

ひまわり

2019年
3月18日
No. 1305

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 ランチ会報告、ウイナーのだしと野菜の甘み、塩麹でポトフ
- ② ↓ テーマは「山・ソーセージと農薬
- ③ 3才児の尿から有機肥料に糞、ネオニコ検出！日本はトップクラスの農薬国
- ④ ジョルネツキ遊び、郡山地区委員会より、コープ共済シリーズ
- ⑤ みそ作りランチ会・石けん力会報告
- ⑥ 生産者からのお便り、愛菜箱、ろくいほGAP
- ⑦ ~⑩ ローカル案内、よんでもカード、買い物控えメモ

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
さんランチ会（2月21日）報告



ご近所の仲良しさんをお誘いしてランチ会を開催しました。皆さん小さいお子さんがいるのでお弁当作りの話などをしてながら、ウイナーを使用したメニューにしました！
あいコープ加入前の私もそうでしたが、市販のものでも“国産なら安いだろう”
“日本で売られているものは厳しい基準をクリアしているんだろう”と漠然と思っていたので、
日本の残留農薬の基準は外国より緩い！という事実にゲストさん2人ともびっくりの様子でした。

農薬のお話をしながら食べたオレンジといちごについても“おいしい！”“甘い！”と
あいコープのおいしさを感じていただけたと思います。

ポトフの味付けに「塩麹」を使用するなど、私自身も新たな発見もあり
とても楽しく開催できました。

お世話になつた さん、ありがとうございました。

（郡山市）

1才の子 ポトフの野菜 もっともっと！

初めてランチ会に参加させていただきました。
1才の次男と一緒に、ポトフのお野菜が
気に入り、もっともっと手をのばしていました。
ウイナーからは美味しいお出汁が出て、たくさんの
調味料を入れなくてもおいしく、家でも作りたい
よろしく感じられたものです。
米粉パンはあじづかみでパクリ！優しい甘さで
弾力もあり満足感の得られるパンでした。
子供たちの好きなウイナー やハムなど、体に
いいものだけで作られた物だったらと思いつ
ランチ会をきっかけにあいコープ加入を決めました。
きっと私もみたいに、普段買っている食材に体に
良くよいものが入っていると知らぬ人がたくさんいると思います。大事な人に、家族に、
体に良いものを食べてもらえたたらと思うので応援しています。

（ゲストさん S・Hさん）



人参の皮 剥かずにおどろき

この度はランチ会を開催していただきありがとうございました。
今回のランチ会ではポトフを作っていたら、里芋の素材を活かしたお料理で
とても美味しいかったです。

➡ 次のページ 続く





特に人参の皮を剥りかずにお料理をする事にはとても驚かされました。
これも無農薬野菜だから出来る事だと改めて感じさせられました。

また米粉パンとチーズパンもどちらにせよ、米粉パンのもちもちした食感と
チーズパンを焼いていたのでチーズがほどよくとろけて、とても美味しいかったです。

また機会がありましたら参加させていただきたいと思います。

ありがとうございました。

(ゲストさん S・Mさん)

有機の人参
野菜を切る音が「サクッ」と新鮮！

2月21日、あいコープまつりに参加された2名のゲストさんと一緒に
ランチ会を開催しました。

<メニュー>

○ボトフ(粗挽きソーセージ入り) ○米粉パン2種(プレーン・チーズ入り) ○横田さんのいちご ○ネーブルオレンジ

あいコープの野菜とタンポポ村の粗挽きソーセージでボトフを作りました。
調理しながら、「野菜を切る時の音がサクッと新鮮な感じ」人参を生で試食してみると…「柔らかい」「皮をむかずに使うなんて驚き」との声が。あいコープの野菜は無農薬や有機栽培で育てられた野菜なので皮ごと安心して調理できることをお伝えしました。
野菜をどんどん鍋に入れていく、水とチキンブイヨン、こんにちは料理酒を入れて火にかけること15分程度。味付けをする前にスープを飲んでみると…粗挽きウインナーからのダシと野菜の甘みで優しい味。離乳食やまだ小さいお子さんにはこの時点での取り分けるといいかなと思います。味付けは塩麹で。お好みでブラックペッパーをかけていただきました。

今回の主なテーマには絞りませんでしたが…米粉パンについて
ゲストさんより～お試しで貰った米粉パン、子どもが普段はバターやジャムを塗って食べるのに米粉パンはそのままぱくぱく。お母さんにもあげなかつた程だったそうです。
米粉のもちもち感とほのかな甘みが子ども、大人も？気に入るのかなと個人的に感じました。



今回のランチ会のテーマは『ハム・ソーセージ』と『農薬』について

今回の参加者は さんのご近所さん。 さんも さんのお子さんに卵アレルギーがあること等は知っていて、なんで卵アレルギーの子はハムやソーセージが食べられないものがあるの?との話から…他社製品と原材料の表示を見比べてみました

- ・他社製品には、結着材料として卵たん白の表示が。原料となる肉の割合が少くとも、増量するために還元水あめや卵たんぱく、植物性たんぱくなどが使われている事。

- ・増量することによって薄くなる味や色味を補うための添加物の使用。

- ・ハムは肉が50%含まれていれば『ハム』の表示が出来ること。

などを学び合いました。

炭酸ガス の力で「甘味」が増加
(CO₂)

『農薬』については、自宅でいちごや小松菜の栽培をした時の体験談から、虫がびっかりついて食べられなかった。家庭でもこのようなことがあるのだから、農家さんでは大変ですねと話題になりました。

いちごに関しては、横田さんのいちごは、

- ・一般的に使用されることが多い土壤消毒剤は使用せず、「炭酸ガス発生器」によりハウス内の光合成が進み根からの養分が増えたこと→甘み

- ・二酸化炭素の濃度を高めることで殺虫効果も高くなり多くのいちご栽培で使われている殺虫剤は使われていないこと。を話しました。

ネオニコチノイド農薬にも少しだけ触れ、洗っても落ちない浸透性や神経系への影響などについてはなしながら、「スーパーで並んでいる野菜は見た目も形もきれい」「葉物などは量も同じく並んでいる」「農薬が使われている現実があるのかな」との声がありました。農家さんだけではなく、虫除けや殺虫剤として私たちの生活、身近に手が届く所に溢れている現実も驚きました。

報告 (理事・中川)

有機・リン系 100%
ネオニコ 80%

3才児の尿から高率で検出

日本の3才児の尿を調べました。(2012年～2013年)

その結果 有機・リン系農薬の代謝物が100%、ネオニコチノイド系農薬は約80%と極めて高率で検出されました。どちらも殺虫剤であり、子ども達が日常的に複合吸収していることを示します。検出された濃度はたちに健康障害を起こす濃さではありませんが、低くても毎日の吸収があり影響が心配です。

(2017年 黒田純子さんの講演と資料より)

* 黒田さんは東京都医学総合研究所でお仕事をしていました

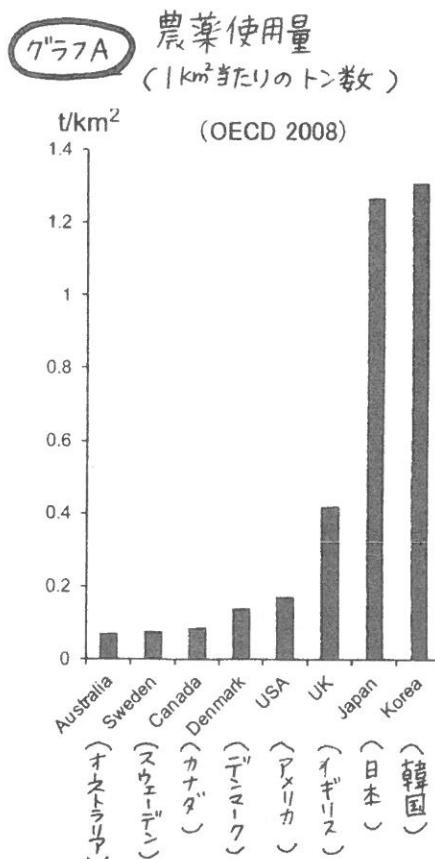
先進国で 日本はトップクラスの農薬国

日本国内での農薬使用量(1km²当たり)が1.25トンと韓国に次いで世界2位。しかも3位の英国の約3倍強と驚くほど多い使用量になっている。(グラフA)

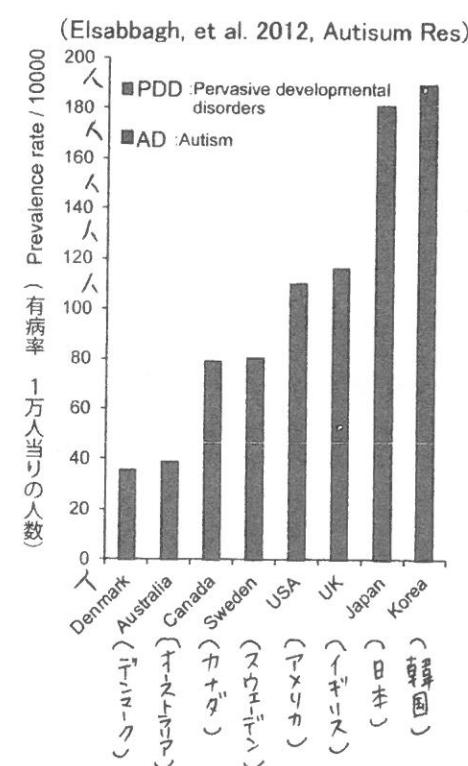
その結果が3才児の尿100%から有機・リン系、80%からネオニコチノイド系農薬が検出された。もうひとつのが皮膚が自閉症・発達障害の有病率です。(グラフB)

韓国1位、日本2位でその数値は極めて高い有病率になっています。

その1 OECD主要加盟国の農薬使用量(2012年)



グラフB 自閉症・発達障害の有病率 (1万人中 180人(日本))



その2 40種の野菜

(ホウレン草・白菜・カブなど)

ネオニコチノイド残留基準 大幅緩和

なかには2000倍になったもの…

(※ヨーロッパでは使用禁止)

その3 除草剤(グリホサート)の 残留許容量 日本は緩和

(最大400倍) 2017年12月25日改正

	改正前	改正後	修改前 倍化
小麦	5 (ppm)	30	6 (倍)
ひまわり	0.1	40	400
そば	0.2	30	150
サトウキビ	2	2	—
トウモロコシ	1	5	5
大豆	20	20	—
甜菜	0.2	1.5	75

③

その4 遺伝子組み換え農産物

日本が世界一の承認数

	2015年11月	2018年1月	2019年1月
日本	214	309	→317(種類)
米国	187	197	
韓国	136	164	
EC	86	99	
フィリピン	86	88	
中国	60	64	
ブラジル	50	68	

「農薬」は農の薬と書きますが
実際は薬ではなく殺生剤
(バイオサイド)です。

じゃれつき遊び（郡山北地区委員会より）

キャッ キャッと満面の笑み これが『興奮』なんだ



Sさん お子さんが10ヶ月。井上先生の講演会からじゃれつき遊びを朝30分位と、夫が帰ってきてからも一緒にやっている。キャッキャと満面の笑みで喜ぶ。最近、立っ事ができるようになり、いろいろな表情を見せるようになった。講演会で母の笑顔が大事と聞き、意識している。

Iさん 小1、小2、年少、1才の4人、幼稚園児はこちよこちよが好きで、小学生の2人は練る前に足のマッサージなどでスキンシップの時間を持っている。触れ合うことの心地よさを感じているようです。

Mさん パパとのじゃれつき遊び。終わりを伝える工夫をしてみたが…そのときによつてもっともっとになることもあります、20分くらいはやっている。

Oさん スキンシップを大事にしている。朝、その時間を持つとその後の支度などもスムーズ。先日、そり遊びに行ったら、興奮のスイッチが入っていることを実感した。家に戻ってからは2人で作り物に集中。

Nさん 子どもには目を向けていたつもりだったが、講演会やその後の交流の中で自分は心が向いていなかったことに気づいた。5才の男の子とじゃれつき遊びと一緒に本気で楽しむようになったら、塗り絵や作り物など、前より集中が深まった感じがする。ナンジャモンジャのカードゲームや四目並べは相手の作戦や意図を読みながら対戦した時、子どもの目がキラリの瞬間が見られた。

（郡山北地区委員会）

コープ共済シリーズ 体育授業中のケガと部活のねんざ コープ共済よりすぐに対応

請求は2回目（だったと思ひます…）部活中のねんざと体育授業中のケガに対応していただきました。

コープ共済に入る前は一般的な医療保険に入っていましたが、入院・ケガをしても請求した事はなく（内容もよく理解しておらず、手続きや条件がきびしそう…）必要ないのでは？と思いコープ共済にしました。20歳までならお手頃だし、ケガ等発生した際は、電話で問い合わせればすぐ申請書も送ってきていただける助かりました。対応も丁寧なので安心です。

（T.Mさん）

須賀川みそ作りランチ会（2月19日）報告⑤

普通鍋から圧力鍋で倍量を！

今年は「種味噌」を入れずに

3回目の味噌作り。今年はランチ会に頼らず自宅で挑戦するつもりでしたが、友人に誘われ、託児園で子供の心配をすることなくやれる事にひかれ、またしても参加してしまいました。

昨年までは普通の鍋で約4時間大豆を煮込みながら、倍量作ることに今年は断念することも考えましたが、圧力鍋を借りて挑戦。短時間で柔らかく煮えることに感動！

あ、という間に全量煮ることができました。ミンサーでつぶし、塩麹を混ぜることも慣れたもので黙々と作業することができました。

昨日の味噌が一昨年より味が落ちた気がして原因は何だろう？と参加者で話しました。種味噌が原因か？保存方法？猛暑で発酵が進みすぎ？色々意見が出ましたが…

今回は一昨年に沿って種味噌を入れずに作ってみました。同じ材料・作り方でやるのに各家庭で味が違うのも不思議ですね。今年はどうな出来になるか、半年後が楽しみです。

（須賀川市　）

「かため」と「やわらかめ」の2タイプ

昨年、味噌作りをあいコープさんで体験させて頂きました。今年も絶対やりたいと思いつつ、お反対を誇ってランチ会を開催しました。

昨年は半量だったので今年は全量。水で戻して、煮て、つぶして…といった手間が減りましたがその分樂しみも倍量。容器も2つに分けて“かためタイプ”“やわらかめタイプ”と差をつけたので出来上がりの違いも樂しみです。仕込み味噌10kgも注文したので、子供たちと一緒に容器に仕込む作業をしようと思います。家で小皿例の手仕事にしてみたいと思います。

（鏡石町　）

みんなでやるのが楽しい♪♪

“味噌はいい”と漠然と思っていたが、資料を読んで、思ったよりめちゃくちゃすごい！！と感動しました。3回目の味噌作り、慣れてきてますが、やっぱりみんなでやるのが樂しくていいなあと思います。

（須賀川市　）

発酵・熟成と色々な菌が働く“味噌”

組合員の　さんよりお声がけいただき、味噌作りに参加させて頂きました。

2日前より大豆を水に浸し、前日に大豆を煮て、当日に参加者の皆さんとミンサーで大豆をつぶし、塩・麹と混ぜる。どれも初めての体験で大変勉強になりました。

そして発酵・熟成を経て色々な菌が働きおいしい味噌が出来上がる事を学べました。

（ゲスト H.Tさん　）

味噌は脳にも良い！

味噌の世界、あまりにも普通になりすぎていて、不思議な事がたくさん起きて熟成しておいしい味噌になってくるのですね！また味噌は、健脳食とのことで、脳にも良いことを知りました。味噌汁はもちろんのこと、もっと料理にも使ってみたいと思います。手前味噌ですが、年々おいしくなっている気がします。

（須賀川市　）



石けんカフェ会

（2月27日）

石けん使用での疑問の解明や新たに発見の連続？

第2子妊娠時のつわりの影響で、ほとんどの合成洗剤のおいがダメになってしまって、洗濯にはずっとやめていました。

自己流で石けん洗濯をはじめたのですが、使い方が合ってるのかわからず困っていた所に、このカフェ会を開催していただきとても且かりました。今まで疑問に思っていた所や知らなかったこと、新たに発見の連続でとても良い時間になりました。



粉末石けん、ハックスナチュロンシリーズの万能石けん、もっと便利たいと思いました。もっと簡単な方法で色々人に使い方を知らせてもらえたなら、きっと使いたい人がたくさん出てくると思いました。裏表紙なども「ひまり」にまとめて載せていただきます！

（須賀川市　）

ほとんどの効果なく重曹で洗っているよう

そこが知りたい Q&A

ほとんどの効果なく重曹で洗っているよう

「洗たくマグちゃん」の効果は?

—マグネシウムを網状の袋に入れ
た「洗たくマグちゃん」を洗濯機に
入れると、洗剤なしでも洗濯物がき
れいになると薦められました。効果
はどの程度あるのでしょうか。

*生産者からのお便り 今週のセットの人参 サービス品です

先週のお便りで、ジュース用の人参を掘り始めたと書きましたが、昨年夏の暑さと水不足で思っていたより育ちが悪く、規格外が多くて残念でした。規格外品はジュースにはできないので、今週お届けのセットに1袋ずつサービス品として入れましたので食べてみてください。人参が2袋にもなって食べきれない方は、干人参を作ってみてください。スライサーで薄切りにしてザルなどに並べて天日干ししますと、2日くらいでカラカラになります。食べる時は水に戻して調理します。乾燥した物はビニール袋に入れて冷蔵庫で1年保ちます。人参は暑さに弱い野菜で、夏はなくなるのでその対策にも良いです。

石沢 重吉

【答える人】長谷川治(洗剤・環境科学研究所代表)

「洗たくマグちゃん」は、水素を含むアルカリイオン水が汚れを落とすと謳っています。

金属マグネシウムは水に接すると一部が、 $Mg+2H_2O \rightarrow Mg(OH)_2+H_2$ となり、水素ガス(H_2)を少量出し、水酸化マグネシウム($Mg(OH)_2$)のアルカリ物質が少しできます。しかし、水素には洗浄効果は全くなく、また水酸化マグネシウムも水には少しあら溶けないのでアルカリ性も弱く、ほとんど効果はありません。30℃の30リットルの水に10分間「マグちゃん」を入れてかくはんするとpH(ペーハー)は6・8から7・8になりましたが、この程度ではほとんど効果はありません。重曹で洗濯して

いるよう�습니다。
これに対し、粉石けんに配合されている炭酸塩(炭酸ナトリウム)は水にすぐ溶けpHは11近くになり、石けんの洗浄力を高めます。石けんは界面活性作用で汚れを包み込み、水に可溶化して落としているのですが、石けんの使用量が規定量よりも少なく、かつ汗などの塩分や酸性物質が多いと、石けんカス(カルシウム石けん)ができ、水洗いだけより洗浄力が悪くなることがあります。

やんは効果があると言っているわけではありませんが、1回の洗濯水中のMg量が0・3グラムでは焼け石に水です。マグネシウムは食品としてはカルシウムと同様、健康には重要な役割を果たしていますが、この商品はそれを活用した科学的な装いをしましたが、この商品

(消費者レポート 2019年1月20号)

4月1回 口-カル品

きゅうり 3本

58

200 円(税込)

きゅうり 5本

000704

325 円(税込)

ミニきゅうり 7本

000705

201 円(税込)

植物性の堆肥 キノコキング 000706 20袋 1099円(税込)



ローカル商品の案内

ふくしまGAPのきゅうり初登場 キノコキング

商品にならない「実割れきゅうり」+乳酸菌で発酵させて、液肥を作りました。(相乗還元) この培養液体はゴールド色で、これをきゅうりの根元にかけます。味が濃く、みずみずしいきゅうりが作れます。なお、ふくしまGAPは、今季より「J-GAP」を取得して、第三者機関が安全を認める農場になりました。

(ふくしまGAP 渡辺文雄)

“キノコキング”は、飛騨高山産の木材チップ。米ぬか・糀・酵母・乳酸菌を使って発酵、熟成させたもの。化学物質は一切使われていません。