

# よっ葉だより

2024年  
7月1日号  
No.796

～地産地消～  
いのちと健康暮らしを守る  
よっ葉生活協同組合

## 5月の春編に続き第2弾！産直青果おためしセット ～季節限定 夏編～ 今週7月3週登場です♪

今年初登場、年4回だけの特別企画です。  
産直青果おすすめセット～春編～が5月4週で登場しました。

おすすめセットは初めての企画で、よっ葉生協のその季節に  
おいしい旬の野菜を集めたセット内容になっています。  
どの野菜も生産者さんの愛情たっぷり手間をかけて育て  
られたよっ葉生協自慢の野菜を年4回だけの特別企画で、  
春・夏・秋・冬バージョンが各1回ずつ登場します。  
食べたことのない野菜も気軽に食べることができるサンプル  
セットのような感覚でお楽しみ頂ければと思います♪ 価格もお手軽な特別価格になっています♪



### ★果物のプレゼント付き♪



5月にお届けした春編  
にはレインフォレスト  
認証の有機バナナ、  
今回の夏編には  
今が旬の郷野さん  
フレッシュブルーベリー  
がついてきます。

### ★生産者さんや野菜についての情報が わかる手作りの リーフレット付き♪



カラー写真付き♪  
産地や生産者さんの  
様子がわかるので、  
産地を感じながら  
野菜を食べる楽しみも。

前回春編では、食べてくださった組合員の皆様から沢山ご意見をいただき、その  
声を産地に届けて来ました。

今回第一弾として声をお届けできたのは、どんぐりくらぶの高橋さん。メッセージを  
1枚1枚手にとって、しっかり目を通してお読みいただきました。「食べてくださった  
方の声を直接聞けるのは、本当にうれしいことです。コロナ以降、交流の機会も減っ  
てしまったので、久しぶりに聞くことができました。嬉しいです！」と私たちへの  
嬉しいコメントをいただいて帰ってきました。



春編でお届けした  
原木しいたけ生産者  
どんぐりくらぶの高橋さん



←高橋さんの原木しいたけ

夏編は今週からの4ページ下にご案内してい  
ます。商品番号 **50** です。是非おいしい旬の  
野菜を食べて、産地に声を届けてください♪  
みなさんからの声を生産者とともにお待ちし  
ています!!!

理事 横山

## 代替肉って何ですか？



新聞に「代替肉」特許、日本が2位という大きい見出しで記事が載っていました。1位はアメリカ、3位はスイス。紙面には「環境負荷が低い食として世界で開発」として説明されています。

植物性たんぱく質として、大豆ミートがファーストフードでも売り出されています。日本産の大豆や有機栽培大豆使用もありますが、ほとんどは輸入の遺伝子組み換え大豆で、なかには醤油、油を搾った後に残る大豆を使っているものもあります。しかし、今話題になっているのは大豆ミートのことではありません。

代替たんぱく質は「動物（肉や魚）以外から作るたんぱく質」「生産時の環境負荷が低く増産しやすい」と捉えています。

どのようにつくられようとしているか？

1. 植物・菌類・・・大豆や菌類からつくる代替肉や代替乳製品など
2. 培養細胞・・・培養細胞由来の牛肉や魚肉など
3. 昆虫・・・昆虫を原料とする食品やペットフード
4. 微生物利用・・・藻類や酵母由来の食品・飲料



なぜ、世界的にこのような流れになっているのでしょうか？

日本は人口減ですが、世界的には人口増加で、菜食主義者が増え、また温暖化の原因のメタンが家畜、特に牛から発生しているため、環境負荷を減らす目的で研究、開発が進められています。日本は遺伝子組み換え農産物の作付けは許可されていませんが、ゲノム編集食品製造には国をあげて進めようとしています。ゲノム編集の食品は魚や野菜の特徴の一部を遺伝子の切断を行うことで、GABAの多いトマト、肉厚のマダイ、成長の早いトラフグなどを、日本が中心になって商品化しています。

新聞解説から読み取れることは、日本の経済市場の拡大と海外の研究開発との競争の強化による「日本が世界の産業をけん引する可能性がある」とまとめています。

紙面から「安全性」の視点は残念ながら感じることができません。医薬品酵素剤、植物からバターやチーズに味や食感が似た食品をつくり、培養肉は細胞を培養して作ります。血管や血液、脂肪などの細胞を合わせて大きくし、「人工肉」をつくり出します。

2020年にシンガポールでチキンナゲットを販売し、当初はひとつが2000円もしていたそうですが、今は価格競争になっているそうです。

確かに、食料不足は深刻な問題ですが、一方で食料廃棄も出ています。食料が循環していないのです。金持ちの国が輸入で食料を確保し、途上国はそれが出来ず、国の貧富が国民の飢餓に直結し

ています。

2000年代に、アフリカの飢餓を救おうと遺伝子組み換えの大豆、とうもろこし、ナタネ、綿をつくり出しましたが、2020年代になって途上国の食糧不足が解決したのでしょうか？

むしろ遺伝子組み換えをしないとうもろこし、大豆が生き残っているといえます。

地球規模の温暖化による洪水、砂漠化の問題は人命にかかわる深刻な問題ですが、化学によって開発された食糧の安全性と健康への影響、大量生産による自然環境への打撃を考える必要があります。

昆虫食は日本ではイナゴやハチノコ（蜂の子）などが食べられています。子ども達も、田んぼのイナゴ取りが貴重な小遣い稼ぎになっていました。

今回進めようとしている昆虫食は、コオロギが中心で、すでに何社かが参入しています。昔からいるコオロギではなく改造コオロギでゲノム編集でつくろうとしています。

- 成長を早めたり、低アレルギー、脱色し粉がきれいになるようなものが研究開発されています。

生物多様性の中で、外来種の駆除が問題になっていますが、ほとんどが食料として持ち込んだものです。外来種は日本の在来種より強いものが多く、繁殖力も高いので、日本の在来種の絶滅が危惧されています。ゲノム編集でつくられた昆虫が外へ逃げ出す可能性はないとはいえません。大量生産を狙ってつくられるものが外へ出たら、今までの昆虫はどうなるのでしょうか。遺伝子組み換えの鮭が川へ流れたケースもあります。

化学的につくり出されたものは酵母由来のものであっても変質することを、機能性表示食品の健康被害で学びました。

食糧難を化学的につくり出したものや、本来食べ物に向いていないアレルギーのあるものを改造してまでつくり出すことで解決できるのかを、食=命の問題として再度考える必要があるのではないのでしょうか。

- 安全が確認されないまま、経済市場の予測が出されています。2025年に12兆円が2050年に138兆円（三菱総合研究所の推計）にしようとしています。消費者が「これって大丈夫？」と疑問を持ち、買わない、食べないことで、経済市場拡大優先に歯止めをかけることができます。命をつなぐ食べものが、自然生態系とかけ離れたところで製造されることは、これから次々と

と出されてくる培養肉の種類やゲノム編集による遺伝子操作が増えてくると思います。日本は、地域の伝統食や学校給食に有機栽培農産品が取り入れられ始めています。食べものの選択を、子ども達につなげる努力を続けていきましょう。

（顧問 富居）





## 箸づくり 宇都宮北委員会



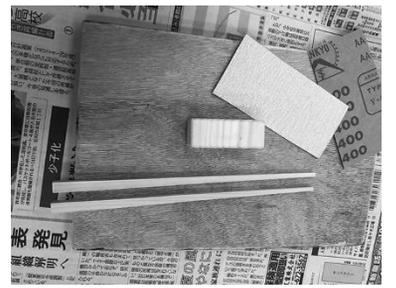
夏休みに親子参加イベントとして、「エコハウスたかねざわ」においてマイ箸づくりをおこないました。

エコハウスたかねざわのスタッフの方からお箸の作り方の説明を聞き、作業に取りかかりました。それぞれ自分のペースで作業を進めていました。子ども達はみんな真剣な眼差しでもくもくと取り組んでいました。

はじめに荒目の紙やすりで形を整えて行き、次に細目の紙やすりで表面をスベスベに仕上げていきます。その後、電熱ペンを使いお箸に名前や模様をつけていきました。最後にスタッフにエゴマ油を塗ってもらい完成です。油が馴染むまで1週間くらいおいてから使えるようになります。世界に1つだけのオリジナルマイ箸の完成です。

親子で一緒に参加された方からは「楽しんで夏休みの思い出づくりが出来ました。」「モノを大切に使う。なるべくむだのないよう買わないようにする事を考えるきっかけになりました。」と感想をいただきました。

(宇都宮北委員会 鈴木)



## よつ葉文庫の感想をご紹介します

NO.1293 「ルポ 食が壊れる 私たちは何をたべさせられるのか？」 堤未果 著

出だしの遺伝子組み換え、ゲノム編集の大豆の事ですっかり暗くなりかけましたが、日本の農業に希望の光・地方分権一括法で種子条例を作れる辺りでやっとかわいい私の孫も生きて行けるかな〜と少し安心しました。"炭化装置"すごいです。放射能まみれの野菜も嫌ですが、安全安心が望みです。(T・Yさん)

土壌がいかに大切かよく分かる一冊でした。

最近、腸内細菌の話とかよく耳にするようになってきましたが、同じように土壌にとっても微生物が大切な役割を担っているんですね。勉強になりました。日本の農業を守るには、そして持続可能な農業にするには、地域で買い支えていく他、学校給食を上手に利用していくことが良いのではないかと読みながら思いました。(Y・Sさん)

NO.0263 「あぶない電磁波」 船瀬俊介 著

27年も前に、よつ葉さんか発信しているような事を書いている事も知りませんでした。現代は、凄いスピードで進んでいるので、色々な対策は出来ていると思いますが、田舎の田んぼの中には鉄塔がたくさん建っているので考えさせられます。近くに住んでいます、45年も。立ったのは25~26年前だったか忘れましたが途中からでした。過去の事とは言え、今も続いているのでしょうか。

(K・Kさん)

NO.1295 「捨てない未来、キッチンからゆるくおいしくフードロスを打ち返す」 枝元なほみ 著

とても楽しく読ませていただきました。

私自身は菜食家なので使えきれない所もありましたが、一物全体食という観点から余す所なく使うというスタンスに共感できました。つつい買い過ぎる、をなくして生活したいものです。

(M・Yさん)

NO.1299 「食べ物から学ぶ世界史 人も自然も壊さない経済とは」 平賀緑 著

「ジュニア新書」とありますが、私達がどのような社会経済、世界の政治の中で生きているのか良く解る本でした。

日々の生活を左右する政治の基がはっきりしてくるので、子供たちにより良い未来を残す為にも大人たちにこそ読んで欲しいと思いました。(小林さん)

食べものに関しては元々、添加物や農薬、食料自給の事など関心がありましたが、家族がガンになり食事療法を始めたことにより、人間の身体を作るのは食べ物である事が実感として身に迫ってきました。又校長先生をしている知人がやはり教員向けの食事療法の講習会を聴き、「健全な土を作ってこそ健康な野菜が育つので我々教員も健全な土壌にならなくては」と話してくれて、意気投合しました。食物を考えることは教育や地球環境、政治、文化等あらゆる事柄を否応無しに考えさせられます。このような点からも是非読みたかった本です。良かったです。(小林さん)

### よつ葉文庫のご案内

貸出期間は2週間、新刊登録の本は、当分の間1週間となります。

「よつ葉文庫」は組合員のための図書室です。どんな本があるのか？リストはHPでご覧いただけます(トップページ→組合員の方へ→「よつ葉文庫」のアイコンをクリック)。借りたい本は、注文書のご意見ご要望欄に本のナンバー・題名・貸し出し希望を記入して、配達員にお渡しください。翌週、配達と一緒に本をお届けするのが基本ですが、貸し出し希望が多い本の場合お待ちいただくこともありますので、ご了解ください。

# ふみさんの 日々のカンタン！養生とおやつ♪

6~7月辛酉

オーガニックフードマイスター、調理師 発酵食品を使ったおやつ  
“日々のお菓子”製造、助産院でのごはん作り等でも活動中！  
よつ葉サークル「なす子育ての会」代表 薄井史子

ジメジメした日が続き6月~7月は湿度が高く  
体内にも水がたまりやすくなります。

この時期に多い体の重たさや疲れ、むくみ  
関節痛などは水が体にたまっているサインです。

## 梅雨から夏のケシキのポイント



その1: 汗をかいてスッキリ!

歩いたり軽い運動で汗を  
かけるようにすると、暑さに  
耐えられるようになります。  
むくみにも効果アリ!です。

その2: 不調になりやすい胃腸のケア

冷たいものの摂りすぎを避け  
よくかむ。胃腸の調子が良い  
時は消化のよい温かいもの  
をとる。腹巻きをつけるのもオススメ!

その3: 湿気をとる食材を積極的に摂る

モヤシ・きゅうり、とうもろこし・レタス  
ゴーヤ・きのこ類、海苔類、アサリ、しじみ  
豆類(小豆、大豆、黒豆、緑豆、大豆  
スナックエンドウ、さやエンドウ)は麦  
日々の食事にぜひとり入れて下さい!!

スプーンや水筒を使って  
お豆のかんたん煮  
洗った2倍量の水に火をかけ  
沸かしてから15分茹でたら  
スプーンに入れて一晩  
(6時間以上)置く

→茹でて豆も使って

## 豆と白玉の生姜汁米粉

- 茹でて小豆、黒豆、緑豆など
- 白玉米粉同量の水を加えて  
丸めて茹でたもの
- 生姜シロップ  
水200cc、さとう40g、  
生姜汁(1杯分)を  
ひと煮だす

お豆の量を  
盛りつける!

## くらしの悩み 一人で悩まずお電話を コープくらしの電話相談室

ご相談は  
無料です

ちょっとした  
くらしの  
サポート相談  
掃除  
電球交換など...

介護の  
悩み

育児や  
子育ての  
悩み

など...  
さまざまな問題で  
お悩みの方  
お気軽にお電話ください

認知症で入院している家族の相談をして、いろいろとアドバイスをもらって安心しました。

ひとり暮らしの私のところに架空請求ハガキや詐欺の電話がかかって来て不安になったので、相談をしました。じっくり話を聞いてもらってホッと安心しました。

相続問題で悩んでいて相談したら、よく話を聞いてくれてさらに専門の窓口を紹介してもらって助かりました。

子どもの引きこもりで、とても悩んでいたので相談をしました。話を聞いてもらって、とても気持ちが楽になりました。また、いろいろとアドバイスをもらって、とても助かりました。

子どもを遊ばせる場所を探していたら、子育てサロンを紹介してもらって、とても助かりました。

お一人で悩まず、お気軽にお電話ください

☎ 028-612-2531

受付時間 / 月~金: 11:00~17:00 祝日・お盆・年末年始は除く

第42回通常総代会が6月15日(土)に無事行われました。ご協力、ご参加くださった組合員の皆様  
ありがとうございました。  
よつ葉だより7月15日号にて総代会のご報告をさせていただきます。



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 (6月3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)	3,400
震災孤児を支援する募金 (910番)	15,000
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	5,600
合計	24,000

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。  
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)



ホームページ



Facebook



Instagram

(よつ葉生協はとちぎコープとともに地域組合員の困りごとへの対応として、  
ふれあいコープに電話相談活動を委託しています)