

# ひまわり

2018年  
4月16日  
No. 1259

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 石けんカフェへフライパンも楽に洗えた! セーラー洗いカフェへきれいな仕上がりにおどろき
- ② セーラー洗いカフェクリーニングで落ちなかつたシミが石けんでキレイに!!
- ③ 生産者からのお便り 5月開催 組合員活動の案内
- ④ 徳治商店のはんべん~口末が全く違う! わたりさんの納豆~納豆菌のパワー!
- ⑤ バナナと民衆公爵に学ぶに参加して 酒母エキスフロマートどんなもの?
- ⑥ 酒母エキスフロマート コープ共済へ息子の手のケガ、あいコープ加入者紹介
- ⑦ ~⑩ ローカル商品の案内 なんともカード 共通申込書

ローカル商品のご案内（5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> QRコード CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-212-107  
石けんシリーズ カフェ会

合成洗剤でやってたことを  
石けんではいけないと分かった!!  
=油で汚れた=  
フライパン洗いも 楽に出来た♪

石けんカフェ会ありがとうございました。

以前のウェルカムランチ会でも石けんの話を少し聞いて、食器洗いに石けんを使ってみました。洗った感じは良かったのに流して行くと油汚れが取れず、ベタベタで、3回も4回も洗い直しました。2、3日は元気張りましたが、使用を断念しました。

今回、カフェ会に参加して色々な話を聞いて「合成洗剤」でやってたことを石けんでやるといけないことが分かり実践した所、1回でキレイに洗うことが出来ました。

洗い流す時は他の物に水がかからないように手をベタベタさわらすすぐ。

フライパンなどの油汚れはいたん水を入れ沸騰させてから洗うなど、本当にちよといでこうで石けんでも楽に使うことが出来ました。

洗濯も石けんで洗濯はじめましたが、やり方を良く聞けたので失敗せずに洗濯も出来ています。お風呂の洗剤もなくてるので石けんに替えてみたいと思っています。

(郡山市)

## セーラー洗いカフェ

“アクリル”と  
石けん洗い  
の比較

「エマーレ」や「アクリル」  
しか洗えないとい...



きれいな仕上がり de 石けん に驚き!

3月15日の石けんdeセーラー洗いカフェに参加しました。

今までセーラー類はエマーレやアクリルでしか洗えないと思ってました。しゃれ今回参加し.

石けんできれいな仕上がりになる

洗い方を目にし驚きました。

私は、うす汚れたうす色のセーラーを持参しました。ラミにおいている戸棚に石けんをつけ、もみ洗いし、クエン酸で中和し、パックスオリーリンスで仕上げ、シワは平らになります。下につけます

次ページへ  
フロマート



①

固型石けんをラミにこすります

手で押さえ、きれいな仕上がりになりました。  
また、ほつれた箇所にはうら側にストッキングをあて、近い色の糸で縫うときれいな  
ほつれかかりができました。  
色々と教わり、またきれいなセーターを着れると思うととても嬉しい気持ちになりました。  
(郡山市)

## 汚れ落ち その場合にも納得

今回のせっけんカフェではウールのセーターや今までクリーニングに出していたボア付きの  
ジャケットなどを洗ってみました。汚れは落ちていたようでしたが乾いた後の仕上がり  
どうでしたか?

参加者が持ち寄ったセーター・ニット小物などを石けんで手洗いし、手に取ってみて  
その場合に納得。実験をしたり、石けん譲りにも花が咲き楽しいひとときでした。

① 洗った後の脱水は洗濯機まかせなのですが、ドラム式だと少し加減が必要かも  
という所もあり、解決策を探っていきたいと思います。

② 最近使ってみてかなり良かったのは仕上げにパックスオリーリンス(洗髪用)を使用すること  
です。オリーブ、スクワランやホホバ油などの保湿成分が静電気を和らげ“いとり  
ふんわり感”が増します。  
合成界面活性剤などの有害物質ももちろん無添加。せっけん派には嬉しいアイテムです。

衣替えは石けんではやくきれいに  
手間がかかると思いがちな“石けん手洗い”  
やってみると簡単で今季衣替えにはぜひおすすめしたいと思います。



(郡山市)

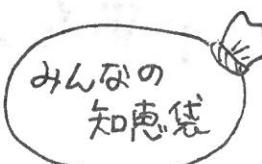
②

## 石けんカフェ 参加者の感想

シミ クリーニング屋さんで落ちなかた  
石けんでキレイになった!!

Aさん ダウンのジャンパーが家で洗えるとはおもっていなかった。  
クリーニングに出して1,700円かかった。「このシミは落ちません」と言われた  
シミが石けんでキレイになってびっくりした。  
こんなに簡単に洗えて経済的にもいい!!と思いました。

Bさん 前回、Aさんと一緒に洗ったセーターのシミがなくなった! (クリーニング屋さん  
では落ちなかった)  
家で夫のセーターを洗てみた。脱水だけしようと思ったらドラム式では難しかった。



(1枚だと感知しないのではないか? 1枚ずつネットに入れて  
4枚位 いっしょに脱水してはどうか。  
ある程度の時間で途中で脱水をストップさせる。)

Cさん 自分では市販のおしゃれ着洗い専用(合成洗剤)でも洗いしました。  
全体的に汚れた感じで捨てようかと思っていたセーターが、石けんで  
洗ってよみがえりました。

### さんのアドバイス

- 以前は目を整えるのにアイロンを使っていましたが、手間が大変だったことと  
手の平でたたくとアイロンと同じ効果がありましたのでこれで大丈夫と考え  
います。
- クエン酸だけでもよいですが、パックスオリーリンスも使ってみたら、保湿  
成分も入っており、ふんわりするし、静電気防止にもなりました。

★ 次号に セーター洗いの手順とワンポイントアドバイス

## \*生産者からのお便り

暖かい日が続いて…  
冬人参・玉ねぎの芽が出そう!

記録を取り始めて3月の気温として過去最高という暖かい日が続き、桜が急いで咲き始めました。畑の野菜も出荷日に合わせて作付けしてありますが、桜の開花が一週間早くなったように、畑に行ってみたら葉物類が伸びすぎ、予定通り行かなくて少し慌ててあります。冬越人參はまだ畑に残っていますが、冬眠から目覚めて芽を出すのがいつもより早いようで、5月までお届けの予定ですのでもう少し休んでいてくれと言いたいところです。昨年の7月から吊玉にして貯蔵している玉ねぎにも、まだ芽を出さないでいてくれと願っています。

石沢 重吉

愛農会 グループの 野菜セット 愛茶箱

ローカル案内 000703 905円(税別)

## あいコープふくしま 組合員活動の案内 =5月開催企画=

作る!  
ふわふわ フォン! 学ぶ!  
花たまご!

郡山南  
シフォン地区会

花児園の卵だとベーキングパウダーなし!!

くらべてみよう! ふつうの卵と何がちがうの?

- ① 5月 8日 (火) 郡山市 さんかくプラザ調理室 (024) 924-0900 9:45 ~ 12:00
- ② 5月 9日 (水) 郡山市 サンフレッシュ安積 (024) 945-6466 9:45 ~ 12:00

- ・参加費 100円
- ・持ち物 エプロン・三角巾
- ・託児 あります。お母さん一人 300円
- ・申込み ひまわりの共通申込書でお申込みください。これぞれ10名程度  
多數は抽選
- ・参加〆切 4月 27日 (金)

安達・郡山南・郡山北  
お料理キット地区会

お父さん、子ども…

その前に挑戦!!

かんたんなの?  
あじいいの?  
どのくらいの量?

みんなで作って、スピード感、味、試してみませんか?

### <安達地区開催>

- 参加〆切 ① 5月 11日 (金)  
4月 27日 (金)

② 5月 17日 (木)

### <郡山南・北地区開催>

- 参加〆切 ① 5月 24日 (木)  
5月 4日 (金)

② 5月 25日 (金)

二本松市 男女共生センター 9:45 ~ 12:00  
0243-23-8301

二本松文化センター 9:45 ~ 12:00  
0243-23-5121

郡山市 久留米公民館 9:45 ~ 12:00  
024-945-2582

郡山市 富田東公民館 9:45 ~ 12:00  
024-925-3355

- ・参加費 100円
- ・持ち物 エプロン・三角巾
- ・託児 あります。お母さん一人 300円
- ・申込み ひまわりの共通申込書でお申込みください。これぞれ10名程度  
多數は抽選

バランゴン  
バナナ地区会  
(郡山北)

離乳食に使える!  
お豆腐クリーム添え  
卵も砂糖も使わない  
バナナの甘みで作るパンケーキ

～ス-110のバナナと無農薬民衆交易バナナのちがいを学ぶ～

郡山北地区開催

- ① 5月 16日 (水) 郡山市 さんかくプラザ調理室 9:45 ~ 12:00  
024-924-0900

- ② 5月 17日 (木) 郡山市 大根規公民館 9:45 ~ 12:00  
024-951-1512

- ・参加費 100円
- ・持ち物 エプロン・三角巾
- ・託児 あります。お母さん一人 300円
- ・申込み ひまわりの共通申込書でお申込みください。これぞれ10名程度  
多數は抽選
- ・参加〆切 5月 4日 (金)

## 『徳治商店』のほんぱん

味が全く違う! 添加物もない!!

おでん、グリンピースごはんなどランチ会でいただきました。  
おでんの具材の練り物(特にほんぱん)をまだ購入したことがなく、  
ランチ会で高橋徳治商店のはんぱんと市販のはんぱんの食べくらべを  
させていただきました。

市販のものは大きくて価格も安いですが、

魚のすり身の味が徳治商店の物と全く違いました!

添加物が気になり市販の物は買えなかたのですが、

徳治商店の物なら安心して子どもにも食べさせられる

と思いました。

グリンピースごはんもグリンピースをゆぐる工程から今まで自分が  
やっていたことと違い、とても勉強になりました。

(郡山市)

)

まんま通信 5月1回

218 ソフトほんぱん

200g(4枚入) 348円(税別)

000466

お好みさつま揚げ

160g(2枚) 332円(税別)

④

まんま通信 5月1回  
わたりさんのあいコープ納豆

みんな大好き  
豆の味がする『わたりさんの納豆』  
納豆菌のパワー  
に驚き!!

大豆は「畑の肉」といわれ良質のたんぱく質です。しかしその栄養分の吸収率が煮豆で65%、発酵大豆(納豆)では90%にもなります。これは納豆菌(バクテリア)が熟成を進めた結果です。

納豆菌は高温に強く、沸騰水で10分~20分間でも死滅しません。  
なっとうオムレツでも納豆汁でもしっかり生きています。

生きた納豆菌が納豆1包に10億個、1パック45gですから  
450億個が生きたまま腸内に届き、消化酵素を出し  
整腸作用を強め、便秘、下痢や腸炎も防止する

横綱クラスのパワー!

腸内滞在型ではなく約1週間後に大便と共に外に出されるため  
毎日の補給が大事です。

納豆の“旨味”も納豆菌のパワーです。

大豆タンパクはアミノ酸が繋った形ですがこの繋がり一つひとつを  
納豆菌の酵素の力で切るわけです。

すると、旨味成分のアミノ酸が単独で出てくるわけです。

(あいコープふくしま 佐藤)

- 225 こつぶ納豆 45g×3 122円(税別)  
226 こつぶ納豆(玉ね付)45g×3 132円(税別)

バナナと民衆公易に学ぶ(3月6日)に参加して

現地の人々の

## どれだけの犠牲で売られているか…

私は正直あまりバナナが好きではなかったので、今まであまりすすんでバナナを購入することはませんでした。

子どもがもと小さかった時には離乳食に手軽にどこでも口にできるおやつにとまだあいコープ入り前には市販のバナナも購入していました。

今回の学習会で、ひと房97円～197円ほどで売られているようバナナがフィリピンの人々の生活のどれほどの犠牲の上で成り立っているのかを、まざまざと知らされました。

しばらくは感想をまとめようにも言葉になりませんでした。

“バランゴンバナ 1kg 年629” 値段だけ見てしまうと… フレチを引っ込めようとしてしまうのですが…

### 「買い物は投票」

と言われるように、私たちがその商品を選ぶことで、何が、どう変わるものか?

今回の学習会で知り得たことを周りの仲間と共有しながらまず発信していく!と思いました。

くせのない、さっぱりとした甘味が日本人に好まれる味のバランゴンバナ。

細身で小ぶりでより可愛いく思えてきました。

今度は久しぶりに注文してみようかな、と思います。

バランゴンバナの可能性をこれからみんなでもっと広げていこうたいです!!

(郡山市)

## 農業漬けを食べてる……

市販されているバナナの真実

土壌から空から育むバナナの実とのものへの農業漬け。

バナナを食べているというより…と、極端な事まで考えてしまいました。

広大な敷地の中をヘリで農薬散布し、直接ではないにしても残っている中を学校へ通学する子供達。

民衆公易(救済)

バランゴンバナ

39 500g 298(税別)

話を聞いていただけ、とてもやみせない気持ちになりました。  
そして、その農薬バナナがなければ“生活にいけない”という眞実についても…。  
それだけにATJの活動とその意義がどれだけ重要なことか身にしみました。  
(郡山市)

## 酵母エキス どんなもの?

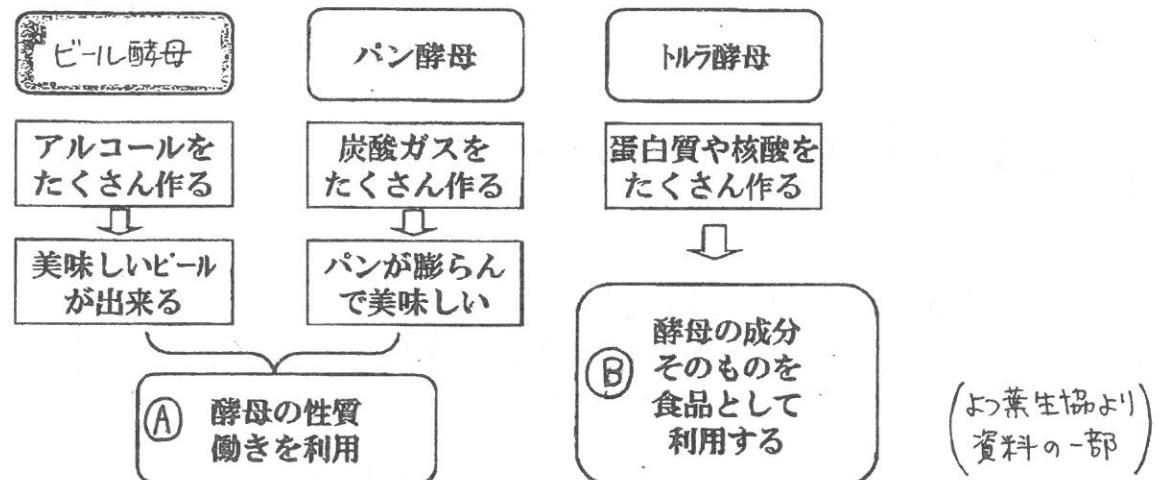
000729 「よつ葉のカレーレ」に入っている“酵母エキス”はどのようなものを使っているか教えて下さい。

(福島市)

ご質問について、関連表、資料、製造方法など調べるのに時間がかかり回答が遅れ申しわけありません。

「酵母エキス」は酵母の成分そのものを利用した、トルア酵母を培養・抽出したもので酵母自身の旨味(たんぱく質、核酸など)を活用した安全性の高い食品といわれています。

→ 次ページへつなぐ



Ⓐ ◇ 酵母の「性質・働き」を利用する

⇒ビール、日本酒、パン、醸造食品

Ⓑ ◇ 酵母の「成分」を利用する

⇒タンパク質、ビタミン類、核酸  
などの有効成分

前ページより

しかし、その製造過程での酵母培養の栄養源、エキス抽出、酵素処理は、たんぱく加水分解物と類似しており精査が必要です。

酵母エキス、昆布エキスなどを安倍司さんは、食塩・たんぱく加水分解物と共に「インスタント食品の味の新黄金トライ」を指摘しています。(『食品の裏側』)

確かに、調査・研究を含めた話し合いを生協としておこなう必要があります。

なお、添加物関連での、現在のあいコープの取組みは、化学調味料不使用であり、たんぱく加水分解物は、酵素分解であってもその使用を避けよう生産者との合意を広げております。酵母エキスもその延長にあると考えます。

しかし、酵母エキスを「天然だし100%使用」にはた場合は、価格の大幅な上昇が考えられ、私たち組合員の利用する意識、数量が関連します。

これまでのように、課題を持つつ、商品を利用しつつ、組合員を増やし協同の力を大きくして解決していく「ベターを積みあげながらベストに接近していく」方法を歩みたいと考えます。

(あいコープふくしま 橋本)

コープ共済シリーズ

## 息子の手の怪我で給付

(いつもお世話になります。

今回は息子の手の怪我で請求させていただきました。

怪我が多いので、今まで何回か共済金の請求をさせていたらいましました。いつも素早い対応で感謝しております。

(郡山市 T.E. エム)

4,000名の組合員めざせ

6月25日(月)あいコープふくしま 総代会の  
成功を!!

## あいコープに加入 歓迎します

(紹介組合員報告カードより)

北海道 コーワホラモモイ店 宅留萌コープ会を出て郡山市に来ました。

安心安全な食品を求めて宅配を希望しました。

よろしくお願ひします。

- ニラ … レンジごはんたまご炒めをしました。 煙で育てた時の味を思い出したくらい シャキシャキしていました。
- 牛乳 … 臭くないのがイイ。牛乳はとくいじやないけど飲めました。
- たまご … 飼料に遺伝子組み換えされてないものだとわかり安心しました。

(郡山市)

豆腐がきちんと大豆の味がしてとてもおいしくいただきました。

子供達がわかめが好きなので みそ味に入れてみました。肉厚で、わくわくという間に食べました。

(郡山市 S.H 検討中)

おさらいした  
組合員さんの  
コメント

3人目の出産を控えていましたので 宅配の選択肢もあるといいかな…  
と詳しい説明はあまりせずにセットを渡したのですが、1つ1つの食材の  
良さを感じてくださったようで、うれしかったです。  
産後、落ち着かれた頃、また詳しくお話しします。

- ニラ … 筋が無くやわらかく美味でした。
- とうふ … 苦みが無く、舌の上で溶けました。
- 牛乳 … 水っぽくない、立候ごし最高でした。

(郡山市)