

ひまわり

2024年
6月24日
No. 1571

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 第38回総代会成功に向けて①
- ② 議案交流カフェ
- ③ こんな風になっています！ 離乳食
- ④ 離乳食～アイデアお寄せください/システム変更のご案内
- ⑤ 石けんコーナー
- ⑥ ローカル商品のご案内
- ⑦ なんとカード・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

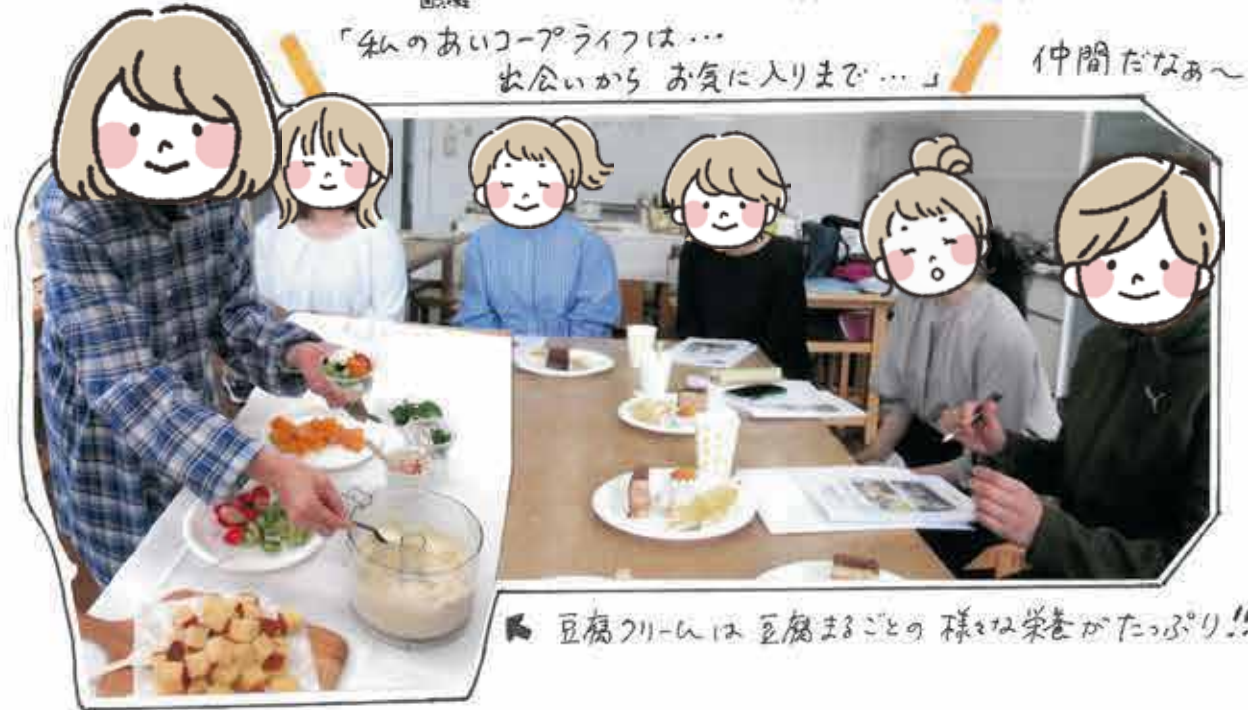


ローカル商品のご案内（7月2回）はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.jp> CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-80-9431

第38回 総代会成功に向けて①

『食卓から社会を考える』 大事なこと

議案交流カフェが 5/29 須賀川地区・5/30 安達地区・5/31 福島地区・6/4 郡山中央地区・6/5 郡山南地区・6/6 郡山北地区・6/7 伊達地区の7地区で合計74名の参加で開催されました。おいしいスイーツと珈琲キャリーさんのコーヒーをいただきながら、あいコープの報告や取り組みだけでなく、参加者みなさんのあいコープ生活の話し合いに花が咲きました。



「私のあいコープライフは... 出会いから お気に入りまで...」 仲間だなあ～

豆腐クリームは豆腐まるごとの様な栄養がたっぷり!!



MY
トライフルも
作って持ち帰りました

豆腐クリーム
作成中
カンタンで
びっくり!

- オールあいコープ
食材トッピング!
- ・カステラ
 - ・横田さんのいちご
 - ・キウイ
 - ・豆腐クリーム
(もめん豆腐1丁
+ 絹ごし豆腐1丁
+ 花見糖大粒4
長めにミキシング)
- お女子みのフルーツで
OK! です

★ みなさんが気をつけていることや、おすすめの商品などの情報交換ができて、楽しい時間でした。

今まで食の安全性に意識が向きがちでしたが、「食卓から社会を考える」大事なことだと思いました。まだまだ知らないことが沢山あるので、子どもたちも含めて家族みんなで学んでいけたらな、と思います。

お土産のトライフルも子ども達とおいしくいただきました。ありがとうございました。

(福島市)

①

今までの見方や 選び方が変化

議案交流カフェ会

★ 議案交流会という事で参加しましたが、総代会について重要な部分を簡潔に分かりやすく説明していただきました。初めてお会いする方もお互いの意見を出しやすく話し合いやすいように進行していただけて、いつも色々な事を収集していけるので、勉強になります。

食品に対して知らなかった背景がたくさんあり、今までの見方や選び方が変化しました。直接口にする物に対してすごく大切な事ばかりで、今まで知らなかった事に後悔しています。もっと早く食品に対して興味を持ちたかったです。子供がまだ小さいので、子供の将来、健康に繋がる知識としてこれから色々な情報収集していけたらと思います。

カフェ会では、負になっても注文した事のない商品が食べれるので、どんどん食べたい商品、注文したい商品が増えてしまいます!! (笑)

(福島市)

まつりサポーターやシフォン作りにも挑戦したい!

★ あいコープは他の生協とは違って商品は少ないが、良いものだけが手に入ると感じました。また、スーパーなどで買っているだけだと生産者の話を聞いたりする機会はないので、交流会やお祭りがあるのはとても魅力的だと思います。

皆様の食に対する熱い思いが聞けて楽しかったです。また私は地区委員会でも知り合った皆さんに月1回会えることが楽しみになっています。今年はお祭りサポーターや事前シフォン作りにも挑戦したいです。

カフェ会で頂いたケーキバイキングとコーヒー全て、とても美味しかったです。

(須賀川市)

学ぶ機会
が
ありがたい!

★ とても癒されました。そして商品の良さ、レシピを聞いて料理する意欲が湧きました!! 早速話題に出たバナナ、玄米、お肉、注文しました。かぼちゃ、サツマイモ、きのこ、普段買わない葉物も買って、丹野さんの魚を入れて蒸し焼きと蒸しごはんも1匹は使ってみます!!

➡ 右上へ

豆腐クリーム、ブルーベリーも購入し、生クリーム、ヨーグルトアイスも挑戦してみたいと思います!! マンネリだったレシピが続いていましたが、このように学ぶ機会がありがたいです。又、交流会参加したいです。

そこで食べた、わはわのマドレーヌはやっぱり絶品です。芽吹き屋のたんごも美味しく、チョコレートケーキも見つけたらまた食べたいです!!

生産者さんの名前も覚えて、より商品に分かって購入して食べられます。ありがとうございます!!

(郡山市)

花たまごのシフォンケーキ挑戦したい!

★ 初めて参加させていただきました。皆さんアットホームで話しやすかったです。

信頼できるママ友さんからの紹介だったので、やはり安心安全で、品物の良さを知っているからこそ、続けられているのだと思います。

子供がアトピーなので、家も添加物、化学調味料、農薬をなるべく使わないよう試してみようと思います。須賀川ですと、シフォンケーキ気になりました!!

花たまごで挑戦してみようと思います。

(須賀川市)

食に対する前向きな考え方に賛同

★ 初めて須賀川のカフェ会に参加させて頂きました。皆様の食に対する前向きな考え方に賛同しました。子育ての最中の方が多く、その様はお母さんに育てられた子供さんには幸せだなと感じました。もっとあいコープが広がるように、世界が平和であるように住まわせてもらえる地球にしたいです。ありがとうございます。

(郡山市)

『食』って
やっぱり
大事だなあ

★ あいコープに加入したきっかけを改めて思い出して、みなさんのお話を聞いて、「食」ってやっぱり大事ななあとしみじみ思いました。少しでも体にいい物を家族に食べてもらいたいという思いから加入したあいコープですが、知識は知りほど良さがわかって、入って本当に良かったなと感じています。これからも交流会などを通して色々な事を学びたいです。

(須賀川市)

こんな風にしています! 離乳食

〜先輩ママの あいコープ食材 de 離乳食・実践いろいろ〜

あいコープの野菜は
無農薬、減農薬が
ほとんどです

どの野菜も味が「ギュッ」と濃くて
おいしいです。
おいしい野菜を食べれば、子どもが
野菜キライになりません!!

あいコープの米粉 de かんたんおかゆ

5分で簡単米粉粥

レンジでも
できますよ!

分量
10倍粥 たっぷり
米粉 大さじ1~1.5
水 1/4カップ

<作り方>

- ① 小なべに材料を入れてよく混ぜ溶かし弱火にかける。
- ② 沸騰してから約2分、とろみが付くまで混ぜて完成!

米粉が大さじ1.5
とろりとしたお粥に。
1.5なら、もっちりとした
お粥になります。
フロッピー・かぼちゃ
さつまいもなどつぶした
野菜を混ぜ込むと、
カラフルで栄養価の
高いお粥になります。

000713

石澤農園の米粉

1kg
本体1,139円(税込1,230円)
愛農会の石澤さんが無農薬・無化学肥料で作ったコシヒカリを使った米粉。パンに向くようにデンプンの損傷が少ない製粉方法で加工しました。石澤農園

無農薬・無化学肥料で
作ったコシヒカリを米粉に
しました。粒子が細かい。

もっちり食感! 米粉で作るお好み焼き。

300gと卵黄を
合わせて計
87円お得!

みんなの
わいわいお味明(追加)

390

徳用・大郷の米粉

665円(税込718円)

大にみどり食の生粉が品質を向上させて作ったのもちもち食感、心置きなく安心して使ってください。

180日

くす米でなく、特別栽培米を
使っているので安心・安全。
粒子が細かいので、タマにナリに
く。料理やお菓子作りにも最適です。

么か思にも!

この出汁、おいし〜い!!

本産産を深く削り
ました。袋を開ける
と鮮やかな香りが
ホクホク、濃い旨
のしつかりとした
出汁がとれます。
まるご食品(国産)

382

かつお厚削り

100g 610円(税込659円)

180日

おいしいうどんが食べたくて
コレで出汁をとったの
ですが、当初お粥をあまり食べな
かった息子のお粥をこの出汁で
(薄めに)作ると、もうバツバツ食べ
ました!! それ以来ペットボトルに
作り置きして冷蔵庫にストックして
いました。

国産大豆(国産)

173

あいコープの豆腐 きぬ

300g 157円(税込170円)

原材料は国産大豆にのみ水を加え、塩を加えずに、自然の力で大豆の旨味を引き出しました。

180日

国産大豆(国産)

174

あいコープの豆腐 もめん

300g 157円(税込170円)

国産大豆と湯水にのみ、水だけで作った木綿豆腐です。調味料は使用していません。

180日

“お豆腐”
手軽な
たんぱく質の
補給に!!
息子は豆腐を
見ると口を
開けて待って
いました。

北海道産(北海道)

320

北海道産ほくし鮭

55g×2 548円(税込592円)

北海道産秋鮭を蒸して頂き、湯取り後、手作りでほくし鮭を仕上げました。お弁当などに。
180日

着色料・化学調味料
無添加なので
赤ちゃんから食べれ
ます! ハンバーグのお弁当
にも Good!
(秋鮭・なたね油)
食塩のみ使用

国産大豆(国産)

274

ふくらしらす干し(個食パック)

320円(税込346円)

紀伊水産、大高湾、野石沖で漁獲されたしらすを対流式釜で短時間で乾燥させました。
180日

時間がない!
そんな時でもほかに
ご飯にのせればすぐ食
べます。地のりや納
豆と一緒に添えれば
ボリュームUPは
らす井!!

(須賀川市)

こんなにあり! その他使える離乳食・幼児食 ③

煮干し100%の
こだわりだし
パック。エグミ
のない上品な
煮干しだしが手
軽に取れます。
まるご食品(国産)

377

まるごの煮干しだしパック

160g (8g×20) 620円(税込670円)

180日

この出汁も旨い!
赤ちゃんから本物を。

000712

さつま芋
紅はるか

1kg 防除0

本体455円(税込491円)
麦芽糖が多く、上品な甘さが特徴の品種。無農薬・無化学肥料で育てました。
成田市 福越さん

ふかして つぶして。
おやつにも。

000709

夏人参
(洗い)

700g 防除0

本体347円(税込375円)
無農薬・無化学肥料で育てた、甘さと香りが強い人参らしい人参。
成田市 福越さん

ホイルに包んで炊飯器と
炊くと... 1本持たせるママ

000719

まるごと
人参ジュース
200ml

200ml

本体255円(税込275円)
人参は有機人参を使用。有機レモン果汁と梅エキスのみのストレートジュース。
買1年 二本松有機農業研究会

おかゆに混ぜると
きれいな色に。

子どもも食べやすいつねにアレンジ。

大粒(国産)

330

とれとれあじ(たたき身)

150g 315円(税込340円)

国産のあじをたたき身にしました。汁物やハンバーグの材料などに、加熱調理用。
180日

おすすめが
多かった商品です。
お豆腐と一緒に
ハンバーグにしても
ふわふわに。

北海道産(北海道)

429

十勝めむろポテトサラダベース

150g×3 310円(税込335円)

北海道十勝の石丸産のじゃがいもを使用してつくりました。サラダ、コロッケなどに最適です。
180日

冷凍だから
ストックOK
レンジで4分で
すぐ使える。
おかゆに
混ぜても。

議案交流会の中でも「離乳食」の話題になりました。他の生協のように、「離乳食コーナーがない」や、「ペースト状のものが無い」といった声をいただきました。

そんな中で、「離乳食用のペーストは、正直 どんな野菜（産地・農薬使用量）なのかわからない。ならば、あいコープの化学肥料不使用や農薬不使用の野菜を選択して、大人のもと一緒に作る食べさせた方がいいのでは無いでしょうか」という発言もありました。

また、「使えるものはたくさんあるので、コーナーとしてくっつけていただけるとわかりやすい」との声もいただきました。

あいコープの子育てされた先輩のみなさんの たくさんのアイデアが財産としてあります。

いい素材は、翌週には手に入りますが、どんな風に使っているのか、この

離乳食コーナーに、現在進行中のみなさまの声、過去の体験談などアイデアをお寄せください。よろしくお願いします。



事務局から お知らせ

システム変更にかかる改正点の訂正について

新システムにおいて、**高額ご利用割引**は、一度手数料が請求されポイント還元されます。とお伝えしておりましたが、

以前と同様、**無料**となります。

石けんコーナー

今回のアンケートでも使っている洗剤が石けんなのか合成洗剤なのか分からないという方がいらっしゃいましたので、もう一度見分け方を見ていきましょう。



Q うちの洗剤は、石けんそれとも合成洗剤？

A 表示ラベルを確認しましょう 品名と成分で見分けられます。

台所・洗濯用石けん

●品名が「洗濯用石けん」「台所用石けん」であれば石けんです。

「合成洗剤」はもちろん、「洗濯用複合石けん」「台所用複合石けん」は合成界面活性剤も含み、純粋な石けんとは言えません。「原料が植物性」と表示された洗浄料も原料に植物を使った合成界面活性剤を含んでいます。また、界面活性剤と書いてあるものはほとんどが合成洗剤と言えます。

●成分が「純石けん分」であれば石けんです。

純石けん分の種類として「脂肪酸カリウム」または「脂肪酸ナトリウム」と表示されます。洗濯用石けんは洗浄力を高めるためにアルカリ剤の「炭酸塩」を含む場合があります。

■粉石けん



品名
洗濯用石けん
成分
純石けん分
(80% 脂肪酸ナトリウム)
アルカリ剤
(炭酸塩)

■合成洗剤



品名
洗濯用合成洗剤
成分
界面活性剤
【30%、直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム、ポリオキシエチレンアルキルエーテル、アルキル硫酸エステルナトリウム、純石けん分(脂肪酸ナトリウム)】
水軟化剤(アルミナ酸塩)
アルカリ剤(炭酸塩、けい酸塩)
分散剤、工役剤、蛍光増白剤、香料

人体や環境に有害な化学物質が多量に含まれている



品名
台所用石けん
成分
純石けん分
(23%
脂肪酸カリウム)

品名
台所用合成洗剤
成分
界面活性剤
(37% アルキルエーテル硫酸エステルナトリウム、アルファスルホン酸ナトリウム、ポリオキシエチレンアルキルエーテル)
安定剤

浴用・洗顔用・シャンプー・歯磨きなど

●洗浄成分が「石ケン素地」「カリ石ケン素地」であれば石けんです。

石けんやソープと名乗っていても合成界面活性剤が主成分であったり、「石油系合成界面活性剤は含みません」「原料が植物性」と表示された洗浄料も原料に植物を使った合成界面活性剤を含んでいます。

●洗浄成分以外の添加物もチェックしましょう。

エテト酸塩、パラベンなどの合成添加物は肌に刺激を与えることがあると言われています。

●弱酸性の洗浄料は合成界面活性剤が主成分です。



カリ石ケン素地とも

*今回質問があった洗剤を品名と成分で見ると、表のようになります。

商品名	品名	成分	
アラウ (液体)	洗たく用石けん	純石けん分(30%脂肪酸カリウム)	石けんです
液体石けん おおぞら	洗濯用石けん	純石けん分(28%、脂肪酸カリウム)、 安定化剤、アルカリ剤、水軟化剤、pH調整剤	石けんです
アムウェイ SAB	外国産のためか不明でした	炭酸塩、ポリオキシエチレンアルキルエーテル(界面活性剤)、クエン酸(水軟化剤)、フマル酸(泡調整剤)、含水シリカ(防錆剤)、セルロースガム(再付着防止剤)、水、酵素、蛍光増白剤、香料	合成洗剤で、液体タイプも同じです

*あいコープの取り扱い洗剤はすべて石けんです
 (「クイズ石けんと合成洗剤」「石けんとなかよく暮らそう Book」参照) (石けん会議)