

とくしま生協機関紙 **あわてんぼ** とくしま生協

阿波展望

2013年
11月号
NO.307

http://www.tokushimaseikyou.or.jp

〒771-0289 徳島県板野郡北島町中村字東堤ノ内30-3 TEL.088-698-0505 発行責任者/梶原 樹



食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる事です。

えっ？
知らなかった...

徳島県を知る①

徳島県民は 日本で一番 野菜を食べていない!?

みなさんは、徳島県が野菜の摂取量全国「ワースト1」なのをご存知でしょうか？
この調査は、流通量ではなく実際に食卓に出されている料理を調査したものです。

野菜摂取量 (平成18~22年平均値:年齢調整した値)

男性(20歳以上)			女性(20歳以上)		
順位	都道府県	野菜摂取量	順位	都道府県	野菜摂取量
1位	長野県	379g	1位	長野県	353g
2位	新潟県	360g	2位	山梨県	336g
...
45位	沖縄県	266g	45位	和歌山県	243g
46位	香川県	266g	46位 徳島県	241g	
47位 徳島県	245g		47位	香川県	229g
全国平均		301g	全国平均		285g

男性
ワースト **1位**

女性
ワースト **2位**

平成22年厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

野菜100gの目安は「トマト・玉ねぎ」なら半分、「ナス・きゅうり」なら1本、「ピーマン」なら3個です。
1日にこれだけの野菜を、今までの摂取量にプラスして食べるように心がけましょう。

みなさん、1日に必要な野菜摂取量をご存知ですか？厚生労働省は、350g~400gの摂取を推進しています。

なんと! 徳島県の野菜摂取量は240g台と100g以上も不足しています。

徳島県を知る②

もうひとつのワースト1は... 糖尿病死亡率 が日本一

糖尿病死亡率も平成20年から現在にかけて、5年連続「全国ワースト1位」となっております。

糖尿病粗死亡率

(平成23年人口10万人対)

男女合計		
順位	都道府県	死亡率
1位	徳島県	17.3
2位	福島県	17.1
3位	鳥取県	17.0
...
46位	神奈川県	18.0
47位	愛知県	18.6
全国平均		11.6

平成23年厚生労働省「人口動態統計」より

徳島県の食生活の見直しは絶対に必要な事。

**食育委員会は、組合員の皆さまに、
情報を発信していきます!**



今回は野菜摂取の目安について 400gになる組み合わせ例 (参考:「おいしい」食卓講座(服部洋貴子著)同友館刊)

緑黄色野菜100g	淡色野菜200g	いも類100g
トマト..... 3/4個	キャベツ..... 2~3枚	ジャガイモ..... 1個
カボチャ..... 1/15個	キュウリ..... 1本	サツマイモ..... 1/2個
ニンジン..... 1本	タマネギ..... 1/2個	里芋..... 2個
ピーマン..... 5個	大根..... 5~6cmの輪切り	
ホウレン草..... 1/2束	ナス..... 1個	
グリーンアスパラ... 3~5本	白菜..... 2~3枚	
サラダ菜..... 8~10枚	モヤシ..... 1/3袋	
ブロッコリー..... 3~5房		

野菜の摂取目標は、おとな1日400gです。「緑黄色野菜100g」「淡色野菜200g」「いも類100g」の組み合わせを参考に、無理なく400gの摂取を目指しましょう。

水から茹でるの? お湯から茹でるの?

野菜を料理する時に迷うのが、水から茹でるのか、お湯から茹でるのか?ですね。基本は、土の上のできる野菜は「お湯」、土の下のできる野菜は「水」、となります。水から茹でると、野菜は芯から熱が伝わり、お湯から茹でた場合は、表面から熱が伝わります。葉物などは、お湯で短時間で茹でることで、栄養素の流出を防ぎます。



お湯ニーズのポイント!
野菜は生で食べるより、加熱した方が量がたくさん取れます。となれば...やっぱりお鍋(ハハハ)手軽に野菜が摂れて、美味しく、何よりも後片付けが簡単なのが嬉しいですね!

カロリーを気にするならおろしポン酢がベスト!!





Plaza of CO-OP

コープのひろば

とくしま生協の支所や地域ネット、お店、グループ、サークル、委員会などの様々な活動をご紹介します。皆様からの活動報告をお待ちしています。 問い合わせ TEL.088-698-0505 (企画部)

9/19(木) Gボール(バランスボール)教室

(コープ住吉組合員活動室)



9月19日(木)、6名の参加で喜多知子先生による「Gボール教室」を開催しました。内容はバランスボールを使ったストレッチ!

一時期ブームにもなったので、ご自宅にお持ちの方もおられるのではないのでしょうか?

バランスボールを使ったストレッチは、筋トレで強化するアウターマッスル(外部にある筋肉)ではなく、日常生活において使われるインナーマッスル(内部にある筋肉)を鍛える事で血流が良くなり、基礎代謝量が増える事により体のバランスが整えられる効果があるそうです。

参加者の感想をお聞きしました

- 日頃感じていない筋肉が伸びるのが気持ちよかった。
- じんわり汗が出て身体がほぐれていくのがよくわかった。
- ボールのおかげで、筋肉が伸びていくのがよくわかりました。
- 想像以上に伸びますし、凝っているのがよくわかりました。
- バタバタするのではなく、静かにできるのが良いと思います。



10/3(木) TPP学習会を開催!

(あわぎんホール5階小ホール)

平成25年10月3日(木)、あわぎんホール5階小ホールにおいて34名の参加でTPP学習会を開催いたしました。講師には農業経済学を専門とする東京大学大学院教授の鈴木宣弘氏を招いて行われました。

現在アメリカ主導で進められているTPPについて、農業分野だけでなく保険や金融、医療など様々な分野で影響が懸念されています。問題なのは、それが国民にはわかりにくい不透明な形で交渉がすすめられている点であると鈴木氏は指摘されていました。

TPPへの参加の入場料として国益を揺るがす規制の緩和などが、保険や自動車、医療の分野で見受けられると事例を用いてわかりやすく説明をしていただきました。



参加者の感想からは、「TPPについて詳しく学んだ事がなかったので良い機会だった。」「TPPの本質やたくさんの方が盛りだくさんで考えさせられる事が多かったです。」「自分がどれほど学習不足か痛感させられました。」など、TPPに関する情報不足・学習不足に関する感想が多かったようです。

組合員さんのお便り大募集!

みなさんの意見やご近所のイベント情報・名産・特産品などを教えてください。

本誌「阿波展望」についての感想やご意見、とくしま生協に関する事や最近自分が思っている事など、何でも記入してください。1月に予定されている地域のイベントなどの情報や参加したイベントの感想などもお待ちしております。

「FOR YOU」への記事掲載者には粗品進呈!

※掲載する情報についてはスペースの関係上、阿波展望編集委員会にて調整させていただきます。

1月号のテーマは

帰省

帰省にまつわるお話を聞かせてください。その他お便りもお待ちしております!!

※書ききれない場合やイラストなどは、別の用紙にお書きください。

Blank lines for writing letters.

おたよりカード

●クイズの解答

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

組合員コード

氏名

(ペンネーム) ()
クイズ当選の場合は氏名を掲載させていただきますのでご了承ください。

支所(班名)・店

お電話

応募用紙に記入し、配送担当者、またはお店のサービスカウンターまでお出しください。

締め切り:11/22(金)提出分まで



我 が家には3才と1才の娘がいます。2人と散歩へ行こうと一番はりきるのは母である…わ・た・し。外へ行けばそんなに怒る事もなく、子どもたちがとっても楽しんでい

るし、何より運動になるから♪わざわざダイエットのためにウォーキングはできないけど、娘の楽しむ顔が見られるためだと思えば何のその!! 重たい腰もあがるんだ!

【徳島南支所/モグーン】

楽しそつな光景が浮かびます。

事 務職になってから約1年で5kg太りしました。後ろに座っていた普段無口な上司が「最近ちょっと大きくなった?」と!! この一言で夜1時間のウォーキングを始め、半年で4kgの減量に成功し「やった〜!!」と思っていたら妊娠・出産でまた人生最大の体重に!!

またウォーキングしなければと思っっています。

【美馬支所/のんさん】

そのうちお子様と一緒に歩けるようになってほしいです★

夕 食後の片付けを早く終わらせ、近所の人と歩くのが日課でした。同年齢の人、若い娘さん、小学生の子、みんな誘い合わせてウォーキングするのが楽しみでした。小学生の子はいろんな童謡を歌いながら、大人は話しながら…。時には急なごしゃぶりの雨にありたりもしました。そんな中、一度だけ私一人で歩いた日があり、毎日歩いている道なのに人家が途切れることも寂しくなりました。ふと田んぼを見ると空の月が映っていて、ずっと一緒に歩いてくれているようで、寂しさが薄らぎ、思わず「ありがとう」と言ったのを今でも覚えています。その時小学生だった子も今ではサラリーマン。私はプールでウォーキングに一生懸命励んでいます。

【美馬支所/O.T.】

プールのウォーキングって、体にいいみたいですね。

お 隣さんと2人で、夜に40分余りのウォーキングを続けて、もう10年近くになりました。忙しい日や体調の悪い日はあっさり休みをするという気ままなウォーキングです。少し前までのにぎやかなカエルの声にかわって、草むらから「リンリン」と聞こえる虫の声に秋を感じながら歩く夜のウォーキングは良いものですよ。ただ私たちの場合は足より口の方がよく動くウォーキングなんです。

【徳島南支所/たろこ】

気ままなウォーキングだから続けられるんですね。でも10年続けるのはすごいです!

雨 あがりの夕方、4才の子とも散歩をしました。水たまりを見つけて入って喜んでいる姿を見て癒されたり、途中からかけこ

を一緒にして息切れしたり…。子どもができてからはなかなか一人でウォーキングをする時間はありませんが、一緒に散歩するのも良いなと思いました。

【阿南支所/たけ】

これからも子どもさんと一緒に楽しんで歩いてください。

ウ オーキングか…。思えば3日で挫折しました。本当に3日坊主です。おかしいなあ…。いま頃10kgほど痩せていたはずだったの…。

【板野支所/N】

うっ!よくわかります(笑)

おすすめ商品

「くっつかないアルミホイール」

グリルで鶏のモモ肉や骨つき肉を焼く時、絶対といって良いほど下の網に肉がこびりついたのですが、この間「くっつかないアルミホイール」を敷いて焼くと…。本当に綺麗に焼けてビックリ!! 今までつきすぎていた焦げ目も程よくいい感じになっていたし、今までもふっくらジューシーに美味しく焼けた気がします。我が家の必需品になりました。

【徳島南支所/マリー】

フリートーク

「うちの息子」

うちの18才の息子は現在専門学校生です。顔はゴルフアターの石川遼くんをぼっちゃりさせたような顔で、体はプロレスラーのようにガッチリ型!! でも残念なことにポッコリおなかです。ある日「そのおなかの中には何が入ってるん?」と聞くと、真顔で「夢と希望が詰まっている」と自信たっぷりに言います。学校でも人気者らしいです。

【徳島南支所/たかまゆま】

理事会だより

報告された主な内容

- 8月度決算報告について
- 監事(会)議事録
- 店舗事業のまとめ
- 宅配事業のまとめ
- コープしこく関連について
- 中四国地連管内他生協供給状況
- 定時職員就業規則変更および再契約制度について
- 板野消防組合との災害協定について
- 「顔なじみ見守りネットワーク事業」に関する連携協定書について
- おたがいさま準備会進捗状況報告について
- 非常勤役員出張報告書
- 8~9月度の活動及び概況報告
- 組員・共済・供給・出資金の状況
- コープCSネット非食品部8月のまとめと課題
- 8月度供給未収金等の状況について

- エリア交流会報告書について
- とくしま協創立30周年実行委員会議事録
- コープフレンズ交流会打ち合わせ報告
- 総代会プロジェクト会議議事録
- 食育委員会議事録
- 平和委員会議事録
- くらし助け合いの会幹事会議事録と援助活動のまとめ
- おたがいさま準備会議事録

話し合いの内容や主な決定・協議事項

- 2013年度上半期のまとめ(第1次案)について

出資金
7月末: 2,504,495千円
8月末: 2,508,846千円
(4,351千円)

9月25日(水)

クロスワードパズル パズル作成/テン子

ヨコのカギ

- ① 今年の夏の徳島の甲子園出場校
- ⑥ ○○○危うきに近寄らず
- ⑦ 日本で一番野菜を食べない県
- ⑨ アフリカ○○・インド○○(お鼻が長いのね)
- ⑩ 競馬の乗り手
- ⑫ 口もとだけで笑う様子
- ⑮ 他のものより、はるかに優れていること
- ⑯ キャリア官僚の最高位

タテのカギ

- ① 徳島名産、さつまいも
- ② 特定の問題を中心として、編集した文章
- ③ 横書きの文の句読点の一つ
- ④ 十二支の二番目
- ⑤ 歌手
- ⑧ 髪の毛をすいたり、整えたりする道具
- ⑪ 徳島県の昔の国名
- ⑬ ほっそりしたさま
- ⑭ ドイツのライツ社製カメラの商標名

1		2	3	4	5
					C
		6			
7	8			9	A
10				11	F
		12	13		14
15					
		16			

答えは「クイズの解答」欄へ記入してください。2重マスの文字を使って言葉にしてください。
正解者の中から生協の値引券(500円)を10人の方にプレゼント!

9月号の当選者

- 応募総数/211名
- 正解者/207名

クイズの答えは **ピーターパン**

- 宮島由美子(美馬)/片山史子(阿南)/原田恵子(阿南)/木内美香栄(徳島南)/近藤由理(徳島南)/逢坂雅代(徳島南)/垂水利恵子(徳島南)/加藤知美(徳島南)/島津真夕(板野)/森奈実(板野)

県外に贈るなら 地元名産のもの!!

2013年冬ギフト

試してみました!!

そろそろギフトのシーズン...ということで、機関紙委員会で地元の食材にこだわった冬ギフト商品を試食してみました。注目したのはこの2品! 機関紙委員さんが昨年利用した商品もあり、活発な意見がたくさん出されました。

あとりえ市 ロールケーキセット

ゆずの香りが
広がって
おいしい

切ってあるから
便利♪

ギフトで
いただいたら
嬉しいケーキ
です!!

お客様用の
器にのせたい
ケーキ



とっておきの
コーヒーと
いただきたい



口の中で
ふわっと
とける★

ミルクの味がして
あっさりいただけ
ました(^-^)

いつでも
カフェ気分が
味わえる♪

米粉を
使っているので
おいしかった



娘に送りたい

貞光食糧 阿波尾鶏なべセット

ダシが
よく出て
おいしい!

阿波尾鶏なべセット
を娘に送って友達と
クリスマスパーティをして
おいしかったと
言っていました

県外でも
人気の阿波尾鶏は、
みんなに
喜ばれます

徳島の素材にこだわったロールケーキです。徳島県産の米粉を加えた真っ白の生地に、ミルク感あふれるクリームを巻いた「阿波のミルクのクインロール」、抹茶生地と徳島県産の木頭ゆずのピール入りチーズクリームと小豆クリームを巻いた「木頭ゆずロール」の2本のセットです。食べやすく6切にカットしています。

JAS認定地鶏であり、生産量全国No.1の地鶏である徳島県の阿波尾鶏の鍋用のセットです。阿波尾鶏を使用したストレートのすうぶ、骨付もも、つまれに、手延べそうめんと鳴門わかめをセットしました。



9005
〈あとりえ市〉
ロールケーキセット
阿波のミルククインロール・木頭ゆずロール各1本

3,675円 消費期限 30日 冷凍



9299
〈貞光食糧〉
阿波尾鶏なべセット

すうぶ500g×2、熟成骨付もも(ブツ切り)300g、つまれ200g、国内麦そうめん100g、鳴門塩わかめ50g

3,980円 消費期限 1年 冷凍

* 編集後記 *

野菜中心の生活を心がけたいです。ワースト1は驚きました。料理の工夫で野菜をたくさん食べられるよう努力したいです。(ポンちゃん)

～知って得するセミナー5～

テーマ「もう間に合わない!」なんて言わせない「確定申告準備セミナー!」

日時 11月15日(金)13:30~15:00

場所 徳島県立文学書道館

参加費 無料

問い合わせ・参加申込
☎088-698-9511

セミナー内容

- ★要点をおさえた確定申告の仕方
- ★誰にも聞けない給与明細の見方
- ★パート主婦の働き方を考える