

# ひまわり

2015年  
11月9日  
No. 1138

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  
②  
③  
④  
⑤  
⑥  
⑦~⑩

みやぎWa!わあまつり報告 あつあつのカキ プリプリdeクリーミー  
野菜グローブ揚げは絶品でした。生産者からのお便り、愛菜箱・ローカル品  
11月29日あいコープまつりで再会しましょう~! Wa!わあまつり写真集  
須賀川いきいき子育てサークルラン4会、時短増量コラボの豊富化 ごはんサンド「おにぎらず」  
測る、安心・測る、対戦(145)、放射能おしゃべりカフェ②in福島・郡山  
放射能おしゃべりカフェ・継続・某まり話し合うことで千年半頑張れ!実感。ひまわり保育園  
ローカル商品のご案内、なんでもカード、私の注文品控えメモ

ローカル商品のご案内（11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 0120-212-107

みやぎWa!わあまつり報告



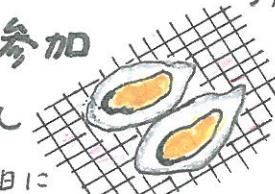
放牧バスちゃん、Waわあまつりで  
大活躍!

こほうびにおいしい牧草をたっぷり

バス、11月29日(日)の  
あいコープまつりで  
皆さんを待ってます!!

## あつあつのカキ プリプリdeクリーミー

ふくしまからバス3台 124名参加



あいコープみやぎ・Waわあまつりが10月25日に仙台市で開催されました。私たちは、大型バス3台、124名の組合員・家族、そしてゲストさんが参加し、試食、買い物、生産者とのおしゃべりを楽しみました。

ご招待していただいた“あいコープみやぎ”さんに  
いじから感謝します。

\*バスに乗ることを楽しみにしていた息子と、お買い物を楽しもうと意気込む娘と母と4人で参加しました。

到着すると、お目当ての場所へ…勿論「カキの蒸し焼き」のコーナーへ。でも、引き換え券と交換とは知らず、二度並びましたが、あつあつの“カキ”はプリプリ&クリーミーでした。2個食べましたが、もう1個食べたかったなぁ…。

11月の「あいコープまつり」が待ち遠しいで~す♪

(郡山市)

会場：郡山市 ビッグパレットふくしま 1Fホール(A)  
時間：午前10時～午後2時

①

## 蒸しガキ、あたたかくおいしかった

\*蒸しガキがあたたかくておいしかったです。おみやげにフッペのクッキーを買いました。お家に帰って家族で食べました。おいしかったです。

( )

## 加美の「とまとケチャップ鍋」教えてもらいました

\*お世話になりました。初めて参加し、娘と孫と楽みました。

特に、JA加美よつば産「とまとケチャップ」のコーナーで、残ってしまったケチャップの利用法「とまとケチャップ鍋」がおいしいと教えてもらいました。

パン工房わはわの所では、初めて食べるラ・フランスのコンポート(もちろん買ってきました)その他のジャムもおいしかったです。又、やはりヨーグルトはおいしい。プリンもたまには買ってみたい!! (郡山市)



大盛況!!のあいコープみやぎ Waわあまつり (10月25日)

## 野菜ゴロゴロ揚げは絶品

\*とても気に入っている鎌田醤油さんのブースでは、トッピング自由のミニスープをいただきました。仙台みそと米こうじみその違いや、麺のつゆにはこだわりのつゆを、べしりなつゆは煮物に合うことなど教えていただき、また新商品の鮭醤油の試食が出来、とても気に入りました。

渋甚さんの田舎味だしパックも、普段ミニ汁のみの利用ですが、試食のカレー、とても美味しかったので、是非作ろうと思います。

高橋徳治商店さんの野菜ゴロゴロ揚げは、揚げたてで絶品!!でした。

(郡山市)

## 私は「鮭醤油」、娘は「お置い物」

\*初めてみやぎWa!わあまつりへ行ってきました。買い物や生産者さんとの交流を楽しんでいました。

「調味料を……！」と意気込んで、鎌田醤油のブースへ向かうと、専務がいらっしゃっていました。専務の気さくな人柄に親近感を感じていたので、再会できてうれしかったです。新しい登場した「鮭醤油」を試食させていただきました。始めは、鮭醤油そのものだけをペロリと呑めて、次はそこへお湯を入れて飲んでみると…鮭と醤油が何ともいい感じでマッシュしておりました。そして、そこへトマトを入れて食べてみると…これまたおいしい。ミニ汁にトマトを入れた時も相性の良さに驚きましたが、こちらも同様にいけます!! 料理の幅が広がること、間違いないです。

一緒に行った娘は、吉井理事のお子様たちと一緒に買い物をし、自分でお金を払って買ったことが楽しかったそうです。優しく買い物の仕方を教えてもらえてありがとうございました。いい経験ができました!

(郡山市)

夫はビターチョコ、私は玄米もち、子どもは、バスちゃんこ  
じゃんけん

\*みやぎのWa!わあまつりではお世話になりました。たくさん試食でき、新しい発見がありました。夫は、ビターチョコレートケーキがお気に入りで、次回注文すると言いました。

私は、左内ファームさんの玄米もちが大好きで、たくさん買ってきました。子どもたちは、バスちゃんこじゃんけんしたり、お米マイスターぐみでお米当てクイズに参加したりと、楽しんでました。

(福島市)

## 11月8日は収穫祭

\*生産者からのお便り 有機農産物は信頼関係が一番

先週から愛菜箱の中に収穫祭の案内を入れさせてもらっていますが、期日も迫ってきました。皆さま早めに参加申込みをされますようお願い致します。

有機農産物は消費者と生産者の信頼関係が一番です。それには生産の現場を訪ね、どのようなところで、どのような人が、どのような思いで生産に取り組んでいるかを知ることが一番です。生産者一同お待ちしています。有機栽培の新米をお土産に用意しておりますのでご期待ください。

石沢 重吉

## 000503 愛菜箱 905円(税抜き)

無農薬野菜の生産者グループ、愛農会の皆さんから提供する箱。  
量目と品目は、生産者におまかせになります。

## 10月4回お届け分

いんげん 100g・白菜 1株・小松菜 1束  
ほうれん草 1束・じゃがいも 900g

## 11月1回予定品

長ねぎ・いんげん  
里いも・小松菜  
きゅうり

10月4回 ローカル品 注文数20t 以上	商品名	供給数量	
1 位 ミニトマト ちびあま (383)	ミニトマト ちびあま	383	満点! あおばちゃん8切
2 位 小松菜	地元の小松菜	319	野菜セット「愛菜箱」
3 位 むきネギ	地元のむきネギ	224	板こんにゃく1/2×2
	地元のきゅうり3本	201	いちごとまと
	地元のなす	181	玄米おこし
	関東・東北水害支援金	143	こんにちは塩麹
	中玉トマト ララフルティカ	140	こんにちは料理酒
	地元のきゅうり5本	128	三陸唐桑 生わかめ(茎付き)
	地元の京菜(みず菜)	103	ミニキュウリ
	満点! あおばちゃん6切	102	黒豆きな粉
	生芋板こんにゃく	94	奥州二本松手延うどん
	さつま芋 シルクスイート	78	全粒粉食パン
	生芋糸こんにゃく	71	減農薬「つや姫」白米
	大玉トマト(重力トマト)	59	生芋玉こんにゃく
	天然酵母食パン	43	薄力粉

## 原発事故による強制避難者へ支援

浪江町→本宮市仮設住宅入居者  
65戸へ

これまでの支高  
10月4回 大玉トマト売上げの5% 945円  
計 21,436円



丸寿の焼ガキ  
阿部専務



あいコープみやき  
wa! わあまつり  
写真集

花兄園 大須賀社長の奥さん、長男、孫の三代が揃って



加美のトマトケチャップ  
JA 加美の  
皆さん



目玉焼きのラッシュ!!  
長い行列

あいコープまつりでも  
やります!



東北水害で被害の大きかった  
大郷みどり会のメンバー  
右端が  
御右近代表



キッチンライブ ごっつあんです! のメンバー

③

## 時短・増量・コラボの豊富化

“ごはんのサンドイッチ”ですね

おにぎりサンド

・きゅうり(減農薬)

・卵(花咲園)

抗生素質不使用  
えさかねだかり

・小豆  
国産大豆(本州)  
100%使用

ブロッコリー  
(減農薬)

ミニトマト(無農薬)  
・ネオニコチナイト不使用

チーズ

・パンちゃんヨーグルト

牛乳100% 110gチャラライズ殺菌牛使用

・柿

カルシウムの吸収がよい。

・生ハム

・生ベーコンブロック

(産直肉 100%  
添加物なし タンブラー)

・キヤウツ  
・大根  
・にんじん  
・玉ねぎ

・減農薬

・ポトフ  
スープ

体が喜ぶ 免疫力を高めるランチ

\* 子育てサークルで、あいコープによる食育講座がありました。

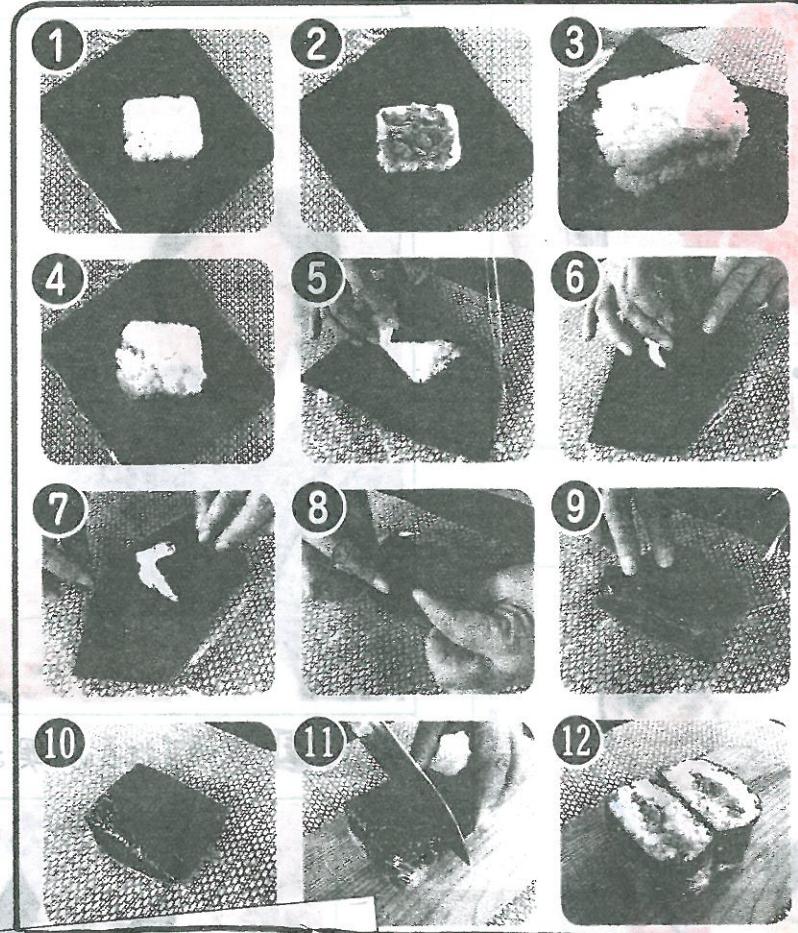
参加されたお母さんたちは、調味料のこと、食品添加物のこと、みなさん身を乗り出して真剣に話を聞いていたのが印象的でした。

質問では、ショートニングの安全性、市販のおやつの選び方、ご好意でもらったあまりのお菓子、子どもにあげる、あげない?など、まさに今、子どもたちに母親として何を選んで何を与えていくか悩んでいるお母さんならではの質問にみなさん興味津々で、大変盛り上がる講座となりました。

安心で新鮮で、そして何よりおいしいあいコープの食材が、忙しいお母さんの手助けになるといいなあと思います。素敵なお話をポトスとおにぎらずも、みんなに大好評でした。子どもを2人連れてきているお母さんに、「抱っこしてから食べて~」とさりげなく声をかけてくださるあいコープのみなさんの優しさ、本当にいつもありがとうございます。

# おにぎらず

握らないおにぎり「おにぎらず」。ラップの上にのりを乗せ、真ん中にご飯を平たく乗せ、具材を乗せ、さらにご飯。のりの四隅を折って四角に。ご飯を握る必要がなくて手が汚れず、食べやすいと大人気。



具材は  
なんでも使って!

漬物・紅鮭切身  
野菜(小松菜・人参・きゅうり)  
えのき茸 etc...

ごはんサンド  
ですね

やまゆり生協  
tento [おてんと]

2015年10月3回  
30号 特集より

今週の一品

簡単、油で揚げるだけ

あじフライ 4枚入

+ レタス・トマト  
キャベツ・ベリーソース

なんでもコラボ

うちの夫も  
冷凍とは思ひなかつた!  
と

今回、特別価格!!

168

さかいみなと  
境港  
(鳥取県)

あじフライ(冷凍)

4枚 313円(税別)

あいコープまつり 時短コーナーのメイン

## 集まり、話し合う事で 4年半 究張れた実感

\* 9月11日(金) 福島市の働く婦人の家で 放射能おしゃべりカフェが 組合員9名(託児1名)で開催されました。

東日本大震災から4年半、震災直後からの私たちあいコープふくしまの取り組みや、生産者の皆さんの対策などを振り返り話し合いました。

土壤汚染は3cm~5cmで表土を削った事は線量の低下に有効な事、有機肥料を使用している畑は周囲に比べ 比較的線量が低い事など、土壤汚染やWBC測定は放射能の特性を理解した上で対策を行っていく事が大事で、いただき物も測定し食べる量の問題やWBC測定と家族で測る意味など、「測って安心!測って対処!を再確認。する交流会となりました。

また、みんなで集まり 話し合う事で、この4年半頑張ってこれたと改めて実感し、これからも継続的に行っていきたいと思いました。 参加して下さった皆さん、ありがとうございました。

(福島市)

-)

## 「どん底」の自分の気持ちを交流で立て直し

\* 放射能おしゃべりカフェ2回目が行わられたのは、震災からちょうど4年半経った9月11日でした。思い返せば、どん底に落ちた自分の気持ちを立て直し、一步ずつ前を向いて進めるようになったのは、あいコープでの交流のおかけ。

放射能に対する不安や心配は、正確な知識や科学的データの積み上げで 和らげられる事、家族の健康は、放射能・添加物・農薬に対する あいコープ生活を充実させ、免疫力をしっかりと上げることで守っていける事など、たくさんの方々に出会えたから。

避難から戻られた組合員さんが おしゃべりカフェで 少し元気になり 帰宅する姿に私も勇気づけられましたし、あの日の体験や不安を口にできる場は、震災から何年たってもずっと必要な場所なんだと痛感しました。

小さな交流だけれど、心の復興の長い長い支えと、原発事故や震災体験を子どもに語り伝えるきっかけになると思った会でした。

(福島市)

⑥



## 給食だより

2015年 6月

### 発酵食品には「いいこと」がいっぱい (2)

☆ ☆ ☆ 発酵食品が子どもたちにもたらすよい効果 ☆ ☆ ☆

★免疫力を高める！ 発酵食品は腸内環境を整えて免疫力（自然治癒力）を高め、風邪やインフルエンザにかかりにくく、かかっても自分の力で自然に直すことが出来る体にしてくれます。発酵食品を食べることで腸内細菌が増え、バランスが整います。その結果、★便秘も解消！

★繊細な味覚が育つ！ 発酵食品の独特的のうまみを味わうことができる繊細な味覚を育てておくと、薄味でもおいしさを感じることができます、塩分や糖分の摂りすぎを防ぐことができます。

### 子どもに食べてほしい発酵食品 7

- 1 納豆：大豆の栄養をより効率的に吸収できます。
- 2 チーズ：乳を乳酸菌で発酵させ固めたもの。少量でも栄養価が高いので子どものおやつにも良い。
- 3 ヨーグルト：牛乳よりもカルシウムを吸収しやすい
- 4 ミ粉：たんぱく質、必須アミノ酸、ビタミンB群などを豊富に含み生活習慣病を防ぐ効果が大きい。
- 5 かつお節：うま味成分たっぷりで高タンパク、ビタミンB類を多く含む
- 6 めか漬け：米ぬかの豊富な栄養に乳酸菌や酵母菌が働き、野菜の栄養やうまみがさらにアップ。
- 7 酢：酒を発酵させたもので、世界最古の調味料ともいわれる。強い抗菌作用を持つ。ビタミンB群やミネラルを多く含み疲労回復効果も。



☆ ☆ ☆ あれも！これも！ 発酵食品 ☆ ☆ ☆

パン しょうゆ ワイン 本みりん キムチ 塩麹 ナタデココ 紅茶 ウーロン茶

# 測って安心 测って対応

家庭菜園  
いただきもの 検定 145

あいコープふくしま測定室

2015年

単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定時間
10月16日	二本松市	さつまいも	610g	下 / 下	4.02 / 3.21	3600S (1H)
"	郡山市 日和田町	つるむらさき	710g	下 / 下	4.21 / 3.77	3600S (1H)
"	泉崎村	カボチャ	920g	下 / 下	3.08 / 2.88	3600S (1H)
"	泉崎村	柿	610g	下 / 下	4.07 / 3.22	3600S (1H)
"	郡山市 田村町	さつまいも (安納芋)	880g	下 / 下	3.23 / 3.02	3600S (1H)
"	郡山市 田村町	さつまいも (シルクスイート)	900g	下 / 下	3.26 / 2.93	3600S (1H)
10月20日	鏡石町	柿	730g	6.01 / 下	3.11 / 2.89	7200S (2H)
"	須賀市岩糸	カリン	860g	下 / 下	3.43 / 3.08	3600S (1H)
"	須賀川向陽町	柿	1000g	2.88 / 下	2.29 / 2.06	7200S (2H)
10月21日	福島市 山口	柿	1000g	8.39 / 下	2.21 / 2.07	7200S (2H)
"	福島市 渡利	柿	950g	下 / 下	3.07 / 2.77	3600S (1H)
"	郡山市 静町	柿	1000g	下 / 下	2.81 / 2.63	3600S (1H)
"	郡山市 日和田町	渋柿	1000g	下 / 下	2.91 / 2.62	3600S (1H)

柿が検査7点中3点でセシウムが検出、しかもすべてセシウム137のみ、10ベクレル/kg以下でした。昨年と比較して大きく下がってきました。あんまり柿や干し柿にすると濃縮して数値が少し上昇します。

しかし、実際に食べる量を考えますと、1kg分で300g程度ですから、約2~3ベクレルと試算できます。この数値ならば、内部被ばく量は0.1マイクロシーベルト前後で全く気にすることはないと考えます。

来年は、もっと低下し「不検出」が大部分になると考えます。



## 放射能おしゃべりカフェ —② in 福島・郡山

あいまいなデータ、

話を鵜呑みせずに！

～郡山おしゃべりカフェから～

(参加者は9名。郡山中央公民館で)  
開催しました。

前回も参加されたそうですが、別のグループだったため、初めてお話を聞きました。ご主人が医療関係者ということもあって、様々な観点からのデータを基に、原発事故直後でも子どもが外遊びしても大丈夫なレベルと判断し、ご夫婦で話し合って、家に閉じこもってストレスを溜めるよりも、外で遊ばせる方が大切、と当時がらんと静まりかえった公園で貸切状態で遊んだというお話を聞き、とても気が楽になりました。それと、いつもあいコープが行っているように、あいまいなデータや話を鵜呑みにせず根拠のある多方面からのデータを参考にして、総合的に判断することがとても大切だと感じました。

・Fさん

震災後、県外で避難生活をしていて、今年郡山に戻ってきて、開成山公園付近にお住まいとの事です。開成山公園は、ホットスポットもあったりして、子どもを安全に遊ばせられないのが悩みとの事です。あいコープに加入して頂いたばかりだそうです。佐藤理事長より、放射線量が低い猪苗代で週末思い切り遊ぶなど、週、月の単位で「量の多さ」を調整することのアドバイスがされました。

・Aさん

角館出身で、あいコープの組合員さんと同じ産院で出産され、お友達との事でした。震災当時からしばらく秋田県にいらっしゃったため、定期的な検査の受診対象から外れているそうです。Fさんと同様、お子さんを外で遊ばせたいので、放射能を気にしそぎている幼稚園ではなく、外遊びを沢山させてくれる幼稚園を選んだそうです。ただ、今は、下の3歳のお子さんと昼間過ごしていて、上の幼稚園のお子さんはバスで帰宅するため、幼稚園の父兄と話す事もなく、夜はご主人の帰宅が遅く、大人と話す時間が、一日のうちでほとんどないのがストレスになって、体調を崩しがちとの事でした。おうちでランチなど、組合員同士でお話する機会への誘いをしました。

・Pさん

いつも明るい方ですが、会話している途中、涙を流していらっしゃったのに驚きました。ご自宅の庭の除染についてなど、詳しく知りたいなど、放射能を急に気になりだしたそうです。きっかけをお聞きしたら、1ヶ月前に参加した保養先にて「子どもが頻繁に鼻血を出すのは、原発事故が原因だ」との講演があったのだそうです。保養の意味について、あらためて考えさせられるお話をしました。

(あいコープふくしま)