

# よっ葉だより

2020年  
4月13日号  
No.600

地産地消～いのちと健康

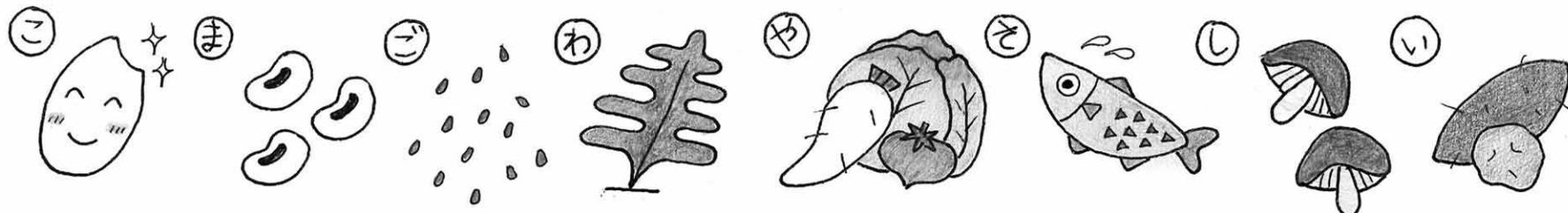


くらしを守る～

よっ葉生活協同組合



生協生活で免疫カアッポ!!  
合言葉は「こまごわやさしい」



食べさせたい物～基本は和食・「誰が」「どのように」作ったか分かるもの～

- 「こ（米）、ま（豆）、ご（ゴマ）、わ（わかめ）、や（野菜）、さ（魚）、し（椎茸）、い（芋類）」が献立の基本です。
- お米・・・出来るだけ無農薬のものを選びましょう。特に残効性の強いネオニコチノイド系農薬の使われていないものを。よっ葉生協のお米は、全てネオニコチノイド系農薬を使っていません。おすすめの食べ方は、白米（2合）+玄米（1合）+黒米（大さじ1）+雑穀（大さじ1）です。白米モードで炊けます。硬さが気になる時は、水加減を3合より少し多めにしてください。雑穀とは、押し麦・挽割大豆・きび・ひえ等です。食物繊維やビタミンB1、B2、カルシウムなどが豊富です。黒米はポリフェノールが特に多いので、抗酸化作用が期待できます。
- 味噌汁・・・煮干しと昆布でだしをとり、野菜不足を補うために、旬の色々な野菜を入れましょう。調味料・乾物コーナーで隔週案内している「生協のだしパック」は、原料魚の煮干しなどに酸化防止剤不使用なのでおすすめです。
- 季節の野菜（旬の野菜は栄養がいっぱい!）・・・夏には夏野菜（気温が高くても育つもの→身体から熱をとります）。・トマト・なす・きゅうり・いんげん・ピーマン・にら・レタス・スイカ・メロンなど。冬には冬野菜（気温が低くても育つもの→身体を温めます）。・白菜・キャベツ・ごぼう・にんじん・里芋・ほうれん草・小松菜など。※輸入品は「旬のもの食べる」ことにはなりません。
- 牛乳・卵・豆腐・納豆・魚・肉・野菜の選び方・・・日本国内で取れたもの、農薬不使用や削減しているもの、誰がどのような作り方をしたのか確認できるもの、生活している近くのもの（地産地消）が基本です。
- 調味料・・・基本は国産原料を使ったものです。味噌・しょう油は国産丸大豆使用で熟成期間の長いもの、油は圧搾絞りのものを選びましょう。安価なしょう油は、遺伝子組換え大豆で油を取った後の脱脂大豆が使われている可能性があります。圧搾絞り以外の油は、化学薬品が溶剤として使われています。

食べさせたくない物～選んで食べる力をつけましょう～

- 輸入品の農産物・・・ポストハーベスト農薬（輸送のために収穫後に殺虫剤・殺菌剤などが使われます。）の危険があるので輸入農産物には気をつけましょう。※日本では収穫後の農薬は使いません。
- 遺伝子組み換え食品・・・日本では遺伝子組み換え作物の栽培は、今のところ禁止されていますが（もうすぐ開始されるとの情報も）、輸入は許可されているため、食料自給率の低い日本人が世界で一番摂取しているともいわれています。特に「とうもろこし」、「大豆」、「なたね」は大量に輸入されています。遺伝子組み換えとうもろこしは、「ぶどう糖果糖液糖」などの原料。甘い飲料やゼリー類、アイスなどに多く使われています。
- 食品添加物が多いもの・・・子どもの好きなハムやソーセージなどは、危険な添加物が多く使われているものがあります。その多くは値段を安くするために使われています。特に気をつけたいのは亜硝酸ナトリウムや、お菓子などに使われるタール系色素、化学調味料（アミノ酸やグルタミン酸など）、スクラロースやアセルファムKといった甘味料（砂糖の200倍の甘さを持つ化学物質）です。
- ネオニコチノイド系農薬が使われている農産物・・・毎日食べる米は、殺虫剤を使わないものを選びましょう。たくさん食べたい野菜も有機栽培、または農薬不使用のものを選んで食べましょう。
- 食べものではありませんが・・・合成洗剤をやめて「石けん生活」を始めてみましょう。化学合成洗剤の合成界面活性剤は、皮膚からも浸透します。柔軟剤などに含まれる強い香料は、化学物質過敏症を発症する原因にもなっています。石けんにすれば、柔軟剤は使う必要がありません。子どもたちに選んで食べる力を伝えることが、大切な食育活動につながります。まずは、出来ることから始めてみましょう！

理事長 倉持

# 「恩送り」の気持ちを実行しています。

2011.3.11の東日本大震災で、親を亡くした孤児、遺児への支援金を続けています。

2019年度末に、福島、宮城、岩手各県に35万ずつ105万円送りました。

岩手県の「いわての学び希望基金」新渡戸稲造の精神を受け継ぎ、子どもたちが社会に出るまでに必要な「暮らし」「学び」に役立つように設立されました。支援を受けた若い方々は、今まで受けた支援を今度は自分が今も各地で様々な災害が起きていることへ「恩送り」の形で支援する気持ちになっています。

## 「いわての学び希望基金」活用状況

皆さまから寄せられたご支援は、子どもたちの「暮らし」と「学び」に役立てられています。



震災学習列車で学習する子どもたち

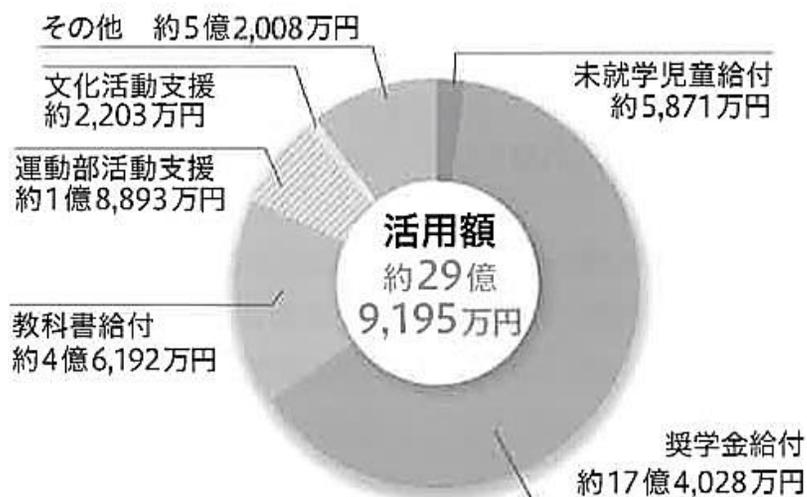
### ■ 寄附金の受付状況 [令和元年9月30日現在]

**件数** 23,615件

**総額** 約99億2,283万円

日本、アイルランド、アメリカ、イギリス、イタリア、オーストラリア、カナダ、スイス、スペイン、セネガル、ドイツ、フランスなど世界各国からご支援を頂いています。

### ■ 平成30年度までの基金活用実績



## ■ 本県の津波震災孤児・遺児の状況 (発災当時18歳未満の方)

**孤児(両親を失った子ども) 94人**

**遺児(父または母を失った子ども) 489人**

孤児・遺児を対象とした奨学金について、平成30年4月からは、月額給付額を増額するほか、大学院生を対象を拡大して給付しています。

### 【奨学金等給付対象と給付金額】

給付対象		給付金額
未就学児童		(H29年度で終了)
小学生	月額	3万円
中学生	月額	4万円
高校生	月額	5万円
大学生等(自宅)	月額	6万円
大学生等(自宅外)	月額	10万円
大学院生等(自宅)	月額	6万円
大学院生等(自宅外)	月額	10万円
一時金	小学校入学時	6万円
	小学校卒業時	15万円
	中学校卒業時	25万円
	高等学校卒業時(自宅)	30万円
	高等学校卒業時(自宅外)	60万円

[平成30年4月~]

## ■ 社会に巣立つまでの 学費等の支援

東日本大震災津波により被災し、親を失った児童・生徒等に対し、奨学金等を給付し、「暮らし」と「学び」の支援を行っています。

### 【平成30年度までの奨学金等支給人数】

(単位:延べ人)

	未就学児	小学生	中学生	高校生	大学生・大学院生等	大学院生	合計
平成23年度	85	190	137	149	66	0	627
平成24年度	73	172	130	150	75	0	600
平成25年度	59	152	117	149	101	0	578
平成26年度	44	129	107	140	121	0	541
平成27年度	29	114	102	130	133	0	508
平成28年度	19	91	102	115	123	0	450
平成29年度	5	86	84	104	134	0	413
平成30年度	1	75	71	101	110	7	365
合計	315	1,009	850	1,038	863	7	4,082

## ■ 被災児童・生徒の支援

被災地では、インフラ整備や住宅再建など、復興に向けた歩みが着実に進展している一方で、未だに仮設住宅での生活を余儀なくされているなど、様々な困難や制約を受けながら、精一杯、学業や部活動に励んでいる子どもたちがいます。

いわての学び希望基金は、こうした子どもたちの健やかな成長が図られるよう、環境の変化や被災地のニーズに対応し、被災児童生徒への支援を行っています。

### ■教科書購入費等給付事業

東日本大震災津波で被災した高校生に対し、入学一時金、教科用図書、制服代、修学旅行費を支援します。

### ■被災地生徒運動部活動支援事業

運動部活動において、東日本大震災津波で被災した中学生、高校生がこれまでと変わらず県内外の大会に参加するために必要な交通費等を支援します。

### ■被災地児童生徒文化活動支援事業

文化活動において、東日本大震災津波で被災した小・中学生、高校生がこれまでと変わらず県内外の大会やセミナーに参加するために必要な交通費などを支援します。

### ■大学等進学支援一時金給付事業

東日本大震災津波で被災した孤児・遺児以外の高校生などに対して一時金を給付し、進学等に伴う準備費用を支援します。

### ■被災地通学支援事業補助

東日本大震災津波で被災した生徒等の通学を支援するため、通学定期券の購入を助成します。

### ■修学資金貸付等(看護師・医師・保育士)

東日本大震災津波で被災した学生等が、看護師、医師及び保育士になろうとする場合に、修学資金を貸付し、修学支援します。

### ■防災教育・復興教育推進事業

沿岸地域の小中学校及び高校の一部を「いわての復興教育スクール」実践校に指定し、復興教育・防災教育の充実を図るほか、「復興教育副読本」を活用した教育活動を県内全ての小中学校で実施することにより、地域の復興・発展、地域防災を担う人材を育成します。

### ■被災地域県立学校産業教育設備等整備費

被災地域の高等学校の実習用設備及び部活動設備を整備します。



「防災アドバイザー」を招いての授業

# 石けんでの手洗い（30秒）が基本！

～みんなで「ハッピーバースデー」を2回歌おう♪～

感染症対策というと「まずは殺菌消毒」と思われがちですが、手からの感染を減らすためには、薬品による「殺菌」よりも手洗いによる「除菌」が効果的です。石けん手洗いで「除菌（菌を取り除く）」することで、感染の機会を大きく減らすことができます。

普通の石鹸をしっかりと泡立てて洗うことが重要です。手洗いは30秒が基本。30秒は、「ハッピーバースデー」を2回歌うくらいの長さです。手の隅々までこすり洗いをして、流水でしっかり流せば効果はさらに高まります。

石けんでの手洗いは、簡単でしかも強力な感染症予防策です。みんなで一緒に楽しく歌いながら、しっかり除菌できる正しい手洗い習慣を身につけましょう。



## DVDの貸し出しについて

### NO.V-14「香害110番」（日本消費者連盟）

新たなお知らせです



よつ葉だより No.594（3月2日号）で「貸し出しを始めます」とお知らせしたところ、貸し出し希望が届いています。新型コロナウイルスの流行を受け、おうちでゆっくり観られるよう、ご個人にも貸し出しします。

在宅を余儀なくされるこの時期です。ご家族で観るなど、「香りの害」が引き起こす現状を知っていただければと思います。

●貸し出し期間 1週間とします

●申し込み方法 共同購入注文書のご意見欄、または、メールやお電話でも受け付けます。

多くの方から貸し出し希望が届くことが予想されますので、貸出期間の厳守にご協力ください。受付した方から順に貸し出しします。まずはお気軽にお知らせください。

## < 組合員さんの声 >

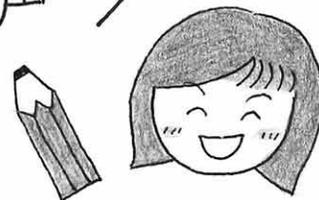
昨年の12月、伊勢崎での正月飾りのイベントに参加しました。毎回、縄を編むことから始まり、たくさんの装飾をつけると、縄あめは不格好でも、かなり立派な正月飾りが出来てしまいます。

私は、ほとんど毎回参加していますので、年末の大切な恒例行事になっています。縄用の稲ワラは特別な長いワラだそうで、毎年先生方が用意して下さるので感謝しております。

（桐生地区 堀池 幸子さん）

「よつ葉だより」NO.587のごあいさつにありましたように、日本は水があることが当たり前になっていて、フードロスもあると思います。被災地の作物など、出来るだけフードロスにならないように大切に頂きたいと思います。「特別片版」の活用で産地も消費者にもうれしいこと、地球にやさしく、人にもやさしくありたいと思います。その為の組合だと思っています。

（館林地区 S、Fさん）



たくさんのご意見  
ご感想おまちして  
います ♪

ご意見・ご感想をお寄せください。お名前と組合員番号をご記入の上、共同購入注文書またはお手紙でお願いします。掲載の方には粗品をプレゼントいたします。※掲載するにあたって事前ご連絡をすることはありませんので、ご了承ください。

### 東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告（4月1週分）

ご協力ありがとうございます。

組合員さんの温かいお気持ちが今週も寄せられています（単位：円）

放射能から子どもを守る募金（900番）	10,000
震災孤児を支援する募金（910番）	21,100
「有機農業と国産種子」募金（920番）	10,600
合計	41,700

共同購入注文書裏の「10品以上の記入欄」に該当番号と数量をご記入ください。WEB注文の場合は、左側【企画商品】内の【復興支援募金】をクリック。一口100円の募金になります。

●編集・発行よつ葉生活協同組合 小山市栗宮1223

☎0120-07-1613 TEL 0285-45-9100 FAX 0285-45-9101

HP <http://yotsubacoop.jp/>

よつ葉だよりメールアドレス [yotsubadayori@yahoo.co.jp](mailto:yotsubadayori@yahoo.co.jp)

