2024.1.22　生活クラブ茨城　県南ブロック運営委員会発行　取手センター☎0297-86-6800

県南ブロックニュース

2024年 今年もよろしくお願いします

2023年12月末
組合員数 1,501名
利用高 3,569万円
世帯当たり 24,715円

10/8～11/7 発電量
2,709kwh

牛をまるまる利用しよう！！

生活クラブの牛肉は

●お肉の価格はどうして違う？

牛肉って鶏肉や豚肉に比べて高いですよね！なぜ高いのか？

それは、産まれる数と育てる期間の違いを見てみるとよくわかります。牛は、１頭に対して、妊娠期間と肥育期間が長いため、肥育のための費用が、鶏肉や豚肉よりもかかっているため高いのです。生活クラブの牛はゆっくり健康的に育てられているため、市販の牛肉より少し高めに設定されています。

産まれる数と育てる期間			
妊娠期間	―――	120日	280日
年間出産頭(個)数	300個	20 頭	1 頭
肥育期間	50 日	180 日	580 日

●餌に秘密があります！！

生活クラブは NON-GMO（遺伝子組み換えでない）穀物で牧草が主体。牛の生理に合わせた健康的な肥育をしています。それに比べて、輸入牛は GM 飼料で肥育しているのが主流です。その上、日本では使用禁止のホルモン剤が使用されており、成長ホルモン剤の残留も確認されています。

	生活クラブの牛	輸入牛	国産牛
飼料給与	・草食動物である牛の生理に合わせて、北海道産牧草たっぷり（牧草給与率25.3%） ・遺伝子組み換えでない ・ポストハーベストフリー	・肥育性向上のため高カロリーな穀物肥育が大半を占める ・遺伝子組換えとうもろこしなどを給与	・国産または輸入の牧草などを給与（牧草給与率12%）
成長ホルモン剤	不使用	使用	不使用

●そして赤身牛肉のチカラ

❶ 生活クラブの赤身牛肉は**良質なたんぱく質！**
筋肉・内臓・血管・肌・爪・髪の毛などを作る。
年をとっても必要なたんぱく質の量はかわらない

たんぱく質は
毎日 体重
１kgあたり１g

❷ 生活クラブの赤身牛肉には**鉄分がたっぷり！**
鉄分は体内で生成できないので、食品から摂取。
貧血など鉄分が不足しがちな女性におすすめ！

鉄分は
豚肉の４倍

❸ 生活クラブの赤身牛肉で**健康的にダイエット！**
低脂質、低カロリーでとってもヘルシー
赤身牛肉には体脂肪の燃焼を促進させる効果あり

カルニチンは
鶏肉の４倍

❹ 生活クラブの赤身牛肉は**病気を予防する健康食品！**
酸化を防止するアンチエイジング。がん・うつ病・認知症予防。
血圧降下、悪玉コレステロール減少。カルシウムの吸収促進 など

愛情たっぷり大切に育てられた この安心安全で美味しい牛肉を
これからも食べ続けられるためにも １年間で今よりプラス３パック食べよう！！

生活クラブの牛乳は

自前の牛乳工場で、独自の衛生管理基準により搾乳される国内トップクラスの品質の「パスチャライズド牛乳」。おいしさの理由のひとつはその製法にあります。

市販の牛乳の9割が、120～150度の超高温殺菌をしているので熱に弱いたんぱく質が変性し、牛乳の持つ栄養や風味が変わってしまいます。**生活クラブの「パスチャライズド牛乳」は、72度15秒間殺菌**なので、熱による成分の変性が少なく、さらっとしてほんのり甘みのある牛乳になるのです。

牛を育てる飼料の原料まで、すべての素性を明らかにしています。搾乳している乳牛が食べる配合飼料のトウモロコシと大豆かすは、遺伝子組み換えされていないものを使っています。

ミルクプラスワン運動で酪農家を応援！

「牛乳を飲む」&「雄牛の命を責任持って食べる」

げんき米の優位性「温湯処理」

げんき米の苗になる種もみは、60℃のお湯で温湯処理をしています。普通の作付け方法では農薬で消毒していることが多いので、比べると安全性が大違いです。

まるごと茨城「田んぼの学校」では、３月下旬頃に、田んぼの放射線量の測定と種もみの温湯処理の見学ができます。私も田んぼの学校に参加して温湯処理後の種もみの水洗いを体験し、初めて温湯処理のことを知りました。

【利根：高木真紀子】

写真左から
- 種もみ
- 60℃のお湯につける
- 温湯処理後に水洗いして冷ます

2/13（火）と 3/15（金）に 県南ブロック お疲れ様会 を開催！

お疲れ様会って何!? と思われた方。そうです、今このブロックニュースを読まれている方。みーんなが自由に参加できる会です。

2023 年度も生活クラブとして、いろいろ企画がありましたね。参加した人も、参加できなかった人も、組合員同志がつどって、日頃の労をねぎらったり、情報交換したりしましょう。

2/13・3/15 の２回開催します。両日参加も大歓迎です！２回も無理よという方は是非、今から１回でも予定に入れて頂けると嬉しいです。コーヒーと美味しいお菓子を楽しみながら、みんなでお互いにパワーをもらえるひとときにしたいと考えています。参加お待ちしています。

野本健司さん講演会
【遺伝子組み換えとゲノム編集】

日程：2 月 17 日(土)10～12 時
会場：取手センター
参加費：無料　　託児：あり

「遺伝子組み換え」と「ゲノム編集」。
どちらも遺伝子を操作する技術です。
遺伝子操作が「私たちの食」にどのような影響があるのか？
子どもたちや孫たちのこれからの世代へ、「安心な食」を絶やさないために、私たちはどう関わっていけばいいのか？

野本健司さんにわかりやすく教えていただきます。ご参加お待ちしています！

ファイバーリサイクル活動

ファイバーリサイクルの仕分けに参加しました。提供者 90 名で 312.7 ㎏。参加者はスタッフ合わせて 9 名。提供方法を知るために初参加の組合員も！みなさん手際が良く午前中に終了し、お茶菓子で休憩＆雑談♪

参加者みんなが気になったことは、回収対象外や破れや汚れのあるものが多かったこと。19.2 ㎏が廃棄処分となりました。ウエスにできそうなものは残しその他は処分場へ。廃棄にもお金がかかってしまいます。自分が「これなら欲しい、これなら買う」が提供するかしないかのポイントだと思いました。

【取手：宇治田裕子】

脇シミ・破れ・穴あき
汚れ・擦り切れなど

展示即売会＆マルシェを終えて

12/9 と 12/10 に開催した展示即売会＆マルシェは、天気にも恵まれ、50 人以上と多くの方の来場がありました。

展示即売会には 10 生産者が出店。カタログだけではわかりづらい消費材がずらりと並びました。マルシェは丸エビ倶楽部の野菜、茨城独自品のクレッセントのパン・嘉倉の豆腐類などの販売。餃子とポークウインナーも焼きたて販売。W.Co はぁもにぃは飲み物などの販売。そして、せっけんの街とカバオコーヒーは 12/9 限定の出店、塩屋と取手の地域くらぶ主催のキッズコーナーは 12/10 限定の出店があり、大人も子どもも楽しめ、展示即売会ブースでの買い物もできたようです。生産者と組合員が話をしている姿も多く見受けられたのでよかったです。

出店準備が整ったらまずは朝礼～

認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座を開催します。
講師は地域包括支援センターの福田さんです。

「認知症サポーター」とは、認知症について正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人や家族を温かく見守り、支援する者のことです。

2 月 19 日（月）10～12 時
取手センター

※最後にたすけあいワ-カ-ズ「杜のポケット」からお話があります。

毎回人気の独自品コーナー

ポークウインナーゆで焼き
餃子焼きたても販売

キッズコーナー

次回は 3/9 と 3/10
ぜひいらしてください！

カバオコーヒー

今後予定のイベント

イベントは急遽日程が変更になることもあります。
詳細は取手センターへお問い合わせください。
参加申込みも取手センターへお願いします。

月日	時間	イベント名／内容	会場など
1/30（火）	10：00～12：00	**甘夏みかんクッキング** 生産者「きばる」のことを学びながら クッキングしましょう	取手センター
1/31（水）	10：00～11：30	**豚肉学習会**	牛久センター＆オンライン
2/4（日）	10：00～14：00	**ふるさ都市もりや朝市**	TX 守谷駅西口駅前広場
2/13（火）	10：00～12：00	**県南ブロックお疲れ様会** こんなことをしよう！も話そう	取手センター
2/17（土）	10：00～12：00	**野本健司さん講演会** **～遺伝子組み換えとゲノム編集～**	取手センター
2/19（月）	10：00～12：00	**認知症サポーター養成講座**	取手センター
2/20（火）	10：00～12：00	**エッコロのつどい**	取手センター
2/22（木）	10：00～11：30	**豚加工肉学習会**	牛久センター＆オンライン
2/23（金）	10：00～14：00	**ふるさ都市もりや朝市** **in 東進ワールドキッズ守谷**	東進ワールドキッズ守谷 守谷市松波 1389-1
2/27（火）	10：00～12：00	**地域活動基金報告会**	取手センター
3/3（日）	10：00～14：00	**ふるさ都市もりや朝市**	TX 守谷駅西口駅前広場
3/9（土） 3/10（日）	10：00～16：00 10：00～15：00	**展示即売会＆マルシェ**	取手センター
3/12（火）	10：00～13：00	**ビギナーズカフェ**	取手センター
3/15（金）	10：00～12：00	**県南ブロックお疲れ様会** こんなことをしよう！も話そう	取手センター

◆県南ブロック委員会日程◆

消費委員会 2/1（木）9：30～ ・ 運営委員会 2/2（金）9：30～

メンバーでどんなことを話し合っているのかな？ と、気になる方はぜひいらしてください♪

お困りごと、ご相談ください

フォローしてね！

ツイッター　ホームページ　インスタグラム

たすけあいホットライン

070-3937-5004

平日(月)～(金) 9～17 時

県南ブロック LINE お友達登録してね！

取手センター ☎ 0297-86-6800・FAX 0297-86-6880