

食はいのち

愛する家族に安全なものを…

お母さんたちの手作り生協

「生活協同組合 我孫子生活センター」です。

安全な食べ物が健全な体をつくり、
健康な体が健康な心をつくります

信頼に支えられて40年。国産・
無添加・オーガニックを基本に厳
選した食品から日用品まで納得で
きる商品約2000点以上を取り揃
えました。

無農薬、有機栽培の米、穀物類、
無農薬野菜をはじめ牛乳等の乳製
品、卵、肉類、調味料等、無添
加食品から日用品まで、すべて安
全にこだわった各種商品を取り揃
えております。

安心な石けん
(歯磨き・シャンプーなど)や
無添加化粧品など
品揃えは市内随一!

生産者の顔が
見える関係を
大切に



アレルギー
対応食品



マクロ
ビオティック
食品

知らないって
恐ろしい…

あなたの選んだ物が
大切な人の体を
作っています

わ・広げよう安全な暮らし

どなたでもご自由にご利用下さい

安全・安心・おいしいを食卓に！健康は毎日の積み重ね！

我孫子市内の3ステーション（どこでもご利用できます）

欲しい時にすぐ購入できる店舗制の生協です。
お買い物は目で見て触って確かめて。

あびこステーション



営業時間／10:00～18:30
定休日／日曜

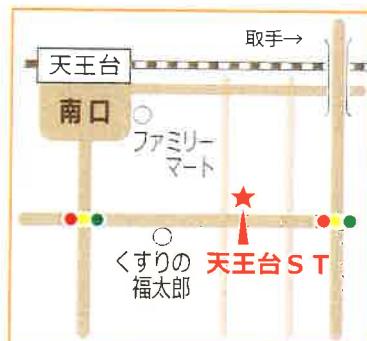


我孫子市本町3-5-1
☎ 04-7184-0078

天王台ステーション



営業時間／10:00～18:30
定休日／日曜・水曜



我孫子市天王台2-3-1
☎ 04-7184-0444

湖北ステーション



営業時間／10:00～18:30
定休日／日曜



我孫子市湖北台3-3-1
☎ 04-7187-1502

個別配達も承っております。お気軽に各ステーションにご相談下さい。

本当に 安全な物 を知っていますか。

Organic?
Natural?

街にあふれる豊富な品々の中に、安全性を第一に考えたものが果たしていくつあるでしょう。まるで「利潤」と「効率」優先の商品が社会を覆いつくしているかのようです。

昔と比べてガンやうつ病、アレルギー患者が増えていると思いませんか？

これらは合成化学添加物・農薬などの食品公害・合成洗剤などが大きな原因の1つと言われています。また、毎日のようにニュースで伝えられる目を覆いたくなるような事件…子どもたちの健やかな暮らしを願うならば決して無関心ではいられません。

食の意識改革は始まっています

世界では、ようやく地球の危機的な状態に人々が気づきはじめ、今までの「人間優先主義」から地球環境について真剣に考え、これを変えていこうとする運動が広がっています。

また、安全な食べ物が健康な体をつくり、健康な体が健全な心をつくるとの理念を決して忘れてはなりません。

本当に安全な物は市販品の中からでは手に入りにくいから…

「我孫子生活センター」は「家族に安全な物を」との思いから、農薬や添加物に侵された食品、「まがいもの」の食品、そして環境汚染に囲まれた生活から「大切な家族を守ろう」と、子育てをするお母さんたちが作った生活協同組合です。設立以来一貫して、絶えず安全な食品、安全な商品、自然食品等の供給にこだわり続け、すでに40年の実績があります。

商品の選定、販売はすべて主婦の立場で、生産者と目に見える信頼関係を最優先に実践しています。今後も一環してこの方針を続けていくつもりです。

これからも一人でもたくさんの方が生活センターに参加してくださることを願っています。

あなたと大切な人の健やかな未来ために

1 穀類・米

天然酵母パン



全て国内産小麦粉・天然酵母を使ったパンです。

さまざまな生産者さんからこだわりのパンが届くので、食べ比べてお好みのパンをお探し下さい。

国産小麦の麺類



地粉を使ったうどんや着色料不使用の本物のそば、かんすい・化学調味料不使用のラーメンなど。防腐剤・防虫剤・防カビ剤不使用の有機スペゲティなど安心な麺類を揃えました。

特別栽培米



山形県高畠町の「高畠四季便りの会」と提携し、産地直送される育苗から収穫まで、一切の化学農薬・化学肥料不使用米！

収穫後1ヶ月の天日干しが旨味の秘訣です。

(除草剤を1回のみ使用したお求め安い特別栽培米もあります。)

※日本各地の有機栽培米も取り扱っております。

※玄米で入荷していますので、ご希望により5分・7分・白米に精米致します。

国産有機の雑穀



餅きび 国内産無農薬

餅あわ 国内産無農薬

はと麦(粉) 国内産無農薬栽培(国定農園)

はと麦(粒) 国内産無農薬栽培(国定農園)

その他、国内産押麦、ひえ、地粉などを取り揃えております。

2 肉類

黒豚肉



鹿児島の広い牧場でさつまいもをたっぷりと食べ、太陽をいっぱい浴びて土の上のんびりと育った、飼育ストレスとは無縁の健康な純粋黒豚です。ブロック肉とスライス肉が隔週で入荷します。

※発色剤や保存料など一切無添加のこだわりのハム・ワインナー・ベーコンなども毎週入荷しますのでお試しください。

鶏肉



走りまわれる自然な飼育方法で育てた健康な国産生鶏肉各種取り揃えております。

牛 肉



成長ホルモン剤などを与えずに、のびのびとした環境でじっくりと育てた安心な国産牛肉です。

3 魚類

鮮魚



旬の鮮魚やお刺身、天日干しの干物類など、養殖ではない魚を取り扱っています。もちろん、発色剤や鮮度保持剤などは一切使用していません。

冷凍加工魚



着色料など化学薬品一切無添加のおいしく安全な加工魚を揃えました。黒変防止剤などを使用しない鮮度抜群の天然エビや原料の味噌や粕にまでこだわった漬け魚なども。

4 卵・乳類

平飼い有精卵

卵黄中のコレステロール値が市販の卵より約1割少ない有精卵です



自然の中で平飼いした健康な鶏（イサブラン）の新鮮な有精卵は、卵自体の活力が違い、日持ちもいいです。自家農場で育てた無農薬野菜や国産の飼料のみを与え、抗生物質やホルモン剤・黄身の着色や弾力剤などの薬物は一切使用していません。鶏自体健康であれば使用する必要がないのです。その為には、鶏の健康を維持できるよう、日々の観察と充分な対策が必要で大変な苦労と努力をしています。

鶏がコクズや粉ガラなどに含まれる天然成分を自由に摂取しているせいか、卵黄中のコレステロール値が市販の卵より約1割少ないことが分かっています。市価よりも高いと言われるセンターの卵ですが、生産者の方のご苦労による、安全性とおいしさは安値にはかえられないのではないでしょうか。※与える飼料により季節ごとに黄身の色が変わります。

低温殺菌牛乳

当センターの牛乳は安全性、おいしさの両面から誇れる商品です



飼い方はもちろん、牧草などの飼料にもこだわった新鮮な生乳を低温殺菌(63°Cで30分)しているので、身体に有益な栄養素がそのまま残っています。

市販の多くの牛乳は、脂肪分が分離しないように脂肪球をこなごなに壊し、成分を均一にする『ホモジナイズ』処理をしています。工場での高温殺菌などの熱処理が円滑に進みますが、脂肪球が細かくこなごなになっているので、消化吸収がよくなる反面、脂肪の膜に保護されていたタンパク質などが急速に体内に取り込まれるため、おなかをこわしたり、アレルギーの原因となったりします。

センターの牛乳は、ホモジナイズしていないノンホモ牛乳です。本来の脂肪球を傷つけないので、胃液や消化酵素の働きを受けてゆっくり消化吸収されます。また、紙パックのビニールコーティングから酸化防止剤の流失が心配なため、センターの牛乳は安全と資源を守るためにビン入りとなっています。

バター



国内産の生乳を使用。添加物不使用。
(有塩・無塩)

チーズ



ナチュラルチーズ・クリームチーズなど安全な原乳にこだわった貴重で安全な国産チーズを各種揃えています。

ヨーグルト

長時間発酵の
ジャージーヨーグルト
(プレーン・加糖)

生クリーム

コクがありグレード
の高い生クリーム。
コーヒー、紅茶、ケー
キ作りにも。

5 野菜・果物**野 菜**

国産有機栽培（3年以上化学合成農薬・化学肥料不使用）に
こだわった野菜が季節、曜日によって日本各地のこだわりの生産
者さんから入荷します。

「有機農業を志す若者達の帰農志塾！（那須の戸松さん）」から
は生産者さん自らが運んでくる新鮮な野菜や季節の果物、農産加工品が毎週入荷します。

柑 橘 類

わずか1%と言われる有機栽培のみかんや皮まで安心して使える国産レモンや甘夏など季節によ
つて色々な有機柑橘類が入荷します。

その他の果物

一般的の1/3以下の農薬で育てたりんごなど安
心な果物が日本各地から入荷します。輸入時のポ
ストハーベストの心配のないオーガニックバナナな
どもございます。

6 乾物**豆 類**

貴重な国産のごま、化学合成農薬不使用で自
然乾燥させた国産の大豆・黒豆・小豆など。

海 藻

無漂白で添加物不使用です。ひじき、わかめ、
昆布など安全な国産原料にこだわりました。酸
処理していない乾のりなどもございます。

7 調味料

塩

人間の体液が海水に似通っている事からも食塩は単なる調味料では済みません。人体は順調な塩類代謝によって、その生命・活動が保たれ、60兆といわれる細胞生命も適当な塩分などの浸透圧作用によって活動しているのです。食塩は代替品のない、人間にとて不可欠の「基本的食べ物」なのです。

海水に含まれている微量栄養素（塩化ナトリウム・マグネシウム・カリウム・カルシウム・ビタミン・ミネラル…）のすべてが一物全体として海水製塩に入っていて、この海水塩類の組織に近い「塩」であることが望ましいのです。（郡司篤孝／食品評論家・ジャーナリスト）



★日本では世界に類をみない「イオン交換樹脂被膜電気透析法」という製塩法によってNaCl純度99.5%の「塩」とは呼べないような『化学薬品』が作られるようになりました。これが「専売公社塩」です。

公社塩を否定する理由

- ①化学的に糟製され、天然のミネラルバランスが崩れ、食物の基礎の塩として不安な事。
- ②イオン交換膜が石油系の過酸化ベンゾイルやブタジエンを原料としている事。
- ③樹脂膜についた汚れを海面活性剤で洗う事。
- ④大量の電気、重油を使い、資源を浪費する事。
- ⑤公社塩の塩水の中ではアサリが口を開かない。弱った金魚が回復しない、塩干しの魚など材料がよくしまらないなど未知不安が残る事。

生活センターでは専売公社塩ではなく、「自然塩」を取り扱っています。五島列島の澄み切った海水をじっくり煮詰めて作ったミネラル豊富な自然海塩「五島の塩」、伊豆大島の「海の精」など昔からの伝統製造で作った本物の塩を取り揃えています。

砂 糖



生活センターで取り扱っている砂糖は市販の白い砂糖（精製造糖）ではなく、茶色い粗製糖、「一番糖」（洗双糖）です。

原料のサトウキビは鹿児島産の完全無農薬のものを使用しています。

一般品は、純度を上げ、無臭、脱色するために精製過程において炭酸ガス、活性炭、イオン交換樹脂、シリコン樹脂、酸化マグネシウム等たくさんの食品製造用剤を使っています。湿気を防ぐため添加されているリン酸は骨を溶かします。また、精製白砂糖はビタミンB1や腸内糖化酵素等が「不純物」として除去されてしまいます。

黒砂糖、粗製糖、洗双糖、蜂蜜には、ミネラルやカルシウム、酵素を含み、砂糖が代謝、分解するために必要なCa・Vbの浪費が少ないと言われます。

一番糖のほか、粗製糖、黒砂糖、粉黒糖、てんさい糖や国産の黒蜜、安心なオーガニック・メープルシロップなども揃えています。

はちみつ



筑波の山田養蜂さんの国産蜂蜜100%のさまざまなお蜜も人気です。（アカシア・百花蜜・みかん・レンゲなど）

ジャム



新鮮な国産原料にこだわったジャムや増粘剤（ペクチン）を使用せず、自然な作り方をした季節限定の特選ジャムなど。

しょうゆ



国産無農薬大豆・小麦粉・天然塩のみを使用し、添加物を使わず長期醸造した「これぞ本物の醤油！」です。

ソース



合成添加物不使用でミネラル・酵素が生きている野菜ソース。

酢



昔ながらの静置発酵でアルコール増量しない米酢・アミノ酸が豊富な鹿児島のかめつぼ造りの黒酢・リンゴ酢など。

食用油



ヘキサン・消泡剤を使わず圧縮法で絞った油。菜種・ごま・えごま・米油などは遺伝子組み換えの心配のない国産原料の物を取り揃えています。オリーブ油や亜麻仁油などオメガ3豊富な輸入油は全て安心なオーガニック認証です。

みそ



国産丸大豆・天然塩で作った無添加天然麹味噌です。
センターオリジナルの国産無農薬丸大豆の味噌が人気です。

マヨネーズ



べに花油・有精卵を使った無添加マヨネーズ。瓶入りも。

ケチャップ



完熟トマト・有機野菜を原料に着色料など合成添加物不使用の安心なケチャップ、ピューレ、ピザソースなど。

その他の調味料



化学的な旨味調味料を使わない調味料を多数取り揃えてあります。

8 菓子・飲料

お菓子



子どもさんが安心して食べられるお菓子を揃えました。合成着色料や合成甘味料などは一切使用せず、白砂糖の代わりに黒砂糖・粗製糖・てんさい糖や蜂蜜などを使ったお菓子や、アレルギーをお持ちのお子さんでも安心して食べられる「卵・大豆・米」などのアレルゲンを使用しないお菓子、大福などの生菓子やオーガニックチョコレートなどもございます。

飲 料

緑茶・紅茶



無農薬、無化
学肥料栽培によ
るものだけを用
いたお茶です。



残留農薬の発
生しない栽培体
系を持つ茶畠と
雑菌対策に取り
組んだ衛生的な
加工設備の農産
物加工場で作ら
れたお茶です。

成分無調整の豆乳



農薬・化学肥
料・除草剤の使
用を控えて特別
に栽培された国
産特別栽培の大
豆で濃厚に仕上
げた成分無調整
の豆乳です。

果汁 100% のストレートジュース



濃縮還元によ
る調整や香料・
保存料などの添
加を行わず、柑
橘の果汁をその
まま瓶詰めして
います。

国産十穀甘酒



厳選した国産
10種の穀物と
米麹を使用した
保存料、着色
料、食品添加
物無添加の甘ざ
けです（ノンアルコール）。

マイグラルト



ノンアルコール
のお米の発酵甘酒
です。無添加で自
然のままの素材を
生かし、天然の麹
菌・乳酸菌などが
たくさん詰まっています。

大麦やタンポポ等で作ったお子様や妊婦の方にも安心のノンカフェイン飲料、オーガニックコーヒー、
健康茶など各種取り揃えています。

9 加工食品

豆 腐



消泡剤不使用でてい
ないに作り上げた国産
大豆 100% のにがり
豆腐。遺伝子組み換え
しない菜種油を使用し
た厚揚げ、がんもどき、
油揚げなど。

納 豆



高畠の無農薬丸大
豆 100% の「利七納
豆」、国産大豆を使
した「納豆便り」など
こだわりの納豆を
お試し下さい。

梅 干 し



昔ながらの梅と塩だ
けで作った本物の梅干
し各種。有機の梅や自
然塩で作った梅干しも。

缶 詰



最も旬の時期に収穫
した素材の鮮度を閉
じ込めた缶詰を揃え
ました。

お 惣 菜



センターの調味料と素材だけを使って毎日手作りしています。ご家庭で作
るのと変わらない安心と家庭の味わいです。
お弁当やオードブルなども承ります。

10 せっけん

我孫子生活センターの出発点は「せっけん」でした。
以来40余年、合成洗剤から「安全なせっけん」への運動を続けてきました。

合成洗剤は有害

合成洗剤は「石けん」以外の洗剤のこと、石油からエチレン、プロピレン、ベンゼン等を分離、合成して化学反応の結果作られたのが「合成洗剤」です。「植物性」と銘うつたり、ホームパーティ式で販売される洗剤も殆どは合成洗剤です。

合成洗剤の怖いところは、皮膚、頭皮、歯ぐきなどからも吸収されることです。口から入ったものは排泄することも出来ますが、判断能力をもたない皮膚から吸収されると、直接血液に入って肝臓まで運ばれてしまいます。

日本では昭和37年、医学会で合成洗剤の有害性が発表され、マスコミも取り上げ、国会でも論議され、その有害性が私達消費者にも知れわたるようになりました。それにもかかわらず今だに種々多様の合成洗剤が店の陳列棚に溢れ、テレビでは大きな資本力を背景に多数の宣伝が流されています。生命を二の次にする行政の企業寄りの体質は少しも変わっていないようです。国が禁止しないのだから「安全」と信じている方もいらっしゃるのではないかでしょうか。

合成洗剤は低濃度になっても分解せず、その界面活性作用によって私たち動植物にさまざまな害を及ぼしています。

- おむつかぶれ、手荒れ
- 皮膚からの浸透性が強く、台所洗剤1%希釀液を塗っただけでラットの肝細胞は死滅。
- 蛋白質と結合する性質があり、細胞膜が破れてしまう。血球でも同様で、貧血の原因とも言われています。
- コレステロールの増加、催奇性、発ガン促進、化学物質の吸収増等々。
- 受胎率、出生児の体重など胎児の影響も懸念されます。洗剤の添加物と反応してその発ガン性も指摘されています。

CMでよく見る、食器用洗剤、歯磨き、シャンプーなどは殆どは合成洗剤です。

ご注意ください！

市販のシャンプー、リンス、ボディシャンプー、浴用石けん等の実態は合成洗剤でも「化粧品」に分類される為「合成洗剤」の表示はありません。ご注意下さい。

また、「植物性」と宣伝しているものも、植物原料は2～30%、あとは石油が原料というものが大半です。

合成洗剤で洗うと真っ白になると信じている方はいませんか？

洗浄力は石けんの方が優れています。合成洗剤で洗うと白く見えるのは汚れが落ちたからではなく、蛍光増白剤で青白く染め付けたからです。この蛍光増白剤は安全性に疑問があります。

センターには洗濯用粉せっけん、液体せっけん、台所用せっけん、せっけんシャンプー、リンス、ボディシャンプー、ハンドソープ、お風呂用せっけん、せっけん歯磨き等すべて揃っています。
お取り寄せもできますので安心してご利用下さい。



11 衣類・冷え取り

冷え取り健康法製品



絹靴下(お子様用もあります)

センターでは、冷え取り健康法の発案者である医師の進藤義晴氏の「冷えとり健康法」の教えを推奨しています。進藤氏によると、病気や体調不良は、長い間の「間違った食事」や「生活習慣」「ストレス」などがの原因とのこと。特に下半身を冷たくすると血管が縮んで血行不良となり、細胞に必要な養分や酸素が十分に届かず、疲労物質が溜まります。また、血行不良は免疫力を低下させ、色々な病気の原因を作るとも言われています。

進藤氏の教えにそった五本指靴下や半身浴関係の商品や著書、杉の木から抽出した入浴剤「杉っこ」、寝ている時も足元を冷やさない「陶製の湯たんぽ」なども取り揃えております。



足首ウォーマー



天然浴用液「杉っこ」



湯たんぽ

特に排毒作用が高まる就寝時に、冷えにくい陶磁器製や使いやすいゴム製もご用意しております。



冷えとり手引書

進藤義晴氏と進藤幸恵氏の著書も取り揃えております。

衣類・肌着



冷え取り健康法で勧めている絹5本指靴下、先丸靴下を基本に絹下着や肌着、腹巻きなど各種取り揃えてあります。絹毛布やオーガニックコットンのタオルなどもご用意しております。

肌に触れる部分は優れた天然繊維の絹をどうぞ！

12 化粧品

シルク化粧品

米国では「夢の若返り薬」と言われる天然シルクアミノ酸を高含有。国内初の高品質国産まゆ化粧品。人は「キレイ」になることにより、より自信を取り戻し、充実した生活を送ることが出来ます。



絹夢物語シリーズ



ホーネストシリーズ

防腐剤・乳化剤・アルコール・香料・無添加。

安価な輸入品を一切使わず、全て国内産を使用しているのが特徴です。群馬県沼田市にある「サラダパークぬまた」のシルク工房の自社製ハウスで、一つ一つ丁寧に飼育した純国産の繭は、保湿性や抗酸化作用を備えた上質なたんぱく質でつくられています。この繭こそが、安心・安全・高品質な化粧品を生み出すのです。化学薬品を一切使わずに抽出した安全な化粧水など、美白はもちろん、赤ちゃんや敏感肌、アトピーの方にも安心してお使いいただけます。

全ての商品は作りたてをお届けしています。

無添加化粧品



パラベンなどの石油製品を使用しない純無添加化粧品や防腐剤なども使用しないヘチマ水、良質な椿油、国産の粘土を使ったスキンケア製品なども各種取り揃えています。

13 その他

高価で効果のあいまいな健康補助食品・ビタミン剤などは取り扱っておりませんので安心してご利用下さい。



白髪染め

頭皮はもちろん内蔵にも悪影響を与える化学染料を使わず、ヘナとハーブや果実で作った植物100%の安心な天然白髪染めです。



生理用品

高分子吸収剤は不使用。トップシートにコットンを使用したかぶれにくく、敏感肌にもやさしいナプキン。オーガニックコットンの布ナプキンなども。



整腸作用などがあると古事より伝えられてきた梅肉エキスなど。



小さなお子様にも安心なハーブから作った虫除けスプレーやボディスプレー。



化学合成農薬などではなく天然除虫菊の蚊取線香やくすのきで作ったしようのう。



手作り味噌セットや梅干用の無農薬青梅など季節によってさまざまな商品もございます。



動物性原料を一切使用しないマクロビオティック関連商品。



- 安心の森修焼き（食器）。
- 純度の高いローヤルゼリー やプロポリスなど。
- 水道水からト有害な塩素やトリハロメタン等を取り除く浄水器。

