

COOP-JOSO News Letter

2020年6月1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・おうちごはん ～食卓から笑顔あふれる未来へ～」

さあ、今年も(こそ)「梅しごと」!

新型コロナウイルスで、不要不急の外出を控える日が続いています。こんな状況だからこそ、常総生協の素材で「梅しごと」♪

初夏の旬を感じさせてくれる

「梅」。梅の爽やかな香りに包まれ、自然と心静かに穏やかな気持ちになります。出来上がりをワクワクしながら待つのも楽しみのひとつ。5月3回から

小梅干しの企画が始まり、6月1回～青梅、6月3回～梅干し用と続いていきます。下記梅しごと関連商品の企画スケジュールを参照いただき、ぜひお家でチャレンジしてはいかがでしょうか。



※梅しごとの材料、作り方の一覧は今週(6月1回)配布している「保存版 わが家の梅保存食」を参照ください。

※生協職員で近々「梅シロップ」や「梅酒」「梅みそ」の作り方の動画をUPします。YouTube「常総生協」で検索してみてください。右のQRコードには梅酒の作り方をUPしています。ぜひご覧ください!



■梅しごとの企画スケジュール

	6月1回	6月2回	6月3回	6月4回
小梅 (漬け梅用)				
青梅	11 12 (江川さん)	○ (江川さん)		
	34 (大紀)	○ (大紀)		
漬梅	35 (無茶々園)		○ (江川さん)	○ (江川さん)
			○ (大紀)	○ (大紀)
ホワイトリカー (35度)	764	○	○	○
玄米焼酎 (35度)	13	○	○	○
氷砂糖	14	○	○	○
黒糖かちわり	511	○	○	○
赤しそ			6月3回～8月2回(予定)	
もみしそ	237		○	○
みそ	15 (やまこ)	○やまこ甘口	やまこ中辛	やまこ甘口 (容器入)
	299 沼屋	○しべつみそ		母ごころ

※白数字は確定した注文番号、()は生産者です。

ジメジメの季節は「梅」でパワーチャージ！

「梅」はカラダに良いことづくし！

常総生協では、6月を「梅しごと月間」として組合員の皆様へ提案しています。なぜ「梅」なのか—もちろん旬の時季という事もありますが、梅にはカラダに良い影響をもたらす要素がいくつもあります。

①酸っぱい...でもこれが大事！

梅干しが酸っぱいのはクエン酸によるものです。体内でエネルギー源を燃やしてエネルギーにする回路をクエン酸サイクルとよびますが、クエン酸がこのサイクルの働きを活発にし、**疲労の原因となる乳酸の蓄積を防ぎます**。疲労回復に効果的なクエン酸は、体内のカルシウムの吸収をよくする働きもあり、骨の弱い子供や高齢者のカルシウム不足にも梅干しが良いとされています。



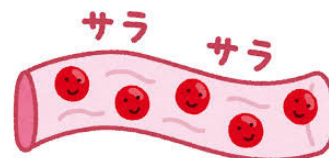
②ミネラル、カルシウムはリンゴの約4倍、鉄は約6倍！

骨、歯、血液、組織液など人間の体を形成しているものの中には鉱物性の栄養素（カルシウム、リン、水、鉄分など）が含まれています。これらの一般的に**ミネラルと呼ばれる栄養素が不足すると、人間の体はバランスを崩し、いろいろな病気を引き起こしてしまいがちです**。梅には身体に必要なミネラルが豊富に含まれています。梅のミネラル含有量はミカンやリンゴ、ブドウよりも多くなっています。リンゴに比べて小さい梅の実ですが、なんとカルシウムはリンゴの4倍、鉄は6倍も多く含まれています。マグネシウムや亜鉛も実は梅の実の方が多いのです。



③肝機能を強化し血流を改善 血液がサラサラに！

梅干しには**ピルビン酸という成分があり、これは肝機能の強化に有効**といわれています。お酒を飲む人には嬉しい成分ですね。またジャムや梅肉エキスなど梅を加熱した製品では、梅に含まれている糖とクエン酸が結合しムメフラールという成分が作られます。ムメフラールは血流を改善し血栓予防、動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立つと考えられています。また血液中にコレステロールが溜まるのを抑え、酸素や栄養分の供給がスムーズになることで、老廃物の排出を促進し疲労回復も期待できます。新陳代謝が活発になるので老化を抑えることにも繋がります。



たくさん作りすぎても...大丈夫！小瓶を使って冷蔵保存

梅酒・梅シロップ作りに

自分好みのアレンジを自作しやすい便利。合わせ調味料入れにも。合わせ調味料のレシピ付。

冷蔵庫のドアポケットに入るサイズ

星崎（東京都・港区）

350 これは便利 調味料ビン 500ml
1個 1100円(税) 1210円(税込)

直径10.6cm、高さ17.7cm。梅みそ、梅酢漬け、梅シロップ漬け等を少量作るのに便利。乾物入れにも。

星崎（東京都・港区）

351 密封ビン 1L
1個 1200円(税) 1320円(税込)

直径17.5cm、高さ29.5cm。梅1kgを使った梅酒作りにはピッタリなサイズです。

星崎（東京都・港区）

352 取っ手付密封ビン 4L
1個 1800円(税) 1980円(税込)

梅シロップ、梅酒、梅みそ...いろいろチャレンジしたいけど、できれば小分けで冷蔵庫に保存しておきたい。そんな方は多いのではないのでしょうか。今週6月1回で、**冷蔵庫のドアポケット(350)500mlのみ)や上段にもスッポリ入る小瓶**も一緒に提案しております。

特に梅シロップ・梅酒などは夏の時期にキーンと冷えた状態で飲みたいもの(冷えすぎには注意ですが)。梅しごとにはもちろん「あわせ調味料」などにも使えますので、ぜひご検討ください。

350 これは便利 調味料ビン 500ml 1,210円(税込)

351 密封ビン 1L 1,320円(税込)

※分解して洗えますので、衛生面も安心です。

この機会に、注文書(OCR)からインターネット注文に切り替えてみませんか!?

インターネット注文新規登録キャンペーン 第1弾

常総生協では、より組合員の皆様が利用しやすいように「インターネット注文画面」のリニューアルを進めております!

もちろん、毎週お届けする紙の商品カタログにも力を注いで参りますが、インターネット注文は利便性がよく、**注文予定金額や購入履歴がすぐ分かる、お届け曜日翌日の朝8時まで注文可能**など様々なメリットがあります。また、今後はより多くの情報(**原材料表記、遺伝子組み換え表記**など)やサービスを展開していく予定です。現在は、まだインターネット注文のご利用者数が少ない為、実現が難しい状況ではありますが、もっとご利用者が増えれば、**紙の商品カタログ、注文用紙発行の削減**など環境に配慮した取り組みも進める事ができます。



将来性も含めて、登録・利用者を増やしていきたいと思い、その第一弾としてインターネット注文に新規でご登録し&ご注文して下さいの方に素敵なプレゼントを用意しております。インターネット注文未登録の方はぜひこの機会にご登録&ご注文をお願い致します。

柏田中の完熟トマト お試しサイズ500gをプレゼント!

※お届け状態

※今回はお試しサイズ500g(4~6玉)となります。

対象期間：2020年5月11日(月)~6月12日(金)に新規登録、且つ6月19日(金)までに新規注文された方

プレゼントお届け週：2020年6月4回

注意事項：100セット限定 数量に達した時点でキャンペーンを終了となります。

インターネット注文登録は下記QRコード最下部から!→

※常総生協ホームページにも、キャンペーンの特設ページを公開しておりますので、合わせてご覧ください!皆様のインターネット注文のご登録・ご利用をお待ちしております。



フードバンク活動

**大学生向け 食料支援活動(募金)をおこないます。
ご協力をお願いします。(5月18日~6月26日まで)**

コロナ禍の中、大学生はアルバイトの減少、親元の家計の急変などの経済的な困窮に陥り、食料困窮度の高い学生が一定数おります。

茨城県の「協同組合ネット」と「フードバンク茨城」が支援の呼びかけをしており、常総生協としても少しでも協力ができればと思っています。

通常ですと組合員のみなさまに余っている食料供出を呼びかける「フードドライブ」を実施し、食料を大学生にお渡ししたいところですが、現在、配達物量が大幅に増えており、生協の配達職員がフードドライブ(食品回収)をする余力がまったくありません。

そこで、5月18日~6月26日までの期間、JOSOたすけあい基金(募金) 一口500円 を呼びかけ、この募金を活用して食料提供をしていきます。[JOSOたすけあい基金 OCR NO.473]

この期間にOCR NO.473番に申し込み(募金)いただければ、全額、大学生向け食料支援(フードバンク)に活用させていただきます。

なお、生協本部(守谷)と生協戸頭店の2箇所では、「きずなボックス」が常設で設置されており、家庭で余っている食料品(常温で扱えるもの、賞味期限が2カ月以上残っていること)をご提供いただける場合は、こちらに持参して入れてください。

(支援方法)

募金（一口500円）	・OCR NO.473 に 募金口数を記載ください。一口500円です。 ・5月18日～6月26日までに集まった募金は、「フードバンク茨城」、「フードバンクちば」に渡します。
家庭で余っている食料	・「きずなボックス」に各自が持参し、入れてください。（生協本部、戸頭店の2箇所に設置） ・常温で取り扱いできるもの、賞味期限が2カ月以上ある食品のみ。 ・今回、生協配達職員（トラックでの回収）へ渡さないでください。受け取りできません。

(支援内容)

- ・ 県内の生協などと協力して、食料困窮度の高い茨城県内の大学生500人程度の方へ5月～7月までの間に3回にわけて食料をお渡しします。
- ・ 常総生協としては、組合員のみなさんへの募金を呼びかけをします。
- ・ 「フードバンクちば」経由で企業等からの食料や米を譲渡してもらい、今回の食支援用に使用します。
- ・ 「フードバンク茨城」での配送費用や梱包資材用としてみなさんからの募金カンパを募ります。

「東海第二原発運転差止訴訟」原告団事務局よりお知らせ
○来週5/21（木）に予定されていた弁論期日は新型コロナの影響でなしとなり、最終弁論期日は7/2（木）に予定変更となりました。

2012年7月の提訴から始まった「東海第二原発運転差止訴訟」は8年目に入っています。これまでに27回の口頭弁論と、原告側7名、被告日本原電側2名の証人尋問を終え、結審は「今年5/21の予定」とお伝えしていました。が、裁判所より連絡があり、緊急事態宣言が延長されたことを受けて5/21（木）の公開法廷はなしとなり、電話会議による三者（①原告団、②被告日本原電、③裁判所）の進行協議のみを行うこととなりました。

裁判長は、被告日本原電が原告側の指摘に対して答えていない点もあることをあげ、被告に対して不足している釈明・反論を5/21までに提出することを求めるとともに、弁論終結（結審）の期日を7/2（木）としました。

裁判長からは「結審は7/2（木）に延ばすが、充実した最終準備書面を作ってもらいたい」との提案がなされ、「判決言い渡しの日程（年度内）は変更するつもりはない。しかし7月弁論終結が判決可能なりミットなので、もし新しい主張を出されても、「証拠調べ」や「反論」の期日を設けるゆとりがないため、新たな主張はしないで欲しい」旨が言い渡されています。

被告日本原電がコロナ渦に乗じて裁判を引き延ばして判決を「漂流」させようとする可能性があることから、原告側弁護団は「裁判所に判断してもらいたい11項目」に争点を絞り、当初予定の5/21までに「最終準備書面」をすべて提出して7月弁論終結宣言を得られるように、現在「最終準備書面」の作成に集中しています。（11項目を三次に分けて、すでに第一次分は提出しています・・・東海第二原発訴訟団HP参照）

○法廷制限があることから7/2（木）の裁判傍聴参加についてはお誘いを断念

弁論終結（結審）は公開法廷を開いて裁判長が宣言することが要件のようですが、7/2の最終弁論期日（最終準備書面の口頭弁論）は新型コロナの影響で傍聴人席も当事者席も相当制限されることが予想されることから、原告団世話人会は水戸地裁法廷への参加要請は断念しました。傍聴参加を予定して下さっていた方には申し訳ありませんが、ご理解をお願いいたします。

※原告の方へ・・・結審日に合わせて予定していた2020年度原告団総会の開催も断念し、原告の方へは議案の郵送・了解を頂いて総会に代えることといたしました。今週中には「原告団2020年度議案書」を郵送する予定です。