

ひまわり

2016年
5月16日
No. 1164

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 岩瀬牧場 農業体験交流報告 ① 青空・広大な畑 子どもに土をいじらせたかった
 - ② 岩瀬牧場 " づき 参加者の感想
 - ③ 岩瀬牧場 " づき 土に種蒔く喜び 竹の子掘り写真
 - ④ 生産者からのお便り 5月1回ローカル品注文数20件以上・測定会(168)・避難者支援
 - ⑤ 鎌田専務会議報告 ② "発酵と腐敗"の判断は自分の五感 メンバーが手作り!
 - ⑥ 放牧パスちゃん牛乳とヨーグルト③ 石けんシリーズ:石けん歯磨き 新しい組合員さん
 - ⑦ ~⑩ ローカル商品のご案内 なにもかカード 私の注文品控えメモ

ローカル商品のご案内（6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

岩瀬牧場 農業体験 交流報告 ①

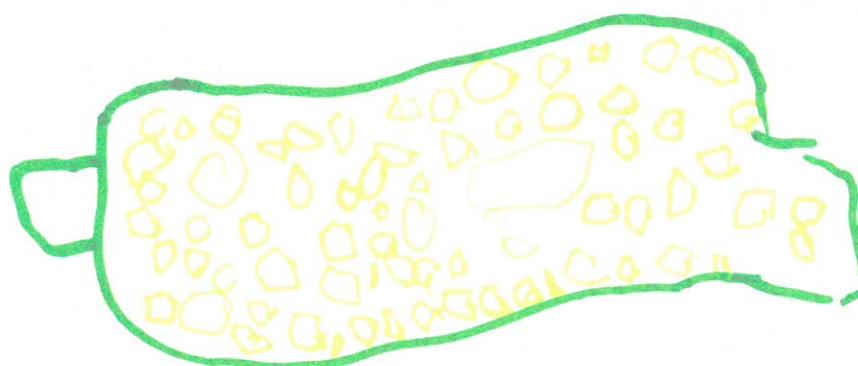


青空・広大な畑

2人の息子はきっとやつていい
~綿・トウモロコシの種蒔・竹の子掘り体験~

震災以来、子供たちにはするべく工に触れさせないよりにしていましたが、岩瀬牧場の畑の土は安全だと知り、今回思いきって農業体験に参加しました。とっても気持ちの良い天気で、青空のもと、広大な畑で綿の種とトウモロコシの種を蒔きました。2人の息子達は遊び乗しかけて、もといやつてかってと言っていました。これからも綿やトウモロコシの成長を見ながら収穫まで農業体験が出来ればと思います。

作業後に丁度いいパスちゃん牛乳がいつも増してたいく感じます。また竹の子掘りもはじめての体験で、食べなことはあっても竹の子が地面からはえているのを見るのは初めてで、4才の息子は自分の指と同じ位に伸びた竹の子を見てびっくり！思わず記念撮影をしました。春の草花もいい感じで久しぶりに福島の春を楽しめました。（郡山市）



(4才)

①

熊本地震・生産者支援金へのご協力を！ ローカル案内

000599

(1口200円)



次回は
5/28(土)
です



(4年)

あせとかいてのんびりパスちゃん おいしい味でしゃべ

ぼくはこの体験のたぬきやーのんびりは見てたの上に乗しかったです。あせとかいて休けいにのんびりパスちゃん牛にゅもかぱりおいしい味でしゃべ。秋にある里いもほりも楽しめにしています。（ 4年 ）



岩瀬牧場 農業体験 交流報告 つづき

広大な畑に 大興奮の息子

娘・息子とともに初参加でした。広大な畑に、大興奮の息子。しっかりと説明をきいて、ていねいに1粒1粒、種を土の中に蒔いていく娘。最初は手袋をしていて、最後には手袋を外し、土の感触を楽しんでいました。

自分たちが蒔いた種が1けん大きくなる頃、また参加したいと思ひます。

(郡山市)

わたくしが一番樂しかったのは、竹のこ掘りです。自分で作った竹のこは、おもしろかったです。はじめてやってきて樂しかったので、また来年もいきたいです。

わたくしのためお家で育てたいと思ひます。 ()

種まき、土いじり、たけのこ掘り…とても樂しかった

先日は農業体験に参加させて頂き大変お世話になりました。今日は初めての参加で、小2の娘と2才の息子と3人での農業体験でした。私も小さい頃にやがいも掘りなどしてことはとても印象深く記憶に残っておりますので子ども達にも自然に触れさせたいと日頃から思っていました。

あいコープの皆様、岩瀬牧場の皆様、その他皆様の丁寧力のお陰でとても貴重な体験となりました。種まき、土いじり、たけのこ掘り…子ども達もとても樂しかったようで、1日の話もいながらたけのこ飯を食べました。

また参加したいです！ ありがとうございます。"♪"

(郡山市)

竹の子はT-1のしかったです。
竹の子をシャベルでほったのがたのしかったです。T-2のまきではいいですね
とにかくいいねといれたのがたのしかったです。
またT-1いれたないです。

()

天気が良く、気持ちの良い中、
子供たちとタネまきして樂しかったです。
(本宮市)

②

わたくし、トウモロコシの遺伝子組み換えのお話

勉強になりました。

4月23日岩瀬牧場にて、農業体験に参加させていただきました。去年に引き続き、第1回目の参加でした。自己紹介から始まり、橋本副理事長からのお話、岩瀬牧場の伊藤さんのお話をききました。橋本副理事長からのお話で、わたくしのお話、トウモロコシ遺伝子組み換えのお話をきくことができ、あらためて自分の中で確認できたり、さらに知らなかったことを知れて勉強になりました。いい機会でした。

その後、種蒔きに移り、綿の種蒔き、トウモロコシの種蒔きをしました。みんな笑顔で一生懸命書いて、あとで終わってしまいました。元気に育つのが樂しかったです。

最後に、お手のレッスン企画のT-1のこ掘りもさせていただきました。農業体験を通して、自分の手で土に触れることで、免疫力を高めたり、実際に体験することで、学べたり、知ることができたり。子どもにとってもいい機会にふたのではないでしょうか。2回目、3回目もぜひ参加してほしいと思いました。参加された組合員さん、岩瀬牧場の伊藤さん、ありがとうございました。

(組合員担当職員 力丸)

トウモロコシ・綿の種蒔き、たけのこ掘りに大盛り上がり

昨年に続き今年も農業体験に参加させて頂きました。今年は昨年よりも参加された方が多く、昨年はトウモロコシだけでも時間がかかるたび種蒔きも綿の種を蒔いてもあわせられましたが、今年は終わりました。

その後のお楽しみ企画「たけのこ掘り」、竹林がソーラーのエネルギーを設置したことでの狭くなっていて、みんなで掘れるか心配でしたが、思ったよりもたくさんのたけのこがあり、子どもも大人も大いに盛り上がって樂しかったです。特に、子どもたちが一生懸命たけのこを掘ったり、折りると頑張る姿はとても微笑ましかったです。たけのこもお土産に頂いてありがとうございました。

()

岩瀬牧場 農業体験 交流報告つき



土に種蒔く 喜び



種蒔く「きよだい」

③

私、掘り出しました!!

初体験「竹の子掘り」これがたけのこだよ

*生産者からのお便り

熊本・愛農会の仲間 家族も全員無事
14人ともく 住居の倒壊

地震で被災している熊本の愛農の仲間によく電話がつながりました。14人それぞれの住宅の倒壊で苦労しているが、家族も全員無事で安心しました。地震列島と言われる日本なので被災は宿命的なものがありますが、隣の鹿児島県にある全国で唯一稼働中の川内原発の存在に非常に心配したと言いました。用水路が壊れて田植えが出来るようになるかまだ見通しがつかないが、野菜の収穫を少しずつ始められたことに福島との違いを感じました。今週お届けのトマトはもう一個食べたいと思われるトマトを目指して40年取り組んでこられた岡田さんのトマトです。もう一個ないのが残念です。

石沢 重吉

5月1回ローカル品 20ヶ以上の
注文数

- 1 小松菜 365束
- 2 きゅうり3本 215袋
- 3 甘い人参 194袋

商品名	供給数量
地元の小松菜	365
地元のきゅうり3本	215
甘い人参(洗い)	194
地元のきゅうり5本	156
満点!あおばちゃん6切	109
いちご とちおとめ(あまえんぼう)	96
グリーンアスパラ	95
野菜セット「愛菜箱」	87
生芋板こんにゃく	78
地元の京菜(みず菜)	76
生芋糸こんにゃく	64
ミニキュウリ	44
純米 あま酒	41
板こんにゃく1/2×2	37
ジャム用いちご(ケース)	36
いちご とちおとめ(ケース)	35
さつま芋紅はるか	35
こんにちは塩麹	33
満点!あおばちゃん12切	28
キッキンスポンジ	28
粉 コーヒーギャラリーブレンド	26
生芋玉こんにゃく	23
満点!あおばちゃん8切	23
全粒粉食パン	23
満点!あおばちゃんノンスライス1.5斤	19

ローカル案内
000503

愛菜箱 905円(税別)

無農薬にこだわる愛農グループの仲間の生産です。箱の中身は、畑の成育に沿う品目・量目が決まります。

(注文の参考)

<5月1回お届け品>

小松菜 1束 トマト 500g
ほうれん草 1束 大根 1本
きゅうり 2本

8ヶ箱の注文が
ありました!!

<5月2回予定品>

カブ ほうれん草
玉ねぎ 大根
サニーレタス

箱の中に次回の
予定品が書かれた
お便りが入っていて
次回の内容が
わかります。

原発事故により浪江町から強制避難中

本宮市仮設住居(高木・石神丸)

60戸へ支援

5月1回 いちごパック の 5% 2.302円

これまでの残高 11.829円

計 14.131円

測定・安心・測定対応 家庭菜園・もろいもの測定報告 168週目
～芋のニ・山菜等・検出される～

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
2016年						
4月28日	郡山市静町	さんしょう	200g	46.8 / 14.6	10.2 / 7.92	7200S (2H)
"	郡山市舞木町	たけのこ(生)	790g	13.4 (下)	2.83 / 2.58	7200S (2H)
"	福島市山口	たけのこ(生)	1000g	4.11 (下)	2.26 / 2.04	7200S (2H)
"	福島市山口	たけのこ(ゆで)	1020g	5.34 / 3.00	2.15 / 1.97	7200S (2H)
"	栃木県那須	こしあぶら	220g	13.50 / 2.41	8.10 / 6.39	10800S (3H)
"	"	たけのこ(ゆで)	870g	8.96 / 3.03	2.35 / 2.12	10800S (3H)
4月29日	福島県内? (頂作物の為不明)	たけのこ(ゆで)	510g	(下) / (下)	3.70 / 2.99	7200S (2H)
"	本宮市	たけのこ(生)	610g	22.0 / 4.94	3.20 / 2.52	7200S (2H)
"	郡山市逢瀬町	たけのこ(ゆで)	670g	(下) / (下)	3.68 / 2.94	3600S (1H)
"	郡山市逢瀬町	茎立菜	570g	(下) / (下)	4.32 / 3.42	3600S (1H)
"	郡山市喜久田町	アスパラガス	220g	(下) / (下)	9.07 / 7.16	7200S (2H)
"	本宮市	たけのこ(ゆで)	660g	9.24 / (下)	2.98 / 2.34	7200S (2H)

たけのこは、生の測定では4ベクレル/kg~26ベクレル/kgですが、ゆでると1/3~1/4に減少します。

1kg食べて1ベクレル~6.5ベクレルになります。一人が食入量を100gとすると更に1/10に減少。季節のもので
食べる回数2~3回でから全く微量(WBC測定でも反応せず、数値)で、健康上の影響は全くないといえます。

*1. こしあぶらは1500ベクレル/kgですが、たけのこと同じ計算し、食入量が20~30gですからたけのこと
同量になります。しかし放射能は「心の不安」と同時に与えますので「ムリ!」と思いつか食べない
子どもだけは食べさせない! 子どもの選択も大切だと思います。

*2. さんしょうは郡山市静町のNさんの畑で、これはオットスポットで他の農作物もエッ?!という数値が
出ます。多くの組合員さんに「このさんしょう」は参考にならないと思います。

(あいこーくいは 佐藤孝之)

鎌田専務を囲む会 報告② in 郡山



“発酵と腐敗”的
判断は自分の五感

鎌田専務さん、今日は大変貴重な、そして興味深いお話をありがとうございました。あらためて、きちんと調味料を使り大切さを学ばせて頂きました。特に最後にお話された“発酵と腐敗”を判断するのは自分自身、五感でとぎますことが大切!!という点が興味深かったです。家族の健康のために、そしてこれから成長していく子供たちの五感を育んでいくためにも、“いいもの”を自分の目で選んでいきたないと強く感じたお話しでした。ありがとうございました。

(須賀川市)



豚肉と野菜のオーブン焼きも
とてもおいしくいただきました!!

「豚肉とマヨ、マスタード焼」
のレシピと手順は5月4回
ひまわり③ページにカラー
写真付で紹介しています。

(5)

“脱脂加工大豆”しょうゆが80%にびっくり

鎌田さんの丸大豆しょうゆは、大豆だけでなく、小麦・食塩まで国産であり、安心感があると思いました。脱脂加工大豆を使って作ったしょうゆが国内で80%位と聞き、びっくりしました。しかもその加工大豆が、化学物質で抽出したものだなんて!! 知らなかつたので、この様な勉強の機会を作っていたとき、ありがとうございました。

(郡山市)

ミソカフェ、乗くて美味しいです。
味噌汁にポテトチップ。意外でござるいいですね!



私も!!
「初体験!
みそスープに
「ポテト
チップス」

味噌は祖母が毎年仕込んで購入していましたが、鎌田さんの倉を見学してから大ファンになりました。使いかけています。今後のメニューも大変おいしくなっています。私が今までおなじみの“みそカレー”ですが「ポテトチップス」は初体験でした!! ぜひ皆さんにも試して頂きたいです。

お家でもとの日の夜は「豚肉と野菜のオーブン焼き」に!! 新玉ねぎ、人参、しいたけ、キーピッ...と家にある野菜でおいしく出来ました!! 豚肉がサクレかたつたので、「おさかなソーセージ」を入れて更にボリュームUP!! マスタードが入っており辛くないのに子供もパクパク。お野菜もたくさん食べれて良いです。

米ニンジンには注文した事が
なかったのですが甘めがあつおいしい!!
注文した事がないものを食べられるのも
交流会の樂いです!!

(田村)

放牧パストゥラル牛乳とヨーグルト ③

腸まで届く乳酸菌と殺菌(死んだ菌)ヨーグルト

効果は同じ!! (下) <前号ひがり NO.1163 ⑥のつづきす>

「死んだ乳酸菌」の効果はどうな仕組付なのでしょうか。

① 乳酸菌が「死んだ、生きた」に関係ありません。ほかの栄養素と同じように1つの物質（肉・野菜・魚…）として働いているのです。すなわち乳酸菌の菌体そのものが有効成分として働くより「生きた乳酸菌自身」が動き、かつ特別の働きがあるわけではありません。生きた「小女子」を食べるのと「調理した小女子」ではその栄養価に大差はないのと同じです。

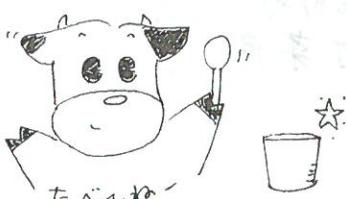
② 実際の効果を生み出す、乳酸菌の細胞壁（菌体）を構成している「多糖体」といわれています。乳酸菌はその生死に関わらず腸管に達し、腸管免疫や、「眠れる白血球」を活性化し、からだの自然治癒力を強める働きをします。

確実な効果は、死んだ乳酸菌の方が有利！

① 1日に1兆個の乳酸菌（菌体）の補給が必要とされ、それを充たすには「生きた菌」では量的に無理のようです。例えば「100ml入り10億個の生きた菌」が宣伝されていますが、これで1兆個を補給するには計算上10㍑を食べなければ…これは無理な話です。

② しかし「死んだ菌」の場合、1g当たり最大で数兆個に達する程の量になります。日常の食生活でも可能な量です。

③ ところが「死んだ菌」の有効成分は白血球を活性化する能力を持っており、「生きた」「死んだ」の区別よりも、まとめて「免疫乳酸菌」と呼ぶ方が正しいといえます。



まほ通信

1

放牧パストゥラル牛乳 1000ml 224円(税別)

2

放牧パストゥラル プレーンヨーグルト
400ml 204円(税別)

石けんシリーズ

味覚を変えない石けん歯磨がき。



私は小さい頃は「いちご味がイイ」と歯磨き剤を喜んで使っていました。子供用を卒業してからは、スースー歯磨き剤は少し苦手でしたが、どの歯磨き剤もそよがるものばかり…と思ってました。しかし、食器洗いや洗濯、シャンプーナビ等と環境を考え石けんにはいたが、歯磨き剤にも石けんがあることを知り購入して使っています。歯磨き剤も合成洗剤だつては考えても仕方なかったです。石けん歯磨き剤は、泡立たず、スースー泡がつくっていいです。



石けん歯磨き剤で磨いて後、飲食しても味が変わりません。それは、歯磨き剤にAS(ラウリル硫酸ナトリウム)という界面活性剤が配合されていないからです。配合された歯磨き剤で磨くと、味を感じる舌の部分(味蕾)に結合し、味覚をマヒさせてしまいます。そのため歯磨き後、お茶や食べ物の味がわからなくなる、また、まずく感じてしまうのです。



また、ラウリル硫酸ナトリウム入り歯磨き剤は2%配合されています。台所用洗剤を0.03%に薄めて使いよう表示されると比べると66倍もの濃度になります。しかも、口に入れたうちの1%は口の粘膜から吸収されたり、飲めちゃいます。ラウリル硫酸ナトリウムは、タンパク変性が強いとされています。

(石けん会議

4月の石けん会議の学習をまとめました。)

新しい組合員さん 大歓迎します

~ 試食品の感想カードキヤ ~

豆腐は甘めがあり、牛乳はさらっとして飲めやすかったです。

(郡山市)

"エカルマラング" =
友人を説いて
おいで下さい!

牛乳: 今使用しているとあまり変わらないと思いました。

卵: 黄味がしっかりしていて美味でした。

正油: ちょっと塩味が感じられました。(老人につけ、自信はありません)

豆腐: 未だ食べてないので…

(郡山市)