

# ひまわり

2024年  
10月14日  
No. 1588

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 プレスオルターナティブ チョコレート企画
  - ② ↓ / ウェルカムパーティ感想③
  - ③ 印刷は完全栄養食。9月の費金が白い! エアの速い
  - ④ 放牧パスチャムツア感想④ / 愛菜箱から愛菜セントハ
  - ⑤ あいコープまっぴんニュース②
  - ⑥⑦ ローカル商品のご案内
  - ⑧ なんでもカード・注文控えメモ



ローカル商品のご案内 (11月1回) はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.com> CO-OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-80-9431

## 食べるなら 与えるのも 本物のチョコレート を

プレスオルターナティブ  
チョコレート企画

カレーの壺でおなじみの私たちの生産者、プレスオルターナティブのチョコレート企画をローカル別紙で取扱います。(別チラシ参照)  
チョコレートは嗜好品ではありますが、本物には健康効果もあります。少しずつを毎日食べる。そして選ぶなら、オーガニックやフェアトレード調達された原材料を使用しているものをおすすめします。そうしたチョコレートを選択することは、発展途上国の生産者の生活を守ることに繋がります。ガーナの子どもたちの強制労働といった問題も目を背けることはできません。(詳しくは、「子どもたちにしあわせを運ぶチョコレート」白木朋子著) プレスオルターナティブの扱うチョコレートを食べながら世界の人の幸せを願いたいですね。

### 市販品のアーモンドチョコレートの一例

●名称 チョコレート ●原材料名 チョコレート(砂糖、カカオマス、全粉乳、植物油、ココアバター、乳糖)(国内製造)、ローストアーモンド、還元水飴/乳化剤、光沢剤、香料、(一部に乳成分・大豆・アーモンドを含む) ●内容量 61g ●賞味期限 枠

### 市販品の板チョコ

●名称 チョコレート ●原材料名 砂糖(外国製造)、カカオマス、全粉乳、ココアバター/レシチン、香料、(一部に乳成分・大豆を含む) ●内容量 50g

### 原材料の比較

↓ プレスオルターナティブのチョコ

●塩チョコ×カシュー  
チョコレート(粗糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス)(ドイツ製造)、カシューナッツ、小麦粉、ビート糖(てん菜(国産))、コーンスターチ、食塩

●有機カカオ71%チョコレート (有機JAS認証)  
有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター、有機黒糖、有機バニラ、(一部に乳成分を含む)

↑市販品のチョコには 乳化剤・光沢剤・香料がほとんどに入っています。プレスオルターナティブのチョコは、それらの添加物は **不使用** です。

なぜ香料を入れるのでしょうか...  
カカオの風味が足りないからなのでしょうか...

### 前回のチョコレート企画 バスト5



400816 塩チョコ×カシュー  
1位 35g 税込529円



400818 アーヴレチョコ×くろみ  
2位 45g 税込529円



400806 有機アーモンドチョコ  
3位 100g 税込950円



400808 有機カカオ71%  
4位 100g 税込886円



400813 珈琲豆チョコ  
5位 50g 税込529円

～次ページにつづく～

全部おいしいですが...  
アーモンドとクルミとキャラメル  
が気に入りました! その2つのミックス  
NEW  
有機オリーブチョコ  
アーモンドチョコ  
に注目しています!  
(編集者)

NEW! 400802

有機オリーブチョコ  
アーモンドチョコ



80g 税込886円



- ① 子どもにチョコレートはなるべく食べさせたくない、というお母さんも多くいます。チョコレートには大量の砂糖が含まれております。ほとんどが精製された白砂糖です。食べ続けることで常習性になり、血糖値の上がり下がりが激しく、キレやすくなる、とも言われています。フレスオールタイプのチョコレートには白砂糖不使用で、精製されていない、ミネラル豊富な粗糖を使用しています。食べさせるなら、本物のチョコレートも！
- ② チョコレートの健康効果もわかってきています。チョコレートの主原料、カカオ（カカオマス、ココアバター）に含まれるカカオポリフェノール、カカオプロテインの健康効果として、血管を広げて血圧を低下させる、強い抗酸化力による動脈硬化予防・美容効果・アレルギーの改善、ストレス反応の軽減、脳の活性化、便通改善などに期待出来る事が分かってきています。

## 各地区のウエルカムパーティー感想③

### 塩だけが一番おいしい食べ方

あいコープ産直肉切り落としミックスを塩だけで炒めて食べたのが初めてでした。びっくりするほどおいしくて、なんなら、塩だけが一番おいしい食べ方だと思いました。夕食で家族にもふるまい、皆完食でした。主人はダイエット中なので少なめに渡したのに、おかわりしていました。（笑）娘は有機にんじんが大好きで、おみやげで頂いたにんじんもおいしくいただきました。パリッと歯ごたえがあり、にんじんの風味！ゆたかな所が私も大好きです。（ふたんはにんじんがきらいな私です...）

（福島市）

000716 

**甘い人参 (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 坂越さん

 

みんなの味 あいコープの味

あいコープ農場 (宮城)

266 

豚切落としミックス 215円/100g

200g **398円 (税込430円)**

各部位を使用しました。煮物や炒め物に最適です。



ミートセンター 4周年記念商品



みんなの味 あいコープの味

8 

産直豚食べ比べ4点セット

価格 750円 **1548円 (税込1672円)**

有塩豚ロース、バラ、モモ、シラス各200g、焼肉用ミックス150gを計4品、お肉46セットです。



それぞれの通常価格と比べて4点セットで **380円お得!**

## 原料がいいから納得できる価格!

- 素材のまま食べて“やっぱりおいしい!”と感心しました。
- ・豚肉は塩で味付けて焼いただけでも美味しい!臭くない!
  - ・人参は“やっぱり甘い!おいしい”。豆腐も“甘い!”
  - ・きゅうりはあたりまえだけど“みずみずしい!”
  - ・みそ・マヨネーズは素材の味が活きていておいしい。
  - ・ヨーグルトも、さらさらと食べやすく、舌触りもおいしい。

136 

地元の **きゅうり 3本**

58g/kg以下にて不検出 

3本 防除 10/36

本体213円 (税込230円)

化学肥料は一切使わず、ほかしとPSBだけで栽培。ふくしまGAP生産者協議会 須賀川市 高橋純一さん

原料がいいから、この価格でもそんなに気にならない。納得できる価格という話にとっても頷きました。今は何でも価格が高騰(値上げ)しているので、あいコープ商品をカタログに載っている価格で購入できるのはとてもありがたいことなんだと思いました。いつもありがとうございます。

（福島市）

## あいコープで買う方が100円安い!

ウエルカムパーティーに参加させて頂きました。今まで食べていたお肉が塩のみで、こんなにおいしいという発見がありました。あいコープで買う方が同じ商品でも100円安い!とか色々教えてもらって、最高によい時間でした。なんとなく気になっていた事も先輩に聞いて、これからの買い物の参考になりました。花たまご3kg箱って何個入ってるの? さいから、何? みなさんのおススメ商品も聞いて、色々トライしてみるのが楽しみです。

（伊達市）

## 人参、皮もむかなくておいしい!

あいコープを利用してから数年経ちますが、初めてウエルカム会に参加させて頂きました。素材が美味しいのはもう知っていますが、シンプルに塩だけで炒めた豚肉の美味しさには、改めて実感させられました。家でも塩だけで焼いてみたいと思います。人参も皮をいつも剥いていましたが、そのままスティックにしても土臭さは無く、美味しく食べられる事を知りました。ウエルカム会、カフェ会、交流会を通して、いつも新たな発見が出来て、勉強になり、知恵となっています。参加者みなでフレンドリーにお話させて頂き楽しませてもらっています。いつもありがとうございます。

（福島市）



# 卵はビタミンCを加えれば完全栄養食!! たくさん摂取しましょう!

卵は三つまとめてBCAAと呼

は、手軽に栄養をとれる優れた食材です。かつては「一日一個まで」という摂取基準がありましたが、卵を食べても血中のコレステロール値に影響がないことがわかり、この基準は撤廃されました。今回は、卵に注目し、健康にいい食べ方を紹介しましょう。

## 筋肉を増やす

ほくは、長野県で健康づくり運動に取り組みながら、卵に注目してきました。海の無い長野県で卵は手軽にとれるタンパク源だからです。好きな人は一日2個でも3個でも食べていいと指導してきました。

## 新健康法

人生100年時代の

# 栄養豊富な卵に注目

(福島民友 10月7日)

## 身近な食材で健康づくり

## 謙田 實

諏訪中央病院名誉院長

## 謙田 實

かまた・みのる 東京都出身。東京医科大学医学部卒。長野県の諏訪中央病院で健康づくり運動を進め、現在は名誉院長。76歳。

は、筋肉を効果的に増やすには一日8〜16gのBCAAをとるのがいいと言われています。卵を3個とると、一日の最低限のBCAAを確保できる計算です。

筋肉は健康寿命に大きく関係するので、意識的に筋肉を維持・増強したいなら、卵は頼りになる食材と言えるでしょう。

脳の健康によい「ブレインフード」

卵の黄身にはレシチンが豊富に含まれます。レシチンは細胞膜の主成分で、脳神経や神経組織を構成しています。レシチンが不足すると、細胞膜と細胞のはたらきが悪くなり、脳の機能が低下します。

また、レシチンに含まれるコリンという成分は、血液脳関門を通過して、脳で神経伝達物質のアセチルコリンになります。

これらはほんの一部で、卵には積極的にとりたいた栄養素がたくさん含まれています。言い換

えれば、卵にないのはビタミンCと食物繊維くらい。そう覚えておけば、献立づくりや外食でのチョイスに役立つと思います。

また、レシチンに含まれるコリンという成分は、血液脳関門を通過して、脳で神経伝達物質のアセチルコリンになります。

なたえば、卵にビタミンCをプラスすると、卵のビタミンAとEに、Cがそろういます。ビタミンA、C、Eは「ビタミンACE(エース)」と呼ばれ、単体でとるよりも、まとめてとると効果的に抗酸化力を発揮します。目玉焼きを食べるなら、ビタミンCが豊富なアロココリーなどを添えましょう。

卵の食べ方でも、とれる栄養素に違いがあります。ビタミンACEは油を使って調理すると吸収率が上がるので、スクランブルエッグや目玉焼きなどがよいです。

このコーナーは毎月第1月曜日に掲載します。次回はいよいよ4日です。

# Q. 卵の黄身が白っぽく、ゆでたまごにしたら全体的に真っ白でびっくりです!



玉子焼にしても全体的に白く、最近卵が変だと思い、なんでもカードに書いてみました。飼育の方法が変わったんですか? 教えて下さい。

A. いつも「花たまご」のご利用ありがとうございます。今回、カタログの番号が通常とは異なっていました。実は、9月3日お届け3番の卵が「平飼いこめたまご」でした。いつもは3番が「花たまご」ですが、この週のみ番号が反対になりました。申し訳ございません。なぜ卵の黄身が白いのかは、エサにあります。米沢郷の平飼いこめたまごのエサは、飼料米を35%、米ぬか15%、残りはトウモロコシをはじめとした自家配合飼料です。そのエサだけの色なので、白っぽい黄身です。一方、花兄園の花たまごは、飼料米、トウモロコシ等です。やはりこのままだと白っぽくなってしまう。組合員からの要望でパプリカ色素を少し与えています。エサによって卵の黄身の色がダイレクトに変わるとは驚きです。以前、黒い黄身や赤い黄身の卵を花兄園さんで作っていただきました。食べたもので作られていることの証明でもありますね。次回の「ひまわり」では、エサで変わった卵の黄身の色や花兄園の卵の栄養価について特集いたします。花兄園の卵を使って、まったり使うシフォンケーキ作りもおこないます。サポーターも募集いたしますので、ご応募お願いいたします。(チラシが入ります)



おすすめたまごの食べ方を紹介している新著「長生きたまご」(サンマーク出版、1540円)。簡単なレシピや、たまごが食べたくなる「鎌田式たまごダイアリー」も掲載している

<p>花兄園(国産) 3 花たまご・10個パック 10個 IMS-LL 308円(税込333円) 非遺伝子組み換えのトウモロコシと大豆、地産の飼料米を食べて元気に育った鶏の卵です。 ● 賞味 15日</p>	<p>花兄園(国産) 5 花たまご・3kg箱 3kg 1230円(税込1328円) お届けの前々日に検閲された新鮮な卵です。S、M、Lのサイズをミックスしてお届けします。 ● 賞味 15日</p>	<p>東野郷(国産)・米沢郷(山形) 4 平飼いこめたまご 6個 IMS-LL 289円(税込312円) 平飼いで、地面を走り回る健康な鶏から生まれた卵。東北産の飼料米を与えました。 ● 賞味 15日</p>	<p>米沢郷(山形) 7 平飼いこめたまご・10個パック 10個 IMS-LL 458円(税込495円) 地面を走り回る健康な鶏から生まれた卵。東北産の飼料米を与えました。 ● 賞味 15日</p>
---	--	--	---





## 飲む事で、ながめやま牧場、 奥羽乳業さんの支援につながる

専の誘いで初めて参加しました。

まずは、ながめやま牧場、奥羽乳業の皆さんには お忙しい所、ご対応頂き感謝申し上げます。

酪農は農業の中でも直接生き物と向き合い、その血肉を頂くとても大変なものだと思います。今回のバスツアーで一番良いと感じるのは、次回からパスちゃん牛乳を飲む時に、牛舎におい、エサをやった時の感動や情景が思いおこされる事だと思います。何も考えず、感じる飲む牛乳とは違う特別な牛乳になるのでしょうか。

飲む事で、ながめやま牧場、奥羽乳業さんの支援につながる、とも伺いました。意識して購入していければと考えています。

牛乳に限らず、野菜、くだもの、魚など様々な商品でツアーが開催されるといいなと希望します。

(福島市)

## 娘も成長させてもらえたなと感じたツアー

このたびは、パスちゃんツアーに連れて行って下さりありがとうございました。

前回の参加は上の子が3歳の頃、7年前でした。当時は牛乳の知識もあまりなく、ただただ楽しかったツアーでした。今回は事前の牛乳交流会へ参加できたこともあり、前回とは違う視点で見学させていただくことができました。

牛舎、本当に全々臭くなく、おどろきました。そして牛さん達が本当にきれいでした。

幼稚園の娘がどこぞ知ったのか、牛さんは鼻輪をして、ひとりひとり柵につながれているんだよ、と言いながら牛舎に入りましたが、想像とは違う様子に「あれ？」となっていました。

また、娘は黒毛和牛の赤ちゃんへのミルクやりがとても楽しかったようで、家に帰ってから、あの赤ちゃんはいつかはお肉になってごはんになるんだよ、と話したら大泣きでした。

翌日から、お肉を食べるときに残さず食べようとがんばっている姿を見て、娘も成長させてもらえたなと感じました。

おいしい牛乳、牛さんたちに感謝しながら、いただきたいと思います。

(郡山市)

## 秋野菜 厳しい 愛菜箱 から 半分の愛菜セットへ変更!

10月2回

今年も、キャベツ、ブロッコリー、白菜が虫の食害で酷い。昨年も虫の食害でほとんど出荷できなかったのですが、なんとか出荷できるように、今は虫の補殺作業を中心に行っています。大根も食害が酷いですがなんとか生育してくれています。小松菜、かぶ、ほうれん草は発芽した頃に強い雨に打たれて消えてしまい、姿は見えず虚しい気持ちになっている。今は2回目の種まきをしているところですが、出荷は遅れてしまいそうです。田んぼでは、もち米の収穫が終了しました。9月30日にはコシヒカリの収穫作業が始まりました。コシヒカリの収穫は例年だと10月5日頃からでしたが、温暖化の影響を肌で感じているところです。毎年、気候がどんどん変わっていくので、それに合わせて農作業も変えていかなくては行けないと、強く感じているところです。

(二本松市 大内 督)

10月3回

愛菜箱いつもご利用いただきありがとうございます。突然の事で誠に申し訳ございませんが、今週から愛菜箱はセットの内容が半分でのお届けとなりました。今が夏野菜と秋野菜の端境期にあわせて、先週の大内督くんのコメントに書いてあったように秋冬野菜の苗が気温が高いせいで虫が多く食害を受けました。また、9月の連日の強い雨で畑に直接播いた野菜もせっかく出た芽が消されてしまったりと、品目をそろえるのが難しくなったためです。もう一度播き直したりと努力はしていますが、気温が低くなると大きくは育たないので改善は望めない状況です。以前より大きく振れる天候に、農薬化学肥料を使わない栽培の難しさがより増した感じですが、ご理解よろしくお願いたします。

(郡山市 石澤 智雄)

\*愛菜箱 お届け内容 (10月3回分)

商品名	規格	産地	生産者
ピーマン	1袋	二本松市	安田 廣見
小玉ねぎ	320g	郡山市	石澤 智雄
大根葉	1袋	二本松市	大内 信一

000703

愛菜セットミニ2~3品目 498円(税込)



# あいコープ まつりニュース③

第38回

あいコープまつりを開催します

日時：2024年12月1日(日)

11:00 ~ 14:00

場所：ビックパレットふくしま  
多目的ホールC



## 花見園

目玉焼試食を通じて  
組合員と交流をいたします



## (A.T.J) オルタ・トレード・ジャパン

パレスチナのおれと  
カンパのおれと  
現状の報告を  
します!!



## (株) 磐梯養蜂場

みつろうキャンドル作りをします!



## 米沢郷

今年も、なんと  
フライドチキンやります!!



## タンポポ村

ウィンナー類の試食販売