

ともに育ち 学びあう活動—実践編

委員会をはじめ、年間を通して活動する組合員を“むすび”ます。活動の紹介、情報発信の場をめざします！

50周年記念地域イベント 城南しおみエリアから

昨年、コロナ禍で開催できなかった50周年記念地域イベント。10月30日に開催された城南しおみエリアの講演会の様子を紹介します。コロナ感染症の感染防止に配慮して、会場参加とオンライン参加のハイブリッド形式で実施。たくさんの方の参加が実現しました。



* Since 1970 *

■50周年の節目に伝えたいこと

50周年記念地域イベント実行委員会は、講演会開催を決めてから、過去にエリアで開催した講演会などを踏まえ協議を重ねてきました。そして、パルシステム東京の理念でもある安全・安心な「食へのこだわり」を伝えるために、ユネスコ無形文化遺産にも登録された日本の食文化「和食」について深めることにしました。「今伝えたい、日本型食事 和食こそ薬膳」をテーマに、薬膳料理研究家の武鈴子さんの講演会を開催することになりました。

■和食こそ薬膳です

「私は、勤務していた“成人病研究所”で、生活習慣病と食生活の臨床研究と指導に従事していました。その間の経験から、『食は薬なり』を実感しました」と薬膳を学ぶきっかけを話す武さん。その後、中国で薬膳理論を深め、帰国後、「和食」こそ日本の気候風土に合った薬膳料理だと気づいたそうです。

「薬膳では、自然界も人体も5つに分類。食べ物は“酸味・苦味・甘味・辛味・鹹味（しゃっぱい味）”の五味と、“温・微温・平・微寒・寒”の五性に分かれ、食べ物がもつ働きが、対となる五臓と器官に作用します。体质



「春に出まわる苦みのあるものは、冬に体内に溜まった老廃物を排泄し、夏のスイカやトマトは、体内の熱を下げます。うなぎの山椒、刺身のワサビ、トンカツのからしなど、薬味には解毒や消化を助けるなど薬膳につながる理にかなった働きがあります」と熱く語る武さん



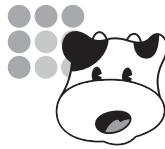
武鈴子さんは、1937年生まれ。84歳とのお話しに会場がどよめきました。パワフルな存在感に羨望の眼差しが集まりました。

や体調、症状に合った食べ物をこの考え方で照らして撮ることで身体は整うのです」と話す武さん。そして、「私たちは和食を食べることで、知らないうちにこれを実践しています」と続けます。みそ汁、ごはん、梅干し、たくあん、緑茶などの組み合わせや、すし（酢飯、生魚、ワサビ、ガリ、緑茶）など、伝統的な日本の食習慣は、五味調和の理想食です」「安全・安心な食材だけでなく、調味料にも気をつかって。塩はミネラル豊富な海の塩を」とも。

説得力ある話にパワーをもらい、食生活の大切さを再認識した講演。実行委員は「コロナ禍で一堂に会せない中、大勢の皆さんの協力でぶじ開催できました。今こそ、五味五性と季節の関係を説く武さんの話を聞く場が生協で広がるといいですね」と話しました。



委員会活動にオンラインならではの企画が



緊急事態宣言が解除になり、各エリアで委員会活動が本格的に再開されました。会場の定員制限などは継続していますが、対面の企画も可能になりました。今回は、10月に開催されたオンラインの特徴を生かした企画の中から一部ですが紹介します。

知りたい！ 食品添加物のこと

10月13日

ハピネスクッキング委員会

調理実習や試食会を中心に企画していましたが、この機会にパルシステムの添加物について学びたいと委員からの要望を受け、パルシステム連合会商品管理本部の職員を講師に、パルシステムの商品作りと食品添加物の考え方について学習会を開催しました。

パルシステムが目指す商品作りについて、豊かな味覚を育むために化学調味料は不使用、厳選素材を使い余分な添加物に頼らない、などを再確認。また、食品添加物の役割と安全性、パルシステムの添加物基準について学び、パルシステム商品の、安全・安心へのこだわりを改めて実感する有意義な時間となりました。



「ふだんの企画開催では応募のない遠くからの参加者もいて、オンラインだからこそできた繋がりだと感じました」と委員長は話しました

プラセンタオールインワンゲルの よさと使い方 眉メークを教えてもらおう

10月14日

三鷹委員会

マスク生活が続くなか、気になっていたお肌の手入れについて、マスクなしでOKのオンラインで開催し、『プラセンタオールインワンゲル』と、『レクティ美容液BBクリーム』の使い方を学びました。

「原料のプラセンタは産直産地ポークランドの豚の胎盤のみ。産直にこだわった化粧品です」と製造元の(株)ジャパンビューティプロダクトの講師は話します。画面越しに効果的な使い方の指導を受け、肌なじみなどを体験。目元のケアや、モデルを使った下地の整え方と眉毛の整え方の指導も受け、いつもの自分とちょっと違うな！と実感しました。



オールインワンゲルと「プラセンタ導入美容液」を併用することでハリとツヤのある肌になるとのこと。画面越しに使い心地を体験しました

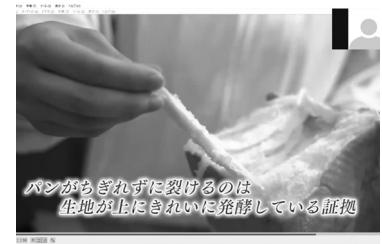
国産小麦もっちり食パンで ほっこり♡

10月14日

ほっこり・ゆったり居場所づくり委員会

国産小麦100%で作るパルシステムの人気商品『国産小麦もっちり食パン』。希少な国産小麦のことやおいしさの秘密などについて、株パルブレッドを講師にオンライン学習会で学びました。

まずは、もっちり食パンの製造工程を映像で見学。実際の見学とは違う距離の近さに、焼き立ての香りがしてきそうでした。安定供給を図る新たな産地の開拓、粉の配合や発酵法など試行錯誤を繰り返して完成した、もっちり食パンへの熱い思いを知りました。参加者の「ノンスライスも供給して」「国産小麦のパンを増やして」の声にも前向きな回答がいただけました。



パンがちぎれずに裂けるのは
生地が生にきれいに発酵している証拠
切り落とされたパンの耳が飼料になってい
ることや、余剰パンを地域のフードバンク
に提供していることも知りました

野菜をとって免疫力アップ ～ほんもの実感～

10月15日

家計活動委員会

緊急事態宣言下でも開催可能なことや、自宅から気軽に参加できると、産直産地の沃土会（埼玉県深谷市）とのオンライン交流会を開催しました。

沃土会は肥沃な土地を生かした、農薬や化学肥料に頼らない野菜作りに取り組んでいます。圃場見学の動画は、現地にいるような臨場感がありつつ、葉物野菜の種まきから収穫への成長の様子は、現地ではできない体験だと好評でした。生産者の皆さんから、土作りや雑草対策、手間と愛情込めた野菜作りの話を聞き、女性生産者から、旬の野菜の簡単料理法や、免疫力アップには「バランスよく食べること」と話していただきました。



「温暖化の影響は？」「刈った雑草はどうして？」など参加者からのたくさんの質問に、ていねいな回答がありました