

ひまわり

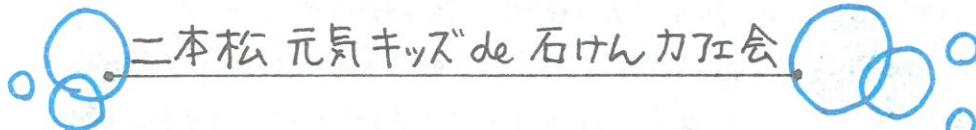
2018年
7月30日
No. 1274

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 ニ本松元気キッズde石けんカフェ会 子ども服についてタバコのヤニに挑戦
- ② 石けんを使う条件、夏バテ回復にボーンブロス、お料理キットシズ、シフォン作りで地区交流
- ③ シフォン作りで地区交流、新規加入親迎します。みんなの紹介で4000人の組合員に。
- ④ 週刊新潮記事より 食品添加物 亜硝酸塩、ソルビン酸、リン酸塩について
- ⑤ 放射能おしゃべりカフェ開催について、総代会の感想報告から③
- ⑥ 生産者からのお便り、石澤さんのオーブンに学ぶ交流②
- ⑦~⑩ ローカル商品のご案内、なんでもカード・共通申込書・注文控えモード

ローカル商品のご案内（8月4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



子ども服について

タバコのヤニに挑戦

本日は専務理事の拓子さん、理事の遠藤さん、 ほん大変ありがとうございました。今回ずっと気になってやってみたいと思っていた“石けんカフェ”。私が会長を務めている「元気キッズ」で、仲間と一緒に行うことが出来ました。私達の会は、子供達の生育上の心配や不安を仲間と一緒に感じ、季節毎の企画を通じて、親も子も楽しく過ごせて体験も出来る様にしています。今回は夏休み前に石けんの良さを知ってもらい、洗たくしながら、いつもフレッシュしてもらおう！とコラボ企画させて頂きました。

私自身は台所と洗たくで石けん生活に切り替えましたが、お皿の泡切れが早い、洗たく機の黒いピロピロが洗浄としてもほとんど出なくなったりなど

今の所、あまり不自由を感じていません。
(良い部分が多いです)。今回の洗たく物は主人が吸っているタバコのヤニが子どもの服に付いたのでちょうど困って持参したところ、きれいに汚れを落とす事が出来ました。環境にやさしい“石けん”を使う事で、水もあり汚す事なく、魚にもやさしい。子供達の未来のためにも石けん生活の範囲をもう少し広げてみようと思いまます。

(二本松市)



①



えり、そでがきれいに！

えり、そで汚れがきれいにおちました。 石けん、すごいです!!
バスタオルにカビが…

漂白剤と粉石けんで煮洗い + つけあき1時間。まだ落ちませんでした。
そのまま持ち帰り、もう少し洗っておきたいと思います。

(二本松市)

Yシャツのえり、そでがきれいに！

1つの石けんで、お皿洗いや洗たくや手洗いやなんでも使えるということに驚きました。
ワイシャツのえり、そで汚れもきれいに落とすことができてこれからも使ってみたいと思いました。

(ゲストさん)

石けんを使う条件が足りてなかたー気付きー

固形石けんは置き場所に困ったり、ウタマロ石けんを使つてもよごれが落ちなかつたのであまり信用してなかつたのです。しかし実際使ってみてお湯を使うとか条件が足りていなかつたことも分かりまた本当に真っ白によく落ちたことに感動しました。また合成洗剤は皮つにも体にもよくないということが恐い程分かりました。これから石けん、洗剤を買う時の商品の見方が変わりました。

(ゲストエン)

まんまと通信

157 米沢郷鶏手羽元 300g 4~6本 税込 387円
158 米沢郷鶏スペアリブ 300g 税込 516円

一夏の腸回復へ 鶏手羽元とスペアリブ de ボーンプロス

腸の修復に
良いスープ!

お肉、お魚おいしくいただいています。

味が良くてさみがないので家族から好評です。

先週届いたとり肉手羽元とスペアリブでボーンプロスを作りました。

骨つき肉に玉ねぎ、ニンジン、セロリ、しょうが、にんにくにオーガニックリシゴ酢を加え圧力鍋で煮込みます。

すべてをこしてスープをのみます。

腸の修復にとても良いスープです

骨から良いエキスが出て、味つけは塩だけでとてもおいしいです。
又、注文したいと思います。

(福島市)



お料理キットの色々な使い方が出来る 息子のアピールから生協の利用だった

お料理キットについて…レシピ通り作る事は基本だと思うが自分流のアレンジしても良いと思った。家にある材料を足したり、自分の好みに味を足したり、添付のタレを使わずに別の味付けにするものもありかと。タレは別の機会に等、利用する人に合わせて色々な使い方ができると思った。我が家家の生協生活は息子のアピールから始まり今に至ります。ですので商品の気付き等は後から聞いて頂いたものです。家族の健康を考えての選択でした。自分ができる事の一つが中央生協(あいコープふくしま)の利用です。今は情報社会であり、何でも手に入りやすく選択肢がたくさんある中、何が大事で何を選ぶかはお母さんの役目かだと。私の経験から特別に手をかけた料理ではなくとも、素材が良ければそれだけで美味しい。子供の頃に覚えたその味覚は一生もの。だからこそ子供の頃の食事は大切だと思います。子供の頃に素材の味を覚えて欲しいと思います。家族揃っての美味しい楽しい食事の時間を過ごす為にはお母さんの手の余裕も必要です。そんな時、お料理キットは色々な意味でお母さんの味方にしてくれるものだと思いました。

(郡山市)

シフォン作りで地区交流

シフォン作りで
また発見が!

ボウルの脂・水分の拭き取り
生地に切り目を入れる



花園花たまごとスーパー店の卵比べでは割ってお皿にのせ、どの卵が花たまごかを当てる問題に自信満々の私でしたがみごとにはずしてしまった!ホント見ただけでは全くわからない。黄身もぷるり卵白は盛り上がってフルアル…鮮度の悪いイメージのベチャッとした感がない。毎日食しているのに…なぜ?化学の力? だまされないようにしよう。

シフォン作りでは又また発見が!

ステンレスボウルは脂分、水分を完全に拭き取ること。意外にみのがしてしまった Point かと。生地を型に入れ、ハラズ周りをペタペタと生地をぬりつける。何ヶ所かに切り目を入れるとふくらみにむらかなく均一に焼ける。私もリベンジしました!このPointを活用してみたら、感動! 大成功! 味もバツグン! でしたよ。

(郡山市)

ベーキングを抜いててきた！ビックリ

今までベーキングパウダー入りのシフォンケーキを作ったことがなかったのですが、材料も今までの材料からベーキングパウダーを抜いただけで出来るなんてビックリしました!! 次の日にさそく作成したら型が小さかったみたいで「あふれだしてしまって… 今日は半量で作り、とてもいい感じになりました。さすまにしてさましていたら型から抜け落ちて… 残念なことに… シリコン型なので、油をぬって型から取り出しありようにしていたのが裏目に出来ちゃいました。めげずにまた作りたいと思います。

シフォンケーキはとってもおいしかったです。

(郡山市)

- ・米粉のパンもシャンモリでも美味しいでした。

牛乳は普段飲まない様にしてましたや。こちらの牛乳は又飲みたいと思いました!!

(郡山市)

紹介者

- ・すぐよろこんび頂けて嬉しいです。
- ・米粉パン、焼いて食べたら美味しいです^{x2}

絶賛してくれました。

想像以上に楽に作れ卵の味が感じた!

シフォンケーキ作りにお説きされ参加いたしました。
ベーキングパウダー無しや材料が少なかったこと、ボーラー2個+ハンドミキサーでほぼ道具が要らないこと、小麦粉はふるわない等、作る行程も想像よりも楽でビックリしました。
焼きではふんわりしているけどしっとりしていて、上品な甘さがとても美味しいかったです。
時間が経て後も少し弾力があり、一味違った美味しいさを味わえました。普段シフォンケーキをあまり食べない夫も美味しいと言つて食べていました。
卵の味が感じられる美味しいシフォンケーキでした。

(ゲストさん)

- ・卵・黄身がなくて生卵で食べた。
- ・臭いもなく味も食べやすい普段飲まない

(郡山市)

みんなの紹介で
4000名
の組合員に

- ・牛乳がとてもおいしく感じました

(須賀川市)

新規加入

歓迎します

(お試しサンプル)
(有料サンプル)

の感想

- ・牛乳・お豆の、いんじんヨーグルト全てとても美味しいかったです!

(福島市)

- ・ヨーグルト 酸味なくておいしかった
- ・たまごは卵焼きがふんわりしておいしかった

(福島市)

- ・たまごが新鮮で元気よく感じおいしかったです。
- ・牛乳はあ、という間になくなりました。

(須賀川市)

紹介者

- ・“食”についていつもアンテナを立て色々なことを教えて下さる小松さん。りんご農家として生産、加工にも携わっておられますので、あいこづのような生産者と消費者の顔の見える生協に納得して加入していくだけなのではないかと思つます。これからも共にあいこづ生活を楽しんでいってください嬉しいです。

亞硝酸塩の使用基準は ウインナー2本分までの劇物！

2018年5月24日号の「週刊新潮」において「食べてはいけない 国産食品臭名リスト」が数週間に渡り掲載され続けている。

その内容の特徴的な項目を一部紹介する。
(7月第2週まで7回連載された)

発色剤(亞硝酸ナトリウム)の使用目的をこれまでには、生肉の赤っぽさを残して見栄えを良くすることと、臭味を消し、ボツリヌス菌を抑える理由から使われていた。

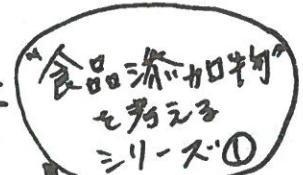
しかし、冷蔵技術の向上などからこうしたことは不要となった。にもかかわらず使用されてるのは、原料肉がくず肉や劣化肉のためそれを良く見せかけるために「発色剤」として使われています。

亞硝酸塩は毒性が高く劇物指定されており、一人当たりの使用基準は「ウインナー2本分 = 2mg」とされており、極力避けるべき添加物です。体内に入ることで他の物質と結合し発がん性物質に変化するなど極めて危険な物質といえます。

二つ目には保存料・ソルビン酸と亞硝酸塩を同時に吸収することで「相乗毒性」が発生することです。これも危険なことです。

三つ目にはハム・ソーセージの原材料に増量している大豆たんぱくを結着させる「リン酸塩」の使用です。この過剰な摂取は腎臓の過剰負担となり、かつ血管への新たな問題の発生となります。

(あいコープふくしま 佐藤孝之
が「週刊新潮」の記事をまとめました)



全ての商品に含まれる3つの添加物

- ① 亞硝酸ナトリウム
- ② ソルビン酸ないしソルビン酸カリウム
- ③ リン酸塩

① 亞硝酸ナトリウムは、「メトヘモグロビン血症や発ガン性物質であるニトロソ化合物の生成に関与するおそれがあるということが一部で指摘されています」(農林水産省HP)。

② ソルビン酸及びソルビン酸カリウムは「特定のヒト集団に過敏性反応、特に接触性蕁麻疹を起こすとの報告があり、乳酸に特に過敏な人はソルビン酸に対しても過敏性反応を示すとの知見もある」(食品安全委員会添加物評価書)と指摘されている。

③ リン酸塩は、過剰摂取による成人病や腎臓疾患などへの影響が専門家により指摘されている。

なお①②については、「両者の加熱試験反応によりDNA損傷物質が產生されることが報告されている」(食品安全委員会添加物評価書)。

必 資 料

(週刊新潮 5月24日より)

こうした「特集」が7週間も連続企画されている背景は、市販されている加工食品があまりにも多く「他の素材での增量」と「添加物の使用」のためです。

日本国内で添加されている添加物数は4600点で、米国4000点、EU約3200点を大きく超えています。添加物の数の多さは品質の悪さであり、価格の安さや便利さと一体です。ここが、話し合いのテーマです。

また特集では「食べてはいけない」を呼びかけておりますが、私たちが重視したいことは「他の素材で增量される、健康にダメージを与える化学物質が無数に使用されている」ことへの「私たちの気付き」を大切にすること、知らないで食べることの恐しさです。そして、あいコープ商品の内容と比較することが重要です。

生きるために何かを購入し食べなければなりません。“食べてはダメダメでは、中途半端でないでしょ？”

商品名	社名
徳用赤ウインナー	
おべんとうの赤	
妖怪ウォッチ ウィンナー	丸大食品
串つきフランク 10本入	
徳用フランク	
ふんわりうす切り ピアソーセージ	
タコさんウインナー®	
うまプリ 皮なしらびきウインナー	ブリマハム
ディズニー ノビックウインナー	
味わい造りピリ辛チョリソー	
お徳用ウインナー 460g	伊藤ハム
たっぷり使えるウインナー チキン & ポーク やわらかなうす皮タイプ	トップバリュ
しっかりとした食感 フランクフルト	
うす塩キザミハム	
ふんわりうす切りパストラミポーク	丸大食品

放射能おしゃべりカフェ 開催（郡山地区）

「放射能が不安だと言えない」「今さらきけない」など心の奥にそのおもいをとじこめてしまっている人もいます。この7年、あいコープみんなで歩んできたこと、私の体験、心の変化などみんなでおしゃべりしませんか？

話すことは「放す」ことになります。（もちろん聞いていいだけでもOKですが）

あいコープの組み

- (1) 目前のホールボディカウンターで組合員を無料測定
- (2) 家庭菜園、いたたきものの無料測定
- (3) 健康手帳発行、避難ツヤーなど
- (4) 学びと話し合い－交流を大切に

あいコープふくしまは、3.11原発事故直後から、原発事故のこと、放射能汚染と体への影響を科学的に学び、教値化し、生産者と協力して対処してきました。その中では、さりげにすることは

- (a) 放射能（物質、線）は、体に入れないと、被ばくしない。
- (b) 体内に入った放射性物質は早く排出する。
- (c) 放射能以外の化学物質（農薬、添加物など）を極力少なくてする。
- (d) 体の免疫力を食を中心向上させる

の、四項目でした。そのまとめとしてあいコープ生活の充実、豊富化を大切に取組んでいます。現在までの7年間の体験も含めて、皆さんのお話を聞き交換できたらと考えます。

日時と内容

- ・ 日時 9月7日（金） 9:45～12:00
- ・ 場所 さんかくフロア 和室
- ・ 託児 あります（託児室） お母さんお一人につき 300円
- ・ 参加費 100円 お茶とお菓子を用意します。

ひまわり後ろの共通申込書にてお申込み下さい。

お聞きたいこと、話したいことなどを何でもカードにご記入ください。

総代会の感想報告から③

あいコープde 30年 アレルギー喘息が利用のきっかけでした

初めて総代会に参加しました。若い方の発言が多くしかも子育て中であり食に対する思いは強く感じました。私も組合員歴30数年ですが、加入のきっかけはやはり子供が生まれ、アレルギーや喘息の持病があつたので、食事は親の責任だと思って加入したのを思い出しました。組合員歴は長かったのですが子供達も大人になり食に対する思いが少しおろそかになっていたなと感じました。また震災後の不安な思いをやと今になって参加者の前で話すことができると涙ながらに訴えていて、つい時にあいコープ交流会で「食の安全を勉強したり活動して不安が解消された」と話すはすばらしいと思いました。

最後に生産者のあいさつの中で「まだいもの商品だけが増えてくると、生産者は利益を追求せざるを得ない。生産者やくさると心が入りなくなる。だから熱い思いを持続させるために消費者の声や行動が重要なんだ」とあらためて思った総代会でした。

（三春町）

組合員の意識の高さに驚きと嬉しさ

初めて参加させて頂きました。

事業目標や組合員4,000名を目指す取り組み、進化する「ひまわり」の役割など一人の組合員として再確認する良い機会となりました。

比較的新しい組合員のお母さん達の話を聞き、安全な食べ物に対する意識の高さに少しの驚きと嬉しさを感じたのが出席して一番の成果だと思います。

（郡山市）



豪雨被害の悲惨さ

*生産者からのお便り

こちらは水不足で夏野菜の不作

異常気象とは過去30年ほどの気象と比べて著しく違う気象現象。豪雨・長雨・干ばつのような人間生活に不利になるものを指す言葉ですが、近年は50年とか観測史上初めてという表現の、荒れた天候が続いています。西日本の豪雨被害は悲惨です。住宅などの生活環境の復興も緊急ですが、荒廃した農地の復旧整備に限りない熱意と努力が必要です。濁流に負けないで頑張ってほしいものです。話が逆転しますが、私たちのところは春から水不足でこれまでなかったような夏野菜の不作で品揃いに苦労しています。育ちが悪いだけでなく日照りの時はアブラムシの発生も多く、ウイルス病に悩まされてあります。畑の底土までにじむような一雨が欲しいと願っている毎日です。

石沢 重吉

000703 愛農会の野菜セット 905円
ローカル案内

石澤さんの米づくりに学ぶ交流②

無肥料の方が 雑草が生えにくい！

石澤さん、大内さんの貴重な体験のお話を聞かせていただきありがとうございました。
無農薬でお米を作ることだけでも除草の手間で大変なのに、無肥料栽培はどうなの?
収量は得られるの?という疑問がありました。

スライドで無肥料にした方が雑草が生えにくいため、収量が年々アップしていくことを



⑥

わかりやすく説明してもらいました。

都合で田んぼを実際に見ることは出来なかつたのですが、須賀川地区の組合員さんが後から写真を送ってくれました!

なんと“ザリガニ”的姿が見えるではありますか!!

すごい! 田んぼにザリガニがいるということは生態系も守られているんだなあと驚きと安心でいっぱいになりました。

稻の株と株の間もすこり風通しが良さそうで気持ち良さが伝わってきます。

震災をへて、30年以上も大地を守り抜いて来てくれたことに改めて感謝の気持ちでいっぱいです。

(須賀川市)

黒い斑点米 千粒に2粒で 価格500円減

石澤さん、大内さんの交流で驚いたことは、米作りにおいてカメムシ防除になぜ農薬を使うのかということ。

カメムシの被害にあると米粒に小さな黒い斑点があります（カメムシに吸われた跡だそうです）それが千粒の中に1粒はOKで2粒になると

1袋の値段が500円程度下がる

という。そのためにネオニコチノイド系農薬を使用になってしまったわけです。

低農薬や特別栽培米という表示だから良いとは限らない。

農薬の回数を減らしても植物の中に入れて長く効くネオニコが使われていたら体に良くないわけですね。

(郡山市)



白サギの繁殖ごとに田んぼ

