



2019年10月

発行 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...2,477名



♪ 2019 連続生産者交流会 ♪

第3弾 ミサワ食品さん



夏休みも終わりに近づいた（もしくはもう2学期が始まった）8月27日（火）に、ミサワ食品さんの生産者交流会を開催しました。大人17名、子ども25名、生産者と総勢で43名と賑やかすぎる交流会でしたが、ミサワ食品の牧野さんが、にぎやかさに負けず、お話ししてくださいました。本当にありがとうございました！！

お麩って、グルテンと小麦でできています。知っていましたか！？そして黒糖ふがしの素になります。そこに黒糖をコーティングして完成。とってもシンプルなのに、熟練の職人さんの腕とたくさんの職人さんの手をかけて、出来上がります。また、市販のラムネは、ブドウ糖、コーンスターチと、たぶん遺伝子組み換えのとうもろこしが主原料。（遺伝子組み換えについてはNON-GMの黄色いニュースをみてくださいね）そこに合成（ってことは石油）の香料でできています。たかがお菓子、されどお菓子。原材料表示を見てみると、安い市販品より、親子でカタログ見て、注文してみてくださいね♪
感想・「食品の原料だけでなく、流通のお話まで聞けて、とても参考になりました。」

目で見える原材料の欄の表記からは、読みとれない話でした。」

・「食べ比べをして生活クラブのお菓子は全部優しい味がしました。」

市販品は作られた味がしました」

・「手間もかけ、材料費もかけたら、確かに100円で菓子は作れないんだなと納得。」

・「子どもも参加できる（クイズ形式にしたり、一緒に成形する）お話しなら聞きやすかった。」



♪ Q&A ♪ 生産者からの回答が届きました♪

Q1:麩の良さはわかったのですが、一方で小麦のグルテンは身体に良くないという「グルテンフリー」という言葉も聞きます。あえてパン食を減らしたりしていますが、麩のグルテンは大丈夫なのでしょうか。

A1:基本的には、麩のグルテンも小麦粉から抽出したタンパク質ですから、パンに含まれるグルテンと同じものです。グルテンフリーとは、主に小麦などの穀物に含まれるタンパク質から生成されるグルテンを摂取しない食事療法。小麦粉を使ったパンや麺類などに代わり、ジャガイモ粉、米粉、玄米粉、トウモロコシ粉などを原材料とするグルテンを含まない加工品を摂取する。グルテンによって引き起こされる自己免疫疾患であるセリアック病（グルテンを体質的に受け付けない、小麦アレルギーと言ってもいい疾患で、腸が炎症を起こします）、グルテン過敏症（不耐症）、小麦アレルギーなどの予防・改善のために生み出されました。ここ数年、（特にセリアック病ではない人の間で）ブームになっているグルテンフリー。しかし、セリアック病ではない人がグルテンフリー食にした場合、心臓と血管の病気になるリスクが高くなる怖れがあ

るという結果もあるようです。その理由は、全粒穀物に含まれる心臓に良い食物繊維が減るのに補充しないからです。セリアック病は遺伝性の自己免疫疾患（アメリカ人のおよそ1%がこの病気）。ほんの少しでもグルテンを取ると、炎症や腸のトラブルが起きてしまいます。この病気の人にとっては本当に大変なことです。必要もないのに完全にグルテンフリーにした場合、栄養が偏るという問題があります。つまり、全粒穀物を取る量が減るために食物繊維が足りなくなります。どんな食事でも、大切なのはバランスです。グルテンフリー食で全粒穀物が不足した人は、食物繊維を取る量が大きく減って、心臓と血管の病気になるリスクが増えたようです。現状の結果としては、不必要にグルテンフリー食にすると、栄養と食物繊維が豊富な食品で慎重に補充しない限り、心臓に問題が起きるリスクが高くなるかもしれません。グルテンを含む大麦やライ麦、小麦などの全粒穀物は、心臓と血管の健康には良いのです。セリアック病や、ほかのグルテン過敏症・小麦アレルギーではないのなら、グルテンを良くないと思わなくても大丈夫ということです。Q2:添加物のアミノ酸やブドウ糖は自然や身体の中にも存在している物質でもあると認識していますが、体に必要なものでも添加物は悪いのかどうか知りたい。

A2:アミノ酸とは、一般的には「たんぱく質」を構成している成分のことを指します。「グルタミン酸」や「アスパラギン酸」といった名称が良く知られています。アミノ酸は数百種類以上も発見されていますが、たんぱく質を構成しているアミノ酸は、20種類です。私たちが肉や魚などを食べると、その中に含まれるたんぱく質は、この20種類に分解され、栄養素として吸収されます。吸収されたアミノ酸は、エネルギー源や、私たちの体をつくるたんぱく質として再構成されます。このように、アミノ酸は生命活動に必須の非常に重要な物質です。しかし、添加物として使用されている「調味料（アミノ酸等）」はうま味を刺激する物質を人工的に精製した調味料であること。所謂、化学調味料（グルタミン酸ナトリウム）です。最近の研究では中枢や神経系だけの症状だけではなく、全ての臓器に悪影響を与える事がわかって来ているようです。グルタミン酸ナトリウムは、遺伝子組み換え技術を用いた菌から出来た味覚を狂わせる化学調味料です。化学調味料入りの食事をした後は、グルタミン酸の血中濃度が上昇し、体内の全てのグルタミン酸受容体が過剰に刺激されます。自然の食品の中に含まれるグルタミン酸・オリゴペプチドやポリペプチドのアミノ酸の分子として存在しています。トマトや昆布に含まれているグルタミン酸はタンパク質の複合体として存在します。複合アミノ酸は肝臓で分解されます。体に悪影響は与えません。



ブドウ糖は自然界に最も多く存在する糖で、ぶどうなどの果実やはちみつに多く含まれる単糖類の1つで、血液中でも、血糖（ブドウ糖）として約0.1g含まれます。また、ブドウ糖は私たちが食べたゴハンやパンからも作られます。食事として摂取した炭水化物は、体内の消化酵素によって細かく分解・消化されて最終的にブドウ糖となり、腸で吸収され様々な生理活動に利用されています。ブドウ糖の最も大切な役割は、脳を正常に働かせることです。脳を働かせるために必要な栄養素はさまざまですが、エネルギー源として使えるのはブドウ糖だけです。脳は血液・脳関門といわれる検問所で厳しいチェックを行い、エネルギー栄養素としてはブドウ糖以外のものを通しません。まさに、ブドウ糖は脳の活動を維持するのに重要な、唯一の栄養素なのです。但し、お菓子やジュース・清涼飲料水等に良く使われる「ブドウ糖果糖液糖」は自然界には存在しない人工的に作られた糖です。ブドウ糖果糖液糖を大量に摂取し続けるといずれは糖尿病になる確率が非常に高くなる。糖尿病だけでなくガンになる確率も上がると言われています。しかしながら、近年加工食品に使用されているブドウ糖、そしてブドウ糖果糖液糖の原料のほとんどが「トウモロコシ」を使用していると言われ、そのトウモロコシのほとんどがアメリカから輸入されています。アメリカのトウモロコシ事情として実に85%以上が”遺伝子組み換え”であることから、日本で使われているブドウ糖・果糖ぶどう糖液糖などの異性化糖を使った商品は高い確率で遺伝子組み換え食品ということになります。

♪2019 連続ライフプラン講座♪

第4弾 子育て世代の家計管理



生活クラブでは初めてのお盆休み明けの8月19日(月)、草津市立まちづくりセンターで第4弾のライフプラン講座が開催されました。子育て真っ盛りの組合員が集まりました。今回の講師は、大阪の組合員の栃木さん。ご自身の失敗談(習い事にお金をかけすぎました～)もまじえながらのお話でした。まずは、家計を点検。我が家のお金の流れをつかみ、貯蓄の目標を持つこと。教育について夫婦・親子で話し合い、進路の目的を明確にすること。そして教育資金を積み立てしましょう。教育ローンは親の借金、奨学金は子どもの借金ですって!!計画するって大変だけど、価値はありますヨ♡

🍅加工用トマトの計画的労働参加感想🍅

今年も夏真っ盛りの8月、長野の生産現場へ組合員が参加しました。お疲れ様でした!

加工用トマトの計画的労働に参加して

子供が小さい時に、体に良いトマトを食べさせる方法として、サイノ目に切ったトマトにお砂糖をふりかけ冷蔵庫で冷やして食べさせたのがきっかけで、トマト大好き家族です。とはいえ、日当をいただく労働が果して出来るのか、とても不安でした。

8/18~8/20の二泊三日、参加してきました。二日目になると少し要領も解ってきて、地にはいつくばっているトマトをいとおく思う余裕も出来てきました。今年は豊作でした。

休憩時間に、手作りのお品を共に、生産者の方と味わった、子として親としての気持ち。他の組合員との交流。心温まる一時でした。

標高が高く空気が澄んでいる地での作業。腰痛と心をいやしてくれた温泉—。もっと力があれば—がんばらねば—と、思いながらの労働でした。心洗われ、無心になれました。

この様な機会を与えていただきました方々に感謝しています。ありがとうございました。

林 紀代子

☆ワーカーズ学習会☆

生活クラブが滋賀に設立して、10年を迎えました。そろそろ、未来に向けてのヴィジョンを持つと中期計画策定委員会を発足しました。今の課題って何だろう?と食や環境、エネルギー、助け合いや仕事など、実践している方のお話を聞いていくことにしました。

始めは、自分たちで働く場を作ったワーカーズのお話です。今年の総代会後にコーヒーを入れて東ティモールのお話しをしていただいた「珈琲工房まめ福」とエスコープ大阪で配送の仕事をしている「かぐや姫」と「あすか」さんのお話しを聞きました。苦労話は山ほどありそうですが、三名とも意義を語って、とても楽しそうでした。滋賀では何から始まるでしょうね?

感想

- ・「自分で作っていく楽しさがある。」
- ・「ワーカーズの仲間意識がいいなあと感じた。」
- ・「素敵な生き方、お金の得方と感じた。」
- ・「本当に自分たちがやりたいこと求めていることを形にできる可能性を感じた。」



☆ゲノム編集されたブルーギルが琵琶湖に放流されることに反対の方針を持ちました☆

日本の種子（たね）を守る会の印鑑さんのブログからシェアします。

びわ湖にゲノム編集したブルーギルを放ち、駆除する研究がすすんでいます。自然界にゲノム編集された魚が放たれたらどうなるのでしょうか？いったん環境の中に放たれた遺伝子組み換え生物はコントロールできません。その後どうなるのか、何が起きるのか先のことにはわかりません。



一緒に考えましょう！！



10月 スケジュール案内



日	月	火	水	木	金	土
		1 野洲市学区会	2 NO-NUKES 委員会	3 「こどもたちの今」 講演会	4 リフレッシュ ツアー委員会 NON-GM 委員会	5
6	7 話し方講座	8 びわ湖環境委員会	9 シャボン玉フォーラム 実行委員会	10 消費委員会	11	12
13	14	15 たねと食@カフェ	16 もっと知りたい フッ素の話	17	18	19
20	21 ライフプラン講座	22	23 湖東学区会	24 湖南学区会	25 理事会	26
27	28 豚肉学習会	29 北大津学区会 守山市学区会 野洲市学区会	30 東近江市学区会	31 中・南大津学区会 近江八幡市学区会		

生活クラブへの質問や、お悩みを募集しています！

♡切り取って、配送担当にお渡しください♡

さざなみ んもん・お悩みズバツと解決コーナー・Q&A 質問用紙

待ってるよ〜♡／



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）