2021年9月

ブロックニュース

牛久ブロックの風

発行日：　2021年9月20日
発行元：生活クラブ茨城牛久ブロック運営委員会
編集　：広報チーム
生活クラブ茨城牛久センター
☎029-872-7521

2021年度　牛久ブロック　組合員数						【期首　2,732】
8月末現在　組合員数	班	個配	共済	でんき	法人	合計
牛久ブロック	766↓	1,914→	70↑	3→	4↑	2,757↓
つくば	413↓	1,078↓				1,491↓
土浦（含かすみがうら）	187→	375↑				562↑
阿見	41→	110→				151→
牛久	63→	350↓				413↓
エリア外	62→	1→				63→

世帯当たり利用高【30～33週】(4週)	
班	15,048円
個配	15,856円
合計	15,625円

生活クラブ茨城HP　　生活クラブ茨城Twitter

牛乳を“食べよう！”

生活クラブは自前の牛乳工場を持っています。「自分たちに必要な牛乳」を信頼できる酪農家と一緒に実現してきました。それが、新鮮でおいしい「パスチャライズド牛乳」を生み、組合員の健康づくりに貢献しています。

パスチャライズド牛乳

生乳本来の味や栄養価をそのまま残すために行うのが、「パスチャリゼーション」という熱処理です。一般の 120 度、 130 度というような超高温殺菌ではなく、 ７２ 度 15 秒の低い温度で殺菌しています。これは、ラクトフェリンなどの熱に弱いホエーたんぱく質などの栄養成分 の変性を少な く抑える 殺菌方法です 。変性が少ないため、牛乳が胃の中でプリン状に固まって時間をかけて消化し、栄養素を効率よく吸収します。まさに牛乳は食べ物です。

ノンホモ牛乳

ノンホモ牛乳は、パスチャライズド牛乳を、脂肪分のホモジナイズ（均質化）処理をせずに製造している牛乳です。脂肪球が均一化されていないので、生乳により近いまろやかな風味が楽しめます。
※900㎖びんのみの取り組み

「ビジョンフード」と「よやくらぶ」

生活クラブでは、基本の食材である牛乳・鶏卵・お米・肉類・青果物の“一次産品”を、ビジョン（展望）をしっかり持つ品目として「ビジョンフード」と呼んでいます。

予約のカタログ「よやくらぶ」は、消費材の配達サイクルを選んで登録できる予約制度です。あらかじめ食べることを予約することで、生産者は安心して生産することができ、私たちは安全でおいしい消費材を食べ続けることができます。

カロリーが高いイメージの牛乳ですが、200㎖１本で 128 キロカロリー。シンプルなクッキー（1 枚 48 キロカロリー）３枚より低いので、食事と合わせてバランスよく摂ることが大切になってきます。
（低脂肪牛乳ならさらにカロリーは低くなりますね）

アレルギーなどの問題がなければ、牛乳は子どもたちにも高齢者にとっても栄養バランスを維持するためにきわめて有用な食品です。だからこそ「本物の牛乳」を飲んでほしいのです。

牛乳を“飲む”だけでなく、“食べる”メニューを積極的に取り入れて、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

ミルク教室報告　〔3 ページ〕
食べる牛乳レシピ〔4 ページ〕

生活クラブ HP コラム
「食をつむぐ人たち」牛乳編①→
生産者のお話しと動画です　②もあります

配達担当からのお願い

コロナワクチン接種が進み、なんとなく安心な気持ちになった方も多いかと思います。しかし、まだまだ気を許せる段階にはありません。ご面倒でも配達者と対面するときは、「マスク」の着用をお願いします！　（牛久ブロック　事務局）

たすけあいホットライン

070-3937-5004

平日(月)～(金)、9時～17時

困ったことがあったらまずはお電話を

生活クラブ ・ケアステーション牛久

TEL: 029-874-8510

牛久市・つくば市在住の方を対象の訪問介護事業を行っています。
生活クラブ牛久センター１階の相談室で、ケアマネージャーに
介護に関する相談をすることが出来ます。

★随時「ヘルパー」登録して一緒に働く人を募集しています！＜資格取得助成制度あります＞

コープ共済からのお知らせ

ＣＯ・ＯＰ共済(たすけあい)契約者の方には、控除証明書兼割戻通知書が送付されています

生活クラブ福祉事業基金への『寄付』をお願いします。

寄付の方法6桁注文番号【221872】寄付
１口1,000円(何口でも申し込めます)
受付締切 2022年２月１回(1/29)まで

＜生活クラブ福祉事業基金とは＞

組合員やCO･OP共済《たすけあい》契約者からの寄付を、生活クラブグループの単協や団体へ助成して、生活クラブらしい福祉をひろげるしくみです。この基金は、CO･OP共済《たすけあい》契約者からの割戻金（相当額）の寄付を活用するしくみとして始まりました。。《たすけあい》の契約はないけど、寄付に参加したい」という組合員の思いが寄せられたため、現在は組合員どなたでも寄付に参加できるしくみとなっています。

ＣＯ･ＯＰ共済にご加入の方は以下の共済金の対象となる場合があります。

＜ご請求の対象となる事例＞

土砂崩れで自宅が損壊した。
河川が氾濫し床上浸水した。

＜対象とならない事例＞

大雨によって雨漏りした(屋根等の家屋に損壊がなかった場合)。浸水でマイカーが動かなくなった。

※ 上記はあくまで例です。実際のお支払いは共済金請求書ご提出後の判断となります。なお、共済金請求書類につきましては、ご契約内容によって異なります。※ 実損害額を保障するものではありません。

※ 詳しくは、下記までお問い合わせください。■ＣＯ･ＯＰ共済《たすけあい》について（生活クラブ共済連 コープ共済センター）０１２０－０８－９４３１ 月～土（祝日営業）９：００～１８：００ ※年末年始休み

茨城独自 生活クラブでんき
加入キャンペーンスタート！

10月４日～11月26日
食べ物のように電気も自分で選んで

運営委員会報告 7/29

１部 今月から構成メンバーが変更になりました。企画、運営を体験しながら自主運営を学んで行きます。

☆８月の活動の振り返りと９月の活動について
- キャラバンやってみよう！つくば・みどりの中央公園 9/15
- オンラインお茶会～ホットケーキミックスやりたい！～10/27
- 年末年始特別企画（Xmas・お正月用品）サンプル消費材の活用

２部 組合員活動が制限されている中ですが、議題が盛りだくさんでした。

☆報告「ラフェリーチェ保育園」（つくば）が新規登録、法人パートナーが４つになりました。

☆討議・検討
- １部提案の承認と補強 ・９月（拡大月間に入ります）の活動

1） ポスティング活動
（業者、新聞・情報誌折り込み、チラシ拠点、組合員）
2）茨城放送ラジオCM
3）地域くらぶ交流会の組立て
4）２３RYげんき米の活動５）第２回食糧支援について など

*環境安全基本法（バイオモニタリング制度）の制定を求める請願

センター提出締切 ９月24日（金）
※用紙配布済み（手元にない場合はセンターまで）

*アルプス処理水海洋放出に関するオンライン署名

二次集約 11月末
9/6～9/10配布のチラシをご確認ください

*種苗への遺伝子操作の表示を求める署名

生産者がゲノム編集だと知らずに作物を育て、それが知らずに加工食品となることを防ぐために重要な署名です。 〆切り 11/19

生活クラブ茨城 公式 Twitter
ほぼ毎日更新中！
農産物欠品情報などお知らせしてます

シリーズ消費材紹介

げんき米

げんき米は茨城町を中心に生産者が点在しています。連合米と違って、単一品種で単一生産者。だから、味にばらつきがあるなどの感想もありますが、それは作っている場所や水など環境の違いなども影響しています。生産者は毎年研修を重ね、できるだけ農薬や化学肥料を使わない農法にチャレンジし、食味向上にも努力を重ね、生産者間の食味のばらつきもなくなってきています。食味も大事ですが、さらに重要なのは、げんき米生産を通してその水田の持つ多面的機能や環境保全などの運動に一緒に取りくんでいると言うことです。

これからも「共に作りあげるげんき米」をみんなで再認識し、この秋から新しく始まる「年間登録」活動にみんなで参加しましょう。

げんき米を食べることで私たちに出来ることがたくさんあります。

もうすぐ新米の季節です。今から届くのが楽しみですね～

作ってみませんか？

げんき米でサンマご飯

材料：サンマ２尾・げんき米３カップ
人参小１本、ゴボウ小 1/2 本、生椎茸３枚
えのき 100ｇ・きくらげ適宜
しょうゆ大 1.5～2・酒大３・塩小 1/2
しょうが千切り、Ａ（万能ネギ、焼き海苔）

作り方

1. サンマは頭とワタを取り、塩をして焼く。（このレシピのポイントです！）
2. 野菜を適当な大きさに切る。
3. 米の量１割増し強の水加減にして、調味料、野菜などを入れ、焼いたサンマを乗せて炊く。
4. 蒸らしてから、サンマを骨を取り身をほぐして、ごはんとざっくり混ぜ合わせる。
5. 器に盛り、Ａを乗せて召し上がれ。

予約・あっぱれはればれ野菜４点セットの実績が落ちています

「どの産地がくるかわからない」「毎回同じ野菜が続く」など課題も多い予約の野菜セット🍆組合員にとって使い勝手が悪いと感じる部分の改善をすすめていきます🍄

野菜を【予約】【おまかせ】【セット】で食べる意味をみんなで考えて行きましょう！YouTube 動画で産地紹介と生産者からのメッセージ

みられます！食べて応援しよう！！

野本健司さんの学習会第２回

「食品添加物を考える」

10 月４日 10:00～12:00

詳細は、配布のチラシをご確認ください。

開催報告　【オンラインミルク教室】8 月 20 日

当日は 20 名が参加し、新生酪農(株)千葉工場の岩瀬さんの楽しく、分かりやすい説明でたくさんのことを学びました。私たちのパスチャライズド牛乳(パス乳)は、①しっかりした衛生管理②牛乳の持つ栄養や風味を損なわない製法(72℃で 15 秒間殺菌)で国内トップクラスの品質の牛乳③牛を育てる飼料はほとんど市販牛乳が遺伝子組み換え飼料を使いますが、生活クラブの牛乳は原料全ての素性が明らかで遺伝子組み換えでないトウモロコシと大豆かすに干草などを混ぜた配合飼料を使います。安心ですね～👌④生活クラブの乳牛のほとんどはホルスタイン種です。原産国はオランダで、寒いところを好みます。牛乳の生産に影響を及ぼす気温(生産環境限界温度)が21℃です。暑くなると生乳の出が悪くなり同時に成分も落ちますが、それは乳牛が自分の命を守るための行動をとるから。脂肪分だけで比べると夏が平均3.6%で冬が平均4.1%と、0.5%ほど差がでるそうです。

健康に育った乳牛から取れた生乳が、ノンホモ牛乳、パス乳、低脂肪牛乳になります。製造工程でホモジナイズ処理(脂肪の均質化）しないものがノンホモ牛乳、処理したものがパス乳、さらに遠心離機で乳脂肪を 1.4%に調整したものが低脂肪牛乳です。ちなみに低脂肪牛乳 3.5 本分で『新生酪農の生乳でつくったバター』(130g)を 1 個作れます。バランスを考えながら注文するのもステキな取り組みだと思います。

日本では牛乳を【飲み物】として扱うことが多いですが、ヨーロッパではノンホモ牛乳を使ってチーズやバターを作るため【食材】として扱うことが多いそうです。写真や動画でバターやサンモッツァの作り方を見て、つくってみたいと思いました。こちらは YouTube でみられますよ。

現在、パス乳は東京、千葉の一部の学校給食で使われています。ビンで提供することでリユースされて、環境にも優しい取り組みですね！飲み残しも減ったそうです。

牛乳のほかにヨーグルト、アイスクリーム、ナチュラルチーズをつくっていて、特に今、アイスクリームが大人気のようです。卵の入らないアイスクリームはさっぱりとしていて卵アレルギーの方にも安心して食べられます。是非一度お試しください。

牛久ブロックイベントカレンダー

※予定は変更の可能性があります。必ず直近のお知らせでもご確認くださ

日時（曜）2021年	イベント名/内容	開催方式	主催/共催
9月28日(火) 10:30～12:00	ライフプラン講座 「元気な時に備えておきたいお葬式」	オンライン	ブロックたすけあい福祉委員会
10月4日(月) 10:00～12:00	野本さんの学習会「食品添加物を考える」 食の安全を考える会代表　野本健司さん	オンライン	牛久ブロック ビオサポチーム
10月6日(水) 10:00～12:00	牛肉学習会	オンライン	県南ブロック 消費委員会
10月9日(土) 10:00～12:10	「労働者協同組合法学習会」	オンライン	生活クラブ運動グループ協議会主催
10/25(月)～ 10月29日(金)	ファイバーリサイクル「衣類回収」 今回はセンターで集めます	オンライン	牛久ブロック 運営委員会
10月27日(水)	オンラインお茶会 ホットケーキミックス	オンライン	牛久ブロック 運営委員会
10月30日(土) 10:30～16:30	「ふるさと津島上映会＋学習会」 消えゆく故郷の姿を残したい～浪江・津島の全記録	牛久市中央障害学習センター大講座室	共催　牛久ブロック運営委員会
11月20日(土)	ストップ温暖化！「地球・共生・未来」を考える「夏季セミナー＆交流フェスタ」	牛久駅前エスカードホール	協賛　牛久ブロック運営委員会
11月27日(土) 28日(日)	牛久ブロック展示会 ～見て、聞いて、確かめて～	牛久センター	牛久ブロック 運営委員会

※イベント申し込み方法は３つ

①チラシの申込書を配達便で出す　　②センターに電話を掛ける

③生活クラブ茨城 HP で申し込む（オンライン視聴の方はこちらからお申し込みください）⇒

ビオサポ学習会　９月３日（金）

キレる子どもの食生活

「食の安全を考える会」野本健司さん

野本さんのお話は、分かりやすく楽しい中でもみんなが知るべき大切なことが詰まっていました。

*生まれたばかりの乳児は「本能の味」である甘みと塩味だけを認知しており、苦み、酸味などは離乳時期からの「食体験」で味覚が育つ。ジャンクフードの食事だけを続けていると血糖値の変動が激しくなり、イライラしたり鬱の原因となると考えられている。

*微量栄養素であるミネラル・ビタミン・カルシウム・食物繊維などをバランスよく食事に取り込むには、「最低３皿以上の食事」「す・こ・や・か・だ（酢・ごま・野菜・海藻・大豆食品）の確認」と共に、食べる時は一緒に食べ物の話をして、今何を食べているのかを確認させることが大事という話が印象に残りました。

次回は10月４日（月）テーマは「添加物」です

牛乳を食べよう！簡単レシピ

簡単ホワイトソース

グラタン、シチュー、などのソースに

（材料）
薄力粉　大さじ２
バター　大さじ２
牛乳　300cc

（作り方）
① 鍋に薄力粉と牛乳を入れ、火をつけないまま泡立て器でよく混ぜる（だまにならないように）
② 火をつけ、弱火で混ぜていく。とろみがついてきたらバターを加え、さらに溶けるまで混ぜる。

※さらっとしたホワイトソース。牛乳を減らして硬さを調節してね。

サンモッツァ

モッツァレラチーズのような味わいに

（材料）
ノンホモ牛乳　１本
酢　　大さじ３

（作り方）
① 鍋に牛乳を全部入れ、65℃まで温め、酢を加えて混ぜる。
② できた固まりを90℃以上のお湯に漬けへらなどで折りたたむようにこねる。
③ チーズが柔らかくなったらお湯を捨て、さらにへらでこねる。
④ 固まってきたら、氷水につけて出来上がり。カプレーゼなどに。

他にも牛乳を使ったレシピたくさん！
生活クラブ　ビオサポレシピサイト
https://recipe.seikatsuclub.coop/index.html