

ひまわり

2017年
2月27日
No. 1202

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
- ①② 職員研究・ローカル生産者森さんのお話と野菜食べ比べ
 - ③ 野菜ランチ会、生産者からのお便り
 - ④ 発芽箱、ローカル品20kg以上、有機米・玄米の栄養③
 - ⑤ 有機米・玄米の栄養③つき、食べも通信あり
 - ⑥ 船引町地域ランチ会
 - ⑦ あいコープライフを一歩ずつへ新しい組合員の声一
 - ⑧ 石けんシリーズ、年末決算お得品 ⑨~⑫ ローカル商品案内、みれでモード、他

ローカル商品のご案内（3月3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



この野菜は 美味しい物を食べた!!
他方、青いものをただ食べている...

森さんの野菜作りのお話を聞いて、手間ひまをかけた野菜作りと感じました。市販品の倍以上かかる生育は考えぬいた土づくりであり、美味しさにはそれをさえる有機の野菜作りの理論がありました。食べてやはり感じたのは、本来の甘みが抜群なことです。美味しい物を食べているなど心から思いました。市販品は同じように食べても青いものを見たとすると感じ、味が薄く、にがみもあります。森さんの野菜は、何度も食べたいと思える野菜です。
(職員 佐藤)



生で食べ比べ体験



子どもの野菜嫌は「化学肥料の野菜」では
森さんの小松菜を生で食べてみたら、口に広がる香りと甘さに感動。スーパーの小松菜は、うわあ苦っ、そして水っぽかった。糖度計にも明らかな違いが出来ました。しづぶしづぶで頂くと、森さんは、口の中にさらに香りが広がり、いくらでも食べられる、そのままで十分においしい！スーパー店のものは、あくが出てきて…口に入れるとまず苦みえぐみが出て、味・香りがせず、水っぽい、和酢につけないと食べられなかつた。

その時、ふと思ったのは、子供の野菜嫌いというの、最初に化学肥料で作った、おいしくない野菜を食べたのがきっかけになつていなか？これからも組合員に向けてローカルの野菜のおいしさを伝え、広めたいです。（職員 廣中）

| | 森さん | 郡山市内にあるスーパー店で購入 |
|-----------|--|----------------------------|
| 食べたとき | 口に広がる甘味と香り 「美味しい」を感じた 何度でも、もっと食べたい | 苦み、えぐみ 「青いもの」を食べている… |
| 見た目と鮮度 | 茎の太さ、葉の厚み 1週間後も元気 | 1晩でじょじょに |
| 糖度計で測定 | 小松菜 5.0度 ほうれん草 10.0度 | 3.3度 5.0度 |
| 肥料 | 有機肥料 100% 土成分がたっぷり | 化学肥料 使用 成育が急速で水分過多（水ぶせ） |
| 出荷までの成育期間 | 3ヶ月間 | 1.5ヶ月間 |
| 価格 | 200グラム 174円 税別 | 128円 税別 |

発酵肥料(有機)で葉・茎しつかりで甘みを食べ比べて差は歴然
森さんのほうれん草・小松菜・ニラをしづぶしづぶで市販のものと食べ比べをしました。にがみ、くさみ、えぐみ、甘さ、鮮度、見た目、どれをとっても、森さんの方が勝っていました。市販のものは、化学肥料を使い、成長を早くさせ、1ヵ月半くらいで収穫。水ぶせになっていて、すぐしおれてしまう。実際に葉がしおれしていました。
森さんは発酵肥料を使い、3ヵ月もの時間をかけて成育させ、葉も茎もしつかりて、甘みがあり、とてもおいしかったです。市販のものとは違うとわかっていましたが、その場で食べ比べると差は歴然でした。

（職員 橋本）

森さんのお話を伺って勉強になりました。今日の配達の中でも組合員さんに食べ比べてみた感想の話を聞くと興味をもってくださいました。私が食べてみた感想もやはり市販の物とは違います。やはり自分で食べてみたいといふからかい事を感じました。

（職員 三坂）

作物は「作る」のではなく、育てるもの！
市販の野菜は化学肥料のため、水分をたくさん吸収し、やせた作物に。森さんの野菜は倍の3ヵ月かけて土の栄養を吸収させて成長させており、市販の野菜と糖度計で測ると市販の倍近い糖度を示しました。実際に食べてみてその甘さに驚きました。

森さんは作物は作るのではなく育てるものと話した点が1番印象に残りました。やはり、子供の様に愛情をかけて育てることがあの甘くおいしい野菜ができると分かりました。組合員に自信をもっておすすめしていただきたい。

（センター長 佐藤）

★ **森さんのお話から
土の微生物を大切にする有機の肥料**

私の小松菜は十字架野菜で根が長い。ここから土中の養分を吸いあげる細かいひげ「根が伸びてました。

土の微生物を大切にする、発酵肥料を使い、アミノ酸やビタミンをたっぷり野菜に吸収させています。土へのカルシウム補給は天然の貝化石を使う。その中にサンゴもあり、暗くなると青白く光る。こうした有機物（化学肥料でなく）で育てた「土の力」が小松菜本来の味と栄養分を培っていると考えます。

（森さんのお話を職員 橋本）
要約しました。

■野菜ランチ会(1月21日)

♥あいこーとの野菜 このおいしさに、顔がゆるめっぱなし♥

1/21(土) さん家ランチ会。あいこーとのよさを分からずあくまで、最近加入された方を囲んでのランチ会に参加させていただきました。しゃぶしゃぶでいたいたいたニラや小松菜、ほうれん草の甘いこと、甘いこと…。シンプルだからこそよくわかるあいこーとの野菜のおいしさには終始顔がゆるめっぱなし。もりもりあった葉物たちがあっという間に減ってしまいました。食事前にはネオニコチライド系農薬の怖さや、野菜の生産者である森さんや柳沼さん、夢農会のお話を聞かせていただき、さらには放射能の話まで広がり、食の大切さやあいこーとで買える食品の良さを共有することができました。企画して下さったさんに感謝すいはいです。

(郡山市)

()

♥野菜を口にして「あまへい」と一言 ♥

「あいこーとの野菜(もちろん葉物も!)は1週間経ってもシャキシャキだよね!」という話から、今回のランチ会のテーマは『野菜』に設定しました。「よんでもこんなに健康優良見なのが、生産者さんたちの熱い想いや絶ゆまぬ努力、またあいこーとの独自の厳しい基準等についてお話し、野菜しゃぶしゃぶとみそカフェ、バスちゃんヨーグルトと横田さんのいちごを食べて交流しました。「あまへいそゆ」野菜を口にして発した皆さんの一言です。そうなんですね…甘いんですね。以前、ニラの森さんを囲んだ交流会で、生まれて初めてニラが甘いと感じ、驚いた記憶がよみがえりました。野菜ってこんなに甘かったんだ! 農薬や化學肥料に頼らず、野菜本来の力を優先させてじっくり有機栽培する。自然であること。それに尽きるよなー。不自然なことをするから甘くなくなる。野菜ではなくなる。水ぶくれ状態。そりや、野菜は苦いからキレイ!ってなりますよね。残念! 今回はニラ、ほうれん草、小松菜、人参、そして豚肉を少々しゃぶしゃぶ。もうこれだけで「お腹いっぱい」になりました。みそカフェにも驚きや賞賛の声が♪ニニマツ♪ごちそうさまでした~♪

(郡山市)

()

♥野菜の甘みと豚肉に感動♥

さんより、野菜や肉類、卵などの生産者の方のご苦労や熱い想の元がんばっておられる様子などをお聞きし上で、しゃぶしゃぶをご馬鹿走にスーパーでも購入して下さっていた野菜との見た目の違いを感じながら皆で楽しく用意。とにかく(砂糖でもふりかけた?)というほとどの甘みに皆で感動。そして土くささもなく、うまみがギュッとつまつた、ほうれん草、小松菜、ニラと水菜、人参…。臭みがない、そしてアクも全く出ずにおいしい豚肉に感動。身体にも美味しいお昼でした。細胞一つ一つに栄養が行きわたるような気がしました。ありがとうございました。

(郡山市)

()

紹介組合員さんより

あいこーとの食材の良さを十二分に感じていただけて、うれしかったです。豚肉、臭みがないことやアクが出ないこと、角煮めずにしゃぶしゃぶ、しゃぶしゃぶいましたが、気付いていてくださったとは…さすがです。加入了さるので、これからもあいこーとの良さを共有していきたいと思います。

()

本「あなたは半年前に食べたものでできている」に納得 自動車の走るガソリンだけでなく、車体を作る材質に

*生産者からのお便り

「あなたは半年前に食べたものでできている」という題名の本をまんまと通信で知り、求めました。日本初のアスリートフードマイスターの村山 彩さんが書かれた本で、少しショッキングな題名ですが納得いく内容でした。人の体を自動車に例えるなら、食べ物は今走るためのガソリンだけでなく、自動車の車体を作る材質になっていることを知れば、食べ物を選ぶ時、調理する時、もっと真剣にすることが大切だと言っています。食を難に扱うか、ちゃんと向き合って自分の体を管理するか、これで人生は大きく変わることをプロアスリートの食事指導や運動指導の体験を通して感じているそうです。

石沢 重吉

愛菜箱

ローカル 000503
905円(税抜き)

ご注文の参考に...

2月3回 お届け品

里芋 450g, 人參 800g
キヤベツ 1コ, ホウレン草 陳

有機農産物にこだわり続ける夢農会の
皆さんの農産物をBOXにセットしました。

2月4回の予定品

玄米餅, 長ネギ
白菜, ホウレン草

豆ご飯とポテトサラダに 緑色のお豆で春が来た

愛農会 石沢様

いつも愛菜箱、おいしく頂いてます。前回の小豆と今回の青豆、とてもおいしかったです。私はお豆をどうにかすることをしたことがありませんでした。とても難しいことだとと思っていたからです。でも石沢さんの「あれあいカード」の中に、作り方・調理法がサラッと書いてあるので、その通りにやってみました。豆ご飯とポテトサラダにした青豆。きれいな緑色のお豆で春が来た食卓でした。量もちょうど良いです。選別まで大変な作業だと思いますが、次は何が届くのか毎週楽しみにしています。

(須賀川市)

ローカル品(2月3回)

| 商品名 | 供給数量 |
|-------------------|------|
| 地元の甘いニラ | 447 |
| 地元のほうれん草(農薬不使用) | 426 |
| ミニトマト ちびあま | 349 |
| 地元の寒締め小松菜 | 313 |
| 地元のむきネギ | 265 |
| 甘い人参 | 239 |
| いちご とちおとめ(あまえんぼう) | 186 |
| 軟らかい里いも | 175 |
| 地元の春菊 | 145 |
| 満点!あおばちゃん6切 | 111 |
| 地元の京菜(みず菜) | 99 |
| 生芋こんにゃく | 95 |
| 野菜セット「愛菜箱」 | 94 |
| 森さんの小松菜(農薬不使用) | 71 |

《ローカル品の販売より 波江町の本官設への支援》

→ 2月3回 甘い人参の5%

2954円

これまで

6652円

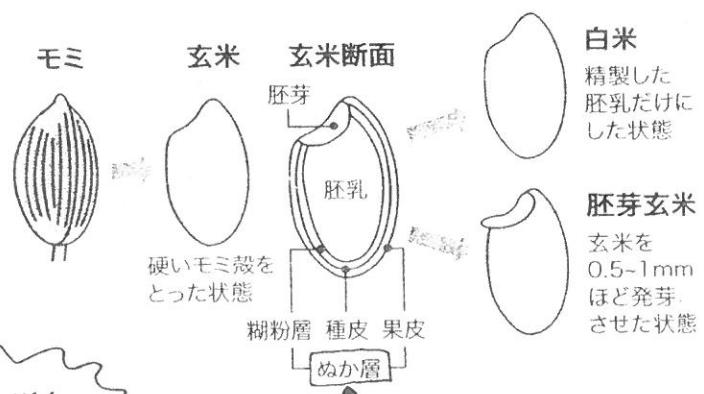
9606円

有機米・玄米の栄養 —— シリーズ③

お米の栄養の80%は玄米(ぬか層)

玄米は、「栄養の宝庫」とも呼ばれ、食物繊維、ビタミンB群、鉄、カルシウム、マグネシウムなど“か”バランス良く含まれ、その80%が玄米の外側(ぬか層)に詰まっています。(図1)(図2)

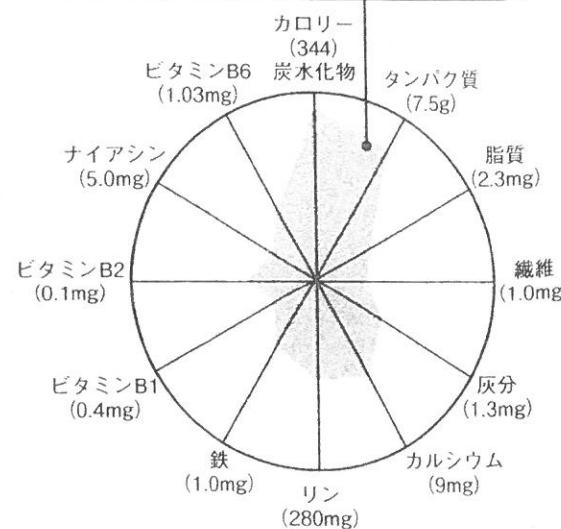
白米・玄米・発芽玄米の形状



玄米と白米の栄養比較

図2

玄米を100とした場合の白米の含有比率



白米は、玄米から「米ぬか層」が取り除かれたもの。日本人は古代(昔)から玄米食で、江戸時代から白米が広がり、それが「様々な病気」になったようで、脚气(ビタミンB不足)はその代表です。

玄米の有効成分

図3

| | |
|------------------------|---------------------------|
| γ-オリザノール | 自律神経を調節し、シミ・小じわの予防 |
| アラビノキシラン | NK細胞の活性化、抗酸化作用 |
| イノシトール | 肝機能改善、動脈硬化予防、高脂血症改善 |
| iP6(フィチン酸) | 抗酸化作用、抗がん作用、老化遅延効果、排毒排泄作用 |
| GABA(ギャバ) (γ-アミノ酪酸) | 精神安定作用、血圧安定作用 |
| フェルラ酸 | 認知症予防効果 |

次へ→

学力、非行を変えた



上田市真田中学校ご飯の給食

長野県上田市真田中学校の
2016年11月の献立例

発芽玄米入りご飯
サバのみそ煮
ホウレンソウヒツナの
ゴマあえ
いものこ汁
果物 小魚 牛乳
(発芽玄米10%使用
白米90g、発芽玄米10g)

発芽玄米は、今、各地の学校
給食で取り入れられつつあり
ますが、きっかけになつたの
は、長野県上田市の真田中学校
での大塚貢氏の取り組みです。

大塚氏が校長に赴任した

1992年当時の学校は、犯罪・
イジメ・学力不振など問題を抱
かれていた。そこで、大塚氏は、
荒れる子どもたちの家庭環
境を観察すると、コンビニ弁当
が日常化し、肉食に偏り、パン
やお菓子が多いことがわかつ
たのです。そこで解決策とし
て、給食に青魚と発芽玄米を取
り入れた結果、数年で非行ほぼ
ゼロの学校にしたこと、全国
的に注目されました。

学校が劇的に変わったのは、
この給食改革以外に、授業の改
善と植栽推進をおこなつたこ
ともあります。しかし、教育授
業での意識改革、豊富な栄養を
えた子どもたちの対応に、夜遅
くまで追われる毎日でした。

発芽玄米と青魚の給食で
荒れていた中学が変わった
えられた子どもたちの家庭環
境を観察すると、コンビニ弁当
が日常化し、肉食に偏り、パン
やお菓子が多いことがわかつ
たのです。そこで解決策とし
て、給食に青魚と発芽玄米を取
り入れた結果、数年で非行ほぼ
ゼロの学校にしたこと、全国
的に注目されました。

現在、真田中学では、発芽玄
米入りご飯(発芽玄米1割)は
週に5~4回。魚や豆腐、野菜
を中心とした和食給食です(献
立表参照)。

県内の真田中学校と佐久長聖
中学校で発芽玄米を食べてい
る生徒の健康状態を調査した
結果、「便通が良くなつた」「疲れ
にくくなつた」「イライラが減つ
た」などの回答がありました*。

文部科学省では、子どもにも
生活習慣病が広がっているた
め、学校給食で「米に発芽玄米
や胚芽米、大麦などを一定割合
使用することが望ましい」と推
奨しています。

(食べもの通信)
2017年1月号

† 発芽玄米パワーの秘密 †

発芽玄米は、玄米が水分と温度により発芽モード(生命の誕生の息吹)に入ることで、それまで「休眠していた酵素が“いっせいに活動化し、「生命の誕生」(発芽)に必要な栄養成分が急上昇します。

この時、玄米の発芽抑制してきた成分(アラシジン酸、フィチニ酸)は消失し、成長促進の物質に変化します。出産後の初歩と同じく高濃度で

かつ体内に吸収しやすい状態の栄養分になります。命をつなぐ神祕性を感じます。

白米より玄米、玄米より発芽米をおすすめする理由です。

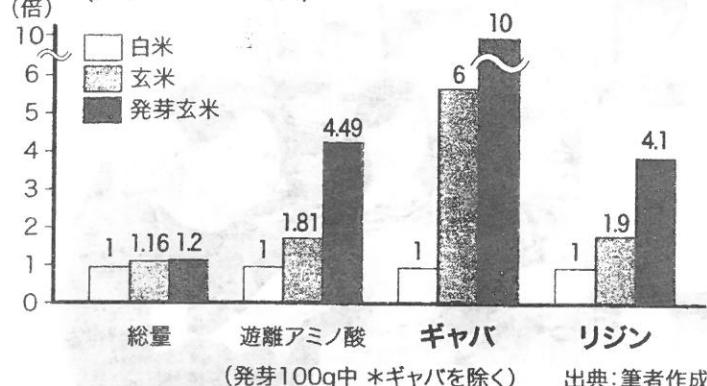
(図3)(図4)

図4

(茅原 純 信州大学名誉教授)

発芽玄米に含まれるアミノ酸は白米の10倍に

(白米=1とした場合)



(発芽100g中 *ギャバを除く)

出典:筆者作成

玄米を「少しづつ」入れて…



白米「ご飯」の炊きたては、毎食食べて飽きないおいしさです。

少しづらやわらかな食感。噛むほどに広がるお米の甘み。
無形世界文化遺産の「和食」のベースです。

その代わり、玄米「ご飯」は「堅い、臭う、まずい」の先入観を含め現実があり、「栄養の宝庫」はわかるが…。

そこで、玄米餅はどうですか。おいしいですね。

玄米おかゆも白米おかゆと變らず、味があります。

白米 + 玄米 (または発芽玄米 2~3割)から少しづつ始めると、

抵抗なくスタートできるようです。

アミノ酸、ミネラル分が豊富な分だけ「おいしさ」も十分あります。

船引町地域ランチ会（1月25日）

おいしいランチ、 楽しかった

当日に2名のゲストさん加入になりました♪



にんじんの甘さにビックリしました。
おいしいランチが食べれてたのしかったです。

（ゲストさん 船引町 Y.Sさん）

（当日加入になりました♪）

ライスピザがとてもおいしかったです。

（ゲストさん 船引町 M.Aさん）

（当日加入になりました♪）



（らすライスピザ（右側））とポトフスープ
人参ステーキ（堀越さんの甘い人妻）
横田さんのイチゴヒハースちゃんヨーグルト

176

13×くらしらすキレ
258×3 268円
(税別)



すごく勉強になりました。
知らないことばかりで、話を聞くのが
すごく楽しかったです。
食品を買うときに、裏をみながら
買ってみたいのです。

（ゲストさん 船引町 K.Hさん）

加工食品について知らないことが
たくさんありました。
自然に近いものはせいたく、
おいしいというだけではなく健康に
いいものだと知り、
おどろきました。

（ゲストさん
船引町 K.Iさん）

今まであまり
意識して
いなかったのですが

ステーキにんじん 特においしかったです。
野菜のおいしさだけでなく調味料や添加物、
勉強になりました。子供のことを考えると、
これからは食育も考えてみたいと思います。

（ゲストさん 船引町 S.E）

みんなで会話をしながら勉強や料理ができて
楽しかった。また参加したい。

（船引町）

。。。あいコープライフを一步ずつ。。。

豪華な品が簡単にシフォンケーキまで作れるように

入会して半年ぐらいですが、色々とお世話をになっております。
あいコープには親切な方が多く、ランチ会などですぐ
仲良くなって子育てや料理などの話ができる、なんか
ホッとしてします。

また、商品の味がよいたげでなく、減農薬農産物を
始め、石けん等なるべく化学物質が体に入らない
商品ばかりです。しかも、価格はそれほど高額でなく、
それを家まで届けてもらえることで、小さい子供がいる私
にとってはとても嬉しいことです。

地域ランチ会も、子供を預かってもらいながら、色々な
テーマのものに参加でき、料理のレシピも家にあるもの
で簡単にめずらしく豪華に見えるものを紹介していく
だけ、他の難しそうな料理にも挑戦するようになり、
料理が上達しました。なかでもシフォンケーキは自分
には無理だと思っていたのに、今では家庭用のオーブン
レンジで毎週のように作っています。

→少しコリがあります。ジャムを入れるとくらまなくて
困っています。

あいコープに加入して主婦の毎日がより充実したものになっています。感謝しております。

(郡山市)

*玉子の黄身が“かたくて驚きました。

*牛乳はサッパリしていて飲みやすかったです。

(田村市)

加入して頂けて、とても嬉しい思
います。あいコープまつりもとても楽し
んでいたみたいでした。
まつりは人を誇りやすい点、でも良い
です。来年も楽しみにしています。
ありがとうございました。

()

納豆が大好きです。

あいコープの納豆おいしかった。

(郡山市)

牛乳はクセがなく

飲みやすかったです。

(郡山市)

牛乳はスッキリとした飲み口で
おいしく、卵は濃厚でそのまま
食べても調理してもおいしく頂け
ました。

(福島市)

牛乳はミルクのような味で

おいしかった。

(郡山市)

新しい組合員の
ランチ会と
ウエルカムランチ会にぜひ♪



ゴワゴワと柔軟剤

Q

洗濯用石けん、さいかち等を使用していますが、タオルのゴワゴワがとても気になります。おすすめの柔軟剤や、使用方法に問題があるのが…教えていただきたいです。

(福島市)

A

お電話でもお話をさせていただきましたが、「石けん・さいかち」と「洗剤」(合成洗剤)を併用されていましたようです。その「洗剤」の合成界面作用で手が荒れると同じように、タオルの繊維も“荒れて”ゴワゴワします。このゴワゴワを“修復”するため「柔軟剤」(陽イオン界面活性剤)を繊維の表面に吸着し、結果滑りがよくなります。

石けんは昔から使われ、洗い上がりの風合いは柔らかくろんわりします。羊毛も刈り後に石けんで洗うをうごす。石けんは柔軟剤を兼ねており、衣類の表面をイオンでコーティングすることなく、吸水性にも体にもいいといえます。なお、「柔軟剤」の陽イオンは界面活性剤の中でいちばん毒性が強いものです。横浜の病院での「中毒死」の逆性石けんも陽イオンです。「石けん・さいかち」それ自体が柔軟作用があり、使い続けることが「ゴワゴワ」から自然のふわふわに変えていくことではないでしょうか。

年度末決算 お得品 !!

~「まんま通信」から~ (価格は税別)

14 ほたてしんじゆりみ 19円
130g 490円 お得!

16 ネプルオレンジ 32円
1kg 398円 お得!

25 キャベツ 24円
1玉 218円 お得!

28 プロレーフリー 19円
1玉 210円 お得!

39 森さんのニラ 13円
150g 168円 お得!

45 グリーンピース 32円
50g 198円 お得!

93 小あけ 10円
3枚 105円 お得!

94 厚揚 10円
2コ 158円 お得!

116 豚ローススライス 34円
300g 589円 お得!

117 豚モモブロック 38円
400g 665円 お得!

118 豚ひき肉 22円
300g 367円 お得!

139 タンポポ村ロースハム 15円
85g 270円 お得!

148 鶏もも肉 27円
300g 493円 お得!

397 味噌ラーメン 43円
160g × 2 458円 お得!

184 銀だら西京漬 35円
140g 478円 お得!

199 しまほっけ 30円
2枚 526円 お得!

206 さばのみを漬け 23円
240g 348円 お得!

243 メロンパン 33円
2コ 277円 お得!

253 チーズフォンデュ 34円
210g 589円 お得!

258 クリーミースフレッド 26円
120g 451円 お得!

263 こだわりの麺つゆ 31円
500ml 369円 お得!

264 純正ごま油 40円
450g 723円 お得!

279 スパイシーカレー 20円
131g 257円 お得!

280 クリーミシュー 20円
240g 332円 お得!

281 しその葉、ぶりかけ 16円
50g 174円 お得!

282 ミニラーメンセット 67円
10食入 696円 お得!

283 紅玉、フレザーブ 25円
180g 275円 お得!

398 鉢焼きうどん 34円
200g × 2 548円 お得!