

# ひまわり

2017年  
12月25日  
No. 1244

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 伊達市 食育講座
- ② 参加者の感想とお話を学ぶ。食の選択は人生の選択力に
- ③ ダンボホ村社長を聞く。極めて危険な添加物は避けよう
- ④ 生産者からのお便り。ローカル案内、注文数20ヶ月以上、測りて対々
- ⑤ あいコープまつり、カフェ開催希望の方へ
- ⑥ 写真集
- ⑦ みんなでモカードより
- ⑧ ～⑫ ローカル案内、みんなでモカード、買い物×モ、調味料干エック表

ローカル商品のご案内（1月2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

### 伊達市 M 営業所食育講座 ~ 参加者の感想とお話を学ぶ ~

普通のハムに比べて口味も おいしい  
卵の話が 衝撃的  
ドレッシングなしでおいしい無農薬ベビーリーフ

美味しかったです。ソーセージ、ハムはよく食べますので、添加物の話は気になっていました。  
あいコープさんのものは安全プラス美味しい。お値段もそれほど変わらないようでいいなあと思いました。  
(伊達市 K・丁)

食について考える時間もなかなかなかったので、お話を聞いてとても勉強になりました。  
ついでに価格中心で、品質まで詳しく見ないので、話を聞いて驚きました。  
(伊達市 M・M)

ゆでたまごやトマトすごく美味しいかったです。ベビーリーフもいつもはドレッシングたぶんりで食べていましたが、何もかけず食べても本当に野菜の美味しいかわかりました。卵の話が「衝撃的」でビックリ。卵を買う時の基準がコロッと変わりました。  
(伊達市 S・H)

普段食べているハムやソーセージと比べても今日食べたものは口味も美味しい、体にもとてもいいなあと感じました。  
卵の選び方など聞けてよかったです。  
(伊達市 N・N)

毎日お弁当を作るようになり 添加物の多さに気になりながらも、量と値段の安さで買い物をしていました。やはり子供には安心安全なものを食べさせたいです。  
(伊達市 S・S)

今まで「安い」を一番にしてきましたが、話を伺い「安全第一」だと思いました。私はもう見守りたちは自活しているため、逆にどんな食生活がちょっと不安になりました。  
(伊達市 O・A)

### 量と価格の安さでの買い物でした…

加工食品は便利だけど色々なものが入っている事がわかりました。無農薬のお米と野菜をぜひ使いたいです。エサが変われば卵も変わるってすごいですね。  
(伊達市 A・A)

加工物が子どもが大好きなので気になっていました。水が入っているとか、着色料で色をつけているだけとか。ハムは色で選んでいたので裏をよく見てみたいと思いました。  
(伊達市 O・A)

2011年の震災を機に、食品にいろいろ関心を持ちはじめましたが、なかなか身边に詳しく知っている方がいなかったので、今日お話を聞いてますます食に気をつけたいなあと思いました。  
(伊達市 T・H)

# 普通のお母さんの体験から 食の選択は人生の選択力に

11月8日(水) 食育講座に招かれ、職員さんなど約30名の皆さんにお話をさせていただきました。

私は自分自身が普通のお母さんであり、その私の体験した事をお話ししました。私の学んだ食育は、食べる事は生きる事であり、食の選択は生きる価値感を育てる事です。それは人生での様々な選択をする力を高め生き続ける力に繋るといえます。

具体的にはあいコープふくしまの選択を通じて、自分と子ども含めて食を学んだ場所であり、親子での食育の実践と学びだったと思います。こんな話から本題の「二つのテーマ」をお話ししました。

講座終了後に20名を超える皆さんより「感想カード」「あいコープお試しセット・カタログ」の希望が出されました。

本日はありがとうございました。  
すごく興味深く、勉強になりました。  
私自身もアトピーで、子供3人を  
アレルギーが気になってしまっており、この  
機会に少し考えたいと思いました。  
(伊達市 K・S)

本日は大変勉強になりました。  
また違うテーマでお話を聞いて  
みたくなりました。  
(伊達市 T・K)

私にも子供がいて、食には関心がありましたが、特に何が気をつけているという事はありませんでした。  
"商品の見た目"で買っていたので  
今後さらに目を向けていたら  
よいのか考える機会になりました。

(伊達市 Y・N)

## ハム・ソーセージ・子どもが大好き テーマ

— その原料・大豆で増量・添加物・価格 —

### ① 気になるハム、ソーセージの原料

- ～加工肉その現状は？～ ➡ 大部分が輸入冷凍豚肉
- 枝肉には賞味期限が無い→と畜日の分からないくず肉
- 心配な点・飼料 トウモロコシは遺伝子組み換え
- ・飼育環境 過密飼いの病気予防で抗生物質の使用
- ・ホルモン剤で肉を柔らかく

### ② 本当に必要？添加物

- ～増量、加工～ 原料の肉が粗悪で少ないので商品化するため使用
- 大豆たんぱく 増量 アレルゲン
- リン酸塩 結着補強剤 カルシウムの吸収を妨げる
- 亜硝酸ナトリウム 発色剤 色味 発がん性の心配がある
- 酸化防止剤
- アミノ酸等 合成化学調味料 旨味 骨の成長 脳への影響
- 加工で使用される添加物と添加物の複合摂取の危険性が不明

### ③ 気になる価格は適正価格？？ 100gあたり価格で比較 ひき肉より安いハム？

価格	原料の肉産地	使用される食品添加物
158円	デンマーク	増粘多糖類 リン酸塩 酸化防止剤 調味料 くん液 発色剤 着色料
362円	デンマーク	リン酸塩 調味料 酸化防止剤 発色剤
418円	カナダ	無塩せき（無添加）
621円	日本	無塩せき（無添加）

### ④ 職人の心意気でアレルゲンまで排除したハム

産直肉のテーブルミート使用で100g 298円

お肉の味がする お肉の代わり

あいコープのハム以外ならどんなものを選ぶ？

食品表示を必ずチェック！台所ある物で作られている

子どもが好きな食品でお弁当など身近な食品もあり、気になっていた方も多く、原料の違いやなぜ添加物の使用が必要なのか？をお話をしました。皆さん原料の話や価格の比較を特に关心を持ち聞いていました。国産の肉で無添加のハムの価格を知り、産直肉を使用しているたんぽぽ村のハム298円は生協の共同購入だから実現することもお話をしました。

## 卵は「天然の穀で包装」その見極めは テーマ2

① よい卵ってどんな卵？

～黄身の濃さ？栄養強化？お手頃価格？～

黄身の色はエサの色 色で栄養価は変わらない パプリカ色素

② 産卵はデドックス！！

～エサが変われば卵も変わる～

卵は15日から20日で作られる 鶏は3日で変わる

食べている物が体を作る

③ 知っていますか？飼料のトウモロコシや大豆は輸入 大豆の自給率は9%

ポストハーベスト農薬→収穫後の農薬散布

遺伝子組み換え作物→遺伝子を操作

④ 無菌って安全？

抗菌剤、抗生物質使用で耐性菌

WHOは家畜への使用を最小限にするように発表

⑤ 安全な食べ物を食べ続けるために

安全な商品を作っている生産者を守る！消費者が選択して買い支える

家庭でできる食育は

家庭菜園や収穫体験、産地訪問など家族で食の体験と学び

お手伝いで食べる楽しみと食への関心を広げる→家庭の食事が大切！

卵はほとんどの皆さんが黄身の色の濃さ=栄養があり、良い卵と思っており、エサで黄身の色が変わることを証明した黒い卵やマーブルの卵に衝撃を受けていました。

家畜のエサや飼育環境の現状や薬剤の使用を初めて聞く方も多く、皆さんから食について考える機会になったとの感想が聞かれました。

仲間にあいコープを伝えたい！と提案いただき、企画、内容を何度も打ち合わせをして実現しました。

子育て中の母さんにあいコープふくしまの食と活動を伝えて、食の安心、安全と有機無農薬農業を地域に伝え広げる機会になりました。

（あいコープふくしま副理事長 鷲島 薫）

## タンポポ村 牛渡社長を囲む④(終)

### 極めて危険な添加物は避けよう

① 添加物のグループで最も危険なのは「発色剤」であり  
亜硝酸塩が使われています。

使っている目的は、加熱・酸化を防ぐこととボツリヌス菌の増殖を  
抑える効果としています。

しかしその毒性は強く青酸カリの $\frac{1}{5}$ 程度であり、1パックの  
ハムに入る量は微量ですが“猛毒”などとはまちがいありません。  
そのうえ魚に含まれる「第2級アミン」と反応して発がん物質を  
生じます。これは“青酸”的にはりませんが、半年~1年後の  
亜急性であり、食品には使わない方が良いわけです。

「無塩せき」の表示は発色剤を使用していない意味で、他の  
添加物も少ないと例がタリ。

② もうひとつ気をつけるものは「リン酸塩(Na)」です。

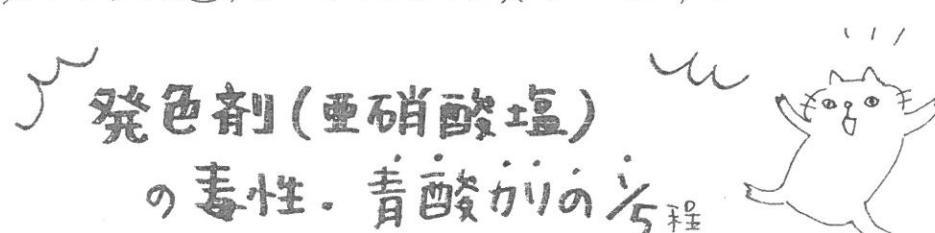
使用目的は、水あめや「たん白」により強い保水力を持たせ  
增量力をアップさせます。

それ自身の毒性はありませんが、リンを過剰摂取すると  
リンとカルシウムのバランスを失い、カルシウムと化合した形で  
体内に排出されます。骨・歯が弱くなり、排泄時、  
腎臓へのダメージが増します。

魚の練り物をはじめ多くの食品にリン酸塩が使われてあり  
気をつけて避けるべき化学物質といえます。

「発色剤(亜硝酸塩)

の毒性・青酸カリの $\frac{1}{5}$ 程



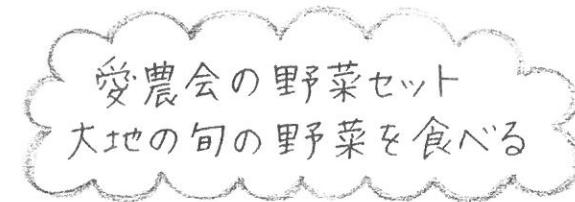
\*生産者からのお便り

眞の文明は山・川を荒らさず  
人を殺さず、村を壊さない!  
— 野中先生を悼む —

原発事故により我々は大きな被害を受けましたが、一方福島を支援する多くの人と、農業と環境問題を研究されている研究者に出会うことが出来ました。三月に亡くなられた新潟大学の野中昌方先生はその中心的存在でした。日本最初の公害事件に取り組んだ田中正造の「眞の文明は山を荒らさず川を荒らさず人を殺さず村を壊さない」という考えに共鳴し、土壤微生物の研究に取り組んでおられました。原発事故後、正造の生き方を福島で実践したいということで6年間に400回も新潟から通い、農民と語り合いながら土壤や作物のきめ細かい放射能測定を重ね、福島県の農業再生に尽力されました。30年に新設の福島大学農学部に勤務が予定されていましたが誠に残念です。有機農業の大切さを訴え続けた先生の遺志を受け継いで歩みたいです。

大内 信一

ローカル案内 000703 愛菜箱 905円(税別)



＜注文の参考に＞

- 玉ネギ 700g 石沢智雄
- じゃが芋 600g "
- 人参 800g "
- 冬菜 1束 大内信一
- カブ 1束 "

先週の愛菜箱のキャベツ、コールスロー風のサラダにするのに塩をしてしばらく置いてもほとんど水が出なくて、味見をしたら甘味もあってとても美味しいかったです。

なのでコールスローにはせず、そのまま塩味でいただきました。  
水太りしていないので、炒め物もビチャビチャにならず良いです。

(福島市)

2018年1月26日(金) 避難者支援  
(本宮市内で新春もつま交流を開催します)



④

＜12月2回 ローカル品 注文数20ヶ以上 ＞

商品名	供給数量	
地元のほうれん草(農薬不使用)	478	板こんにゃく1/2×2
地元の甘いニラ	347	地元の京菜(みず菜)
ミニトマト ちびあま	300	森さんの小松菜(農薬不使用)
地元の小松菜	258	大玉トマト(重力トマト)
ブロッコリー	187	中玉トマト ララフルティカ
地元のむきネギ	183	満点!あおばちゃん8切
地元の春菊	165	さつま芋 シルクスイート
地元の大根	133	キッチングスピニジ
野菜セット「愛菜箱」	105	いちごとまと
甘い人参	101	シャボン玉純石けん
生芋板こんにゃく	98	金笛だしの素 1リットルボトル
満点!あおばちゃん6切	96	岩瀬牧場のジャガイモ
生芋糸こんにゃく	95	三陸唐桑 生わかめ(茎付き)
軟らかい里いも	87	ミルクコーヒー
地元のベビーリーフ(農薬不使用)	87	豆 コーヒーギャラリーブレンド
		粉 コーヒーギャラリーブレンド

74  
74  
70  
61  
55  
50  
37  
33  
31  
31  
30  
30  
29  
26  
23  
20

まつり参加者の交通費 24000円 残 20013円  
1/1回みず菜、1/2回浴用石けん 611円  
計 20624円

＜測って安心・測って対処＞ 家庭菜園・もらいもの測定 234週

2017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
11月28日	大吹町	黒大豆	630g	下/下	3.88/3.11	3600S (1H)
"	須賀川市 長沼	カリん	520g	下/下	4.62/3.73	3600S (1H)
"	須賀川市	柿	500g	下/下	4.78/3.87	3600S (1H)
12月1日	宮城県丸森町	ゆず	900g	下/下	2.46/2.25	7200S (2H)
12月5日	鏡石町	柚子	560g	下/下	4.32/3.48	3600S (1H)
"	須賀川市 仁井田	ニラ	500g	下/下	5.85/5.30	3600S (1H)
12月6日	郡山市 白和田	大根の葉	220g	下/下	9.07/7.16	7200S (2H)
12月8日	郡山市 富田町	柚子	600g	下/下	3.19/2.56	7200S (2H)

柚子不検出に!

森さんの  
ホウレン草とニラ  
778束!

## 離乳食コーナー

### 米粉に興味のママさん

離乳食コーナーの1日サポーターをさせていただきました。コーナーに来てくれた方々の中に、米粉に興味を持っていたママさんたちが何人かいたので、米粉活用について情報共有できたらいいなと思いました。「カフェ会に行ってみたいが、どこでどのようにやっているのかよくわからぬい」という声もあり、個人的にカフェ会を計画するにはハードルが高いので例えば「ひわり」に『いつ、どこで、○○カフェやります』のようにお知らせして気軽に参加できる仕組みがあるといいなと思いました。

(郡山市)

### 石けんカフェコーナー

### 紅茶・クッキー付きで話した！

石けんカフェの担当でした。

- ・台所で固形石けんを使っている人が少なかった
- ・石けんと合成洗剤の違いがわからない人が多い
- ・石けんが使いやすく安価と知らぬ人が多い
- ・シャンプーだけは石けんに失敗している

「石けんだと髪の毛がゴワゴワする」「毛染めしているので石けんではダメであった」という事を話されていたが、話をしているうちに「また石けんにチャレンジしてみます」と話されました。

今回ははじめての紅茶・クッキー付きの石けんカフェで内容が充実しましたがもう少しサポーターを増やせばとても充実したブースになれたのではないかと思っています。

(郡山市)

## 来年は 生産者とのお話しや 離乳食カフェの利用も

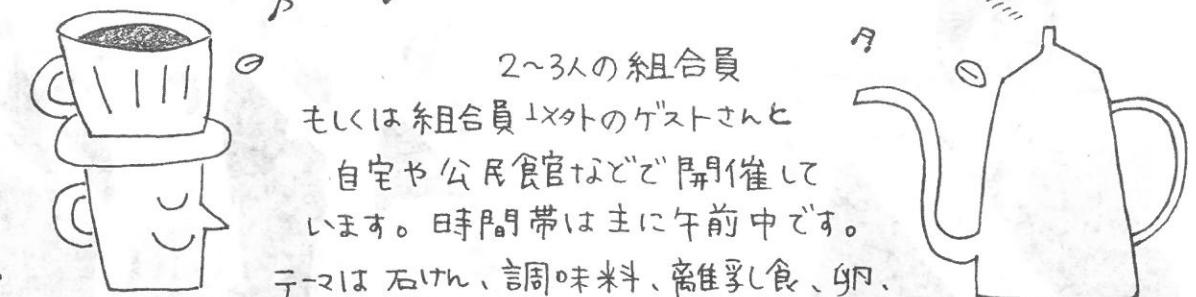
初めてのあいこー♪まつり参加で、2時間サポーターもさせていただきました。“いらっしゃいませ”なんて何年ぶりに言いか…すっかり楽しくなってあ、という間に時間が過ぎました。

サポーター終了後、託児のお迎えに行き、ごはんを食べさせましたがそこからまりはじめたところ売り切れになつているものも多々ありました。そんな中でも狙っていたキッシュライスピザやマスター焼きにありつけてラッキーでした。本当においしかったです。

来年は買い物や食べるだけではなく、生産者の方とお話ししたり、離乳食カフェのコーナーも利用できたらいいなと思います。  
「今から来年が楽しみ！」と思えるまつりすごいですね！

(福島市)

### カフェ会の開催希望の方へ



2~3人の組合員  
もしくは組合員以外のゲストさんと  
自宅や公民館などで開催して  
います。時間帯は主に午前中です。  
テーマは石けん、調味料、離乳食、卵、  
とうふ、バスクチーズなど設定は自由です。

開催希望の方はあいこー♪ふくしま事務局まで  
「十人でもカード」「電話」「FAX」でご連絡下さい。

あいコープまつり報告(下)

## 中高生が見たり知った!

悲しみと怒りに  
学ぶ



そしてこの子たちに  
未来の平和をつなぎたい



パスちゃんとのコラボ

パスちゃんシチュー 147食



ビターチョコレートケーキ 「ママおいしい!」に笑顔  
(東京コールド)



行列ができました

今年も人気の

シリフォンケーキ

128カップ<sup>®</sup>

最後尾

のプラカードサポート必要でした



豪華な焼肉パック ありがとう♪

⑦



次回は  
午前と午後!



横田農園さん



いちご ジェラート<sup>®</sup>

## 親子で事前注文コーナー

### 「仕事後のごはんは最高だよ！」

おまつりお疲れ様でした。今回娘(小4)は「1人で1日サポートやる!!」と言いました。息子(小1)も「母ちゃんと一緒にしたらちゃんとお手伝いする」と言っていたので、子供1日と親子2時間サポートで参加しました。

3人とも“事前注文コーナー”でしたが、息子は(焼肉の)タレとカレーを聞きまちがえてアタフタしていじけたりしていましたが、担当の皆さん親切で優しくなんとか2時間やりぬきました。ありがとうございました。

サポート代は臨時のおこづかいという事にいたので「お仕事のあとのごはんは最高だよー😊」と色々買って食べまくっていました。

末子はサポートの間の託児と未就学児コーナーのお預かりを利用し「いいはい遊んで楽しかった♪でもあんまり試食しないうちにおまつり終っちゃったようね…??？」と怪訝顔ながら、帰宅後お土産(母が買ってきたあれこれ)を食べていました。というわけで、来年は「ぐずぐず言わないで行列に並んでたくさん試食してたくさん買おう！」だそうです。

(須賀川市)

すいこーふ。せいかーぱくトのおまつりたのしかた。  
セサがかりくてじっくりした。丁いこうか  
かトがてもちんがや、たら、らいねんかはや  
くりてかりたい。丁つまじもじつむつわあい  
し力、た、ペスちゃんか、あひすか、丁こす  
いこーふのさいこみがんわあい  
コロ 4月11

( 4才 )

## カボナータ・パエリアコーナー

### 旦那さま カボナータの“おみそ”に共感

昨年に続いて、今年もあいこーふまつりとても楽しみにしていました。日頃使っている商品を生産者、組合員、職員の皆さんと共有できる一日は他では味わえないような有意義な1日となり嬉しかったです。私はカボナータ・パエリアコーナーの1日サポートでした。2回ある実演の1回を調理ましたが、にんにくや豚肉を焼く香りやトマトを煮込む香りに足を止めて興味を持ってくれる方や、レシピを見ている人に「おみそを入れるのがコツですよ」と話すと、「このみそも美味しいんですね！」と旦那様の方が深く共感して下さったり、カボナータを食べた後に「美味しいかったです！」と言いに戻ってきてくれる方が数人いました。サポートをして良かったと心から思いました。あいこーふに携わる方々のつながりを感じるおまつりでした。

(郡山市)

ぼくは二回目のサポートでした。  
二回目は新しい仕事ができました。  
事前注文では、注文品のチケットを受けました。  
ありました。まちがわないように気をつけました。  
大変だったけど楽しかったです。  
次は、お母さんのしているカボナータ・パエリア  
の手伝いをしました。いつも家で食べているあい  
こーふの商品を使、料理をしようかいて  
ぼくもつれしかたです。

(⑧)

( 小学4年 )