



"みみ"よりな情報  
"ため"になる  
情報誌

2018年6月25日60号  
発行：グリーンコープ生活協同組合理事会  
出雲市斐川町荘原 2230-1  
TEL：0853-73-8010 FAX0853-73-8013

## 「産直」「商品」学習会 in 岡山 に参加しました！



今年も、『グリーンコープ「産直」「商品」学習会 in 岡山』に参加してきました。  
今回私がもっとも気になったのは、

**異性化糖の原料が遺伝子組み換えでないもの(non-GMOのもの)**  
に切り替わったことです。

### 異性化糖ってなに？

聞きなれない名前ですが  
簡単に言うと、食品に甘味を  
付けるもので、砂糖より安く、液体で  
使いやすい利点から、ジュースやお菓  
子、たれ類など多くの食品に使われて  
います。

もし、お手元にジュースやアイスクリ  
ームがありましたら成分表示を見て  
みてください。

果糖ブドウ糖液糖または、ブドウ糖果  
糖液糖などの表示がありませんか？  
これが異性化糖と呼ばれるものの一  
部です。



### 遺伝子組み換えってなに？

ある生物の遺伝子に、別の遺伝子を組み  
込むこと。

例えば“殺虫毒性”や“除草剤耐性”のある  
作物が作られています。

人体はもちろん、他の生物や環境への影響も懸念され  
ていて、グリーンコープは可能な限り、遺伝子組み換  
えでない原料(non-GMO)を追求しています。

トウモロコシやジャガイモを原料とし、その多くをア  
メリカからの輸入に頼る日本は、グリーンコープでも  
non-GMOのものを分別して使うことがとても難しか  
ったようです。しかし！この度、分別管理できるメーカ  
ーとの運命的な出会いにより、non-GMOの原料で異性  
化糖を作ってもらえることになったのです！！

つまり、**遺伝子組み換えでないトウモロコシ  
やジャガイモで作った甘味で、ジュースやお  
菓子ができる**、ということなんです。

これは本当に嬉しかったです。

まずは、子どもたちがよく食べるお菓子から  
順々に替わっていきますので、みなさまお楽しみに！

### 5月理事会報告(2018.5.18開催)

- ・第67回通常総代会提出議題(案)について
- ・グリーンコープ連合仕入れ金額等のチェック体制について
- ・西部地域の配送業務委託に関する件
- …などを協議しました。

### 数字でみるGC生協(島根)

(2018年3月20日現在・数字はグリーンコープ登録分です)

新規加入された組合員さん…51名

現在の組合員総数…7,877名(前年対比97.2%)

一暮らしの助け合い活動

# けんき隊

みなさんの依頼  
お待ちしております

# シャボン玉月間がはじまりますよ～

グリーンコープ生協（島根）は今年5月に北海道で開催されたシャボン玉フォーラムで、17年度集約のせっけん利用率が前年より増加したということで、グリーンコープ14単協の中で唯一表彰されました！これは、島根の組合員のみなさんが家族の健康、環境保護についてどれだけ意識が高いかの現れではないでしょうか。



今年の標語はこちら！

## 大地が育む、いのちと水

～未来をつくるのは私たち～



意識高い系 島根(^\_-)として、せっけんの利用をよろしくお願いします♡

松江まったり委員会

### 「山陰産真あじ開き」の冷汁のレシピをご紹介します

前回59号に引き続き、渡邊水産の社長から教わった干物レシピをご紹介します。皆さんも食べてみてください。目から「ウロコ」の旨さですよ！

<材料>

山陰産真あじ開き…2尾      味噌…大さじ2杯      小ネギ…4、5本  
きゅうり…1/2本      だし汁…適宜

<調理方法>

- 1、真あじ開きを冷蔵庫に移し解凍しておきます。
- 2、両面グリル中火で6分ほど焼き、お皿に移し身をほぐします。中骨、腹骨を取り除きます。
- 3、昆布を水から鍋に入れ沸騰する前に取り出し、そこにアジの骨を入れ煮だします。
- 4、すり鉢にアジのほぐし身を入れすります。
- 5、味噌を入れ、すります。
- 6、「3」のだし汁を少しずつ入れ、好みの味にします。
- 7、ご飯に冷汁をかけ、ネギやキュウリをのせ召し上がってください。



ふりかけとして  
食べても  
美味しいです



地区委員会  
内での  
会話より

これ、美味しかったよね！

冬に冷汁??と思ってたけど、  
食べてビックリだったわ。



そうそう、ご飯にかけて食べて、もう  
何杯でもおかわりしちやった(笑)

今度、真あじ開き注文してみようっと！



# 安来地区委員会 2018年度はこんなことします！



《2018年度活動方針》  
安来地区委員会発足10周年を意識して、グリーン  
コープの良さを知ってもらえるよう工夫します。

## 6月 産直米の田植えに行こう

みんなで田んぼに入り、田植えを体験  
します。ドジョウの放流もありますよ。



## 7月 かかし作り体験

稲を見守るかかし作り。毎回ユニーク  
なかかしが出来上がります。



## 8月 今しか聞けない戦争の話

夏休み企画！ご飯を食べる、学校へ行  
く、今の生活って当たり前ではないんで  
すよね。みんなで平和について考えて  
みましょう。



## 10月 産直米稲刈り・稲こき交流

みんなでカマを使って稲刈りを体験  
します。稲こきもありますよ。



子どもたちが、案外カマをうまく  
使えてびっくりします。

## 11月 秋のわくわくパーティー

民衆交易について考えよう



## ネグロスセミナー



ネグロスバナナの産地の紹介や、バナナが  
育ち、収穫・出荷されるまでを学びます。

## 3月 春のわくわくパーティー

### 安来地区委員会10周年特別企画

楽しい企画を考え中です！お楽しみに！



地区委員メンバーも募集中



忘れちゃダメダメ… 安来ブロック♪

## 7月 救急法講習会

開催月は未定だけでも…

1 Day Cafeも企画しちょうけん！

## 安来で待ってまーす♪

※詳しいご案内は、開催日近くにカタログと一緒に  
配布するチラシでお知らせします。

## 西部ブロック ～しまね自然子育てネットワーク設立フォーラム～

すべての保育者・教育者・保護者が自然体験活動を通した子どもの幸せな育ちに関わっていけるようにとの思いを込めた「しまね自然子育てネットワーク」が、4月28日に県内8団体で設立され、津和野町の旧左鏡（さぶみ）小学校でフォーラムが開催されました。

基調講演として、岐阜県の「自然育児森のわらべ多治見園」浅井智子園長に「自然の中で育つもの」と題し、“ほんもの”に出会える森の中で幼児期に自然体験をする大切さをお話いただきました。パネルディスカッションでは「生きる力って？どう育てる？」というテーマで意見交換がされました。

グリーンコープは“しまね自然子育てネットワーク”の協賛団体となりました。

当日は、グリーンコープのパン・おやつ・ジュースの販売やびん牛乳の試飲を行い、参加者との交流もしました。

子育て真っ最中のお母さん達の参加が多く、子どもの自然体験に関心のある方は食べ物にも関心のある方が多いことを改めて実感しました。グリーンコープもネットワークも共に“子どものため”にあります。今後もお互いが繋がりながら、県内でそれぞれの仲間を増やし、広げていけたらいいなと思います。

## これ食べてみました！！ 西部地域の総代さんに試してもらいました。

### ♪ め玉ねぎ黒酢ドレッシング



今ではお気に入りのドレッシングですが、試すまではあの黒いラベルから黒酢がきつそうだなと思って注文しませんでした。実際はまるやかな酸味と玉ねぎがとても合っていて一度使ったら誰でも気に入っちゃうだろうな～と勝手に思っています。

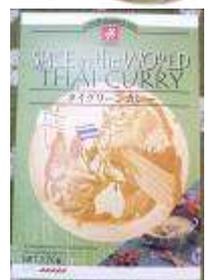


無添加レトルトカレーシリーズ

・・・こだわりの素材を使用した体に優しいカレー

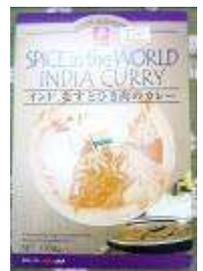
### ♪ タイ グリーンカレー

タイに行ったことはないのですが、本場っぽいコクのある美味しいグリーンカレーです。一口目はココナッツミルクの甘さで「意外に辛くない!？」と思うのですが、すぐさま本格派カレーの辛さが広がってきて、「ハアハア」言いながら食べました。くせになる味です。



### ♪ インド なすとひき肉のカレー

なすと鶏のひき肉が入ったカレーです。辛さは控えめで小2と2歳の子どもでも食べられました。ひき肉入りですが、油こさはなく、結構あっさり味で夏でもOKそうです。



カタログにめったに登場しないので、紹介するのがためられました。でも美味しいからやっぱり紹介しました！見かけた時はぜひお試しください。浜田市竹迫町のキープ&ショップ pompom には、比較的置いてあることが多いです。

## 地域で活躍するグリーンコープの仲間

## 松江市 野崎 研 さん

### ◆どんな活動をされていますか？◆

このごろ、猛暑日、ゲリラ豪雨やスーパー台風など、私が子どものときは、あまり経験した記憶がない気象現象を耳にします。

私は島根県地球温暖化防止活動推進センターで、地球温暖化の影響や緩和策、適応策などを皆さまにお知らせしています。

また、身近な環境を守る市民ボランティアの皆さまや、地球温暖化防止活動推進員の活動支援にも取り組んでいます。

### ◆グリーンコープを始めたきっかけは？

結婚を機に、食材に気をつけるようになりました。子どもが喜ぶ食材を選ぶうち、パスチャライズ牛乳やグリーンコープの卵を優先していました。子どもは、味の違いがわかるようです。

### ◆いま思っていること◆

世界には、水や耕地が不足し、干ばつや海面上昇がおこると、食べものに困ってしまう

国があります。

日本で食糧不足を実感することはあまりありません。でも、人口増加と気候変動がすすみ、日本へ輸入できる食料が不足すると、不公平な食料配分が進むかも。

食べものもエネルギーも『手の届く範囲で、できるだけ自給』できればと思います。地球温暖化を緩やかにできるチャンスは、あと20年間といわれています。



### ◆今後の展望はありますか？◆

いつまでも、豊かな心で家族や友人と過ごしたい。地球環境がどう変わっても、持続可能なしなやかな暮らしぶりを身につける。それを多くの皆さまと議論し、行動をできれば、未来を拓く知恵や活動につながると思います。

よろしければ、「エコサポしまね」でWeb検索をお試し下さい。

## 『親子円満 リバウンドしないかんたん整理術』

⑤正論よりも習慣を優先 <リバウンドしない片付け方法>

最終回

実践編

正論とは例えば、フライパンや鍋などは立てて収納する方が綺麗など。使用している本人の習慣を無視して片付けてもリバウンドする。置きやすい場所に置き易くするように考えてみる。



片付けは体力があってやる気のある時にする事が多い。そうすると、普段より難しめに仕舞ってしまう傾向にあるもの。疲れた時にポンと置いてしまった仕舞い方でも出来るように常に見直しをしていく事がポイント。仕舞うのが面倒だったら仕舞わなくて済む方法など出来るだけ手間をかけなくていいように考えて行く。

<食器の片付けの

苦手な人>

1週間使った物を中心に使い易い場所に安全にキッチンとしまふ。お気に入りの食器を毎日使う。ブランド物など大切にしまっておかない。

<衣類の片付けが苦手な人は>

普段着た服を左から掛けるなどの一方向から掛けるルールを作り徐々に着ない服が反対側にたまって来て処分し易くなる。人生短いので普段着る服にお金を掛け、よそ行きの服はなくす。

<書類の片付けの苦手な人>

後で見直そうと思うと捨てられなくなるので、時系列でとっておく。A4の箱を用意し箱に入れ始めた日付を記入し順番に入れて行き、半年経過したら処分する。1年経過した書類は1%しか見ないというアメリカの統計がある。

# 雲南地区委員会 今年度の予定

日時	内容	場所
6月21日(木)	ライフプラン講座 「知っておきたいお金のはなし」	西日登交流センター
7~8月	夏休み親子で参加 森林資源を使ったワークショップ	グリーンパワー
9月	木次乳業工場見学& 酪農家の方々との交流・タオル贈呈	木次乳業
10月	秋のつどい 体をいたわる講座(内容未定)	未定
12月	渡邊水産さんによる干物料理教室	未定
3月	春のつどい(内容未定)	未定

試食もいろいろご用意する予定です。  
ぜひお気軽にお友達をさそってご参加ください!



## ポンポンスタッフが増えました



こんにちは。暑くなってきましたね。ポンポンでは今年から  
配送、店舗スタッフが増えました。これからも組合員のみなさんに“ポンポンがあっ  
てよかった~”と言ってもらえるよう、みんなでがんばっていきます!!

**浜田市竹迫町 1901-21 FAX.電話(0855)23-6647 営業時間:火~金 10時~18時**  
**Email [pompom.gc.shimane@olive.plala.or.jp](mailto:pompom.gc.shimane@olive.plala.or.jp) 土 10時~15時**



こんにちは (\*^▽^\*)  
まいにち自動車の営業、西尾です

## 今回はライトの点検について(p\_-) 'o''

ヘッドランプは、ハイとローが両方とも点灯  
しますか? ウィンカーは左右とも点滅して  
いますか? 点滅が早かったりしないです  
か? ブレーキランプとバックランプは点灯



していますか? ちょっと面倒です  
が、点検を習慣にして、安全意識高め  
ましょう! もし不安でしたら、まい  
にち自動車まで、(^o^)

新車、中古車販売に車検、点検、他、車の事ならなんでも伺います! お電話、ご来店、お待ちしております(^◇^)



おすすめ商品の紹介やレシピなど、おたよりお待ちしております♪ みみため 60号

お名前 \_\_\_\_\_ コース \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

※いただいた個人情報は、広報誌および組合員活動にのみ使わせていただきます。  
配送担当に提出ください。