

ひまわり

2020年
3月2日

No. 1353

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

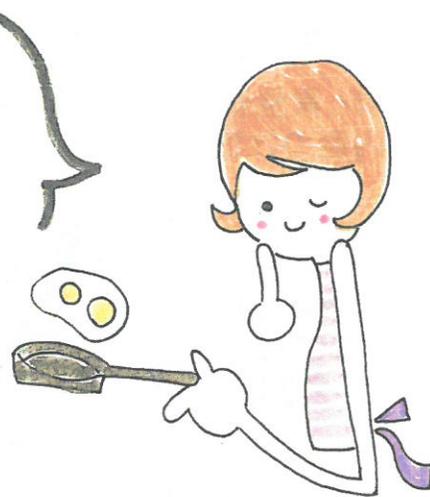
- ① おうちdeカフェ 花兄園のたまごに出会えて幸せ♡
- ② ↓ パンキングパウダーついに糸内得! 石ツ糖の話しシリーズ 続々
- ③ 3800名の組合員づくりへ、カフェや紹介のカフェ
- ④ 県民大集會・パラスカウト足と華比の相談会・コープ共済シリーズ
- ⑤ あいコープまつり サポーターの感想
- ⑥ 愛農会×収穫祭・ふくしまGAP・生産者からの便り・愛菜箱
- ⑦ ~ ⑩ ローカル案内・なんでもカード・買い物控メモ

ローカル商品のご案内（3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 0120-50-9431

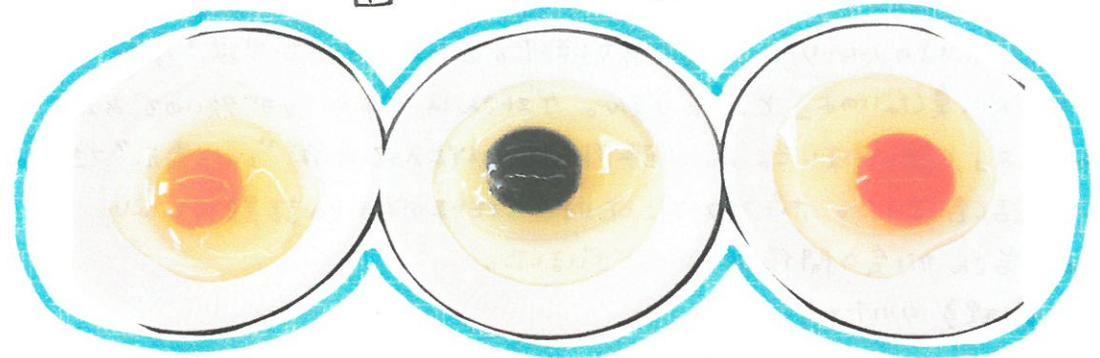
おうちdeカフェ さん(1月30日)

花兄園の卵に出会えて幸せです

— もぐもぐウインナーをポトフ風に —



花兄園の花たまごは?



飼料に色素を入れるとこのような黄身に!

今回 シフォンケーキ作りとハム・ウインナーの試食説明、石けんの説明をお原真いでカフェ会を催しました。シフォンケーキが手軽に美味しく出来るのに感激しました。ありがとうございます! 卵の良さを再確認しました。花兄園の卵に出会えて本当に幸せです。

タンポポ村のウインナー、ハムは、発色剤・添加物なしで安全かつ美味と毎日食べていますが、もぐもぐミニウインナーをポトフ風に煮込んだら一段と美味しかったです。石けんのお話の時間が充分にとれなかったのが残念でした。液体石けんと粉石けんの違い、扱い方など石けんカフェがあれば参加したいです。

(郡山市)

花兄園の花たまごは
栄養素も高い!

ビタミンE	1.73倍
レシチン	1.72倍
DHA	3.23倍
EPA	1.00倍



食器を石けんで! ビックリ!

シフォンケーキがとても上手にでき美味しかったのと、横田さんのいちじとホイップで飾りつけがキレイでした。

ランチ、ぎょうざとハム・ウインナーの原材料のお話や、ついにヨリ添加物が入っていない事が大変良いと思いました。

片付けの洗い物「石けん」を使っていてビックリしました。食器も石けんで!! すぐに注文しました。

材料の卵も、油、石けんについても目からウロコでした。場所を提供して下さいました白岩先生にも感謝いたします。

(郡山市)

ベーキングパウダーを使わないことに納得!

さんのシフォンケーキ会におじゃました。あいこフシフォンは材料5つだけ! 花見糖を使った優しい甘さのシフォンです。火あいてる間に花見糖の卵について学びました。参加された方が花見糖の自身の盛り上がりを見て、魚肝油の良さと美味しさを感じてくれて嬉しかったです。シフォン作りには卵に含まれている炭酸ガスがふくらます役目をしており、鮮度が良い卵だからベーキングパウダーを使わなくても作れることを話し合いました。あいこフシフォンを食べてみた感想は、「甘くないわね」「ほんとにフワフワ〜」でした。この日はタンポポ村のハムソーゼージも試食しました。あいこフのソーゼージは「変なおいがない、臭くないのよ」と組合員さん。ゲストさんは「添加物がタレいのであまり買わないのよ」と話していました。ハムは豚肉が50%以上入っていれば「ハムと表示」できることなどを話し合いました。ポピュラススープにたけのこも味が良いとの話題にもなりました。白岩さん、カフェ会の開催ありがとうございました。

(理事 中川)

とても美味しいシフォンケーキでした。ほにより安全な材料を使用しているのが安心感があります。日頃から添加物、化学物質には気をつけているつもりでしたが、「ひまわり」を飲んで食の安全にもっと気をつけなければいけないと思いました。

(ゲストさん 君山 市 S.Tさん)

「ぶどう糖」が使われている (図)

甘くないけど、要注意! 砂糖や液糖が使われている!

<p>④ ケチャップ (カゴメ) 砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖</p>	<p>① のり佃煮 (桃屋) 水飴、砂糖・ぶどう糖果糖液糖</p>	<p>② 納豆のたれ (おかめ納豆) たれ[砂糖、果糖ぶどう糖液糖]</p>	<p>③ めんつゆ 2倍濃縮タイプ (ヤマキ) ぶどう糖果糖液糖、砂糖、[果糖ぶどう糖液糖]</p>
<p>⑤ におわな (東海漬物) 果糖ぶどう糖液糖</p>	<p>⑥ ランチパック その他食パン (ヤマザキ) 砂糖混合異性化液糖</p>	<p>⑦ ポカリスエット (大塚製薬) 砂糖、ぶどう糖果糖液糖</p>	

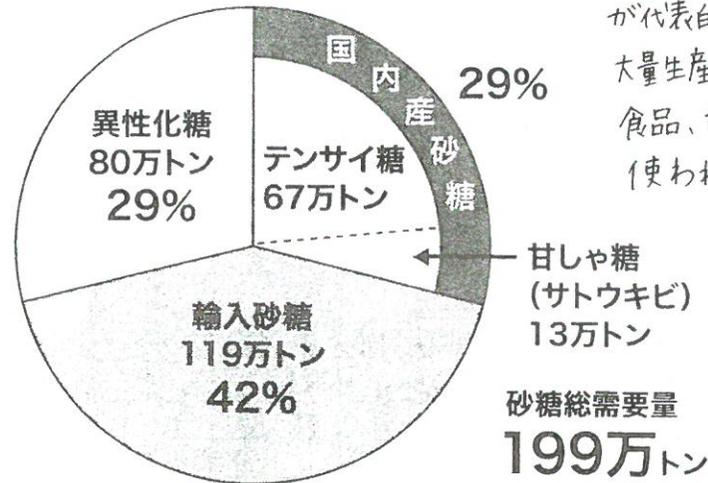


石少米糖の語シリーズ (続き)

- これまで
- 2月4回 オリゴ糖は乳酸菌を活性化 (上)
 - 3月1回 花見糖・マスコバド糖 (中)
 - 3月2回 スポーツドリンク等の糖分が多すぎる (下)

果糖ブドウ糖液糖 (血糖値の上昇 原料は遺伝子組み換えのトウモロコシ)

砂糖と異性化糖の需要量
国内産の砂糖は3割



円グラフの「異性化米糖」は果糖ブドウ糖液糖が代表的です。甘味は、砂糖とほぼ同じですが大量生産のため価格は砂糖より安く、加工食品、市販の野菜、飲料など、多方向で使われています。

(「甘くないけど要注意」図参照)

「ブドウ糖」だから体に良いと思われがちです。しかし、体内への吸収が砂糖より早く血糖値を高くします。これにより糖尿病発症や、肌の中に「糖化」が走りこり

出典:農水省統計資料2015年(見通し)より作成

しみ、しわ、老人斑などの老化(約10倍以上早める)と、全身の炎症(認知症そのほか)を加速させます。過剰のブドウ糖は中性脂肪となり、肥満体へなど、白砂糖を上回る病発症になると言われています。中毒性も強く慢性的な摂取による傾向があります。個々の商品の成分表は「炭水化物」であり、砂糖が入っているとは気がつきません。

「果糖ブドウ糖液糖」の原料はデンプンを分解したもので、これに酵素のカで「果糖」が加えられたもの。デンプンの原材料の多くはトウモロコシであり、遺伝子組み換えされたものが多くなっています。

(あいこフくしま 佐藤 孝え)

白い砂糖が肌のたるみ、しわ、しみに…

自然の甘味を使ったスイーツ

元ミス・ユニバース・ジャパン公式栄養コンサルタント

エリカ・アンギャル



何をいくら食べるかより「食べないこと」が大事

肌トラブルがあると、それだけで気分が沈みますね。顔の印象を左右するのは肌。年齢を重ねればなおのこと、きちんとお手入れをしているか否かで価格が問われます。

「あなたは、食べたものでできている」ということばをご存じですか。肌は内臓の鏡。高価な美容液を使うくらいなら、バランスを考えて三食をきちんと食べるほうがいいのです。そして、そのうえで「何を食べないか」がとても大切です。

白い砂糖は、想像以上に美容と健康に害をもたらします。糖分をとりすぎて血糖値が高くなると、肌の中で糖とたんぱく質が結合する「糖化」が起こり、これがたるみ、しわ、しみの原因になります。

このような肌トラブル、太りやすさ、老化の加速、どれにも砂糖が関係しています。

サルを用いた実験で、砂糖と麻薬の中毒性の強弱を調べると、砂糖のほうがずっと強かったという結果が出たのです。精製された砂糖をとり続けると、体がどんどん甘いものを欲しがるようになってしまいます。そこで、我慢しないで甘いものとうまく付き合うコツを覚えましょう。

砂糖をとらなくなると、最初は強い禁断症状が出ます。頭がぼんやりしたり、痛くなったり、だるくなったり。

ですから、一気にストップするのではなく、少しずつ減らしていきましょう。砂糖の代わりにメープルシロップ、黒糖、アガベシロップ*などを使ったり、デザート(ナツメヤシ)やレ-

ズンなどのドライフルーツ、サツマイモなど、自然な甘みのものを取り入れれば、自然に減らしていくことができます。

食べることは楽しむこと 手作りスイーツでキレイに

スイーツは、買うより自分で作って食べるほうが安心!

血糖値が緩やかに上がって、食物繊維、ビタミン、たんぱく質や、活性酸素による体の老化を防ぐ抗酸化物質など、栄養素がぎゅっと詰まっています。美肌と美ボディに導く「砂糖を使わないスーパービューティースイーツ」。これを作って食べていけば、いくつになっても内側から、自分らしく輝くことができます。

3800名の組合員づくりへ



— 組合員のカフェ会や紹介の力で —

- 資料を読ませていただき、食への安心・安全・信頼等々、やはりもっと重要視する必要があると再認識することができました。とても美味しくいただきました。(郡山市)
- あいこ-つまつりが間近にあったため、セットやカタログ以上に商品への思い、味、組合員さんの雰囲気などを実際に体験していただけたのが良かったです。()
- 美味しくいただきました。ごちそうさまでした! もっちり米粉パン最高でした! 早速注文します。(郡山市)
- 喜んでいただけ良かったです。()
- 自然な甘みと美味しさがあってとても良かったです。(郡山市)
- 米粉パンもっちりしていておいしかったです。何もつけずに食べてもおいしかったです。いちごジャム甘すぎず、ゴロツとしたいちごがおいしかったです。(郡山市)
- 牛乳、とてもおいしくいただきました。お肉もやわらかくおいしかったです。(郡山市)
- 放牧パスちゃんもサラッとしてとてもおいしいです。(埼玉にいる時は買ったのに、こちらで買える知り、価格も差がなく感激です。) 米粉パンを少し焼いてジャムをつけていただきました。優しい味です。これからは石けんなども試してみたいです。(須賀川市)

2020原発のない福島を！ 県民大集会

とき 2020年3月14日(土) 13時00分開会

ところ とうほう・みんなの文化センター(福島市)

12:20より短編映画「東電刑事裁判 不当判決」を上映します。

被災地フィールドワーク 2020年3月15日(日) 8:00~16:00

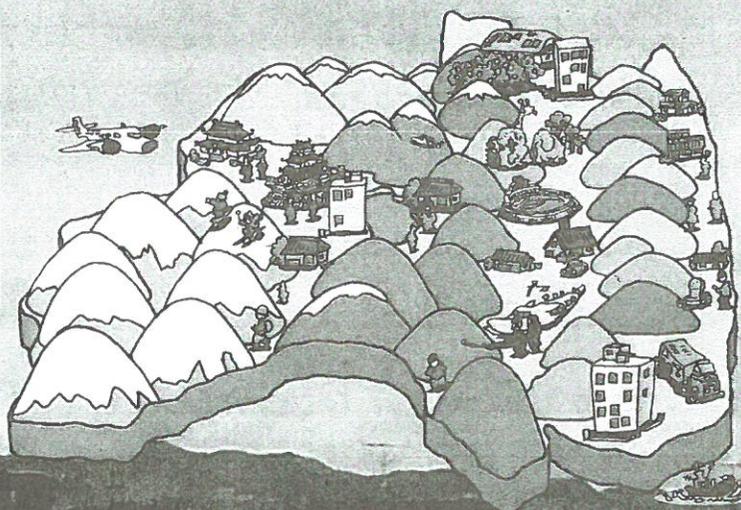
「津波被害と復興状況等を視察」 事前申し込み制で有料となります
詳しくはWebで「原発のない福島を」で検索

主催 「原発のない福島を！県民大集会」実行委員会

呼び掛け人

- 秋元 公夫 (県森林組合連合会代表理事会長)
- 小淵 真理 (アウシュヴィッツ平和博物館館長)
- 菅野 孝志 (県農業協同組合中央会会長)
- 小井戸 英典 (県旅館ホテル生活衛生同業組合理事長)
- 小林 清美 (県女性団体連絡協議会会長)
- 清水 修二 (福島大学名誉教授)
- 野崎 哲 (県漁協組合連合会代表理事会長)
- 藤野美都子 (福島県立医科大学教授)
- 武藤 類子 (ヒロアクション福島)
- 吉川 毅一 (県生活協同組合連合会会長)

どなたでも参加できます



賛同人・賛同団体
募集中!

【問い合わせ先】「原発のない福島を！県民大集会」実行委員会事務局
〒960-8105 福島市仲間町4-8 ラコパルク福島4F 福島県平和フォーラム内
TEL 024-522-6101 FAX 024-522-5580 E-mail: fh-forum@gaea.ocn.ne.jp
URL: http://fukushima-kenmin311.jp/

パラマウント・ワーカーズ・コープ

足と靴の相談・販売会のご案内

なかなかな

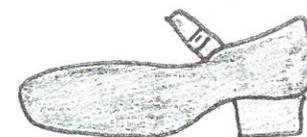
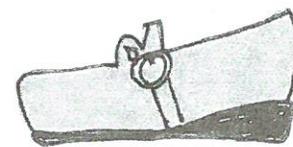
合った靴にめぐりあえず...

足にピッタリ!!で嬉しい!

3/21(土)
9:00~16:00

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

申し込みは3月6日(金)
でしたが、時間帯によって
空きがありますので
事務局までご連絡下さい。



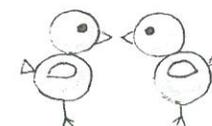
お仕事や新学期のスタートに
紳士靴、女性パンプス、アウトドア、子供靴 各種

コープ共済シリーズ

子どもが産まれて — 『コープ共済』に

昨年子どもが産まれたので、ケガや病気の時に且けになる保険を
探していました。コープ共済は掛け金が安いのに保障はしっかりしている
ところに魅力を感じ、加入することに決めました。
いざという時のお守りになればいいなあと思います。

(郡山市 O.Nさん)



生産者とお話して

まっりが何倍も楽しく



第33回 たいこまつり

サポーターの感想



— 生産者のお話 —

豚バラの甘みは

パンのどんぷん!

前日のみサポーターをさせていただきました。担当はオーガニックカレー。柱に工程が書かれていて、最終的にみんなが流れを確言恐できたのはとても良かったです。(初めてでもスムーズに動けた) すさまじい作業量でしたが、久々に仕事をしー! という感覚があり、充実感が得られました。

当日は初めてサポーターとして参加させていただきました。今までお話を聞いたことのない生産者の方と話をすることを目標にしてまわり、4ヶ所でお話が聞けました。たいこまつりに加入して2年半、「まつりで生産者の方に話かける」今まではとてもハードルが高かったのですが、いざ話をしてみたらまつりを楽しめた感じが何倍にもなりました。またお話ししてみたことのない方、「いつも食べてます」の一言でもいいので、ぜひ生産者の方との距離が近いまつりで話してみたいです!
私はタンポポ村で、ひまわりのまつりニュースに載っていた「生バーンとボイルバーンの違いは?」というのが気になって質問してみました 😊

(郡山市)

思ったこと、気づいたこと、ランダムにあげさせていただきます。

- 前日の準備、時間内に4つまたあったので、メニューや工程を見直した方がよいと思います。
- 野菜がリアル美味しかったです。特に人参が甘くてびっくり! 人参も売ってもらいたかったですね。金兼田さんの万能かつや買いました。金兼田さんのしょうゆこぼしが美味しいので、自家製を作りたい、しょうゆを買いました。専務さんに作るコツを教えてくださいました!
- ライスステーション並みのメニュー、おいしいのですが150円は高いと思いました。量がもう少しあれば糸糸が得ですが。カレータタキ今回は色が悪いように見えました。カレーにトッピングは良いのですが糸糸のものの方が日映えすると思います。
- 普段買わないもの言いかたができて良かったです。次への販売へつながると嬉しいです。
- ヨーグルトにマンゴートッピングが売られていますが、ヨーグルトの販売がなくて残念。
- 菅野さんの三角揚げ、火がいて食べました。カリカリ、中はフワフワとても美味しかったです。ぜひ販売してもらいたいです。

< 前日サポーター さんかくプラザ調理 >

みなさん手際よく、「明日のまつりで楽しみにしていること」「パン作りにこみには米料理酒を入れること」などおしゃべりしながら調理しました。

カレーを作りました。火が止まるものが多かったので、切ったものからとととと火が止まる方がいいと思います。インコンは水分を入れて蒸し焼きして、別に火が止まりました。さんかくプラザのコンロは3ヶ所ですが(①②③) ①と②の中幅では中華鍋が並べられず、フライパンも小さいものしかなく手間がとりました。火が止まることと寸胴に入れるやり方がよかったですと思います。

調味料はレシピの20倍にして、寸胴ひとつずつ味付けしました。当日食べたら、みそとキャベツ、肉、れんこんが旨味和しておいしかったです。当日、一条君に料理した組合員さんに会って、話したコーナーを案内して楽しめました。

< 当日 ウェルカムコーナー 案内 >

組合員さんとお話しているゲストさんは、まつりの楽しみ方もバリエーションが豊富で、花見園のたまご、GAPの野菜など、たいこまつりの良さをわかって下さっていてうれしかったです。

「ゲストさん」というとらえ方は組合員さんによって違って、同居の旦那さん?? おじいさん?? という方もあり、対応しましたがいいかな... という気持ちが残りました。

< 交流会に参加して >

日向養豚の鈴木農場長とお話した中で、「豚肉の脂身がおいしいですね。脂がのこすのでからめとして食べています」とお伝えしました。鈴木農場長さんは「白い脂身は白いエサで作る!」出荷2ヶ月前は、どんぷんのパンだけ食べさせるとおっしゃっていました。豚バラを食べると納得!! 脂身の甘みはそういう事だったのかと感重いです!

(鏡石町)

• 気に入って買っている品の生産者の方のお顔が伺えてますます愛着を持ちました。

(郡山市)



愛農会収穫祭



すざい!! 太陽光発電パネルと 畑が一体化の取組み

初めて大内さんの畑を見学しました。太陽光発電パネルと畑が一体化した取組みは農業収入+売電収入が得られることで、安定的な農業経営につながると思いました。一方、川のそばの畑は台風被害で1m浸水し、水が引いたあと石ころが流れつき、土が固くたまって野菜を引き抜くのに苦労したそうです。収穫の喜びと、畑の被害の現状を知ることができました。

昼食はつきたての玄米もち、具だくさんのけんちん汁は甘くて、味が濃い人参、おいしく頂きました。代表の石沢重吉さんの「愛農会の野菜を食べ続けて元気だという事を自分の姿で証明したい。」という言葉に、とほも説得力がありました。

(職員 廣中)

「川田男爵」が輸入の男爵じゃが芋
(明治時代)

*生産者からのお便り

ホッカイコガネ・ジヨマンナ・ベニアカリ・タワラヨーデル・ピルカ・アン
デスレッド・ノーザンルビー・シャドークイーン・インカのメザメ・シユリー・
スタールビー・デストロイヤー・紫月...これはチョコレートではなく、皆さま
ご存じの野菜の品種名です。男爵が加わればもしかしてじゃが芋かな?と思わ
れることでしょう。明治の始め、川田男爵が北海道の高冷地で良く育つ作物と
いうことでアメリカから輸入して栽培されるようになり、男爵がじゃが芋の代
名詞になっていますが、近年品種改良が進み、新品種が開発され素敵な名前の
じゃが芋が次々と登場してきました。かつて風采の上がない百姓はカンブラ
野郎(じゃがいも)と言われたものでしたが、新じゃが芋に負けない若者が
育ってきてほしいものです。

石沢 重吉

ふくしまGAP 小松菜 初出荷

ふくしまGAP(ギャップ)・柳沼さん(須賀川市長沼町)の
小松菜が 出荷となります。
東京オリンピック選手村納入野菜として認定された「J GAP」
(ジャパンギャップ)のグループです。
従いまして栽培方法・資材・品質管理・等についても評価の高い
ものです。有機肥料であり、防除農薬は0回です。

ローカル案内 3月3回 49 差し替わります
200g 140円(税込)

ローカル案内 000703

愛菜箱

愛農会の野菜セット 1箱 977円(税込)

2月3回のお届け品 (青菜・長ネギ...日和田町、石沢智広佳さん)
里芋・ほうれん草...二本松市、大内信一さん)
2月4回の予定 (キャバツ、玉ネギ、セタミン大根、ほうれん草)

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!!

