



【ものづくり・人づくり・地域づくり】2018 年度活動テーマ ～素材を活かしてわが家の味～

# 2019 年みそ作り講習会

## 各地でスタート!

### さあ! わが家の寒仕込み

#### ○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、カメに投げ入れる作業……。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、生協に入って最初に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、供給の職員にいつでも声をかけてください。

2月より、各地区で「みそ作り講習会」が開催されます。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、お子様連れでも、どなたでも大歓迎です。

### 2019 年 2 月の予定

#### ●生協基幹運営／地域活動・催し●

2月ゴンタの丘「常総っ子応援団」は毎週木曜日に活動しています。試食会は2月28日に行います。

2/9（土）みそ作り講習会（利根、つくば、守谷、柏・松戸地区）

2/10（日）安定ヨウ素剤配布会（常総生協 本部）

2/15（金）歴史を学ぼうー未来のために

2/16（土）みそ作り講習会（取手地区）

2/23（土）みそ作り講習会（牛久地区、南柏、我孫子地区）

2/24（日）ゆるカフェ&みそ作り@つくば

#### ●提携・協同・連帯企画●

2/9（土）甲状腺検診@つくば

2/12-15（火-金）出張みそ作り講習会（牛久幼稚園）

2/14（木）東海第二原発訴訟第24回口頭弁論  
GMOフリーゾーン全国集会実行委員会

2/15、16（金、土）生協ネットワーク21定例会

2/19-22（火-金）出張みそ作り講習会（荒川沖幼稚園）

2/23、24（土、日）日本有機農業研究会 全国集会

## ○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おり、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した。「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タ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ます。この「エクオール」を作れる人の割合は欧米人で3割、日本人はなんと6割で、大豆食文化がある日本人・アジア人の食習慣が更年期障害を緩やかにしているようです。

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、骨芽細胞による骨形成（新しい骨を作る）よりも、破骨細胞による骨吸収（古い骨を壊す）が優位になり、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。豆腐や納豆は、糖鎖に覆われたイソフラボンのままなので、糖鎖が邪魔して腸内細菌が代謝できないようです。

一方、味噌・醤油などの発酵食品は、麹菌がイソフラボンを覆っている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！**



## ●組合員と生産者と職員の広場●

### ●新・岩瀬さんの豚肉

試脂身が美味しくてお鍋に入れたら、他の調味料はほんの一寸で良かったです。まずは、自分の舌で食べてみて！！美味しかったので是非皆さんにお伝えしたいと思いました。

(つくば市 A.Tさん)

### ●生の麦麹がほしい。

今年もよろしくお願いします。みそ作りの件、今年では麦こうじがないのですか？1回くらいだしてください。待ってます。

(守谷市 Y.Sさん)

乾燥ではない、麦こうじがほしい。来シーズンはぜひ！

(牛久市 M.Nさん)

ご要望ありがとうございます。麦こうじは毎年守谷市の「やまこみそ」さんから頂いておりました。こうじは、1度に仕込む量が決まっております、麦こうじの需要が減ったことにより、仕込む量に達しなければ、注文ができなくなりました。また、やまこみそさんだけでなく県内でも生の「麦こうじ」を作っている生産者が激減し、代替えを見つけることができず、「乾燥の麦こうじ」を企画した次第でございます。確約はできかねますが、こうしたご意見を参考にし、来シーズンは「生の麦こうじ」を企画できるように検討して参ります。

(商品部・小宮山)

### ●天池さん就農して20年とのこと。

お疲れ様です。私はある人に勧められてから野菜セットを利用させて頂き、まだ日も浅いですがこれからも美味しく食べられるよう、よろしくお願いします。自然に対するお仕事。想像つかない御苦労も多いと思います。お身体大切に続けて下さいますよう、応援しております。

(守谷市 J.Yさん)

### ●「黒ごまラテ」ぜひ出して下さい。

毎日飲んでいるのでよろしくお願いします。

(守谷市 M.Tさん)

ご意見ありがとうございます。生産者と確認し、「黒ごまラテ」は3月の企画を検討しております。※まだ明確に定まっておらず申し訳ありません。

(商品部：菅)

### ●雑穀ブレンドいつ企画しますか？

雑穀ブレンド最近企画がないようですが、いつ企画しますか？

(利根町 S.Tさん)

商品名より「雑穀ブレンド(桜井食品)」かと思いますが、2018年12月3回以降を企画が入っておりませんでした。直近では2019年3月1回15ページにて「雑穀セット(葉方堂)【原材料：はとむぎ、きび、あわ、ひえ】」を企画予定です。こちらもぜひご利用ください。

(商品部・菅)

### ●竹村さんのいちごととても甘くておいしかったです。

入試の月にお弁当のデザートにしました。子供もとても喜んでました。

(つくば市 H.Tさん)

ご意見ありがとうございます。竹村さんのいちごの企画は12月～5月までで、これからさらに甘味がのってきます。ぜひ今後もご利用ください！

(商品部・小宮山)

～組合員の声は生協の財産です。～

注文用紙「意見欄」もしくは組合員問い合わせフォーム (<https://www.coop-joso.jp/senyouToiawase.html>)へご記入・ご入力下さい。ご協力をお願いします。



## 第2回 えきまえ

# ゆるカフェ

今回のテーマは“米粉”

☆ お団子にしてトン汁に投入する「米粉すいとん」

お野菜は三里塚野菜セットを使います



☆ ふわふわの“たこ焼き!”



☆ 残った材料でつくる ア・ラ・カルト

みんなでワイワイ作って、熱々をフーフーして食べましょう!  
米粉の商品化開発のお話や食べもののあれやこれやの情報や  
意見の交換も楽しみな「ゆるカフェ」にどうぞお越しください

日時：3月6日(水) 10:00~13:00(出入り自由)

場所：けやきプラザ8階 調理実習室  
(我孫子駅南口 目の前)

持ち物：エプロン、手拭きタオル、筆記用具

参加費：200円 ※どなたでも参加できます

お問い合わせ先：常総生活協同組合 萩原・矢島  
TEL 0297-48-4911, FAX 0297-45-6675



～ 3/6 千葉地区「えきまえゆるカフェ」に参加します ～

コース・班名 \_\_\_\_\_ 組合員番号 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_

参加人数 大人 \_\_\_\_\_ 名、子ども \_\_\_\_\_ 名 電話番号 \_\_\_\_\_

※2/22〆切。人数把握のために使用します。当日参加OKです!

右のURL, QRコードからも申込できます <https://goo.gl/axndVg> →

