ひまわり

2020年
3月9日
No.1354

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 根本綾香さんランチ会　豚肉でしゃぶしゃぶとシフォン　しっとりさと豆の味
② 〃　ロースとバラ肉の食べ比べが良かった／新型コロナウイルス
③ 本宮・竹内牧子さんカフェ会　ヨーグルトの食べ比べ　原料比べ　そして人気ポタージュ／水害
④ 私の石けん生活シリーズ　5人家族石けん生活
⑤ 砂糖シリーズ　ブラウン糖と白砂糖は同じ？　カロリーゼロは人工甘味料
⑥ 生産者からのお便り・愛菜箱・コープ共済シリーズ・こどもは治療明細書を保管しておく
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 メモ

ローカル商品のご案内（3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　CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-50-9431

根本 綾香さんランチ会（2月13日）

あいコープ 豚肉で しゃぶしゃぶ と 花兄園の卵 シフォン

こんな 贅沢 は 久しぶり!!

✱ ランチ会を開いたのは中央公民館。11:45～14:00。メニューはこの時期おすすめのしゃぶしゃぶとシフォンケーキ、豆腐クリーム＋いちご添え。あいコープの「しゃぶしゃぶ肉使ったことない、コストがかかりそう」との組合員の言葉。「あんまりやらない」ゲストさん。

でも、育ち盛りの子どもは肉たっぷり！ヘルシーな野菜メインの大人にも対応できて、外食するよりぜ～んぜん安あがりなしゃぶしゃぶ。

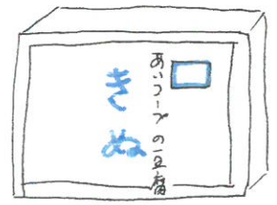
今回は、バラもロースも、大根・にんじん・小松菜・ウインナーで2歳児向け。
大人5人と子ども2人も余裕でおなかいっぱいのボリュームでした。
豆腐クリームも砂糖だけなの!?と驚いていただきました。

お昼から こんな贅沢な食事は久しぶりと喜んでいただけました。
でも、切るだけ・ゆでるだけ・まぜるだけ。手抜きしたい夜ごはんにもオススメします。

食材が良いと、〝手抜き〟もむしろごちそうになりますよ～。

（郡山市　　）

シフォンケーキのしっとりさ 豆腐クリームの豆の味



✱ 今日は、豚肉のしゃぶしゃぶとシフォンケーキをいただきました。
お肉が柔らかく、野菜の甘みも感じ、とてもおいしくいただきました。

シフォンケーキには豆腐クリームが添えてあり、さっぱりした甘さでおいしかったです。

シフォンケーキのしっとりさ!!すごくふわふわそうなのに食べると、とてもしっとりしていて、とてもおいしかったです。
すごくよい大豆で作られている豆腐だとの話も聞きました。豆の味がしっかりしていたように思いました。

あいコープは地産地消で農家さんや生産者との交流会もある、と話を聞きました。

おいしく、楽しい会に誘っていただき、ありがとうございました。

（ゲスト・郡山市 M.Mさん）

ロースとバラ肉の食べ比べが良かった

メインはあいコープお薦め旬の野菜（小松菜・大根・人参）と２種の豚肉（バラ肉とロース肉）の美味しさそのまま味わえるしゃぶしゃぶを、鎌田さんのゆずぽん醤油でいただきます。あいコープ祭りでシフォンケーキが食べられなかったゲストさんの為に　　さんが前日からシフォンケーキを焼いてきてくれました。「すごい！こんなにふわふわなシフォンケーキが焼けるの！？」驚いていました。　　さんは「卵が違うからだよー」と伝えていました。シフォンには横田さんのイチゴと菅野豆腐さんの木綿豆腐のとうふクリームを添えて。

さんのはからいで２週にわけてしゃぶしゃぶ用豚肉のバラ肉とロースを注文してくれたお陰で部位の食べ比べが出来ました。野菜もたっぷりでお肉は大人５人(子ども２人)２パックでおなか一杯になります。「しゃぶしゃぶって楽しいね。」「外食に行くことを考えたらお肉もこれだけ食べて安心美味しくて、安いものだよね。」灰汁も少なく食べやすいお肉でした。豆腐クリームは、なぜ水切りしなくてもＯＫな豆腐か、原材料の話や生産者の菅野さんのお話など資料をもとに簡単にお伝えしました。持参した玄米餅に何を付けよう？？とみんなで工夫をして、ポン酢＋お砂糖で食べてみると、ゆず風味の甘くておいしい柚子風味砂糖タレなりました！シフォンケーキまでお腹いっぱいといいながら結局食べきりました。次の日のトレーニングでは、お通じが良かった！野菜がたっぷりだったからだよね！と話題になっていました。

（郡山市　　）

＊ 実は初めてのあいコープのお肉のしゃぶしゃぶでした。　すごくおいしい!!
2種類食べ比べたのも楽しかった!!
野菜のカットの仕方なども教えてもらい、参考になりました。

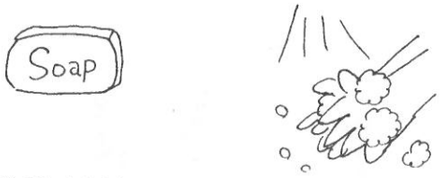
（郡山市　　）

安全な食材から食べる大切さに気づいた！

＊ ランチ会、誘って頂きありがとうございました！
安心・安全な食材を使っておいしく食べる事の大切さに気づかされたような感じがしました。
又、いつも自分では作らない料理を作り、それを家族にも食べさせたいという気持ちになりました。

同じ母親として、女性として会話も楽しく、とても充実した時間でした。

（ゲスト・郡山市 K.Tさん）



組合員家族の皆様へ

「新型コロナウイルス」感染対策
集団接触の回避、石けんで手洗い、免疫力アップ

「新型コロナウイルス」の感染拡大が、中国だけでなく世界各国で広がっています。日本国内でも感染拡大が進み、この「1～2週間」が今後の拡大が急増するか抑制に向かうかの重大な時期を迎えています。理事会としても組合員の協力をいただき、多くの皆さんの感染防止を積極的に取り組みます。

具体的内容

1. 厚生労働省や医学界からの呼びかけや提言を受け止め、私たちができる対策を実行していきましょう。「全く気にしない」ということではなく、過剰の不安感からパニック的にならず、冷静に感染防止対策をしていきましょう。生命と健康を守る活動として、長期に及んで継続できる対策で頑張りましょう。

2. あいコープ組合員だからできること

① 石けんを使っての手洗い等を「流水洗いで20秒間以上」行う、1日に数回以上行うことを徹底しましょう。

② これまで以上にあいコープ食材で免疫力を高める『あいコープ生活』の充実が大切です。農薬や添加物を可能な限り抑えたものを摂取し、三度の食事をバランスよく取り、入浴や睡眠を大切にするなど、個々人の免疫力を高めることが感染・発症を抑える力になり、万が一感染した場合でも軽い症状ですむかもしれません。
（※マスクや消毒液は品不足のため、手に入りにくくなっています）

③ あいコープセンターおよび組合員活動について

a. 配送職員を始め、センター内のすべての人の手洗いと体調管理の徹底、食を中心とするあいコープ生活の充実を推進します。

b. 組合員活動について、当面は次のように限定します。理事会、協議会、拡大地区委員会、カフェ会、石けん会議のみとします。4月27日（土）に予定している農業体験は、今後の状況変化を見て判断します。

c. 県内外の出張、交流会等については極力不参加とします。

2020年2月25日
あいコープふくしま理事会

本宮・竹内牧子さんカフェ会（2月17日）

ヨーグルトの食べ比べ・原料比べ そして、人参ポタージュ

✱ 今回自宅においてランチ会を初めて行うことができました。
ヨーグルトの食べ比べでは、ビヒダスヨーグルト・ビフィックスヨーグルト・パスちゃんヨーグルトを使い、食べ比べしていただきました。

ビフィックスは生乳を使っていない為、「食物繊維 イヌリン」「乳たん白」「ゼラチン」などを加え、酵母やビフィズス菌、Bifixなど加えて味を整えていた、と思えた。

又、ビヒダスヨーグルトは酸味があって、何か臭みが感じられた。
パスちゃんヨーグルトは酸味も少なく臭みもなく ベースの味が引き立っていた。
牛にストレスが加わっていなくて安心・安全な環境で育った生乳を使ったヨーグルトに喜んでいただけました。
パスちゃんヨーグルトを使い、ヨーグルトにマンゴーはちみつを混ぜたフローズンヨーグルトと有機人参にパスちゃん牛乳を使用した にんじんポタージュを試食していただきました。

（本宮市　　）

✱ ビフィックス
ビヒダス } 加工乳で、ビフィズス菌や食物繊維・たんぱく等、添加している。
パッケージも目立つ。

放牧パスちゃん → 乳製品で産地が明記されていて、安心・安全で牛の飼料まで「No 遺伝子組み換え」（NON-GNO）なので超安全！
牛乳がスッキリとした味になっている。

初めてカフェ会に参加しました。　　さんからながめやま牧場の素敵な話が聞け、その牛乳でキャロットポタージュを頂き、一流のシェフが作ったのかと思う程大変おいしかったです。
レシピも教えて頂きました♡♡　他にヨーグルトでマンゴーシャーベット（はちみつを入れて）を頂き後味さっぱりとしているのと手軽に作れるのは良かったです。

（本宮市　　）

✱ 竹内牧子さんのご自宅でのカフェ会に参加。まずは市販のヨーグルトとパスちゃんヨーグルトの食べ比べ。原材料の牛乳はどこで飼育された牛からか。飼料、エサは安全か。
表記されてないため全く解らず、また口当り良くなめらかにするため余計な物を入れている。

放牧パスちゃんプレーンヨーグルトは山形のながめやま牧場の牛にストレスを与えないゆったりとした環境の中での放牧牛なので市販のものとは安全、安心感が全く違うことに気が付いた。

また、牧子さんが栽培したにんじんのポタージュスープの美味しかったこと。マンゴーのシャーベットアイス等全てあいコープのものを使用、牧子さんのビーツのカブとても柔らかく美味しかったです。

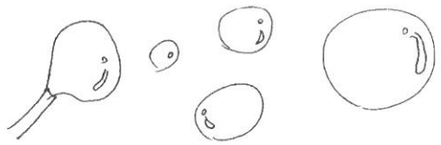
（郡山市　　）

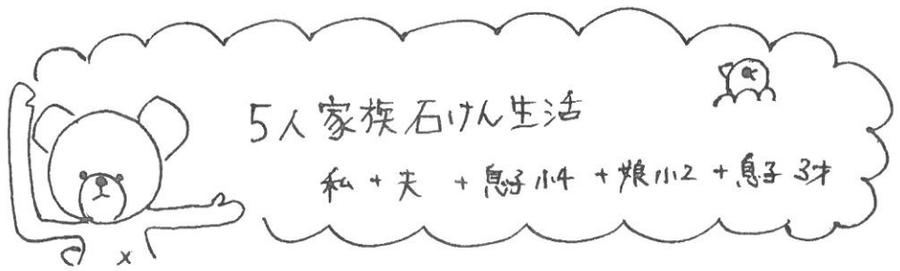
自然派くらぶ様 水害見舞いに来所

2月18日、生協ネットワーク21の仲間「自然派くらぶ」（東京・八王子市）の蘭地理事長（左から二番目）、山本専務（左端）があいコープふくしまを訪問され、台風19号被害へのお見舞いの言葉とお見舞い金を頂きました。

あいコープふくしま　佐藤理事長・橋本専務が自然派くらぶの御二人に御礼を申し上げました。

私の石けん生活 シリーズ





台所

- パックスのスポンジ＆固形石けんで洗っています。
- 油汚れのフライパンなどは、古くなったタオルや衣服を切っておき、その布で拭き取ってから洗っています。

洗濯

- たて型 8kg、水ばしょうを使っています。
- 設定は満水にして、洗濯物を入れてスイッチオン。洗濯物が全体的にぬれたら、バケツで石けんを泡立て洗濯機の中へ入れて、洗ってもらいます。
- いつも洗濯物の量が多いので、すすぎ1回目の時にクエン酸約大さじ2をとかして投入します。
- 基本お風呂の残り湯を使っていますが、なかった時はパックスの液体石けんを使っています。（パックスナチュロン洗濯用液体石けん）

入浴

- 髪・体・顔すべてアンジーナで洗っています。
- お湯で髪や地肌をよく流して、髪を一番最初に洗い泡立て、顔、体もその泡で洗っていきます。なので流すのは1回!! ワイルドな洗い方ですが、節水にもなっているかと思います。

私は
- 髪を乾かす前には、ホホバオイルを少量毛先につけて乾かすと指通りも良くいい感じになります。

ハミガキ

- パックス 石けんハミガキを使っています。
子どもたちは、パックス こどもジェル はみがきを使っています。
が、娘は辛いからと、ハミガキ粉なしで、みがいています。

お風呂掃除

- たらいに水ばしょう、残り湯を入れ、スポンジで泡立てながら洗っています。

トイレ掃除

- 便器の水が溜まっている所に、水ばしょうを入れてトイレブラシで泡立てて、便器の中を洗っています。
- 便器の中以外は、クエン酸水をスプレーボトルに作りトイレットペーパーで拭きます。
- 芳香剤のかわりに、空きビンに重曹を入れておいています。

私は
- トイレットペーパーにスプレーすると、すぐボロボロになって拭きにくいので、直接、便座などに吹きかけて、トイレットペーパーで拭いています。

酸素系漂白剤

- キッチンタオルの漂白、換気扇、食器洗いカゴ、シンクの付け置き、洗濯物の漂白や洗濯槽の洗浄、お風呂の床やカビ人の付け置き、水筒のパッキンや飲み口の漂白など

私は
- オキシ漬けの要領で使っています。

（郡山市）

グラニュー糖と白砂糖は同じ？

組合員さんから、「グラニュー糖を使ってますが、白砂糖（上白糖）とどこが違うんですか？」と。

違う点は、グラニュー糖が白砂糖よりも結晶が大きくサラサラした感じ。
また、クセもなく淡白な甘さを持ち、菓子や料理に使用。
世界的には砂糖といえばグラニュー糖。

「白砂糖」は 日本独自のもの 結晶が細かくしっとりしたソフトな感じ。
どちらも糖密が分離されて糖分だけを精製したもので、
ザラメ・グラニュー糖、三温糖、角砂糖、氷砂糖とほぼ同じグループで
どちらも原料は サトウキビの茎です。

「カロリーゼロ」は人工甘味料

「低価格」と同時に
肥満・血糖値の上昇と
糖尿病のリスク

（表1）

	甘味料	安全性	主に使用されている食品
合成添加物	① ソルビトール	軟便、下痢、浣腸剤として使用した場合には腸の潰瘍など。還元水あめにもソルビトールが60～70%含有し、過剰摂取が問題	あん、甘納豆、ガム、佃煮、珍味ほか
	② アスパルテーム	フェニルケトン症の患者は避ける。化学変化しやすいので、変化した物質に不安あり	菓子、ヨーグルト、飲料水ほか
	③ ネオテーム	酵素の異常で黄疸、肝硬変、肝炎、胆道がん、すい臓がん、骨軟化などが疑われる	飲料、デザート、コーヒー用ほか
	④ アドバンテーム	炭酸飲料中で化学変化し、変化した成分の安全性が心配。ウサギで消化器障害	菓子、デザート、飲料ほか
	⑤ サッカリン サッカリンNa、Ca	不純物の存在が心配	チューインガム 菓子、佃煮、漬物、飲料ほか
	⑥ アセスルファムK	スクラロースなどほかの甘味剤と併用されるが、併用に関する安全性は未検討	飲料、野菜ジュース、アイスほか
	⑦ スクラロース	135度ぐらいの加熱で塩素が離脱。変化した物質の安全性に不安	野菜ジュース、果実酒、乳飲料ほか
植物から抽出	⑧ 甘草抽出物	腎疾患者で高血圧、不整脈、浮腫など。厚労省は漢方薬に甘草抽出物を配合することを禁止すべきと発表(2015年4月)	漬物、しょうゆ、菓子、珍味ほか
	⑨ ステビア	各種化合物の混合物ゆえに、正確な安全性試験ができない。ステビア抽出物中および人体内で生成するステビオールの遺伝毒性が不安	アイス、菓子、飲料ほか

⑤ サッカリン・チクロ・ズルチンなど発がん性を理由に禁止された。
しかし、⑤サッカリン」は復活してます。
（表1は 食べもの通信 2016年8月号より）

新しい甘味成分「人工甘味料」が次々と登場し、使用されるのでしょうか。

A 砂糖の200倍の甘さを持つ 表1の②「アスパルテーム」を使えば安くなります。
高温で加熱しても、人工甘味料は 褐変しません。（表⑨ステビア） そのうえ①「ソルビトール」を使えば しっとり感の保湿効果が出ます。

B 「ノンカロリー・ダイエット」の宣伝は 人工甘味料の使用で それ自体のカロリーはゼロに近いですが、次のような問題があります。

（ア）肥満や血糖値の急上昇、糖尿病のリスクが増えます。
（イ）人工甘味料は「添加物」です。その安全性の確認は ネズミに食べさせての結果で 医薬品のように 人での安全ではありません。
（ウ）2つの甘味料を一緒に食べた場合や 加熱した場合の安全性は まったく検証されていません。

甘味料は 砂糖の600倍の甘味度

"甘味度"を比べました （表2）

		甘味度
天然	サトウキビ・てん菜糖・砂糖	1.0
人工甘味料	② アスパルテーム	100～200倍
	⑨ ステビア	100～150倍
	⑤ サッカリン	200～700倍
	⑦ スクラロース	600倍
乳糖	乳糖・哺乳類の乳（人間・牛など）	0.15～0.4倍
異性化糖	ブドウ糖	0.6～0.7倍
果糖	果実や蜂蜜 ヨーロッパでは糖尿病患者用の甘味料	1.2～1.5倍

（あいコープふくしま 佐藤孝之）

気候に敏感
暑さに弱いじゃが芋

＊生産者からのお便り

今週もじゃが芋の話を続けます。有機栽培の野菜や米は安全はもちろん、美味しいことも大切なことです。土作りに肥料や品種選び、栽培方法や昨年の反省と長期の天気予報に気を配り、どこの畑に何を植え、何を蒔くかを考えます。しかし異常天候が通常天候になり、昨年の台風１９号にはお手上げです。作物によっては気候に敏感な作物と鈍感な作物があります。３月になると植え付けが始まるじゃが芋は暑さに弱い野菜です。気温が３０度を超えると同化作用をしなくなり肥大が停止します。涼しい夏の北海道じゃが芋が美味しいのはそのためです。

石沢　重吉

ローカル案内 000703

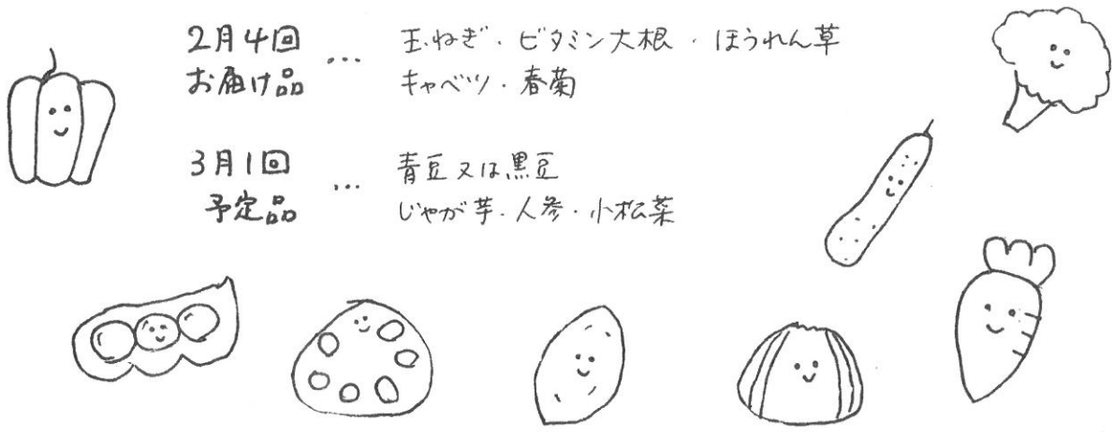
愛菜箱

愛農会の野菜セット　1箱 9000円（税込）

一度注文しますと〝次回内容〟がわかります
毎回の継続をおすすめします!!

2月4回お届け品 … 玉ねぎ・ビタミン大根・ほうれん草
キャベツ・春菊

3月1回予定品 … 青豆又は黒豆
じゃが芋・人参・小松菜



コープ共済シリーズ

子どもは『治療明細書』を保管しておく！

＊子どもが部活動で骨にヒビが入り、通院しました。
治療が終了して請求したら、あっという間に給付金が振り込まれました。
同時に、学校で入っているスポーツ共済(?)も請求しましたが、全く音沙汰ありません。
学校でまとめて月一回申請すると聞いたことがあるので仕方ないですが、コープ共済の早さにびっくりしました。　請求に診断書（有料）が必要ないのも助かります。

注意しなければいけないのは、子どもは領収書がこないかわりに、「治療明細書」もらいます。そのコピーが申請に必要で、なくすと別な書類に書いてもらう必要があり、けっこう有料です。とっておきましょう！

（郡山市 H.Y）

妹にすすめられて加入

＊妹が加入していて、娘がやけどで入院＆通院になった時、スムーズに保険がおりたと聞きました。
掛け金も、月1,000円～、保障内容などもとてもシンプルで悩まずに加入しようと思えたのも良かったです。

（本宮市　F.A）

＊電話の対応がきちんとしていて、すばやい対応をしていただきました。

（郡山市　N.I）