

ひまわり

2021年

6月7日

No. 1417

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 パラマウント靴の相談と販売会(5月21日)(上)
- ② ↓ 24家族が相談・購入 / 春の仲間キャンペーン
- ③ 夏人参(堀越さん) / ハバユムの茄子 / たくらぼ / ちょうり
- ④ 満点あおぼろん / X-フォルシカ / deカマの味、「春小麦」で空腹
- ⑤ 加工食品の原材料表示 / 生産者が便利 / 現り、安心(318)
- ⑥ 完熟ブルーベリー・樹上完熟のブルーベリー「白リンゴ」
- ⑦~⑩ R-加工品のご案内・「なんでもカード」注文控えメモ

ネット注文のQRコード



ローカル商品のご案内(6月4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

パラマウント靴の相談と販売会(5月21日)(上)

パラマウント靴で5年 腰痛・足の爪の変形もなくなった!

パラマウント靴にお世話になってから、もう5年くらいは経つでしょうか。パラマウント靴に出会う前は腰痛や歩行時の違和感、足の爪の変形などがありました。今はその違和感もほとんどなく、腰痛や爪の変形もなくなりました。足の幅が細く甲が薄い私の足に合う靴は市販の靴ではなかなか探せないのでパラマウント靴数種類を履いていましたが、最近になって、やっぱり一番初めに勧められていた「コンフォートボロネゼ」が一番歩きやすく、しっくりくるなあと思感していたところです。

今回の相談会で、コンフォートボロネゼを新調することにし、試し履きしたところ、見た目小さく感じ、「サイズ今までより小さいですか?」と尋ねたところ、「同じですよ」とのこと。今まで履いていた靴は足になじんでいましたが、革が少しずり伸びていたのです。靴底全面貼り替えを2回ほどして、長く履けた靴でしたが、そろそろ交換時期だったようです。新しい靴は足にぴったりで気持ちよかったです。

(郡山市)



足の測定(幅・甲の高さなど)

①



ジュニアのニューバランススニーカー履いてみました

インソールを作り履きごちに感動!

パラマウントの靴相談会に参加しました。今回は自分で持参してきたランニングシューズのインソールを作ってもらったので、申しました。

足を診てもらって驚いたのは、足のサイズがスリムサイズだった事。今まで甲高だと思っていたので3Eや4Eサイズの靴ばかり履いていましたが、実際は2Eでも全く問題なかったらしく、サイズに合わない靴でランニングすると余計な空き間が出来てしまい、かかうまく伝わり、この指摘を受け、自分の足の型をとってインソールを作成したら履きごちが今までと全く違っていた事に感動しました。

さらに驚いたのが、パラマウントさんが持ってきた他の靴を試履した所、土踏ますの所に違和感がありましたが、作ってもらったインソールに交換して試し履きをして、

っく

全く違和感がありませんでした。インソールまでここまで違うのかと勉強になりました。次回の企画がある時は普段用の靴も1足作ろうと思います。

(郡山市)

24家族が

相談・測定・交換・購入 - 次回は
今秋に -

『パラマウント靴』 2021年春の相談会を製造元の専門相談員2名に参加いただき開催しました。会場には、500足を超える靴と測定器具が準備されました。

あいコープの参加は、24家族(35名)で、例年通り、決められた時間に家族単位で相談、「測定」、実際に靴を履き、インソールを作るなど、実になることなく、午前9時~夕方17時過ぎまで続きました。参加者の感想を紹介します。

次回の相談会は秋期も予定しています。

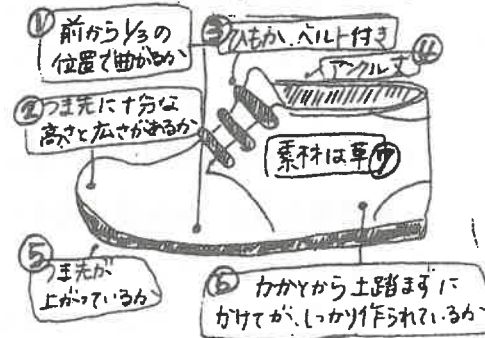
2人の子どもの足を相談 モヤモヤが解消

今回初めてパラマウントの相談会に参加しました。おと気になっていた2人の子供達の足について相談させて頂きました。骨格の模型を用いて分かりやすく説明して下さい。今までのモヤモヤが解消されました。それぞれの子供達の靴選びのポイントも次回、靴購入の際には参考にさせて頂きたいと思います。

相談して良かったです!!

(郡山市)

イ子ども靴の7条件



春の仲間作りキャンペーン

あいコープに新たに加わった組合員

「感想カード」(サンプル)の紹介



紹介者と
加入者に

紹介のご加入で

「3000ポイント」ずつ
プレゼント!!

『あいコープ』の輪を広げるキャンペーンです! お友達や食に関心がある方がいらっしゃいましたら、お気軽にお声かけをしてあいコープの輪を広げましょう。(6月末日まで)

- ① パンとジャムが美味しかったです。(福島市)
- ② 高齢のジ夫婦です。配達していただけたら助かると思います。(紹介組合員)
- ③ 米粉パンがとても美味しかったです。牛乳モクセがなく飲みやすかったです。これから注文しますが今から届くのが楽しみです。(郡山市)
- ④ おいしくて安全安心な商品なので、おすすめ良かったです。あいコープ商品で充実した生活を送ってほしいです。(紹介組合員)
- ⑤ 放牧パスちゃん牛乳はまろやかでさらさらとしていてとても飲みやすくてビックリしました。もちり米粉パンは何もつけずに食べても、もちりしていて、かめばかあほど甘味を感じ、子供もパロッと食べてしまいました。あいコープの他の商品もいろいろ試してみたいくなりました。(郡山市)
- ⑥ あいコープ商品を気に入っていただけ良かったです。私が入っているものを教えてあげたい手教してもらったり... たくさん共有していけたら楽しいな~♪ と思っています。(紹介組合員)
- ⑦ 牛乳とてもおいしかったです。からだにやさしい食材感じました。(郡山市)
- ⑧ 安心安全なのでご紹介しました。よろしくおねがいします。(紹介組合員)

夏人参 柔らかくあさり味

JAS有機野菜認証 - 成田市堀越さん -

堀越一仁さん(千葉県成田市)のお話 (2021年5月24日)

コロナ禍で県外に出かける事も出来なくて毎日.NPO法人畑.直売所を廻って過ごしています。成田市でも毎日のようにコロナ陽性者が出て本当に心配です。私は6月にワクチン接種が予約できてホッとしました。

今年の作付けたさつまいも、里芋、人参も例年とほぼ同じです。今年も1年間働きづめでありますが「今の仕事が好きだし、自分の作った野菜しか食べないから」組合員にも農薬、化学肥料を使わない「JAS有機」認証の安全なものを提供しています。

今回の出荷になる夏人参 ^{高こう}「**愛紅**」は早生品種で肉質が柔らかく、あさりして食べやすい。サラダに向いています。7月の人参は堀って洗って、保管し出荷時は、700gずつ袋詰。8月出荷分はすべて7月末に堀って洗い0℃の冷蔵保管して暑さでの腐敗を防ぎます。



成田市の堀越さん (左から2人目)

今季初
ローカル案内
000711

甘い人参
(夏人参)

冷蔵扱い
防除0
JAS有機認証
700g
税込365円

2018年あひこブまつり
(ゼックハレット)

ふくしまGAP 八代昌子さん
ファーストタッチの **茄子**

茄子の残渣を乳酸発酵した
肥料と光合成細菌と
八代さんの愛情のナス

4月での高温で成育不良と7月
6月1回の注文の一部欠品が
出ました。組合員にご迷惑を
おかけします。


ローカル案内 ふくしまGAP 八代さん
105 地元のナス

(5月中旬~)
防除 5/40 ^{八代さんは5成分です}
慣行栽培では40成分の農薬使用
300g 246円(税込)




ローカル情報

 さくらんぼ 紅さやか 今週6月4日が最終です(有我果樹園)

 アスパロ 7月2回で終了予定
アスパロは成育しておりますが、夏型の害虫発生が
想定され、その時に農薬を使用する場合があります。生協では
企画から外します。 ふくしまGAP(岡部洋一代表)

 ララフルカ、重カマト (ヒュアマト岡部)
天候が不安で着色が遅れる可能性があります。

 ③ きゅうり (春作) は、7月1日で終了。
7月2回からは森さん(須賀川市仁井田)のきゅうり3本を
企画します。

「ふわふわ感」より 加熱で出る小麦の甘み、うまさが大抵

～ X-ポルシロップ de カフェの味～

ひまわりで輸入小麦の残留農薬のことも知り、安全な国産小麦の満点あおばちゃん、ゆきちから(強力粉)を注文できることをありがたく思いました。

わが家では、ホームベーカリーでゆきちから、花見糖、菜種油、天塩、スキムミルク、イーストで作ったりあおばちゃん12枚切を購入しています。10年以上前になります。ローカル商品委員会とトナキさんを見学に行ったことを思い出しました。トナキ社長さんがこのパン好きなんだとパンの端を食べていると話してくれて、あいコープのパン開発委員会が作ったレシピはプロのパン屋さんにも認めてくれるのだとうれしく思いました。そのころもふわふわ感を求める話し合いがありました。トーストして出る小麦の甘みうまさの方がいいということに落ち着いたと思います。

先日の「ひまわり」に載っていたフレンチトーストを作ったら、おいしかったです。X-ポルシロップもあいコープのものでカフェ気分でした。レーズンにコンニチハ料理酒をふきかけてレーズンパンを作りましたが、レーズンバターの記事も読んでやってみたいです。

「ひまわり」で皆さんの食方を知りメニューが広がりました。(鏡石町)

満点あおばちゃん 6枚切	44	税込 240円
” 1ンスライス1.5斤	46	税込 355円
” 12枚切	000722	税込 240円

市販品

パンは直ぐに空腹感を感じる その「わけ」は?

パン好きの方が「パンを食べると直ぐに空腹感を感じる」話があり調べてみました。

結果、小麦の品種(質)に理由がありました。
現在、市場 NO.1 といわれる「ふわふわパン」の原料の「春小麦」は品種改良されグルテン(たんぱく質)と炭水化物が格段に増加しています。
この「春小麦パン」を食べると増加した炭水化物が体内で分解され「ぶどう糖」になって砂糖以上に血糖値を上昇させます。体の機能は、インスリンを分泌し血糖値を下げます。

こうした結果、空腹感を生みパンを無性に食べたくなってしまいます。

- ・ 「春小麦」が食欲増進させ、多くの糖分が脂肪に変わり肥満、糖尿病、小麦依存性の発症に繋がります。「春小麦」の生産国アメリカではこうした患者が増加しています。
- ・ そしてこうした病気以前に小腸にダメージを与え、栄養の消化、吸収を悪化させ、肌の老化、慢性疲労、下痢、便秘、体カ低下なども起こします。「空腹」の理由、背景を考えました。
- ・ そしてグルテンをより高めるために大量の化学肥料、農薬散布、収穫直前の除草剤グリホサート使用による残留は広がっています。
と、更に

仏国は昔のままの小麦で「パン屋」さんが美味しくフランスパンは昔からグルテンの低い小麦(地産地消)を今も作っています。ふわふわはない、空洞の多い、しかし小麦のうま味、香りを大事にパンです。結果、日持ちも悪く、時間と共に堅くなる「生鮮品」のパンといえます。
(た)

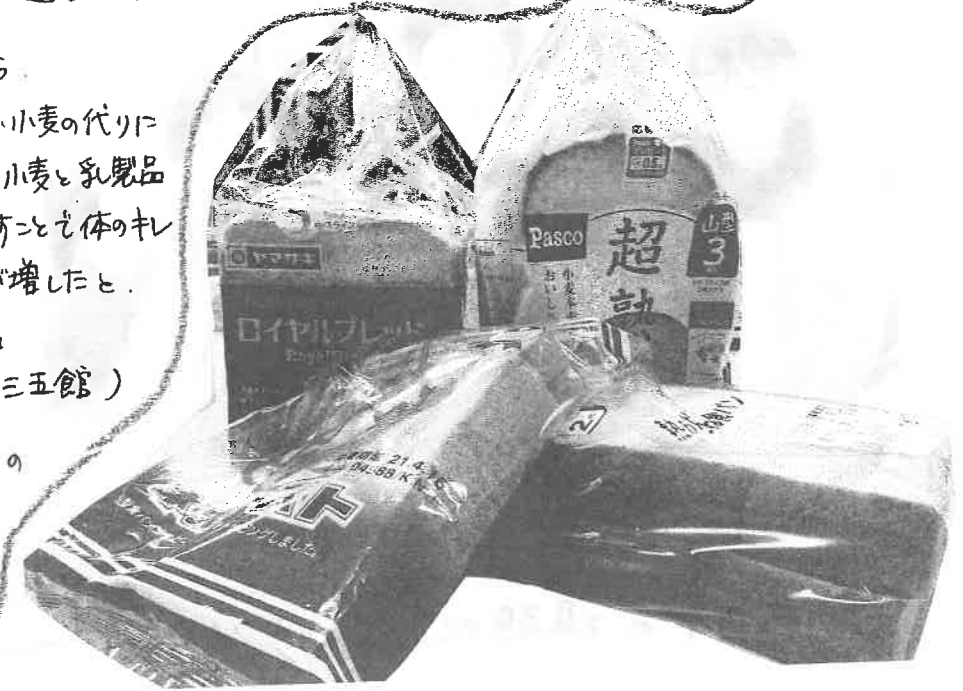
- ・ そのため時間が過ぎても「ふんわりパン」を作る製パン大企業は育たないで、街のパン屋さんが増え、世代を繋いでいます。
- ・ パリの朝、薄暗い中パン屋さんが焼きたてのパンをバゲットに入れ、予約家庭に届ける姿音がパリの風物詩として今でも続いています。「満点あおばちゃん!」と重なるところがあります。
を

コラム ④ テニス界王者 ジョコビッチ「グルテンフリー」

テニス界の世界王者 ジョコビッチ選手の「グルテンフリー」の体写真本がベストセラーに。

まずは食べ物を食べることから小麦を食べず、野菜を多くし、小麦の代りに玄米、ソバ粉、ライ麦などへ。小麦と乳製品そして糖分の多い食事を見直すことで体の力が良くなり柔軟性と集中力が増したと。
「ジョコビッチの生まれ変わる食事」
バグー・ジョコビッチ著、三五館)

最近の報道では、大リーグの大谷選手がグルテンフリーに挑戦中の報道がありました。



組合員のひろば

加工食品の原材料等の表示も

お世話になっております。4月末から加入させていただき、毎回楽しみに注文させていただいております。地元の野菜や地元の美味しいパンなどが注文できるのが嬉しいと思い、「他の生協」からあいコープに切り替えました。

一つお願いしたいことは、加工食品等は、全ての原材料をラシに表示していただきたいという事です。あいコープみやまさんのHPから確認できる事になっているとの事で、こちらを見てもみましたが、一つ一つ注文番号や商品名を入力するのはかなりの手間でもあり、70代後半の母も自分で注文したい品があっても、原材料がはきり分らないと、注文がためらっています。又、子どもがアレルギー-気味で、できるだけ乳成分等を避けておりますので例えば「乳化剤」なら何由来かも表示していただくと助かります。

ご検討のほどよろしくお願い致します。

(郡山市)

お子さんのお話からしても詳細な原材料、添加物について「知りたい」ことは当然と思います。

「まんま通信」カタログで詳細に毎回の掲載は、限られた「ページ数」では限界があります。それで「HPで確認」となっていますが、ご指適の通り「かなりの手間」なことは良くわかります。

実は、あいコープふくしまとして「ネット注文」が5月から受付できるようになり、その機能のひとつに「商品一覧」→「個別商品の原材料」が簡単な手順でわかるようになりましたのでお試しください。

しかし、ご意見にある^{卵や大豆}乳化剤の由来については「乳化剤」だけで終ってます。従いましてあいコープふくしま事務局に今回の「なんでもカード」のように問い合わせただけは、調べてお返事します。

なお、社会全体的に「表示」の簡略化と「一括表示」が進んでいます。(法令が変わる)「一括表示」だけでも乳化剤を始め、アミノ酸等、香料、イーストフード、カラメル色素など記憶だけでもこれだけあります。「表示」しなくても良いものも増え「表示」から事実を知ることが困難になっている現状です。生協スタッフ自身もかなり調べないと把握できにくくなっており、そこを生産者の協力で正産産に分析し、組合員に

⑤

「じゃがいも」誰でも作りやすい
しかし、無農薬だと手が汚れる虫取り!

*生産通称者からのお便り

西日本では梅雨入りが宣言されたようですが、こちら梅雨入りの空模様になってきました。これまで好天気恵まれて順調に田植えを進めてきましたが、ひと頑張りです。春分の日に植え付けたじゃが芋は順調に芽をのばしております。野菜の中で誰でも作りやすい作物ですが、無農薬栽培となると意外に手のかかる作物です。それは芋が肥大期に入ると害虫が発生するのが同時期なので、虫取りが大変なのです。有機栽培の野菜は美味しいと定評がありますが、芋だけはカンプラ虫が大繁殖するとまたたくまに葉が食べられてしまい、子芋が大きくなれないでしまいます。毎日畑を見廻って虫取りをするのですが虫の繁殖力に負けることが多いです。今年はカンプラ虫に負けないで虫取りに頑張ります。

石澤重吉

ローカル案内
地産地消の
000703

愛菜箱
税込 977円

5月4回 お届け内容 小松菜 1袋、大根 1本、ミナト1袋、きゅうり 3本、なす 3コ
6月1回の予定品 小松菜、かぶ、スナクエイト、玉ねぎ、ミナト

<別て安心、別て対応>

「レタス」不検出

318

単位:バケレル/kg

測定日	場所	品目	量目	⑤. 下限値以下 結果	検出下限値	測定時間
2021年				cs137	cs137	
5月25日	須賀川市 塩田	レタス	400g	⑤	6''	3600s (1H)

お知らせしなくてはならない生協の存在と役割があるように考えます。「私の気持ちと納得づくり」の総代会スローガンはそう決意でもあります。

(あいコープふくしま 佐藤 孝之)

長沼町. 生産者 柳沼孝政さん



完熟

生ブルーベリーは貴重!!

食べて「すっぱい」ものは完熟とはいえません



霜の被害は多少、
でもあいコープ優先で!
花の咲きが少し早く霜の被害が多少ありま
した。通常はめばの所が膨らみみずが
霜に合うと黒くなります。柳沼さんは、
「被害があっても、あいコープさんへの出荷を
優先しますから」と笑顔で言われました。

(2020年5月開花期)



完熟は「白いリング」

— 柳沼さんの話 —

- i 「完熟のサイン」は、ブルーベリーの実の裏側の「白いリング」が果糖の形成の印です。しかし収穫日以降 だんだん消えていくので鮮度の目印になります。
- ii 冷蔵庫で4~5日は日持ちしますが、甘味がどんどん少なくなります。すぐに食べない時は早目の冷凍をおすすめします。冷凍保存なら「白いリング」が残り甘味が保たれます。

iii 食方 (ア) 冷凍したものは、そのままシャーベット感覚で食べたりヨーグルトに入れて食べてもおいしいです。

(イ) 「生食」も美味しい

(ウ) 「生ジュムブルーベリー」のすすめ。完熟ブルーベリーは糖度が15~16度と甘いので、ハチミツを少しづつ加えながら「お好みの甘さ」を決めて下さい。砂糖は防腐剤代りにもなりますが、温度で甘味の感じ方が変わるので調度が難しいです。



ふくしまGAP 柳沼孝政さん

みなさんに
樹上完熟の
ブルーベリーを
食べさせたい!!

(ブルーベリーは収穫後の追熟は
なくすっぱいままです)

私のこだわりは、「樹上完熟」です。これには生産者に三つのリスクがあります。

- Ⓐ 完熟実を選んで手摘み収穫する『手間と技』です。
- Ⓑ 完熟の香りが出ると虫が集まり、実に卵を産みます。
(この対策は、収穫の1週間前に*コルト水和剤で防虫します。)
- Ⓒ 完熟させる樹勢が必要で剪定や摘花をします。

*コルト水和剤は1週間以内に消え
残留しません

2021年5月 柳沼果樹園 ブルーベリーの白い花が咲き として..

企画 6月4回 ~ 7月2回 (4週間) 防除水和剤 1/4回

78 差替え ブルーベリー 1パック7140g 税込354円