

まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1092 2021.7.12

注文専用ダイヤル

フリーダイヤル **0120-408-154**
携帯電話(無料通話プランなし) 0570-050-154
携帯電話(無料通話プランあり)・IPフォン 088-666-3321
受付時間 月10:00~21:00 火~金8:00~21:00 土8:00~10:10

組合員サービスセンター

フリーダイヤル **0120-408-300**
携帯電話(無料通話プランなし) 0570-063-008
携帯電話(無料通話プランあり)・IPフォン 088-603-0080
受付時間 月~金 8:30~20:00

報告

いんやん倶楽部
梅崎先生に教わる免疫アップ
の陰陽調和料理とお手当

梅崎先生はまた、免疫力には腸は「要」とお話されました。腸の弱りは万病の元！腸のケアの為に冷えることには注意し、嗜好品(砂糖、アルコール、コーヒー、たばこ、スナック菓子など)やインスタント食品の摂取を減らす。すぐに薬に頼らず、お手当食などで体調を整える。重ね煮は蓋の閉まるお鍋で、陰陽を意識して食材を順に重ねて調理します。調理時間も早くなるので忙しい人にもぴったり。日常に取り入れやすく、お料理が楽になります。

この日も盛り沢山のお話をしてくださりながら、調理はたったの30分程度で生姜入り梅醤ツナごはん、お野菜たっぷりの重ね煮八宝菜、豆乳呉汁、梅醤を使った応用も利く簡単サラダ、お手当食のれんこんくず湯とあつという間に5品を作ってくださいました。

参加してくださった方からは

・梅崎先生のお話が直接お聞きできて良かったです。

・オンラインでは手元がよく見えて、分かりやすかったです。

・重ね煮に興味があったが、どんなものか知れて良かった。

・出来上がった美味しそな料理を、試食できず残念だった。

・さっそく作っています。などの感想をいただきました。

【報告者…奥 章子】

■開催日:2021年2月8日

■場 所:オンライン開催

■主 催:ふうど委員会

報告

にんじんキャラバン
@オンラインツアー 2021

有機の里 熊本県山都町からコープ有機の西山翔さん・にんじん生産者のKASU・FARM鳥越靖基さんとオンラインで繋いで交流しました。当日は圃場から中継もある予定だったのですが、雪が積もって畑の様子が見ることができませんでした。

みんなで自己紹介したあと、山都町の動画や説明を聞きました。山都町は有機認定農家が全国で一番多い町で、町をあげて有機農業を推進しています。

鳥越さんは東京で音楽活動をされていたのですが、2011年の関東大震災で炊き出しボランティアをしていた時に「野菜を食べたい」という被災者の声を聞き、「安心して食べられる野菜をつくりたい」と思い立ち、熊本のキッチンガーデン(現コープ有機九州支所)をインターネットで見つけて、同じバンドのメンバーと共に山都町に移住されてきたそうです。休耕地を耕し、農地にし、にんじん栽培を始められました。山都町は阿蘇山の外輪にあり、火山灰が降り注ぐ地域で土壌にミネラルが豊富にあり、それに馬糞堆肥や竹パウダーを入れて土作りをして、持続可能な有機農業を目指して行っているそうです。まだ30代の若手農家の鳥越さんのエネルギー感とお話と音楽を聴くと、有機農業の未来は明るいなと嬉しくなりました。

間に慣行栽培のにんじんと有機のにんじんの食べ比べや、参加者が用意したにんじん料理をそれぞれ食べコミュニケーションをとったり質疑応答など、予定時間を超えたひとときでした。

農林水産省は、脱炭素社会を目指す政府の方針も踏まえ、2050年までに有機農業の面積を国内の農地の25%にあたる100万haまで拡大する目標を設けました。コープ自然派でも、有機農家を増やす取り組みをどんどん進めています。

私たち組合員は、有機農産物を買う、食することで持続可能な農業を支えていくことが大切なのだと実感した学習会になりました。

【報告者…西澤亜希子】

■開催日:2021年1月29日

■場 所:zoom

■主 催:商品委員会

◆自然派の野菜セット

<17号> 注文番号298 1,080円(税込)

ぜーんぶ奈良県産！奈良県農民連から鮮度バツグンで届きます。直近のお届けは、
#水菜 #ズッキーニ #じゃがいも #赤たまねぎ
#ピーマン #コリンキー
コリンキーは、生のまま食べられるかぼちゃです！
※(J) JAS有機、(省)省農薬、(無)無農薬

◆谷農園の野菜セット

<17号> 注文番号021135 1,080円(税込)

長年根強いファンをもつ、すべて無農薬の野菜セットです。直近のお届けは、
人参・えんさい・大根・ミニトマト・キャベツ小・にら・赤玉ねぎ

事務局NEWS

今週ぜひチェックしてほしいお知らせをお届けします。

●「非対面配送」を行っています。

※配送時には★配送担当者は組合員さんとなるべくお会いしないようにします。
★室内へ入っての商品の受け渡し作業は行いません。
★到着の際はチャイム、インターフォンでお知らせいたします。
★配送担当者は予防のため、マスクを着用とアルコールによる消毒を行っています。
★ご在宅の場合、あらかじめ「かご」等の入れ物をご準備いただけましたら、保冷箱から出してお届けすることも可能ですので、空箱を翌週まで保管するのがご負担の場合はお知らせください。到着の際はチャイム、インターフォンでお知らせしますので、すぐに商品をお取り込みください。

少しでもスムーズに配送できるように・・・

インターホンで「玄関に置いておいてください」と言ってもらえると助かります！

配送事業の継続を守るために
いまだけは、インターホン越しの対応にご協力おねがいします。

TOPICS

☆お友だち登録してね☆
コープ自然派奈良、公式LINE発信中です！
お役立ち情報をどんどん発信していきます。
登録しておくといふことあるかも☆

LINEの「友だち追加」から「ID検索」または「QR」で登録してね！
生活協同組合コープ自然派奈良
@rcal1677w

CO・OP共済

CO・OP共済ご加入の組合員さんからの「ありがとう」の声を紹介します。

「風邪をこじらせるとすぐ入院してしまう娘のために加入させていただいています。請求手続きが簡単で、共済金の入金も早いのでいつも心強いです。いつも本当にありがとうございます。」

お友だち紹介キャンペーン

いつもお友だち紹介キャンペーンにご協力いただきありがとうございます。
7月から始まる無料サンプルのお知らせをさせていただきます。大人ミルクパンとジャムのセットとポークウインナーとシュレットチーズのセットとなります。チラシを入れさせていただきますので是非この機会に!!

「自然派オンライン」活用法 ～自然派レシピ～

キーワードやジャンル、調理法などからレシピを見つけ、クリック!レシピに使える商品も表示されるので、すぐに注文することが出来ます♪気に入ったレシピが見つかったら、マイレシピ登録がオススメです。
つくった料理の写真を投稿する「つくったよの声」にもトライしてみてくださいね♡

報告

WEB講演会
「トモダチ作戦の光と影」
トモダチ作戦とは何だったのか

10年目の3ーを前に、今改めて広い視野で学ぶことが大事ということで、基地問題に詳しいフリーライターの石井康敬さんをお迎えして開催しました。石井さんは「フクシマは核戦争の訓練場になった」という本を書かれている方ですが、今回の講演はその本の内容を元に、地図や表や写真などもふんだんに使ってわかりやすくお話ししてくださいました。最初に「トモダチ作戦の経過についての説明と経過からわかることをお話いただきました。」次にトモダチ作戦を米軍側ではどのように定義されていたかのお話があり、「人道支援」だけを目的にした作戦ではなかった事がわかりました。次々に未知の米軍部隊や政府機関が参加されたことの説明もありました。また空母「レーガン」の航路は、普通では考えられない航路だったそうで、「艦長の独断だった」と報道されていたことにもふれられました。更に石巻工業高校などで支援活動をしておられる米軍の写真から、3月下旬からは米軍は携帯型放射線量計をつけて活動していた様子もわかりました。(自衛隊はそうではなかったということも)

10年たつて東日本大震災と原発事故の風化が進んでいますが、まだまだ当時のことわかっていないことが色々あることをあらためて知り、こういう悲劇を繰り返さないためにも、引き続き学んでいくことの大切さを感じました。

【報告者…鳥元真由美】

■開催日:2021年2月15日

■場 所:オンライン開催 (ZOOM)

■主 催:オリーブの木

報告

カナリアお茶会
「香害は公害!匂いがわかる人のためのしゃべり場」

11月に引き続き「香害は公害」をテーマに開催しました。残念ながらことにお一人はオンライン参加になれておられなかったのか途中退室。もうお一人は化学物質過敏症当事者の方で急な体調不良による欠席。参加者は主催含め2人となりました。

参加者の方ご自身は合成洗剤や柔軟剤の強い合成香料に不快感はあるものの体調を崩すほどではなく、同じように悩む人から相談をされることが増えているため、解決や対応のヒントを求めているの参加でした。

まず、空気環境が汚染されていることを嗅覚+自覚症状で知ることができる人は正常です。わかる人の方が少数派なので神経質とか感覚過敏とか病気に扱われてしまうけどね...とはいえず、頻繁に異常をキヤッチしているとか自律神経のスイッチが切れるにくなり、回復が遅くなるのは事実です。本格的に発症すると反応する物質や体調不良の程度によつては回復が難しい化学物質過敏症になります。不快な匂いで体調不良を起こす自覚症状がある人は早めに専門医にかかるとお勧めします。ただでさえ、化学物質あふれる現代、衣類にける香り長持ち柔軟剤が使われていること身近な空気環境がますます悪化しています。その影響からは誰も逃れられません。

誰でもできる予防法としては○合成香料使用製品を使わない。○衣食住から石油由来製品を極力なくす○甘いものやアルコールを控える○自分にとって不快な匂いからは速やかに離れる、発生源が特定できる場合は配慮をお願いする○周囲への協力を呼びかける○床や壁の拭き掃除を定期的にするといったところでしょうか。

化学物質過敏症は誰かが発症する可能性がある環境病。男性よりも女性、大人よりも子どもの方が化学物質から受ける影響は大きいのです。合成香料も農薬も石油由来の化学物質、自然派でもオーガニック食品も買うなら、日用品も見直さないと意味がないですよ!

詳しく知りたい人はどうぞお気軽に化学物質過敏症当事者が運営するカナリアお茶会にご参加ください。

■開催日:2021年2月26日

■場 所:オンライン

■主 催:マモノワバンビ&マルシェ

