ひまわり

2015年
6月15日
No.1118

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平田産業さん油交流会①
②生産者からのおたより・ローカル品注文20ヶ以上・避難者の支援・測って安心⑫⑤
③WBCはかるくん測定報告㊾・放射能おしゃべりカフェ in 福島
④高校生 鶴蒔かれんさん平和大使に・放牧パスちゃんシリーズ⑤
⑤千葉産直 缶詰交流③（安達地区）
⑥⑤のつづき・ひろば・石けんシリーズ①
⑦~⑩ローカル商品のご案内・なんでもカード・私の注文控えメモ

ローカル商品のご案内（7月1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

―平田産業さん♡油交流会①―

平田産業さんの油のファンに…

平田産業 中村さん

サラリ.ネズミの遺伝子が組み換え

平田産業さんを囲んでの交流会.約50名参加と、皆さんの関心の高さがうかがえました。以前から遺伝子組み換えについて、きっと体に良くない事なんだろうな～とぼんやり思っていましたが、遺伝子の組み換えが必ずも植物同士行われているのではなく、例えば乾燥に強い品種を作りたい時は、砂漠に生息しているサソリの遺伝子を組み換えたり、増殖しやすい品種を作る場合は、増えやすい特性を持っているネズミの遺伝子との組み換えがされている、などの恐しい事実を知ってしまいました。

また.搾油方法も、平田産業さんのようにタオルを手で搾るような「圧搾一番搾り」だと、種から半分ぐらいの量しか油が取れないため、大手の安価な菜種油は、しぼりかすに、クリーニングのしみ抜きに使う薬剤をかけ、限界まで油を抽出するのだそうです。こんな危険なリスクを冒してまで安価なだけの商品に手を出したくない！と強く感じました。

（郡山 台新）

子どもが「どっぽん漬けの素揚げおいしい!!」と♡

交流会.毎回楽しく参加させていただいてます。
今回.平田産業さんの油のこだわりや.油を取った後の再利用として.肥料として使われていることなど.いろいろ良くわかりました。調理で作った「どっぽん漬け」.野菜を素揚げしてつゆに付けるだけでしたが.とても簡単でおいしく.翌日運動会ということもあり.さっそく「どっぽん漬け」を作ってお弁当に入れたところ.子どもたちが「おいしい!!」とたくさん野菜を食べてくれました。

もちろん、野菜の素揚げの後、大量のからあげも揚げて.それもあっさりしてて とてもおいしかったです。平田産業さんの油のファンになりました。

（郡山市 麓山）

まんま通信
278 菜種油
1250g 722円（税別）

田んぼが集まってきます！　借入れと請負耕作

＊生産者からのお便り

良い天気が続き、田植えが順調に進み今週中には終わりそうです。５月になって、まとまった雨は一度しか降っていないので、一昔前なら水が無くて田植えが出来ない天気です。猪苗代湖から安積疏水の水路で水が流れてくるのですが、素掘りの水路だったので流れが悪く水引に苦労したものです。水が流れてくるものでなく、引かないと来なかったのです。私のところでは１０ｈｒの田んぼを植え付けていますが、自前の田んぼは２ｈｒであとは借入と請負耕作です。兼業農家や老齢化で自前で耕作しても採算が取れないのでどうか作ってくれと、田んぼが集まってきます。条件の良い田んぼより厳しいところが多いのですが、専業農家として貴重な農地が荒れるのを見かねて作付けしているところもあります。

石沢　重吉

6月1回 ローカル品　注文数 20ケ以上

商品名	供給数量
ブロッコリー	558
地元のレタス（農薬不使用）	326
地元の小松菜	311
地元のきゅうり3本	299
地元のきゅうり5本	262
満点！あおばちゃん6切	109
地元の京菜（みず菜）	105
生芋板こんにゃく	79
さつま芋紅はるか	63
生芋糸こんにゃく	60
ミルクコーヒー	59
徳島産野菜セット	56
板こんにゃく1／2×2	49
さしみこんにゃく	42
野菜セット「愛菜箱」	39
こだわりぽん酢	37
シャボン玉純石けん	32
ミニキュウリ	31
三陸唐桑　生わかめ（茎付き）	28
生乳仕立て　のむヨーグルト	27
粉　コーヒーギャラリーブレンド	26
キッチンスポンジ	25
豆かりんとう（黒胡椒）	22
干し芋	20
シャボン玉浴用	20

愛菜箱 000503　ローカル品 905円（税別）

無農薬グループ・愛農会が育てた野菜。
品目・量目は 生産者に おまかせください。

6月1回 お届け品
カブ 1束　スナックエンドウ200g
大根 1本　きゅうり 3本
小松菜 1束

6月2回 予定は!!
大根！小松菜！
スナックエンドウ！
きゅうり！玉ねぎ！

才1位　ブロッコリー　558
才2位　レタス　326
才3位　小松菜　311

浪江町からの強制避難者への支援
～ 本宮市　仮設 65戸へ ～

6月1回のブロッコリー　欠品　0円
これまでの残高　14049円
14049円

測って安心　測って対処「家庭菜園・もらいもの」測定 125

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
5月27日	本宮市	ふき（茎）	460g	5.39/3.49	4.15/3.32	7200s（2H）
〃	新潟県	ワラビ	160g	㊦/㊦	23.3/21.6	10800s（3H）
〃	須賀川市	レタス	980g	㊦/㊦	2.87/2.69	3600s（1H）
5月28日	郡山市安積町	レタス	700g	㊦/㊦	4.13/3.85	3600s（1H）
〃	〃	玉ねぎ	540g	㊦/㊦	3.58/2.84	7200s（2H）
〃	須賀川市	キャベツ	770g	㊦/㊦	3.73/3.48	3600s（1H）
〃	郡山市日和田	玄米（2014年産）	1000g	4.16/㊦	2.81/2.63	3600s（1H）
〃	郡山市田村町下行合	玄米（2014年産）	560g	㊦/㊦	4.40/3.49	3600s（1H）
〃	郡山市中田町牛心	玄米（2014年産）	450g	㊦/㊦	5.40/4.33	3600s（1H）
5月29日	郡山市田村町	ふき（生）	970g	㊦/㊦	2.90/2.72	3600s（1H）
〃	郡山市田村町	ゼルバチコ（ワイルドレッコウ）	1000g	㊦/㊦	2.91/2.62	3600s（1H）
〃	郡山市深沢	水道水	1000g	㊦/㊦	2.81/2.63	3600s（1H）
〃	本宮市	絹さや（生）	520g	9.04/㊦	3.71/2.94	7200s（2H）

ふきが合算で8.8ベクレル/kg（本宮市）でしたが、田村町では「不検出」です。昨年 野フキが12.6ベクレル/kg（須賀川市岩渕）と単純比較では下がっています。

Q 8.8ベクレルのふきを食べていいだろうか？の質問ですが…

A ア）1食あたり、このフキを「50g」食べたとします。5万00gですから 体には0.44ベクレル/ボディ入る計算になります。3食 食べ続けた場合、3倍の1.32ベクレル/体（ボディ）になります。

イ）この内部被ばく量、1.32ベクレルが継続したとして、年間実効線量（1年間）は0.028μSv/年になります。

ウ）「年間1mSv未満」が安心値とすれば 0.028μSv/年は、それには「余裕ある数値」です。

（あいコープふくしま　佐藤孝之）

「WBC はかるくん 3.11」測定 報告 ⑤⑨

….安心しました♡….

測定時間が市の測定より長く、"スペクトル"まで見てとれる結果に細やかさを感じました。K-40の値から、毎日の食生活で野菜が十分に摂取されていることもわかり、安心しました。ありがとうございました。

（郡山市 深沢　　）

気軽に申し込んで下さい。

子どもにも負担の少ないよう配慮して測定しています。

つづけて見守ることが大切です。

お茶のみしながら… 測定しつづけていきましょう。

WBCの申し込みはあいコープ事務所へ♡

放射能おしゃべりカフェ in 福島

少しずつ放射能に鈍感になっていた…

先日の「おしゃべりカフェ」に参加させていただき、ありがとうございました。ハイタッチでの自己紹介をした後に、それぞれ放射能について思う事や、自主避難をしたお話、家族への思い… 食べ物の不安などを話し合いました。

3.11から4年という月日が経ち、少しずつ放射能に対して鈍感になってしまっていた自分を見つめ直す、いい機会になりました。

佐藤理事長のとても為になるお話を聞く事もできて、参加して良かったです。

今回、参加したくても来られなかった方もいらっしゃると思うので、第2回、第3回と継続していただきたいと思いました。

（福島市　　）

今後も継続してほしい…

その悩みもその不安も、どんどんぶつけ合いましょう♡

福島が、みんなが、の情報を聞けた。

5/26(火)働く婦人の家で行なわれた、放射能について話し合うお茶会に参加しました。

みなさん、震災後にどうしていたか、どんなことに気をつけていたか、など自己紹介とともにお話しいただき、あっというまに時間がすぎてしまいました。

私は震災後、今年3月まで避難していたため、福島がどうなっていたのか、みんなどう思っていたのかあまり情報がなく、今回みなさんのお話をきけたのは、いい機会でした。

理事長のお話も聞けて、あいコープが頑張ってきたことも、よくわかりました。

でも、私と同じように長い期間避難していた、という方はあまり参加していなかったようなので、その点がとても残念でした。次回があるならばそういう方たちの参加が増えたらうれしいです。

（福島市　　）

鶴蒔かれんさん（福島市 高校2年）高校生平和大使 代表に!!

ビリョクだけどムリョクじゃない!

平和のメッセージを世界に

高校生平和大使

核兵器の廃絶と
平和な世界の実現をめざす

高校生 1万人署名活動

広島平和交流団派遣（8月4日～5日）。支援金と「はばたく高校生」（書籍）とカレンダー（2015年）の販売にもご協力ください。

放牧パスちゃんシリーズ ⑤ 誕生 放牧パスちゃんヨーグルト

放牧＋生乳100%＋乳酸菌!!

奥羽乳業　卯野工場長

卯野工場長、
ながめやま牧場の
生乳を、最高においしい
ヨーグルトに
してくださいね！

ながめやま牧場の
生乳と
選び抜かれた
乳酸菌
以外なにも使わない
本物のヨーグルトが
できましたよ！

ながめやま牧場　遠山牧場長

西村山郡河北町
奥羽乳業

西置賜郡飯豊町
ながめやま牧場

仙台市
あいコープみやぎ

仙台市宮城野区

ミルクの
味がして
おいしい～

（あいコープみやぎ「あいあい」から）

我が家の朝食de前菜です

（あいコープふくしま 佐藤教）

生サラダ
（レタス・キャベツ
トマト・バナナ etc）

＋

鎌田さんのぽん酢

＋

スプーンで
2～3杯

パスちゃん
ヨーグルト

まんま通信

2 放牧パスちゃんヨーグルト
400ml 204円（税別）

タオルの贈呈を！

放牧パスちゃん、そして
生産現場の皆さんに
手渡します。

タオルのご協力に感謝します。

郡山市	中町	様	須賀川市		様
〃	田村町	様	〃		様
〃	静町	様	〃		様
〃	安積町	様	〃		様
〃	向陽町	様	三春町		様
〃	安積町	様			

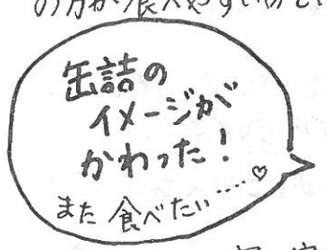
安達地区 千葉産直 de 缶詰交流 3

家族に食べさせたい！離乳食にも使いたい=3

缶詰の交流会に参加しました。オイルサーディンの試食をしました。千葉産直サービスと市販を食べ比べましたが、千葉産直の方が、魚が大きく、脂こくなく おいしかったです。
放射能や環境ホルモンも大丈夫。常温で備蓄できる。DHAなど健康面から青魚を簡単に食べられる。
交流会の最初に「一家に一週間に一缶」と聞いて、「え-!! 無理」と思っていましたが、市販の缶詰のように「魚臭くない」缶詰でなく「素材」と考え、我家でも少しずつ取り入れたいと思います。
家で、サバの水煮を水分が無くなるまでほぐしながら炒ってしょうゆ、さとう、みりんを一缶につき各大さじ1で味付けしてホウレン草と卵で三色丼にしました。子供たちも「おいしい」と食べ、「缶詰から作ったの!?」と驚いていました。

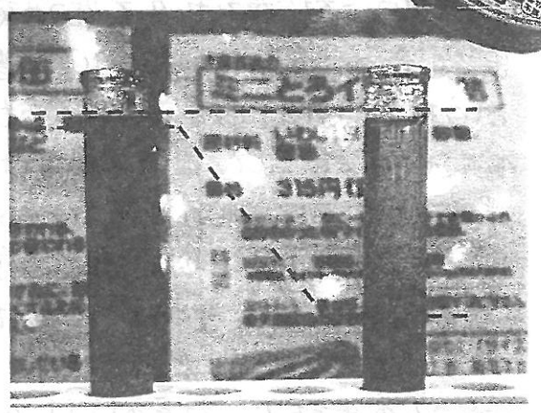
（本宮市 ）

5月14日に安達地区で缶詰交流会が行なわれました。
先に行なわれた郡山のメニューと同じ「具だくさん味噌汁」と、「いわしとごぼうのフリッター」「オイルサーディンのレモンマリネ」でしたが、味噌汁はしょう油味へと変更し、暑い日だったので、〝こちらもさっぱりで食べやすい〟と好評でした。フリッターは、水や小麦粉の量を、みんなの意見をききながら調整したり、マリネも〝玉ねぎはスライスの方が食べやすいのでは？〟とアレンジしたりで、郡山とはまた違った美味しさを味わうことができました。また今迄の缶詰のイメージが変わった。缶詰はきらいでほとんど食べなかったけど、また是非食べたいと思えた。家に帰ってから、早速家族に食べさせたい。離乳食にも使いたい。と。



安心安全で新鮮な材料を使った、便利な缶詰に皆さん興味津々でした。今回ゲストの方は2名で、1名の方は早速あいコープに入会したいと話されていてとてもうれしかったです。これからも交流会を通してあいコープの輪が広がればいいな、と思いました。（本宮市 ）

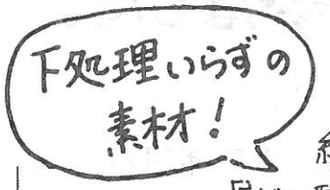
旬の青魚の栄養が詰まった天然のサプリメント



◎魚の油の可能性を知る
～DHAやEPAの栄養と効能～
⇒DHA・EPAの油が中性脂肪の低下に役立つ
⇒母乳とDHA
◎固定概念を切り替える
⇒ 千葉産直の青魚缶詰は天然のサプリメント

魚の油に多いDHAとEPAは、もともと植物に含まれるているα リノレン酸から生まれた成分。野菜やシソ油を食べてα リノレン酸を摂取した場合も、体内でDHA・EPAが生じますが、魚から直接摂取した場合よりはるかに微量です。DHA・EPAを効率よく摂取するには、そのものを豊富に含んでいる魚介類を食べるのが一番！

《千葉産直．パンフレットから》



組合員8名，ゲスト2名にて千葉産直さんのこだわり缶詰を使った『だし要らず！具だくさん汁・いわしとごぼうのフリッター・オイルサーディンのレモンマリネ』を作って食べました。皆さんの反応は…魚の臭みがない、缶詰を、家でも〝下処理いらずの素材〟として作ってみたい、と大満足の様子でした。 実は、私…4月に行った千葉産直の社長さんとの（郡山での）交流会まで、千葉産直．買った事がなかったのです…。魚の産地の放射能と、缶詰の内側から環境ホルモンが溶け出てないか、心配で……。
社長自ら、魚が回遊魚で、今まで検出されていない事、日本メーカーの缶詰は、環境ホルモンは安心していい事を話されているのを聞いて、買う事ができるようになりました。そして、魚へのこだわりだけでなく、調味料へのこだわりも伺いました。社長のお話が、少しでも二本松地区の皆さんにつたわっていれば良いなと思いました。（二本松市 ）

♡つづき♡「千葉産直」缶なら子どもに食べさせたい☆=

5月14日、二本松福祉センターで「缶づめ交流会」がありました。…千葉さんの缶詰を食べたことのない方が多くいました。普通の缶詰は「においがする」「おいしくない」という理由で、子どもには不評!!という方も、「千葉産直」さんの缶詰なら「子どもに食べさせたい」と話していました。料理はとてもおいしかったです。また、缶詰の環境ホルモンや放射能のことが気になっていた方が、社長の話を聞いて安心したという意見も出ました。私は、缶詰は前から食べていたのですが、そのまま食べていたので、子ども3人と食べると、すぐなくなってしまいました。

おいしくていいことずくめ!

いろんなレシピがあるとわかり、増量・時短とおいしくていいことずくめの千葉さんの缶詰!!! 社長のいうように週1回は食卓に出したいなと思いました。

(二本松市　　)

ひろば

あいコープ30周年 創設以来 お世話になって参りました。

生協あいコープふくしま30周年おめでとうございます。

議案書総枚数20枚、両面の膨大な資料のまとめ、又30年間の職員の皆様の企画運営には、心より感謝申し上げます。

顧みれば、私共は創設以来30年間もお世話になって参りました。

孫達が幼い頃は「いちご狩り」や「梨狩り」等に参加させて頂き、直で手に採り、新鮮なおいしさに舌鼓を打ったのも昨日のようです。

後期高齢(この言葉は嫌いですが)の私共は、生協さんにはお世話になる一方ですが、今後ともよろしくお願い致します。

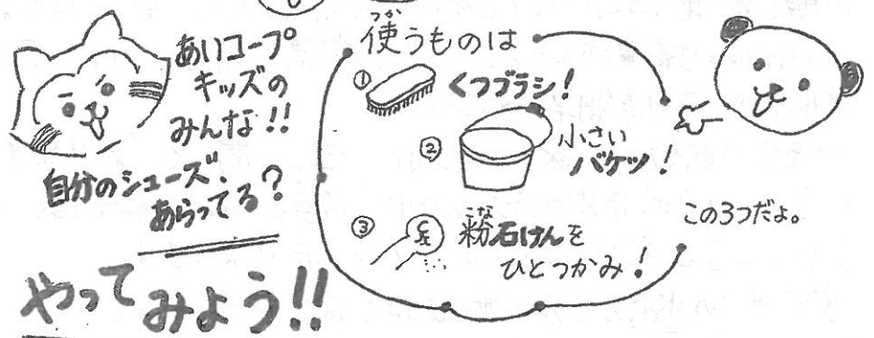
例年にない暑さに向かっておりますので、スタッフの皆々様御自愛下さいますよう。

(郡山市　大槻　　)

石けんシリーズ 1

娘のやっているくつ洗いに…

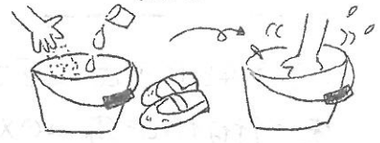
せっけんdeくつを洗おう!



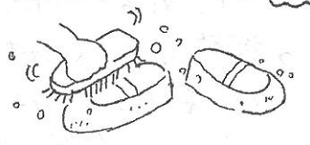
やってみよう!!

①バケツに水を半分くらい入れシューズを入れてふりあらいする。

→ ②水をすてる。コップ1杯ぐらいの新しい水を入れ、粉石けんも入れて、よくかきまぜるよ♡



③ブラシに石けん水(とろとろ)をたっぷりつけてゴシゴシとシューズにこすりつける!



④シューズをバケツに入れシューズがかくれるくらいに水を入れて、少しつけておく

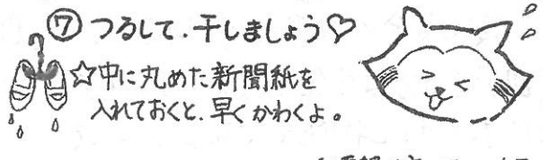
⑤ブラシでゴシゴシよごれをおとす。

⑥水をとりかえ、かるくこすりながらすすぎます。

☆水がにごらなくなったらOK!

⑦つるして、干しましょう♡

☆中に丸めた新聞紙を入れておくと、早くかわくよ。



(須賀川市　石けん委員　　)