

りっぷる Ripple

エスコープ大阪機関紙
第157号
16. 1 .25

表紙

・地域の中でケアの自給圏づくりをすすめます
・EVENT案内「パラマウント 足と靴の学習会(防災用品と靴の展示会)」

P3

・活動報告「2015年度 食のフェスタ ~つなぎつなげて大きな食フェスに~」

P2

・ピオサが「私たちの牛乳工場で作られた生活クラブの牛乳をコップ1杯飲むウ! みんなで飲もう!」

P4

・大きく育て福祉の樹「共済」
・理事会報告・おたよりネット
・編集後記

地域の中でケアの自給圏づくりをすすめます

エスコープ大阪では「FEC自給圏」づくりをすすめています。Fは食(Food)、Eはエネルギー(Energy)、そしてCはケア(Care)で、医療から介護、教育までを含む広い意味での人間関係領域を指しています。ケアを自給するというのは、地域の中で人や資源(サービス・お金など)を循環させ、ケアを自らの地域につくり出し、持続可能で豊かな地域コミュニティをつくっていきます。

多様な問題を抱えた現在社会

今の私たちを取り巻く社会状況は、少子高齢化の勢いが止まらず、多様な問題を抱えています。高齢化に伴い、介護保険サービスが多様化され、利用者にとって便利になったと思われませんが、介護保険サービスも市場競争が激化し、利用者の困り込みがおこなわれたり、収益性の高いサービスに民間事業者が集中してしまったりという現実があり、本当に利用者

にとって必要なサービスが提供されているのか懸念されます。また、21世紀に入りグローバル化がますます進行し、競争社会による格差という新たな問題が深刻化している現状もあります。今や介護、子育て、家族、教育、失業、生活困窮、孤立、孤独などの問題は誰にでも起こり得ることとなっています。

生活協同組合に求められるもの

生活協同組合は食べ物や環境などに関わる社会問題を解決する運動をすすめてきましたが、これからは人としての本質的な課題である、生き方に向き合う必要があると感じられます。家族の介護、自身の高齢期問題といった次のライフステージについて一緒に考えていかないとはいけません。生活クラブグループでも、福祉事業の実績を広く共有し、連合する力で生活ク

ラブルのすべての地域で「ケアの自給圏づくり」をすすめ、全ての単協で福祉を事業化し、社会化していく方針を立てています。地域包括ケアシステムの構築(医療・介護・介護予防・生活支援・住まいなどのサービスを一体的に受けることができる支援体制)や、単協によっては格差社会への対応として、生活困窮者自立支援もすすめているところもあります。

エスコープ大阪の出番です

エスコープ大阪では、子育てから介護まで地域の中で誰もが自分らしく暮らせるようなたすけあいのしくみをつくらうと、1995年を「福祉元年」とし、地域の暮らしのサポーターであるワーカーズ・コレクティブの

NPO法人、ワーカーズ・コレクティブ、地域住民(自治会や商店街)など地域の人や団体とともに、たすけあいのしくみづくりをすすめています。

「住み慣れた街で暮らし続けたい」という思いを形にするためには、エスコープ大阪単独ではなく、地域の人、団体とネットワークを持つことでしか解決できません。

まずは既存のワーカーズ・コレクティブとの連携を強化しつつ、可能な範囲でSOS事業所単位での自立をすすめていく予定です。豊かな地域福祉を実現するために、地域に密着した参加型福祉の拠点を臨機応変に運営していくことが良いと判断しました。



立ち上げ支援をおこない、2000年には社会的制度も活用し、エスコープ大阪サポートセンター(SOS)を設置して、福祉事業をすすめてきました。今年度10月には、日常的な組合員どうしのたすけあいのしくみであるエッコロ制度も開始しました。このようなエスコープ大阪の組合員どうしのたすけあいを土台に、行政や

2016年度には「地域の中でケアの自給圏づくり」も含め、エスコープ大阪の新たな福祉政策を検討し、2017年度から始まる福祉中期計画を策定します。

パラマウント 足と靴の学習会(防災用品と靴の展示会)

「パラマウントの靴」でおなじみの、「健康を足元からサポート」をモットーに、医療専門家とも連携して製造している「株)パラマウント・ワーカーズ・コープ」に来協していただいて足の健康(足の仕組み)や靴の選び方の学習会を企画します。学習会参加者は個別相談も受けられます。その他、防災用品や備蓄品になる消費材の紹介と試食、パラマウント靴の一部展示もおこないます。皆さんお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

- 日時 2月14日(日)
パラマウント足と靴の学習会 10:00 ~ 11:30
*個別相談 12:00 ~ 16:00
防災用品と靴の展示会 11:30 ~ 14:00

●会場 生協エスコープ大阪
本部 3階 大会議室

●参加費 無料

*個別相談…学習会参加者対象。予約制(ひとり30分の予定)。時間指定不可(事前に連絡します)。*お申込み多数の場合は抽選となります。



サイズ測定



インソール作製

問合せ先

理事会事務局

☎072-293-4660

EVENT
学習会
&
展示会



生活クラブの
健康な食デザイン

私たちの牛乳工場で作られた生活クラブの牛乳を コップ1杯飲もう! みんなで飲もう!

生活クラブの牛乳の牛の飼料は、遺伝子組み換えとうもろこしを使用せず、粗飼料の大半は酪農家が自給して与えています。高品質の原乳を私たちの牛乳工場ですてらライズド殺菌（72℃ 15秒）して製造されたすてらライズド牛乳は、カルシウムが変性しておらず、ラクトフェリンも含有しています。生産過程が確かで、おいしくて栄養価値も高い、私たちの牛乳。より多くの仲間と飲んでいきましょう!



●「すてらライズド低脂肪牛乳」の栄養特徴
市販でよく見かける低脂肪乳(加工乳)とは異なり、原乳が生乳100%の牛乳です。乳脂肪分は、カロリーの低減効果とおいしさを加味して14%に調整。市販ではすてらライズド殺菌の低脂肪牛乳はほとんどありません。普通牛乳(136キロカロリー、脂質7.6g)と比べ、低脂肪牛乳は92キロカロリー、脂質は2.0gです。

生活クラブ牛乳の特徴

すてらライズド殺菌法なので、カルシウムが熱変性せず、牛乳が固まって「食べ物」としてゆっくりになかの中で吸収されていきます。また、熱に弱いホエーたんぱく質がたくさん残っているため、ラクトフェリン(免疫細胞を活性化させる)や免疫グロブリンなどが、病原菌を抑制し免疫力を高めてくれます。

レーダーチャートは普通牛乳の栄養成分表ですが、すてらライズド牛乳も栄養成分はほぼ同じです。でもね...



●栄養バランスレーダーチャート
(牛乳コップ1杯200ml)

コップ一杯で成人女性の一日必要量の3分の1のカルシウムが摂れて、その他ビタミンB12、B2、リン、ビタミンA、ビタミンD、亜鉛のミネラルも補給できます。

牛乳の栄養

コップ一杯の牛乳は136キロカロリーで、成人女性が1日に必要なエネルギー量の7〜8%ほどで、決して高カロリーではありません。牛乳は、エネルギー・脂質・たんぱく質のほか、カルシウムなどのミネラルやビタミンD、B₂、B₁₂などのビタミン類も摂ることができ、健康のためにとっても良い食品と言えます。もちろん「摂りすぎ」はエネルギーの過剰摂取となって太ることにつながるかもしれませんが、適切な量を摂る限り、牛乳が太りやすい食品だということはありません。

5大栄養素をすべて併せ持ち、
栄養成分の吸収率が高い牛乳

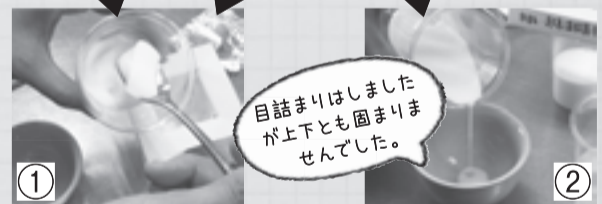
～実験～ レンネットテスト

レンネットテストは、牛乳に含まれる水溶性カルシウムが子牛の胃の酵素であるキモシン(商品名:レンネット)と反応すると固まる性質を応用して、水溶性カルシウムが加熱殺菌によって変性しているかを調べるテストです。水溶性カルシウムは熱に弱いので過度に加熱すると変性し、レンネットを加えても固まらないのです。

今回は生活クラブの「すてらライズド牛乳」3品と、市販の超高温殺菌牛乳、低脂肪牛乳、低脂肪乳で実験。それぞれにレンネットを加えてしばらく置き、コップの下に穴を開けます。数秒後、「すてらライズド牛乳」「ノンホモ・すてらライズド牛乳」は牛乳が固まって流れが止まり(写真①)、超高温殺菌牛乳は牛乳が固まらず流れが止まりませんでした(写真②)



※超高温殺菌牛乳(滅菌)・・・(予備加熱85℃で6分) 120〜130℃ 1〜3秒

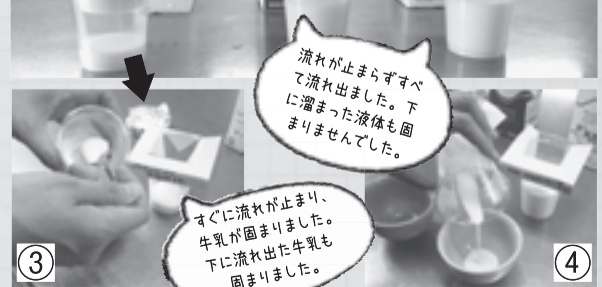


目詰まりはしましたが上下とも固まりました。

「すてらライズド低脂肪牛乳」についても、牛乳が固まって流れが止まりました(写真③)でしたが、市販の低脂肪牛乳や低脂肪乳はいずれも超高温殺菌のため牛乳が固まらず流れが止まりませんでした(写真④)。



流れが止まらず流れて流れました。下に溜まった液体も固まりませんでした。



すぐに流れが止まり、牛乳が固まりました。下に流れ出した牛乳も固まりました。

この実験によりすてらライズド牛乳は、原乳に含まれるカルシウムがほとんど熱変性していないことがわかります。これは熱変性しにくいホエーたんぱく質も同様で、できるだけ原乳の質を損なわない自然に近い牛乳、ほんものの牛乳と言えます。

牛乳のQ&A

Q 「牛乳はコレステロールが高い」ってほんと?」
牛乳のコレステロールは、1杯200mlとして25mg程度。牛乳でコレステロールが上がるかどうかを心配する必要はありません。

Q 「牛乳を摂ることの大切さ」
(公益社団法人日本栄養士会のコメント引用)

☆成長期に必要な食品として

牛乳は、カルシウムだけではなく、たんぱく質の供給源としても重要であり、成長期に必要な食品です。学校給食での牛乳の飲用は、家庭で不足しているカルシウム等を補う役割を果たしています。調査によると、学校給食のない日の児童生徒のカルシウム摂取量は、日本人の食事摂取基準の一日の推奨量より30〜50%不足しているようです。

このために学校給食実施基準(文部科学省)では、学校給食において、カルシウムは食事摂取基準に示されている一日あたりのおよそ50%以上を給与する量としてその基準値が定

められています。牛乳の飲用を中止することは、児童生徒に一層のカルシウム不足を招くおそれがあります。

☆骨粗鬆症の予防等のために

成長期においてカルシウムを摂取し、骨量を高めておくことは将来の骨粗鬆症予防にも有益です。学童期、思春期は、骨密度を高めるために大切な時期であり、この時期を逃すと、骨量を高めることは難しくなります。成長期以降の骨量減少などの対策にも牛乳を飲用する習慣の定着は、児童生徒の現在および将来にわたる健康の保持増進につながります。

☆食をめぐる教育の見地から

学校給食の時間はもとより、関連教科等において、栄養のバランスや地域の畜産業の生産・流通・消費について学ぶとともに、命の大切さや生産者の苦労に対する感謝の気持ちを育む教育がおこなわれています。その際、牛乳は、身近で有効な教材として活用されており、子どもたちの教育に価値ある役割を担っています。また、他の食材に比べ、残食率が低いという実情があります。

今週配布の食べるカタログで『予約キャンペーン』実施!



OCR注文価格

すてらライズド牛乳
900mlびん入り
245円(税込265円)



ノンホモ・すてらライズド牛乳
900mlびん入り
245円(税込265円)



すてらライズド低脂肪牛乳
1000ml紙パック入り
235円(税込254円)



定期予約キャンペーン特別価格 **225円(税込243円)**

225円(税込243円)

215円(税込232円)

すてらライズド牛乳から脂肪分を除いただけ普通牛乳に比べて乳脂肪分は約60%、カロリーは約30%カット

脂肪球を均一にしているので飲みやすい

脂肪球を均一にしていないのでより生乳に近い風味

2015年度 食のフェスタ

～つなぎつなげて大きな食フェスに～



11月22日(日)、堺市産業振興センターイベントホールにて、「2015年食のフェスタ」を開催し、約700名が来場しました。31の生産者が全国から集まり、普段は顔を合わせることでできない組合員と生産者の交流がたくさん見られました。

今年は「ビオサポ」く比べてみれば：一目瞭然エスコープの誠実」をテーマに掲げました。何を基準に食べ物を選ぶのか、生産者はどのような思いを込め消費材を作っているのかなどを知ってもらうために、試食も交流もできるようにと企画しました。

各地域委員会、消費材に関わる添加物や農薬、栽培方法、飼育方法などをパネルを作成して説明をしながら消費材の良さをアピールしました。また、会場中央では「比べてみれば：一目瞭然添加物大実験」をおこない、だしの飲み比べ実験やソーセージの発色剤テスト、着色料を使って無果汁ジュースを作る実験でおいに盛り上がりました。

たくさんの方の参加者アンケートでは多くの良かった点と、もう少し工夫してほしいという意見が寄せられました。しっかりと総括をして次年度につなげていきたいと思います。

「食のフェスタ」を通して参加者は、今回のサブタイトルにもある『エスコープの誠実』を感じ取ってくれたと思います。生産者と消費者である組合員が実際に顔を合わせて交流し誠実に向き合っているからこそ、今の素晴らしい消費材があるのだと改めて思いました。

参加した人から今回参加できなかった組合員に、自分の感じたエスコープの誠実を伝えていってほしいです。

これからも年に一度の楽しいお祭り、おいしくて学ぶことがたくさんある「食のフェスタ」を皆さんと一緒に盛り上げていきましょう。

2015年度 食のフェスタ

実行委員長 高橋 勝代

担当理事 北辻 美樹

泉北ニュータウン地域

地域で担当するそれぞれの生産者と話し合いを重ねて消費材パネルを完成させたことで、消費材についてより深く理解して当日アピールすることができました。

ベテラン組合員のお手伝いもあり、生産者とタッグを組んで、明るく楽しく消費材の提供ができたと思います。説得力のあるアピールは、生協を長年にわたり支えてきた組合員ならではのね。さすがです！心地良い疲労感で終わったお祭りの1日となりました。



大阪市南・中河内地域

同量のタイハイ(株)の「万能つゆ」と水に、きゅうりをひと晩漬けて入れて浅漬にし、生姜の千切りをのせ、煙が出る程度に熱したごま油をかける実演をしました。熱々のごま油をかけることで辛味が抑えられた生姜とごま油の香りがきゅうりに移り、とてもおいしかったです。(株)マルモ青木味噌醤油醸造場では様々な「味噌」の味見ができ、その味噌とみえぎょれん販売(株)の「パックだし」と「焼き海女のり」で作った味噌汁は磯の風味が素晴らしかったです。「国産牛」と「和牛」の食べ比べは大人気！知らなかった消費材に出会い、なじみの消費材とのコラボでおいしく食べる方法も知り、実りの多いフェスタでした。



ビオサポ実験

参加者は、市販品のだしと天然だしの味の違いや、意外と簡単に天然だしが取れる方法に驚かされていました。また、ソーセージを発色させるために薬が使われていることを知り、果汁が一滴もなくオレングジュース(ドリンク)が作れ、紅茶がなくても紅茶飲料ができてしまう実験にショックを受けている様子でした。子どもたちも興味深く実験に参加。みえぎょれん販売(株)の「パックだし」のだしがらを使った実行委員手作りのふりかけや佃煮も好評でした。

テーマ通り、「比べてみれば一目瞭然」と添加物の危険性や天然素材のおいしさを感じていただけたビオサポ実験でした。



堺市街地地域

立川有機米研究会には、「いつも登録しています！他のお米は食べられないから」という組合員の方が試食に来られ、生産者と笑顔で交流されていました。

「甘い！豆の味がして、何も付けなくてもすごくおいしいお豆腐！」と(株)豆伍心の豆腐に感動される組合員。エスケー石鯛(株)では、皆が興味津々で頭皮チェックを受けておられ、せっけんシャンプーの良さを再認識。ケチャップのコーミ(株)ブースはひとときわい香り。ファンの多いケチャップをスクランブルエッグに添える試食が大人気！遠方の生産者と組合員が直接交流できる機会に嬉しくなりました。



泉州地域



カタログだけでは分からない消費材の良さを生産者に教えていただきました。市販の干物に使われている添加物には、アレルギーの原因になりやすいものがあり、青魚でアレルギーを起こしたと勘違いすることもあるそうです。生産者のお話がおもしろく、「産地を訪れてみたい」と感じた地域委員もいました。子ども達もお手伝いし、学校ではできない貴重な経験ができました。「いつも食べている消費材は、この人達が作ってくれているんだな」と、肌で感じたと思います。このような場で、食に対する安心感は生産者と消費者が顔の見える関係を通じて作られるということ、次の世代にも伝えていければと思います。

南河内地域

来場された皆さんの鋭い味覚に、試食を通して語りかけることができました。日本果実工業(株)の「さんま蒲焼缶詰6缶」と「いわしオリーブオイル漬缶」はとてもおいしくストックしておけばすっごく便利だなあと思い、皆さんに伝えました。また、上和田有機米生産組合では「玄米の炊き上がりがいつも固い」とおっしゃる組合員に、12時間程度の浸水をアドバイスされていた生産者。「だからやわらかくておいしいんだ」と感心されていました。生産者が堺に集結すること自体が感動的で、来年はもう少し来場者が増えることを願い、さらに盛り上げていきたいと思いました。



店舗地域

竜王町稲作経営者研究会のごはん、(株)後藤鰯卵場のさくら卵のスクランブルエッグ、新生酪農(株)の牛乳、(株)青い海の素精糖を使った蒸しパンの試食をしました。消費材の良さは知っていましたが、直接生産者のお話が聞け、生産者の思いが込められている感じがして感動しました。青い海のお話で素精糖は三温糖と色がよく似ているが、三温糖は茶色でも、実は、さとうきびを搾って搾って残った搾りカスから出来ており、ミネラルはほとんどないが、素精糖は最初に搾った原料から作られているのでミネラルが豊富ということを知り、改めて消費材の素晴らしさを感じました。



河内長野・大阪狭山地域

豊共園の「みかん」を使った搾りたてジュースは、すっきりとした甘さが好評でした。「毎年楽しみにしています」「これからはがんばります」といったやりとりなど、楽しい時間を共有できました。鶏肉の(株)丸本では、肝や砂肝は食べたことがない、苦手という方も試食して「これならいける！」という声も。(株)小野田製油所の「ごま油」の香りがよくわかるおにぎりは、白ご飯にごま油と塩をまぶすだけ！ごま油は酸化しにくく、きれいにこせば何度も使える優れものです。伊賀越(株)からは市販の醤油との違いを直接聞くことができ、「使ってるよ！」とおっしゃる方も多かったです。



「くらしの見直し講演会」報告

福祉担当理事 山路 登葉

12月7日(月)、「和泉シティプラザ」(和泉市)で「くらしの見直し講演会」を開催しました。今回の講演会は、日本赤十字社とCO・OP共済連がタイアップした企画で、CO・OP共済連の補助を受けて行ないました。CO・OP共済加入者の皆さんが毎月支払われている掛金が、「講演会」という形で還元された一例です。

今回のテーマは「こどもに多い病気・症状の手当て」ということで、子育て世代はもちろん、お孫さんをお持ちの組合員、そして地域の「子育てひろば」で活躍中の子育てサポーターが集まりました。

日本赤十字社から派遣された看護師の話はたいへん分かりやすく、初めての冬を迎える乳児を抱えた新米お母さん達の不安に対して、的確なアドバイスがありました。学習会終了後には、子育て中に役立つ共済についての説明もおこないました。



子育て、孫育てに役立つ話が聞けました。



共済の話をしているところ。

保険や年金、税金など くらしのお金について、 自ら学び、考えましょう。

ライフプラン講座は、組合員が暮らしに合った保障を自ら選択できる力をつけることを目的として開催されています。保険や家計管理、人生の締めくりについて考えるなど、定番の講座は全部で12講座あります。子育て世代からシニア世代まで幅広いライフプランのニーズに合わせた内容となっております。参加者の中には、友達同士だけでなく、親子や夫婦で参加される組合員もいます。講座だけではなく、『はじめて学ぶ医療保険』または『はじめて学ぶ生命保険』を受講された組合員限定で、保障の見直しに関する個人相談(有料)も受けられます。



毎号、エスコープ大阪の「たすけあい」のしくみについて紹介していきます。今月は、家計の見直しをするのに役立つ「ライフプラン講座」についてお伝えします。



ライフプラン講座に参加されたことはありますか？

お友達とライフプラン講座を開催しませんか？

ご希望の内容でライフプラン講座を開催できることをご存知ですか？
組合員だけでなく、組合員以外のお友達を含めて5人以上集まれば、ご自宅やお近くの集会場などでも開催できます。親しいお友達やご近所の方をお誘い合わせのうえ、理事事務局までお申し込みください。
【問合せ】理事事務局
電話072(293)4660

第8回 理事会報告 <12月15日>

【11月度決算報告】

- 供給高 2億2,110万円 (前年同月比97.39%)
- 組合員数 18,419名(前月比+70)
- 一人あたりの出資金 80,747円

【11月の放射能検査結果】

11月は連合消費材818検体の放射能検査、エスコープ大阪独自の消費材については5検体放射能検査を実施しました。生活クラブ自主基準を超えた検体はなく、すべての消費材を供給しました。

【決議事項】

①電話番業務の業務委託について提案があり、協議し、決定しました。

【協議事項】

- ①2016年度方針案について提案があり、1月理事会にて再度協議することを確認しました。
- ②「放射能汚染に立ち向かう生産者を支援する基金の見直し」について単協として連合会案を承認する旨で意見提出することを協議し、確認しました。
- ③「鶏卵政策補強方針中間点検会議答申」について単協として連合会案を承認する旨で意見提出することを協議し、確認しました。
- ④大阪市南・中河内地域について提案があり、2016年度の体制について協議し、確認しました。
- ⑤2016年度フェスタについて目的・日程・開催場所について提案があり、協議し、確認しました。

編集後記

毎年恒例の「春みそ作り」の開催日程が昨年より1ヶ月ほど早くなります。申込みをお忘れの方はお電話にてお申込み下さい。詳細は各地域発行ニュースまたはエスコープ大阪のホームページをご覧ください。(H)

開催地域	開催日程	申込みメチ
NT地域・店舗地域・南河内地域	2月13日(土)	1月29日(金)
泉州地域・中河内地域	2月20日(土)	2月5日(金)
長野狭山地域・市街地地域	2月27日(土)	2月12日(金)

●申し込み・問い合わせ先:理事事務局 (072)293-4660

発行:生活協同組合エスコープ大阪
制作:W.Co パックプランニング

生活協同組合エスコープ大阪
〒590-0151 堺市南区小代727
TEL. 072-293-4660
FAX. 072-341-0022
http://s-osaka.seikatsuclub.coop/

おたよりネット

「りっぷる」の感想やご意見、その他投稿は下の「おたよりネット」欄で。配達時に提出、あるいは店舗の専用BOXまで。

155号4面 大きく育て福祉の樹「子育てひろば」を読んで

紙面モニター Aさん

子どもが遊べる児童館、お母さんがほっこりできる子育てカフェは、年々増えてきていると感じますが、食べ物や環境などについて話せる場所はエスコープの子育てひろばならではのと思いました。ぜひ参加したいです。

156号表紙「ごみ減量のために、やっぱりリサイクルよりもリユース!」を読んで

紙面モニター Bさん

堺市ではごみ分別がされていますが、ビン・缶・ペットボトル・プラスチックのリサイクルが本当にできているのか、いつも不安になりながら分別しています。この記事を読み、リユースにこれだけ力を入れられて、確実に再生されているこのしくみをもっと広められたら良いと実感しました。

注目!!

エスコープ大阪のホームページが変わりました!



http://s-osaka.seikatsuclub.coop/

●フェイスブックもスタート!

https://www.facebook.com/scoop.osaka



「いいね」してね♪



Ripple おたよりネット

理事事務局行き
157号(2016.1.25)

消費材の苦情についてはこの用紙でなく、電話またはメモで。この欄への投稿・ご意見は紙面でご紹介することがあります。

★リニューアルしたホームページや新設したフェイスブックの感想もお聞かせ下さい

(ペンネームOK)
●お名前

●地域名

●班名

●組合員コード

キヤリア