



しりずま

133号 2017年7月

生活クラブ浦和東支部委員会

<http://club-urawa.sakura.ne.jp>

☆ようこそカフェin本太～ライスバーガーを作ろう!～

7月28日(金)10:30～13:00 領家公民館調理実習室



ようこそカフェとは、新しく加入された組合員どうしの交流、生活クラブの消費材の紹介、試食などを目的としたカフェです。2回目の今回は、生活クラブの消費材を使ってライスバーガーを作ります。夏休みのお子さんと一緒に参加しませんか？もちろんお一人での参加も大歓迎です。7月1回の週に入るチラシで申し込んでください。

☆縁結びパーティー

8月11日(祝)13:30～16:00 浦和コミュニティーセンター

第6集会室(コムナーレ10階)

参加費:500円

・婚活向けのパーティーです。詳細は7月1回の週に入るチラシでご確認ください。

☆ビンは必ず返しましょう!



生活クラブでは牛乳びんと「R」マークのついたビンは、回収して再使用しています。使用後は軽く水洗いし、ラベルやキャップを外して、配達時に返却してください。ドレッシングのビンや「えのき茸茶漬」などのビンも回収します。現在500mlビンの回収率が悪くなっています。「R」マークを確認して忘れずに返却しましょう。

わたしのイチオシ消費材

◎納豆 (株)カジノヤ

昨年の夏から生産者がカジノヤさんになりました。私の好きな柔らかめの食べやすい納豆で、以来毎週注文するようになりました。カップ納豆も便利ですが、経木で包まれたものの方が、味が良いように思います。生卵やネギや海苔を混ぜ、『万能つゆ』をかけていただきます。遺伝子組み換えの心配のない国産大豆を使ったカジノヤさんの納豆を、ぜひお試しください!

なたね油の米澤製油に行ってきました!

6月22日、熊谷市にある米澤製油さんの工場に見学に行ってきました。油の工場ということで「油くさいのかな?」と想像していたのですが、敷地内はほんのり香ばしいいい香りがしていて、油っぽさも感じませんでした。煉瓦造りの焙煎機や1本1本手作業での丁寧な充填作業など、工程のすべてを見学させていただき、食の安全性を追求する社内の雰囲気を感じました。

★創業 125 年の歴史ある会社の3つのこだわり★

① 非遺伝子組み換え菜種原料を使用

『国産ブレンドなたね油』の原料は、オーストラリア産非遺伝子組み換え菜種と国産菜種を 9:1 の割合でブレンドしています。

② 製造工程において化学合成物を一切使用しない。また精製後の添加物は一切ない。

圧搾法と独自の『湯洗い洗浄法(特許製法)』で、一般的なサラダ油の製造工程で使用される化学合成品・合成食用添加物(ヘキサン・リン酸・苛性ソーダ・シリコーン)を一切使用していません。

③ 国産なたね原料の産地拡大

生活クラブが初めて国産なたねの産地提携をしたのが青森県横浜町(1991年)。その後、北海道滝川市でも取り組みが始まり(2000年)、収穫高が増えています。

▼左から右に精製されていきます



★なたね油は脂肪酸のバランスが最も良い★

▲湯洗いをしています

様々な食用油が体にいいと話題になりますが、その違いをわかりやすく説明していただきました。大切なのはオレイン酸・リノール酸・リノレン酸の3つの脂肪酸のバランスが取れていることです。

脂肪酸組成	なたね油	オリーブ油	エゴマ油	ココナッツオイル
オレイン酸 n-9 系の不飽和脂肪酸。 善玉コレステロール(HDL)を増やし、悪玉コレステロール(LDL)を下げる効果あり。	60%	75%	20%	5%
リノール酸 n-6 系の不飽和脂肪酸。 人間にとって摂取が必要な必須脂肪酸だが、過剰な摂取は生活習慣病の原因に。	20%	10%	10%	1%
リノレン酸 n-3 系の多価不飽和脂肪酸。 必須脂肪酸だが酸化されやすく不安定。中性脂肪を下げ、血液をサラサラにして動脈硬化を防止。	10%	1%	60%	0%
中鎖脂肪酸(C8-C12) 消化吸収が早く速やかにエネルギーとなって代謝される。	0%	0%	0%	64%