

# よっ葉だより

2024年  
9月9日号  
No.804

～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

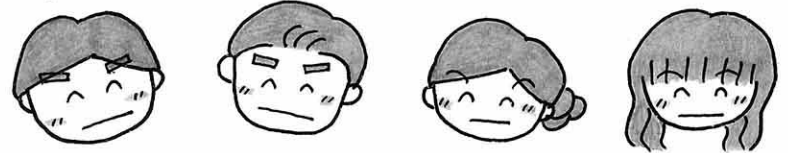
## 業者協力会と館野さんのお話について

8月9日に業者協力会総会が小山グランドホテルにて行われました。

業者協力会には、現在135社が加入されています。文字通り、よっ葉生協の事業に協力して下さっている業者さんの会です。今回の総会には遠方では熊本県や宮城県からも、業者の方々が出席され、70社の実出席がありました。

総会議案はすべて可決され、次年度もよっ葉生協の事業への協力体制を継続していただけることが発表されました。協力会も一緒に企画・開催している大きなイベントとして、「よっ葉ふれあいまつり」があります。毎回のよっ葉ふれあいまつりは、業者協力会とよっ葉生協とともに作りあげています。

総会の後には懇親会が開かれました。普段はよっ葉生協の商品部が窓口となって業者さんとはやりとりをしていますが、総会にはよっ葉生協の理事も参加し、業者さんとの交流の貴重な機会となりました。初めて会った各業者の担当者さんの会話も、まるで何年も前から知り合いのよう！食品業者さんから化粧品、建設や石屋さんまで。普段からよっ葉生協に商品を納品してくださっている中で、普段利用している中での疑問点や、感想など、いろいろな話題で大いに盛り上がりました。これからも協力会の皆さんと一緒に歩みをつづけていきたいと思っています。



総会の前に、NPO法人民間稲作研究所・館野理事長による「有機農業の技術と思想（日本農業の問題と展望への試論）講演がありました。

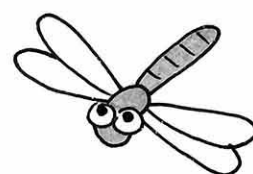
とても印象的だったお話がいくつかありました。

- 過去日本の稲作の歴史5000年の中で、99%は無農薬・無化学肥料だった
- 微生物に雑草やわらを分解してもらい、肥料として利用
- 代かきがとても重要!!!
- 育苗の段階で、茎が太く葉が5枚以上の力強い苗をつくらせて植える
- 虫・草・菌を殺す農業 → 虫・草・菌を増やす農業へ



館野さんのお話はまったく難しいものではなく、自然の理屈に沿った農法を知り、より一層有機栽培に興味を感じる内容でした。日本でお米を毎日食べる私たちにとって、農法の話も関連法案の話も、有機栽培と慣行栽培の違いについても、できるだけ多くの人が知った方が良いと思いました。

組合員の皆さんにも知っていただきたいので、今回の館野さんのお話を改めてよっ葉だよりでより詳しくご紹介いたしますのでお楽しみに！



理事長 横山

# とちぎ食の安全ネットワーク学習会②

## 栄養や保健機能をめぐる制度—いわゆる『健康食品』で健康維持はできるか—

講師 日本生活協同組合連合会 品質保証本部 鬼武一夫氏

No802 表紙で掲載した内容の続きです。

### —講師の鬼武さんが伝えたかったこと—

- 今回のことは、食品衛生法において歴史に残る大きな事案であること。
- 現時点で原因は特定されていない。
- いわゆる「健康食品」保健関連食品に過度に頼らない。
- 健康的な食事（塩分や砂糖を減らす等）を心がける。
- WHO で健康な食事は丸ごと新鮮なる食品であるとしている。  
一方、日本では、いわゆる「健康食品」と呼ばれているものについては、法律上の定義はないと断言しているが、行政機関が使用している資料には『いわゆる「健康食品」』という用語が頻繁に使われています。
- そのため、消費者には、健康機能食品（特定保健用食品、栄養機能食品及び機能性表示食品）の区分は理解されていないこと以上に、個別（特定）の食品を摂取することにより、健康維持や増進に役立つものであるかのような誤解を与えていると思われる。

この講演を受けて、スーパードラッグストアを回ってみました。

### —機能性表示食品は子どもの菓子類にも入っています—

6000 余りの数の中には、子どもが食べたり飲んだりするものが多くあります。ドラッグストアを見てきましたがダイエット、美肌、疲労、快眠、ストレス改善・・・とにかく、多種類にわたっています。原料が何なのか理解できないものばかりでした。菓子類で多かったのはチョコレート類でした。子どもが好きなラムネ類も対象物がありました。きのこ類、もやしなどにも「機能性表示食品」と明記しているものもありますが、加工していない農産物などは、本来持っている栄養素を大きく扱っているだけで、料理の材料として使えます。

### —機能性表示食品は薬ではないが薬害以上の被害—

日本は、長い歴史のカビ文化があります。カツオブシは長時間かけてつくるそうですが、市販されているかつおぶしで健康被害を起こした人はいないでしょう。カビと菌は、腐敗と発酵の両方を持ち合わせていますが、麹菌はみそ、しょう油、みりん、酢など日本の伝統的調味料の元になっています。今回の「紅麹」は日本の麹菌と種類も作り方も違うといわれ、工場内の青カビが紅麹菌の培養段階で混入し毒性の強い「ペベルル酸」がつけられ、製品に入り込んだと報道されていますが、詳しいことは解明されておられません。製造過程に起きる想定外の問題は、森永ヒ素ミルク事件やカネミ油症事件がありますが、食品と言えども国民的な健康被害に及ぶことを繰り返しています。まして今回は製薬会社です。

### —機能性食品を選択する必要があるでしょうか—

原材料そのものが機能性表示食品であれば、食材の一つとして使用するだけのことですが、問題は加工度が高く、〇〇に効くという宣伝されているものです。膝に効くと販売されているものは、膝だけに効くでしょうか。血液を通して身体全体に回るはずですが、それはトクホと言われる特定保健用食品も同じです。トクホは厚労省の許可ではなく、消費者庁の許可です。食品と言いつつも錠剤になっているものは、健康に効く薬とってしまうような感覚は拭いきれません。機能性表示食品は許可制ではなく届出、申請制で安全の確認は申請者がやることになっており、第三者の確認がありません。

### —食べもの、食べかたの基本をおさえて OK—

和食の「こまごわやさしい」を一週間に一度位は準備しませんか。毎日は大変でも2~3日でも1回をやってみませんか。米、豆、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いも、米は雑穀もあります。豆もいろいろ、海藻、やさい、さかな、きのこ、いも類もいろいろあります。朝、パン食が増えていましたが、今年は、ごはんが増えてきているそうです。米の価格が上がっているとはいえ、パン食に比べると安いというのも理由の1つです。肉が大好きな方は肉も入れて、いろいろ食べてみませんか。「くらら」がお手伝いします。手間ひまをかけずに健康にプラスになるような知恵をさがしてみましよう。

(顧問 富居)


### スーパー、ドラッグストアで販売されていたものの一例




届出番号	F277
<b>一日摂取目安量</b>	
血圧と骨の健康が気になる方は100g、肌の潤いが気になる方は200g。(機能性が報告されている一日あたりの機能性関与成分量の50%以上を摂取できます。)	
<b>届出表示</b>	
本品にはGABAと大豆イソフラボンが含まれます。GABAを12.3mg/日摂取すると血圧が高めの方の血圧を下げる機能、大豆イソフラボンを23.3mg/日(アグリコン換算)摂取すると骨の成分の維持に役立つ機能、大豆イソフラボンを30mg/日(アグリコン換算)摂取すると肌が乾燥しがちな中高年女性の肌の潤いを保つ機能があることが報告されています。本品100gで機能性が報告されている一日あたりの血圧への機能性関与成分(GABA)の81%と骨への機能性関与成分(大豆イソフラボン)の56%、本品200gで肌への機能性関与成分(大豆イソフラボン)の87%を摂取できます。	

●届出番号：1305 ●届出表示 本品にはヒスチジンが含まれます。ヒスチジンは、日常生活で疲労を感じる方の疲労による、頭が冴えない・注意力低下といった状態を緩和し、一過性の疲労感を軽減することが報告されています。●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●一日摂取目安量：1日1袋(35g)を目安にそのままお召し上がりください。

# ふみさんの 日々のカンタン！ 養生とおやつ

晩夏～初秋編 

まだまだ暑い日が続きますが、秋分を過ぎて暦の上では秋に。  
食事や暮らしで秋を意識できると体調をくずしにくく  
体調も心も安定して過ごせます。

## 晩夏～初秋のケツキのポイント

### その1: 夏野菜は加熱していただく

まだまだ採れる夏野菜ですが、  
生食を減らし加熱するものを  
少しづつ増やせると◎  
飲み物も冷たいものより常温や  
温かいものをとると体も冷しにくく  
なります。

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


### その2: 体を潤す食材を摂る

乾燥に備えて食材から潤いを  
積極的に摂りたい季節です。  
れんこん・豆腐などの大豆製品・  
白ごま、白きくらげ、梨、りんご、  
ぶどう、梅干し、葛粉など  
日々の食事にとり入れましょう。

秋の乾燥対策は  
入念に



### <秋の養生おやつ>

『梨のホットドリンク』   
(2人分)

すりおろした梨 1つ分  
はちみつ 大さじ1  
水 50cc  
(お好みでクワの実適量)

小鍋に全て入れ  
弱火で10分煮る  
梨は体の熱を冷まし  
肺やのどを潤します  
暑さが残る乾燥や  
台風などの季節に  
ぴったりの果物です

### その3: おなか温めバツヤかに

気温も下がり日照時間も短くなる  
秋は寂しさを感じ感傷的になり  
やすくなります。そんな時はおなかを  
あたためると不思議と落ち着き  
バツヤかに、腹巻きもいたり  
湯たんぽであたためたり  
こんにやに湿布などがオススメです。

10分程度で2人分はこんにやを  
タオルで包みおなかにあてる  
おこあてです

## 報告◇初めてさんのダーニング 小山市・7月5日(金)

朝からとても暑い日でしたが、  
古橋先生をお招きして、針と刺繍  
糸で生地を縫うやり方『ダー  
ニング』を教えてくださいました。

まず、先生がご用意してくださ  
った練習用の穴を空けた生地で縫  
い方の練習です。最初に穴の外側  
を「ゴマシオ」というステッチで  
ぐるっと一周縫います。その次は  
「ブランケットステッチ」で生地  
の穴の内側へ、どんどん縫い進  
めていきます。



最終的に、刺繍糸で穴を閉じられたら終了です。皆さんとても集中して取り組まれ、練習用の穴の縫いは終わったのですが、自宅からそれぞれ持ってきていただいた衣類などの縫いには 取り掛かることができませんでした。それでも、ご参加いただいた 皆さんからは次のようなご感想をいただきました。

- 丁寧に教えていただける 古橋先生で良かった。
- 刺繍糸を選ぶところからワクワクして楽しい時間でした。
- 短い時間でしたが夢中で針を動かすことができ楽しかったです。
- 自宅でもダーニングを楽しみたいと思います。 などのご感想をいただきました。

わたしも久しぶりに針と糸を使っての手仕事は集中出来て、良い時間でした。  
これから、教えていただいた縫い方で自宅の衣類の縫いをやってみようと思います。  
古橋先生、ご参加いただいた皆さん、どうもありがとうございました。

(小山委員会 津吹)

## 7月20日(土) やさと農業体験② 参加した組合員さんの声

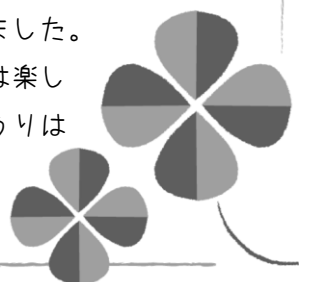


あんなに大きなカボチャが、はさみを使わずに素手で収穫できるなんて初めて知った。またピザ作りが楽しかった。とても美味しいお昼ご飯でした。後日いただいてきたかぼちゃを調理してみましたがとてもホクホクとしたまるで栗のような感じでおしかったです。

(A・Hさん)

とうもろこしが上手いかず、虫食いや穴あき(受粉していない歯ぬけ状)、熟れ過ぎになっている様子に、やはり簡単にはいけないと思いました。普段おいしくいただいている有機野菜が、どれだけ貴重でありたいか身にしました。豊作かぼちゃの収穫は楽しく、越智さんのきゅうりは美味しかったです。

(T・Nさん)



# お知らせ まごころ便 クール宅急便付加料金が改定されます（値上げ）



★2024年10月1日出荷分から適用されます。

「まごころ便」では、よつ葉生協の商品を組合員に代わってよつ葉生協から遠方の方へお送りすることができます。取扱業者のヤマト運輸では、冷凍商品を送る場合にクール宅急便に付加される料金が、今回値上げとなります。

相次ぐ値上げとなりますが、ご理解をどうぞよろしくお願いいたします。

サイズ	旧料金	新料金	差額
60	220円	275円	+55円
80	220円	330円	+110円
100	330円	440円	+110円
120	660円	715円	+55円

## 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。

### 宇都宮

- イベント **第25回 星の家まつり**
- 日時 10月20日（日）10：30～14：00
- 会場 ろまんちっく村（ローズハット）  
（栃木県宇都宮市新里町丙 254）
- 参加費 無料
- 内容 「星の家まつり」を開催することで、青少年の自立を支える会の活動を広く皆様に知っていただき、虐待のない社会を目指す。  
バザーの収益は、活動費に充てる。
- 主催 青少年の自立を支える会 自立援助ホーム「星の家」
- 申込・問合せ TEL 028-666-6023  
FAX 028-666-6024

当日お手伝いして下さるボランティアも募集しています。

- HP <http://www.iiritsu.org>
- バザー物品募集中！！  
＜参考＞日用品（洗剤・石鹸類・台所用品など）、食料品（食用油や調味料など）食器類、タオル類（シーツ・タオル・布団カバーなど）、雑貨（バック類やインテリア小物など）、書籍、CD、DVD（ゲームソフトなど子ども向け大歓迎！）など  
＜売れないもの＞中古・旧式の電気ガス製品、家具類（廃棄に費用がかかります）、使用感のある古着類、中古の食器類、賞味期限が10月末以前の食料品（バザーが10月です）
- 締切 10月11日（金）

### 那須塩原 矢板

- タイトル **甲状腺エコー検査**  
東日本大震災による Fukushima 第1 原発事故から 13 年。10月に県北2会場で甲状腺エコー検査を開催します。この機会にぜひお申込みください。
- 那須塩原会場 10月26日（土）12：00～16：00  
アジア学院コイノニアハウス（那須塩原市槻沢 442-1）  
問合せ TEL 080-3206-9178  
那須塩原 放射能から子どもを守る会（手塚）
- 矢板会場 10月27日（日）10：00～15：00  
城の湯 ふれあい館（矢板市幸岡 18）  
問合せ TEL 080-6544-2427  
子供の未来を考える会ハチドリ（井田）
- 検査実費 お一人につき 1000円

- 対象 各市および周辺にお住まいの方、震災時18歳以下の方優先 40歳未満の方※中学生以下保護者付き添い
- 締切 前日まで（基金の検査を受診されたことのある方は当日も受け付けます）
- 主催 関東子ども健康調査支援基金  
<https://kantokodomo.info>  
基金HPからチラシをダウンロードできます。
- 申込み オンライン申込み

※ご来場の際はマスクの着用、検温、消毒等ご協力ください。感染拡大で中止になる場合は、申込みされた方に個別にお知らせします。



那須塩原



矢板

**ご注意ください！老人ホームの入居に関する詐欺の電話について**  
CO-OP 共済関連会社を名乗る人物からコープあきたの組合員宅に電話がありました。CO-OP 共済では、このような老人ホーム入居に関する取り組みは行っておりません。詐欺である可能性が高いです！

### 東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告（8月4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も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）	3,100
震災孤児を支援する募金（910番）	13,700
「有機農業と国産種子」募金（920番）	4,000
合計	20,800

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。

**高齢者を狙った劇場型勧誘再び！** 2022年12月

「老人ホーム入居権」を譲ってほしいという詐欺電話に注意！

**△気をつけて！** 「入居権」を譲ってほしいという電話は詐欺です！

不審な電話に出ると... さまざまな人物が登場し、お金を支払わせようとしてきます。

△例えばこんなことを言ってくる！

- あなたには老人ホームに入居できる権利を持っている。権利が不要なら他の人に譲って。
- 権利を譲るためにお金を振り込む必要がある。
- あなたの名義で申し込みをするので一度あなたに給金を支払う必要がある。
- 名義譲りは罪に問われる。
- 警察に相談すると大変なことになる。

△トラブルに遭わないためのポイント

- 留守番電話機能や発信者番号通知を活用して心当たりのない電話に出ない！
- 絶対にお金は払わない！

周囲の方へ 高齢者の消費者トラブルを防ぐには周囲の方の見守りが必要  
です。異変に気づいたら警察や消費生活センターに相談を！

NPO法人 国民生活センター

●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/>

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