

# ひまわり

2017年  
4月3日  
No. 1207

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 宅ランチ会・人参など素材の味が楽しめた / 時短調理に驚き
- ② 生産者からのお便り・愛菜箱・測って安心測るに対する愛菜箱ご感想
- ③ ローカル品注文20kg以上・浪江町仮設の方へ支援・胡麻ドレッシング終了するの?
- ④ 電子レンジでOK! プレミアム玄米のいばき 玄米ごはん
- ⑤ 石けんシリーズ「合成洗剤の経皮毒」<sup>下</sup>せっけん、今が荒れつい。「経皮毒」の心配なし
- ⑥ 石けんはシンフレッシュストレスフリー / ひろは 4月の組合員活動案内
- ⑦~⑩ ローカル商品のご案内・なんでもカード・調味料買い置きチェック表・注文控え

ローカル商品のご案内（4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

さん宅にて  
ゲストさんヒランチ会  
(3月2日)

## 人参など 素材の味が 楽しめた



あいコープのお試し品  
(サンプル)  
家族に食べさせたい

\* 狹い我が家に来ていた大いに  
ありがとうございます。  
お勉強もできて、素材のおいしさを  
楽しめるランチでした。  
またいろんなメニューを試したいです。

(郡山市)

\* 素材の味が生かされて、とてもおいしかった  
です。料理苦手な私でも簡単に  
できそうなところがよかったです。  
牛乳もくさみがなく、飲みやすかったです。  
子供にも飲ませたいと思いました。

(ゲストさん 郡山市 M.Mさん)

### MENU メニュー

- カレーパエリア  
(鶏むね肉・えのき・にんじん  
水菜・よつ葉のカレールウアレンジ)
- ミニカフェ
- いちご「あまえんぼう」
- ヨーグルト

\* にんじんなど素材の味がして、とてもおいしかったです。食に対して興味が出てきました。  
勉強になりました。ありがとうございました。  
(ゲストさん 郡山市 I.Jさん)

\* 簡単に良い物が手元に届くのは、すごくうれしいと思いました。  
いろいろ料理のレシピが見れて、参考になりました。  
「主婦目線」などころが感じました。  
(ゲストさん 郡山市 G.Tさん)

## 時短調理に驚き・牛乳が臭くない

\* 3月2日、開成の小林さんのご自宅で、ご近所でお子さんが同じ小学校に通うママ友を  
ゲストさんに迎え、ランチ会が開催されました。(組合員…さん+ゲストさん3名)

最初に、米沢郷の鶏肉と市販品との違いについて学びました。

一般の鶏の飼育方法は…過密飼い →そのため病気が広がりやすく、えさに抗生素質を混ぜる



短期間に成長させるため、成長ホルモンを与える

米沢郷の鶏は健康!

身がしまってシュー。シュー。  
むね肉なのにハサハサしていない。しっとりしている。



また、ランチ作りでは、あ、という間の時短調理や一つ一つの素材について、

「にんじんが生のままポリポリいけちゃう」「牛乳が全く臭くない」「このいちご、うちの子  
にも食べさせたい」となど、感動されていました。

次ページへつづく

前ページよりつづき

みなさん、あいコープのお試し品を家族に食べさせたいと、興味をもってくれました。小林さんには、ご自宅の提供と食材の準備ありがとうございました。

(あいコープふくしま 橋本)

春らしくなりました

\*生産者からのお便り

一気に春らしくなりました。庭の福寿草は黄金色に輝き、パンジーやクリスマスローズも咲きそろいました。畑の冬菜が急に伸び出し、次の週には茎立菜としてお届けできるようになってあります。田植えはまだまだ先のことだと思っておられるかもしれません、すでに苗作りが始まり、種粉を浸種し(水に浸す)苗箱に入れる土の準備にかかりています。ジャガイモも、畑が乾いたら植え付けにかかります。美味しいと評判が良かった玄米餅が今季の最後になりました。すぐに冷凍すれば保存ができ、好きな時に食べられます。試してみてください。

石沢 重吉

ジャガイモ  
の  
植え付け  
にも…

ローカル品

000503

愛菜箱

905円(税別)

注文の参考に

3月4回お届け品

玄米餅 400g・冬菜 2束  
長ねぎ 1束

有機農産物にこだわり続ける  
(農薬も化学肥料も一切使用しない)  
愛農会グループの「BOX」です。  
量目、品目はその週によって  
変わります。毎週注文しますと  
次週の予定品案内メモが入ります。

次週お届け品

里いも・茎立菜・キャベツ・玉ねぎ・じゃがいも

測って安心 测って対処

家庭菜園・もらひもの測定 202

単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	結果	検出下限値	測定時間
2017年 3月17日	郡山市 高久山町	小松菜	900g	① ②	cs137/cs134 3.22 2.91	3600S (1H)
						②



何が入るかわからない不安が  
“楽しみ”に

\*愛農会交流会お疲れ様でした。私は愛菜箱を時々買っています。愛菜箱はその時によつて何が入るかわからぬので不安がありました。しかし、今ではそれも楽しみの一つとして注文しています。

1月の注文の際に小豆が入っていて、どうしよう…。と思いましたが、食育のいいチャンス!!と思ひ、小豆をゆでて、おしるこに初チャレンジしてみました。愛農会さんの大切に育てられた小豆からは、とっても優しい味がして、家族一同ほっこりしました。

交流会では、試食でいたいたいた炒り玄米にすっかりはまってしまい、帰ってすぐに作つて、子供達のおやつに出しました。子供達もポリポリ感にやみつきになり、今ではすり鉢ですでゆかりと混せたぶりかけや、サラダのトッピング、カレーのナンに混ぜたり…。炒り玄米レシピが子供達に大好評です。

たくさん喜むので、子供のあごの発育にも効果があるように思います。

(福島市)

ミネラル豊富で味も濃い、有機の人参

\*3月2日の愛菜箱、小ぶりの可愛らしい人参がぎっしり詰まっていて驚き、更に、「割れたり股がりになつた」ものがもう1袋入つていて2度びっくり。さっそくピーラーでひらひら人参を大量に作り、豚しゃぶでもりもりいただきました。

6歳の息子は、調味料も一切使わず、「おいしー！人参5枚一気に食べるぞー！」と実顔で素材の味に舌鼓。

綿また粘土質の土壤で育つ石沢さんの人参は、ミネラル豊富で味も濃いです!! 小さく、形が良くななくても、有機・無農薬が保証されているのですから、有難いのひと言。“機械がある、とはいひ、小さな物を手間暇かけて洗つてくれた事にも感謝です。

愛農会の皆さん、これからも家族みんなで愛菜箱を楽しみにしています。

次ページへつづく

前ページのつづき

吉井さんの「3~4種類の青菜<sup>de</sup>緑のグラデーション」の記事 (No.1203)  
とっても参考になりました。 我が家もさっそく取り入れました!  
食卓が彩り豊かになりました！

(福島市)

## 3月4回 ローカル品 注文 20ヶ以上

第①位 地元のほうれん草 (森さん) 461束

第②位 ミニトマトちびあま 430パック

第③位 甘いニラ 365束

商品名	供給数量
地元のほうれん草(農薬不使用)	461
ミニトマト ちびあま	430
地元の甘いニラ	365
地元の小松菜	325
いちご とちおとめ(あまえんぼう)	252
さつまいも 紅はるか	228
地元のむきネギ	221
甘い人参	193
地元の京菜(みず菜)	133
シャボン玉純石けん	124
森さんの小松菜(農薬不使用)	119
満点！あおばちゃん6切	115
生芋糸こんにゃく	93
野菜セット「愛菜箱」	93
ジャム用いちご(ケース)	83
軟らかい里いも	75
生芋板こんにゃく	70
シャボン玉浴用	53
いちご とちおとめ(ケース)	51
徳島産野菜セット	41
板こんにゃく1/2×2	39
アイゲン浴用石けん	39
こだわりぽん酢	37
満点！あおばちゃん12切	29
ミニとろいわし 3缶セット	26
ミルクコーヒー	24
全粒粉食パン6枚切	23
黒糖くるみパン	22
とろさばみそ煮 3缶セット	22
粉 コーヒーギャラリーブレンド	21
とろさば水煮 3缶セット	21

## 原発事故による強制避難

### 浪江町 仮設住まいの方へ支援

(18戸)

ローカル品 3月4回 京菜 売り上げの5% 862 円

前回までの残 14,894 円

計 15,756 円

## 胡麻ドレッシング 終了するの？ 新商品は？



\* 3月4回のまんま通信を開き、「わ～～（ニチレイフーズの）今川焼 クリコートクリー、注文せねば～♪」とレンレンでページをめくったら、丸和油脂“胡麻ドレッシング”に終のマークがどーんと。

終って、もう取扱わないということですね。ショックでした。甘み、酸味が優しくちょうどよくて、1年毎回注文していたんです。市販の胡麻ドレはソレ味が濃いように感じていたので、取り扱い終了はとても残念です。

新商品が開発されて切り替わる、だと良いのですが～。何か情報はありますか？

(郡山市)



\* 「胡麻ドレッシング」(丸和油脂)は、「3月4回」で“終売”となります。

理由は、主原料である菜種油がこれまでの non-GMO (遺伝子組み換えでない) から、GMO (遺伝子組み換え) が 20% を超えるため、取り扱い終了になりました。

「4月3回」より新企画として(月1回企画)、non-GMO商品で  
(油を使用しない) ノンオイルドレッシング クリーミー胡麻を  
取り扱うようになりました。よろしくお願ひします。

(あいコープふくしま 商品担当 古川)



新商品登場!! 今週のまんま通信 (4月3回)

クリーミーで濃厚な味わい

321 ドレッシング クリーミー胡麻 (ノンオイル)

200ml 208 円 (税別)

<原材料> 砂糖、醸造酢、デキストリン、しょうゆ、ごま(オリジマ・ナリジマ)  
食塩、酵母エキス、ホワイトペッパー、増粘剤(キサンタンガム)

③

電子レンジで O.K! (加工飯米)

## プレミアム玄米 "金のいぶき" 発芽玄米ごはん

まんま通信

283

150g×3個パック

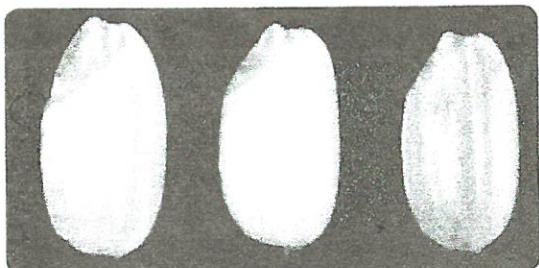
350円(税別)

JA加美よっぱラドフア

加美よっぱ  
トマトケチャップで  
おなじみの  
JA加美よっぱ  
関連会社

困った時…簡単便利なパックご飯 (無菌充填包装)

玄米より栄養価が高く「硬い糠(穀)」もやわらかい



金のいぶき      たきたて      ひとめぼれ

### プレミアム玄米 金のいぶき

“巨大胚、誕生秘話

(東北胚 202号)

巨大胚 ゆえに、GABA (ギャバ)  
含有が高い

低アミロースで巨大胚品種の育成を目標として、2002年に低アミロース品種と巨大胚系統の人工交配を行った後代を育成し、2009年、宮城県古川農業試験場\*にて巨大胚を持つ水稻新品種として「東北胚202号」が生まれました。

(\*これまでに「ササニシキ」や「ひとめぼれ」などの有名品種を生み出した農業試験場)

「東北胚202号」は巨大胚ゆえにGABA含有量は通常のお米より高く、アミロース含有率を低く抑えた品種です。その巨大胚に含まれる脂質や機能成分をいかして、発芽玄米や加工米飯の素材としてや、胚芽に含む油を抽出した米油の原材料としての利用が期待されていました。

家庭で作れる  
発芽玄米

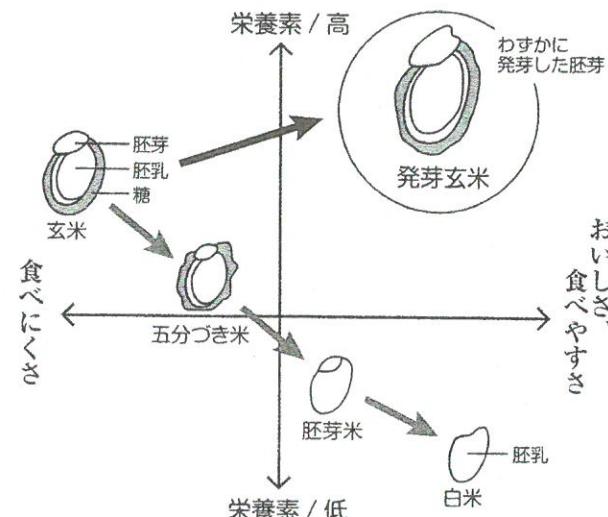
ポットで

40℃ 6~8 時間

(ひよみ 3月24日 実験)

玄米をわずかに発芽させたのが発芽玄米です。発芽の際に眠っていた酵素が活性化し、出芽のために必要な栄養を玄米の内部に増やしていきます。そのため、玄米よりも栄養価が高いです。さらに硬い糠もやわらかくなるため、白米と同様に手軽に炊飯できます。発芽玄米のポジションは下記の通りです。

独自の製法で簡単・手軽に食べられるパックご飯(無菌充填包装)に仕上げました。



発芽玄米は  
凄い!!

栄養素

おいしさ

食べやすさ

JA加美よっぱラドフア  
「カタログ」より

### 玄米餅のプチプチと甘さが 玄米の第一歩に

\*玄米は“体にいい”イメージ、でも家でわざわざ…と思っていました。それを家で炊くぞ!と鬼わせてくれたのが、愛菜箱の玄米餅でした。 プチプチして甘くて美味しいへと。玄米の美味しさに感動しました。

夫や子供にも食べやすいように、我が家では白米の半分を玄米にかけて炊いています。毎日ではありませんが、無理せず長く続けていきたいです。 浸水させたままにし、予約で炊いているので難しいことはありません。 時間がある時は発芽にもチャレンジしてみます。

貴重な無農薬を買うことができてありがとうございます。

炊り玄米は、しょうゆで味つけし、子供のおやつにしています。 瓶に入れて、常に見える所に置き「いつでも食べていいよ」と言っています。

子供たちにも玄米について教えていきながら、たくさん食べて欲しいな、と思っています。

(郡山市)

# 合成洗剤の 紹介 皮膚 毒性

— “せっけん” 皮ふ上の弱酸性と中和  
失われる 界面活性作用 —

手が荒れない、「経皮毒」の心配なし (下)

(前号のつづき)

「せっけん」でも、同じような界面活性作用を持ちながら、なぜ「手荒れ＝細胞膜破壊」もなく、経皮毒もなく 安全なのでしょうか。

「せっけん」の界面活性作用は、脂分を分離し、汚れを落とす作用は同じですが、その後の皮膚膜の破壊と浸透性が消失します。それは、

「せっけん」が弱アルカリ性のため、皮ふ表面の弱酸性と出会うと、瞬時に中和・分解し界面活性力（作用）が消えるのです。こうした合成界面活性剤との相違は、両方の分子構造の違いにあります。（資料参照）

「せっけん、グリム当たりの洗浄力は、合成洗剤の何倍も強力ですか?」、「汚れ」(酸性)とぶつかると、中和・分解、消滅するため、次の汚れに挑戦するには新たに「せっけん」の助けが必要で、「量を増やす=もう一回スポンジに固型石けんをこすりつける」とや弱アルカリ性を維持し続<sup>く</sup>炭酸塩(助剤)=水はこうが効果を発揮します。

せっけんと合成洗剤の「界面活性作用の相違」は、原材料だけではなく、製造方法です。

「せっけん」の原材料は「天然油脂(動・植物)」であり、

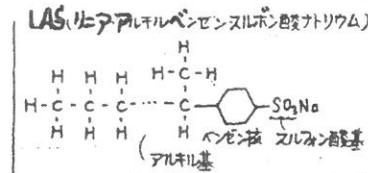
「合成洗剤」　　「石油、そして天然植物油」で、天然素材のハーム油でも  
高温・高圧で化学分子構造を変化させると、せっけんとは違った分子構造の  
「合成」界面活性剤になります。

「合成界面活性剤（作用）」は、皮脂膜の破壊、健康破壊、そのうえ家庭の排水が川・湖・沼・海に流れ込み、それぞれの生き物を破滅させています。  
半減期の長い放射性物質と類似しています。

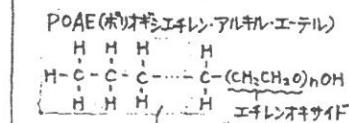
### アルキル基

… 天然油脂でも石油合成でも つくれる

## 分子構造の違い

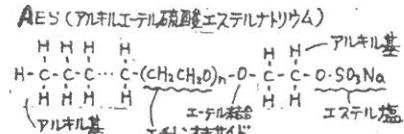


- ・イオンのママレモンなど
- ・側鎖が少なければいい。
- ・ベンゼン核(石油からつくられる)、スルフォン酸基(濃硫酸を反応させる)の毒性が心配。



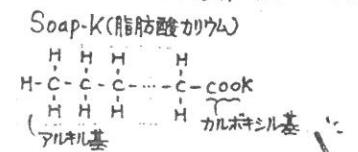
ライオンのナテラなど

- ・アルキル基は天然油脂でも、石油合成就入れる。
- ・エチレンオキサイドは石油合成功物。



花王のファミリー・フレッシュなど

- ・アルキル基は天然油脂や石油合成でもつくれる。
- ・ $\text{SO}_3$ （硫酸基）の毒性も指摘されている。
- ・エチレンオキサイドは石油合成物。



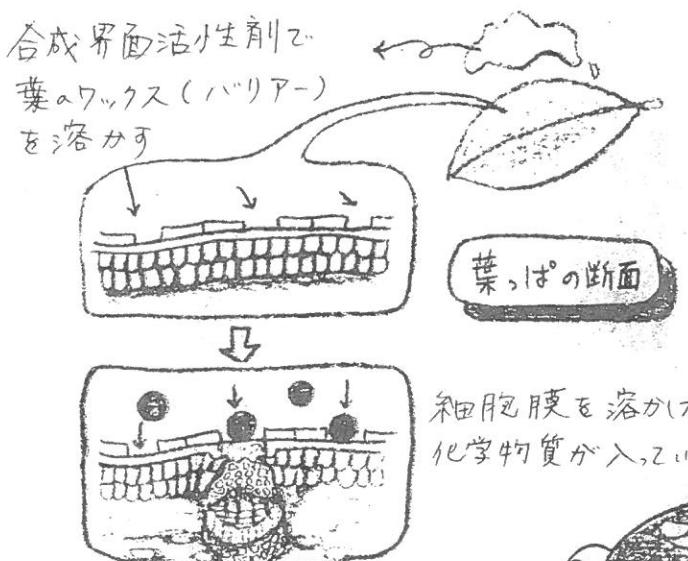
- ・アルキル基、カルボキシル基までを天然油脂の脂肪酸からとる。
- ・アルキル基、カルボキシル基、カリウムがそれぞれにわけて存在する。

〔図2〕代表的な界面活性剤の構造(95年1月現在の主な台所用洗剤の例)

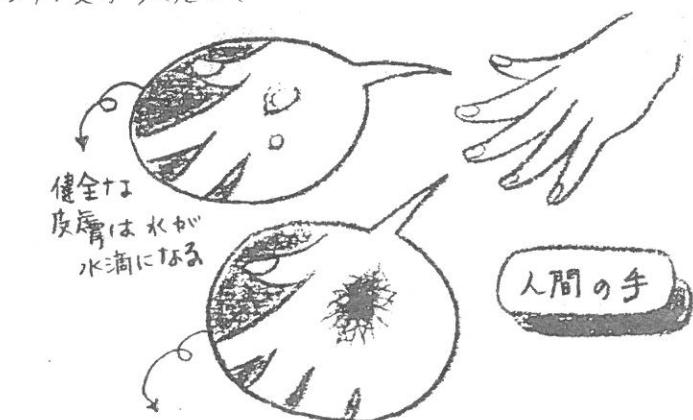


坂下 支

三重県立大学で 合成洗剤の危険性を  
消費者の立場で研究。  
あいこーづくしま（中央生協の時）  
で 講演をおこなってます。



せっけんの食器洗いで  
手荒れにはなりませんが”  
「脂膜」は失われるようです。  
私は、洗い終わったら  
「馬油」を手に擦り込む  
ようにしています。



合成界面活性剤系の洗剤をよく使う人は  
水が皮膚のシワにジワーッと広がる！

石けん

## は シンプル、かつ ストレスフリー♪

\* 2月6日の須賀川石けんランチ会、石けん会議の二瓶さん、ありがとうございました。以前から、「石けん」は使っていますが、自分なりに調べたり、友人から聞いたりして石けんを使用してきました。なのでみんなで話し合う機会は、とても充実した時間でした。

やっぱり、石けん生活は シンプルかつ ストレスフリーだと 改めて感じました。また石けんランチ会に参加したい!!と思いました。

4月新年度より、石けんカフェの開催を呼びかけます。気軽に「ティーとスイーツ」を味わいながら、石けん「あれこれ」と「その使い方」を体験しませんか。



\* 北海道のジャガ芋(さやあかね)がとても美味しかったです。さつまいものように甘い!! また注文します。

(郡山市)

申し訳ありません。

今週から 鹿児島産 新いやかいもになります。

まんま通信

55

600g 298円(税別)

\*いつも甘い人参 いたたいています。スティックでバクバク おいしそう!!  
さつまいもも、最近はクッキーにして食べたりしています。  
あいこーつ さまざま! です。今後も宜しくです。

季節の上では春ですが、皆様 ご自愛下さいませ。

(二本松市)

\* **ひまわり** のコーナーにあたる注文控えメモ、毎回役立ってます。私も買い置き欄が大きいと感じていましたので、今回は丁度良いのではと思います。

私の要望としては、「生協なんでもカード」と「控え」の欄を逆にしてほしいのです。あまり生協カードを使うことがなく、いつも半分だけ取り取りになってしまふので。ご検討いただければと思います。

(郡山市)



・「注文品控えメモ」良かったです。二つ目の「生協なんでもカード」、毎週多くの組合員から提出いたたいて、「ひまわり」作りの柱になっています。切り取って「提出」し、残るのが「控え欄」の現状で都合が良い方が多いと思いますが他の方もご意見下さい。

(あいこーつこま 佐藤)

## 組合員活動案内 4月

### 専門会議

石けん会議 … 4月19日(水)

ひまわり  
作成会議 … 4月12日(水)

### どんな化粧品を選ぶか

—アーデブレーン佐藤社長が語る—

4月20日(木) 郡山市中央公民館

4月21日(金) 福島市 働く婦人の窓

時間…両日とも 9:45~12:00

参加費…両日とも 100円

申し込み…別配布チラシにて。×切 郡山→4月7日  
福島→4月14日

### 離乳食

時短メニュー作りと交流

—赤ちゃんも夫も喜ぶ 本物の味—

4月27日(木) 郡山市中央公民館

時間…9:45~12:00

参加費…200円

申し込み×切 … 4月14日(金)

### 農業体験シリーズ①

(岩瀬牧場)

4月22日(土) 岩瀬牧場

時間…9:30~12:00

参加費…大人 500円  
子ども 無料

※ とうもろこしの種まきをします。

お堀いめ企画

(たけのこ掘り)

