

2017年 3月

編集 広報委員会

発行責任者 理事会

生活クラブ生活協同組合

〒524-0044

滋賀県守山市古高町110番地8

TEL.077-514-2028 組合員数1,746名



ビオサポ講座 受けました!!



2017年2月13日(月) 守山センターにて、猪狩裕子さんと國井咲子さんを講師にお招きし、職員・役員で「ビオサポ基礎講座」を受講しました。

栄養の基礎知識のお話では、目からウロコの情報がたくさん!安全な食材を「選んで」、さらに「食べ方」を知ると、効果的に栄養を摂ることができます。小さな子供を持つ私には、とても勉強になりました。

実際に合成着色料を使って無果汁ドリンクを作る実験では、簡単に「っぽい味」が再現できることに驚きの声が上がっていました。「はちみつレモンっぽい味」「紅茶っぽい味」(レモンも紅茶も使用しないのに!)など、市販のジュースを思わせる味は、舌にいつまでも人工的な甘さが残り、個人的に「美味しい」とは思えませんでした。見て、聞いて、味わって、楽しく学ぶことのできた講座内容をレポートします。

食べもの半分・食べ方半分 それがビオサポ♪

生活クラブが新たに提案する食のデザイン、それが「ビオサポ」です。生命を意味する『BIO』と「美を」かけ、生命力あふれた健康な食生活を「サポート」していくという意义があります。

食と健康を取り巻く日本の現状や栄養の基礎知識を学び、特定の健康食品に頼るのではなく、安全な生活クラブの消費材を賢く食べて、カラダもサイフも、環境や社会も健康にしよう!という欲張りな提案です。

CMや用語に翻弄されていませんか?

巷でよく見かける「トクホ」のマーク。今、トクホのコーラやサイダーまで売られていることをご存知ですか?「トクホマークが付いたコーラなら、身体に良さそう♪」そんな消費者の声が聞こえてきそうです。しかし、「トクホ」の実際の健康効果は???なのです。トクホコーラに入っていて「脂肪の吸収を抑える」と謳われている『難消化性デキストリン』や、サプリに含まれる食物繊維には食品と同等の効果を期待する根拠はないそうです。CMのイメージをそのまま受け取るのではなく、正しい知識を持つ必要がありますね。

消費材には、栄養がぎっしり詰まっています!

例えば市販のオイスターソースと、消費材の『牡蠣味調味料』の違いを教えてくださいました。市販のものは牡蠣エキスが原料に使われる事が多いのに比べ、消費材では本物の牡蠣をまるごとすりつぶして使用されるそうです。どちらに「亜鉛」を始めとする牡蠣の栄養が多く含まれているかは一目瞭然でしょう。

このように、消費材には「目にみえない栄養」がしっかり詰まっているんです。栄養は、サプリメントより消費材で摂りましょう！食品の方が値段も安いし、同時に他の栄養素も摂れるのでお得ですよ♪

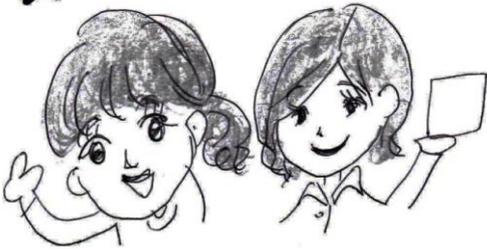
「知識はしっかり、実践はおおらかに、そして仲間と共に」が合言葉！

正しい栄養の知識は分かったし、さあ家庭でいざ実践！…と思っても、毎日きっちり栄養素のことばかり考えて料理をするのも息が詰まりそうです。そこで、「家庭での調理はおおらかに」がキーワード。まずは、楽しいのが一番！そして、仲間がいると続けやすいですよ♪

生活クラブでは、学区会を始めとした組合員の集まりが毎月開催されています。ぜひ一度足を運んで、お気に入りの消費材のお気に入りの食べ方をシェアしてみてください！面白い情報が手に入るかもしれませんよ。

当日の様子を写真で紹介しています。Facebook「生活クラブ滋賀」で検索してみてください！

★ 猪狩さん 國井さんの ★ ビオサポ マメ知識



* カルシウムは、野菜からも摂ることができます！特に水菜はオススメ！
熱を加えても栄養が壊れません。鍋にたっぷり入れて食べましょう！

* ビタミン D (きのこ・青魚・卵) は、カルシウムの吸収を助ける作用があります。(「卵とじ」は、万能レシピかも！)

* 12歳～14歳では、鉄・カルシウムの必要量が一生の内でも一番多い！

* 高齢期では、たんぱく質の不足に注意！

* 目に見えない栄養 (ミネラルなどの微量栄養素) を意識して摂り、
目に見えない食品添加物はできるだけ摂らないようにしましょう！

お待ちせしました。ネット注文が始まります！

毎日 家事に育児に仕事に趣味に 追われている現代人の私たち。木曜日に配達を受ける私が、カタログを見るのは、水曜日の夜か、木曜日の朝・・・注文用紙に記入するのもやっと！という感じです。注文書を出し忘れてしまい、気づいて電話をしても、夜7時を過ぎていて『残念！』なんてこともありました。そんな方に朗報！インターネットでの注文が始まります！！まずはWEB会員の登録から。詳しくは別チラシをご覧ください。

職員研修が行われました。

株式会社オルター・トレード・ジャパン って知っていますか？

消費材では、バナナ・エコシュリンプ・パレスチナオリーブオイル・マスコバド糖・グランドの塩を扱っています。人と人の出会いを広げ、つながりを深めて、新しい未来を切り拓いていく「民衆交易」をしています。お話とバナナやエビの食べ比べをまじえた研修でした。どんなお話だったか、配送担当に聞いてみてくださいネ。

☆さざなみ ぎもん・お悩みズバツと解決コーナー☆

Q : ナプキンの吸水ポリマーについて教えてください。

A: 吸水ポリマーとは、紙おむつや生理用ナプキンなどの吸収体に多く用いられ、特に高い水分保持性能を有するように設計された高分子製品に使われる化学物質の総称のようなものです。

市販のナプキンの原材料を見て頂くと、「高吸水性ポリマー」と書いてあることが多いと思います。ポリアクリル酸ナトリウムなど、色々な素材が、メーカーによって、商品によって使われていますが、すべて化学製品です（紙おむつも同じです）。

高分子吸収ポリマーは、限界まで水分を吸収し続ける。ナプキンとして使っていると、本来ならば出ることのない血が、吸収し続けるために出続ける。血液が出続ける→体温が下がる→体に良くない。という意見もあります。

デリケートな部分で、肌に直接、長時間触れるところに化学合成物質はいやだよ。高分子吸収ポリマーを使わなくてもできるよねという観点からみんなで作くりあげた消費材が「ノンポリマー」ナプキンです。

生活クラブでは、「高分子吸収ポリマーを使わないナプキン」と、昔からある「布ナプキン」と「高分子吸収ポリマーを使っているナプキン」の3種類の取り扱いがあります。

布ナプキンは、体に優しく、ゴミも出さないという想いで取り扱っています。（紙おむつと布おむつの感じとえば伝わりますでしょうか）

ナプキンは生活必需品です。ぜひ生活クラブで利用しましょう。

経皮毒について

経皮毒という言葉が有名になったのは、2005年に出版された書籍からだと思います。皮膚から吸収して有害物質を体内にとりいれてしまうことを「経皮毒」というようです。人間が本来持っているバリアを化学物質は通ってしまう。口から入った物は排便という形で排出されるが、皮膚から吸収された場合、皮下脂肪や脳などに蓄積される。アトピーや皮膚炎の原因になる。というもののようです。

これに対し、体内に取り込まれた有害物質は、排便だけではなく腎臓などでも排除される仕組みがあるので、経皮毒など嘘で、無添加や天然を売りにして自社製品を売るための詭弁である。という意見もあります。

どちらが正しいと断言できるだけの科学的な治験はないようです。

☆生活クラブに関する疑問や、子育てに関する悩み事などを募集しています☆

いただいた疑問などは、回答を相談してから掲載していきます。

♡切り取って、配送担当にお渡しください♡

さざなみ ぎもん・お悩みズバツと解決コーナー♪

メモなど、書いていただいたものにこの紙をつけて出してください。

お名前 ()

さざなみにお名前を掲載してよろしいですか? (はい ・ いいえ)



日	月	火	水	木	金	土
			3/1	2	3	4
5	6 常任理事会	7	8 堅田学区会	9	10	11
12	13 理事会	14 NO-NUKES 委員会/ リフレッシュツアー-実行 委員会/吉身学区会	15	16 湖東・渋川学区会	17 和邇/仰木学区会	18
19	20	21	22	23 特別学区会	24	25 湖東学区会/ リフレッシュツアー
26 リフレッシュツアー	27 リフレッシュツアー ランチ交流会	28 リフレッシュツアー	29 リフレッシュツアー	30 NON-GM 委員会/ 真野北学区会	31	

編集後記

3月に入り、そろそろ春の気配が感じられる今日この頃ですね。春生まれのネムにとって、さらにウキウキする季節の到来です♡さて、先日、「ビオサポ」講座を受け、栄養のことや、何を選んでどう食べたらいいか、ということを知りました。そこで感じたのは、市販食品は、手を加えられすぎているという事。LタスO1個分の食物繊維の入った飲み物・カルシウムが〇mg摂れるお菓子・1日分の野菜のビタミンが詰まったサプリメント……。本来、旬の野菜や日本の風土に合った食料を食べれば十分に補えるはずの栄養を、食べ物からではなく「加工品」から摂ろうという風潮に、すごく違和感を覚えました。ネム自身、以前はCMに影響されてサプリを何種類も飲んでいたり、健康ネタのTV番組でやっていた食料を「ぼろぼろ」食べていたりしていました。母親になり、自分の子どもに何を食べさせたかを意識するようになり、本当に良い食べ物を求めるようになりました。

「お母さんの力を信じる」

これは事務局のHさんの言葉です。すごく心に残り、思わずメモしてしまったものです。例えれば、目の前に2つの豆腐が並んでいるとします。1つは、とても衛生的だけれど、無機質なベルトコンベアを通過してきた豆腐。もう1つは、昔ながらのやり方で目撃人さんが手叩きで作ってきた豆腐。ネムは後者に心を惹かれてしまいます。自分の子どもには、そちらを食べさせたいと直感で思っています。ネムの中の「お母さんの力」でしょうか。また「まだ」未熟な母ですが、幸い生活クラブの組合員にはたくさん先輩お母さんたちがいます。色々教わりながら、「女子力up」よりも「お母さん力up」を目指していきます♡



今月の名言

この世でいちばんおもしろい料理は、お母さんの作る料理だ。
おもしろいお母さんの作る料理は、おもしろい料理だ。
おもしろいお母さんの作る料理は、おもしろい料理だ。
おもしろいお母さんの作る料理は、おもしろい料理だ。

by. 帝国ホテル 総料理長 田中健一郎