

COOP-JOSO News Letter

2020年5月2回号 発行/常総生協広報G

2020年度活動テーマ案「JOSO食材でかんたん・うちごはん ～食卓から笑顔あふれる未来へ～」

新型コロナウイルスに負けるな！ JOSOの野菜セットでかんたん・うちごはん！ 生産者から畑の恵みをお届けします♪

2 CO-OP MAIL JOSO [2020年5月2回]

2020年5月2回から
「地場の野菜セット」スタート!

土づくりからこだわった農業
無散布・化学肥料不使用の野菜
で生産者と「縁」を結ぼう。

2020年度
野菜セット
契約者
募集中

※セット例

★野菜セット生産者の一覧

清水さんの野菜セット	7～9品目	1270円(税) 1372円(税)
清水さんの野菜セット(小)	5～6品目	910円(税) 983円(税)
清水さんの野菜セット	3～4品目	635円(税) 686円(税)
宇治田さんの野菜セット	6～8品目	1838円(税) 1985円(税)
天池さんの野菜セット	5品目	940円(税) 1015円(税)
天池さんの野菜セット	7品目	1300円(税) 1404円(税)
微生物農法の会野菜セット	5～6品目	1250円(税) 1350円(税)

★一緒に届けている折り込みチラシで、各生産者の詳しい情報を記載しています。

冷しゃぶにも
ぴったり!

田中農園の野菜セットも登場!

新登場 大人のサラダセット

★石岡市(旧八郷町)で、農業無散布・化学肥料不使用で野菜を育てています。
★米ぬか、モミ殻くん炭、地元養鶏家の鶏糞を自家配合し、発酵させたぼかしを肥料にしています
★畑はできるだけ草を生やし、その草を緑肥にして土に還し、地力を高めます。

新

赤からし菜 わさび菜
ルッコラ 旬の香味野菜がたっぷり♪

田中農園(茨城県・石岡市)

24 田中農園の“大人の”サラダセット

香味野菜:ルッコラ、赤からし菜、わさび菜をセット。オリーブオイルと塩でどうぞ。農業無散布・無化学肥料栽培。

約180g 3品 210円(税) 227円(税)

茨城県

有機循環型農業を実践する

「土れ味農園」(天池さん)

①「鶏」には自家配合飼料に「鈴木牧場のホエー(乳清)」などを使用。
②鶏糞・もみから・米糠で発酵させた堆肥を作ります。
③良質な堆肥を畑の土に入れ、健康で生命力のある野菜が育ちます。

土れ味農園の循環農法

①自家配合飼料
その内、他にはない物
コクニさんの・鈴木牧場の・使った鶏糞
②堆肥化
鶏糞・落ち葉・おどろき
③土に還元
鶏糞・落ち葉・おどろき
④土に還元
鶏糞・落ち葉・おどろき

シーズ初 無農薬

天池さん(茨城県・石岡市)

26 天池さんの白菜(カット)

600g以上 298円(税) 322円(税)

茨城県

●常総生協の野菜セットの取り組みについて

常総生協の農産物の考え方として、「四里四方に病なし」の伝統的言い伝えに「理」がある(天地有機の「機」=「理」と同じ意味合い)というのですが、現在では四里(約16km)というより、私たちの風土に育まれる身体性という意味で、「関東圏」の気候風土に根ざした食べものが大切と考えます。種についても気候風土に根づくには時間がかかることもあり、在来種などは特にその典型ともいえます。「身土不二」という考えをもとに、自分たちの食べものは自分たちの近くの畑でとれたものが一番と考えています。農産物は商品というより食べもの=「生命を支えるもとだね」です。一つの枠にはめ込んだ見方をせず、様々な角度(堆肥づくりをしているか?作物づくりをどのように考えているか?など)から生産者と協議しています。したがって、単に農薬の使用状況のみならず、生産者の作り方、考え方等様々な話しをして行く中で、“組合員の健康を支えて行く”という点を理解し合い、生産者もこの考えを大切にしてくれるかということを重視しています。

新型コロナウイルスの影響でなかなか産地・生産者交流会ができない状況ですが、交流できるタイミングになりましたら、ぜひ組合員さんも畑に行き生産者と交流しながら、「マイファーマー」と感じてもらえる関係になれると良いと思います。「生産拠点が地場にある」ということの素晴らしさをみんなで分かち合い、共に苦労しながら支えあう。そうした関係を築いていく事が、持続可能な地域社会を作ることにつながります。食べて、体験して、共に気持ちを寄り添う、そうした取り組みの一つが常総生協の「地場の有機野菜セット」です。

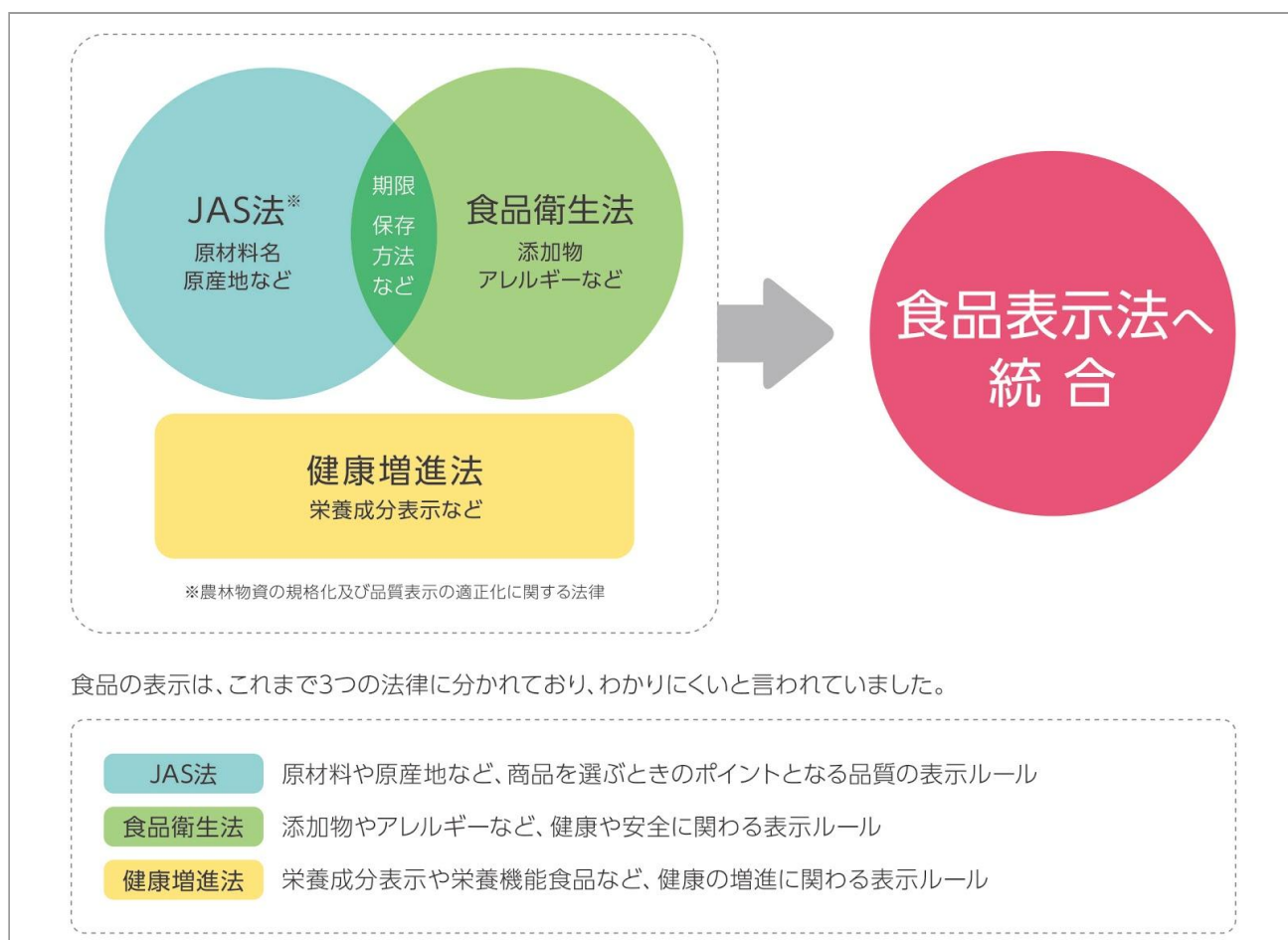
ここが変わりました！新しい「食品表示」の制度について

2020年4月から新たな「食品表示法」が施行され、食品のパッケージに記載されている「食品表示」に関する法令が一元化されました。そこで今回は、新たな食品表示法のポイントや改正点、注意する事についてお知らせします。

●食品表示法とは

食品表示法は、「食品に含まれる原材料や成分を分かりやすく表示するために定められた法律」です。もともと食品表示のルールを定めていた法律は、「食品衛生法」、「JAS法」、「健康増進法」の3つがありました。

この3つの法律は目的も異なるほか、それぞれに表示のルールを定めていたので、複雑で分かりづらいものでした。なので、消費者・事業者の双方にとって分かりやすい表示ルールを実現しようと、3つの法律を統合した「食品表示法」の制度がスタートしました。



●どこが変わったの？新「食品表示制度」の主なポイント

①栄養成分表示の義務化

これまでは任意だった栄養成分表示が、義務化されました。

②食塩相当量表示の義務化

これまでは「ナトリウム Omg」と表示されていたところを、「食塩相当量 Og」で表示することになりました。

③アレルギー表示の義務化

これまでアレルギー表示が省略できた「特定加工食品制度」※が廃止され、アレルギー表示が義務化されました。

※「特定加工食品制度」…特定原材料（エビ、カニ、小麦、そば、卵、乳、落花生）を使った食品であることが予測できるものについては、アレルギー表示を省略できる制度。

（例）原材料にマヨネーズ→卵を使っているが、「卵を含む」という表示は省略できた。

④原材料と添加物を区別して表示

原材料と添加物が区別して表記されるようになりました。具体的には「／」などの記号で区切ったり、別欄に表示するといった方法で区別されます。

新・食品表示法が施行されるまではどこまでが原材料で、どこからが添加物なのか消費者には良くわかりませんでした。

【具体例】

5月2回カタログ 331番 豆乳ドーナツ（白蜜）/丸和食品 の場合

【一括表示と栄養成分】拡大図

通称：油菓子

原材料名：小麦粉（小麦（国産））、砂糖（てん菜（国産））、植物油、豆乳（大豆を含む）、脱脂粉乳、水飴、食塩／膨張剤

内容量：155g

賞味期限：枠外上部に記載

保存方法：直射日光・高温多湿をお避けください。

販売者：丸和食品株式会社
東京都葛飾区富士見台4-12-11
TEL 03-3926-0171

製造所：山田製菓株式会社
愛知県安城市里町三郎288番地

取扱上の注意
開封後はなるべく早くにお召し上がりください。

本品製造工場では卵、落花生、そばを含む製品を製造しています。

栄養成分表示 100gあたり

エネルギー	482 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂 質	27.8 g
炭 水 化 物	51.7 g
食塩相当量	0.4 g

（この表示値は目安です）

4 992544 003516

この表示値は目安です。

●原材料部分に**小麦粉（小麦（国産））・豆乳（大豆を含む）**と記載があります

→**アレルギー表示の義務化**

※アレルギー表示の省略によって事故が起きた事から表示が義務化されました。

●原材料の最後に「**／膨張剤**」と表示されています。→**原材料と添加物を区別して表示**

●右側上部に「**栄養成分表示 100 gあたり**」の一覧表、その中には**食塩相当量0.4 g**の記載があります。

→**栄養成分表示の義務化、食塩相当量表示の義務化**
※従来の表示方法「ナトリウム量」＝「食塩相当量」では無いため、実際に摂取される食塩の量が分かりにくいことから表示方法が改定されました。

●「加工食品」の選ぶ時の注意点

では実際に加工食品を選ぶ際にチェックするポイントはどんな事があるのでしょうか？

①ジュース類

表示されている熱量が、100ml（100g）当たりのカロリーなのか、1本あたりのカロリーなのかをよく確認することが大切です。

（100ml当たりのカロリーで表示されている場合は、カロリーが低いように見えても、1本500mlのペットボトルだと実際は5倍！）

市販のジュース類はカロリーの大半を糖質が占めていて、摂取しすぎると肥満や糖尿病の原因にもなります。

387番・388番有機人参まるごとジュースのようなストレートタイプや甘さ控えめの**753番丹沢サイダー**などがおすすめです♪

おいしい冬にんじんをシーズンバック

有機人参を使った栄養豊富なストレートジュース。果肉が沈殿しているの、よく振ってからお飲みください。

二本松有機農業研究会（福島県・二本松市）
有機人参まるごとジュース

387	200ml	267円	288円
388	1L	1027円	1109円

②惣菜やカップ麺、レトルト食品

お子さんが自宅にいる事が多くなり、活用する機会も増えているこれらの食品は、食塩相当量に注目！市販品の多くは、**保存性を高めるためにも味が濃く作られている**事が多く日頃から塩分を気にしている方、健康・体調維持のためにも、注意が必要です。

レトルトパウチ食品です

秋川牧園（山口県・山口市）
330 秋川牧園の本格チキンカレー
秋川牧園の若鶏手羽元をまるごと2本使用したチキンカレーです。

大4 220g **438円**（税別 **473円**）

市販のレトルトカレー類の食塩相当量、バラつきはありますが、多いものでは1食あたり3.0g以上になる物もあります。

厚生労働省による『日本人の食事摂取基準（2020年版）』で推奨されている、子どもの1日の食塩摂取目標量（3歳～5歳の男子で4.0g未満、女子で4.5g未満、6歳～7歳の男子で5.0g未満、女子で5.5g未満）からも購入の際は注意が必要な事が分かります。

ちなみに今週お届けしている5月2回カタログに掲載されている**330番本格チキンカレー（秋川牧園）**の食塩相当量は1袋（220g）あたり2.2gと少なめです。

理事会よもやま通信

発行 常総生活協同組合理事会

TEL0297-48-4911

FAX0297-45-6675

常総生協はみんなの「ほしい！食べたい！知りたい！」を応援します

子どもにとって、『遊び』は、人間の基本的欲求（寝る、食べる、排泄など）と同位で、発達成長には欠かせないと考えられています。

5/6までは活動を自粛し、開放していません。

四月からの利用に際し、三月から移転作業を行い、水場の設置も完了しています。あとは砂場の設置を待つばかりですが、現在、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、

プレイパークを利用するには、つくば市に施設利用申請・団体登録を行います。常総つこ応援団もゴンタの丘活動を継続するため、登録しました。常総つこ応援団は常総生協の組合員活動の一つですが、営利団体の利用はできないと使用規約にあり、自治体から理解が得られるかと心配されました。しかしながら、一緒に活動させていただいていくつくば遊ぼう広場の会の後押しもあり、団体登録できたことは、地域に根ざした生協として認めていただけたようで、とても嬉しくありがたいことでした。

つくば市校運動公園内で開催されていたゴンタの丘プレイパークは、同公園敷地内にある、桜保健センターの裏（北側）に移転し、つくば市公園・施設課の管理のもと、『流星台プレイパーク』になりました。



立派な看板もできました！

ゴンタで遊ぼう in 流星台プレイパーク



流星台プレイパークの様子

「みんなで一緒に遊ぶ」事はできませんが、ツクシやヨモギ、ノビルなども自生していますので、散歩がてら、のぞいてみてください。

他の公園ではできない外遊びに加え、先輩組合員との関わりは、プレイパークに集う子育て世代の方々の気が休まる場所となりつつあります。ですが、現状においては、「命を守る」、「お互いにうつさない、うつされない」ことを優先し、医療崩壊により適切な治療が受けられなくなる状況を作らないためにも、今は「お互いによろしく」と呼びかけています。

休校から一か月以上経ち、テレワークや在宅勤務をこなしながら、家にこもって過ごすのは、子どもにとっても親にとっても、ストレスになってきているのでは？と心配です。

そこで・・・

常総つこ応援団では、皆様のご自宅での過ごし方を募集、発信することを考えています。もちろん、「もうたいへん！」など、愚痴も大歓迎です。皆様のご応募をお待ちしております。

※キリトリ線以下にご記入・提出を!! (増本)



常総生協が好きだー

キリトリ

★おうちでの過ごし方、家族と楽しむ方法、家ごもり生活で困ったこと・大変なこと何でも募集★
OCR用紙の「意見・要望・連絡欄」、ネット注文の方は「ご意見のページ」でもご記入いただけます

組合員番号； _____ お名前； _____ 連絡先； _____
ニュースレターへの掲載；【可・不可】 ※個人情報保護のため、掲載時はイニシャル表記します。