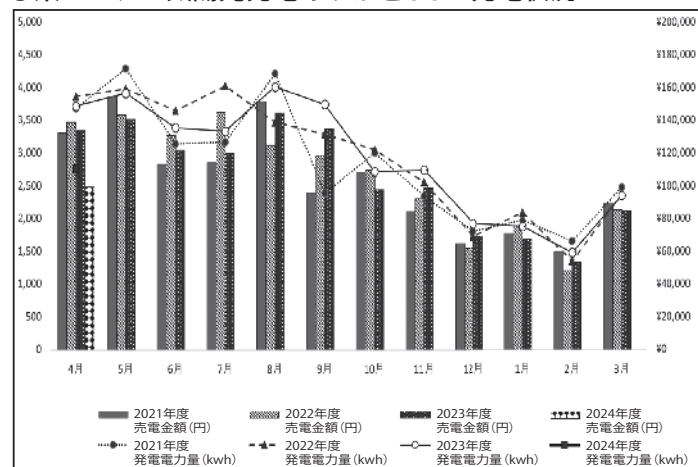
【検査結果の見方】単位：Bq / Kg 「検出値／検出下限値」で示します。
半減期の長いセシウムに絞って検査をしています。セシウム134、セシウム137の合計値で「検出限界値」を記載します。
検出値欄のNDは、検出限界値未満での不検出を表します。

●放射線測定活動報告 2024年4月測定



【空間放射線量測定値とは】
生活クラブ京都エール・コープでは、2013年5月から10名ほどの組合員が毎月、同じ地点、同じ機器で自分の地域の空気中の放射線量を測定しています。測定機器の操作方法を知っておくことや数値の変化から、事故等の際に気づく可能性を高めることを目的としています。測定方法は、京都府内の屋外・室内で、地上1m及び5cm地点の空間放射線量を測定。本紙では、各支部1カ所について、1mでの測定値のみを掲載。単位：μSv/h（マイクロシーベルト毎時）。

●東センター太陽光発電ありがとSUN発電状況



【東センター太陽光発電「ありがとSUN」発電とは】
組合員のみなさんの出資金と設置の際に募集した特別増資を活用して、山科区にある東センターの屋根に32kWの太陽光発電所を設置。2014年10月から発電事業をおこなっています。つくられた電気は生活クラブグループの電力会社の「(株)生活クラブエナジー」に売電しています。

エッコロニュース

エッコロ委員会

エッコロで、みんなで子育てしています！



今回はエッコロを使ってママ友どうしで
たすけあいの輪を拡げている洛北の組合員さんに
お話を聞きました。



最初は食に関心をもってエル・コープに加入されたYさん。お子さんの友達親子と持ち寄り会やピクニックなどに出かける際に、手軽に持っていける消費材のお惣菜やお菓子を持参してふるまったところ「これ美味しいね！どこで買えるの？」と話題になり、そのたびにエル・コープを紹介していたそうです。

そんなママ友どうしで「困った時はおたがいさま」で協力して互いのお子さんの世話していると…ある時「エッコロたすけあい制度って、こういう時にも使えるんだって！」と聞き、それから共にエッコロに加入しているママ友どうしで困った時や子どもどうしが遊ぶ時の見守りなど、エッコロを活用しているそうです。そうやって共にエッコロの良さを実感しつつ、それぞれにまた別のお友達にも声をかけてそのたすけあいの輪がどんどん広がっているんだとか。

「同じものを美味しいと思って食べていると子育てに関しても近い価値観を持っているようで、困ったときに『たすけてー』と声がかかりやすいです」とYさん。

エッコロには給付額の上限がありますが「それに到達しても子どもの世話は変わらずたすけあってやっています」とのこと。お世話になったら『ありがとう、エッコロ申請しておくね！』と気兼ねなく言えるのが本当にありがたいです」ととても明るく話されたのが

印象的でした。

今回の事例のようにエッコロの活用がきっかけでママ友どうしのたすけあいがよりスムーズに、願いますときのハードルも低くなる場合があります。お友だちに消費材美味しいよ！とすすめるのと同じように、エル・コープではこんなたすけあえる制度もあるんだって！とエッコロのこともすすめてみてください。

身近な人どうしでたすけあうつながりづくりをエッコロ制度を使って広めていきましょう！

●3月度の給付ケア件数

給付No.	項目	件数
3	組合員活動を支えるケア	2
4	集団託児ケア	2
9	困ったとき・手伝ってほしいときのケア	30
10	産前産後・入院・通院・在宅療養のときのケア	2
12	子育て中・介護中の加入者がリフレッシュしたいとき、儀式や行事に参加するときのケア	3
14	共同購入品を預かってほしい・届けてほしいときのケア	26
16	誕生日のお祝い（満60歳以降10年ごとに）	2
17	出産のお祝い	3

エピソードをお寄せください

QRコードからGoogleフォームで、またはお好きな用紙に記入し配送時に「エッコロ委員会宛て」で提出してください。字数等の制限は特にありません。お名前・支部を明記してください。お寄せいただいたエピソードはエッコロ委員会においてエッコロニュースまたは組合員活動で活用させていただきます。（寄稿者の実名は伏せて活用します）



<https://bit.ly/3BVMgO1>



生活クラブ京都エル・コープ公式
Instagram

Follow me!



SEIKATSUCLUB_KYOTO

生活クラブ京都エル・コープの公式Instagramでは消費材や組合員イベントのことなどさまざまな情報を発信しています。

ぜひチェックしてくださいね！

個人情報部分につき
ホームページでの掲載は
控えさせていただきます

How to エル・コープ

知ってましたか？こんなことやあんなこと。加入説明の時に聞いた気がするけど、どうするんだったかな？

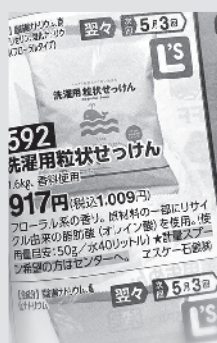
生活クラブを上手に活用していくために、加入したばかりの方からベテラン組合員さんまでみなさんに知っておいていただきたいことを毎回お伝えしていきます。

「粒状せっけん」に「専用の計量スプーン」があるのを知っていませんか？今回はその「粒状せっけん」の「スプーン」についてです。



粒状せっけん
専用スプーン

Q1 そもそも専用の計量スプーンがあるなんて知らなかった！どこかに書いてあるの？
A. 食べるカタログの「粒状せっけん」のところに記載してあります。



Q2 「粒状せっけん」だけに使えるの？「無添加（針状）せっけん」や「マルダイ粉石けんびわ湖」にも使えるの？
↓「無添加（針状）せっけん」「マルダイ粉石けんびわ湖」どちらにも使えます。

「マルダイ粉石けんびわ湖」に使う場合も専用スプーン1杯が約50gなので、ご自宅の洗濯機の容量に合わせて使用してください。



★裏面の表を目安にご使用ください。

★マルダイ粉石けんびわ湖については、計量スプーンすりきり1杯が約50gです。

成分	配合率
純石けん分 (60%)	
無添加ナトリウム	
炭酸値	
正味重量	3kg
標準使用量	水30ℓに対して50g (200ℓの湯に約半杯)

使用上の注意
※お湯が70℃以上あがらないようご注意ください。
※お湯が70℃以上あがらないようご注意ください。
※お湯が70℃以上あがらないようご注意ください。

Q3 いくらですか？
↓1個25円（税別）です。

Q4 欲しいときはどうやって頼むの？
↓配送担当もしくはセンターにご連絡ください。



防災と減災 すぐできる ワンポイント

防災と減災のちがいは
「防災」は災害を未然
に防ぐことに対して、
「減災」は災害が起き
た時に被害を最小限に
おさえることです。

グラツときたら、まず身の安全を確保、揺れがおさまつたら、火の始末（ガスコンロ、ストーブなどを消す）、ドアを開ける、そして逃げてください！

☑ カタログに載っている防災用消費材あります

食べもの

- ・パックごはん
- ・ノンカップ麺
- ・防災用飲料水「森が育てた天然水」
- ・缶詰マフィン
- ・きのこのりソツト
- ・コロコロウインナー缶

非常時は肉・魚などたんぱく源が不足してきますのでおすすめてです！



雑貨

- ・カセットボンベ
- ・ライト＆ホイッスル
- ・ベンリーポンチョ
- ・簡易トイレ
- ・非常用水タンク
- ・圧縮おしぼり
- ・消火器

女性の場合、ウエストが
ゴムのロングスカートが
あれば着替えの時に
使えます！



ふだんからの備えに

- ・ノンスリップ棚シート
- ・転倒防止器具
(家員用のつっぱり棒)



背負えるタイプが
おススメです

編集後記 この春、長く組合員活動にたずさわってきた組合員さんが、相次いで天国に旅立たれました。いつも応援してくれていて、会うと励ましてくれる、そんな素敵な方たちでした。とても悲しいけど、いまでも側で応援してくれている気がします。ご冥福をお祈りするとともに彼女たちの分までがんばっていきたいと思います。



各支部・委員会からのお知らせ

○左京支部

みえぎょれん生産者交流会

6月26日(水) 10:00～12:00 位

@一乗寺くらぶルーム 参加費：300 円

海苔の学習会と巻き寿司作りを行います。

ファンも多いかつお削り節を使った出汁の試飲も。



生活クラブ京都エル・コープ 組織状況 (4月度)

組合員数：6,567名 前月比17名減

供給高：128,265,522円 (一人当たり19,531円)

理事会だより

2023年度 第11回 理事会報告

(2024年5月6日開催)

＝討議検討事項＝

- 2023年度総代会議案内容について討議検討しました。

＝討議決定事項＝

- たすけあい活動拠点における介護保険事業および障害福祉事業への参入について討議し、決定しました。
- 書面議決定数および代理人が代理できる総代数の取り扱いについて討議し、決定しました。

＝報告承認事項＝

- 2024年度利用結集品目「米」の目標と取り組みの考え方について、承認しました。
- 森のようちえんどろんて園の子育て事業「森のほっこりmom café」の協賛について承認しました。
- エココロひろば3件を承認しました。

＝報告確認事項＝

- 第31回通常総代会の準備について確認しました。
- 第31回通常総代会の午後企画について確認しました。

ほか



おい、な 次号、155号は
2024年7月1日発行です



おい、な はウェブサイトでも閲覧できるようになりました！

<http://kyoto.seikatsuclub.coop>

ウェブサイトでも閲覧できるようになりました！



一乗寺くらぶルームだより

<http://kyoto.seikatsuclub.coop>