

グリーンコープの  
カーボンニュートラル

ープラスチック削減へ向けてー

# 商品の包材を再生原料を使った 環境配慮型に切り替えています

## 環境配慮型包材とは

包材を薄くすることでプラスチック使用量を削減することと併せて、バイオマス原料(サトウキビの搾りかすやトウモロコシなどの植物)や、再生原料などを使用して環境に配慮した包装資材。

## 環境配慮型の 包材です



## マークでわかる!

### 環境配慮型包材

包材とカタログGREENに環境配慮型包材を使っている商品であることがわかるようマークを記載しています。マークの数字は、包材に使用している環境に配慮した原料の含有率を表しています。

統一感のあるシンプルなデザイン。

色数を減らし、基本3色。

透明部分を増やして、インク量を削減。

## 環境配慮型包材の商品(例)



パスタ類



豆類



袋ラーメン類



冷凍食品類



元気くんがグリーンコープ独自の商品であることをアピール。

カタログGREEN掲載例▶



**地球環境を守るために  
プラスチック削減を  
さらにすすめる**

食品の容器包材には、プラスチックが広く使われています。プラスチックは、軽量で丈夫な上、加工もしやすく、また安価なためコストを抑える上でも重宝され、長く流通してきました。

プラスチックは暮らしの中の様々なところに使われていますが、その原料は石油で、製造、運搬、焼却、リサイクルと、製造から廃棄までの工程の中でもCO<sub>2</sub>を排出します。また、捨てられたプラスチックが海で漂流してマイクロプラスチックとなり、海洋汚染も引き起こされています。

グリーンコープは、30年以上前から、4R運動など環境を守る取り組みを行ってきました。包材や容器をリユース・リサイクルすることで、プラスチックとCO<sub>2</sub>の削減につながっています。

近年、マイクロプラスチックが社会問題となり、プラスチック削減に向けた動きが広がる中、グリーンコープはさらにプラスチックを減らすため、商品の包材を環境に配慮したものへ切り替えています。

※暮らしのこみを減らし環境を守るための運動。  
4Rとはリユース(断る)・リデュース(減らす)・リユース(再生利用)の意。

# 共生の時代

みどりの地球を  
みどりのままで

2024 4 月

発行：一般社団法人グリーンコープ共同理事会  
編集：共生の時代・編集部  
〒812-8561  
福岡市博多区博多駅前一丁目5番1号  
博多大博通ビルディング3階  
TEL092(481)7923  
FAX092(481)7876  
<https://www.greencoop.or.jp/>

## Contents

牛乳・乳製品に関する学習会	2・3
グリーンコープの在宅福祉の取り組み	4・5
ノーリフトケア	
居場所づくり委員会学習会	6
コリン・コバヤシさんコラム vol.16 ゼンさんからのレター vol.36	7
グリーンコープのイチオシ! スナック菓子	8
別紙にて、「放射能汚染と向きあう(放射能測定室より)」を掲載	

引き続きご支援をお願いします  
令和6年  
能登半島地震支援募金  
申込番号 一〇  
**010 200円**  
申込番号 一〇  
**011 500円**  
いつでも何口でも申し込めます



環境配慮型包材への切り替えには、メーカーの協力が不可欠です。2021年、パスタの製造会社の協力を得て、新包材が商品製造ラインで使用できるか、流通可能なかの検証を行いました。その結果、切り替えが可能であることがグリーンクラブ(グリーンコープ納入業者の会)で報告さ

## 取引メーカーの協力で 切り替えが可能に

環境配慮型包材への切り替えは、今までの包材に比べると、コストがかかることは避けられませんが、それでも、環境を守る運動をさらに広げ、プラスチック削減をよりすすめていくため、商品の包材を環境配慮型に切り替えていくことにしました。

## 商品一つひとつを 検証しながら切り替え

商品包材は、冷蔵や冷凍などの保存方法や食品の状態などによって材質が異なります。また、メーカーは、包材の在庫量によって切り替えスケジュールを立て、取り組んでいく必要があります。環境配慮型包材が使用可能かどうか、各メーカーと相談しながら切り替えをすすめています。

## 商品を利用することで 取り組みに参加

現在、49品目が環境配慮型包材へ切り替わっています。切り替え時から現在までに削減できたプラスチックは約9トン。今後も順次切り替えをすすめていきます。

環境配慮型包材の商品を利用することで、私たちもプラスチックやCO<sub>2</sub>削減の取り組みに参加できます。暮らしの中での選択が、環境を変えることにもつながります。

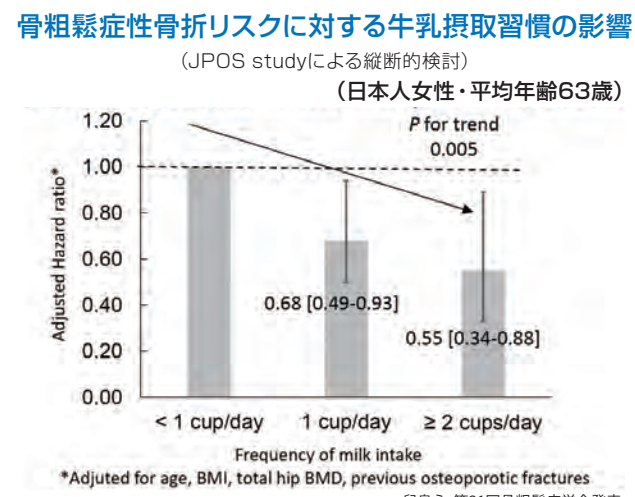


グリーンコープの産直びん牛乳は72°C15秒のパスチャライズ殺菌だから、水溶性カルシウムやホエータンパクがそのまま残ってるんだ。健康のためにもおすすめだよ!

※一般的に「糖尿病」と呼ばれる生活習慣の悪化に伴うインスリン不足により発症する糖尿病。

# 将来の骨折リスクを減らすために 牛乳や乳製品をしっかりと摂って骨を丈夫に!

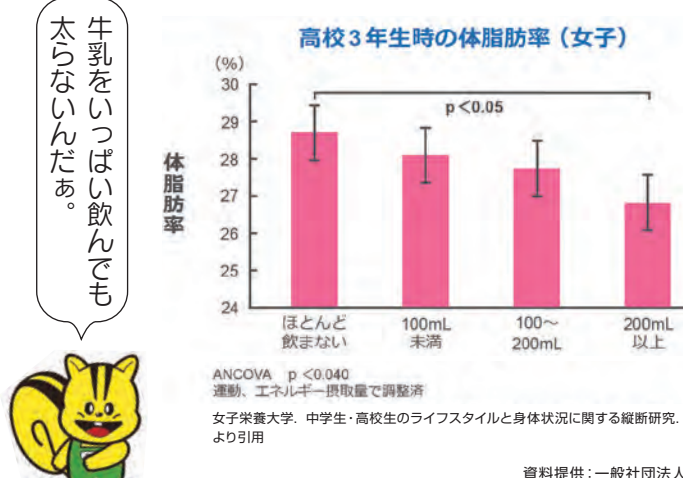
図5



骨粗鬆症性骨折リスクに対する牛乳摂取習慣の影響 (JPOS studyによる縦断的検討) (日本人女性・平均年齢63歳)

牛乳摂取が1日1杯 (200cc) 未満の群の骨粗鬆症による骨折率を100%とすると、1日1杯では68%、1日2杯以上では55%と、牛乳の摂取が多いほど骨折リスクが低下している。

## 牛乳摂取量が多いほど体脂肪率が低い



牛乳をいっぱい飲んで太らないんだ。

牛乳をいっぱい飲んで太らないんだ。

**牛乳・乳製品の摂取は高血圧や糖尿病のリスクと関連しない**

「牛乳を飲むと太る」は間違い

15歳以上のカルシウム摂取量が非常に少ないのは、牛乳は太ると誤った理解とやせ願望の問題があると考えます。しかし、思春期の女子の場合、牛乳の摂取量が多いほど体脂肪率が低いという分析結果があります

肥満度を表す指標であるBMI数値は、少し前まで20ほどが最適と言われていましたが、最近の調査で総死亡率が低いのはBMI 23.5くらいだということが分かっています。近年、日本では特に若い女性の割合が増加しています

## 牛乳・乳製品の摂取との関連を調査した疫学研究の結果

**思春期前後における骨量との関連**

思春期前後の時期における十分な牛乳・乳製品の摂取は、骨量を増加させ、高い最大骨量獲得につながる事が期待できる。

**成人期における骨量との関連**

有経女性の十分な牛乳摂取は、最大骨量の維持に寄与する。閉経女性の十分な牛乳摂取は、閉経後の骨量減少を抑制する。高齢男性における十分な牛乳摂取は、加齢による骨量減少を抑制することが期待できる。

**中年における骨折リスクとの関連**

牛乳・乳製品の摂取が不十分であると、骨折リスクが高まる可能性がある。

**日本人は圧倒的にカルシウム不足**

骨粗鬆症とは、骨密度が低下したり骨質が弱くなることによって、骨の内側にある海綿骨がスカスカになり、骨折しやすい状態にあることを言います。骨密度を維持するには、カルシウムを十分に摂取することが重要です。カルシウムが不足すると、骨の中に蓄積しているカルシウムが血液中に溶出し、骨密度が低下していき、また、カルシウムの形成を促進するビタミンDや、骨の形成に関与しているタンパク質も、積極的に摂ることが大切です。

**子どもから大人までカルシウム摂取が重要**

骨密度は一般的に10代の頃から急激に上がり、最大骨量になるのは女性で18歳くらいと言われています(図1)。その後の骨量を維持するために、10代の時に積極的にカルシウムを摂取して最大骨量を高めておくことが重要です。それは、健康であるための大きな財産になると思います。ただ、10代を過ぎても遅すぎるといえることも

**カルシウムを多く含む食品の含有量比較**

	100g中の量(mg)	1食分(g)	1食分中の量(mg)
牛乳	110	206	227
しらす干し	210	5	11
さくらえび	2000	8	160
まいわし	70	60	42
小松菜	170	80	136

**食品によってことなるカルシウムの吸収率**

約40% 牛乳	約33% 小魚 (ワカサギイワシ)	約19% 野菜 (コマツナ、モロヘイヤ、オカヒジキ)
---------	-------------------	----------------------------

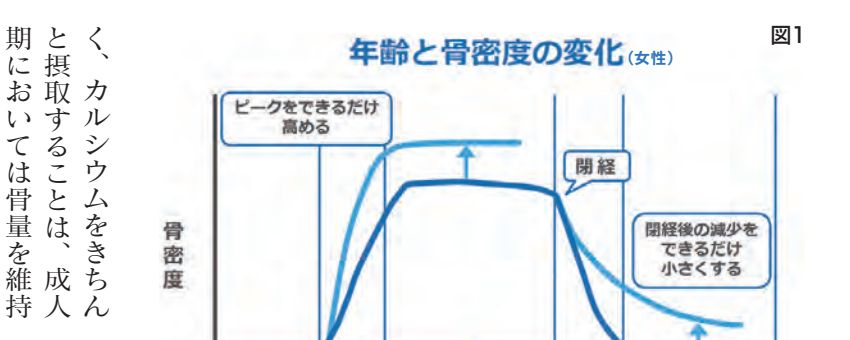
**牛乳・乳製品の摂取と骨粗鬆症の関連について**

**玉置 淳子さん**  
大阪医科大学医学部 衛生学・公衆衛生学 教授

高齢者が要介護となる大きな原因である骨粗鬆症とそれによる骨折について、疫学調査をとおして実態や原因を研究し、予防に役立つ科学的根拠の提示に努めている。

**牛乳・乳製品に関する学習会**

開催: 2023年12月18日  
参加: 約620人(会場・オンライン合計)



子どもの頃から牛乳をいっぱい飲んで骨を丈夫にしておくことが大事なんだね!

**送信**

グリーンコープやまぐち生協 理事長 **松本 あいら**

四角い部屋の四角い画面で環境問題の事をあれやこれやと言っていると何とも言えない違和感を覚えた。私は10年ほど前から米づくりに関わっていて、週末の半分を山の園場に出かけ、グループでその時々農作業に汗を流す。その時、小さな一人の動物に還ることが出来る。風が葉を揺らし、光が水を運び、小さな生き物が蠢く。無数の動物植物微生物が互いに不満と欲求を満たそうと静かに生命力を紡ぎあっている。

人間は鉄を使うことを覚えてから、戦争を始めたという。火ではなく。戦争は経済になり、命は灰にされた。そんな愚かな生き物が環境問題を語ることに土に触れていると滑稽に思えてくる。そして、それでも動物人類でありたいと思ひ起こす。不満と欲求を静かに満たす一員でありたい。いのちを真ん中で在りたいと。

**組合員の感想 (一部抜粋)**

- 「朝から1杯の牛乳をグイッと飲むだけで骨折リスクが下がるので、てっとり早く効果的だよ!」とわりにも牛乳をすすめたいと思います。
- カルシウムが不足してくると、骨からカルシウムが溶け出すと知り驚きました。毎日の生活でもっと牛乳・ヨーグルトを摂らないうち、と思いました。
- 「最大骨量が高めるのが最大の資産」と言われたのが印象的で、思春期にしっかりとカルシウムを摂り、運動をして身体をつくるのが大事だと分かりました。
- 牛乳は苦手なので、料理に使う頻度を増やしたり、おいしく飲めるレシピを探してみたり工夫して牛乳を摂っていきたいです。
- 成長期の子どもにばかり飲ませて自分は控えていましたが、年々骨密度が減ることを知ったので、積極的に飲もうと思ひました。

**質疑応答 (一部抜粋)**

**Q.** 牛乳のカルシウムの効果は、熱しても変わらないのでしょうか。

**玉置** カルシウムは熱してもなくなることはありません。牛乳をたくさん飲めない方は、料理に使うことをおすすめします。

**Q.** 日本人は、乳糖不耐症の人が多く、牛乳より小魚などでカルシウムを摂った方がよいのでしょうか。

**玉置** 日本人の数パーセントが乳糖不耐症であると言われてはいますが、そうでないの方が多いです。カルシウムを摂るのに、牛乳より小魚の方が日本人の体質に合っているということはありません。乳糖を分解する酵素(ラクターゼ)が生まれつき不足していたり、働きが弱まったりして乳糖を消化吸収できず下痢などの症状を引き起こす病気。

**Q.** 若い時からしっかりと牛乳を飲んできた人は、高齢になった時の骨折のリスクが低くなるのでしょうか。

**玉置** その可能性はありますが、明確な数値までは検証できていません。骨折には様々な要因があるので、牛乳を飲む、バランスのとれた食事を摂る、運動をする、適正体重を維持するなど、できる範囲で続けていくことが必要です。

**主要国における牛乳類の1人あたり年間消費量** (2021年)

日本人はもっと牛乳を飲んで骨を強くしないとね!

**思春期前後の牛乳・乳製品摂取と骨密度の関連に関するRCT**

※無作為割付介入試験

著者・国	平均年齢(範囲)	平均カルシウム摂取量(日)	介入期間・内容	結果の概要
Merrilees ニュージーランド	15-17歳	介入群 744mg/d 対照群 765mg/d	2年間。介入群にCa換算量 1000mg/dの乳製品摂取を介入終了1年後の骨密度には2	介入後の大腿骨頸部、転子部、腰椎の骨密度は対照群に比べ有意に高かったが、乳製品摂取を介入終了1年後の骨密度には2群で有意差がなかった。
Duら 中国	10歳	牛乳摂取指導群 418mg/d 対照群 455mg/d	2年間。介入群にCa添加牛乳(330ml/Ca含有量560mg)を追加摂取指導。	介入期間中に初潮を迎えた介入群は、対照群に比べ2年間の全身骨密度変化率が高かった(10.2% vs 7.1%, p<0.05)

\*調査開始時(介入前)

玉置淳子, CLINICAL CALCIUM 28(4), 17-25, 2018

ニュージーランドで15~17歳を対象に2年間行った試験では、カルシウム換算で1日1000mgの乳製品の摂取を指導した群(介入群)は、何もしなかった群(対照群)に比べ、大腿骨頸部(太ももの付け根部分)、大腿骨転子部(頭部の下の部分)、腰椎(背骨)の骨密度が高いという結果が出た。継続して乳製品の摂取を増やすことが重要ということが読み取れる。

中国で10歳を対象に2年間行った試験では、介入群はカルシウムを添加した牛乳を追加で摂取した。結果、介入群の女子の中で初潮を迎えた群では、対照群に比べて骨密度の増加率が高かった。



社会福祉法人グリーンコープ 居場所づくり委員会 学習会

すべての若者が希望を持って  
生きられる社会をめざして

グリーンコープは、子どもや子育てに関する様々な支援を行っています。その中で、貧困や虐待など様々な理由で困難に直面する子どもや若者の現状を知り、子ども・若者支援の取り組みを一つずつ進めていくことにしました。

社会福祉法人グリーンコープ 居場所づくり委員会は、2023年10月19日に、特定非営利活動法人おおい子ども支援ネット理事長の矢野茂生さんを講師に迎え、困難を抱える子どもや若者の現状とその支援について学びました。

育ちあいと育てあい

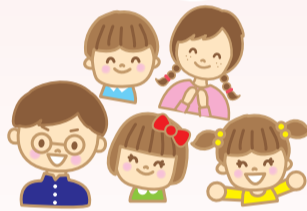
「おおい子ども支援ネット」の活動より

見えていることでは  
子どもの全体像は  
分からない

勤務していた児童自立支援施設で、警察署で暴れて逮捕された少年を預かったことがあります。少年院に入るより、人と触れ合う方が更生する余地があると判断されたことでした。入所時、下着を着けたままお風呂に

入るなど、この子には何かあると感じていました。否定せずに見守って来ました。関係性ができてきた頃、少年が「見てほしいものがある」と言い、体にある火傷の跡を私に見せました。アイロンなどで付けられた多数の傷でした。犯罪歴でみると、とんでもない子どもだと言う人が多いですが、実は児童虐待の被害者でもある。私たちがから見ていないところに、その子の全体像が隠れていました。

笑顔で児童自立支援施設に入る子は一人もいません。不貞腐れているか、悲しんでいるか、怒っているかです。そこから施設での様々な経験や出会いをおして、見違えるように前向きになった彼らを、「頑張れ」と送り出してきました。しかし、施設を出た後、厳しい社会の中でうまく生きるこ



とができず、少年院に入ったり、中には自殺する若者もいる現実に出会いました。生きていくことの土台をつくるには既存の支援だけでは難しいという思いが強くなり、特定非営利活動法人を立ち上げるきっかけの一つになりました。

必要な人に  
行き届く支援を

おおい子ども支援ネットでは、未就学期から成人期まで長期的に寄り添う支援を行っています。若者支援として子どもシェルターも運営しています。ある時、小さな頃から親に虐待を受けていた若者を保護しました。一度も児童相談所などの支援の手が届いていなかったこの子は、高校卒業の資格を得るためには親元にいるしかない何とかなんて思っていたのです。そして卒業式直後、親から離れるために私たちに助けを求めてきました。行政から受けられる支援もありますが、相談時に根掘り葉掘り聞かれます。つらい経験をしている子どもにとって、その経験を話すのは、とても大変

なことで時間が必要です。私たちのシェルターでは、事実認定よりも、まずは苦しい状況にある若者を速やかに保護することが必要と考え、その子の状況に寄り添ったサポートを行っています。

早い段階での  
家族の子育てを支える

私が出会ったケースで、偶発的な事件や出来事から地域や家族の中にいらなくなつた子どもは、2割ほどしかいません。多くのケースで、母親は妊娠期や子どもが小さい頃から様々な不安を行政窓口で相談するなど行動を起こしていました。しかし、思うように解決できず、母親は自分の力が足りないといふ自分を責め、徐々にそのストレスが子どもに向かうようになり、父とも分かれ合えないうようなことが起こり、なるべくして児童自立支援施設や警察などに流れ着いているのです。事件などになつて支援につながるのではなく、もっと早い段階で子どもやその家族を支える

九州若者サポートネットワーク「9sapo」が設立されました！  
社会には、様々な要因で親や家族を頼ることができず、生きづらさや困難を抱える子どもや若者がいます。9sapoは、子ども・若者の居場所、ケアリーバーの伴走支援、若者の社会参加や就労支援に取り組む団体を応援する民間ネットワークです。特定非営利活動法人おおい子ども支援ネットと社会福祉法人グリーンコープとの協働で2023年4月に設立しました。  
※社会的養育環境を築いた人。  
[9sapo]の取り組みをWEBサイトで配信しています。



質疑応答

- Q 助けが必要そうな若者に出会った時、私たちはどのようなサポートができるでしょうか。  
A 有事の時だけ手を出して助けようとしても間に合いません。「何かあればこの手を掴んでいいよ」と常に手を差し出していることが大事です。例えば、警察の少年サポートセンターの番号を手エックしておくなど、日常的な備えが有効です。また、相談を受けた時は、決して話を遮らず、最初から最後まで聞いてあげてください。
- Q 子どもによつては、あまり介入しない方がいい場合もあると思いますが、どのように接していますか。  
A 相手の状態にもよりますが、初期の段階では、こちらから密に連絡を取り、どれくらいの距離感とスピードでサポートを求めているのかを測ります。その後は、こちらから動くことはせず、その子が必要となれば「掴める手」をずっと差し出している状態です。
- Q 支援期間は決めていますか。  
A ここまでしか支援できないとはしたくないので、支援期間は一切決めていません。例えば、小学校、中学校で関わってきて、高校で一旦支援から離れても、卒業後、その子や家族が私たちに必要とするならば、いつでもどうぞと伝えていきます。

地域のみならず、子ども・若者支援の輪を広げるには、地域の人たちが、子どもや若者と関わり、お互いを知ることが大事です。そのためには、様々な人たちが主体的に活躍できる場所や取り組みをつくる必要があります。そうすると、行政の制度や政策の隙間を埋めることができ、「地域」がセーフティーネット

トになります。そのような地域は、子どもや若者だけでなく、誰にとっても生きやすい居場所になると思います。子どもや若者を育てることは、大人も一緒に成長することにつながります。子どもや若者は、育てる対象というだけでなく、私たち大人や社会環境を育ててくれる存在でもあるのです。

3 すべての人に健康と福祉を  
11 住み続けられるまちづくりを



講師 矢野 茂生 さん  
特定非営利活動法人  
おおい子ども支援ネット理事長  
【プロフィール】  
中学校教員を経て、児童自立支援専門員として13年間勤務。「子どもや家族の問題」に社会的な課題を感じ、大学院で「困難や生きづらさを抱える子どもや家族」を研究する。2015年、「特定非営利活動法人おおい子ども支援ネット」を設立。

特定非営利活動法人  
おおい子ども支援ネット

地域社会との連携を大切に、「子どもたちの最善の利益」と「権利擁護」を基盤にした包括的な子ども支援を行う。



司法 福祉 教育 医療 行政 地域  
おおい子ども支援ネット

投稿コーナー  
私の好きなグリーンコープ商品  
こだわりのひとくちこうやだし付  
私の好きなグリーンコープ商品、それは「こだわりのひとくちこうや」です。だしが付いていて、とても便利ですね。家族の為に、週二日ほどお弁当を作りますが、もう一品足りないと思った時、役立っています。花型人参や、小松菜なども、余っただしでさっと煮て、彩りに加えています。ちょっと煮物を・・・という時も、かわいい大ききで、たんぱく質の栄養も摂れる優れたもの。我が家の常備食品です。  
グリーンコープかごしま生協 横山 明子

## コリン・コバヤシさんコラム vol.16 フランスから見る世界の“今”

### 夏のラルザック高原：＜抵抗者たち＞の大集会の経験から フランスの若者たちの主権意識



コリン・コバヤシさん

フランス在住。美術家・著述家・ジャーナリスト。ジャーナリズムの仕事の傍ら、反核・反原発運動などに関与し、取材を行っている。代表作に『ゲランドの塩物語』(岩波新書2001年)、『国際原子力カポビーの犯罪—チェルノブイリから福島まで—』(以文社2013年)など。

昨年の夏、南西部にある高原地帯ラルザックで、8月3日から6日まで開催された農業、環境問題を中心に組織された＜レジスタント＞と名付けられた大集会に参加してきた。灼熱が予告されていたのに、実際に行ってみると、低温冷夏、高原は強い風と雨に苛まれて、野営した数千の若者たちはきつい条件でのキャンプ生活を強いられた。この辺鄙な高原地帯に全国から7500名が参集したのだ。老若男女様々だが、圧倒的に若者たちの方が多かった。ラルザック。そこは、70年代初頭に現地の軍事演習場の拡張計画に反対して蜂起し、パリまで羊や牛を連れて全国行進した農民運動の拠点で、1999年にも、ジョゼ・ボヴェらが悪食を追放するためにマクドナルドの店舗を解体した。こうしたシンボリックな意味が若い世代に受け継がれている。

本来、この大集会は、＜大地の蜂起＞という名の異議申し立て運動だったはずなのだが、政府はこの運動は危険だとして禁止したのだ。地球温暖化に伴ってさらにフランスの農業が疲弊して灌漑がすすみ、環境破壊が続く中で、農業者や若者たちが、政府の気候変動への生ぬるい対応、民意を無視した政策決定などを厳しく批判して、その意思を貫くために、＜レジスタント＞(抵抗者たち)という名前に変更し開催した。最終的には、憲法評議会で政府の禁止令は無効にされた。

主催者側の中心は農民連合で、農業、環境、エネルギー、水問題、気候変動から武器製造・輸出問題、女性に対する性的嫌がらせまで、取り上げられたテーマは多岐に亘り、ローカルな問題とグローバルな問題をつなげて考えようというのが主旨だった。

ただっ広い麦畑を刈り込んだ広大な会場には、複数の大型テントと20個近い中型テントが作られ、そこに集まった参加者たちは、自分たちで自由に興味のあるテーマをやっているテントを選んで、座り込み、講演を聞いたり、自由討議に参加したりしている。いわば、それらの会場で、直接民主主義的な形での討議が行われ、老若男女の差別なく自由に発言を求める。過去の上下の序列型は好まれない。人間関係は水平で、男女同数の代理権を求める。リーダーを立てることを嫌うのだ。このような志向は、2006年頃から始まった＜夜中、立て！＞という労働法改悪の時の運動から始まった。さまざまな運動を収斂させていくのが目的で、昼間こうした活動に参加できない労働者は、夜参加すればいい、という趣旨もあった。実際始まってみると、夜も昼も、若者たちは各地の公共広場を占拠して、まさに主人のいない直接民主主義の自由討議で、男女同数の進行役と水平思考で討議し合う習慣が生まれた。ニューヨークでも一時、ストリー

トを占拠する運動があったが、そこに類似性を見ることもできる。

しかし、政府はこうした若者たちの動きを機動隊によって過剰な暴力で弾圧し、沈静化させようとしたことが、かえって今日の若者たちの異議申し立て行動を増幅させている。

しかし、これだけの若者が警察にも監視されかねないような状況で、積極的に行動する主体性はどこから生まれるのだろうか。

フランスは、歴史的に見れば、革命を起こして国王をギロチンで断首した国だ。フランス国歌は、その革命時にマルセイユから出発した革命軍が歌った歌なのだ。そしてそのように市民が行動することで、政体を変えたり、社会を変える経験を持っている。そこに自らの主権意識も生じてくる。学校教育においても、筆記試験で自分の意見を述べなければならぬ哲学や社会、物理の授業もある。つまりここでは個人の主体性を尊重し育てようとする教育政策を見ることができる。主体性確立と主権意識はカップルなのだ。若者たちは、自分の意見がマイノリティであることを恐れず、それが的確な考えであれば、いずれマジョリティになるのだという信念を持っている。そのような視点から連帯が生まれ、運動が広がるのだろう。



## グリーンコープの友人のみなさんへ vol.36 Letter for Green Co-op January 28, 2024 家族や地域社会の健康のために声を上げよう

ゼン ハニーカット  
Zen Honeycutt さん

米国で遺伝子組み換え反対運動の中心となって活動するマムズ・アクロス・アメリカ (Moms Across America) の共同創設者、専務理事。



暖かい毛布にくるまって、農場を覆う白く輝く雪を見ながら、この雪が解けたら今年は何を植えようかと、早く来て欲しい春を想像しています。雑草を抜き、種を蒔き、肥料を施し、マルチングをして水をやり、害虫対策をする時を待ち焦がれています。

「ゼンは子どもたちの疾患をどのように改善したの？」とよく周囲の人たちから聞かれます。ほとんどの人は、サプリメントを紹介してほしいとか、100%ではなく80%だけでもオーガニックにすればいいのか、という話を聞きたがっています。世間で言われている、有機食品80%、非有機食品20%という80対20のルールについては、よく耳にすることがあります。

でも、こうしたことは私の経験上、現実的ではないとマムズ・アクロス・アメリカのネットワークやSNSで伝えてきました。湿疹、乾癬、過敏性腸症候群 (IBS)、クローン病、皮膚に現れる紅斑、食物アレルギー、自閉症、学習障害、気分障害など、自己免疫疾患として現れる炎症を患っている場合、有機食品を80%とるだけでは十分ではないからです。

例えば、焚き火を消したい場合、最後に少しかけ燃料を追加した後、火は間もなく消えるだろうと思っても、なかなか消えません。たとえ僅かであれ、燃料を与え続けることを止めなければならないのです。それは、私たちの身体も同じです。遺伝子組み換え作物やグリホサート、その他の農薬にさらされることによって、体内に炎症が起こり

ます。その炎症を増加させる病原性細菌の増殖の餌となる「燃料」を、僅かでも与え続ければ、私たちの体(あるいは子どもたちの体)は治癒のために闘うチャンスを奪われてしまいます。

アメリカで、非遺伝子組み換え、農薬無散布の100%オーガニック食品を探すことは大変なことかもしれません。でも、私の子どもの場合、慢性的な疾患やメンタルヘルスの問題は、3カ月間で治癒できました。2週間目には改善の成果が現れ、ぐっすり眠り、気力が戻ってよく考えるようになったのです。その後、腸内環境も体力も回復しました。今では有機食品以外のものを時々食べても、以前のような反応はほとんどなくなりました。息子たちが元気になるためには、遺伝子組み換え作物や有害な農薬を使用していない生産者を探し、信頼関係をつくるのがとても重要でした。当初、私も誠実な生産者と出会うのには時間がかかり苦勞しましたが、今は自分で作れるものは栽培し、他は近隣の農家と連携することができるようになりました。

私の息子たちの経験から、特に加工砂糖、高果糖コーンシロップ、遺伝子組み換え作物、グリホサートが散布された小麦、エンドウ豆、豆類、オーツ麦、米、お茶なども、思考力、学習能力、行動力、病気からの回復力を阻害することがわかりました。遺伝子組み換え食品は、癌、自己免疫疾患、生殖問題、気分障害、うつ病、依存症、攻撃性、不眠症の原因につながります。遺伝子組み換え作物、グリホサートや有害な農薬にさらされ

ると、身体的な健康だけでなく、精神的な健康問題も増加することを知っておくことが重要です。特にグリホサートは、免疫システムの拠点であるメラトニンとセロトニンを貯蔵する腸内の善玉菌を標的として破壊すると言われています。

私たちが、健康のためにできる最善のことは、できるだけ有機食品を食べること、そして遺伝子組み換え作物や農薬による食糧供給の汚染を止めるために、政府や製造業者の責任を問う声を上げることです。皆さんの買い物の仕方が違いを生みだし、家族、地域社会の健康のために声を上げることが大きな影響力となるのです。グリホサートが散布されたアメリカの遺伝子組み換え穀物を、あなたの国に持ち込まないよう、日本の皆さんが政府を説得すること、そしてアメリカ国民は、遺伝子組み換え穀物を受け入れない大統領を選ぶことが、私の切なる願いです。私はこの実現のために尽力するつもりです。

グリーンコープの皆さんは私たちの大切なパートナーです。皆さんの活動と連帯にいつも感謝しています。

ゼン・ハニーカット  
マムズ・アクロス・アメリカ  
訳：大橋成子

カタログGREEN5号でゼンさんの著書を企画します  
(4月8日週配布)

5号でご注文  
ください

申込番号  
7905

あきらめない  
UNSTOPPABLE



グリーンコープの

# スナック菓子



「子どもたちに安心して食べさせられるスナック菓子ってどんなもの?」と思っている方も多いのではないのでしょうか。子どものおやつは安全で、さらに栄養も摂れるものを与えたいですね。

子どもたちが大好きなスナック菓子だからこそ、安全性や原材料にこだわったグリーンコープのスナック菓子はいかがですか。

## グリーンコープのお菓子はここが違う! 「子どもたちに安全なものを食べさせたい!」という組合員の思いが込められています。

### 安心の国産小麦

- 国産小麦は\*ポストハーベットの心配がありません。
- 小麦以外の原料も国産を追求しています。
- 遺伝子組み換え作物は可能な限り使用しません。

\*輸入穀物の腐敗防止や防虫のために収穫後に使われる農薬。栽培中の散布より残留しやすい。

### 不要な添加物は使わない

- 自然界にないもの、化学的に作り出した添加物は極力使いません。
- アミノ酸系調味料は使いません。
- 保存料、着色料、甘味料、香料、乳化剤にも基準を定めています。
- 膨張剤は基本的にアルミニウム不使用です。

### 全29品目のアレルギー表示

- アレルギーをお持ちの方がより安心して利用できるように、アレルギー特定原材料(義務表示8品目)・特定原材料に準ずるもの(推奨表示20品目)・例外表示1品目(魚介)の計29品目全てを調査の上、カタログに表示しています。特定原材料(8品目)については\*コンタミネーション表示も行っています。

\*原材料として使用されていないが、食品の製造工程や原材料製造時に意図せずアレルギー対象物質が微量混入すること。



## 小さい頃から体に良いものを食べさせたい

グリーンコープインスタグラム 公式子育てアカウント担当 黒石 菜々美さん

1歳半の娘を子育て中です。生きる力を育むためにも、子どもには、食べることを好きになって、食事の楽しさを知ってほしいと思っています。

味覚が育つ時期だからこそ、素材の味が分かる、できるだけ添加物を使っていないお菓子を食べさせたい。だから安心してできるグリーンコープのお菓子を選んでいきます。

スナック菓子は塩分の少ないものや歯ごたえがあって噛む力がつくものにしていきます。魚や野菜など栄養成分が一緒に摂れるお菓子だとうれしいですね。



## グリーンコープ おすすめ スナック菓子

**ポリポリえびしお**  
えびと小麦は国産!  
香ばしいえびのスナック

国産小麦の生地に国産のえびとオキアミを練り込み焼き上げました。原料を生かした自然な色で、えびの風味がしっかりと味わえます。グリーンコープ生協(島根)の組合員が開発しました。

**元気いっぱい**  
ベジタブルスティック  
野菜入りがうれしい

5種類の乾燥野菜(ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう)とトマトパウダーを配合した香ばしいスティック!国産小麦使用で小麦の風味が豊か。組合員の子どもたちが開発したロングセラー商品です。

**小魚せんべい**  
カタクチイワシの  
うまみと栄養がたっぷり

大きめに砕いた国産のカタクチイワシと、北海道産のばれいしよでん粉などを使用した、カリッと歯ごたえの良いせんべいです。小魚の栄養がおいしく気軽に摂れます。おやつやおつまみにおすすめ!

**ポテトチップス**  
(うすしお味)  
ポテトのおいしさが際立つ  
塩分は1%以下!

国産のじゃがいもを揚げて、食塩と酵母エキスパウダーだけで味付けしたシンプルなポテトチップス。揚げ油はパーム油とごめ油を使用し、遺伝子組み換えの心配がありません。

**サクッともし**  
(しお味)  
かるーい食感の  
コーンスナック

遺伝子組み換え原料の混入を防ぐため、分別生産流通管理を行ったトウモロコシを使用しています。製粉したトウモロコシを蒸して作っているためトウモロコシの味が濃い!あっさり塩味。

子どもに食べさせたい  
たくさんの食材が  
使われています!

**小魚せんべい**  
原材料

ばれいしよでん粉(ばれいしよ(北海道産))、食用植物油、しょうゆ、砂糖、小魚(かたくちいわし)、水あめ、だし(いわし、あじ、かつお、さば、こんぶ、しいたけ)、玄米、食塩、はと麦、あおさ、黒ごま、かつお節、オイスターパウダー、白ごま、小麦胚芽、とうがらし(一部に小麦・大豆・さば・ごまを含む)

食塩は **海水塩(なごさ)** を使用しています。

### 製造工程

- 砕く** 乾燥させたカタクチイワシを大きく砕く。
- 混ぜる** ばれいしよでん粉とカタクチイワシ、調味料などを混ぜ合わせる。
- 焼く** 高熱プレス機で香ばしく焼き上げる。(1分間で約1100枚)
- フライ** カラツとした食感を出すために油で揚げる。
- 味付け** 大型回転ドラムでせんべいを回しながら、特製のしょうゆだれをかける。1回で5.5kg(約100袋分)を味付けする。
- 乾燥** パリッとした食感になるように熱風で乾燥させる。

## 2024年2月の組合員数

**432272人** (2/20現在)

リユース、リサイクルデータ 2024年1月分(回収率)		
牛乳びんは 集計を休止して います。	リユースびん 回収率 <b>89.9%</b>	モールドバック 回収率 <b>153.3%</b>
トレー 回収率 <b>84.5%</b>	仕分け袋 回収率 <b>26.3%</b>	カタログ 回収率 <b>41.9%</b>

**フードマイレージ**  
2024年2月に組合員の  
利用によってたまったのは

7,148,001.3 CO2に換算して  
715トンを削減した  
ことになりました

2009年9月からの累計は、  
1,106,524,231.9ポコ

**アジア民衆基金**  
2024年2月に組合員の  
利用によってたまったのは

**583,574円**

2009年4月からの累計は、  
102,391,372円

## 安心・安全で、おいしいせんべいを丹精込めて製造しています

弊社は愛知県西尾市で創業し、昨年65年を迎えました。

小魚せんべいは、グリーンコープから「体にやさしい、魚のせんべいがないか」と相談を受けて開発し、30年以上ご利用いただいています。

小魚せんべいのおいしさの理由に、厳選したカタクチイワシがあります。開発にあたり、せんべいに合うカタクチイワシを全国から取り寄せ、何度も試作をして、現在の小魚特有の苦みや臭みのない小魚せんべいにたどり着きました。国内(瀬戸内、長崎)産のカタクチイワシを使ってい

イケダヤ製菓株式会社  
製造部部长 池田 泰吉さん  
商品企画部課長 三田 正英さん

ます。製造のたびに10種類ほどのカタクチイワシを試食し、せんべいに合う味や大きさの数種類を選んでいます。さらに、体に良い食材をおいしく食べられるように、配合を工夫しています。6つの素材で丁寧にとった「だし」と特製のしょうゆだれが味の決め手です。

これからも、小魚せんべいが愛される商品であり続けるように、丹精込めて製造します。健康的なおやつやお酒のおつまみとして、小さなお子さんから大人まで、安心して食べていただきたいと思ひます。



※下記一覧表の結果の「検出せず」は、検出限界値を超えての検出はなかったことを表しています。

Table with columns: 番号, 商品分類, 商品名, 原料産地, 製造地, 製造日、収穫日等, 測定日, 検査法, 検査結果 (ヨウ素-131, セシウム-134, セシウム-137). Rows include various food items like 魚介類, 茶, 冷凍加工品, etc.



※下記一覧表の結果の「検出せず」は、検出限界値を超えての検出はなかったことを表しています。

Table with columns: 番号, 商品分類, 商品名, 原料産地, 製造地, 製造日・収穫日等, 測定日, 検査法, ヨウ素-131, セシウム-134, セシウム-137. Rows include various food items like frozen bread, pasta, and snacks with their respective origin and detection results.

※下記一覧表の結果の「検出せず」は、検出限界値を超えての検出はなかったことを表しています。

Table with columns: 番号, 商品分類, 商品名, 原料産地, 製造地, 製造日・収穫日等, 測定日, 検査法, 検査結果 (ヨウ素-131, セシウム-134, セシウム-137). Rows include various food items like 菓子類, 調味料, and their respective detection results.

検査結果については、ホームページでも週に一度のペースでお知らせします。表記については、ホームページと同様にしています。

●放射性セシウムの基準値について

2012年4月からの国の基準は、一般食品100ベクレル/kg、乳児用食品・牛乳50ベクレル/kg、飲料水10ベクレル/kg以下です。

グリーンコープは取り扱うすべての商品や原料について10ベクレル/kgを自主基準とし、10ベクレル/kg以上の数値が出た場合、理事会に報告し、取り扱いについて検討・決定することとしています。

●グリーンコープでの放射能検査内容と報告について

検査対象 グリーンコープでは、商品や原料について放射能汚染が心配される地域は関東から東北地方が中心であるものの、必ずしもエリアを限定して考えるべきではないという判断で、また利用される組合員の心配に対応するためにも検査対象を全国に広げています。また外国産の食品も検査対象にしています。

検査対象 2011年3月11日以降に、生産・製造・保管されていた商品及び原料を順次検査しています。定期的なサイクルで検査を行えるよう年間計画を立てて検査します。

検査機関 2011年10月よりグリーンコープ放射能測定室（福岡県）で検査をしています。

測定日 検体を測定した日を記入しています。

検査結果の表記 ヨウ素-131とセシウム-134、セシウム-137の3種類について結果をお知らせします。検出限界値未満の結果については「検出せず」と表記します。「検出限界値」とは、測定において検出できる最小値のことをいいます。放射能の特性として、同じ機器で測定しても検体ごとに検出限界値は変動します。※検出限界値未満とは、放射能は0ではなく、放射能は存在する可能性があるということです。厚生労働省から2011年9月29日付けで、検出限界値未満の結果については、測定によって得られた検出限界値を表示するよう通知がなされており、国や自治体から公表される検査結果には、検出限界値が表示されるようになりました。