



特別増資 500250 にて 1 口 500 円毎週受け付けています。出来るときに出来る範囲で、**ご協力宜しくお願い致します!!**

COOP JOSO NEWS LETTER 2018 1-5

2018. 1. 15

COOP JOSO

News Letter

常総生活協同組合

発行 / 生協広報 G

facebook やって



常総生協facebook

【ものづくり・人づくり・地域づくり】2017 年度活動テーマ ～地元のやさいを食べよう～

さあ！寒仕込みの時期になりました！



味噌汁は「わが家の味」の基本

○家族の「おいしい～！」

家族の笑顔と健康は食卓から。そして「わが家の味噌汁」はお袋の味。大人になってもなお身体に残る母の味。

○「菌と仲良く」は健康のヒケツ

何と言っても「発酵食品」。菌を身体に取り入れると腸の働きが違います。「腸は免疫の司令塔」「腸は第二の脳」と言われますが、この腸の働きを良くするのが発酵食品と食物繊維。腸内細菌叢（腸内フローラ）をバランス良く保つ発酵食品は健康を保つ基礎食品。

つぶした大豆のタンパク質をこうじ菌がじっくり1年をかけて分解して旨味に変える。各家庭のそれぞれ働く菌で我が家の味が醸し出されます。この自然の味わいが家族の味覚を育て、腸にも作用します（多くの市販のみそは袋が破裂しないようにあらかじめ菌を殺して発酵を止めています）。

○家族でいっしょに作る

みそ作りの醍醐味は、家族みんなが参加して作ってみること。大豆をつぶす手仕事、こうじと塩を混ぜる手

仕事、そしてカメに投げ入れる作業も……。そして1年の熟成を「待つ」こと……。みそ開きの嬉しさ。この経験は「食べもの」に対する子どもたちの興味や慈しみが変わります。地域の幼稚園でも、常総生協組合員による「出張食育講座」で毎年の恒例になっています。

○組合で日本の食文化を伝えていく

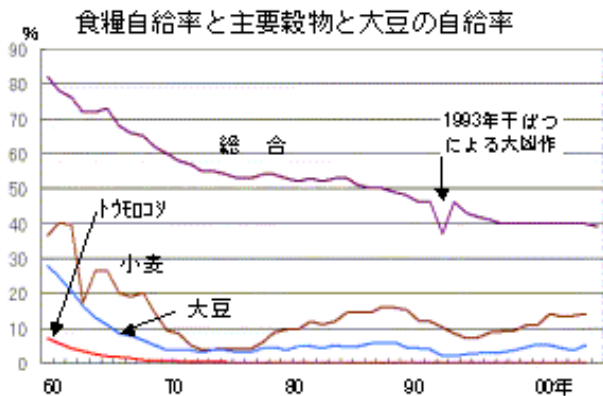
日本の伝統の食文化を先輩組合員が各地で伝えていく。協同組合の仲間だからできること。先輩たちが何でも教えてくれます。生協の職員も、生協に入ってから初めて覚えさせられるのが「みそ作り」。先輩たちから指導されて、組合員に教えるところまで訓練されます。もしみそ作りでわからないことがあったり、不安があったら、近所の生協の仲間や、配達員の職員にいつでも声をかけてください。

1 月下旬より、各地区で「みそ作り講習会」が開催されます。会場等ご都合のよい会場にぜひおいでください。どこの会場でも大歓迎です！

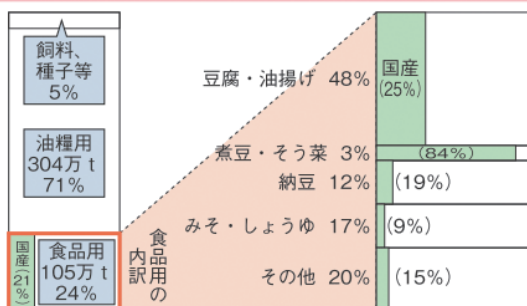
○日本の大豆生産を守っていく

■原料の大豆は石岡市の飯塚さんが栽培した契約栽培大豆

日本の食生活に欠かせない大豆も国内自給率は約6%。それ以外はアメリカを筆頭に輸入に頼っています。



大豆の用途別需要量と自給率（2007年度）



資料：農林水産省作成

注：（ ）内は、用途別大豆の自給率。なお、2008年度の食品用の自給率は25%

す（国内に出回っているみそ・醤油に使われる大豆の約9割は輸入大豆）。そしてアメリカで生産される大豆のほとんどが遺伝子組み換えです。今から17年前の2001年、「遺伝子組み換え大豆は食べたくない」という組合員の声から始まったのが地元、石岡市（旧八郷町）での大豆の契約栽培の取り組み。単に遺伝子組み換えでなければ良いというだけでなく、私達の持続可能な「食」の問題として、地域の生産者と消費者と一緒に考え、取り組む運動として17年に渡り、「JA やさと」と共に取り組んできました。

病害虫の影響も受け、満足な収穫・収入が得られないという不安定な条件にも関わらず、生協と生産者の協議の上、農薬は最低限度の初期除草剤1回しか使用せず、常総生協組合員向けに栽培してくれています。また貴重な契約栽培大豆を無駄なく活用するための選別方法の協議に組合員も参加。一般的には見た目の良い豆だけを選別しますが、少々形が悪かったり、色がついている豆でも、味噌作りにはまったく問題ありません。

■安定確保のための大豆基金の設立と大豆備蓄の開始

2004年、台風の直撃により大豆の収量が予想の1/3しか確保できず、選別された大豆を組合員が手作業で再選別しました。この経験から2005年より不作時への備えとして大豆の備蓄を行っています。また不作時に生産者へ収入補償される大豆共済に、生産者と費用を折半で加入しています。これら大豆に関わる費用を組合員の増資参加による『大豆基金』という形で捻出しています。

■今年は2014年産の備蓄大豆を使用します。

このような経緯から毎年、備蓄している大豆を優先的に使用しています。2014年度が豊作だったこともあり、JA やさとの低温倉庫に保管されていた備蓄大豆を今年は使用します。みそ作りをするには全く問題ありません。新豆に比べると水分が少ないので、煮る前の浸水時間は長めに、前の日の晩からたっぷりの水に浸しておくといいです。

■今年の生協大豆の価格について

みそ作りには全く問題が無いとは言え、収穫後3年の大豆という事を考慮し、価格を引き下げる事にしました。昨年までの価格から1kg当たり40円引きといたします。大豆、蒸し大豆、みそ作りセット、全て同様です。

1月3回と4回のカatalog表記には間に合わず、昨年と同価格の表記となっていますが、こちらでご注文された分も値引き後の価格でのお届けとさせていただきます。



1月5回の商品案内からは値引き価格で表記してご案内しています。変更してあります。

手作りみそ用素材

大豆増資（10000円）受付中

3月1日まで掲載の予定

「八郷契約栽培大豆」を使い、味噌作りしやすい大豆にしました。

890円

424 1kg 610円(659円)

425 2kg 1180円(1274円)

426 1袋 426円

427 2袋 427円

428 米こうじ 428円

429 麦こうじ 429円

430 蒸し大豆 430円

431 味噌作りセット 431円

432 味噌作りセット 432円

433 味噌作りセット 433円

434 味噌作りセット 434円

435 味噌作りセット 435円

436 味噌作りセット 436円

437 味噌作りセット 437円

438 味噌作りセット 438円

439 味噌作りセット 439円

440 味噌作りセット 440円

441 味噌作りセット 441円

442 味噌作りセット 442円

443 味噌作りセット 443円

444 味噌作りセット 444円

445 味噌作りセット 445円

446 味噌作りセット 446円

447 味噌作りセット 447円

448 味噌作りセット 448円

449 味噌作りセット 449円

450 味噌作りセット 450円

451 味噌作りセット 451円

452 味噌作りセット 452円

453 味噌作りセット 453円

454 味噌作りセット 454円

455 味噌作りセット 455円

456 味噌作りセット 456円

457 味噌作りセット 457円

458 味噌作りセット 458円

459 味噌作りセット 459円

460 味噌作りセット 460円

461 味噌作りセット 461円

462 味噌作りセット 462円

463 味噌作りセット 463円

464 味噌作りセット 464円

465 味噌作りセット 465円

466 味噌作りセット 466円

467 味噌作りセット 467円

468 味噌作りセット 468円

469 味噌作りセット 469円

470 味噌作りセット 470円

471 味噌作りセット 471円

472 味噌作りセット 472円

473 味噌作りセット 473円

474 味噌作りセット 474円

475 味噌作りセット 475円

476 味噌作りセット 476円

477 味噌作りセット 477円

478 味噌作りセット 478円

479 味噌作りセット 479円

480 味噌作りセット 480円

481 味噌作りセット 481円

482 味噌作りセット 482円

483 味噌作りセット 483円

484 味噌作りセット 484円

485 味噌作りセット 485円

486 味噌作りセット 486円

487 味噌作りセット 487円

488 味噌作りセット 488円

489 味噌作りセット 489円

490 味噌作りセット 490円

491 味噌作りセット 491円

492 味噌作りセット 492円

493 味噌作りセット 493円

494 味噌作りセット 494円

495 味噌作りセット 495円

496 味噌作りセット 496円

497 味噌作りセット 497円

498 味噌作りセット 498円

499 味噌作りセット 499円

500 味噌作りセット 500円

味噌作り初心者におすすめ

常総生協（茨城県・守谷市）

みそ作りセット

430 米こうじ 430円

431 大豆 431円

432 味噌 432円

433 味噌作りセット 433円

434 味噌作りセット 434円

435 味噌作りセット 435円

436 味噌作りセット 436円

437 味噌作りセット 437円

438 味噌作りセット 438円

439 味噌作りセット 439円

440 味噌作りセット 440円

441 味噌作りセット 441円

442 味噌作りセット 442円

443 味噌作りセット 443円

444 味噌作りセット 444円

445 味噌作りセット 445円

446 味噌作りセット 446円

447 味噌作りセット 447円

448 味噌作りセット 448円

449 味噌作りセット 449円

450 味噌作りセット 450円

451 味噌作りセット 451円

452 味噌作りセット 452円

453 味噌作りセット 453円

454 味噌作りセット 454円

455 味噌作りセット 455円

456 味噌作りセット 456円

457 味噌作りセット 457円

458 味噌作りセット 458円

459 味噌作りセット 459円

460 味噌作りセット 460円

461 味噌作りセット 461円

462 味噌作りセット 462円

463 味噌作りセット 463円

464 味噌作りセット 464円

465 味噌作りセット 465円

466 味噌作りセット 466円

467 味噌作りセット 467円

468 味噌作りセット 468円

469 味噌作りセット 469円

470 味噌作りセット 470円

471 味噌作りセット 471円

472 味噌作りセット 472円

473 味噌作りセット 473円

474 味噌作りセット 474円

475 味噌作りセット 475円

476 味噌作りセット 476円

477 味噌作りセット 477円

478 味噌作りセット 478円

479 味噌作りセット 479円

480 味噌作りセット 480円

481 味噌作りセット 481円

482 味噌作りセット 482円

483 味噌作りセット 483円

484 味噌作りセット 484円

485 味噌作りセット 485円

486 味噌作りセット 486円

487 味噌作りセット 487円

488 味噌作りセット 488円

489 味噌作りセット 489円

490 味噌作りセット 490円

491 味噌作りセット 491円

492 味噌作りセット 492円

493 味噌作りセット 493円

494 味噌作りセット 494円

495 味噌作りセット 495円

496 味噌作りセット 496円

497 味噌作りセット 497円

498 味噌作りセット 498円

499 味噌作りセット 499円

500 味噌作りセット 500円

「八郷契約栽培大豆」を使い、味噌作りしやすい大豆にしました。

890円

424 1kg 610円(659円)

425 2kg 1180円(1274円)

426 1袋 426円

427 2袋 427円

428 米こうじ 428円

429 麦こうじ 429円

430 蒸し大豆 430円

431 味噌作りセット 431円

432 味噌作りセット 432円

433 味噌作りセット 433円

434 味噌作りセット 434円

435 味噌作りセット 435円

436 味噌作りセット 436円

437 味噌作りセット 437円

438 味噌作りセット 438円

439 味噌作りセット 439円

440 味噌作りセット 440円

441 味噌作りセット 441円

442 味噌作りセット 442円

443 味噌作りセット 443円

444 味噌作りセット 444円

445 味噌作りセット 445円

446 味噌作りセット 446円

447 味噌作りセット 447円

448 味噌作りセット 448円

449 味噌作りセット 449円

450 味噌作りセット 450円

451 味噌作りセット 451円

452 味噌作りセット 452円

453 味噌作りセット 453円

454 味噌作りセット 454円

455 味噌作りセット 455円

456 味噌作りセット 456円

457 味噌作りセット 457円

458 味噌作りセット 458円

459 味噌作りセット 459円

460 味噌作りセット 460円

461 味噌作りセット 461円

462 味噌作りセット 462円

463 味噌作りセット 463円

464 味噌作りセット 464円

465 味噌作りセット 465円

466 味噌作りセット 466円

467 味噌作りセット 467円

468 味噌作りセット 468円

469 味噌作りセット 469円

470 味噌作りセット 470円

471 味噌作りセット 471円

472 味噌作りセット 472円

473 味噌作りセット 473円

474 味噌作りセット 474円

475 味噌作りセット 475円

476 味噌作りセット 476円

477 味噌作りセット 477円

478 味噌作りセット 478円

479 味噌作りセット 479円

480 味噌作りセット 480円

481 味噌作りセット 481円

482 味噌作りセット 482円

483 味噌作りセット 483円

484 味噌作りセット 484円

485 味噌作りセット 485円

486 味噌作りセット 486円

487 味噌作りセット 487円

488 味噌作りセット 488円

489 味噌作りセット 489円

490 味噌作りセット 490円

491 味噌作りセット 491円

492 味噌作りセット 492円

493 味噌作りセット 493円

494 味噌作りセット 494円

495 味噌作りセット 495円

496 味噌作りセット 496円

497 味噌作りセット 497円

498 味噌作りセット 498円

499 味噌作りセット 499円

500 味噌作りセット 500円

○みそ作り推進！ みそ汁で元気に！！

日本人・アジア人は欧米人に比べて女性の閉経後の更年期障害（骨粗しょう症、冷え性、発汗、のぼせ、イライラ、心筋梗塞）が緩やかであることは以前から知られていました。それは大豆をタンパク源とした食生活によると言われていました。その機構がようやくわかってきました。

「エクオール」＝大豆イソフラボンの代謝物です。そしてこれが大豆の発酵と個々人の腸内細菌叢に大きく関わっていることもわかってきました。

※今では便を送って簡単に自分の腸内細菌にエクオール産生菌がいるかどうかを確かめられるので組合員さんの中にもこの検査キットで確かめられた方もいるのでは無いでしょうか？

大豆の胚には抗酸化作用のあるポリフェノール＝「大豆イソフラボン」を持っていて、大事な胚を守っています。ポリフェノールは植物が自身の身体の酸化を防ぐために（抗酸化）産生している有機物（フラボノイド）です。

これをヒトが食することで体内で抗酸化作用をして酸化を防いで動脈硬化や脳梗塞を予防すると言われています。「フレンチパラドックス」としてフランス人はチーズや肉を食べるのに心臓病が少ないという疫学から赤ワインの常食という食文化が注目されて、ポリフェノールはいまではひとつの栄養素、ビタミンとまで言われるようになりました。

ヒトが頂く植物食品では赤ワインやブルーベリーのカテキンやアントシアニン、お茶のタンニン、コーヒーのクロロゲン酸と並んで大豆イソフラボンが上げられています。

この大豆イソフラボン、抗酸化作用だけでなくおだやかなホルモン様作用があるという事で日本やアジアでの大豆食文化が研究されてきました。ヒトが味噌などの大豆発酵食品を食べると、腸内細菌が「発酵作用を受けたイソフラボン」をエサにして「エクオール」という、女性ホルモン（エストロゲン）と同じ作用をする物質を作っている。これが日本人・アジア人の更年期障害をおだやかにする食習慣だと思えます。エクオールを作れる人の割合は、欧米人では3割程度ですが、日本人は何と6割の人が作れるというのです。

女性は、閉経後の卵巣機能の衰えで女性ホルモン＝エストロゲンが出にくくなってきます。脳の視床下部下垂体も指令を出してもホルモンが分泌されないで混乱し、自律神経も混乱して不安定になります。また閉経後の女性ホルモン欠乏は骨の代謝バランスを崩し、骨を作る骨形成（骨形成）よりも破骨細胞による骨を溶かす方が優位になって、骨密度低下、骨粗しょう症になりやすくなります。骨粗しょう症の80%が女性と言われるのはこのエストロゲン分泌の急激な低下によるとされています。

大豆食をしていると、大豆のイソフラボン摂取によりエストロゲンの作用でこうした更年期障害が和らぐというものです。この身体への作用は強すぎてもだめで、穏やかに効くことが肝要です。

しかし、そのような効果が期待できるのは、大豆の摂取だけでなく、①「大豆イソフラボンの表面を保護している糖鎖が発酵によって取り除かれているか」と、②「エクオールを産生する菌が腸内細菌の中にいるか」の二つの条件が必要のようです。

最初の①の条件、イソフラボンを覆っている糖鎖を取り除けているかは「**糞菌による発酵**」が決め手とのこと。まさに**味噌・醤油**です。

これが欧米人より日本人・アジア人がエクオールを作れる人の割合が高いと言われる所以です。お豆腐や納豆ではこの糖鎖がついたイソフラボンのままで、邪魔されて腸内細菌が代謝できないようです。

糞菌がイソフラボン表面の糖鎖を食べて刈り取っているようです。がん細胞が免疫細胞から攻撃されないように糖鎖を変形させてごまかすので、がん細胞表面の糖鎖を芝刈り機のように「刈り取って」やって免疫細胞ががん細胞を攻撃できるようにしてやるという免疫療法がありますが、それに似ていますね。

ただ、糖鎖で覆われていないアグリコン型イソフラボンにも3種類があって、エストロゲン様作用が緩やかな「ダイゼイン」というイソフラボンが腸内細菌のエサになりエクオールを作るというので注目されています。ゲニステイン型のイソフラボンはエストロゲン様作用が強いとのこと。この強すぎず弱すぎず、やさしく緩やかに作用するというのが腸内細菌と共に生きる食の大切なところですよ。

もう一つの②の条件、腸内細菌叢にエクオール産生菌がいるかどうか。これは小さいときから日常的に大豆発酵食品をとって腸内細菌叢にそれをエサにできる菌を飼っているかどうかです。もちろん腸内細菌の住みかとなる食物繊維がとれていないと菌は定着できないでしょうから野菜・海藻のセルロース（糖鎖）や麦、大豆などから食物繊維をたっぷり摂取することが大切です。

日本人の若い世代はエクオールを作れる人がすでに欧米並みの3割程度に落ちているという報告があります。そして若い世代にまで月経不順、若年性更年期障害が出ているということです。

味噌汁を飲まなくなったのでしょうか？味噌汁を飲んでいてもきちんと発酵したお味噌ではないのでしょうか？若い世代にストレスが多いのでしょうか？それともそもそも腸内細菌を育む食物繊維、野菜の摂取量が減っているからでしょうか？

さあ今年も常総生協組合員恒例の味噌づくりが始まります！わが家の手作り味噌で「味噌汁」を飲んで元気に過ごしましょう！



2月2回から商品案内（カタログ）がリニューアルします。

2015年から基礎商品（調味料、雑貨 etc…）が毎週注文できるようになり、商品案内（カタログ）のレイアウトが大きく変わりました。表紙ではその時期のトピックなテーマや産地・生産者を取り上げ、商品の背景や生産者の想いなどを詳しくお伝えする紙面展開をしてきました。この形も魅力ある紙面ですが、組合員さんから「基礎商品をweeklyのカatalogにもっと載せてほしい」や「注文番号と価格が同じ色なので間違えてしまう」などカatalogに関するご意見も多数いただいたため、1月29日（月）～配布する2月2回のカatalogより紙面の構成を変更することに致しました。

これまで、別冊カatalogに掲載していた基礎商品やお菓子、家庭雑貨なども商品案内（カatalog）本紙に定期的に掲載し、商品の価格表示も注文番号と区別しやすいように赤字になります。見やすく利用しやすいのはもちろんですが、旬の素材を使った料理の提案など組合員さんの日々の暮らしに役立つ知恵や提案ができる便利帳のような紙面を目指してリニューアルしますので、是非生協の商品を健康で経済的な暮らしにお役立てください。

【変更点】

- 商品案内全体の紙面構成については、昔（2014年以前）を基本にした形に戻します。一部、現在のカatalogのスタイルをそのまま残す部分もあります。
- 注文番号は今まで通りですが、商品の価格表記については区別をはっきりとするために赤字で掲載します。
- 職員のすすめ商品の枠は残りますが、掲載場所が9P左下に移動します。
- 表紙：その時季に合わせた料理提案、2P～14P：各カテゴリーの商品を掲載、15P：特集①＆お米、16P：特集②という構成で予定しています。



関東子ども健康調査基金 共同代表 木本さん（事務局）、佐藤さん（生協理事）大学で教育講演会をします。

第7回東京学芸大学教育講演会のご案内

3・11後の子育て

—松戸市と我孫子市における市民と自治体による取り組みから—

自分の子どもの食事や外遊びを考えるだけでなく、すべての子どもの健康を守りたい。

3・11後の子育てから生まれてきた哲学を市民と自治体の協力により具体化する動きが続いています。昨年度は、給食の放射能汚染の測定を重ねて安全給食の実現につとめてきた小金井市民と小金井市のとりくみについて学びました。今年度は、土壌の放射能汚染の測定を出発点にして子どもの甲状腺検査を実現してきた千葉県下における市民と自治体のとりくみに学びたいと思います。

2018年 **2月1日(木)** 12:50～14:20 [12:30開場]

東京学芸大学
JR「武蔵小金井」北口より小田原地行バス「学芸大正門前」
C401教室（定員200人）
参加費無料 事前申込不要 [立見有]

講師 木本さゆりさん 佐藤登志子さん
関東子ども健康調査支援基金共同代表（お2人とも）

3・11のとき木本さんは松戸市で佐藤さんは我孫子市で子育てをしていました。土壌調査への着手、「放射能から子どもを守るうねり」への参加をへて、2013年9月からは市民による子どもたちの甲状腺検査をおこなってきました。いま松戸市と我孫子市も放射能汚染の現実と子どもの必要をふまえて、甲状腺検査の費用助成をおこなっています。これらのとりくみは白石草「3・11後の子どもと健康」(岩波ブックレット2017年) ほかにも紹介されています。

東京学芸大学教育実践研究センター 194-8501 小金井市東小金井4-1-1 ☎042-329-7350 tk.gomori@u-gakugei.ac.jp
小金井市 小金井市教育委員会 (一財) 教育文化総合研究所 小金井市教育文化総合研究所事務局 関東生協協議会
子どもと未来を守る小金井会議 小金井の給食を守る会 関東子ども健康調査支援基金 NPO法人 OurPlanet.TV

2018年2月1日（木）12:50-14:20 東京学芸大学 C401 教室（定員 200 人）で関東子ども健康調査基金 共同代表の木本さん、佐藤さんが講師となり、学生、一般市民向けに教育講演会を開催します。参加無料、事前申込不要となっていますので、ご都合がつく方は是非ご参加ください。

2018 年 1 月の予定

●生協基幹運営／地域活動・催し●

【定期開催の催し】

- 毎週木曜日につくば桜運動公園ゴンタの丘にて地域コミュニティ活動中。
- ゆるカフェ1月は第4火曜日（23日）に開催します。
- 毎月第1土曜日にじょうそう朝市を開催しています。

1/18（木）ちびごん

1/20（土）歴史を学ぼう－未来のために

1/26（金）業者会総会

1/31（水）定例理事会

●提携・協同・連帯企画●

1/12-13（金、土）ネットワーク21 生協 経営トップ会議

1/20（土）神田さん、広瀬隆さん講演会

1/27（土）ネオニコフリーリレー学習会

（取手ウエルネスプラザ）

組合員と生産者と職員の広場

○頑張ってください。

コメントが遅くなりましたが、11月5回中日新聞に載ったコラムの中に佐藤理事の「関東子ども健康調査支援基金」の活動の事が取り上げられており関心しました。事故後6年半たち、日常生活に追われている私ですが、これからも常総生協の情報を読み忘れないようにします。佐藤さん頑張ってください！

(龍ヶ崎市 H.Kさん)

○最近の私のお気に入り！(〇)!

リアスさんの「凍り豆腐煮物用」、秋川牧園さんの「色々使える鶏つみれ」です。凍り豆腐は根菜の煮物に入れるタンパク質が冷蔵庫にない時、パッと入れられるうえに美味しいです。鶏つみれは味付きなので白菜、ねぎなどの鍋に丸めて入れるだけなので、献立に迷った時簡単で助かります。夫は「サツラク牛乳」が本当に甘くて美味しい！と言って大好きです。

(龍ヶ崎市 J.Nさん)

○美味しくなります。

ポールスターのすき焼き割り下は、肉じゃがや親子丼などのお肉料理に使うと、とっても美味しくなります。

(守谷市 M.Tさん)

○無茶々園の皆様

気候が相手の農産物だけにご苦労が多く困った事ですね。生協に入りたてなので初めて食べましたがみかんとっても美味しかったです。新しい年になりましたので良い事があるよう願っています。

(取手市 J.Hさん)

年末年始はいつも無茶々園のみかんをパクパク食べていました。当たり前の様に今年はその辺で買ったみかんに誰もパクパク食べず残ってしまいました。今年は皆様の努力に見合った成果

が出来ますように穏やかな天候に恵まれますようにお祈りしています。生協の皆様今年も宜しくお願い致します。

(取手市 Y.Wさん)

○諦めたらお終い。頑張らましよう!!

このところずっとうつうつ暮らしていましたが、13日の伊方原原発の差し止め決定に思わず飛び上がりました。東海第2訴訟、弾みがつけばと思いますね。諦めたらお終いといつづくと思いました。がんばりましょう！

(龍ヶ崎市 S.Iさん)

○昨年作ったみそ。

去年2月15日作りましたみそ、1月6日に開けました。おいしく感激しました。有難うございました。

(松戸市 A.Tさん)

○生産者に感謝です。

暮れに贈った干し芋、大きくて立派でとても美味しかったと喜ばれました。生産者に感謝です。

(取手市 S.Yさん)

○蒸し大豆とは？

蒸し大豆というのは、もうやわらかくなっていて、家庭ではつぶす作業から入れば良い状態のものでしょうか？(それならば久々に久々にみそ作ってみようかなと思い…)

(土浦市 Y.Hさん)

やまこみそさんの方で生協の契約大豆を煮て冷凍にしてくれたものです。袋を開けてもう鍋にお湯を入れて解凍して下されば、使用できます。乾豆と違い水に浸水するところからはじめなくて済みますので、手間が無く使いやすい商品です。是非ご利用ください。

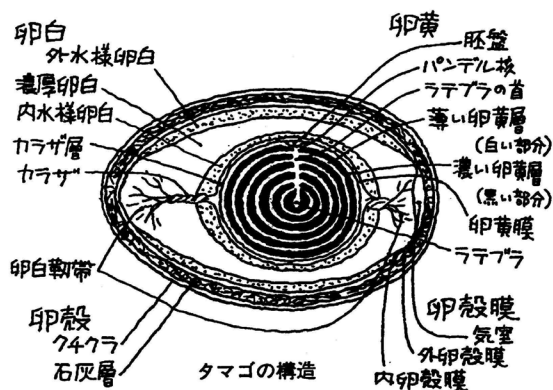
(商品部 横関)

●常総生協の卵について

	市販の卵	常総生協の卵（やさとの卵）	常総生協の卵（6個入り卵）
画像			
飼料	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プリカ等給餌。	ポストハーベストフリーで、遺伝子組み換えでない飼料。地場産の米糠とミネラル活性液、又はE M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ます	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、次亜塩素酸ナトリウム等を使って殺菌。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、水等での洗卵はせず「クチクラ層」を残す。あまりに汚れている時は布等で1玉ずつふき取り。水を使つての洗卵はせず「クチクラ層」を残す。＊生協では「クチクラ層」を残すという事を大切にする為「無洗卵」でお届けします。	あまりに汚れている時は布等で1玉ずつふき取り。水を使つての洗卵はせず「クチクラ層」を残す。 * 生協では「クチクラ層」を残すという事を大切にする為「無洗卵」でお届けします。

●卵は本来「保存食」！

健康に育てられた鶏の卵は本来「保存食」なのです。鶏の卵は、40℃の環境下（親鳥が温めている状況）でぴったり21日間で新しい生命、ひよこが誕生します。40℃という一番細菌類が繁殖しやすい状況でも、中にいる雛が感染症を起こして死んでしまうという事はありません。その理由が、卵の構造（下図）にあります。



ご覧の通り黄身に達するまでには、何重にも膜があります。さらに、卵白には溶菌作用のあるリゾチームなど、大切な生命をガードする酵素タンパクがきちんと存在しています。これが、卵が保存食である所以です。しかし、水分と栄養があると菌が繁殖しやすいので、卵表面に露が付かないように温度変化が少ない涼しい場所に保管していただければと思います。

●洗卵について、常総生協は洗わずに本来の卵の機能を活かしたままお届けします。

スーパーや一般的に販売されている卵は、洗卵といって水洗いされています。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います。その為、呼吸が止まり、菌に対する抵抗性が弱まります。それをカバーする為、次亜塩素酸ナトリウムや、オゾン水等使って卵の表面を殺菌します。その後は、菌がつかないように、菌が繁殖しないようにと、徹底した品温管理がなされています。「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。これに対して、常総生協の卵は全て「無洗卵」です。水を使つた洗浄をしていません。『クチクラ』をそのままつけてのお届けです。

無洗卵にこだわる理由としては、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。表面の「卵について」で書いたように、卵には生体防御機能により簡単には細菌による汚染・腐敗を受けない構造があります。基本的には卵は保存食であるという認識をしているためわざわざ、その機能を壊すような事はしたくないということです。

しかし、無洗卵で出荷してもらうには、鶏糞が付いていないか、鶏の状態はどうかなど生産者の段階での管理がより大切になります。逆に言えばそれだけ管理をしっかりともらわないといけないう卵だということです。すなわち、それだけ大切に育てられた健康な卵だといえるのではないのでしょうか。