



福祉クラブ生協機関紙

うえるびー

2022/No.368

NOVEMBER

今月の草木
「ノブドウ」

〈坪田さつき 画〉

福祉クラブ生活協同組合 〒223-0057 横浜市港北区新羽町 868 TEL045(547)1400 発行責任者 大場英美 <https://www.fukushi-club.net/>

ちゃんとわかって選びたい 食べ物のコト

「食べものの安全性」は、生命を育み健康を維持するために最も大切なことです。福祉クラブ生協は、食の課題、国内自給率向上、環境保全の取り組みなど、組合員と生産者とともに進めています。自分や家族のために日々作る食事、知らないうちに食品添加物を摂り込み、もしそのことで健康を害しているとしたら…。



子どもの脳とカラダと心の健やかな成長のために安全性の高いおいしくて安心な食べ物を選びたい

食品添加物のはなし

日本人の食品添加物摂取量は？

日本人の食品添加物の摂取量はどれくらい？ 日本人が食べている添加物の総量を需要量から推測すると、1日1人約12.7g。1年間では約4.6kg摂取することになります。

なぜ食品添加物は、必要なの？

香り良く(香料)、見た目がきれいで鮮やかな色にしたり(着色料・発色剤)、日持ちをさせたり(保存料)、変色を防ぐ(酸化防止剤)など、製造過程または加工・保存の目的で使用されます。

でも、ちょっと待って！ 食品添加物がカラダに及ぼす影響は？

発がん性やアレルギー性、染色体異常、成長抑制、急性毒性など。自然界に存在しない「合成化学物質」は、人間のカラダに摂り込まれた場合、分解されにくく、体内に蓄積されるものもあります。

本当の
無添加

要注意1

避けた方が良くとされる食品添加物の代表的なもの。

合成着色料
(赤102等)

発色剤
(亜硝酸塩)

合成保存料
(ソルビン酸、安息香酸Na)

漂白剤
(次亜塩素酸ナトリウムなど)

要注意2

「調味料(アミノ酸)」、「たん白加水分解物」

「調味料(アミノ酸)」は、人工的にうま味をつけるための「化学調味料」です。「たん白加水分解物」は、食品添加物ではなく「食品」に分類されます。肉や大豆などのたんぱく質を分解して作り出すアミノ酸のこと。多くは「塩酸」を使って分解するため、発がん性の疑いのある物質です。どちらも化学的に日本人の好む「うま味の素」としてつくられ、結果として塩分過多、糖分取り過ぎによる成人病リスクの増加、味覚障害につながります。

ご存知ですか？

「ADI値※」=1日摂取許容量

発がん性など明らかな毒性が確認されている物質には、摂取量が設定されています。例えば発色剤は、体重60kgのADI値は4.2g、体重30kgのADI値は2.1mg。これはウインナーソーセージの場合、大人で3本(約60g)、子どもは1.5本(約30g)でADI値に達してしまいます。

※厚生労働省HPより

(大場)

化学物質が、子どもの脳とカラダと心の正常な発達を妨げることもあります。大人は安心な食べ物を選ぶ責任と、子どもたちの選ぶ力を養う責任もあります。今一度、ご自宅にある食材などの原材料をよく見てみましょう。一人ひとりが食の安全性を意識して、安心できるものを利用し、疑わしいものは買わない選択をすることが大事ですね。一人の力から仲間(組合員)が増えることで大きな力になります。

共同購入で、安心できる食材を取り組みましょう！

福祉クラブ生協の「食べるカタログ」には、不要な添加物は使用せず、素材本来の味を大切に、生産者の心と時間をかけて丁寧に作られた、おいしい食材と安心が詰まっています。



～組合員募集中！～

福祉クラブ生協は、国産にこだわり、安全性に不安のあるものや不要な食品添加物は使用しない素性確かな食材を取り扱っています。



←ご加入はこちらから

子育て支援から介護に関することまで

お困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

福祉クラブ生協は
こだわりの食材を
お届けします！

配達料
無料



納得・愛着・こだわりの消費材

日本で「唯一無二」の伊達巻

生産者:こめや食品株式会社

中でも一番苦労したのは「リン酸塩を使用しないすり身を使用することだったそうです。それまでの一般的な冷凍すり身は、重合リン酸塩を使うことで、冷凍すり身の冷凍変性を防いでいました。その重合リン酸塩を使わず、塩や砂糖で冷凍変性を防ぐすり身を「無リンすり身」と言います。現在は無リンすり身が一般的に流通していますが、当時は塩だけを添加した「加塩すり身」が唯一の無リンすり身でした。新たに使うこととなった「無リンすり身（加塩すり身）」は、はじめから中身に塩が存在しているため、それまでの塩摺り方ではうまくいかず、ゼロからのスタートでした。職人が摺る時間を1分1秒単位まで計り、

無リンすり身を使った伊達巻開発への挑戦

依頼内容は、「保存料・合成着色料無添加」、「リン酸塩を使用しないすり身を使用する」、「包装形態の簡素化」の3つを満たすこと。この3つは、当時の練り製品業界には革新的なことでした。



安全性だけじゃない
甘すぎない
ちょうどいい味が人気

クリスマス・お正月用品の中で欠かせない伊達巻、かまぼこ。生産者は、静岡県由比で蒲鉾屋をしている「こめや食品株式会社」です。約40年前、年間通じて伊達巻を製造していた「こめや食品」へ生活クラブから、無リンすり身を使った伊達巻開発を依頼をしたことが始まりです。

焼き釜の火加減や温度調整を繰り返し、度重なる試行錯誤の末に出来上がった「伊達巻」です。

共同購入だからこできた

伊達巻のような正月用品は「見た目」が最も重要であり、縁起を担ぐようなデザインが当たり前でしたが、「保存料・合成着色料無添加」「包装形態の簡素化」についても、組合員の申込数に合わせて生産できる「共同購入」であること、また、見栄えや変形防止策でもあるすだれは不要すだれを巻かないセロファン包装を実現しました。

安心安全を食へ続ける私たちと職人技が作る消費材

伊達巻以外にも、「さつま揚げ（桜えび、いわしさつま等）」、「グチ蒲鉾」、「グチ入ちくわ」など、どれも不要な食品添加物を使用していない練りものです。さらに魚肉たんぱく質は、必須アミノ酸を理想的なバランスで含む、良質なたんぱく質で、筋肉で主に代謝されエネルギー源となります。「練り物離れ」が進む若い世代、成長期の子どもたちにも食べてもらいたい栄養源です。消費材で安心して食べ続けていきます。

(正部)



パリパリ食感がたまらない！
おいしい蒲鉾



煮ても、焼いても
そのままでも美味しい
さつま揚げ



子どものおやつにも
安心して食べられる
ちくわ

10月24日から！
順次カタログお届けします

特別な日はちょっと贅沢なおいしいものを、お手軽に！

クリスマスのローストチキンならこれ！ 皮はパリパリ、お肉はしっとり



バター、塩コショウのみで味付けされた秋川牧園の国産鶏種「丹精国鶏」の美味しさを堪能できます。クリスマスにはちょっと贅沢に本来の肉の旨みを味わってみては。食卓が一気に華やかになります。

焼くだけで本格派！

重要なのは前日に冷凍庫から冷蔵庫へ移しておくことだけ。当日、オーブンで30分程度加熱。

こちらもオススメ！絶品鶏ガラスープ

取り分けたローストチキンの骨をサッと洗ってたっぷりの水と塩一つまみでコトコト煮ましょう。自家製鶏ガラスープの出来上がり。旨みが凝縮されてこれがまた大変おいしい。

無塩せき生ハム

平田牧場の米育ち三元豚のモモ肉で作った発色剤不使用の無塩せき生ハム。昆布やかつおなどの調味料を使い、約3ヵ月かけてじっくり熟成させました。市場ではなかなか見られない無添加ハムは生産者と組合員とで5年の歳月をかけて開発した自慢の一品。



NEW 彩り野菜のジェノベーゼピザ

直径20cmの生地に国産バジルを使用したジェノベーゼソース、トマト、かぼちゃ、オニオン、ポテトで彩り良く、さらに4種類のチーズ（蔵王チーズ（モッツァレラ・ゴーダ・パニール）、パルメザンチーズ（イタリア産））をトッピングしています。2枚入。



親子で作る クリスマスケーキ

生クリームとケーキ台を使えば、カンタン手作りでも本格派

生クリームは、北海道の乳牛から集めた生乳を使用し、上質の乳脂肪がおいしさの秘密。砂糖を控えめにしてもおいしい上品なクリームです。



イメージ

オープンから10周年!「ここが福祉のひろば」です 福祉クラブ生協「るるる*みどり館」



るるる*みどり館外観

「るるる*みどり館」は、「緑区で活動するW・Coの拠点を作りたい」という組合員、メンバーの想いからできた複合福祉施設です。2012(平成24)年10月オープンと同時に子育て支援サービスW・Co「ほっぺ」、デイサービスW・Co「さんぽ」が誕生しました。それぞれのメンバーから想いを

開設当初は預かり保育や通所利用者がいない日がありました。話し合いを重ね、ポスティングや挨拶回りなど地域に知らせる活動が続



「ほっぺ」の昼食

保育室・Dayみどり

複合福祉施設の良さは、W・Co間の連絡がスムーズにできること。共同購入を利用している組合員Aさん。野ばらメンバーが配達時にAさんの体調の変化に気づき、「オプティ暖」の担当ケアマネジャーに伝えました。そのケアマネジャーからの連絡にAさんは、「嬉しかったと喜ばれたそうです。また、7W・Coのサービスを利用しているBさん。何かあった時には事務所内で相談、解決することができています。」

複合福祉施設だからこそ W・Co間の連携力

現在世話焼きW・Co「野ばら」、家事介護W・Co「エプロン*みどり」、ライフサポートW・Co「エール(らくらく)」食事サービスW・Co「なご味」、居宅介護支援W・Co「オプティ暖」、移動サービスW・Co「らむーぶ緑」の8W・Coが活動しています。

「るるる*みどり館」は、「緑区で活動するW・Coの拠点を作りたい」という組合員、メンバーの想いからできた複合福祉施設です。2012(平成24)年10月オープンと同時に子育て支援サービスW・Co「ほっぺ」、デイサービスW・Co「さんぽ」が誕生しました。

聞くことができました。

地域の人も参加できる! 第4日曜日はサロン開催



組合員バンドグリーンズの生演奏

14(平成26)年6月から始まったサロンは、組合員バンド「グリーンズ」の生演奏に合わせて、大好きな歌を歌う時間。組合員でなくても参加できます。参加者の介護相談にのつたり、介護生活用品の展示品をその場でお試しもできたり、ニーズに応えやすさもありません。

玄関前のポーチは有意義な場

地域と連携したハロウィン企画をポーチで開催しました。近所の子どもたちが来て、お菓子をもったり、写真撮影を楽しみました。展示説明会や健康チェック時には、Dayみどりのティータイムの場所になったり、メンバーの会議の場にもなっています。



ポーチでメンバーと雨が止むのを待ちます。〇〇はダメと言わない「Dayみどり」らしい場面

バトンをつなごう

「集まる 育てる 広げる」を掲げて10年。組合員の拠点、地域に開かれた場として、これからもそのバトンをつないでいきたいと、目をキラキラ輝かせてメンバーが熱く語ってくれました。(取材 上坂渡邊)

「るるる*みどり館」 緑区十日市場町840-3
TEL045(511)8631
JR横浜線 十日市場駅から徒歩7分
最寄りバス停 横浜市営バス「十日市場市営住宅入り口」下車

LOVE PET ♡ LOVE PET ♡ LOVE PET

うちのこ

ペット 紹介

僕はごろ(2才)
最初はおばあちゃん
の部屋に入れて
もらえなかった
けれど、今はおば
あちゃんと一緒に
居眠りしているよ。
(神奈川区I)

LOVE PET ♡ LOVE PET ♡ LOVE PET

※あなたのペットをご紹介します。ご連絡は編集室まで。

ひとりごと 編集室から

家庭菜園を見学させてもらった。土作りからこだわり、想いのこもった収穫野菜は彼女の料理でさらに絶品に! ピリ辛キュウリの漬物は、消費材の調味料と時間を惜しげもなく使い旨味を引き出すそう。ふと亡くなった義母の言葉が聞こえてきた「せっかく手編みするなら上等の糸を使いなさい」手仕事の流儀なのかしら。(三浦)

※短歌、俳句、川柳、詩等の投稿をお待ちしています。創作の思いを六十程度添えて、うるびー編集室まで送付してください。配達のW・Co、職員に預けていただいても結構です。



三浦まみ

山並みの明けゆく空に手を合わせ
今日のひと日を祈りおるなり
「きらり港北」へ入居させて頂いてありがたく思っています。
いとおしむ仲間の集うデイサービス
慈しみ合いあふるる笑顔
利用者さん同志がお互いを思いやり、楽しそうに語らい、日々、繰り広げられるデイのひとつまのうたを詠みました。

洋子

妙子

わたしのうた



スマイルひろば

教えてくださいあなたの健康法

心も身体も健康に

私の気分転換「非日常を体感する！」

～「あなたの健康法」募集—組合員からの投稿 第3弾～

◆緑区 Tさん

新型コロナウイルス感染症の状況にも気を付けながら、今年は家族で少し遠出をするようになりました。ゴールデンウィークには、山梨の富士山が眺められる温泉に入り、古民家のロッジに泊まりました。あいにくの雨でバーベキューはできなかったのですが、子どもたちはロッジに泊まるというだけで、わくわく楽しい気持ちで一杯でした。翌日は晴天に恵まれ、古民家にあるトランポリンとブランコで思い切り遊びました。朝食も外のテーブルで食べられ、とても気持ちよく美味しかったです。

5月後半には、横須賀へ磯遊びに行きました。まだ肌寒かったのですが、子どもたちはお構いなしで、最後には肩まで海に浸かって大喜びでした。カニがたくさんいて、カニの爪に挟まれるのを

子どもたちは怖がり、見つけては「捕まえて！」と親を呼んでいました。

準備や片付けで疲れてしまう所もありますが、普段と違う「非日常」を体感する事で気分転換になっています。これからも季節を満喫したいなと思います。



磯遊び

身体を動かすこと、食べること、ストレス対処法など紹介ください。投稿いただいた中からこのコーナーで掲載します。写真などもぜひ一緒に添付してください。

●郵送 〒223-0057横浜市港北区新羽町868 うるびー編集室宛

●e-mail : well-being@fukushi-club.net



みんなのひろば

公園、駅前、事務所などで
福祉クラブ生協の説明会を開催中！

＊国産品、最小限の添加物など、安心でこだわりの消費材を紹介しています。

＊ガラポンで消費材プレゼントや、子どもイベントコーナー、子育て・家事・介護・外出支援など日常の困りごと相談コーナーもあります。

＊「出会えて良かった。」とお互いが思える場です。

＊地域の開催日時はHPやチラシなどで、ご確認ください。



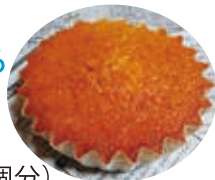
事前に参加予約をしている場合があります。
←こちらからご予約ください。

＊みんなのひろばの旗やワゴンを見かけたらぜひお立ち寄りください。

福祉クラブの消費材で作る

おやつレシピ

全粒粉入り
ホットケーキミックスで作る
マドレーヌ



材 料 (マドレーヌ型12個分)

- ・全粒粉入りホットケーキミックス1袋 (200g)
- ・卵 (常温に戻しておく) 4個
- ・料理やお菓子に使えるマーガリン 200g
- ・素精糖 140g
- ・マドレーヌ型 12個

作り方

- ① マーガリンはマヨネーズ状になるまでよく混ぜる。
- ② ①のマーガリンに素精糖、卵、ホットケーキミックスの順で、それぞれ3回位に分けて入れ、その都度よく混ぜる。
- ③ 160～170℃に予熱したオーブンで15分程焼く。

日吉センター		鎌倉センター		初山センター		藤沢センター	
横浜市港北区日吉5-21-31 TEL045-561-3030(代表) FAX045-564-9858(代表)		鎌倉市台5-2-22 TEL0467-48-3955(代表) FAX0467-48-3136(代表)		川崎市宮前区初山2-1-7 TEL044-977-0705(代表) FAX044-977-2556(代表)		藤沢市善行6-19-51 TEL0466-80-5710(代表) FAX0466-82-6975(代表)	
横浜市	港北区・鶴見区・南区・ 神奈川区・保土ヶ谷区	横浜市	栄区・金沢区・磯子区・港南区	横浜市	緑区・青葉区・都筑区	横浜市	戸塚区・旭区 (一部)
川崎市	幸区・中原区・川崎区 (一部)	鎌倉市	全地域	川崎市	高津区・宮前区・多摩区・麻生区	藤沢市	全地域
		逗子市	全地域			厚木市	全地域
		三浦郡	葉山町			相模原市	南区 茅ヶ崎市 一部
			横須賀市 一部				

福祉クラブの多種多様なサービス

消費材宅配サービス

家事介護サービス

入居施設サービス

食事サービス

子育て支援サービス

ケアプラン作成サービス

デイサービス

うるびーサロン

車による外出介助サービス

介護生活用品相談販売

成年後見サポートサービス

小規模多機能サービス

市民の福祉相談窓口

街の技術のサービス

葬祭サービス

資料請求は
←こちら

動画で分かる！
福祉クラブ生協

組合員の施設 **みのり藤沢** 藤沢市辻堂元町

毎月、無料の歯科検診を行っています。体の入り口となる歯の健康はとても大切です。一人ひとり歯磨きの指導なども対応しています。



11月19日(土)に説明会を開催します。
☎0466-90-5094