

# ひまわり

2016年  
3月21日  
No. 1156

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 親子でランチ会 IN 須賀川 「時短・増量・コラボ」の連発! 野菜たっぷり洋風みそ汁
- ② "まなびタイム"で"GMO"の学習、ファミリーサポートでランチ会 IN 二本松、鏡石deランチ会
- ③ 生産者からのお便り・愛菜箱交流会より、ローカル品注文20%以上、測りて安心測りて対安心
- ④ 岩瀬牧場(10ベクレル)以下の土壌単体検、甲状腺がんは多発するの? ①
- ⑤ 豚・脱骨整形交流会 ② 子どもが「命」と見て知ってほしい
- ⑥ 遺伝子組み換え - 天竺さんのお話と交流 ② 知らない間に...GMO食品を食べている
- ⑦-⑩ 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(4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

### 親子でランチ会 IN 須賀川

「時短・増量・コラボ」の連発!



野菜たっぷり 洋風みそ汁

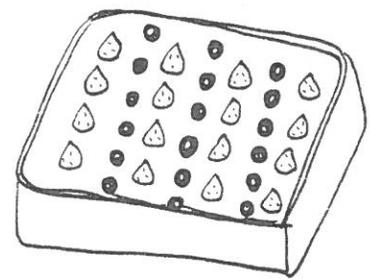
余ったものまで いただいた!!



★ 今回、日曜日の交流会に参加させていただきました。いつも母が交流会にはよく行って  
いるんですが、自分が参加するのは初めてで...少し緊張したけれど、まつりのときに会ったことが  
ある人とかいっばいいて、みんなでワイワイ料理ができて、とっても楽しかったです。  
特に、「野菜たっぷり洋風みそ汁」がすごくおいしくて、余ったものまでいただいたので  
家でもたくさん食べたいと思います。  
みそ汁に使っている「みそ」がおいしくて、私も朝、みそを お湯でという お麩か何かを  
具にして飲んだりするので、大好きです。

「遺伝子組み換え」も勉強になったし、日曜日の交流会、またやってほしいです☆

(須賀川市)



スコップケーキとは...  
深皿などにスポンジケーキやクリームなどを敷きつめた  
やわらかいケーキです。大型のスプーンですくって  
取り分けます😊 レシピも多彩!

①

### 1番は



★ 今日、ウエルカムランチ会で、たくさんおいしい食べ物を食べました。  
その中でも、 $\uparrow$   $\downarrow$   $\uparrow$   $\downarrow$  一番おいしかったのは、洋風みそ汁です。  
お肉の味が、かむと ジャワーと出てきて、とても味わいのよいみそ汁でした。

もう一つの  $\uparrow$   $\downarrow$   $\uparrow$   $\downarrow$  番は、友だちとの「ふれあい」です。

その友だちといっしょに、スコップケーキを作ったときに、前のお料理の時、たくさん手伝って  
あげたからのお礼で、まだ年長なのに、わたしのスコップケーキにいちごをのせてくれました。  
そして、その子と仲よくなりました。

そして、仲よくなりましたのも、「あいコープ」があったからだと思いました!!

(須賀川市)

### 1週間過ぎても、「クッキング」楽しかったね」と

★ 2/21 東公民館では、親子でお世話になりました。日曜日の開催のおかげで、私も  
仕事を休まなくても参加できて良かったです。

子どもたちも楽しかったようで、1週間過ぎても、「クッキング」楽しかったね。おにぎらずも  
スープも、みんなおいしかったね」と思い出しては話しています。

おにぎらずの作り方のコツを覚えたので、家でも作りたいです。  
準備等、大変かもしれませんが、今後とも土日開催の交流会があるとうれしいです。

(須賀川市)

★ 平日の交流会に参加することが難しく、「あいコープ」の魅惑のひつづきもある交流会を日曜日に  
開催して頂いてありがとうございます! しかも、親子で「おにぎらず」を作るという楽しい企画。

柏倉さん、大越さんの司会も楽しく、いつも使っている「さんまぼろぼろ」もいり卵とほうれん草と  
一緒に味が優しくなり、家でも作ってみたいと思います。簡単三色丼にもなりますね!

盛りだくさんのランチ。是非是非 また日曜日開催希望です!! 親子で簡単手作りしたいです。

(須賀川市)

親子deランチ会・須賀川 つづき

★子どもを安心して託してもらいながら、楽しく料理ができて、素敵な時間をすごせました。

子どもも好きそうな味なので、お家でも作ってみたいです。( )

★初めての親子参加でのランチ会、ご案内の時には親がみそ汁とおかず、子供達は「おにぎらず」作り... ということで別々に作業を進めるのだと思っていたのですが、みそ汁とおかずは既に地区委員の方で作っておいて下さって、親子で「おにぎらず」とヘルシースコップケーキ作りという段取りで、親子で楽しく作業できました。事前に準備して下さいました皆様 お世話になりました。

実は私はおにぎらず初めてで、娘は「妄想おにぎらず」(=自己流ということらしいです)を作った失敗したことがあったそうで、今回はわかりやすい説明で「上手に出来た」と大喜びでもりもり食べていました。帰宅後も、おやつと夕食に おにぎらずをたくさん作って家族にふるまってくれました。

休日の親子企画、とっても良かったです。メニューを考えたリ、準備など 通常の(大人だけの)ランチ会より大変だと思いますが、年に1回位でもあったらいいなと思います。(須賀川市 )

まなびタイムで「GMO」の学習

★大人10人、子ども16人(ゲストさん1家族)でにぎやかに始まりました。白菜ミルフィーユと洋風みそ汁は下ごしらえをすませ、火にかけるながら おにぎらずとヘルシースコップケーキを親子、グループで仲良く作りました。

“ご飯、こんなのにのせて...包めるかな〜?” “りんごシロップ、もっとかけたいな”

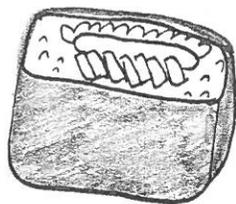
子どもたちは、目をキラキラさせてデザート作り。横田さんのイチゴをトッピングに on!したら完成です!

ランチをほおぼりながらの“まなびタイム”では、さんから先日の遺伝子組み換え食品の学習会の報告をしてもらいました。

原材料の表示だけでは GMOが混入しているかわからない... という話に、一同、 “やっぱりこわいな...”と。

これから交流会や学習会で、色々勉強することが大切だと感じました。

平日参加できない方ともお会いできて、子ども同士も どんどん仲良くなれた交流会でした。

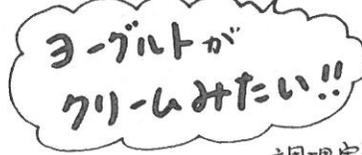


(須賀川地区委員 )

ファミリーサポートさん de ランチ会 in 二本松

“時短・増量・コラボ”メニューラッシュ

カポナータ丼・ヨーグルトサラダ・みそカフェ・ダイコンサラダ



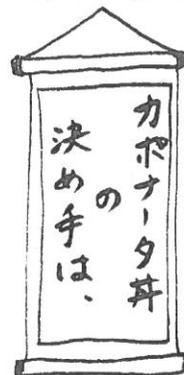
★3月3日、私も所属している二本松市のファミリーサポート こころの調理の研修に、あいこ-つさんに支援をして頂き、食育と小さい子どもも食べられる料理の調理実習をしました。(あいこ-つの粗合員2人、元組合員1人、他12名)

メニュー：カポナータ丼・ダイコンのサラダ・ヨーグルトサラダ・みそカフェとライクティー。牛乳の試飲でした。あいこ-つの食材を初めて食べた方も多く、「紅茶がおいしい」、「レンコンがやわらかい」、「みそがおいしい」と、たしがなくてもおいしい、「ヨーグルトがクリームみたい」と様々なあいこ-つ食材のおいしさへの驚きコメントが聞かれました。元組合員の方は、「やはり食材がおいしい」と再確認の声も聞かれました。病気を体験された方は、食べ物の大切さを感じたのか、あいこ-つ加入に前向きな方もおられました。あいこ-つを知って頂くよい機会になったと思います。橋本副理事長、吉井理事、阿部理事、遠い所早い時間からありがとうございました。(二本松市 )

鏡石(町) de ランチ会 カポナータ丼、みそがとともマッシュで上品な甘み

★初、カポナータ丼で楽しみにしていました! 見た目はトマトベ-スなので酸味があると思いましたが、みそがとともマッシュして上品な甘み、子供が大好きそうな味で、あ、という間に完食、ごはんが進みました。野菜もたくさん入らそうなので、家でもとんとん作ってみたいなと思います。ありがとうございました。(鏡石町 )

★今回2回目のランチ会でした。今回もとてもおいしくいただきました。“カポナータ丼、とまとケチャップは利用していましたが、みそがやっぱり仙台みそじゃないと味が決まらないんだなあと思い、私も買ってみようと思います。ランチ会に来ると、使ってみたかった食材などをいろいろ試せてとてもうれしいです。次は塩麹を使った料理を知りたいです。( )



まんま通信

269

加美よっば とまとケチャップ 380g 359円 (税別)  
(トマトの完熟、エ-つ-つ 確かめて4種類します)

258

仙台みそ 1kg 475円 (税別)

257

米こうじみそ 1kg 498円 (税別)  
(米こうじが多く、甘みがある)

# 玉ねぎも 順調 草の伸びも早い!

\*生産者からのお便り

3月に入り急に暖かくなりました。玉ねぎ畑にはオオイヌノフグリやハコベがびっしり生えてきました。暖冬だったので草の伸びが早いのですが、玉ねぎも順調に育っております。これから晴れた日には草むしりの毎日です。昨年は生育にばらつきがあって玉揃いが悪かったのですが、今年は揃った玉ねぎをお届けできそうです。今回の玉ねぎは去年の6月に収穫して吊玉貯蔵していたものです。生物なので貯蔵中に傷むものが多く出ますがなるべく長く食べていただけのように努力していました。よく見たつもりですが、傷んだものがありましたらお知らせ下さい。殺菌剤を使っていないので表面にカビが生えているものがありますが水洗いすれば食べられます。

石沢 重吉

## 愛菜箱 交流会お

\* 愛農会ボックスは、見子が小学生だった時からです。その見子も今、40歳。お陰様でアレルギーなども全然知らずに育って来ました。

毎回、野菜ボックスの野菜を開ける時、本当に有り難く、感謝します。(更に、都会ではこの値段では考えられないものであね)



- ・秋には収穫祭、冬にはこのような交流会を設けて頂くと嬉しいです。
- ・今、ボックスの中味で一番喜ぶのは玄米もち! です。
- ・値段もちょうど良いのであね。

(郡山市)

## "楽しい時間" ありがとう

\* 愛農会 野菜交流会、楽しい時間をありがとうございました。ゲストでいらした さん、帰り際バタバタで お声かけできずに失礼しました。またご一緒しましょう。再会でき & お声かけ頂き、嬉しかったです。

(須賀川市)

ローカル品  
000503 愛菜箱 1箱 905円(税別)

品目も量目も  
おまかせ♪

無農薬野菜づくりにこだわる 愛農会 グループの野菜箱

注文の  
参考に

3月2回 お届け品 ... 里芋 400g, 玉ねぎ 700g, ほうれん草 1束  
小松菜 1束, レタス 1個

3月3回 予定品 ... 人参, ほうれん草, 小松菜, 大根, キャベツ

### 3月2回 ローカル品注文数 20ヶ以上

商品名	供給数量	1 ちびあま (433)	2 小松菜 (406)	3 ほうれん草 (379)
森さんの小松菜(農薬不使用)	96	いちご とちおとめ(ケース)	43	
生芋板こんにやく	92	キッチンスポンジ	30	
生芋糸こんにやく	92	満点! あおばちゃん12切	23	
地元の京菜(みず菜)	79	満点! あおばちゃん8切	22	
大玉トマト(重カトマト)	73	生芋玉こんにやく	21	
野菜セット「愛菜箱」	66	粉 コーヒーギャラリーブレンド	21	
中玉トマト ララフルティカ	66	いかさしみパック	20	
さつま芋紅はるか	53	黒糖レーズンパン	20	
菜花	50	天然酵母食パン	20	
いちごごまと	46	こんにちは塩麴	20	
板こんにやく1/2×2	43	純米 あま酒	20	

### 原発事故により 浪江町から 強制避難中

本宮市仮設住宅 60戸へ支援

これまでの残高 12,473

3月2回 森さんの小松菜売上げの5% 836

計 13,309円

## 測って安心 測って対応

<野生> 山菜 第1弾 ふきのとう (本宮市)

セシウム合計

110ベクレル/kg 超

品目	生産市町村名 (クリックで地図表示)	検出核種・濃度 (Bq/kg)			サンプル 採取日
		ヨウ素 131	セシウム 134	セシウム 137	
2016年					
ふきのとう (野生)	棚倉町	---	検出せず(<5.9)	検出せず(<7.7)	2016-01-14
ふきのとう (野生)	本宮市	---	14.6	95.9	2016-01-14
ふきのとう (野生)	喜多方市	---	検出せず(<6.5)	検出せず(<6.8)	2016-01-12
ふきのとう (野生)	喜多方市	---	検出せず(<6.5)	6.24	2016-01-12
ふきのとう (野生)	喜多方市	---	検出せず(<8.7)	検出せず(<6.4)	2016-01-12
ふきのとう (野生)	大玉村	---	検出せず(<6.5)	5.41	2016-01-07
ふきのとう (野生)	南会津町	---	検出せず(<7.8)	検出せず(<4.9)	2016-01-07

③

わたの提供に  
感謝します!!

ま  
~ ありがとうございます ~



ワタの種、無料で提供します!  
ローカル案内にてお申し込み  
下さい。

岩瀬牧場

10ベクレル以下の土

昨年、安心して農業体験



(写真は昨年の農業体験交流)

2016シーズン 野菜作りとワタの種の農業体験

- 4月23日(土) ... トウモロコシとワタの種まき
- 5月28日(土) ... 里芋とワタの種 植え
- 7月2日(土) ... 生育観察と草取り
- 8月6日(土) ... トウモロコシ収穫体験とワタの草取り

甲状腺がんは「多発」するのか? — ①

三春町の小中学生 2663人の検査

ヨウ素 欠乏状態は皆無

小児甲状腺がんの発生については、「放射性ヨウ素131」の量と、体の甲状腺への吸収量がどうだったかが ひとつのポイントでした。

「放射性ヨウ素131」は 吸収しにくい 状態 だった!!

(第1種郵便物認可)

尿に含まれるヨウ素濃度の検査結果を発表する坪倉氏(左)とひらた中央病院



「がんリスク抑えた材料の一つ」

震災5年

日常的な食事で摂取したヨウ素が原発事故による放射性的に働いた」と推定できることが、ひらた中央病院(平田村)にある震災復興支援放射線対策研究所がまとめた検査結果から分かった。甲状腺がんのリスクを抑えた判断材料の一つと考えられるという。検査に携わった東京大医学研究所の坪倉正治氏が3日、検査結果を発表した。

ヨウ素はコンブなどの海藻に多く含まれる。普段の食事などで摂取したヨウ素が甲状腺内に一定量あれば、放射性ヨウ素が入り込む余地を奪うという。チェルノブイリ原発事故では、ヨウ素の欠乏が被ばく要因の一つに挙げられている。同研究所は2013(平

平田の研究所推定

6・6割、女子が同352・0割で、ヨウ素の摂取量が多いと考えられる同200割を上回ったという。13年度から同町の小、中学生を対象に行っている甲状腺検査では、検査を受けた延べ3447人のうち、甲状腺がんと診断された子どもはゼロだった。坪倉氏は、子どもたちのヨウ素濃度について原発事故当初も同様の状態と推定できるとして、「日常生活の食事の中で(ヨウ素を含む食品を)定期的に食べていたことが確認できた。甲状腺については防御側に働いたと考えられる」と見解を語った。

日常のヨウ素被ばく防御

日本人は 海洋民族。食生活に昆布・生ワカメ・小魚など(天然)ヨウ素を十分に取り込んでいる。お米にもヨウ素がたっぷり。従って、放射性ヨウ素131が甲状腺に吸収されにくいとしてきた。(2014年9月理事会)

その後、バセドウ病の検査で使う放射性ヨウ素131も甲状腺に入りにくいと、内分泌科の現場から聞いた。

そして今回、坪倉医師(ひらた中央病院)が三春町小中学生2663人の尿中のヨウ素濃度を検査し、ヨウ素欠乏状態の子どもはいなかったと発表した。(福島民友 3月4日付)

この内容。放射能と小児甲状腺がんの関連性が後退したといえます。

(あいこ-つふくは 佐藤 孝之)

(福島民友 3月4日)

脱骨の開始  
豚 半頭分  
(前肢・胴・後肢)

(内臓・頭・外毛は  
と畜場ですでに処理済)



今野さん 鮮やかな包丁さばき 豚さんへの愛情たっぷり

※滅多にない機会と思い、母を誘って参加させて頂きました。今野さんの鮮やかな包丁さばきと豚さんへの愛情たっぷりの解説、母と共に存分に楽しませて頂き、本当にありがとうございました。試食のソテーも大変おいしくいただいたのですが、ニンニクが苦手な母は少しキツかったようです。

機会があれば「食べ盛りの子供たちに見てほしい」と思いました。

話で聞くより、本で読むより、まず自分の目で見て「命」をいただいている事を知ってほしいと思います。

(郡山市)

※「丸山産直食肉センター今野さんによる豚の脱骨、整形」は、めったに見ることのできない枝肉の半身を見る事ができて、今野さんから深い知識を学ぶことができ、さらに整形したてのフレッシュな肩ロースを塩、こしょうでソテーしたものを頂ける、参加費 200円で申し込めないくらいのイベントでした。

特に印象に残ったのは、

えさによって肉の水分が違ってくる。お尻ドリップが出てしまう肉は、キメが粗く、保水性がないためだそうです。

普段 私たちがあいコープから購入している田尻あい豚会の日向さんの豚肉はキメも細かくて、味も良いそうです。また、と畜したての肉も、日にちをおいた肉(熟成)も味に大差はないそうなので、今後は新鮮なうちに、豚さんに感謝しながら頂きたいと思います。

(郡山市)

※普段手にする肉は、生きている豚のイメージと違い、一つの食材として調理してありますが、豚の命をいただいている事を感じるお話(と畜)等を聞きながら脱骨・整形を見学しました。感謝の気持ちも忘れず「食事したいです。ポークソテーおいしかったです!今野さんや準備していただいた方、貴重な機会の場を提供していただいたあいコープ様 ありがとうございます。(本宮市)

生後6ヶ月の子ブタちゃん 大切な生命をいただいている

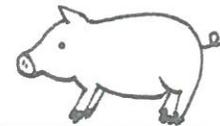
※普段は目にする事のない豚の脱骨作業という貴重な機会に参加し、あらためて自分達が何げなく口にしている食品のありがたみが身にしみました。脱骨作業は重労働で、汗をかきかき作業なまってる下まつた事に感謝します。

又、生後6ヶ月で食卓に上る事を考えながら、かわいい子ブタちゃんを現像したら人間はつくづく残酷だなあと思いました。と同時に、大切な命をいただいている私達が命をつないでいるのだ」という事を実感しました。

子ども達にも体験させたいと思いました。

ランチの豚ソテーはさすが新鮮で良いお肉だけあって、シンプルに塩・こしょうの味付けだけど、脂身に甘味があり、とても美味しくいただきました。

(郡山市)



あい豚会 豚肉「脱骨と整形」交流会 (2月23日 郡山)

## 知らない間に... GMO食品を食べている!!

### <前回の「遺伝子組み換え表示」解説の訂正>

「ひまわり」2月3回 5ページ、牛乳かき氷 **NON GMO** はパーフェクト、の説明が間違っていました。

正しくは次のようになります

使用原材料の砂糖が甜菜(てんさい)から作られており、遺伝子組み換え表示対象であり、この原材料の甜菜は分別されており遺伝子組み換えではありません。この内容が **NON GMO** になりました。

なお、遺伝子組み換え表示義務対象品は

大豆・とうもろこし・ばいしょ・なたね・綿実・アルファルファ・甜菜・パパイヤ

これが使用原料の場合は 分別・不分別を はっきりさせなければならぬのです。

2月3回「水あめ=とうもろこし」と判断したのが間違いです。水あめ(カステラの)は鹿児島産 さつまいもが原料のため、表示対象品だったわけです。

( あいっぴみやぎ 商品部より 情報提供があり訂正します。  
あいっぴふくま 佐藤 孝之 )

## 社長!! 「あなたの家族も食べているのか!」

2012年、2013年にナカナカ映画の会で観た、「モンサントの不自然な食べ物」「世界が食べられなくなる日」の中で、プロデューサーがモンサント社社長に、「あなたや家族も食べているか?」と問い詰めたシーンでは、「有機農産物を食べている」という。(怒!!)

日本では格差社会が広がってきている。TPPをはじめ、アベノミフスの政策にNO!と云っていかなくては、と痛感。また、消費者が「ごまかされない」ための学びが必要と思います。

映画の中で、モンサント社はラットの実験でGMの影響の出ない3ヶ月までの結果しか公表しないというごまかしでした。(怒!!)

今日の学びは有意義でした。

(三春町 )

## 生態系を壊す!

### 人間にそんな権利があるのか

遺伝子組み換えの交流会に参加して、遺伝子組み換えについて多く著書を出されている天笠さんのお話をお聞きました。改めて、人間はどこまで欲が深いのだろう...と考えさせられました。

除草剤を撒いても枯れない植物、早く巨大に育つ鮭に、光るブタ...。自然交配でできたものならまだしも、乱暴に遺伝子だけを操作して、自然界で起き得ない現象をつくり出す...。生態系を壊しかねない行為だと思います。人間にそんな権利があるのか、呆れるという言葉が出ません。

実際、動物実験等から健康被害も確認されていて、オスとメスではメスに被害が多く、早期死亡率が高いこと、メスの腫瘍発生率が高く、その大半が乳がんであること、オスでは肝機能障害や腎臓肥大等、解毒臓器に影響があること、また、妊婦への影響が大きいこと(へその緒に蓄積する)等、目をそらせない現実があるのだと天笠さんに教えていただきました。子や孫の代に影響してくる可能性があると思うと、無責任に遺伝子組み換え食品を摂取することはできないと、改めて思います。食用油や大豆製品、コーンスターチには前から気をつけていましたが、キシリトールやビタミンC等、さらに気をつけていかなければと思いました。

まだ歴史の浅い遺伝子組み換えの世界。映画「世界が食べられなくなる日」の副題の通り、わたしたちは「みんなモルモット」なのかもしれないですね...。安さや便利さ等、目先の利益に囚われずに、家族やこれからリレーしていくであろう次の世代のために、賢い選択をしていきたいと思っています。天笠さん、貴重なお話をありがとうございました。

(郡山市 )

## 知らぬ間に食べていることにびっくり!

2月8日、郡山市中央公民館で天笠さんの「遺伝子組み換え食品を学ぶ」講演会でお話を聴いてきました。天笠さんのお話を聞きながら、知らない間に日本人はたくさん遺伝子組み換え(GM)食品を食べている事を知ってびっくりしました。しかも安全性に疑問がある事。(人体にどんな影響があるかもはっきりわかっていない)、生態系(環境)にも悪影響がある事、種子独占(食料支配)をもたらししている事などの話を聞いて良かったです。

お話を聞かなければ知らない間にGM食品を口にしていたかもしれない...。(すでに口に入っているかも) TPP協定後、日本はどうなってしまうのか不安になりました。ですが、天笠さんの、「消費者は強い!! 良い物を買えば良い物が増え、悪い物を買えば悪い物が増える。」という言葉に少し勇気づけられました。

(福島市 )