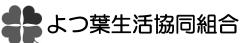
よっ条だより

2024年 **4月22日号** No.787

〜地産地消〜 いのちと健康くらしを守る



日本の食料・農業問題

栃木県生協連合会の学習会に参加しました(3月4日)。講師は宇都宮大学農学部農業経済学特任教授安藤益夫先生です。2023年9月平賀緑先生に続き、食の問題の理解を深める学習会となりました。

I、日本の食料自給率の現状と背景

日本の食料自給率は、先進国の中でも低く 38%です。これは経済発展(所得向上)による食料消費構造の変化によるものです。

日本人の食の変化の特徴は、米・芋類の消費の激減で自給力の高い 米の消費量が所得向上によって半減しています。代わりに食の「洋風 化」により肉、卵、乳製品、油脂類、パンの消費が増加しています。

肉の消費増加は輸入増加に支えられており、自給率 38%は肉の飼料分を除くと 21%となり、私たちの食生活がいかに輸入に頼っているかがわかります。

2、低食料自給率の問題点

外国の安い農産品を輸入する事はなぜ問題なのでしょうか? 日本の低自給率は世界的食料危機とも関連します。肉を生産するためには多くの穀物が使われます。肉の消費の増加は、本来は人間が食べられる穀物を飼料に回すため、必要とする人に十分な量の穀物が渡らないことになります。飼料(穀物)を輸入する事は貧困に加担していることになるのです。その他、フードマイレージの問題、輸入国の偏りによるリスク分散の困難化、飼料輸入による GM(遺伝子組換え)作物の間接的な摂取、大量輸入による窒素蓄積による環境汚染などがあげられていました。

3、日本農業の弱体化と必要性

日本農業の担い手の問題では、現在の農家数は 100 万戸を下回っており、労働力として 60 歳以上が 80%以上で 50 歳以下は 11.3%しかいません。次の世代がいない状況で作付面積も減り弱体化が進んでいます。

農政省が新たに発表している指標として、「食料自給力」の話があり

ました。食料や飼料の輸入を一切せず、国内生産のみでどれだけの食料

を国民に供給できるか、と言うものです。生活の | 日の推定エネルギー 必要量を 2168 キロカロリーとして、現状の輸入に頼った状態では 2260 キロカロリーが賄われていました。国内生産のみでは 1720 キロカロリーで飢餓に近い状態です。国内産で必要なカロリーを補うためには芋を作ることで、その必要カロリーを賄うと言う計算でした。自由貿易経済体制と農業の関係を見ると、日本とアメリカの貿易で農業分野においては、コストでは日本は競争ができません(比較有利性の原則による分業論)。日本の農業では、農地が分散しているため、機械作業が部分的であり、移動時間の多さも含め時短が難しくコストが高くなるためです。

しかし、日本の農業を崩壊させていいわけではありません。農業の役割は国民への食料の安定供給機能と多面的機能があります。生物多様性の維持、景観保護、水資源の持続性(洪水を防ぐ、貯水機能など)などの多面的機能は実感しにくく、無視されてしまいがちですが必要な役割です。



4、食料自給率の向上と、日本の農業の存続に向けて

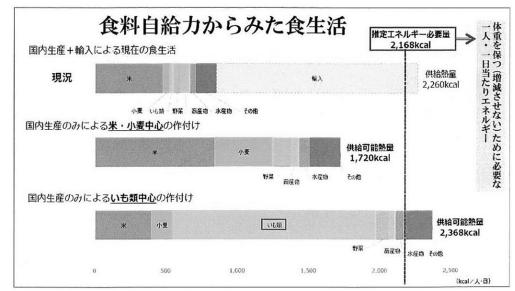
最後に2つのことを取り上げていました。I つは行政的支援の必要性についてです。日本では農業所得に占める行政的補助金は30%と他の国よりも低いです(EU 90%以上、アメリカ市場と生産コストの差額分を補償)。他の国では、市場以外の部分の大切さを理解し補助しています。例として挙げられていたのは、スイスの制度で農家直接支払い制度です。その中身は食料安定供給だけでなく、耕作地の確保、生物多様性維持、景観保護、水資源持続性など多面的機能について高く保証しています。スイスの美しい景観は、農家の主体的努力と政府の保証で守られているのです。

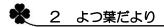
2つ目は消費者が変わること、安い商品はなぜ安いのかを考えること。 それが生産者から不当な安値で買ったもので作られているなら買わないこと、価格が農家の生産や生活の持続性を保障するのに、適正でないなら「買わない」と言う主体的消費者になることです。

今回の学習会に参加し、食料自給力という新しい指標がとても印象に残りました。食料で見た時に国内産だけでは本当に賄えていない事がはっきり伝わってきてショックでした。輸入に頼ることは、貧困に加担していることになるという話も心に残りました。

食料・農業問題は大きなテーマです。私たちに何が出来るかを考えた時、一番すぐに取り組めることは、地産地消をすることではないかと思います。そしてその中身は可能なら国産の飼料で育てられたお肉であったり、化学肥料、農薬をほとんど使わないものであれば、より良いのかもしれません。よつ葉生協の「くらら」で取り扱っているものは組合員(消費者)の安心安全な食べ物を求める声に、生産者が応えてくださっているものです。同時に日本の農業問題を良くしようとする取り組みにもなっている事が今回の学習会に参加して分かりました。組合員と生産者がお互いに支え合っている関係が、協同の力となっています。

(理事 小田切)





サプリメントに頼らない生活を

「機能性表示食品」の服用による健康被害で、 亡くなられた方も出ている重大な事故が起きて います。 亡くなられた方々に心よりお悔やみ

申し上げ、被害に遭われた方にお見舞い申し上げます。スポーツ 選手も数多くのサプリメントを服用し、食事で不足する栄養素を 補う目的や、〇〇 に効くというコマーシャルを信じて続けている 方も多いと思います。

○いつからこんなに増えたの?

2015 年、「機能性表示食品」が許可された時に、多くの消費者団体が反対しました。製造側が○○に良いということを、国が安全性の審査をしないまま申請、許可する内容に対してでした。現在、機能性表示食品は 6800 製品に増えているそうです。すでに1991 年に「特定保健用食品(トクホ)」があり、食品の健康に良い内容を国が審査をし、許可するものでした。これには時間とお金がかかり、申請・製造者も増えず、経済的な効果も望めませんでした。

国民の間にサプリメントの需要が増しているとして、国は許可 制ではなく、届出制として「機能性表示食品」を認めました。

		許認可	表示	
医薬品		厚労省による認可	効果効能の表示	
医薬部外品		"	И	
保健 機能	特定保健用食品 (トクホ)	食品安全委員会の個別審 査、消費者庁が許可	許可された保健的効果の表示	
食品	栄養機能食品	食品安全委員会が評価した基準により自己認証(届出不要)	定められた成分の保健的効果の表示	
	機能性表示食品	根拠文献等の届出(審査なし)	成分についての表示(事業者の責任で表示)	
一般食品		規制なし	食品の持つ効果や機能の表示不可	

本来備えている栄養素や特性を、特別なものとして売り出しているものも多く、消費者の悩みを解決できそうな誘いコマーシャルに、売り上げも急激に伸び、一方で「特定保健用食品」の売り上げは落ちているということです。現在機能性表示食品は「トクホ」の7倍になっています。なぜここまで、申請する製造者が増えたかは、届け出を出すだけで販売数が増え、利益が伸びているからです。それだけ日本人のサプリメント好きを経済効果(毎年伸びて 2023年には 2018年の3倍になっている)に結びつけている国の政策が、安全だと思う世論を作り出しているといえます。

「トクホ」か「機能性表示食品」かの区別もしないまま 「○○に

効く」ということで長年服用している方も多いと思います。 子どもも良く飲む乳酸飲料は、多くが遺伝子組み換えの果 糖ブドウ糖液糖が入っていますが、カルシウムが入って成

長にプラスになると思って飲ませ続けると、成人病の土台を作ってしまうことになります。今流行している腸活や、ぐっすり眠りたい方に効く○○は、深刻に悩んでいる人にとって、薬だと抵抗があるが食品だから大丈夫、という思いにかられるのは無理もないでしょう。形が錠剤であってもあくまでも医薬品ではないので、食品として扱われています。普通のお茶が機能性表示食品に登録されるのは、普通のお茶とどこが違うのだろうか、濃くしているか、ビタミン類を添加しているかを良く見る必要があり、高いお茶になっているかもしれません。急須がない家もあるということですが、よつ葉生協の「くらら」で提供している有機栽培の茶葉や粉末茶なら急須も必要はないので農薬を気にしないで飲んだ方が、ペットボトルのプラゴミも出さないで済みます。

ネオニコチノイド系農薬の日本の残留基準は EU に比較して緩いといわれる中で、茶葉が一番高く、いちごが 1kg あたり3 ppm に対して、茶葉は 30 ppm です。いちごは直接食べますが、茶葉は軽いですし、お湯でこして飲むので薄められるため、高い数値でも OK となっていますが、EU は 0.05 ppm です。

お酒を飲む方は、しじみのサプリメントを活用していますが、し

じみの味噌汁だと味噌も取れて充分です。サプリメントは手っ取り早く使いやすいですが、あくまでも加工品です。原料だけの製造は大変難しく、添加されているのは何か表示されていないものも多いと思います。

○サプリメントにかけているお金を、食材に回しませんか

食材費の値上げが家計費を圧迫しています。健康をつくるのは「こまごわやさしい」(米・豆・ゴマ・わ

かめ・野菜・魚・しいたけ・いも)が基本です。今回の問題を考えるきっかけにしてみませんか?朝食の準備に手間をかけられないなら、手間をかけない工夫を。「ご飯、味噌汁、納豆、漬物」朝の定番を昼や夜に。夜、みそ汁の具を煮て、朝に味噌だけを入れるなど、仕事、子育て、介護、一人ひとりが一生懸命頑張って、時間が足りない中で、祖父母、両親のやってきたこと、友達が今やっていること、きっと得る知恵があることでしょう。シンプルな食から、サプリメントに頼らない健康生活へすすめていきましょう。6月1週の「くらら」に和食の基本「こまごわやさしい」をのせています。

よつ葉文庫



新刊登録

No.1313 『どうなっているの? 食品表示』 著者 原英二 (日本消費者連盟)

「食品を製造、供給する事業者は 食の安全を追求する事業者から利益第一の事業者までいろいろです。食品添加物を減らし、遺伝子組み換え食品を使わない、輸入原料を減らすなどの対策をする事業者は、そのことを 消費者に伝えようとします。逆に、食品添加物、遺伝子組み換え原料や輸入原料をたくさん使う事業者はそのことを 隠したいようです。食品表示がどのようになされているのか、何が隠されているのかを知って、毎日の買い物に 役立てていただければ幸いです」 (著者)

利用する消費者の立場に立った解説になっています。原材料表示、食品添加物表示、農薬表示、遺伝子組み換え表示、ゲノム編集表示と従来育種の表示、原産国、原産地表示、アレルギー表示など、現在日本で表示されている現状と問題点を整理しています。表に出る表示と見えない内容の理解が進みます。 (顧問 冨居)

「養媛改善」食べることは生きること・ママの笑顔は家族の笑顔の食育 基礎講座を行いました。 2023年7月14日(金)・宇都宮北委員会

当日の朝は梅雨空残る曇り空。組合員さん6名とお子様が参加してくださいました。 コロナ後4年ぶりとなる託児は喜ばしさと緊張が少しありました。講師は宇都宮北委員会 委員の冨田が承りました。

自身が5年前に病気となり発見から進行が早く、手術を受けることになりました。まだ 幼い子ども達の心配する顔を見た時、なぜこうなったのかと、とても後悔いたしました。 その後「なぜ」が気になり、100冊以上の本と出会いました。その多くの本の矢印は 「食」へ向いていました。その後、食育アドバイザー、上級食育アドバイザー、疲労回復

インストラクターを取得。私のように気づかぬうちに、病気や体の不調、女性の小さな不調など、改善の ヒントになれたらと、今回は食育基礎と入眠ストレッチをお伝えいたしました。

食育の定義「生きることは食べること」から、食べる力 → 選択の時代 楽しく食べる力 \rightarrow 食のコミュニケーション 環境にやさしく食べる力 \rightarrow 有機栽培・無農薬について のお話。また、食品添加物のお話を work と共に進めました。

ストレッチはヨガマットとバスタオルで呼吸に気をつけながら、無理をしないで体を整える「寝る前に やってほしいストレッチ」を紹介しました。

最後に、アンケートの中におすすめの本を紹介して欲しいとありましたので、この場を借りてご紹介し ます。初めに読んだ本が①「がんで余命ゼロと言われた私の死なない食事」著者 神尾哲男、②「食事」 を知っているだけで人生大きく守れる 著者 細川モモ、③「薬膳・漢方の食材帳」薬日本堂・監修 他に もたくさんありますが、この三選は私の食のとらえ方を変えてくれました本の一部です。このたびは参 加者の皆様に喜んで頂けてうれしく思います。小さな不調があると笑顔になれません。

「ママの笑顔は家族の笑顔」不調を減らして、いつも笑顔でいてください。 (宇都宮北委員会 冨田)



参加者さんの感想

- *食品添加物についてと、おす すめの食材が知れて良かっ た。
- *ストレッチが良かった。 ゆる ゆると気持ちよくなれまし
- *普段気にしない食べ物につ いて知れたので良かった。
- *食の大切さがわかりました。
- *また託児付きで講座を開い てほしい。

など、ご感想を頂きました。

「Junko 美 BODY make」 2023年11月30日(木)・つくば委員会

東京から Junko 先生をお呼びし、老人福祉センターとよさとにて 「Junko 美 BODY make」を開催しました。まず驚いたのは先生のご年齢。 最初ご挨拶させていただいた際、勝手に同い年くらいかな(30代後半)と 感じていましたが、司会の方の発表で55歳ということを知りました。その くらい先生は内側から滲み出る美しさがありました。

その後ボディメイクがスタート。まずは、人間の体にある骨(206本)の うち足の骨は56本あるというお話から。身体を支える足はとても重要とい うことで足のマッサージやストレッチを念入りに行いました。

マッサージやストレッチを行った後は、目に見えて体が変化していることを 感じました。

その後、「真空パック呼吸法」という尿道や肛門の筋肉を使った呼吸法を行 いました。ここでも代謝が上がり身体がぽかぽかするのを実感しました。 Junko 先生の優しいリードで2時間近い時間もあっという間に感じまし



た。終わった後はからだ がスッキリ。参加者皆さ ん、いい表情をされてい たのが印象的でした。今 後も日々の生活の中で 取り入れていきたいボ ディメイクだなと思い ました。

(つくば委員会 滝本)

「よつ葉生協は、栃木県生協連と栃木県との包括連携協定に 基づき、県の広報に協力しています」



文化イベント情報 ■各イベントのお問い合わせは、直接主催者または連絡先にお願いいたします。

第 41 回 FP フォーラム

「今日から変えるくらしとお金」

日 時:5月18日(土)10:30~16:15

(受付は開始時刻の30分前から)

会 場:群馬県公社総合ビル(群馬県前橋市大渡町1丁目10番7号)

参加費:無料(予約必要)

<内容>

ファイナンシャルプランナーによる「くらしに役立つセミナー」(予約優先)

10:30~12:00「知っておけばあんしん。災害時の備えについて」 (定員 150 名) 講師 AFP 認定者 渋谷 岳彦氏

13:30~14:40「ライフプランセミナー~あなたの未来とお金を知る~」

(定員 40名) 講師 AFP 認定者 鯉渕 ゆかり氏

14:45~16:15「相続の常識をアップデート」

(定員 150 名) 講師 CFP 認定者 木村 芳雄氏

無料体験相談会(要予約 初めて参加の方に限ります) 生活設計に関する相談について承ります。

- ●11:00~11:50(3組)
- ●14:00~14:50(3組)
- ●15:00~15:50 (3組)

主 催:日本 FP 協会群馬支部

参加ご希望の方は

日本 FP 協会群馬支部 で検索し、ホームページから申込 画面に進み、お申し込みください。

お電話でのお申し込みは、

TEL 027-280-5113 「FP 協会群馬支部」 まで (休日を除く月~金10:00~16:00)まで。

【くらしとお金のワークブック】と【オリジナルエコバック】 のプレゼントもあります。

MPO法人アグリやさと マタ 「ディスカバー農山漁村(むら)の宝」受賞を祝ら会報告

よつ葉生協の「やさと農業体験」で利用している朝日里山学校を 運営している NPO 法人アグリやさと(茨城県石岡市)が、農林水 産省主催の「ディスカバー農山漁村(むら)の宝」のコミュニティ・ 地産地消部門で選ばれ、4月6日に4生協(東都生協、いばらきコ ープ、パルシステム茨城・栃木、よつ葉生協)でお祝いの会を催し ました。

よつ葉の農業体験で、毎回私たちに説明をして下さる柴山進代 表を中心に、年間を通して県内外からグリーンツーリズム(サイク リングなど)や食育体験(ピザづくり、そば・うどん打ちなど)を 行ったり、新規就農者を受け入れるなど、八郷地域の活性化だけで なく、自然に恵まれた資源を活用する先進的な取り組みが評価さ れました。もともとは、JA やさとが行っていた事業を NPO 法人 化したのが始まりだそうです。

朝日里山学校は筑波山のふもとにあり、木造平屋建ての廃校を 利用しています。温かみと懐かしさで包まれ、ゆったりと時間が流 れている素敵な場所です。長さ60mの廊下と「音楽室」「図工室」 などは今では味わえない貴重な空間です。

7月20日(土)のやさと農業体験②(収穫)でも使いますので、 今後のご案内をお楽しみに(^^♪ 豊かな自然と、関わっている人 の温かさが多くのファンをつくっています。

(理事長 三輪)

今年の農業体験も





2023年7月 よつ葉生協やさと農業体験② 朝日里山学校の前で

<よつ葉だより休刊のお知らせ>

ゴールデンウイークのため5月6日号の よつ葉だよりは、お休みさせていただきます。、 ご理解の程よろしくお願い致します。



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2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)	6, 000
震災孤児を支援する募金	(910番)	16, 600
「有機農業と国産種子」募金	(920番)	5, 400
合 計		28, 000

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・募金] 内の [募金関連] をクリック。 -ロ 100 円の募金になります。

●編集・発行よつ葉生活協同組合 小山市粟宮 1223

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

HP https://yotsubacoop.jp/ (メールアドレスが変わりました。

よつ葉だよりメールアドレス yotsubadayor i@yotsuba-coop. jp





