

ひまわり

2024年
4月8日

No. 1560

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 安達地区委員会「マスタード焼き、息子にリクエスト」
- ② 鶏ムネ肉・鶏ムネスモーク感想
- ③ 拡大地区委員会、TVCMのお知らせ
- ④ 石けんコーナー
- ⑤ ローカル商品のご案内
- ⑥ ともだちカード・注文控えメモ

あいコープふくしま
Instagram



ネット注文
QRコード



ローカル商品のご案内（4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

安達地区委員会

マスタード焼き、息子に リクエストされる!!



ムネ肉でもしっぺり! チキンマスタード焼き

材料 4~5人分

鶏ムネ肉(米沢郷牧場) 300g (1パック)

- ① (こんには料理酒 大さじ1
三平ハ
塩麹 (なげねは塩・こしょう) 大さじ1
片栗粉 大さじ2

- ② (こんには料理酒・マヨネーズ) 各大さじ1
鶏油・あらびきマスタード
なたね油 大さじ2

冷めても
美味しいので
お弁当の
おかずにも
おすすめですよ!

* 米沢郷の胸肉がよく作るのは、数年前に あいコープのカフェ会で作った
マスタード焼きです。息子も好きで、リクエストされます。簡単でおいしいです。
新しく入った組合員さんは、知らずいかもしれないので、また「ひまわり」に載せ
て下さい ☺ → → → レシピは右上です!

米沢郷に、あいコープのバスツアーで見学に行ったのは、何年前にやるのかな?
臭い、ハエは本当に多かったです。健康な野菜には虫がつかないと以前
勉強しましたが、健康なニワトリだから ハエも出ないのかな? (もちろん
掃除されてるからというのもあるでしょうが) と思いました。
安心安全な肉を手軽に買える事がありがたいです。

米沢郷牧場(山形・宮城) 143円/100g
270 270 270
米沢郷鶏ムネ正肉
300g **398円**(税込430円)
平飼いで健康的に育った若鶏のムネ肉。しっ
どりとした食感です。
■ 365日

ナイキフーズ(埼玉)
366 366 366
荒挽きマスタード
80g **306円**(税込330円)
カナダ産マスタード使用。厳選した原料のちみつ
も風味の向流タイプ。開封後は冷蔵保管下さい。
■ 90日

(二本松市)

大人気!! マスタード焼きです。
あいコープの「荒挽きマスタード」が
あけぼよよりおいしい!

← 4月3回の企画でした。
間に合う場合はお申し込み
ください。



タンボボ村(福地)
68 68 68
タンボボ村の鶏ムネスモーク
1枚 200g **478円**(税込516円)
米沢郷鶏ムネ肉をスモークしました。解凍
しスライスするだけなので手軽です。
■ 90日

下準備

- ・鶏ムネ肉 → 一口大にそぎかりにして
- ①と一緒にゼリー袋に入れてよくみこみ
下味をつけておく。(10~20分位)

作り方

- 1 下味をつけておいた鶏ムネ肉に片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンに油をひき、1を両面焼く。
- 3 火が通ったら、②の調味料をからめて火をとめる。

冷凍庫に常備しておく

- ・おかずにも
- ・おつまみにも
- ・お弁当にも
- ・サンドイッチにも

いろいろ活用できて便利です!

① 2ページに感想あります!

鶏肉の旨味・濃さが違う！

★米沢郷の鶏むね肉、育て方・おいしさのヒミツなど、とても勉強になりました。
高たんぱく・低価格で我が家でも鶏むね(市販品)はおなじみの食材でした。
今回初めて米沢郷の鶏むね肉をいただきました。

地区会でお話を聞いた。炊飯器に米と調味料と一緒にに入れて調理し、カオマンガイ風にしました。鶏肉の旨味・濃さ、いつも食べているものとの違いを実感しました。

試食したタンポポ村のスモークチキンも、しっかり肉を感じながらも、しっとり柔らかく、とてもおいしかったです。ありがとうございました。

(伊達市)

“鶏ムネスモーク”風味もよくおいしい!!

★試食したスモーク鶏むね肉、風味もよくて、とてもおいしかったです。大きさも想像よりも大きく、家族でも分けられるサイズだと思います。米粉パンにはさんで食べても良いね...と地区委員会でも話していました。

米沢郷のむね肉は、市販のものとは違い、とてもジューシーです。焼いても揚げてもしっかり味が、我が家でもお気に入りの商品です。

(伊達市)

スモークの味が口の中に広がった!

★タンポポ村のスモークチキンの試食をしました。市販品はくんだ液を原料に混ぜるか、噴霧するだけということでしたが、タンポポ村は手間と時間を省かず、スモークしているということ、ほん

のりとスモークの味が口の中にながり上品な味でした。スポーツをしている者や整りの子供がいるので、購入してみようと思いました。お酒のお供にもいいですね。

(二本松市)

香りがよく、噛みごたえがあった!!

★タンポポ村のスモークチキン、初めて食べましたが、とても香りが良くて、噛みごたえがある。とても美味しかったです。普段のおかずやおつまみに使用したいと思います。おみやげで頂いたムネ肉は、アイラップに入れて低温調理に挑戦してみたいと思います。あいコープの鶏肉は、安心・安全ということがよりわかり、スーパーでお肉を買うのが前よりも怖くなりました。

(須賀川市)

★地区委員会でおすすめの一品をお尋ねすると、本日の試食品の「タンポポ村のスモークチキン」でした! 託児から戻ってきたゲストさんの1人の娘さんは、スモークチキンと美味しい「おと食べるー」とお口モグモグさせ、顔をほころばせていました。

(郡山市)

「拡大地区委員会」名前は固いけど、交流と体験を楽しんでいます!

各地区の開催日時と場所

福島	4/15 (月)	9:45~	サンライフ福島 2F 和室
安達	4/18 (木)	13:00~	杉田住民センター
伊達	4/19 (金)	9:30~	保原中央交流館 2F 和室
郡山中央	4/23 (火)	9:30~	あいコープふくしま交流室
須賀川・石川	4/24 (水)	9:45~	須賀川東コミュニティセンター 調理室
郡山北	(予定) 4/25 (木)	9:30~	あいコープふくしま交流室
郡山南	4/26 (金)	9:30~	安積南公民館 大会議室

4月の拡大地区委員会のご案内

毎月1回開催される拡大地区委員会では、地区の組合員さんが集まり

あいコープの商品の学びや、いつも利用しているおすすめ商品のお話をして交流しています。4月はあいコープの豚肉の美味しさも学びます。

組合員ならどなたでもご参加いただけます。お子さんの託児も無料です。

みんなで話してリフレッシュしませんか? 参加者プレゼントもございます。是非お気軽にお申込みください!


000718

さつま芋 紅はるか

1kg 防除0
本体455円(税込491円)

②

麦芽糖が多く、上品な甘さが特徴の品種。無農薬で育てました。成田市 堀越さん



87 差し替わります 最終

森さんの甘いニラ

150g 防除0
本体228円(税込246円)

ハウス内で無農薬で作りました。甘いニラです。須賀川市 森文男さん



※今期最終です。多めに購入して冷凍もおすすめ。もちろんに「らじょうゆ」も。ニラを刻んで、醤油につけていただきます。

拡大地区委員会
報告&感想

命の洗濯に参加しています!

★仕事、半日休みもらって参加しました。月1回、半日ですがなおさら貴重な
息抜き時間になっています。今回はスモークチキンと鶏肉のお話と(スモーク
チキンの試食で色々なお茶と飲みながら、シフォンケーキ(手作りの!)もいただき)気分もリフレッシュ
色々なレシピや身の回りの話で共感し合えてとてもリフレッシュ&リラックスした時間になりました。
企画してくださる役員さんは大変だと思いますが、これからも命の洗濯に参加します! 宜しくお願い
します。(須賀川市)

時短調理で! アレンジがふくらんだ!

★今年度は、少しずつ調理などを取り入れた拡大地区委員会が開催できました。調理時間
短くできる。ドレッシングやニラしょうゆ、家に持ち帰っていつもの料理に取り入れたりアレンジが
ふくらむのも楽しめました。
生産者交流の機会もあり、タンポポ村の交流会では食の安全を考えて作られているソーセージ
やハムお話を伺うことができました。いつも思うのですが、あいコープの生産者さんは温かい人
ばかり、生産者交流会に参加したことのない方は、ぜひ一度は行ってみたいなと改めて思い
ました。
そして今回の勉強会は「堀越さんのさつまいも」私も大好物な一つです。もうスーパーのさつまいも
には戻れないくらい甘みが強いんです。土作りが大切と伺い、どうりで筋がないわけです。
今とみては筋がない「堀越さんのさつまいも」があたりまえにありたいなと改めて思
います。
これからも大切に頂きます。(伊達市)

3月4日
暮らしの見直し講演会
感想

「本当に欲しいの?」と 自分に問いかけてみよう...

★しっかりした書き手なのに、お笑い芸人のような笑いのたえぬ講演会でした。
自分のお金の「無意識」をよく観察して見つめようと思いました。行動経済学と
心理学の話がおもしろく、私は「アンカリング効果」つまり半額や70%オフなどに
弱いので、買い物を楽しむためにもこの心理に引っかかっているだけ? 本当に
ほしいの? とよく自分に問いかけてみようとも思いました。又、「幸せに思える事」が
大事という話も冒頭にあり、深く感銘したり実情は不合理だらけ(先生もスーツ100着



須原講演会

右下より書き

「捨てるやない」などあるけど、それも人間らしいよね。少し見直す必要がある不合理を意識して
いきましょ! などと元気のよい講演会でした。

(理事)

「お金を流す」誰を応援するのか!?

★須原先生の講演会に参加して、今までお金を流すことが誰を応援するという視点で買
物をしてきたことはあいコープでしかなかったことに気づきました。須原先生から教えていただいた
行動経済学の9つの交効果には、無意識に誘導され、まぐまぐとハマっていたことにも気づかされ
ました。これからはおどろかぬお金を流さないようによく考えたいと思います。
そして、やはりあいコープで生産者を応援して安心安全な食や環境と子どもたちにつなぐ
ことが私の心おどる買い物だと改めて実感しました。

(副理事長)

みんなの力で502名の仲間が増えました!

2023年度の仲間づくりの際に組合員みんなの力で500名の目標を達成することができました。
(502名) 2024年度は...1000名の仲間づくりにチャレンジします。500名達成記念と
次への達成のために、初の「テレビコマーシャル」を流し、「あいコープ」を多くの方に
知っていただきます。



- 4月 は、テレビユー福島(TUF)と福島中央テレビ(FCT)で流れます。
- 5月 は、福島放送(KFB)と福島テレビ(FTV)で流れます。

また、4月9日(火) TUFで3:40~3:49の間に、あいコープ職員からの
紹介コーナーも放映されます。
応援をお願いします。

なお、テレビ放映に際して「あいコープみやぎ」から多大なるご支援をいただきましたこと、お礼と報告とさせていただきます。

～仲間づくりキャンペーンは引き続き5月31日までです～ (3)



石けんコーナー

先日ひまわりに掲載した、「マイクロプラスチックは有害化学物質の運び屋」(2018年に発表)の高田秀重教授の記事には後半があります。

●マイクロプラスチックは「有害化学物質の運び屋」

(東京農工大学教授 高田秀重さん)

…(前略)…さらにマイクロプラスチックでは、もともとそこに含まれていたり、後から付着する有害化学物質が、生物の体内でさまざまな障害を起こすことが考えられます。これらの化学物質は、生物の脂肪や肝臓に取り込まれて、肝機能障害、発がん作用などをもたらします。そのほとんどは内分泌かく乱物質(環境ホルモン)として作用し、生殖機能に障害をもたらし、免疫力の低下なども引き起こします。

記事の後半は・・・

人間も魚や貝を食べれば、気が付かずにマイクロプラスチックを体に取り込んで入ることは間違いありません。しかし、それは排泄物と共に体外に出ていき、体の中に溜まっていく生体増幅は起きていません。

一般的に物質はナノメートル(1ミリメートルの100万分の1)単位まで小さくなると細胞を破壊することがわかっていますが、プラスチックがナノメートルまで分解されるのかはまだわかりません。もしもナノメートルまで小さくなるのであれば、人体のどこかに溜まるので何らかの影響はあり得ます。(2018年)

しかし、先日こんな記事が！ こんなにも早く・・・！

民友 2024年(令和6年)3月21日(木曜日) 日版☆ 総合 2

国内で複数の人から採取された血液に「ナノプラスチック」と呼ばれる直径千分の1以下の極めて小さなプラスチック粒子が含まれていることが、東京農工大の高田秀重教授らのグループの分析で、20日までに明らかになった。このうち1人を詳しく調べると血液や腎臓、肝臓などから、プラスチックに添加する紫外線吸収剤やポリ塩化ビフェニール(PCB)という有害化学物質も見つかった。人の血液中のナノプラスチックはオランダで検出例があるが、国内では初めて。含まれる有害化学物質を同時に検出した報告は世界でこれまでなく、人体への蓄積の実態が示された。ナノプラスチックは広く環境中に存在し、粒径が大きなもの

国内で複数の人から採取された血液に「ナノプラスチック」と呼ばれる直径千分の1以下の極めて小さなプラスチック粒子が含まれていることが、東京農工大の高田秀重教授らのグループの分析で、20日までに明らかになった。このうち1人を詳しく調べると血液や腎臓、肝臓などから、プラスチックに添加する紫外線吸収剤やポリ塩化ビフェニール(PCB)という有害化学物質も見つかった。人の血液中のナノプラスチックはオランダで検出例があるが、国内では初めて。含まれる有害化学物質を同時に検出した報告は世界でこれまでなく、人体への蓄積の実態が示された。ナノプラスチックは広く環境中に存在し、粒径が大きなもの

国内初検出 臓器に有害物質蓄積

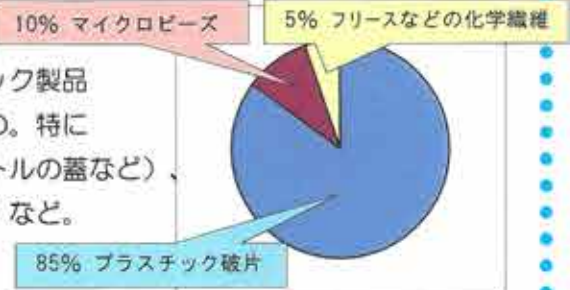
プラ微粒子、人の血液に



Q マイクロプラスチックを減らすにはどうしたらよいでしょう

●マイクロプラスチックの供給源

85%がプラスチック破片(プラスチック製品が紫外線などで破損して小さくなったもの。特にPE・ポリエチレン(レジ袋やペットボトルの蓋など)、PP・ポリプロピレン(固い弁当箱など)など。



●世界の流れは3R

海に出たらマイクロプラスチックになるようなものは、なるべく使わないのが原則

リデュース(削減) > リユース(再利用する) > リサイクルする

各国の使い捨てプラスチック製品規制の事例

韓国	2018年以内にレジ袋を禁止。1994年から使い捨て製品の使用規制。
台湾	2030年までに使い捨てプラ製品を全面禁止。ストローは2019年7月から禁止。
インド	2022年までに使い捨てプラ製品を全面禁止。
フランス	2020年1月から使い捨てプラ容器・食器禁止。レジ袋は2016年7月から禁止。
イギリス	2019年からプラ製綿棒やストロー等は禁止。2042年末までに不要なプラ製品の全面禁止。
EU	2030年までに使い捨てプラ製品ゼロをめざす。
日本	国による製品の禁止は今のところなし。

●日本では

国による製品の禁止は今のところなし。リサイクル率も高くないのが現状。比較的リサイクル率が高いペットボトルでも80~85%です。使用後廃棄されたプラスチック(廃プラ)は海外に輸出して処理してきました。しかし、1番の受け入れ先だった中国が廃プラの輸入を禁止したので、ベトナムなどほかのアジアに振り向けています。(それらの国々でダイオキシンなどの有害物質が問題になっています。)

●わたしたちが今できること・・・プラスチックの使用を削減する

日本はまず自国が消費するプラスチックを減らすしかありません。消費者としては、レジ袋とペットボトルなど減らせるところはあると思います。

- 例) ・水筒を持参する・・・ペットボトル、飲料缶、紙パックの削減に
(缶内部の合成樹脂、紙パックの両面に貼られたポリエチレンやストローがマイクロプラスチックになる)
- ・マイバッグを持参する・・・レジ袋の削減に
(1枚のレジ袋が海で10万個以上のマイクロプラスチックに)

強い香りの製品のマイクロカプセルも海に流れ、マイクロプラスチックの働きをします

(マイクロカプセル使用の柔軟剤、合成洗剤、シャンプー、リンス、多くの家庭から毎日、下水に流されています)

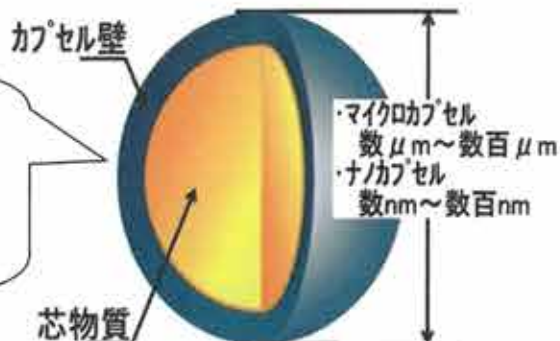
参照：(消費者レポート、福島民友) (石けん会議)



マイクロカプセルをもう一度かんたんに説明すると…

「マイクロカプセル」とはなに？

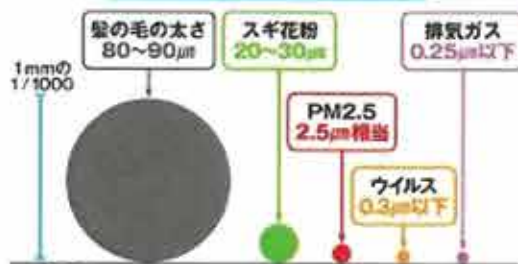
マイクロカプセルとは、プラスチックのカプセルの中に例えば、柔軟剤では香料が中に入れています。



●発がん性と環境汚染

ところが、このプラスチックに含まれているイソシアネートという物質に発がんの可能性があるので、EUではすでに配合が禁止されています。また、下水から海に流れ、マイクロプラスチックになり環境と生き物を傷つけます。

粒子のサイズ比較



吸い込まれる粒子のサイズ



マイクロカプセルの大きさは1~10 μm (0.001~0.01mm)、PM2.5などと同じ大きさで、鼻・のどから気管支や肺胞にまで入り込むことのできるサイズで、マスクも通り抜けてしまいます。



膜の壊れたマイクロカプセル
肺の中で壊れたら・・・

大手洗剤メーカーの柔軟剤や合成洗剤はほぼ、マイクロカプセルが使われています。その他医薬品、香料、農薬、肥料、除草剤、シャンプーなど多くのものに使われています。

* あいコープ取り扱いの洗剤、シャンプー等はマイクロカプセル不使用です。