

# よっ葉だより

2024年  
5月20日号  
No.790

～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

えみさん  
家の♡

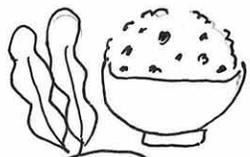


## バランスづくりの合い言葉

「こまごわやさしい♡レシピ〜♪」

体に必要な栄養素をしっかりと含みつつ低カロリーな理想的な和食  
4姉妹と家族の日々を支えてきた「栄養価アップ! かんたん! 元気になる!」  
食卓レシピをお伝えします

※材料は全て「くらら」6月1週にあります



こ

お米は  
元気の源

みそ汁でも  
お野菜たっぷり  
入れて♡



さ



し

わ

カルシウムごはん

わかめごはん

ご

ま



のせで焼くだけ

＜真だらのきのこパシシ＞

真だらバジルオリーブ  
きのこセット

1. ホイルに小房にわけたきのこをのせる
2. 真だらバジルオリーブを1の上にのせ10分焼く  
レモンを添えて

◦材料(2人分)

塩蔵わかめ 15g ごま大1  
だしつゆ 111  
ごはん 2杯分

1. 塩蔵わかめは塩を洗って水に5分程つけてもどしザルにあけて水を切りみじん切り
2. 1にだしつゆで下味をつけごはんにあせごまとまぜる

お腹あったか  
とろとろ

＜お豆ふスープ＞

コンソメスープに  
お豆ふ、干切り生姜  
を入れしょうゆで  
味つけ  
水とき片栗粉かで  
とろみをつける  
好みでこぼろネギを  
ふる

えみさん家の  
4姉妹



よっ葉のおいしい食材で  
育てて頂きました♡

＜理事 青木＞

い

子供もよろこぶ

じゃが芋の

＜スパニッシュオムレツ＞

や

材料

卵 2コ 塩こしょう 適量  
じゃが芋 2コ じゃが芋  
玉ねぎ 1/2コ (2人分)  
ウインナー 4本 油

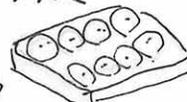
1. じゃが芋は皮をむいてうす切りにして2cm角に切る  
玉ねぎはみじん切り、ウインナーは  
車輪切りにする
2. 卵はといて塩こしょうする
3. フライパンに油をしき1をよく炒め  
める 卵を流し入れ火を通す

かんたん  
おやつ

＜バナナトースト＞

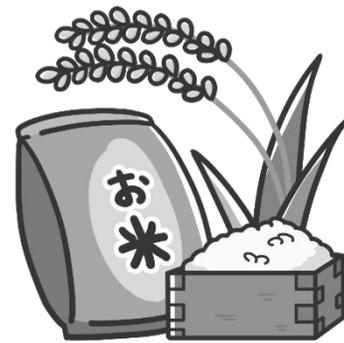
食パンに  
クリームチーズを  
めって  
車輪切りの  
バナナをのせて  
こんがり焼く

サクサク  
トローリ



# まずは米を食べよう！

昨年、高温障害によって米の出来が今までにないほど悪かったことは記憶に新しいと思います。米の一大産地、新潟では県を挙げて、水のかけ流し・追肥を推奨し、生産者に声掛けをしていました。しかし結果は、例年のない米の等級の低下。今年の気候も暑くなる傾向とのことで、米作りも管理が大変になることが見込まれます。不安が残る中、よつ葉生協の生産者たちも米作りを開始してくれています！



栃木県野木町で身土不二(ササニシキ)を栽培している館野廣幸さんから昨年の様子をお伺いしました。



昨年は例年に比べ、まったく雨が降らなかった。8月、夕立が無い年なんて初めて！夕方、雷が鳴り、雨が降れば夜温が下がり、朝の温度も低い。外出先で雨が降ったから喜んで帰るとこっちは全く降っていない…。稲の花は35℃以上になるとちゃんと受粉してくれない為、去年はササニシキと、もち米が全く穫れなかったねえ。さらに、野木町は竜巻と雹が発生して、野菜や稲が折れて収穫が出来なかったのが多いよ。今年は稲妻が落ちてもらいたいね。稲を育てるには雷と妻は怖いけど、とっても大切だ(笑)。

館野さんの圃場は、通常のハウスでの育苗と違い、田んぼの一角に育苗用の区画を作り(プール)、苗をある程度の大きさになるように育てています。

この方が病気に負けない丈夫な苗が作れるそうです。今年の育苗は順調で、発芽をずらして植えた苗が外の育苗プールに並んでいました。今年は暖かい為、鳥よけ用のネットのみで、ビニールはかけずに済んでいるそうです。

今年は皆様にご案内できることを祈り、雨乞いをしていきたいと思います。

今年も猛暑が続くとどうなる？

高温障害により、シラタ米(乳白米)が増え米の等級が低下。市場では米の売値が下がります。今後も続くようならば生産者が離農する原因の一つに。対策として、全国的に高温耐性の高い「にじのきらめき」や「雪若丸」、「ハナエチゼン」「こしいぶき」などの品種に切り替える方も多くなっています。よつ葉生協では現状いままで通りの品種をご案内しますが、今後切り替わりがあってもおかしくありません。

米は優れた食材です

① 経済的に優れている

大人用お茶碗1杯でご飯 約140g。使用するお米の重さは約67g。

計算してみよう♪  $\text{米の購入金額} \times 0.067 \text{ kg} \div \text{購入した kg 数}$

6月1週の和氣さんのこだわり米白米は  $2613 \text{ 円} \times 0.067 \div 5 \text{ kg} = 35.01 \text{ 円}$

農薬・化学肥料不使用のお米でも一杯35円で食べられます。

② 栄養的に優れている

米には炭水化物とタンパク質の両方が含まれています。また、脂質が少ない！

米をたくさん食べると太るは間違いです！バランスよく食べるが大事！

脳に与える栄養が豊富で、更に腹持ちもよいので間食防止になります。

③ 保存に優れている

玄米で保管すれば長期的保管が可能です。精米すれば美味しくいただくことができます。



「育苗プール」

食の基本は一汁二菜

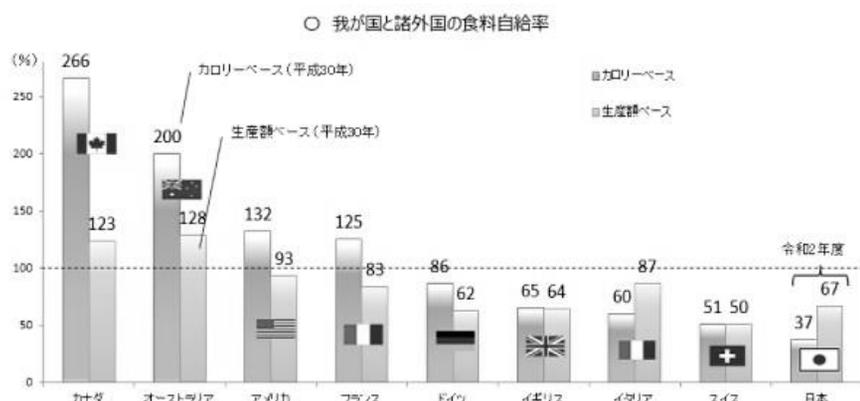
体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」をバランスよく摂取することが基本です。おかずに必要なものは野菜やたんぱく質。米を主食にすると、肉や魚、野菜が食べたくなくなります。つまり、米を守るということは、農業・漁業を守ることに繋がります。米を食べて環境を考える。簡単なようで大変な課題ですが一人ひとりが出来る事をやっていきましょう。

食料自給率で大事なことは、いかに自分達が国内で生産されているものを食べているかを示すカロリーベース。日本の37%は先進国としては低い値になります。しかも、畜産物を飼育する為の飼料を考慮すると、日本の食料自給率は実際たったの18%であると考えられるそうです。

地球全体で気候変動により作物が減少することが危惧されており、更に、人口増加。今後食料が輸入できないことになると私たちが食べる分は限られてしまいます。最悪な場合、種苗法により海外の大手種苗会社が種を独占すると、植える物も無くなります。自分達が食べる分は自分たちでまかなえる国にしていかなければなりません。

まずは日本の主食である米を食べて日本の農業・漁業を応援していきましょう。

## 日本の食料自給力は世界182か国・地域中127位



資料：農林水産省「食料自給率」、FAO「Food Balance Sheets」等を基に農林水産省で試算。(アルコール類等は含まない)  
注1：数値は暦年(日本のみ年度)。スイス(カロリーベース)及びイギリス(生産額ベース)については、各政府の公表値を掲載。  
注2：畜産物及び加工品については、輸入飼料及び輸入原料を考慮して計算。

# 国際生物多様性の日とは？

1992年5月22日に国連で生物多様性条約の本文が生物多様性条約交渉会議において採択された日を毎年国際生物多様性の日としています。

日本では環境省が中心になって、各県で生物多様性を感じ、学び、行動するイベントを企画しています。

栃木県、茨城県でも野鳥の観察などを企画しています。小山市ではコウノトリマルシェを企画しています。

条約には、日本を含む194カ国、欧州連合（EU）及びパレスチナが参加しています。

日本では1995年に初めての生物多様性国家戦略が策定され、2008年に生物多様性基本法が作られました。各県、各市町村が地域戦略をつくることが努力義務とされています。

2010年に名古屋市で開催された第10回締約国会議では生物多様性の損失を止めるため、2011年～2020年までの「愛知目標」が採択され日本にとって大きい節目となりました。



「渡良瀬遊水地のコウノトリ」

生物多様性条約は地球環境条約の中でも気候変動枠組み条約と同じように、森林破壊による砂漠化、洪水、海洋生態系の問題など地球規模、世界中の過度な経済活動の過程・結果としての現状をどのようにしたらくいとめられるかという大きい約束事です。

条約には

- ① 生態系の多様性（自然環境の多様性）
- ② 種の多様性（動物、植物、苗）
- ③ 遺伝子の多様性（同じ種でも地域・条件によって多様化）

を基本的な範囲として、地球上で生息するあらゆる生物と環境の保全をそれぞれの分野で、具体的に各国間で調整していくことが求められています。

例えば農業の生物多様性は、作物の遺伝資源としての種子を国・地域・農家で守るための課題。在来種や固定種の保全と利用、有機農業をすすめることで①②③が改善されることにつながります。農業における生物多様性は生物が人々に大きい貢献をしていることが実感できます。人々が保全することで人々にその恩恵がもたらされます。

種の多様性は絶滅危惧種、外来種の問題が各国で問題になっています。日本は島国なので外来種が入りづらいですが、それでも大きい問題になっています。食糧難で輸入したものが多く、外来ザリガニや魚類は日本では駆除対象ですが、他国では貴重なたんぱく源です。

生物多様性を考える場合に人間にとって利益になるもの、人間に危害を与えるものが優先されているのも事実です。野生動物が人の生活圏に入り込むことでの危険性。共生できる道を各国の取り組みから学び、各国間での共通認識が必要です。

人間が合わせる、歩み寄る姿勢を取り組みの中に作り出していくことが生物多様性に求められていると感じます。生物多様性条約を国連、日本政府、各県、各市で策定することになっていますが、居住している市がつくることによって、具体的に課題と市民としてどのような行動が求められているかが理解でき、もっと身近になると思います。

生物多様性を守るために、平地林の保全を重点課題として取り組む市も出ています。

太陽光発電は原子力発電に頼らない方策として重要ですが、平地林や後継者がいない農地への建設がまだまだ増えています。

平地林は鳥や蝶、虫にとって生まれ、成長に欠かせない自然環境ですが、手入れの大変さ、後継者の問題で保全が難しくなっています。

現状調査と支援の方策を具体的にすすめています。

よつ葉生協が生物多様性の重点的な取り組みとしてすすめているのは、化学合成農薬、化学肥料の不使用と有機農業の推進です。殺虫剤を使用することで、益虫も死に、除草剤を使うことで土壌菌が死に、化学肥料で土の風化と流出がすすみます。

農薬には殺虫成分を被膜するマイクロプラスチックの問題もあり、川・海へ流れ出すことによって、他の生物が食べる危険も出ています。

生物多様性の保全は、食べ物の選択がスタートになって、循環の輪にくわえてもらうこと、これならできることの1つだと思います。人間が優位な社会づくりはどこかにひずみが出てきている。この現状が今のように思います。始めていること、始めることを共有してみませんか。ご意見をお待ちしています。

（顧問 富居）



# 第11回 定例理事会報告 5月8日（水）

## 《報告・協議事項》

- (1) 第42回通常総代会（役務の人選）について  
第42回通常総代会の役務（司会者1名、議事運営委員長2名）について提案がなされ3名の理事が選出され承認されました。
- (2) 役員立候補者推薦について  
役員推薦委員会より役員候補者（理事17名、監事3名）が提案され承認され第42回総代会にて議案提示することが承認されました。
- (3) 2023年度剰余金処分案について  
2023年度剰余金処分案について提案され第42回総代会にて議案提示することが承認されました。
- (4) 2023年度決算・業務監査について  
2024年4月25日実施した第42期事業年度の決算・業務監査について監事会より内容説明と報告がされ確認しました。  
上記、提案事項および第42回総代会にて議案提示することが承認されました。
- (5) 4月度 組合員活動会議報告
  - ① 委員会およびサークル活動について

- ② 2024年度 委員会へ新内規配布と活動費を支給しました。
- ③ 2024年度 本部活動内容と一部担当者について決定しました。
  - 地区・専門委員会の運営について
  - 組合員交流～話・輪・WA～の開催について
  - アップルファームさみず産地交流企画について
  - 農業体験の開催について

## ●4月度事業実績

組合員数	27,143名（4月20日現在 前年比100.2%）
	加入167名 脱会111名
供給高	375,577千円（前年比98.9%）
	2024年4月～累計375,577千円（前年比98.9%）

## よつ葉太陽光発電報告

○3月24日から4月23日（31日間）の太陽光発電量は、15,440 kWhでした。CO2削減量は8,856kg（18Lの灯油缶を204本燃焼した量）です。

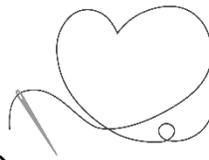
## 参加してみませんか

<お問合せ よつ葉生協 組合員組織部 TEL 0120-07-1613>

小山

### はじめてさんのダーニング

ダーニングとは「縫う」という意味です。  
衣類などを長く使うために、すぐ捨てるのではなく、自分でできる事として、自由にお直ししてみませんか？  
日時：7月5日（金）10:00～12:00（受付9:50～）  
会場：よつ葉生協 本部会議室1（栃木県小山市栗宮1223）  
参加費：組合員 大人500円 一般 大人600円  
定員：5人



託児：なし

\*今回は針使用のため、お子様と一緒にの参加はご遠慮ください。

締切日：6月14日（金）

主催：小山委員会

- エプロン、ブラウス、靴下などの日常着で穴があいた物1点と裁縫セット（刺繍針、糸切りばさみ）をお持ちください。
- 詳細はお手紙（申し込まれた方へ6/18以降に発送予定）でご確認ください。



「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」

通勤や通学、散歩中など日常生活の中でごみを拾って、その様子を撮影して応募すると、抽選でペア宿泊券や商品券などが当たるキャンペーンを実施中です！

【お問合せ】栃木県 環境森林部 資源循環推進課 企画推進担当 TEL:028-623-3228

## 東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告（5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は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）	6,600
震災孤児を支援する募金（910番）	17,800
「有機農業と国産種子」募金（920番）	11,400
合計	35,800

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。  
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 <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 [yotsubadayori@yotsuba-coop.jp](mailto:yotsubadayori@yotsuba-coop.jp)

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。



ホームページ



Facebook



Instagram