

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

「スパイラル」は波紋・風を表現し、自然や世界とともに成長する「進化の軌跡」・「求心と拡大」の願いが込められています。

- スパイラルニュース...11ページ
- 消費増税に伴うコープしがの対応について
- 発見・くらしのいいもの...16ページ
- キッチン用アルコール除菌スプレー

- 「LAS・蛍光増白剤合成洗剤の取り扱い」について...2ページ
- 「ジブン輝く大人のマナビ」...4ページ
- コープの「くみかつ」はじめませんか？
- 私がえらんだマイコープ...8ページ
- ホットとひと息♡
- 食の知恵袋...9ページ
- 塩のはなし



4

April 2014
No.278

April 2014 No.278

発行責任者/理事長 西山 美
発行/2014.3.17

生活協同組合コープしが

〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972 TEL(077) 586-4839 FAX(077) 586-4840



スプレーするだけで* 簡単除菌!

まな板や包丁、お弁当箱など、毎日使うものだからしっかり除菌しておきたいですね。でも、食べ物に触れるものは特に、安全・安心なものを選びたい。COOPキッチン用アルコール除菌スプレーは、安全な原料で除菌してくれるので、心おきなく使えます。

キッチンのあらゆる場所を簡単除菌!!



原料は発酵アルコールと食品添加物なので食器にかかっても安心



スプレー後の水拭き不要♪ 楽チン♪

食品に使う原料でできているので、直接食べ物に触れる部分にも使うことができ、スプレーした後はそのまま自然乾燥でOK。

手間入らずでキッチンを清潔にします。

注意 冷蔵庫内に使う時は、直接スプレーせず「ふきん」などにスプレーしてふき、さらに乾いたふきんでふき取ってください。



つけかえ用
400ml
もあります。



4月3回の「くらしのパートナー」で案内の予定です。



COOP キッチン用アルコール除菌スプレー

「LAS・蛍光増白剤合成洗剤の取り扱い」について

これまでコープしがでは、安全性や水環境への懸念から、コープ商品を中心とした「粉石けん」「複合石けん」「セフター（高級アルコール系洗剤）」を取り扱い、界面活性剤・LAS（直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム）や、蛍光増白剤を使用している一般メーカーの合成洗剤の取り扱いを行ってきませんでした。

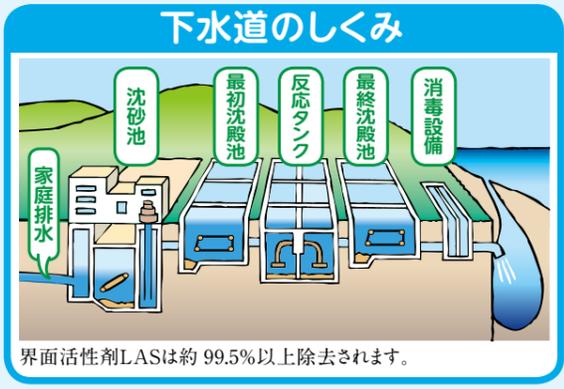
しかし現在、これら合成洗剤による安全性や環境への影響は、他の洗剤と比較して大きな差がないことが解ってきています。2013年度の全エリアでの洗剤学習会や組合員アンケートなども踏まえ、洗剤の取り扱いを見直すこととしました。2014年3月4日から「くらしのパートナー」で、一般メーカーの衣料用合成洗剤の案内開始をお知らせします。

合成洗剤による安全性や環境への影響は減少

1960～70年代、河川などの公害や富栄養化による赤潮などが問題化し、生協でも洗剤問題を取り上げ、様々な運動を展開してきました。当時、合成洗剤の助剤として使用されたりが琵琶湖の富栄養化・赤潮の原因とされ、界面活性剤（汚れを落とす成分）として使用されるLASは、石けんに比べ、分解性の悪さや催奇形性（奇形を生ずる性質）などが指摘されました。また、衣類を真っ白に見せるため洗剤に使用される蛍光増白剤も発がん性が指摘されました。

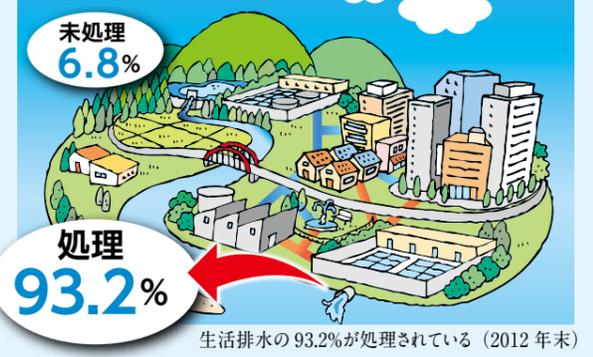
当時、私たち生協は組合員とともに、合成洗剤の使用をやめ、粉石けんの利用普及を進め、無リン化を求めて県条例制定請願

署名など地域と連動した「せつけん運動」を展開してきました。現在、水環境への影響は、合成洗剤の無リン化や洗濯時の洗剤使用量の減少、下水道浄化槽処理施設の整備・普及が進んだことから、生活排水が直接河川に流れ込む割合が非常に小さくなり、環境への影響が少なくなっています。

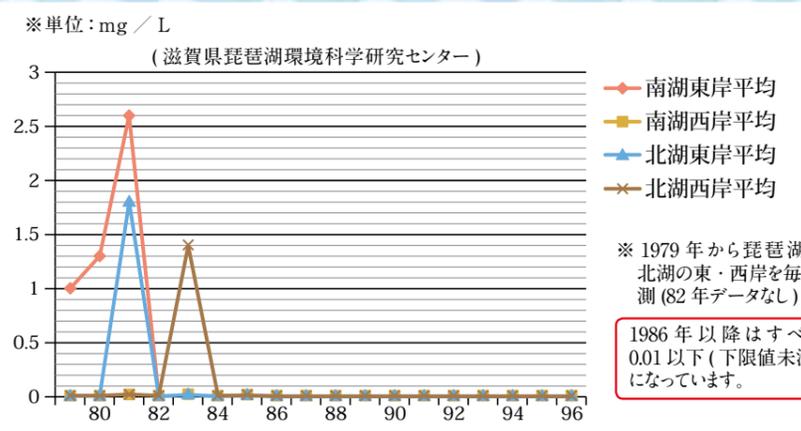


私たちの生活排水のゆくえ

現在、私たちの生活排水のほとんどは下水道・合併浄化槽などで水質浄化処理後に河川等に放流されています。2012年末時点では滋賀県の生活排水の93.2%が何らかの処理施設で処理されています（汚水処理普及率は98.4%）。



琵琶湖におけるLAS濃度測定の結果



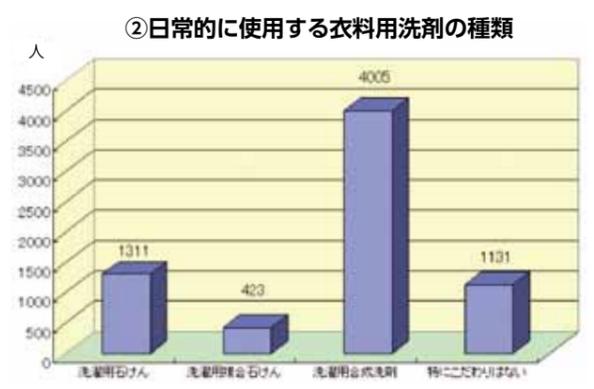
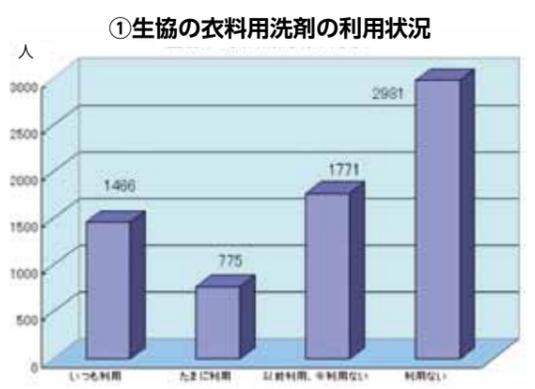
LAS・蛍光増白剤の安全性については、様々な研究機関の調査・研究により、通常予想される使用範囲において安全性に問題がないことが確認されています。また、皮膚への刺激性は、台所用洗剤に界面活性剤LASが使われなくなり、全自動洗濯機・ドラム式洗濯機の普及からも、問題となるレベルではなくなっています。

昨年5月3日OCRで組合員の皆さんに「衣料用洗剤アンケート」へのご協力をお願いし、7,034人の方から回答をいただきました。

そのアンケートの中から、①「生協の衣料用洗剤の利用状況」、②「普段使用する洗剤の種類」についての結果を紹介します。

①生協の洗剤利用について「いつも利用している」または「たまに利用する」が31.9%、「今は利用していない・利用したことがない」が67.6%。

②日常的に使用する洗剤については、「石けん」が18.6%、「合成洗剤」が56.7%となり、多くの組合員の皆さんが一般メーカーの合成洗剤を利用していることが見えてきました。



◀今後の取り扱い商品▶

サララップ

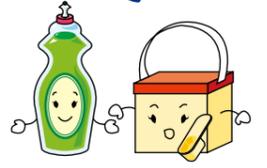
NANOX

アタック Neo

塩ビ系のサララップ、クリアップ商品についても、2014年3月4日「くらしのパートナー」で案内を開始しています。

1.これまで、コープしがは衣料用洗剤において、LAS系洗剤や蛍光増白剤使用の洗剤は取り扱いしないとしてきました。しかしながら、これらの安全性や水環境への影響について、今日の科学的な知見や情勢変化から問題がなくなってきました。

2.これまで通り、コープの洗剤を中心に利用普及を進めていきますが、一般メーカーの洗剤についても、安全性や環境に十分配慮し、組合員の幅広い要求に応える品揃えを行っていきます。



ひろば活動(助成)

組合員が「気になる!知りたい!してみたい!」と思う内容を、地域にひろげるとりくみです。「食」「子育て」「環境」「消費者問題」「福祉」「平和」のテーマに該当する活動に助成します。組合員4名以上で申請OK!

昨年は、「子育てひろば」や「映画上映会」「産地見学」「スクラップブック」などなど、県内約18ひろば活動が開催され、2900人を越える参加がありました。



「ママが輝く☆プロジェクト」のイベントの一つ、リユースひろば「くるくる」の様子



白磁器に特殊なシールを貼ってオリジナル食器を作る、「ポーセラーツ体験&お茶会」♪

くみかつを楽しむ!



中井智美さん(お気に入り生協商品:COOP味パック、王将の餃子、MOW3)

紹介 生協暦2年。5歳と2歳の娘がいる4人家族。特技は、優しくなお顔からは想像が付かない「空手」。なんと、黒帯だそう。2013年度ひろば活動「ママが輝く☆プロジェクト」として「市販化粧品の選び方&手作りコスメ体験」「救急訓練講習&親子カフェ」「映画「うまれる」上映会」など7つのひろば活動を企画された中井さんにお話をうかがいました。

ーひろば活動をはじめたきっかけは?

2012年に大山のクリスマスケーキを組合員が開発する役割に応募したのが、くみかつに関わったきっかけです。出産を機に仕事を辞めたのですが、託児のある会議に出席して、社会と関わることができたことは私にとって良い息抜きになりました。「自分たちの開発したケーキを広く知ってもらいたい」という思いから、「ルーシーダットン&クリスマスケーキ試食会」を企画したのが初めてのひろば活動です。

ー実際されてみてどうでしたか

事務局のサポートが手厚く、慣れない中でしたが楽しくすすめることができました。「企画する人も参加者の1人。参加者をもてなすのではなく、無理なく一緒に楽しめるような内容にしみては」というアドバイスがとても印象に残っています。一緒に活動しているメンバーと自分たちが知りたいことや、してみたいことを企画しています。自分たちが楽しむとともに、子育て中のお母さんが少し子どもと離れて(託児を利用して)リフレッシュする機会を提供することができたのでは、と思っています。

ー最後に一言

生協からの助成の存在はとても大きいです!何かしたいことがある方はとりあえず一度チャレンジしてみてください。



チーム活動(助成)

仲良しグループで、スポーツ・文化・教養・読み聞かせなどなど自由に取り組みます。1チーム3人から申請OK!

1人500円、1チーム上限5,000円までの実費を助成します。

昨年は「手作り絵本の会」「子どもとママで流しそうめん」「同じマンションの仲間ミニトマトを育てたよ!」「オカリナ演奏会」などなど、県内111チーム、約800人が活動しました。



「わいわいがやがや 流しそうめんチーム」の様子。子どもたちも楽しそう!



「子育てサークルポップコーンチーム」の様子

～ジブン輝く 大人のマナビ～ コープの「くみかつ」はじめませんか?

くみかつ
(組合員活動)
5分

「みんなの暮らしを良くする」ことを目的として事業を行う生協は、「組合員」が主役。暮らしの中から出てきた願いをカタチにするために、くみかつ(組合員活動)があります。活動の種類は目的によってさまざまで、組合員であれば誰でも参加できます。あなたも「くみかつ」はじめてみませんか?

コープ倶楽部

月に1回集まって、生協のこと、商品のこと、環境や平和など暮らしのことを「知って」「話して」「試食して」楽しくおしゃべりする交流の場です。参加費無料!託児も無料!昨年は27会場で322人の組合員の登録がありました。詳しくは6ページの地区事務局にお問い合わせいただくか、コープしがホームページをご覧ください。※5月まで掲載予定



コープ倶楽部の間、娘は託児をお願いしています。幼稚園に通うお姉ちゃんも真似ができて、娘も「いつくの?」と楽しみにしています。

くみかつを楽しむ!



奥野由佳さん(お気に入り生協商品:バラ凍結ミンチ「必ず冷凍庫にあります!」)

紹介 生協暦6年。6歳と4歳の娘がいる4人家族。手先が器用で手芸が趣味の奥野さん。中でもデコパージュは、チーム活動やひろば活動でも教えてあげ喜ばれたそうです。※デコパージュ…紙ナブキンなどに描かれた絵を切り抜いて、石けんなどの物の表面に塗り、コーティングする工芸です。

ーコープ倶楽部に参加したきっかけは?

2年ほど前、共同購入で一緒の友だちに「らくらく晩ごはん」の行事に誘われ、気軽に参加しました。参加費は100円だし、託児もあって、とても良い息抜きになりました。それからは、月に1回カタログと一緒に届く「ぱくぱくコミュニティ」が待ち遠しくて(笑) 毎回、友だちと「どれに行く?」って相談しながら申し込んでいます。そこで見つけたのが「コープ倶楽部」です。

ー参加してどうでしたか

テーマに沿って話をするのですが、「環境」とか「平和」など、家にいると考えることもないお題があって脳みそを使っている感じがします(笑)。自分の意見を言うのは緊張するけれど、とてもいい刺激。なかなか人前で話す機会もないのですが、ほかの人の話を聞いているうちに、自分の考えを聞いて欲しくなるから不思議(笑)。そうそう、毎回もらえる試食のおみやげも嬉しいです。

ー最後に一言

1人での参加は勇気がいるかもしれませんが、幅広い年代の人がいて新しい出会いがあり、とても楽しいです。子どもと少し離れることができる貴重な時間にもなりますよ。「コープ倶楽部のメンバーと一度フリーでも話してみたい!」とポロッと職員さんに話したら、そういう場も実現してもらえました。そのくらい楽しいです。



奥野さんのデコパージュ作品

おしゃべりテーマ(予定)

5月	はじまりの会	会の説明と自己紹介
6月	食	食の大切さを考え直そう
7月	環境	暮らしの考え方を考える
9月	子育て	子どもはみんな宝物
10月	平和	小さな平和、みつけ!
11月	栄養	食生活を見直そう
12月	福祉	お互い様で支え合い
2月	防災	どんな備えをしていますか
3月	まとめの会	感想&生協の活動紹介

今日のスパイラルレシピ

今回は、スパイラルの人気ページ「食の知恵袋」でもご紹介している“塩”を意識し、減塩を心がけたレシピをご紹介します。作り方は、ほかの料理にも応用できる部分もあるので、ぜひ参考にしてください!



しょうゆより塩分量が少ないぼん酢は減塩調理に重宝する調味料です。柑橘系のさっぱりとした酸味とだしのうま味を持つぼん酢が薄味のものたりなさを補ってくれます。

※ぼん酢の種類によっては塩分が高めのものがございます。気になる方は減塩ぼん酢をご使用ください。

鶏のぼん酢照り焼き

【材料】2人分

鶏もも肉大身300g、油大さじ½、A=<はちみつ大さじ2、ぼん酢大さじ1½、酢大さじ1>

【作り方】調理時間 約10分

- ①鶏肉は半分に切る。
- ②フライパンに油を熱し、①を皮目から入れて弱火でじっくりと焼く。焼き色がついたら返して火を通し、混ぜ合わせたAを加えて煮からめる。

塩分1.0g/1人分

「和える酢の物」から「かける酢の物」にすることで味を感じやすくなります。食べる直前に調味料をかけてお召し上がりください。水を加えて塩みすることで塩味をあまりつけずに野菜をしんなりさせることができます。流水で洗った後は水気をしぼり、余分な水分を取り除いておくとも味を感じやすくなります。

きゅうりのしょうが酢がけ

【材料】2人分

きゅうり1本、しらす干し5g、A=<塩1g、水小さじ2>、B=<しょうがのせん切り5g、酢・水各大さじ½、砂糖小さじ½、しょうゆ小さじ¼>

【作り方】調理時間 約10分

- ①きゅうりは薄切りにし、Aを加えて混ぜる。しんなりしたら水気をしぼって流水でサッと洗い、器に盛る。
- ②①にしらすをのせ、混ぜ合わせたBをかける。

塩分0.6g/1人分

酢を入れることでコクとうま味が引き立てられ、薄味でも美味しくいただけます。また顆粒だしには天然素材からとるだし以上に塩分が含まれています。だしは天然素材からとるようにしましょう。だしを濃い目にとっていただければ、薄味でも美味しく汁物をいただけます。

お酢入りけんちん汁

【材料】2人分

人参¼本、大根5cm、ごぼう¼本、菜の花4本、木綿豆腐100g、油揚げ(小)½枚、ごま油大さじ½、だし汁1½カップ、A=<しょうゆ小さじ2½、酢小さじ1½>、七味唐辛子適宜

【作り方】調理時間 約15分

- ①人参は半月切り、大根はいちょう切り、ごぼうは斜め薄切り、菜の花は食べやすく切る。木綿豆腐は手でくずし、油揚げは短冊切りにする。
- ②鍋にごま油を熱して人参、大根、ごぼうを炒める。大根がしんなりしてきたら豆腐と油揚げを加えてサッと炒め、だし汁を加えて約10分煮る。
- ③菜の花を加えて煮、Aを加えてひと煮する。椀に盛って七味唐辛子をふる。

塩分1.3g/1人分

地域委員会

私たちの地域のことや生産者の想い、産地のこと、生協のいろんな取り組みを地域の人に伝えます。工場見学、産地見学やコープ商品試食会を企画したり、コープの森を見学にいったりと、活動を通して理解を深められるものばかり。市町単位を基本に設置しています。県内で29委員会が発足、181人の委員さんが活躍しています。

くみかつを楽しむ!



森木江美さん(お気に入りの生協商品:COOPチキン南蛮、氷温甘塩さば)

紹介 生協暦3年。年中の娘と年少・1歳の息子がいる5人家族。今は「子育てが趣味」という森木さんは、スポーツが好きで職場でもバレーボールをされています。現在、地域委員とコープ倶楽部をされながら、フルタイムのお仕事でも活躍されています。今回は地域委員会のことを中心にお話をうかがいました。

くみかつをはじめたきっかけは?

3人目の出産の育児休暇中に、ぱくぱくコミュニティを見て地域委員に応募しました。生協は利用するだけで、行事にも参加したこともなかったのですが、急に興味がわいてきて(笑)仕事と家庭以外で人と知り合える場があってもいいかなと。

実際にされてみてどうでしたか?

ベテランの方たちが難しい話をされているのかも…と思いきや、同年代どころか若い方も多く、小さな子どもさんのおられる方も。とても楽しく、テーマに沿った話し合いや行事の企画などオープンに話し合える場でした。



時々爆笑!時々真剣!の定例会の様子

最後にひと言

フルタイムで仕事をしているので時間のやりくりが難しい時もありますが、自分のペースで活動参加できます。最初の行事では生協の物流センターを見に行ったり、シガフードプロダクツでお肉の食べ比べをしたり、大人の社会見学ができました。食品のこと、子どものこと…まだまだ学べる機会があるんだと。ぜひたくさんの方に関わってみたいですね。



シガフードプロダクツでお肉の食べ比べ

ぱくぱくパーティ

3人以上が集まり、生協から提供された商品を試食しながら「自由におしゃべりを楽しむ会」です。おしゃべりした内容は「ぱくぱくメモ(アンケート)」に記入して提出。生協の事業に活かされます。(2014年は5月末頃ご案内いたします。)



コープの「くみかつ」 まずはお気軽にお問い合わせください

●西地区事務局(高島市・大津市)
【電話】0120-861-952 【FAX】0120-139-502
【Eメール】nishitiku.j@coop-shiga.or.jp

●南地区事務局(草津市・栗東市・守山市・野洲市)
【電話】0120-183-599 【FAX】0120-439-502
【Eメール】minamitiku.j@coop-shiga.or.jp



●東地区事務局(甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡)
【電話】0120-863-952 【FAX】0120-639-502
【Eメール】higashitiku.j@coop-shiga.or.jp

●北地区事務局(彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市)
【電話】0120-864-952 【FAX】0120-739-502
【Eメール】kitatiku.j@coop-shiga.or.jp



塩

人間にとっては必要不可欠な栄養素であり、古くから祭事等でも神聖なものとしていろんな場面で登場してきました。

成分：塩化ナトリウム 99%以上（その他 炭酸カルシウム・炭酸マグネシウム カリウム等）
融点…800 度以上になると溶けて液体になる。
沸点…1,400 度。それ以上で沸騰し気体になる。
氷点…マイナス 20 度（この性質を利用して路面凍結防止剤に利用されている）

塩と人間の体のこと

- ・塩味は、舌の先端付近と縁の部分で感じる
- ・食べられる濃度の範囲は、0.7%くらい～2%程度（ちなみに砂糖は0.5%～80%までの広範囲）
- ・体内の塩分量は、大人では体重の0.3～0.4%（体重60kgなら体内の塩分量は約200g）
- ・1ℓの血液中には約9gの塩が溶けている

体内での働きは

細胞を正常に保つ
消化吸収を助ける
脳や筋肉の刺激を伝達する
体内の老廃物排出や体温調整
…など、非常に重要な働きをする

塩分が急激に減少すると

脱水症状、血圧低下、倦怠感、
精神不安定、眠気、脱力感などの
症状があらわれる

滋賀県と塩

内陸部に位置する滋賀県は製塩には不向きであったが、南北の商品の流通経路が多く、塩の道も複数残されている。若狭から続く鯖街道のほか、塩津は塩の中継港であった。

塩津街道は、日本海に面した敦賀（福井県）から琵琶湖の湖上交通の要所だった塩津浜に至る道で、平安時代頃から北陸からの塩や海産物や米等の物資が琵琶湖を横断し内陸部へと運搬されていた。また県内の約30遺跡で製塩土器が出土している。

<名所・史跡>

- ・中沢遺跡（なかざわいせき：東近江市）製塩土器等が見つかった。
- ・深坂地蔵（ふかさかじぞう：西浅井町）塩津と福井県敦賀を結ぶ塩津街道沿いにある、別名塩かけ地蔵様。塩を供えて道中の安全を祈った。

食の知恵袋

塩のはなし

新生活が始まり、草木の芽も息吹き始める気持ちの良い季節になりました。今月は、皆さんが料理をする時に一番よく使う「塩」についてお話ししたいと思います。

このコーナーの担当



長岡由里子さん
(地域活動栄養士)

組合員活動「料理講習会」の講師ほか、地域では生活習慣病講習会や幼稚園・保育園での食育活動などを行っています。

参考：財団法人「塩事業センター」

塩にまつわる言葉

あんばい 塩梅 ほどあい。かげん。中国・宋の時代の成書に「塩多ければ鹹、梅多ければ酸、兩者半ばすれば塩梅なり」という一節があり、この塩梅が発展して、物事の調和を表すようになった。 ※鹹=意味は「塩辛い」。「しおから」とも読む。

サラリー 語源は、ラテン語の「Salarium（塩）」。塩を買うために兵士に与えられたお金の示す言葉が後に、兵士に限らず一般の俸給や給料を言い表すようになった。

サラダ 語源は、ラテン語の「サル(Sal)」で塩のこと。ヨーロッパでは、古くから生野菜に塩をかけて食べる習慣があり、サラダは本来、塩で調理したものという意味。

しょくごう 塩は食肴の将、酒は百薬の長

前漢書の『食貨志』にある言葉。塩は、ほかのものの味を引き出し、うま味を増すこの世で最高の食べ物。酒は、適度に飲めばどんな薬よりも効き目がある一番の薬、という意味。

ちなみに・・・



塩の重さ（小さじ1の場合）
さらさらした食塩…6g しっとりした粗塩…5g
☆湿り具合で重さが変わります！

このドリンクで ホツとひと息

仕事に、家事に、育児に忙しい毎日。そんな中、「ホツとひと息♡」したいときに欠かせないのがドリンクです。今回は、「ほっこりサロンde コープゼゼ」にお集まりの方々に、お気に入りのドリンクを教えてくださいました。



＜参加者＞塩川昌代さん＜生協歴40年。家族は夫・本人＞、村上さち子さん＜生協歴30年＞、谷口弘子さん＜生協歴30年。家族は夫・本人＞、河部容子さん＜生協歴27年。家族は両親・本人・妹＞（順不同）※家族構成は同居の人数です。

紅茶の香りに癒されています

塩川 「かたぎ古香園 信楽高原紅茶」が番のお気に入りです。香りと風味が好き。甘いクッキーと一緒にいただきながら飲む紅茶のおかげで、友人との会話も弾みます。ちよつと高いけど、国産に対する安心感があるし、何よりおいしいです。

河部 地元でこだわって作っているこの紅茶は、香りがきつ過ぎず、ストレートで飲みやすいです。ね。購入品を、遠方に暮らすおばあちゃんに送ってあげたことあるくらい気に入っています。紅茶が多いですね。

「1人分」で淹れられて重宝

村上 毎日、コーヒーをいただくのですが、モカブレンドやキリマンジャロブレンドなど4種類ほどある「**CO-OP コーヒーバッグ**」は、手軽に本格的なコーヒー1人分を淹れられるので重宝しています。

塩川 今日みたいな集まりのときにも、よく利用しますよ。味も香りもいいですし、1人分ずつ入れられて、後始末がしやすいですね。



CO-OP コーヒーバッグ

村上 喫茶店に行くより、家で淹れたコーヒーを飲みながら、パウンドケーキなどをいただくことが多いですね。



CO-OP 宇治抹茶入りインスタント緑茶

谷口 私は、食事のあと、主人にいつも出るのが「**CO-OP インスタント緑茶**」。スティックタイプになっていて手軽なのに、本格的な風味。主人も気に入っています。

家族の愛用品は大量買いも

河部 個人宅配を利用しているわが家では、「**CO-OP 国産大豆の調整豆乳**」をまとめ買いしています。常温で保存OKなので助かります。そのまま飲んでも、紅茶やコーヒーに入れても合いますよ。



CO-OP 国産大豆の調整豆乳

塩川 豆乳って体に良さそう。
河部 「無調整」の豆乳に比べて、「調整」の豆乳はまるやかで飲みやすい気がします。



ほうじ茶

谷口 うちの、小学生の孫たちがよく家に来るので、「**ほうじ茶**」を冷やして常備しています。4人の子どもが飲むので、いつもストックを切らさないように気を付けています。



編集部 案内書を見ながら、お気に入りのドリンクを見つけるのも楽しいですね。

【お詫びと訂正】スパイラル3月号マイコープ参加者の家族構成が一部間違っていました。訂正してお詫びします。逢坂文子さん（正）＜家族は義母・夫・本人・成人した息子2人・娘＞（誤）＜家族は夫・本人・成人した息子2人＞

考えてみませんか、食品添加物

～食卓の笑顔のために～ 食品添加物自主基準 編

—3～5月号の3回シリーズで食品添加物についてお知らせしています—

「食品添加物は危険なもの」と思っている方は意外と多いようですが、添加物のおかげで、私達の食生活が豊かになっていることも事実です。これまで生協は、安全性が疑わしい食品添加物の排除や使わなくても済む場合はできる限り使用しないなど食品添加物の削減を進めてきました。1999年には全国規模の「食品衛生法改正を求める誓願署名」運動へと発展し、集まった1400万人の願いが消費者の安全を守る方向へ国の仕組みを大きく前進させました。

現在のコープしが食品添加物自主基準は、安全性に問題のある食品添加物は「不使用」、あるいは商品への必要性や有用性から判断する「使用制限」に区分し、商品に使用される食品添加物の一つひとつ確認しています。食品添加物の使用は商品や流通・日持ちなどの特性から、商品にとっての必要性や有用性を判断し、必要以上の使用や不要なものまでは使用しません。これからも、食品添加物はできる限り使わない商品を選ぶ努力を続けていきます。

コープしがの食品添加物自主基準

国が食品安全行政へ移行したことで、認可されている食品添加物については基本的な安全性は確保されていますが、古くからの食品添加物の中には、安全と判断する根拠やデータが不十分なものも残されています。国の評価や管理で不十分な点がある食品添加物は、引き続き生協で自主基準を持ちます。昨年、コープしがは日本生協連の食品添加物の安全性評価を基に「コープしが 食品添加物自主基準」を見直しました。

食品添加物自主基準は、これからも科学の進歩により、今まで解らなかったことが解って安全性の評価が変わることがあれば見直していきます。

国や国際機関、EUなどのリスク評価・学術文献を審議・検討!



中立的な立場の学者・専門家で構成された日本生協連食品添加物研究会で安全性の評価を協議しています。

【不使用添加物】

No.	名称	主な用途
1	臭素酸カリウム	製造用剤 (小麦粉処理剤)※
2	食用赤色104号	着色料
3	食用赤色105号	着色料
4	デヒドロ酢酸ナトリウム	保存料
5	パラオキシ安息香酸イソブチル	保存料
6	パラオキシ安息香酸イソプロピル	保存料
7	パラオキシ安息香酸ブチル	保存料
8	パラオキシ安息香酸プロピル	保存料
9	グレープフルーツ種子抽出物	製造用剤
10	骨炭色素	着色料
11	単糖・アミノ酸複合物	酸化防止剤
12	ヘゴ・イチョウ抽出物	酸化防止剤

※加工助剤としても意図的には使用しない。

【不使用添加物】 遺伝毒性発ガン物質と考えられるものや、一日摂取許容量が設定されておらず安全性の判断のための科学的データが入手できなかったもの。これらは生協の商品に意図的に使用しません。※一日摂取許容量とは、人が一生涯、毎日食べ続けても影響を及ぼさない量

【使用制限添加物】 不純物などの問題・懸念はありますが、安全性を第一に検討し、添加物としての必要性・有用性があり代替が困難な場合に限り、食品の対象範囲・使用量・成分規格などを制限して使用します。

【使用制限添加物】

No.	名称	主な用途	No.	名称	主な用途
1	安息香酸	保存料	22	ウエランガム	増粘安定剤
2	安息香酸ナトリウム	保存料	23	エレミ樹脂	増粘安定剤
3	エチレンジアミン四酢酸二ナトリウム	酸化防止剤	24	カラギナン	増粘安定剤
4	イマザリル	防かび剤	25	サイリウムシードガム	増粘安定剤
5	オルトフェニルフェノール及びオルトフェニルフェノールナトリウム	防かび剤	26	ファーセララン	増粘安定剤
6	チアベンダゾール	防かび剤	27	レバン	増粘安定剤
7	過酸化ベンゾイル	製造用剤	28	カンゾウ抽出物	甘味料
8	食用赤色40号及びそのアルミニウムレーキ	着色料	29	カンゾウ末	甘味料
9	食用黄色4号及びそのアルミニウムレーキ	着色料	30	酵素分解カンゾウ	甘味料
10	食用黄色5号及びそのアルミニウムレーキ	着色料	31	ブラジルカンゾウ抽出物	甘味料
11	食用青色2号及びそのアルミニウムレーキ	着色料	32	α-グルコシルトランスフェラーゼ処理ステビア	甘味料
12	食用赤色106号	着色料	33	ステビア抽出物	甘味料
13	二酸化チタン	着色料	34	ステビア末	甘味料
14	ポリソルベート20	乳化剤	35	レ-ラムノース	甘味料
15	ポリソルベート60	乳化剤	36	ブドウ種子抽出物	酸化防止剤
16	ポリソルベート65	乳化剤	37	グアヤク脂	酸化防止剤
17	ポリソルベート80	乳化剤	38	酵素分解リンゴ抽出物	酸化防止剤
18	アルミニウム	着色料	39	ツヤプリシン(抽出物)	保存料
19	植物炭末色素	着色料	40	ペクチン分解物	保存料
20	ラック色素	着色料	41	ε-ポリリシン	保存料
21	ログウッド色素	着色料	42	マスチック	ガムベース

Q 安全性が確認された添加物は、どんどん使うのですか?

A. これまでと同様で「不要な化学物質は使わない」という考え方は変わりません。最優先するのは組合員の利益です。添加物を使用した方が組合員にとって有益な場合使用することがあります。使用しなくてよい添加物を使うことはありません。

Q 複数の添加物を一度に食べて複合的な影響はないでしょうか?

A. 複合的な影響を起こすには、各々の物質が体内で影響を示すことが必要です。食品添加物はその影響を及ぼす量をはるかに下回る量で基準値が設定されています。食品安全委員会や国際的な評価機関は添加物の複合的な影響が起こる可能性は、非常に低いとしています。

消費増税に伴う コープしがの対応についてのお知らせ

4月1日より消費税が8%に増税されることに伴い、価格表示や手数料を以下の通り変更いたします。

無店舗事業 (共同購入・個人配達・ステーション利用) での対応

4月1日回以降の商品案内書の価格表示、及び商品代金のご請求と消費税の計算方法について

お届け表への表記は、税込価格請求から本体価格請求に変更します。

本体価格の表示のある商品は、お買い上げの本体価格合計金額に8/100をかけて消費税額(小数点以下を切り捨て、整数化)を表示し、税込価格商品については、内消費税額を表示します。



※「本体」価格
お届け表で請求させていただく税抜き価格です。

※「税込」価格
本体価格に、1.08を掛けて、1円未満を四捨五入した目安価格です。

OCR注文書について

4月1日よりOCR注文書の表示価格はこれまでの税込価格から本体価格に変更します。



ポイントについて

・基礎ポイント・・・消費税を含む税込価格合計1,000円に対して、4月1日回以降は本体価格合計1,000円に対して1ポイント付与となります。

・単品ポイント



このマーク
(10・20・30・50ポイント)の
商品は、従来通りのポイント
が付きます。

配達手数料について

4月1日より以下の通り、本体価格で請求させていただきます。配達手数料は利用金額に応じて変更します。

システム手数料と変動する「利用手数料」との合計が配達手数料となります。

※すべて本体価格

対象金額	システム手数料	利用手数料
4,000円未満	66円	171円
8,000円未満		152円
12,000円未満		123円
12,000円以上		104円
めくもり割引* (固定)	47円	123円

*めくもり割引「子育て世代の方」「高齢の方」「障がい者の方」手数料額(本体価格)

わくわく便について

従来本体価格表記のため変更ありません。

その他

組合員室利用

税込価格で請求させていただきます。

夕食サポート

税込価格で請求させていただきます。

ささえあいサポート

利用料金を改定し、1時間の本体価格をサポートA・1,000円、サポートB・1,400円とし、本体価格と税込価格を併記します。

今週「消費増税に伴う変更点のお知らせ」を商品カタログと一緒に配布しています。ぜひご覧ください。

店舗事業 (コープせせ) での対応

商品価格表記は本体価格と税込価格の両方の表示に変更いたします。



《新価格表示》

←本体価格

←税込価格

レシートへの表記は税込価格請求から本体価格請求に変更します。

2 月度 リサイクルによる CO₂ 削減量 (kg) 報告 スギの木8,300本が1年間に吸収するCO₂を削減しました。

共同購入回収物

牛乳パック 3,041Kg 前年比97.8% 	共同購入案内書 215,830Kg (回収率49.6%) 前年比120.2%(-35.0%) 累計2,298,450Kg 前年比107.8% (回収率55.6%) 前年比-14.7%) 	商品仕分け袋 3,249Kg (回収率35.4%) 前年比94.6%(-3.9%) 累計33,654Kg 前年比96.4% (回収率35.8%) 前年比-4.4%) 	卵パック 2,379Kg 前年比101.9% 
---	--	--	---

累計41,394Kg 前年比98.0%

店舗回収物

ペットボトル 290Kg 前年比59.7% 	トレー 162Kg 前年比51.2% 	ペットボトルキャップ 12Kg 前年比35.2% 	牛乳パック 239Kg 前年比54.3% 
--	---	--	---

累計6,313Kg 前年比79.8% 累計2,565Kg 前年比66.6% 累計436Kg 前年比73.8% 累計4,366Kg 前年比72.4%

※商品仕分け袋回収時のお願い 回収した商品仕分け袋は、再生プラスチックの原料となります。お名前のラベルが付いていると再生できませんので、ラベルは剥がすか、切り取ってからお出してください。

コミュニケーション委員会

コープしがでは、組合員の意見・要望を聞く仕組みとして、「私もひとことカード」「ぱくぱくメモ」や組合員コールセンターに寄せられた声などがあります。「コミュニケーション委員会」では、意見や要望、願いを検討し、事業や組織運営にかける仕組みづくりを目指しています。具体的事例の一部を紹介します。

◇組合員コールセンターより組合員との会話事例◇

来週の注文書とカタログ一式をもって来ないで欲しいんです。来週留守になるので、注文もしていません。(家にいないことが分かるのとどんな事が起こるか分からないので)対応をお願いします。

<コープしが>

毎週商品のお届けや、チラシをお届けすることが当たり前になっていますが、中には今回のように留守が分かる事を大変気にする方もおられます。組合員対応において、相手の不安や要望を知った上で、適切な対応を心がけましょう。

◇「喜ばれたヨ・ありがとうネ」の表彰◇

12月20日、コールセンターに地域の方からお礼の電話がありました。「昨日の午後4時30分頃、自転車で倒れた近所の娘さんを、配達スタッフの方が家まで送り届けてくれた」という内容で、自治会の方からでした。担当者によると「配達途中、小学校1年生の女の子が自転車のチェーンが外れてその場に立ちすくんで泣いているのを発見したので、家まで自転車とともに付き添って送り届けた」ということです。

<コープしが>

心温まる事例としてセンター長より紹介いただきました。

「私もひとことカード」や組合員コールセンター、配達時に組合員からお聞きしたことなどを、コミュニケーション委員会から、役職員に発信・共有を行っています。

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

クイズ

A群に当てはまらない近畿の府県はどれでしょう？

A群

1. 人口に対する大学生の割合が全国1位どすえ～
2. 府県外就業率が全国1位。シカもたくさんいるよ。
3. アニメ映画「火垂るの墓」の舞台。高校球児の舞台でもある。
4. 山椒の生産量全国第1位。梅も1位だね。
5. ドバイと姉妹都市やねん。「なんでやねん！」

B群

滋賀県	京都府	大阪府
兵庫県	奈良県	和歌山県

2月号の答え

「まめまき」

応募総数 261通 うち正解 258通

当選者(敬称略)

理事会だより 第9回定例理事会 (2014年3月4日)

理事会とは、総代会で選出された理事により構成される機関です。組合員の声を受け止めながら総代会で決定したコープしがの方針を具体化し、執行します。

2013年度2月期組織経営概況 (供給高は修正計画対比)

項目	業態	2月期				4月期からの累計		
		計画	実績	計画比(%)	前年比(%)	計画	実績	計画比(%)
組合員(人)	無店舗	140,656	140,274	99.7	104.0			
	店舗	11,286	12,586	111.5	79.2			
	その他	4,165	4,008	96.2	103.1			
	合計	156,107	156,868	100.4	101.5			
出資金(千円)	無店舗	9,923,365	9,838,615	99.1	104.3			
	店舗	153,514	186,856	121.7	76.7			
	その他	70,097	61,186	87.2	102.3			
	合計	10,146,976	10,086,657	99.4	103.6			
供給高(千円)	無店舗	2,305,290	2,323,968	100.8	104.2	23,347,565	23,322,868	99.8
	店舗	89,000	96,451	108.3	79.4	1,202,860	1,251,194	104.0
	夕食サポート	17,323	17,759	102.5	112.1	182,573	180,766	99.0
	合計	2,411,613	2,438,179	101.1	103.0	24,732,998	24,754,829	100.0

主な確認事項

- 1 2013年度2月期経営概況について承認しました。全体供給高は、修正計画に対して101.1% (前年比103.0%)となり、年度累計でも計画を超え順調に推移しています。無店舗事業は利用人数が計画を下回ったものの、一人当たり利用高が計画を上回り、供給計画を達成しました。コープぜぜは移転新設の遅れから修正計画を立てて運営していますが、来店者数、利用単価とも計画を上回り供給計画を達成しました。夕食サポート事業は、計画比102.5%となりましたが、1日あたり配食数が1,857食と前月より若干減少しました。
- 2 2014年第3回4回通常総代会の議長候補として総代から3名、議事運営委員候補として総代から5名と理事から3名を選出し承認しました。今後、候補者による総代会運営会議を行い、総代会に臨みます。
- 3 コープぜぜの移転新設の造成・建築請負契約の締結について、契約先、請負金額、契約内容等を承認しました。
- 4 東近江センターの新築工事請負契約の締結について、契約先、請負金額、契約内容、建設スケジュール等を承認しました。
- 5 2014年度ぱくぱくパーティーのすすめ方について承認しま

した。6月～8月に無店舗事業、コープぜぜ、つどい型の3種類で取り組むこととし、広報、チラシ、ホームページなどで案内していきます。

- 6 地域別総代会議・第3回4回通常総代会議案となる「役員選挙規約の廃止と役員選任規約の制定」について承認しました。
- 7 地域別総代会議・第3回4回通常総代会議案となる「監事監査規約の廃止と監事監査規則の制定、及び役員規約の一部改正」について承認しました。
- 8 地域別総代会議・第3回4回通常総代会議案となる「情報公開審査委員承認の件」として、委員候補者6名を承認しました。

■理事会・常勤理事会報告

- (1)商品納品用の通い箱等をコープしがが購入し、シガフードプロダクツが使用することに関する覚書について、理事の自己取引に関する事項として確認しました。
- (2)ユニセフ募金の指定募金先を、現在のラオスから2015年よりミャンマーとすることを確認しました。
- (3)2013年度第3四半期監査報告を受けました。

監事会だより 2月度(1月21日～2月20日)

■監事は、理事会等への出席の他、主に次のような監事(監査)活動を行いました。

- 1月25日 第3四半期監査[第3四半期の監査活動についての概要報告、第3四半期の主な機関運営及び業務執行、第3四半期の事業進捗と決算の評価、無店舗事業の第3四半期の評価と第4四半期の課題、店舗事業の第3四半期の評価と第4四半期の課題、内部統制における課題・リスクの状況]
- 第13回臨時監事会[監査意見の共有化、その他]
- 31日 内部統制委員会出席
- 2月3日 経理往査[1月度決算]
- 4日 第14回監事会[常勤理事会報告、内部監査報告、こ

監事とは、生協の運営が、法律や定款・規約、総代会で決定した方針に照らして正しくすすめられているかどうか監査する機関です。監事会はその監事によって構成されます。

の間の監査所見共有化、第3四半期監査報告作成、事業所往査実施内容、期末監査実施内容、監事監査規則案の確認、第8期情報公開審査委員有識委員候補の同意、今後の日程、その他]

- 6日 子会社調査<株式会社コープシステムサービス><株式会社滋賀有機ネットワーク>
- 7日 有限責任監査法人トーマツによる監査の立会<近江八幡センター>
- 13日 子会社調査<株式会社タクス><株式会社シガフードプロダクツ>



読者の投稿ページです。
気軽にのしやべりを
楽しみましょう！

2月

号スパイラルレシピ
の豆腐ドーナツ、早速
作って食べました。とても簡単で
おいしくできました。4歳の孫も
ジャムをつけて「ばあちゃんおい
しいね。」と言ってくれました。豆
腐は記憶力や集中力を高める働
きがあるそうですが、6歳を過ぎ
た私でも脳の活性化に役立つの
か？でも、体に良い食品なのは間
違いないですね。

長浜市 めがねのばあば さん

編集担当：脳は鍛えることで活
性化するそうです。食と脳の両方
から「脳年齢」いつまでもお若い
てくださいね。



テーマ 【目覚め】

朝の目覚めは家族全員悪
いですが、次男の妊娠中、
私はジグソーパズルに目覚めまし
た！すっかりはまってしまい、パズ
ル検定1級も取得！2000ピ
スパズルなら1週間でらくらくク
リアできるように！もつと別のも
のに目覚めるべきだったのかもし
れませんが(笑)。

彦根市 パタちゃん さん

編集担当：「パズル検定」なんて
あるんですね。2000ピースが
楽々とは恐れ入ります。完成した
ときの達成感がやみつきになるん
でしょうね。



私の目覚めは何と
も生協に目覚めたこと。

義姉が入院し、看病疲れから1週
間後に私自身まで入院する羽目
に。退院後、家事の軽減のため、長
女が生協の夕食サポートをプレゼ
ントしてくれたのをきっかけに
私も生協会員となりました。カタ
パークにはない品物も豊富にあり

最近

「生協の担当の方が
お兄ちゃん、イケメンです。未
娘は「生協の人、イケメンになっ
たなア」と言い、配達の日になると
注文書を持ち、そわそわしていま
す。4歳だけど、中身は女なんだ
なあとおきれています。

彦根市 F.M さん

編集担当：配達担当をしていた
頃、配達先の3歳の男の子が私
が来るのをとても楽しみにしてく
れていた事を思い出しました。ある
時、私服で出会った時の「このヒト
誰？」の視線。トラックとワンセツ
トの記憶だったようで(笑)……未
娘さんの初恋(?)が「生協の担
当」ってなんだか嬉しいですね。

先日

とても寒い氷点下の
朝、顕微鏡の中の雪の
結晶の世界が車の窓ガラスに
いにちりばめられて、とても美
し心が和みました。

湖南市 ミドリ さん

編集担当：「窓霜」と呼ばれる現
象で、室内と室外の温度差が大き
いほどきやすいそう。自然から
の嬉しい贈り物ですね。

しんでいます。購入しすぎるのが
唯一難ありです(笑)

野洲市 ままな さん

編集担当：生協への「目覚め」嬉し
いので、冷蔵庫と相談しながら、
計画的にご利用ください。



朝一番にカップに注ぐのは
牛乳です。子どもを3人

産んでこれから少しずつ骨が弱く
なっていくのを懸念して「1日1
杯は飲もう!!」と努力目標を掲げ
ました。そういえば、私の祖母も昔
牛乳にきな粉を入れて飲んでたっ
けな。祖父も朝の散歩から帰る
と必ず飲んでたっけな。と懐かし
く思い出されます。こういうこと
だったんですね。(^^) お腹もふく
れてgoodです！ちなみに生
協さんの体にうれしいカルシウム
で効率よく摂取できます。

東江市 トントン さん

編集担当：爽やかな朝の目覚めの
風景が目には浮かびます。牛乳は手
軽な栄養補給にピッタリ。頑張つて
続けてくださいね。



「ス

パイラル」2月号の特集
「子どもの能力を引き出
すコーチング」を読んで：小学校
も高学年になると、周りが見えて
きた分自信を失っていき、何をす
るにしても消極的になっていまし
た。記事を参考に、「自己肯定感」
が高まるよう努めていきたいと思
いました。人の良いところも見つ
けられる、素敵な大人に成長して
くれるといいのにな〜と思ってい
ます。

草津市 ビワコフ(セブン) さん

編集担当：2月号の栗栖先生の
著書『才能を伸ばす人が使ってい
るコミュニケーション術』のプレゼ
ントには124名の応募がありま
した。抽選の上、5名の方に発送
しております。日常生活で「コーチ
ング」上手に取り入れてください
ね。



私は朝なかなか起きられ
ず、結婚前は母に、現在は
夫に起こしてもらっています。し
かも起こしてもらった時に、「わか
てる、もう起きてるよ」などの発言
(寝言)もあるらしく、起こして
もらう人に大変迷惑をかけていま
す。そんな私に、どなたか、すつき
り起きる方法を教えてください！

大津市 ひなたいちご さん

編集担当：わかります！「起きて
る！」と不機嫌になるときは、寝て
いるんですね(笑)



テーマは「父の日」

今回は6月号掲載です。
父の日を祝った。祝ってもらった思
い出、理想のお父さん像、おもしろ
いお父さんなど、みなさんの素敵な
エピソードをお待ちしています！

お待ちしております！

頭の体操の答え

おたより

イラスト
(お子さんの絵も)

4/10(木)
締切

頭の体操(13ページに掲載)正解の方から抽選で10名に、また、
おたより・イラストなどの投稿は掲載の方全員に500ポイントをプレゼントします。(店舗の方は図書カード
(500円分)になります)

応募方法 コープしが組合員さんとそのご家族のみ応募いただけます。①住所 ②お名前(投稿採用時に匿名を希望される方はペンネームも
あわせてご記入ください。) ③ご連絡先 ④組合員コード をご記入の上、下のあて先まで郵送、ファックス、Eメールにてご応募ください。

投稿・頭の体操の
答えの宛先

〒520-2351 野洲市富波甲972 生活協同組合コープしが スパイラル編集担当 行

●FAX: 0120-096502

●Eメール: Spiral@coop-shiga.or.jp



※お寄せいただいた個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。

※頭の体操応募の方は、イラストやおたよりなどもお寄せください。
※おたよりは、コープのこと、記事の感想、身の周りの話題やくらしの知恵などをお待ちしています。
※投稿文章は場合により、内容を変えない範囲で修正させていただきます。

※他紙との二重投稿はご遠慮ください。
※イラストは返却しませんのでご了承ください(メールで送る場合は、1MB以内)。
※お預かりした個人情報は、投稿掲載、プレゼント発送以外には使用しません。

2014年ラブコープキャンペーン はじまります。

初めまして、あたしラブコ!

東北生まれの10歳です。父も母も学校の先生で、弟と妹がいます。
おじいちゃんもおばあちゃんもいます。
初孫で家族みんなが愛してくれたから
「ラブコ」って呼ばれているんだよ。これから2年
「コープ商品のこと」いろいろ紹介していきます♪ ヨロシクネ!

お楽しみに!



ラブコ
プロフィール

ラブコープキャンペーン
キャラクター・ラブコ
5月生まれ。
体重やスリーサイズは
ナイショ。

ラブコ