

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
- ③ 石けんカフェ フト>α / 石けんコーナー
- ④ 気になるサイズ PFAS ⑥ ネット注文にも対応
- ⑤ ご協力のお願い / 4月抗大地区 石けん会議
- ⑦ ⑧ ローカル商品のご案内
- ⑧ なんてモカド、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

支援金贈呈訪問報告②

3/19(水) 組合員のみならず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は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 鶴崎)



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日 鶴崎副理事長

組合員からの支援金を贈呈する橋本理事長
右から丸壽阿部商店の阿部社長
組合長の後藤さんと副組合長
橋本理事長



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ったのかな？
何を隠そう、わたしは牡蠣が苦手でした。苦いし、食感も何だかイマイチだし... 生牡蠣がたら何とか飲み込むことができる(やり過ぎせる)けれど、積極的に食べたいと思えたことは一度もありませんでした。まわ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ガキがある。勇気を出して噛んでみました。
「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(噛みしめて)いただきました♡

次ページにつづく

①

 丸壽阿部商店(宮城) 267円 宮城県産生かき(加熱調理用) 120g 498円(税込538円) 宮城県産の力キを割りにままの風味をそのままに無水でパックしました。 ■お届けの翌日まで	 丸壽阿部商店(宮城) 268円 使用・宮城県産生かき(加熱調理用) 200g 730円(税込788円) 宮城県産の力キを割って蒸して牡蠣を一気飲みしやすくした。量やフライなどお楽しみください。 ■お届けの翌日まで
---	---

亜鉛がすごい!
3~4個で1日に必要な亜鉛量を摂取できます。

詳しくは次ページ

牡蠣の生産方法等全く知らなかった。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、本当にありがたかったです。今回訪問していただけたら、この牡蠣の美味しさに気づけずにいたんだと思うと…、言方間違えてよかった！と思います。

戸倉の生産者さん達の考え方や生産体制(環境)づくりは、さすがあいコープ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…熱いものがこみ上げてきました。

- ・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る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しくださる生産者さん。「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!!

(君津北地区理事)

丸壽阿部さんと戸倉漁業組合長後藤さん、副組合長さんらに話し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、冷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、ほやば暑さでとれないことがわかりました。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!牡蠣も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。

生産者を守る事がみんなの食を守る事、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。これからは考えた部会を作っていました。これからは応援していきます!

(安達地区理事)

◀ 牡蠣に含まれる亜鉛の効果 ▶

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

脂質や赤いちゃん、亜鉛不足が栄養障害に影響を与えているのではないかと、また「ジェンダーへの違和感」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そうです。(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の立ち仕事で働きづらく、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、海の栄養分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。

日頃まんま通信を通していただいていた牡蠣の背景には、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とのこと、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。



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ないかと思います。

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おり、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となります。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となります。

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)が貼られています。調理中に金属へう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、食べた人の体内に吸収される心配があります。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
あいコープの取扱
い商品には
テフロン加工の
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ム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。



④

デンタルフロス

歯間にスムーズに入るように、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はそのまま入ってくることとなります。使う際はシリコン系にし、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。そういった製品から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し、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 「食べもの通信」2024年7月号
「PFAS」から命を守る方法... 原田浩二著



～ ご協力をお願い～

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、皆さんどうしていますか？
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
や分別を心掛けることで、みんなが笑顔にな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やす



② 指でゆくりと内側に押しながら畳む。
(指を挟まないようにご注意ください)



③ 完成!

きれいな入れ方 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
中に入れる。



注文書とカタログ類は
別々にしてお出し下さい



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



不任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。その間の保管場所ができれば屋内での保管協力をお願いします。外の保管は雨のしぶ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ください。

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お話ししましょう。
タンホホ村の餃子、シェ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。

< 各地区の開催日と場所 > 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

4/3(水) 会津 会津生涯総合学習センター

4/4(月) 石けん会議 あいコープふくしま交流室

4/3(水) 須賀川 東コミュニティセンター

4/7(木) 郡山中央 開成地域公民館

4/4(木) 郡山北 中央公民館 調理室

4/8(金) 安達 杉田住民センター

4/8(金) 郡山南 安積総合学習センター 調理室

4/8(金) 福島 サンライフ福島 2F 第1和室