

《問い合わせ・申し込み》 水戸センター TEL.029-291-8280 FAX. 029-291-8281

食品添加物講座

キレル子供の食生活

講師に野本健司さんをお迎えして、食品添加物の現状や食品の選び方、キレル子どもの食生活や、食品が性格や行動に与える影響など、生きるために一番大切な「食」を深堀します。

組合員以外の方の参加も大歓迎です！

日時：2025年3月9日(日)
10:00~11:45(受付9:30~)

場所：ワークプラザ勝田 2階「研修室2」
(ひたちなか市東石川1279)

参加費：300円(会場の都合により50名まで)

託児：有り(別室にてお子さんをお預かりします)

注)おむつ、飲み物等をご準備ください。

申し込み方法：チラシまたは右の二次元コードから

申し込み締め切り：2月28日(金)



現在実施中の「紹介/oneflip キャンペーン」(詳細2面)

テーマは「お友だちに、食品パッケージを裏返し(oneflip)て、

添加物の表示を見比べてもらおう」です。お友だちと一緒にこの講座で添加物について学んでから紹介キャンペーンに申し込み、ゲットした消費材をoneflipしてもらってください。



野本健司さんプロフィール

生協理事などを経て、現在「食の安全を考える会」代表。食品の調査・研究、正しい食生活の提案、調理実習、環境汚染調査、電磁波調査など多角的な活動を行う。生活クラブ生協神奈川の機関紙にシリーズ「添加物ABC」を執筆。その他各新聞社、テレビ局などの取材や生地協力なども多数。

2025年度活動についての意見交換会&茶話会へのお誘い

～水戸会場～の日程、場所が決まりました～

3月29日(土) 10時~12時 桜川市民センター(水戸市河和田町2894-4)

参加費無料 ・ 託児有(エコロで行います)

参加申し込みは、チラシまたは水戸センターまでお電話ください

あの人にも教えてあげたい…



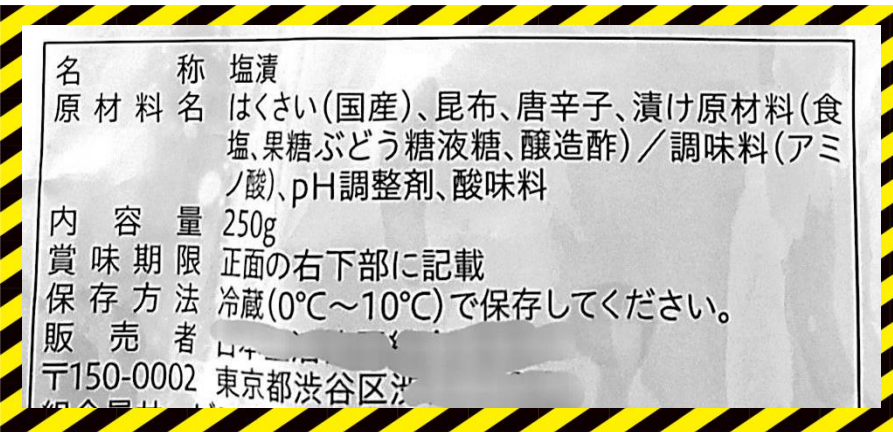
一般に売られている食べ物商品の「食品添加物」の見分け方！
「紹介/oneflip キャンペーン」



先月カラー印刷チラシが入りましたが、皆さん覚えていますか？→
(今月からはそれをコピーした白黒印刷チラシが入っています)
「でも、お試し紹介ダブルキャンペーンと何が違うのかしら？」
そう、内容をきちんと読み込まないと、よくわからなかったかもしれせん。

実は今回のキャンペーンの目的、ひとつは「あなたのお友達に、
食べ物商品の『原材料表示の正しい見方』を教えてあげましょう」
なのです。

こちら↓↓↓は某スーパーで購入した「白菜漬け」の裏面で、
注目してほしいのは「原材料名」です。まず4品名が「、」で区
切られて記載されていますが、そのあと「/」スラッシュがあって
「調味料、pH調整剤、酸味料」と続きます。そうこの「/」から
後ろの品名こそが食品添加物なのです！



キャンペーン期間 1/13～3/28

消費材の
原材料表示を
みてみよう！

～紹介/oneflipキャンペーン～

お友達に消費材を紹介すると、あなたには「豚肉セット」をお友達には「冷凍食品セット」をプレゼント！
生活クラブでは、「暮らしのしずく」や「暮らしのしずく」など、さまざまな商品を販売しています。その中には、食品添加物を多く含む商品も含まれています。その中でも、スラッシュ(/)で区切られた成分が、食品添加物として表示されています。その成分が、食品添加物として表示されているかどうかを確認してください。

お友達に消費材を紹介すると、あなたには「豚肉セット」をお友達には「冷凍食品セット」をプレゼント！
生活クラブでは、「暮らしのしずく」や「暮らしのしずく」など、さまざまな商品を販売しています。その中には、食品添加物を多く含む商品も含まれています。その中でも、スラッシュ(/)で区切られた成分が、食品添加物として表示されています。その成分が、食品添加物として表示されているかどうかを確認してください。

紹介/oneflip キャンペーン申請書 申込日 2025年 月 日

お名前	電話番号
ご住所	
お届け方法	<input type="checkbox"/> 送付(申請書)がお届けする <input type="checkbox"/> 生活クラブがお届けする
お名前	電話番号
ご住所	

※ご記入いただいた個人情報等は、紹介活動の目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。

これを説明すると生活クラブ
組合員さんでも「えっ、そうだ
ったの知らなかったわ～」とい
った反応が続出でした。だから
こそ！まだ組合員になってい
ないお友達に教えてあげまし
よう、商品の裏面(oneflip)の原
材料表示「/」の後に続くのは、
食品添加物だという事実を。

さてここで使えるのが今回の「紹介/oneflip キャンペーン」です。申請書で申し込むと、あなたは「豚肉スライス」と「ポークウインナー」がもらえて、紹介のお友達には「チキンナゲット」「餃子」「鶏ごぼうごはん」が届きます。そして「原材料表示での食品添加物の見分け方」を教えてあげて、いつも購入している一般市販品と生活クラブ消費材の違いを、まずは確認してもらいましょう。キャンペーンは3月28日(金)までなので、センターへ急ぎ申し込んでね！

たすけあい・福祉委員会より

ミニライフプラン講座「意外に知らない損害保険～住まいの保険～」開催



みなさんの財産を守る保険のひとつ「火災保険」について学びます。一コマ30分とコンパクトなので、気軽に聞けます。ご家族連れでぜひご参加ください。詳細は2/10～配布のチラシをご覧ください。

3月1日(土) ①11時～11時30分、②13時～13時30分 水戸センター2階 調理室

参加費無料 託児有(エッコロで行いますので、利用する方は締め切り厳守)

申し込み締め切り 2/28(金) ※右上の二次元コードからも申し込みます

展示即売会同日開催

食養生で「足のつり」対策



立春とは名ばかりで寒い日が続く2月。寒さは収縮させる性質があり、「寒邪(かんじゃ)」という邪気になることも。冬になると足がつるといふ方は、この寒邪が原因のことが多いです。夏でも冷房で冷えたり、夕方の涼しい風にあたって冷えて体調を崩すのは寒邪の影響です。この場合は、しっかりと温めることが大切です。

食材も身体を温めるものを。

ネギ、ニラ、しょうが、玉ねぎ、シナモン、ナツメグ、八角、山椒など

足のつりには他に以下の3つの原因があります。ぜひ普段から食べるものを工夫して、足のつりにくい体質を目指しましょう。

足が頻繁につる血不足タイプ

レーズン、落花生、大豆製品、きのこ類、緑黄色野菜、卵、鮭など

慢性化しやすい血行不良タイプ

玉ねぎ、らっきょう、青魚、納豆、少量のお酒

潤いが足りない乾燥タイプ

くるみ、ごま、オリーブオイル、はちみつ、白菜、大根、りんごなど

もし足(ふくらはぎ)がつってしまった時は、つま先に手をかけて手前に引き寄せ、ゆっくりとふくらはぎを伸ばしましょう。



予防策としては、入浴や足湯で身体を温める、ストレッチで筋肉をほぐす、ミネラルウォーターやスポーツドリンクで水分とミネラルを補給、バランスのとれた食事での栄養補給などを。

また、チャイを毎日飲むのもおすすめです。身体に潤いを与えて血も補う牛乳または豆乳、チャイパックの紅茶やスパイス類は身体を温めて血の巡りを良くします。合成香料不使用、シンプルな味わいの生活クラブの「チャイパック」をぜひご利用ください。 国際中医薬膳師 薬剤師 佐野安希子



運営委員会より:環境だより

7月の「シャボン玉月間」に向け 活動をアピールするポスターを募集します



〈募集要項〉

- ・サイズ: A3 (29.7 cm×42 cm) ・カラー
- ・2025年度キャッチコピー
「考えよう! 流した水のその先を〜せっけんを使って地球を元気に〜」
- ・締め切り: 3月10日(月)

〈注意事項〉

- ・サイズ、キャッチコピーを守ってください。PCなどで作成した場合でもA3サイズで出力してください。
- ・オリジナル作品であること。既存作品の構図や本質的アイデアなどをそのまま流用した場合、著作権に抵触する恐れがあります。

ファイバーリサイクル実行委員会より

第3回 衣類等回収・仕分け作業



配達便での回収: 2月24日(月)~28日(金)

センター持ち込み: 2月24日(月)~28日(金) 9:00~17:30

水戸センター1階事務室のカウンターまで

★展示即売会期間中の持ち込み: 3月1日(土)・2日(日) 10時~15時

仕分け作業: 3月5日(水) 10時~12時

詳細は2月3日(月)から配布のチラシをご覧ください。

せっけん類プレゼント 継続中!

生活クラブ茨城では、石けんの良さを知ってもらおうと、妊婦さん・1歳未満のお子さんのいる方に、「固型せっけん・洗濯用液体せっけん・台所用液体せっけんオレンジ」をプレゼントしています。使ってみてみなさんから「子どもや自分の手荒れが良くなった」「液体なので洗濯に使いやすかった」などの感想が寄せられています。是非この機会にせっけんを使ってみませんか?

お申し込みは下の二次元コード、または水戸センターへお電話ください。



お知らせ

水戸センター春の展示即売会

3月1日(土) 10時~16時

≪同日開催≫

★マルシェ：丸エビ倶楽部の新鮮なお野菜をお買い得価格で販売します。

★ミニライフプラン講座：「意外に知らない損害保険～住まいの保険～」

詳細・申し込みは配布済みのチラシか、2面をご覧ください。当日の飛び込み参加も歓迎です

3月2日(日) 10時~15時

ゆっくり、じっくりお買い物できます。

「地域くらぶ交流会」へのお誘い

日時：3月6日(木) 10時~12時

場所：水戸センター2階 会議室

県央ブロックに在籍する「地域くらぶ」が集まって、活動の共有や情報交換をします。

「地域くらぶ」は仲間が集まって自由に活動できる場です。興味のある方はぜひご参加ください。「地域くらぶ」発足のお手伝いもします。

参加希望の方は、直接水戸センターまでご連絡ください。

*地域くらぶに所属されている方は、代表者宛にご案内を配布しましたので、代表者を通して参加申し込みをお願いします。

生活クラブ茨城
ホームページ



ブロックニュースのカラー版が掲載されています。ほかにも生活クラブ茨城についての情報がたくさん載っているのでぜひ見てくださいね！特にトップページにある



この↑↑↑バナーをクリックすれば、簡単に知りたいことにたどり着けます。

生活クラブ茨城
X



公式アカウント
@seikatsu_ibarak

農産物の欠品情報・消費材情報・各地で開催するイベント等についてつぶやいています。フォロー&チェックよろしくお願いします。



「はい！ たすけあいホットライン です」

☎070-3937-5004

月曜日~金曜日 午前9時~午後5時

エコロについて、生活クラブのこと、身の回りのちょっと困ったわ！ これってなに？ などがあったらお気軽にお電話ください。

.....

運営委員会より:環境だより

固型せっけんを園児にプレゼントしました♡



生活クラブの消費材を知ってもらうために、イベントで渡しているサンプル固型石けん。年度末近くなり30個残っていたので、法人会員である「はなのわ幼稚園」にプレゼントしました。はなのわ幼稚園では、食物アレルギーも含めて、お預かりする園児の健康に配慮しており、香害を知ってもらうために生活クラブで作成したポスターも掲示し、先生や保護者にも読んでいただいています。また、新入园児のしおりに「園での衣服類へは香り付きの洗剤は避けましょう。化学物質に触れる機会を減らしたいためです。」とのお知らせも入れているそうです。今回のプレゼントは、「原材料に牛乳が使われていると、園では使えない(アレルギー対策)のですが、入っていないので助かります。」と喜んでいただきました。