

ひまわり

2025年
4月7日
No. 1611

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 南三陸丸壽阿部商店 支援金贈呈訪問
 - ② ↓ 戸倉の牡蠣のすごいところ
 - ③ 石けんカフェ会 フィットン / 石けんコーナー
 - ④ 気になるシリーズ PFAS ⑥ 水以外にも拡散
 - ⑤ ジ協力のお願い / 4月拡大地区・石けん会議
 - ⑥ ⑦ ローカル商品のご案内
 - ⑧ なんでもカド・法文控えメモ

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
支援金贈呈訪問報告②

3/19(水)、組合員のみなさまからお預りした支援金を 南三陸町丸壽阿部商店へ理事長をはじめ理事4名でお届けしました。支援金は丸壽阿部商店さんの希望で牡蠣生産者の皆さんへ届けて欲しいとなり、阿部社長のご配慮で戸倉漁業協同組合の後藤組合長さん、副組合長さんと交流させていただきました。牡蠣の生体について環境への適応能力の高さや、全国の牡蠣の種は8割以上が宮城県産（松島、石巻）のこと、加熱用と生食用は鮮度ではなく、そもそも海域が違うことなど驚きばかりで大変勉強になりました。

しかもこの戸倉漁協の牡蠣部会は東日本大震災で壊滅的な被害にあいながらも震災後の牡蠣養殖を持続可能な地域産業へと考え、昔ながらの過密養殖からの脱却のためにメンバーに理解を求め、生産量を減らして労働生産性を上げて日本初の認証を取得。養殖漁業のモデル地域になっています。

丸壽阿部商店の阿部社長の生産者との向き合い方、私たちと生産者を繋いでくれたことに感謝を受けました。
(副理事長 鶴賀)



訪問したのは戸倉漁協
前列左から二瓶理事、竹内理事
後列右から2人目鶴賀副理事長



牡蠣ってこんなに美味しかったんだ!!



今まで食べた牡蠣は何だ?たのかな?

何を隠そう、わたしは牡蠣が苦手でした。苦いし、食感も何とかいき難いし、生牡蠣だから何とか飲み込むことができる(やり過ごせる)けれど、積極的に食べたいと思ふことは一度もありませんでした。まつりでカキの行列ができることが不思議でした。

そんなわたしの前に戸倉の蒸し牡蠣が…。勇気を出して嚙んでみました。
「あれ?! 苦くない…?? アリアリだし、潮の香りと風味が何とも絶妙で美味しい!!」
一気飲みするどころか、よく味わって(嚙みしめて)いたしました。)

次ページにつづく

①

丸壽阿部商店(宮城)	267 円	魚
宮城県産かき(加熱調理用)	268 円	魚
味用・宮城県産かき(加熱調理用)	498 円(税込538円)	魚
120g	200g	3~4個ごとに1日に必要な亜鉛量を摂取できます。
お届けの翌日まで	730 円(税込788円)	言葉くじは次ページ

亜鉛がすごい!
3~4個ごとに1日に必要な亜鉛量を摂取できます。
お届けの翌日まで

牡蠣の生産方法等 全く知らなかったので、今回、実際に現地に行き、生産者さんからたくさんのお話を伺うことができたこと、本当にありがとうございました。今回訪問して「いかが」なら、この牡蠣の美味しさに気づけずにはいたんだと思う…、と言お聞かせきよかったです！と思ひます。

戸倉の生産者さん達の考え方や生産体制（環境）づくりは、さすがアイコアの誇りである生産者さん！でした。だから、戸倉の牡蠣はこんなに美味しいんだ…熱いものがニミ上げてきました。

- ・以前は、過密に生産していたけれど、品質が良くなかった。
- ・大きさに価値を求める傾向にあるが、戸倉では、環境負荷やコストをかけずに育てたい。
環境（海の恵み）を守って生産しないと、次の世代に繋がらない。
- ・「やりたい」「楽しい」と思えるような環境づくりをしている。後継者がいることが日本の食を守ることにも繋がる。

震災後、見事に復興を果たし、順調にきていたはずが… この2年間、海水温の上昇や黒潮の蛇行によって大打撃を受けたこと、ご苦労は計り知れません。なのに、こんな逆境でも「海が好きなんだよね」と、目を輝かせながらお話をしてくれる生産者さん。「尊い」以外の言葉が浮かびません。牡蠣の本当の美味しさを知ったわたしにできることは、伝えることと購入です。これからも買って応援します！！そして、またいつか必ず南三陸へ行きます！！

（郡山北担当理事）

丸壽阿部さんと戸倉漁業組合長後藤さん、副組合長さん兩人に話をうかがうことができました。今年は雨が少なく乾燥している為、海に山からの栄養が届かない事や、暖流に変化がおきていて水温が下がらない事などにより淡水系プランクトンに影響しており、水温が高いと成長が止まり、カニ、ホタテ、ワカメ、牡蠣に影響、ほやは暑さでどれないとわかりました。牡蠣は江戸時代から養殖されており、ストレスに強いそうです！牡蠣を4日間食べると、不登校もなくなり出社拒否もなくなるという。これは、亜鉛や鉄、ミネラルが多いからではないか！とのことでした。

生産者を守ることがみんなの食を守ること、一次生産者の重要性を改めて実感しました。戸倉の取り組みは後継者ありだと1ポイント、などとポイント制をとり入れたり、これからを考えた部会を作っていました。これからも応援ていきます！

（宇遠地区担当理事）

◆ 牡蠣に含まれる亜鉛の効果 ▶

- 免疫力アップ
- 口味覚の正常化
- 抗老化効果
- 美容効果（皮膚・髪の健康）
- 生活習慣病の予防

脂質や赤ちゃんの亜鉛不足が発達障害に影響を与えるのではないか、また「ジニアへの違和感」の原因の一つではないかとの説もあります

（食品と暮らしの安全より一部抜粋）

戸倉の牡蠣のすごいところ

2016年3月 国内初 ASC国際認証を取得

甚大な津波被害からの復興

東日本大震災津波被害で、宮城県三陸町戸倉牡蠣部会は、家も船も流され、漁場のすべてを失いました。何もなくなり、単なる復旧ではなく、今こそと不屈の精神で「漁場改革」に着手しました。震災前は、たくさんの種を養殖すればたくさんの牡蠣が採れるとの思い込みで大量の牡蠣種を海に投入させ、環境へも負荷をかけていました。収穫しても量は少なく、小さくて質が悪いものが多かったです。（仲買人の丸壽阿部商店の社長談）収穫した牡蠣の「牡蠣むき」は、家族、とりわけ女性の仕事でした。早朝から夜遅くまで寒いところで立ち仕事で働きづくし、ヒートショックで亡くなる方もいたという労働環境だったそうです。

漁場改革という選択

当初大規模な漁場改革には多くの反対と対立もありました。牡蠣の養殖棚を「3分の1」に減らすことは大きな選択と決断でしたが、やがては一丸となって漁場改革がはじまりました。養殖棚と牡蠣種を減らすことでの環境が牡蠣の一つひとつに行きわたるようになり、質のよい牡蠣が成育期間1年に短縮され収穫となりました。以前の「ひまわり」で「2年もの」とご紹介しましたが、戸倉の牡蠣は、1年で大きくて栄養価も高い牡蠣です。（訂正します）

2019年11月には農林水産祭水産部門 最高賞、天皇杯受賞も受賞

さらに養殖棚が間引かれると広々とした漁場になり、生育期の牡蠣のストレスも軽減され、えぐみ、臭みの少ない、うまみとあまみの濃い牡蠣が育つようになりました。豊かな海の環境も戻り、同時に働く人の環境も改善されました。扱う牡蠣の量が減ることで労働力が減りました。殻をむく牡蠣の量も減りましたが、大きくて質の良い牡蠣には高値がつくようになりました。今では、早朝から午前中で仕事が終了できる労働環境が整ったと言います。また、次の後継者たちも名乗りをあげはじめました。第一次産業の大変さを知る漁民の子どもたちも働き始めました。戸倉の牡蠣部会メンバーの父たちの改革は、まさに持続可能な取り組みであり、2016年3月に国内初のASC国際認証を獲得しています。さらに2019年11月には農林水産祭水産部門 最高賞、天皇杯受賞も受賞しています。

日頃まんまと通信を通していただいている牡蠣の背景には、このような小さな漁協の大きな改革があったことがわかりました。温暖化で収穫量が半分になってしまうという再度襲われた困難にも負けない強さがありました。「牡蠣」も同様に環境に順応する強さがあることで、牡蠣を食べて私たちの免疫力も高め、戸倉漁協を応援していきましょう。



フィトンα 石けんカフェ会（3月7日）

フィトンαシリーズの風呂釜クリーナーと洗濯槽クリーナーが「汚れが落ちてとても良い！」との評判を聞き、実際に試してみよう！と4人で集まり、各自試してみた結果をカフェ会で発表しました。

参加者

フィトンα 風呂釜クリーナー

汚れが浮いた!! フィトンα風呂釜クリーナー!

最初と最後に5分間程追い焚きをします。やはり温度が重要らしいです。浴槽の中に風呂イスも一緒に入れてやってみました。クリーナーの粉を入れた瞬間「ブクブク」「ショワ」と熱いお湯に酸素系漂白剤を入れた時と同じようなことが起きました。においはビバのいい香りなので安心して使用することができました。10時間程放置した結果、白く濁った泡が浴槽全体に浮いていました。風呂イスの方も、足にあたる汚れ(ピクカビ)は取れていきました。汚れたお湯を排水すると、全体に皮脂汚れや垢が表面につきますが、軽くスポンジでこすれば取れたので全く問題はなかります。

私が一番見にあてたのは風呂釜でした。目視で確認できないので、どのくらい落ちていたのか分かりません。今回の掃除でキレイになたという感覚が味わえましたが少し残念な思いでしたが、汚れが浮いていたので間違いなくキレイに掃除されていることでしょう。

(郡山市)

風呂釜と一緒に桶とイスもキレイに落ちた!

風呂釜のお掃除と共に風呂で使っていた風呂桶とイスと一緒に浸け置きました。風呂桶についていたピンク色の汚れはキレイに落ちていました！風呂桶、イスに着いていた黒カビのような強い汚れは薄くみており、スポンジで軽く擦ただけで落ちました。浴槽は水面全体に皮脂汚れのような白い汚れが浮いていました。汚れが落ちている印象でした。頑固な汚れになると前に定期的に使用してお掃除すると良いと思いました。今のように知らないかた商品を試すことが出来て嬉しく思います。

(郡山市)

フィトンα 洗濯槽クリーナー

洗濯槽に高水位でお湯を入れ、洗濯槽クリーナーを投入し4~5時間置くと、汚れが浮いてきました。奥の汚れはブラシで軽く洗うだけでカンタンにキレイになりました！これからも定期的に使ってみようと思います！

(郡山市)

フィトンα 洗濯槽クリーナー 2回分

税込1,420円(税込1,562円)



フィトンα ドラム式洗濯槽クリーナー 2回分

税込1,320円(税込1,452円)

税込1,320円(税込1,452円)



石けんコーナー

合成洗剤は汚れ落ちの悪さをカバーするために蛍光増白剤が添加されています。

Q 洗濯用合成洗剤に配合されている「蛍光剤」は何のために入れてあるのでしょうか？

A 洗濯物を白く見せるため

B 汚れを分解するはたらきがあるため

●合成染料がその正体

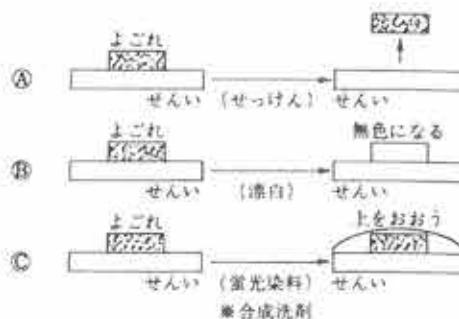
蛍光剤は、蛍光増白剤、蛍光白色染料ともいわれ、汚れを落とす成分ではありません。蛍光剤は合成化学物質で、合成染料です。合成染料が付着すると紫外線を吸収して青紫色の光を発し、青白く輝いて見えます。



「驚きの白さに」

「輝く白さに」のキャッチフレーズに利用されてきました。輝く白さや、鮮やかな色に見えるように、たいがいの衣類は、製造時に蛍光剤付着加工がされています。しかし、洗濯を繰り返すとだんだん蛍光剤がはがれてくるので、それを補うために合成洗剤に蛍光剤を配合しているのです。

■合成洗剤は、汚れ落ちの悪さを“染めて”ごまかす



●難分解性化学物質

「食品衛生法」では、蛍光剤を食品および食品と直に接する包装材や紙ナフキンなどに使うことを禁止していますし、日本薬局方ではガーゼ、脱脂綿などへの使用を禁止しています。蛍光剤は下水処理場でもほとんど分解されないので、処理場から出てくる水が流れている川に「紫外線ランプ(ブラックライト)」を当てるとき、青白く光ります。深刻なのは、蛍光剤入り合成洗剤などのために、本物のホタルが姿を消そうとしていることです。

●合成洗剤より洗浄力がよい石けん

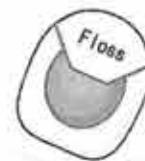
石けんには蛍光剤は配合されていません。このため石けんで洗濯したとき、生地本来の色に戻っていくため衣類が白くみえず、「黄ばんでいる」と誤解されることがあります。しかし、合成洗剤は汚れ落ちの弱さを蛍光剤で白く見せるというトリックです。

参照：〈「石けんと合成洗剤50のQ&A」〉（石けん会議）



気になる
シリーズ!!

大丈夫? 私たちの飲み水は? PFASのじ配⑥



前回の記事では、アメリカはなぜ日本よりはるかに厳しい規制をかけるのか?
魔法の物質をめぐる法廷闘争の歴史を辿ることで理解されたのでは?といふかと思います。

私たちの生活の中にも、水や油をはじく性質のPFASが生活用品に使われてあり、
そうした製品を使用することで、直接暴露してしまうことになります。また、こうした製品が
廃棄されると、環境中に汚染が広がることになります。
いくつかの例を紹介します。

～PFAS汚染、水以外にも拡散



こびり付かないフライパン・鍋

対象商品にはフッ素プラスチック(テフロンTM樹脂)が貼ってあります。調理中に鍋へ
などで表面をこすると、微小なサイズのフッ素樹脂粒子が大量に出て食材に混ざり、食べ人の
体内に吸収されるルートがあります。又、高温調理や空焼きはフッ素樹脂の分解ガスを
発生させるので注意が必要です。

■表 テフロン加工の種類

テフロン加工とフッ素樹脂加工は同じ意味です。

シルバーストーン	高密度の特殊配合フッ素樹脂製
シルバーストーンプレミアム	特殊複合フッ素樹脂+硬質セラミック配合
マーブルコート	フッ素樹脂+大理石
ダイヤモンドコート	フッ素樹脂+合成ダイヤモンド粉

ちなみに
あいこーの取扱
い商品には
テフロンカロエの
フライパン、鍋
はありません

化粧品

化粧崩れ予防、パウダー・や顔料がスリーズに行きわたる為の表面処理剤として
PFASが使用されています。マスクカラ、口紅、ファンデーション、日焼け止めなどに使われています。
選ぶ時は成分表示を見て「フルオロ」とあるものは避けましょう。



デンタルフロス

歯間にスリーズに入るよう、滑りの良いフッ素樹脂(PTFE)が使われている商品が
あります。フロス素材の表示を見て「PTFE」とあるものは避けましょう。

ファーストフードの容器包装



PFASは水や油をはじく性質から、ハンバーガーやポテトフライなどの包装容器の
撥油加工に使用されてきました。特に包装容器への使用は低温でPFASが
加工されている為、食品への移行が起こりやすいと指摘されており、実際に食品への
移行テストでも確認されています。

アメリカの疫学調査では、ファーストフードの利用頻度が高いほどPFASの血中濃度が
高いという結果も出ています。



防水スプレー

フッ素樹脂系とシリコン系の2種類があり、フッ素樹脂系の
防水スプレーにはPFASが含まれているという調査報告がされて
います。スプレーから噴射されるエアロゾルを直接吸い込めば、含まれている量の
PFASはそのまま入ることになります。使うならシリコン系にし、換気の良い所で
使用しましょう。

家庭内のほこり

家庭内で使われている様々なものの中にも、PFASを含むものがあります。
そのいじ製品からPFASが少しずつはがれていくと室内のハウスダストに集まっています。
家庭内のハウスダストを分析するとPFASが検出されますが、家庭ごとに大きな差が
あります。ハウスダストは室内で舞っていれば吸い込むことがあります。床に近い所に
いることが多い幼児やペットが口にすることもあります。
掃除や換気でこまめに取り除くことも有効です。

出典 「食べるものの通信」2024年7月号

「PFAS」から命を守る方法…原田浩二著



～ご協力のお願い～

上手に畳んでコンパクトに返却!!

毎週やってくるあいコープの配達容器。届いた中身を出した後、皆さんどうしてますか？
くり返し使用する空箱や保冷剤などはみんなの大切な共有財産です。ちょっとした片付け
や分別をば掛けすることで、みんなが笑顔による利用サイクルのご協力をお願いします。

黄色いコンテナ(オリコン)のたたみ方



① 指穴がある側面を
上からたたくと外れます

② 指でゆっくりと内側に押し
ながら畳む。
(指を挟まないよう注意下さい)

③ 完成!

きれいな入山方 見本



保冷剤がまだ冷たい時には
カビ防止の為 オリコンの
中に入れます。



注文書とカタログ類は
別々にしてお出下さい



卵パックは開いて
重ねて下さい

通い箱の保管場所について



不在受け取りをした場合、通い箱は
翌週の配達まで一時的に保管して
おかなければなりません。その間の保管場所は
できれば屋内での保管協力をお願いします。
外の保管は雨のしがきや猫のいたずらなどで
汚れたり、虫がまぎれ込む事がありますので
ご注意下さい。

注文書を提出する時の注意点



注文書ファイルには、注文書と提出する
申込書や何でもカードを入れ、カタログは
一緒に入れないで、別々にご提出下さい。
尚、申込書・何でもカードは目立つ様
一番上に入れて下さい。

<4月の拡大地区委員会、石けん会議のご案内>

名前は固いけど、組合員同士の交流と体験の場です!!
組合員ならどなたでもご参加出来、お子様の託児も無料!!

4月は「お弁当」をテーマにおすすめ商品や使い方をみんなで話し合いましょう。
タンホホ村の餃子、シュウマイの学習会と試食もあります。
お申込みは「あいコープふくしまHP」又は「何でもカード」へ、皆さまの参加を
お待ちしております。

<各地区的開催日と場所 / 時間 9:45~11:45、安達地区 13:00~15:00 >

4/1(金) 伊達 上保原交流館 2F 調理室

4/4(月) 石けん会議 あいコープふくしま交流室

4/7(木) 郡山中央 開成地域公民館

4/18(金) 安達 杉田住民センター

4/23(水) 会津 会津生涯総合学習センター

4/23(水) 須賀川 東コミュニティセンター

4/24(木) 郡山北 中央公民館 調理室

4/28(金) 郡山南 安積総合学習センター 調理室

4/28(金) 福島 サンライフ福島 2F 第1和室