



「スピカ」は農業の女神である乙女座の1等星です

Vol.487

1・2月号



2026年

1月1日発行 (隔月発行)

生活クラブ

〒333-0857

埼玉県川口市小谷場 206

TEL 048-424-2763

FAX 048-424-2796

特集

ビジョンフードを集めよう！
わくわくすずく！

平田牧場 酒田京田ミートセンターに行ってきました！

組織数と利用

●11月末組合員数 組合員数 36,383名 共同班 5,278名 個配 26,195名 デポー 4,910名 対期首 (2025年4月～) +11名

●利用高 (2025年11月1回～11月4回) ※展示会除く 総額934,129千円 世帯当たり平均 30,106円 共同班平均 26,374円 個配平均 30,899円



複数生産者交流会で新生酪農八木沢さんのお話を聞く組合員

越谷ブロックでは、ビジョンフー
ドの中でも『牛乳』に焦点を当てた
活動を展開しています。今年度は、
ブロック消費委員会が『牛乳消費地
交流会』を開催しました。オンライン
で新生酪農の提携牧場とつながり、
牧場の様子を見学したり、酪農家と
の交流を行ったりしました。NON-
GM飼料へのこだわりや、徹底した
衛生管理に感銘を受けました。生産
地は山に囲まれたのどかな風景が広
がり、こうした自然豊かな土地で乳
牛が育てられていることに安心感を
覚えました。

おいしく楽しく、生活クラブの 牛乳のよさを広めよう！

越谷くわい支部でも同交流会を实
施し、参加の機会を広げました。
また、新生酪農と日東珈琲による
『複数生産者交流会』も開催しました。
牛乳が苦手でも乳製品は好きという
声に応え、パステライズド牛乳の
魅力やコーヒーマーの淹れ方を学び、カ
フェラテやフロートなどのアレンジ
レシピを楽しみました。
草加支部と越谷いちご支部では『ミ
ルク教室』を開催し、アイスクリーム
作りの体験を通して牛乳への理解を深
めました。越谷いちご支部では『タオ
ル一本運動』の贈呈式も行いました。
デポー越谷では、パステライズ
ド牛乳とノンホモ牛乳の飲み比べイ
ベントを実施しました。「味の違いが
わかる！」と好評で、その日は店頭
の牛乳が売り切れになるほどの反響
がありました。
このように、さまざまなイベント
を通じて、組合員が牛乳について学
ぶ機会を広げています。
生活クラブの牛乳は、飼料からこ
だわり、酪農家の手間と愛情が込め
られています。パステライズド製法
で製造された牛乳は、熱による成分
の変性が少なく、牛乳本来の風味や
おいしさ、栄養素が残るため、食事
やおやつ、水分補給にもぴったりです。
これからも、生活クラブの牛乳を
継続的に利用していきましょ！

越谷ブロック 矢内羽衣

FEC 自給ネットワーク

生活クラブは、自然と共生し、食べ物（Food）、エネルギー（Energy）、福祉（Care）をでき
る限り自給・循環させる「FEC 自給ネットワーク」づくりをすすめています。

田んぼ部員は田んぼにかかる費
用を登録料として支払い、田植え
草取り・稲刈り一連の流れに関わ
り、収穫した米を部員全員で分け合
います。そのことで、米の価値や米づ
くりの苦労を実感する機会とします。
今年度、主旨に賛同し集まった部員は38人です。
田んぼ部の活動をこれからも継続・発展させ、日本の米
の自給を守っていきけるよう、組合員やその家族から本気で
米の生産を担う人材を誕生させていきたいです。



はにゅう田んぼ部運営委員会 仲田

お気に入りの消費材♡

【牛乳】72℃ 15 秒殺菌のパステライズド製法で、
さっぱりしていてコクがある。注ぎやすい牛乳キャ
ップも使ってね。

【農産物】放射能検査も続けられていて安心。特にバ
ランゴンバナナなど市販のものと味の違いが歴然。

【金華豚】育て方のこだわりがすごい。中身が濃い
ので市販品と同じ量でも満足感が違うと思う。



小池 真紀子 さん
(所沢ブロック ふじみ野支部)

サステナブルワンダーランド デポーへいらっしゃい！

生活クラブに加入してから世界の見え方が変わり、
さまざまな気付きや行動につながったという小池さん。
とても楽しくて充実しているという今の生活についてお話を伺いました。



仲間と食材の情報交換

1本の映画で 生活クラブのすごさを理解

母が生活クラブ組合員でした。結
婚して子どもを授かったころに、自
分で組合員になりました。カタログ
には市販にはない食材がたくさん
あって面白く思いましたが、添加
物や農薬などは気にしていませんで
した。
2、3年後、生活クラブの企画
で『世界が食べられなくなる日』
(2012年フランス制作)という映
画を観て衝撃を受けました。遺伝子
組み換え食品について、ラットの実験
結果や、市販品に入っている知らず
に口に入っている実態を知り、子ども
もまだ幼かったので生活を変えまし
た。生活クラブの消費材が遺伝子組
み換え食材を排除しているすごい！

というこにやっとなつきました。
上の子が小学生になったころ支部
運営委員へのお誘いがあり、順番と
思い引き受けたのですが、消費材の
良さをさらに知ることができました。
その後2023年から2年間所沢ブ
ロックの役員として、サステナブル
委員会を担当しました。子どもたち
の未来に向けて、少しでも温暖化を
止められればと自然エネルギーイン
ストラクターの資格を取り、『生活ク
ラブでんき』の良さを伝えていま
す。
ずっと住んでいるふじみ野市はこ
みの分別も厳しく、環境問題につか
り取り組む自治体です。家では庭にコ
ンポストを設置し燃やすゴミを減量、
家の中では夫の後をついて回り、つ
けばなしの電気を消しています笑。
環境や健康に配慮した
品物や人と出会える
パワースポットデポー
デポー所沢の運営を担うワーカー
ズ・コレクティブWACに入ったきつ
かけは、生活クラブの会議でもこ
結していたWACの代表からの誘い
でした。それまでブロック役員とし
てデポーのイベントの手伝いなどで
時折尋ねていたのでその流れでWA
Cのメンバーになったのは自然な成
り行きでした。実は支部運営委員に
なったころ、一般企業でパート勤めを
始めてしばらく働いたのですが、パ
ー社員は上からの指示命令で動く消
耗品のようでした。ところがWAC

では一人一人が意見を求められ、み
なで決めていく、文字通りわくわく
する場所でした。フロアでは生産者
が丹精込めた消費材が並び、来店す
る人もその価値を大事にする組合員
で、お話しすることも楽しいです。
組合員同士で消費材をおすすめし合
うこともあります。デポーにいると
不思議なパワーがもらえます。他
にはないワンダーランド、デポーでこ
れからも持続可能な未来を目指し、も
らったパワーを皆さんに届けます！

2025年10月取材
編集ワーカーズ・ふれあ

デポーの魅力を発信中！
小池さん作成のチラシです



今日の野菜もおいしいですよ

ビジョンフードを集めよう！

わくわくすごろく！

START

毎日のおいしい食事を作るにはまずは、食材選びから。
生活クラブの食べ物の代表 **ビジョンフード** を
一緒に探しに行こう！

共同開発米は
すべて減農薬
使う肥料や農薬は
話し合っているよ
1回休み

無農薬の田んぼでは
草がたくさん生えるから
草取りが大変だ！
がんばって
おいしいお米にするぞ！
もう1回サイコロを振ろう

ついに稲刈り！
豊作だ。脱穀・精米して
みんなのところに届けるよ

田んぼで
米の苗を植えよう
1マスすすむ

カメムシの大量発生！
カメムシがお米の汁を吸うと
黒い点がついちゃう…
1マスもどる

畑に野菜の種をまくよ
土づくりから始まる
アースメイド野菜
土の中の微生物が働く畑で
おいしい野菜が育つよ
1マスすすむ

ついに野菜の収穫！
検査室では
残留農薬や放射能の検査を
しているよ

夏の暑さで、畑では
せっかく出た芽が枯れちゃう！
雨が降るのをひたすら待つ
1回休み

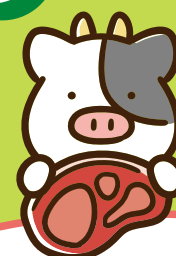
国産鶏種 **さくら** と
もみじ の卵
健康第一に大切に
育てているよ！
1回休み

おいしくて安全なエサを
たくさん食べた牛さんの
お乳をしぼろう！
牛さん、ありがとう
1マスすすむ

国産鶏種 **丹精** 国鶏
広い鶏舎で **遺伝子組み換えでない**
トウモロコシ や **国産飼料用米** などの
エサを食べて、のびのび育つよ

日本の米育ち **三元豚**
自由に動き回れる豚舎で **遺伝子組み換えでない**
トウモロコシ や **国産飼料用米**
などのエサを食べて、ゆっくり育つよ

新鮮な生乳を
生活クラブの
牛乳工場に運び
72℃で15秒間殺菌
(**パスチャライズド製法**)
おいしくて栄養たっぷり！



生活クラブの牛肉は
主に **乳牛が生んだオスの牛**
国産の粗飼料（牧草） をたくさん食べ
させて、赤身のおいしいお肉になるよ

GOAL

おいしい消費材が届いたよ！



ビジョンフード は国内自給力の向上や生態系を守り、
食の安全性を追求し、次世代の子どもたちが安心して
健康に暮らしていく社会をめざす「ビジョン（展望）」を
もって利用する、そんな品目です。

こまとサイコロは
こちらから
ダウンロードできます



消費材のヒミツ、学んで実感！

～産地や交流会で組合員が学んだ消費材の魅力をお伝えします！～

有限会社小島米菓の『米ごのみ のり角せんべい』

小島米菓は、1947年に創業し、煎餅に添加物は“不要なモノ”であるとの考えのもと、**うまみ調味料や食品添加物不使用**を追求した煎餅を作っています。

その中でも特に人気が高い『**米ごのみ のり角せんべい**』。一般的なのり煎餅は片面貼りが多い中、提携生産者である、みえぎょれんの高級伊勢志摩海苔を両面一枚貼りで贅沢に使用。

海苔以外にも味付けにはタイハイの醤油を使い、海苔の風味や米のうまみを存分に引き出すためのシンプルなタレを開発しました。タレにも防腐剤を使用しない為、製造する分に合わせた必要最低限の量を毎回作っています。

海苔を貼るのは通常増粘剤を使いますが、小島米菓は増粘剤を使わずどうにかして、おいしいのり煎餅を作れないかと、海苔をやわらかくさせた状態で貼る**増粘剤不使用製法**を2年かけて考えました。

専用の加湿器を作り、数時間毎に海苔の表裏をひっくり返し、満遍なく湿気るように夜中であっても作業する



こと2日間。3日目に生地を焼き、タレをつけ、タレを少し乾燥させた後の15分しかないタイミングを逃さず、**全従業員が一斉に海苔を手貼りし完成**させていきます。

手間をかけることで、原材料の持つすべての味、風味、力を引き出します。

子どもから年配の方まで心から安心して食べられる昔ながらのお煎餅。これからも地元、埼玉のお煎餅をたくさん食べていきたいです。

越谷ブロック 大亀 晃子

★ 理事会報告 ★ (10月-11月)

●【11月19日「一般社団法人ふくまち」の設立総会を開催しました】

一般社団法人ふくまちは、市民参加型の地域福祉の取り組みの中から、地域社会を基盤にした共生と持続可能な経済をめざし、人材育成・基金による支援体制の機能を担い、地域に必要なしくみ・事業を生みだし、「誰もが安心して暮らせる地域社会」の実現をめざしていきます。

●【1～3月「冬限定 LET's TRY 紹介キャンペーン」】

組合員が友人・知人へ生活クラブを紹介する仲間づくりに取り組みます。仲間づくりのテーマ消費材は、「ピオサバ食材セット」とします。共働き世帯が増加するなかでミールキットの需要がさらに伸びています。1-3月は新生活を始める準備をする人が多い期間でもあります。忙しい中でも日々の食生活を充実させたいと願う人たちへ、ピオサバ食材セットを提案していきます。

●【太陽光パネルリサイクル義務化を求める署名活動】

国内で自給自足できる電力は太陽光・風力・水力の再生可能エネルギーであり、エネルギー安全保障において再生可能エネルギーを拡大していく必要があります。その中で政府は、これまで検討してきた太陽光パネルのリサイクル義務化を断念したと報道がありました。回収体制を整備し、リサイクル事業者の協力を確保するには、太陽光パネルのリサイクル義務化が必要です。多くの市民が声を結集して義務化の実現を目指します。

投書コーナー



「豚ブロック肉のおいしい食べ方教えてください！」

● 豚肉バラブロックと香るミックスハーブソルトを使って、ベーコンを作っています。使わなくなったフライパンで作る自己流のベーコンですが、素材がいいのでとても美味しく仕上がります。無添加で子ども達もよく食べてくれて嬉しいです。

う～やん さん

● 豚肉ブロックを炊飯器に入れて、水と焼肉のタレ（豚肉が半分埋まるくらい）を入れて50分通常炊飯すると、角煮ができます。生活クラブでは、肩ロースとモモ肉があるので 食べ比べもできるのでオススメです。

みるく さん

● カレーシチュー用は一口大に、あとは炒め物用生姜焼用等に薄くカットして、各々1回分ずつラップしてすぐに使わない分は冷凍保存。塩コショウのみのシンプルな味つけで充分！

トントン さん

● ロース肉で揚げないトンカツ。パン粉をフライパンで乾煎りしてから普通に衣をつけて、オープンで15分焼きます。1つを4-6つにカット、トンカツ用カット肉よりボリュームあるサイズで喜ばれます。塩麹下味でしっとりした仕上がります。

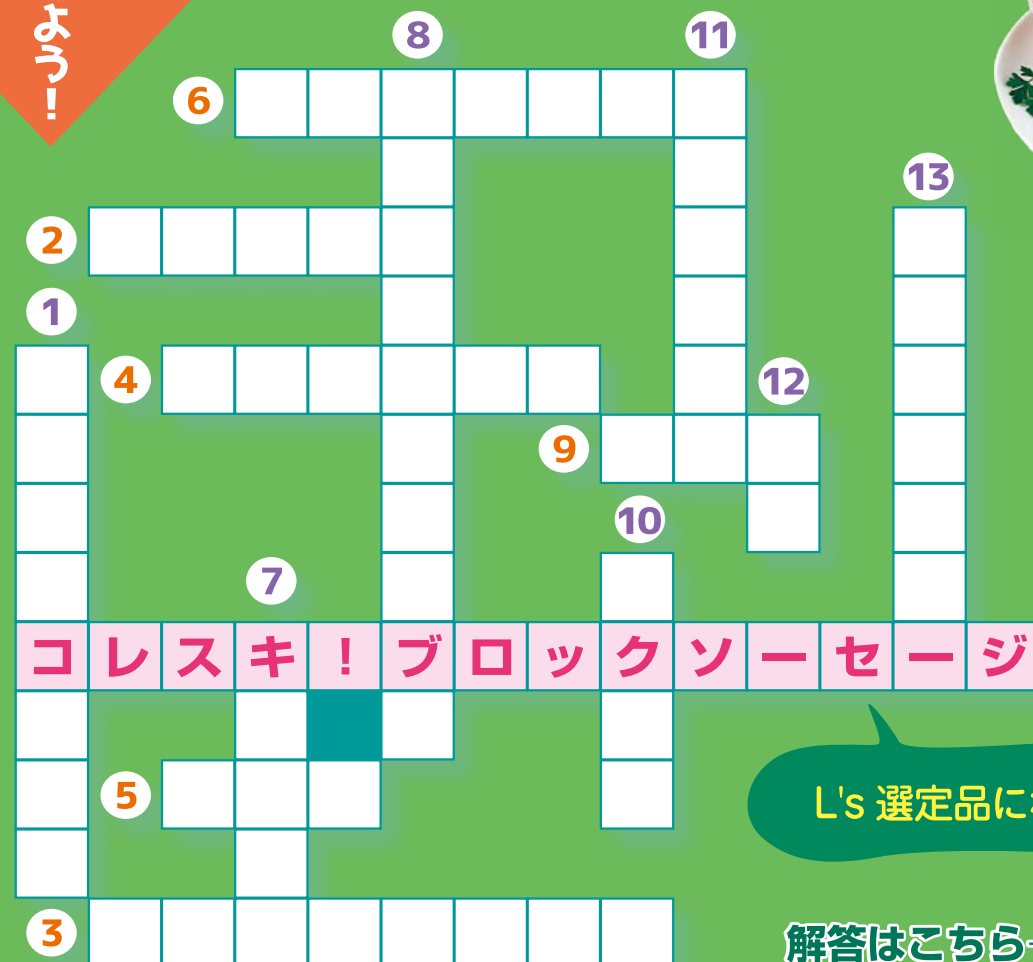
にゃーみい さん

お知らせ

5-6月号からは新コーナーがスタートします

『これ好き！ブロックソーセージ』パズル

やっぴみよう！



このサイトを
読んでみてね♪

L's 選定品になりました！

解答はこちら→



- 1 『これ好き！』2種の開発に生活クラブ長野の組合員と力を合わせた豚肉加工品の提携生産者
- 2 生活クラブの豚肉は主にランドレースと〇〇とパークシャーの厳選した3品種の掛け合わせ（LDB）※LWD も一部利用しています。
- 3 平田牧場の豚肉の飼料は〇〇や収穫後の農薬散布の心配がないトモロコシや飼料用米
- 4 生活クラブと50年以上提携している平田牧場とで独自の3つの品種を掛け合わせた豚肉
- 5 (株)平田牧場の本社があるのは山形県〇〇市
- 6 〇〇を使用しない「無塩せき」製法
- 7 中国浙江省の〇〇地区が原産の“幻の豚”と国産豚の交配種の平田牧場〇〇豚（LDK）
- 8 生活クラブの豚加工肉は不要な〇〇を使っていない
- 9 豚舎の床に敷き詰められたふかふかの〇〇のベッド
- 10 「飼料用米プロジェクト」に取り組み循環型の〇〇自給の向上をめざしている
- 11 生活クラブと平田牧場の提携当初から豚肉を無駄なく食べきる工夫
- 12 ブロック肉を製造する際に出る端肉も無駄なく利用できる品目の〇〇肉
- 13 肉の鮮度を保つ「ガス充填パック」や「脱気包装パック」は〇〇不使用なのも Good !

★ 紙面アンケートにご協力ください ★

単協機関紙スピカの紙面を充実させていく為、紙面評価アンケートを行っています。右QRより紙面アンケートにお答えください。《今号の〆切：1月末まで》



10名の方に
500円程度の
消費材を
プレゼント！



みんなでパクパクACTION

生活クラブでは米・牛乳・鶏卵・食肉・青果物をビジョンフードと呼びます。食の未来を守る「ビジョン(展望)」を持って、みんなでしっかり食べ続けよう！そして、そのおいしさ、大切さをみんなに伝えて一緒に食べる仲間を増やそう！

野菜編

大宮ブロック
消費委員

やさしい酸味が心地よい♪
さわやかサラダ！
にんじんのおいしさが楽しめますよ

おすすめレシピ

簡単ににんじんサラダ

《準備するもの》

にんじん 1～2本(約200g)
塩 小さじ1/2
☆エクストラバージンオリーブオイル 大さじ1
☆みかんジュース 大さじ2
☆酢 大さじ1
☆はちみつ 大さじ1
塩胡椒 少々(お好みで♪)

《作り方》



1
にんじんは長さ5～6cmの干切りにし、ボウルに入れる。



2
分量の塩を振り入れてかるくまぜ、10分置いてから水気をしっかり絞る。



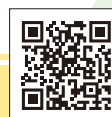
できた！

☆を加えて合え、お好みで塩胡椒して出来上がり！

生活クラブ

野菜

ここがスゴイ！



詳しくは↓

適正な価格

種付け前に、栽培方法や栽培面積を生産者と話し合い、購入を条件として、経費や手間を考慮し適正な価格を決めます。

栽培方法

いつ、どこで、誰が、どのように栽培したかがわかる野菜です。季節のものを完熟の時に収穫するのが基本です。

生活クラブ独自の農薬基準

残留農薬の自主基準値は国の基準の1/10以下、放射能は国の基準の1/4以下、毒性の強い農薬を排除しています。

生活クラブのアースメイド野菜



あっぱれ育ち

栽培期間※中、化学合成農薬と化学肥料を使用しないで育てました。



はればれ育ち

栽培期間※中、化学合成農薬と化学肥料をできる限り減らして育てました。



たぐいまれ

「特徴的な味の品種」や「地域で昔から栽培している品種」です。

※収穫する畑へ種をまいた後、または苗を植えた後から収穫するまでの間