

ひまわり

2021年
2月1日

No. 1399

生活協同組合 あいコープふくしま

郡山市安積町日出山1-110-1

Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055

フリーコール 0120-910-408

もくじ

- ① 郡山市親子で「じゃれつき遊び講座」1/8報告 新型コロナ禍の交流
- ② ↓ 参加者の感想 / 免疫をサポートするバランスバナー、ホットバナーレシ
- ③ 新型コロナ感染拡大に抗して③ 部屋の湿度とウイルス拡散
- ④ ↓ 四つの重点、感染対策 / 石けん 佐藤 緑 雅 カフェ報告 (1/4)
- ⑤ 森農園の「コウ食べましたシリーズ」 / 生産者からの「お便り」 耐寒力がつく野菜
- ⑥ 「アズブロ」(茎ブロッコリー) 野菜が苦手な子が食えた! / スモークサーモン切替し
- ⑦~⑩ ローカル案内・「みんなでカード」・注文控えメモ 特別企画

ローカル商品のご案内(2月3回)はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.jp> CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-80-9431

郡山市親子で「じゃれつき遊び講座」(1月8日)報告

子どもと一緒に体験できた! 良い時間
「興奮と抑制」を意識

♡♡ 新型コロナ禍の交流 ♡♡



1月8日 郡山市主催(運営NPO法人コネット・ママ)の令和2年度子育て講座「じゃれつき遊び」2回目をあいコープから紹介しました。(橋本拓子専務・中川理)当日は雪にも関わらず、2月~10月の月のお子さんらとお母さんの参加がありました。

新型コロナ禍の中、あいコープで呼びかけている対策は、免疫ケアです。石けんの手洗い、マスク、食事と睡眠です。そして今一番おそろしくなりがちな体を動かし体温を上げ、リンパ球を活性化させることです。じゃれつき遊びはいつからでも始められる、おうちで親子でできる最高の遊びであり、コミュニケーションであり、笑顔と体力アップで免疫ケアもアップします。



①

参加者からは、「おとなしいからつい寝かせていた」や「片手間に遊ばせていた」「体を使った遊びはあまりやっていた」といった反省の声が出されました。同時に「じゃれつきで、目がキラキラとした我が子から「本気の遊ぶ」こと、「短時間でもしっかり向き合う」ことの大切さを感じた」などの感想が出されました。

新型コロナ禍で子育て支援センターの利用を始め、様々な制限がある中、今こそ家庭でしっかり向き合い親子で家族の絆を深める、免疫力を高める機会でもあります。

ご希望の方がいましたら、あいコープで「親子じゃれつきカフェ会」を少人数(2~3組)で開催しますが、ご相談下さい。

(あいコープふくしま 橋本拓子)

「じゃれつき遊び講座」参加者の感想



- 子どもと一緒に講座の中でじゃれつき遊びを体験できて、とても良い時間でした。自宅でも早速実践したいと思います。
また、「興奮と抑制」の話が勉強になりました。これから子どもとかわかる時間目一杯自分も楽しんで豊かなコミュニケーションを取りたいと思います。(郡山市 Sさん)
- 今後の子育ての参考になりました。子どもとふれあう時間がいかに大切か、お話を聞いて理解できました。じゃれつき遊びはいつからでもできておうちでもとてもシンプルな遊びと聞き、今後自宅でもじゃれつき遊びをやり、子どもの心身の発達につなげたいとおもいました。(郡山市 I.Nさん)
- 「興奮と抑制」そして「集中」これから意識して子育てに取り入れたいと思いました。普段の生活でいっぱいいっぱい子どもと「向かいあって遊ぶ時間」を取れないから、5分でも10分でもじゃれつき遊びを取り入れたいと思いました。(郡山市 I.Sさん)
- 子供との関わり方を改めて考えることができました。毎日習慣にして、しっかり向き合いたいと思います。
「朝のじゃれつき遊びで元気に行けます！」のお話がすごく印象的で、大切にしていきたいです。(郡山市 Y.Mさん)
- とても楽しかったです。
子供の発達とともに楽しんでいけるといいなと思います。(郡山市 M.Aさん)
- 昨年、2人の孫が生まれ、育児を取っていて、時々遊びに行きます。どうやって遊んであげたら喜ぶか？分からず参加させていただきました。
「じゃれつき遊び」が脳に関係ある事、興奮と抑制、とても勉強になりました。頭と体の筋トレ、がんばります。(郡山市 R.Kさん)



免疫力をサポートする パラゴンバナナ

抗酸化作用のポリフェノール
必須アミノ酸、フラクトオリゴ糖

腸内環境
良女子に

「第3波」ともいわれる新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。日々健康に過ごす上で重要となる免疫力を、今年はホットバナナでサポートしませんか。

免疫細胞は腸内に体全体の約7割が集中して存在しているそうです。腸内環境を良好に保つことで免疫力が維持されます。バナナはビタミンやミネラルなどの栄養素をバランス良く含み、抗酸化作用のあるポリフェノールや、しあわせ物質セロトニンのもととなる必須アミノ酸のひとつ、トリプトファンを果物の中では多く含んでいます。また、バナナに含まれるフラクトオリゴ糖は、他の糖類に比べて消化されにくい構造をしているため、そのまま腸まで届き、善玉菌のエサとなって腸内環境を改善すると言われています。

四季のある日本では、冬はいちごやりんご、みかんなどが好まれます。常夏の国フィリピンから届くバナナは一定の需要はあるものの、冬が旬の果物に押され気味です。南国でとれるフルーツには体を冷やす性質があるといわれますが、心も体も温まるホットバナナにして、是非たくさんお召し上がりください。

< 青いバナナはストーブのそばで追熟 >

ホットバナナ! 1分程度

- 【例1】フライパンにオリーブオイルをティースプーン1杯ひき、一口大に切ったバナナを入れて1分程度ソテーする。
- 【例2】一口大に切ったバナナをお皿にのせ、500Wの電子レンジで30~40秒加熱する。
- 【例3】グリルの焼き網の上にバナナを皮ごとのせ、破裂しないよう少し切れ目を入れてバナナに焼き色がつくまで焼いてから、皮をむいて食べる。

※お好みでシナモンパウダー、ココアパウダー、きな粉などをかけても good!
※マグカップにバナナを入れて潰し、ミルクを加えてレンジで温めた『ホットバナナミルク』も簡単で寒い朝にピッタリ!

まんま通信 2月3回

パラゴンバナナ

39 500g 税込 349円

40 1kg 税込 629円



部屋の湿度とウイルス拡散

実験は感染者の咳によって飛散したウイルスが部屋の湿度によって拡散状況が大きく違うことが報告されています。

- (1) 「湿度10%」では空間を浮遊するウイルスが少く(青い粒)、「感染者」の前の机に落下したウイルスが少ない(赤い粒)。
他方、「湿度60%」では、逆に浮遊するウイルスは少なく、机上に落下したウイルスは極めて多い。(写真Aは側面、写真Bは真上から)

この理由は単純で、空気中の水分にウイルスが「くっつく」ため、水分と共に机に落下したわけ。水分が多い空気 - 湿度が高いほどウイルスの浮遊数は減少します。
そして、「1.8m先まで飛散する数(量)」は湿度60%で「2%」に減少しています。(写真C)

(2) この結果を私たちの新型コロナ対策に生かすことができます。

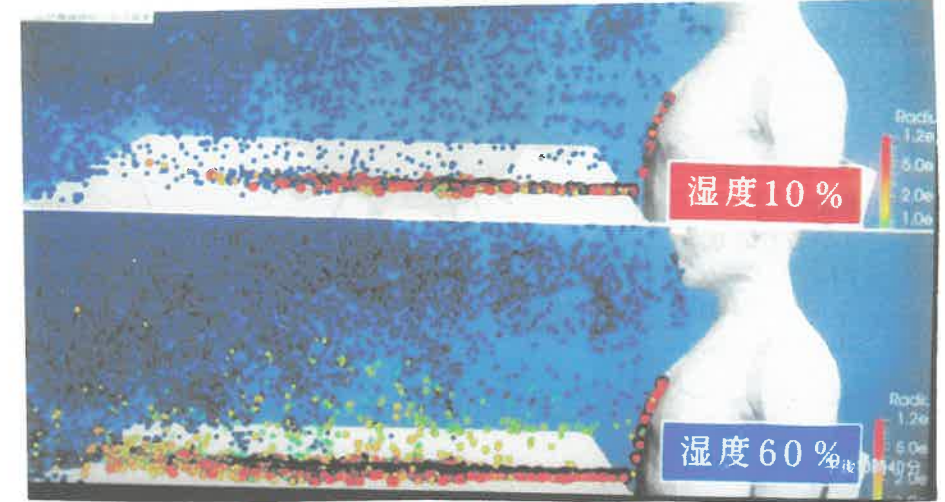
- ① 部屋の湿度を40~60%に意識することで浮遊ウイルスは大きく減少できます。
- ② 机上もしくは床に落ちた「ウイルス塊」(赤い塊)は微酸性水を「びたびた」に噴霧してふき取る。
(使い捨てのペーパー、ふきん、雑巾の場合 → 石けん泡で洗い、太陽の光で干す)
- ③ 空間に浮遊ウイルスが残るので、換気をおこなう。

(NHK BS 「新型コロナ全論文解説AI」
1月10日 放映から
あいこブ佐藤孝之がまとめました
ふくしま)

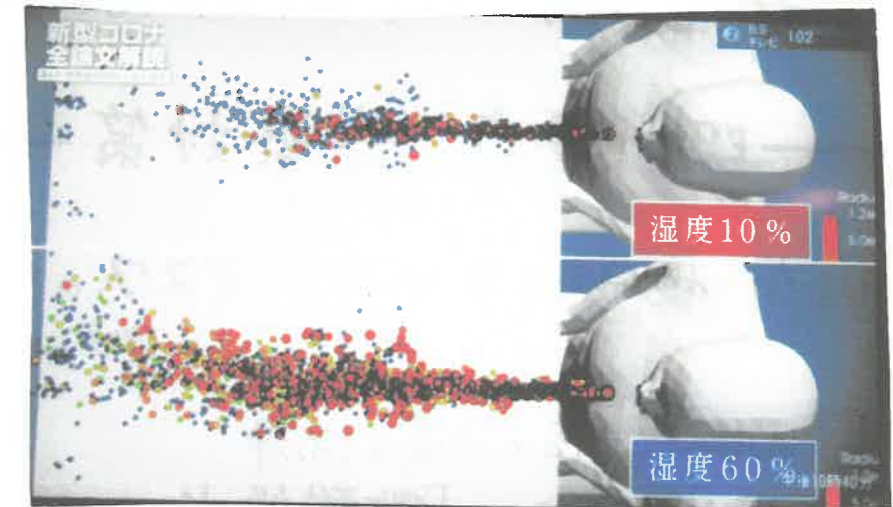
新型コロナウイルスの飛散量と部屋の湿度

(NHKBS 新型コロナ全論文解説AI)

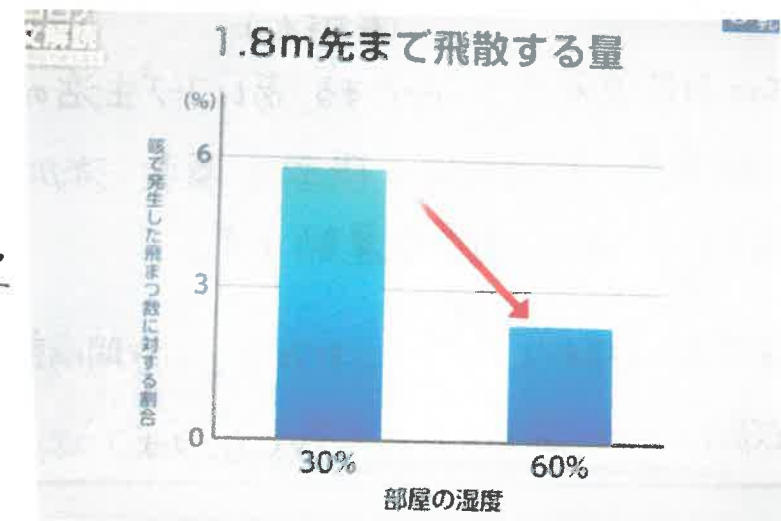
写真A



写真B



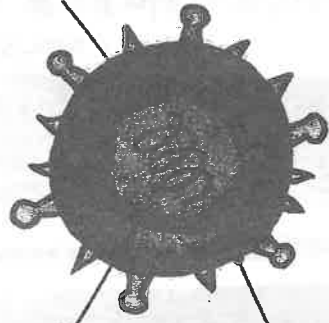
写真C



飛散
させない湿度
40~60%

細胞をもたず、単独で増殖できない。

たんぱく質のから



「株」と呼ばれている。

「菌」や「カビ」とは体の作りが大きくちがいます。石けんの界面作用や微酸性水の作用がウイルス株のタンパク質にダメージを与える

ウイルスの遺伝情報が記録されているもので、DNAだけでなく、RNAが使われることもある。

エンベロープ

一部のウイルスはエンベロープとよばれる膜におおわれて守られていることがある。

新型コロナ - やはり正しく恐れ、積極的な対策 -

四つの重点 感染対策

- 1 ウイルスの飛沫と侵入を防ぐ「マスク」の徹底
(効果は前号のひまわり)
- 2 石けんで手指の消毒と洗淨
生活空間等は「微酸性水」を消毒に活用
(電解水)
- 3 体の自然免疫力をアップする あいこプ生活の充實。
発酵食品、食物繊維の摂取と 農薬、添加物を減らす。そして適度な運動です。
- 4 機関紙「ひまわり」の紙面や「ミニカフェ会」の仲間との語りなど
激励し合い、協同の力で元気を広げよう。

石けん 佐藤 緑雅 カフェ (12月4日) 組合員 3名

ポイントは 泡立てて洗う!
「石けんカス」が微生物の餌に

体洗い! 石けんに変えたら
加齢臭がしなくなると!

あいこプを通じて知り合った Iさん、Tさんと我が家で石けんカフェ会を開きました。まずは自己紹介から。石けんを始めたきっかけや、どこまで使っているかなど おしゃべりしながら現状確認。そのあと、あいこプ事務局に用意していただいた資料で、石けんと合成洗剤の違い等も勉強しました。

Iさんは体洗いを石けんに変えたら、旦那様の匂い!? 加齢臭!?! がしなくなったと、我が家と同じエピソードがあり…笑。Tさんは手荒れがきっかけで食器洗いを石けんに変えてみたものの、油污れに苦戦し、いったん休止。油污れを軽くふき取ってから洗うこと、また洗う順番にも気をつけること(油污れものは最後に洗う)をお伝えしました。おふたりとも石けんへの興味と、「やってみよう」との意欲が高いのですばらしいなと思いました。

今回のメインは食器洗いとお洗濯のデモンストレーションだったので、どのように洗っているのか、実際にお見せしました。Tさんはたて型の洗濯機もお使いなので(我が家はドラム式)、やり方が少し違われ、私のついでに説明はきちんとお伝え出来たか不安だったので、実演している動画をネットで探して送りました。なるほど!! と私も勉強になりました。今は知りたい情報がすぐ手に入るの本当に便利です。笑。

ただ、合成洗剤の時のやり方より多少面倒だなと思う作業もあるので、もっと簡単に出来ないのか、石けん会議メンバーに聞いてみたいです。

そんなこんなであるという間に時間にはたしてしまい、アイゼンの石けんとパックスのスポンジ、わかめのパン、我が家で使っている水ぼうし(粉石けん)をお分けし、お土産にお渡ししてお開きしました。

今回、我が家でやり初めての石けんカフェ会だったうに、息子がちょこまかうるさくて落ちついてお話が出来ず、思っていたことの半分も出来なかった気がします。これで終わりにするのはもったいないので、今後も使ってみての感想をシェアしたり、うまくいくこと、いかなこと、気になることなど情報交換して交流していけたらいいなと思っています。

バタバタでした。とても楽しいカフェ会でした♪

(郡山市)

次号につづく

森農園のニラ 食べました シリーズ

こっちの方が甘くて味が濃い！
と、味つけせずにも完食 - 夫 -

12/8 拡大地区委員会、大変お世話になりました。
今日の1番の収穫は、あいコープで買えるお野菜のおいさを再確認できたことです。
森さんのニラ、ほうれん草、小松菜、以前から味が濃くて甘いと、おいさは体感して
いましたが、市販品と糖度計で比べると違いが一目瞭然で、納得の結果でした。
早速、自宅でも実証実験！ 茹でただけの森さんのニラと市販品のニラと夫に何も
言わずに出したところ、「こっちの方が甘くて味が濃い」と味つけせずにも完食。
もちろんそれは森さんのニラでした。(ちなみに市販品にはポン酢をかけて食べていました)
自分でも食べ比べましたが、味も食感のよさも森さんのニラに軍配！
こんなにおいしい野菜を毎週いただける幸せを感じるとともに、あいコープだからそ
れに入るお野菜のすばらしさを知人・友人に伝えていきたいと思いました。

(郡山市)

ボリューム、甘さ、味、すべて最高！

先日、交流・勉強会用に森農園さんの『ニラ』を届けていただきました。
3~4日置いてからでしたが、「しゃぶしゃぶ」と「たまごじ」をして大変おいしく
いただきました。

太くてボリューム満点、甘さと味もしっかりして最高でした！！
リピートおすめのニラでした！！

(本宮市)

2月3回
森さんの甘いニラ 117 150g 税込 210円
ローカル品に
差し替え

*生産者からのお便り 耐寒力がつく 寒さに耐えた野菜

日本海側は記録的な大雪で苦労されていますが、生野菜を予定通りに納品
するには雪のないことでも苦労があります。ほうれん草や小松菜などの青菜
類は雪があってもなくても地面が凍って収穫できなくなります。収穫予定の
畑をビニールなどで覆い寒さに備えています。白菜や大根は引き抜いて畑に
寄せ集め、凍らないようにします。寒さに耐えた野菜を食べると、耐寒力が
つくと言われています。形の悪い菜っ葉ですがお許しください。

石澤 重吉

畑からの直送便 (12月24時間~48時間以内)
畑の収穫 ⇒ あいコープセンター ⇒ 組合員宅
新鮮！ 日持ち！ 栄養価！
ローカル産 産地消費の愛菜箱 000703 977円 (税込み)

- < 1月3回お届け > ほうれん草1束、人参600g、キャベツ1個
大根1本、ニラ1束
- < 1月4回予定 > 長ネギ・白菜・信夫冬菜、ブロッコリー

*生産者からのお便り 小松菜、ビタミン鉄分が豊富

小松菜談義 小松菜は地味な目立たない野菜ですが、ミネラル豊富で良質
な食物繊維と鉄分を多く含み、ビタミン・鉄分の含有はほうれん草の2~3
倍と言われる。日本の多くの野菜が生まれは中国や西欧が多い中で、小松菜
は東京小松川生まれ、徳川8代将軍吉宗がその美味に感動して小松菜と命名
され、数少ない地元野菜となって受け継がれてきたのです。私の子どもの頃、
信夫菜は寒さに耐えるため苦みが強かったのですが、今は温暖化と品種改良
によって苦み少なく旨みが増して、凍み豆腐と合うこの地方の代表的野菜で
す。小松菜がなくなると1月中旬頃から信夫菜の出番となります。

大内 信一

ローカル案内 (2月3回) **アスプロ** 000705 150g (茎ブロッコリー) 税込208円



ブロッコリー
**苦手の息子と主人
パクパク食べた!**

以前から気に入っていた**アスプロ**、はじめて食べてみました。下茹でなしで2cm位に切って、バターしょうゆ炒めをしました。息子と、ブロッコリーが苦手な息子と夫が「これはおいしい!!」とパクパク食べるではありませんか!
アスプロは味がアスパラガスのように、青臭さもなくとても食べやすいです。茎部分もやわらかく皮をおかずにすべて食べることが出来ます。

野菜が苦手な息子にもおいしいと好評だった**アスプロ**。これから毎週注文することにしました♪
(郡山市)

**驚き!! 野菜が得意でない子
食べた!!**

アスプロ いただきました。やわらかいし、甘いと感じました。
(シリアルにゆでてマヨネーズをいただきました。)我が家の子ども達の中に野菜が得意でない子がほとんど食べてしまいました。驚きです。
(郡山市)

本格的にスモーク

「モロウインター」と異なり、桜だけのチップで紅鮭をスモークしました。市場で流通する多くは養殖サモン(ルウェー・チリ産が多い)で、原料価格が天然ものの半額程度。スモークチップ製ではなく、くん液を噴霧して作る場合が多くスモーク(煙)のように中まで浸透しません。

「切落し」企画は、私達通信「スモークサモン」正品の端切れ部分をまとめてパックにしたもの。品質、味は正品と変わりませんが、調理上の見栄えの相違程度といえます。正品をつくれば、端切れは必ず出ます。価格も牛渡社長の好意で格守になります。

貴重な

天然紅鮭

(ロシア産)

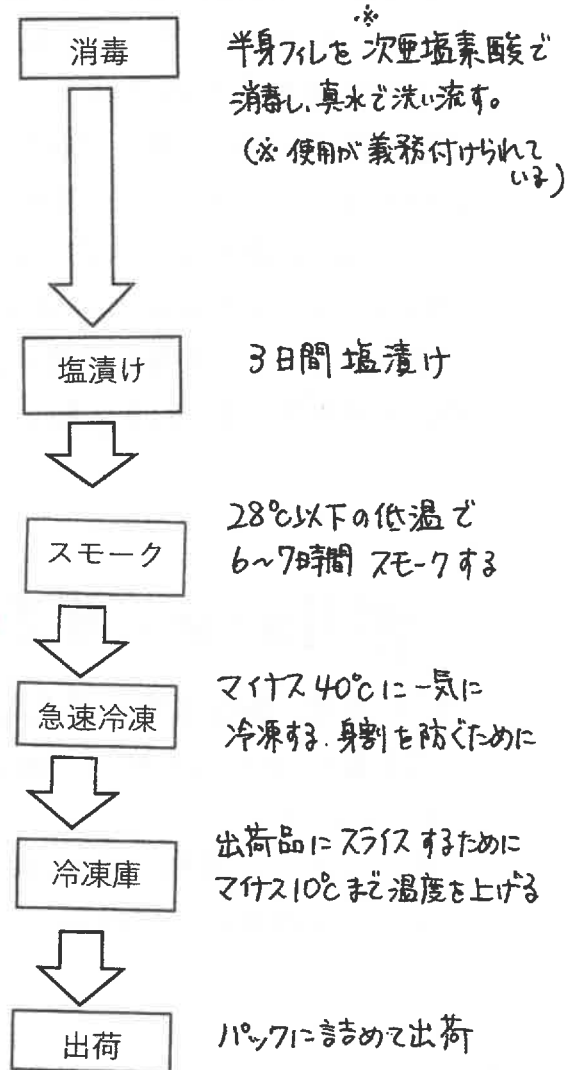
煙は切身の中まで入ると味が違う
(気体)

特別

スモークサモン切落し企画



スモークサモン作りの工程



タノホホ村スモークサモン切落し
(端切れ)

ローカル案内 毎週企画

000721 100g 324円 税込350円

- 数量限定のため売切れるまで毎週企画になります
- おと火を通すと風味がよくなります。(加熱をお勧め)

⑥

(あろこつふくしま 菅野 裕介 訪問報告より)

※ 11月やウインターのように加熱処理しないため、器具の消毒を80℃のステームでおこなう