

A W A T E N B O

阿波展望

あわてんぼ

とくしま生協機関紙



とくしま生協

NO.324

2015.

6

http://www.tokushimaseikyoku.or.jp

〒771-0289 徳島県板野郡北島町中村字東堤ノ内30-3
TEL.088-698-5100 発行責任者/梶原 樹

青空の下、田植えを行いました。

特別栽培米「乙姫米」はとくしま生協でしか販売していない生協独自のこだわりのお米です。若者の米離れと言われている近年、田植え・稲刈り交流会は、日本の主食であるお米について親子で体験・学習できる場として、毎年開催しています。



赤松地区に行く道沿いに看板を見つけました。

この赤松地区は、特別栽培米(※2)乙姫米を栽培してくれている生産者が多く、「乙姫米の里」と呼ばれています。

特別栽培米「乙姫米」の里
赤松地区

4月18日(土)、田植え親子体験交流会が開催されました。とくしま生協から40名(大人22名、子ども18名)で参加しました。

乙姫米の里 田植え親子 体験交流会 が開催され ました!

とくしま生協は毎年、田植え・稲刈り交流会を、JAかいふ、パールライスとともに乙姫米の里である美波町日和佐で開催しています。この取り組みは生協の産直活動(※1)の一環として20年以上続けられています。



お米を
見直そう!

パールライスさんによるお米の学習資料から

ところで...
ご飯を食べると
太るって聞きますが
本当ですか?

食と健康に関する情報には間違っているものや極端なものも多く、一度痩せてもリバウンドしてしまったり、長く続けたと体に負担がかかるダイエット方法

が多いのが現状です。お米自体は決してダイエットの敵ではありません。

ダイエットで皆さんが気にしているのはカロリー(エネルギー)ですよね?

カロリーは①炭水化物(糖質)②脂質③たんぱく質の3大栄養素の合計で表されます。この3大栄養素の中で一番燃やしやすいものは「炭水化物」です。炭水化物で代表的な食べ物は「お米」「パン」「麺類」がありますが、この中で特に燃やしやすいのがお米、つまりご飯なんです。パンはエネルギーに占める脂質の割合が15%に対して、お米はわずか2%です。カロリーは脂質の割合が高いほど燃やにくいため、同じカロリーのパンとご飯を食べた場合は、お米の方がずっと燃やしやすいということになります。

	エネルギー	炭水化物	脂質
食パン	264	46.7g 71%	4.4g 15%
お米	168	37.1g 88%	0.3g 2%
パスタ	149	28.4g 76%	0.9g 5%

100g当たり ※お米は「水稲めし」
出典: 文部科学省「食品成分データベース」

近年の摂取カロリーは戦後直後よりも減っているにもかかわらず、肥満が増加しているのは、燃えにくい「脂質」が分解されずに体内に蓄積されるからなんです。

現在日本ではご飯として食べるお米を作っているのは、田んぼのうちの約6割で、1割は耕作放棄されています。こうした状況の中で、お米の消費量は毎年減少していて、それだけの田んぼの面積が不要になっていくということです。日本国民がご飯を食べることは、田んぼを守ることにもつながります。日本の気候風土に合っていて、美味しく、栄養バランスのとれた献立が作りやすいご飯を見直しませんか?



みんなで記念写真。

はい、チーズ!

田植え体験



富田先生の指導で
苗の持ち方勉強

徳島県農業支援センターの富田先生による田植えの指導を受けながら慣れない手つきで苗を植えていきました。今年の田植えは例年よりも真っ直ぐに植えられたんじゃないかな...と感じました。



みんな富田先生のお話を聞いて苗を上手に植えています。



田植えの
間も小さい
子たちは
泥んこ遊びに
夢中!!

生き物調査

「徳島県立佐那河内いきものふれあいの里」から講師をお招きして、川辺の生き物調査と田んぼの生き物調査を行いました。綺麗な水が流れる赤松川の調査では、親子で川原の石の下を調査してカニやワグワグなどを見つけていました。田んぼではカエルの生態などの説明もあり、皆熱心に聞き入っていました。



カニ発見!

昼食<オリジナル南阿波料理>

田植えの後は歩いて昼食会場へと向かいました。昼食のメニューは前回も好評だった美波町の食材を中心とした「オリジナル南阿波丼」!乙姫米にマグロや唐揚げ等、好きな具材を乗せて特製タレをかけて美味しくいただきました。田植えをした後のご飯は美味しいです!!



(※1) 生協の産直活動/生協の産直とは一般的な「産地直送」ではなく、「産地直結」の略で使われています。
【生協の産直三原則】(1) 生産者と生産者が明確である (2) 栽培・肥育方法(農薬・肥料・栽培歴もしくは飼料・飼料歴)が明確である (3) 組合員と生産者が交流できる
(※2) 特別栽培米/特別栽培米とは、その地域の慣行栽培に比べ、化学合成農薬の使用回数が5割以下、化学肥料の窒素成分量が5割以下で栽培された農産物です。

■今月のテーマ

商品で、子どもに安心して食べさせてあげられるものをいつも探しています。卵アレルギーがあるので、卵不使用の商品品があると思います。アレルギーがないと思います。

花粉症を予防したりするグッズが氣になります。免疫力を高めるといとかヨーグルトが良いとかいろんな話がありますが、やってみたいくなります。

徳島県は糖尿病患者が全国で第一位に聞いています。最近、糖質制限の食べ物があるようですが、安心して食べられる「おやつ」があればと思います。生協のは安心して食べられますので、今後もよろしくお願いします。

「一口きょうざ」がすごく気になります。



問い合わせ TEL.088-698-0505 (企画部)

(アスティとくしま)

とくしま生協は子育て応援として、3歳児までの子育て世帯に対して個別配送料無料などの制度について、来場されている方々にお伝えしてきました。



コーすけも駆けつけて子どもたちと一緒に写真を取ったり遊んだり大活躍でした。



自分でも餃子は作りますが、たまに市販されている餃子も買います。いつも大体決まった商品を手にしますが、コープでよく目にする「一口きゅうざん」……一度試してみたいと思うけど、何か勇気が出ません。食べた事ある人教えてください。

【徳島南支所 たかまゆま】

●高圧洗浄機

うちで一番気になっている商品は「高

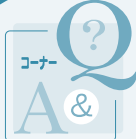
最近気になる物でミドリムシのサプリメントです。栄養ありの添加物を吸い取ってくれる効果があるようですが、どう

●骨取りさばのみぞれ煮

大阪でいた娘夫婦が同居する事になり、「大阪の生協ですと買っていますごく美味いし、骨もないので安心して食べられるから一度買ってみて」と言われ、食べたら主人も「これイケる！」と今週も出てるので二つも注文しました。

毎日、味噌汁に欠かせない豆腐。買いに行くには10分ある遠い店。1週間分を生協で買っています。時々豆腐料理(ヘルシ―豆腐グラタン、野菜の白和え、豆腐の照り焼きなど)もしています。にがり木綿豆腐大好きです。【阿南支所 泉さん】

品質管理担当者より



夏場に多い
お問い合わせ
について



夏は高温多湿になるため、温度に由来する商品トラブルやお問い合わせが多くなります。保管方法の不備による返品は受け付けができませんので、適切な方法で保管・使用していただきたいと思います。

A 米の害虫としては「コクゾウムシ」と「メイガ(の幼虫)」が代表的な害虫となります。外気温が20℃を超えると発生適温となり2~3週間で産卵・羽化を繰り返して増殖します。お米は農産物のため、精米後のお米ではできるだけ早くに使用してください。どうしても長期の保管をしなければならぬ場合は、小分けして冷蔵庫(野菜室)で保管をすると害虫の発生を抑えることができます。

A チョコレートは高温(28℃以上)で保管しているとココアバターが溶けて表面に浮き出てきます。その後冷えて固まる時に白く粉をふいたような状態になります。ブルーム現象(ブルミング)といってチョコレート特有のものです。こうなると、見た目も悪く、またチョコレート本来の味も損なわれます。食べても問題はありませんが、食味は悪くなります。

A 牛乳は、殺菌をしてお届けされますが、全ての細菌が死滅するわけではなく、乳酸菌など少量の菌は生存しています。この生き残った菌が増殖すると、牛乳は酸味をおび、そのまま増殖を続けるとドロドロになります。開封後はなるべくお早めにお召し上がりください。

A 冷蔵庫は、カビや菌の増殖速度を抑えますが、増殖自体を止めることはできません。特に家庭用の冷蔵庫では、ドアを開けると温度が上昇しやすく、閉めても庫内の温度が下がるまでの間に菌の増殖が進みます。

A 過発酵によるものです。
お買い物後の高温での
放置や保管による温度上昇
などが原因で多く発生しま
す。納豆菌の増殖が進みすぎ
ると、タンパク質が分解され
て「チロシン」という物質に
なり、表面がザラザラして糸
を引かなくなります。

A 過冷却により豆腐が凍ったためです。豆腐やコンニャクは、成分内の水分が凍ってしまうと、外部に流失してしまい、スカスカになってしまいます。ちなみに豆腐を凍らせてこの状態を意図的に作ったものが高野豆腐です。

3月に出羽島アート展がありましたネ。那賀川町女性会議のみなさんが作ったかかし「結婚行進曲」が町長賞をいただきました。その後、このかかし達は分県へ嫁いでいきます。(媛)

フリートーク



●とくしま生協より感謝状をいただきました

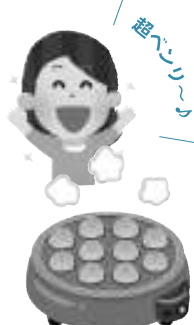
4月から3月まで毎回注文していたということで…。まさか自分が1年間欠かさず注文していたなんて、ビックリでした。そして、こちらこそ感謝です。注文数も1点、2点という週があったり、金額にしてもほんのわずかにもかかわらず、毎週笑顔で配送してくださった担当の方に感謝です。ありがとうございます。【美馬支所 ゆみちゃん】

●私が作った「干し柿」

自分ではとても上手に美味しく甘くてきたと思っていた干し柿を、柿が大好きなお友達に市田柿のように外が真っ白になった干し柿をおすそ分けしました。翌日、その友達が、「主人は白いカビは食べられない」と言っていたけれど小さな包丁で白い粉を取って食べたのと聞きました。「白い粉は柿自体の糖分なのよ」と伝えましたが、「一言、白い粉は糖分だ」と付け加えなかった自分の言葉の足りなさに気付きました。【美馬支所 F.O】

●たご焼き器って最高!!

たご焼きだけでなく、プチおにぎり・餃子・焼売なども出来ます!! 子どもの誕生日、ママ友ランチ会など盛り上がること間違いなしですよ。【阿南支所 表原さん】



理事会だより

報告された主な内容

- 3月度決算報告について
- 店舗事業のまとめ
- 宅記事業のまとめ
- 監事会議事録
- その他
- コープしく関連について
- 中四国地連管内他生協供給状況
- 3～4年度の活動及び概況報告
- 組合員・共済・供給・出資金の状況
- 3月度供給未収金等の状況について
- 田植交流会報告(徳島新聞記事)
- エリア交流会報告書について
- 総代会プロジェクト会議議事録

- 食育委員会議事録
- 平和委員会議事録
- くらし助け合いの会幹事会議事録と援助活動のまとめ

話し合いの内容や主な決定・協議事項

- 総代会関係について
- 地区別総代会議の交流について
- コープCSネットの理事・代議員選出の件について
- 徳島県生協連の理事・代議員選出について

出資金
2月末: 2,541,030千円
3月末: 2,526,199千円
(15,211千円)

4月30日(木)

機関紙委員会だより



高圧洗浄機

年に一度年末に使ってるけど、すごく綺麗になるんよ!



一口ぎょうざ

一口ぎょうざは様々なメーカーのものが企画されてるけど、にんぐが多く入った大人向けの商品が多いみたい…。でも、とりあえず食べてみてお気に入り商品が見つかった時は嬉しいんです。



ミドリムシのサプリメント

「ムシ」って名前が付いてるから躊躇するけど、虫ではないから大丈夫って聞いた事はある。私も使った事はないけどちょっと勇気がいるかな?



たご焼き器

おにぎりって…ご飯を丸めて焼くんよね? 面白いから今度やってみます!!

●4月号の当選者

クイズの答えは

A B C D E F
キユウシヨク

*応募総数/202名

*正解者/200名

船奥珠代(阿南)/初崎カズコ(阿南)/天満あすか(徳島南)/大西知子(徳島南)/富士明子(徳島南)/須見由紀(徳島南)/古田なお(徳島南)/米山佳千子(徳島南)/中村留美子(徳島南)/山本恵(板野)

組合員さんの
お便り大募集!8月号のテーマは
あなたの变身願望

「あなたの变身願望」に
まつわるお話を聞かせてください。

本紙「阿波展望」についての感想やご意見、とくしま生協に関する事や最近自分が思っている事など、何でも記入してください。8月に予定されている地域のイベントなどの情報や参加したイベントの感想などもお待ちしております。

みなさんの意見やご近所のイベント情報・名産・特産品などを教えてください。

その他お便り、○○な情報など、お待ちしております!!

「わいわいトーク ウフフ」への記事掲載者には粗品進呈!

*掲載する情報についてはスペースの関係上、阿波展望編集委員会にて調整させていただきます。

おたよりカード

●クイズの解答

A	B	C	D

※書ききれない場合やイラストなどは、別の用紙にお書きください。

組合員コード

氏名

(ペンネーム) ()

クイズ当選の場合は氏名を掲載させていただきますのでご了承ください。

支所(班名)・店

お電話

応募用紙に記入し、配送担当者、またはお店のサービスカウンターまでお出しください。

締め切り: 6/19(金)提出分まで

クロスワードパズル

パズル作成/テン子

答えは「クイズの解答」欄へ記入してください。2重マスの文字を使って言葉にしてください。
正解者の中から生協の値引券(500円)を10人の方にプレゼント!

1	2	3	4	5
	C		A	
7	8			9
10			11	
12			13	D
		14	15	
			B	16
	17			

タテのカギ

- ① 特定の映画館でする特別公演
- ② 小・中・高・大
- ③ 頭を○○○ お金を○○○
- ④ 精神的
- ⑤ 香川○○○県
- ⑥ お茶・富士山・三保の松原
- ⑦ + - × ÷
- ⑧ 博多で有名な○○鍋
- ⑨ 鯉。なんて読む?
- ⑩ 出かけて家にいないこと

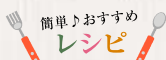
ヨコのカギ

- ① ジューン
- ② ○○降って地固まる
- ③ はじめてのお○○○
- ④ 一緒に行く
- ⑤ ←→上
- ⑥ 個人のもつ土地にある道路
- ⑦ 刃物などを使ってうすく切ること
- ⑧ 四
- ⑨ 木星の第1衛星
- ⑩ さかんに燃える
- ⑪ 本や新聞などを調べるために見ること

ラ	ン	チ	ジ	ブ
ン		ヨ	リ	ド
ド	ウ	キ	ユ	ウ
セ	キ	ウ	イ	シ
ル	イ	チ	ゴ	キ
	ク	リ	ヨ	イ
ゼ	ツ	コ	ウ	チ
			ヨ	ウ

◆4月号の答え合わせ

久々に風邪をひきました。花粉症と重なってもうボロボロです。病院に行っておっさん声からやっと脱出しました。(くんちゃん)



【材料】

ライスペーパー
..... 10枚(本品)
春雨 20g(本品)
スイートチリソース
..... 60g(本品)
新たまねぎ 1個
かいわれ大根 1パック
人参 1/3本

スモークサーモン 10枚
りんご 1個
にら 1/4束

Let's
Cooking!生春巻き
(10本分)

【作り方】

- ① 春雨は熱湯につけて透明になれば水を切り冷ます。
- ② 新たまねぎは薄切りにし水にさらす。
- ③ 人参・りんごは薄切りの5cm位の棒状に切る。
- ④ にはら5cm位に切りそろえる。
- ⑤ ライスペーパーをぬるま湯にくぐらせ戻し、材料をのせて巻く。
※彩りを考えて表面に赤い食材が見えるように巻く。

残った具材で
もう一品!!新たまねぎ
サラダ

【作り方】

- ① 生春巻きの残った材料にはさくの実を入れて混ぜ合わせる。
- ② 酢・油・塩こしょうでドレッシングを作る。
- ③ ①に②をかけてできあがり♪

I n f o r m a t i o n

被ばく・戦後70周年の節目の年

しこくピースアクション
リレー in 徳島 日程が決定しました!

こんにちは、組合員みなさん♥平和委員会です。
今年も、他団体のみなさんといっしょに、ピースアクションリレーinとくしまを行います。平和を願うその思いを、一年に一回は、いっしょに形にしていきたいと思います。

「平和を感じるときは、どんなときですか?」

平和を感じた時、携帯やデジカメ、タブレットなどに、そのシーンを撮影してください。それを、会場へご持参ください。写真を印刷して、短冊風に巻に飾り付け、平和をみんなで共感します。

ほかに、実行委員会各団体が、それぞれで行っている活動を紹介するパネル展や、近くの国道へパネルを持って歩いたりします。

～子どもたちに
平和な未来を～



日 程：7月4日(土) 10:00集合
午前10時～12時

集合場所：とくぎんトモニプラザ3階 大会議室
行進コース：トモニプラザ～かちどき橋 往復

2015年 8月5日(水)～6日(木)

「ヒロシマ平和の旅」参加者募集!

戦後70年という節目となる今年、平和の大切さについて体験・学習してみませんか。
被爆地ヒロシマを訪問することで、平和の大切さを実感していただきたいと思います。
ご家族で参加して、平和について話し合ってみてはいかがでしょうか。



●発着場所/JR徳島駅
(行き8:00・帰り19:30)

※往復バスを利用します。
詳しいスケジュール、参加要項は参加者に別途お知らせいたします。

- 内容/ 5日(水) ■生協「ヒロシマ虹の広場」に参加
■ピースナイター2015 ※希望者のみ別料金
6日(木) ■広島平和記念式典
■平和記念資料館見学、平和公園碑めぐり

※スケジュールは、日生協などとも調整していきますので変更になる場合もあります。

- 募集要項 ●募集人数/20名程度 ※応募者が20名に満たない場合は中止となります。
●参加対象/組合員とその家族 ※小学生以上 ※大人だけでも大歓迎です。
●参加費/大人(高校生以上) お1人様 10,000円
子ども(中学生以下)お1人様 5,000円

※往復バス代、宿泊費、食事(3食)、日生協諸行事、参加費など。
※夕食は各自でのご負担となります。

ピースナイターについて 広島東洋カープvs阪神タイガース戦において平和への願いと核兵器廃絶をアピールします。原爆ドームの高さ25mを「ピースライン25」と名付け、5回裏終了後、観客の持つピースポスター(緑)とライン(赤)でスタンドを染め上げます。同時にグラウンド内で高校生を中心に「ピースパフォーマンス」や、開始前やインニング間にスコアボード大型ビジョンで映し出される「ピースメッセージ」も楽しめます。

●入場料/内野自由席2階 ●参加費/大人(高校生以上) 1,700円 こども(小・中学生) 800円

●申込締切/6月19日(金)

※参加された方には、感想文をお願いしています。

お問い合わせ
お申し込みは

とくしま生協 企画部 まで 088-698-0505

BEST SHOT



ベストショット! 今月の一枚

機関紙編集委員の「とうもろこし」です。
今年の「こどもの日」はどこかにお出掛けになりましたか? この写真は私が以前「加茂谷の鯉まつり」で撮った写真です。あなたの感動した場所やイベント・ペットなど、何でも結構です。皆さまのご自慢の写真をお待ちしています。写真と100～150文字程度の説明文を付けてご送付してください。

※ただし、ご送付いただきました写真は返送できませんので予めご了承ください。機関紙委員会にて選定して掲載いたしますので、すべて掲載されるものではありません。

編集
後記

田植え親子体験交流会に同行取材しました。今回は田んぼの周りだけでのんびり過ごす交流会でした。スマホでいろんな事ができて、車が自動運転をするような時代が来ようとも、子どもたちが自然の中で泥だらけになって遊ぶ目の前の光景は残っていて欲しいものだと感じました。そんな環境を残していく大切な役割を担っているのは、我々大人たちではないでしょうか。(とうもろこし)