

# ひまわり

2020年  
2月24日  
No. 1352

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 あいコープまつりからカフェ会、渡邊カフェ 子どもに手作りのケーキを食べさせたい。シフォンケーキ卵にニンジンで生産される!簡単につくれて驚き!ベーキングを使わなくて良い。
  - ② ↓ /コープ共済シリーズ /砂糖の詰め下)、人工甘味料は価格を下げるため
  - ③ ↓
  - ④ 砂糖の詰め下) いのす(もも)とホナリスエットの原材料と糖分、1本で評議オーバー!
  - ⑤ ↓ 砂糖のとりすぎにご用心 /3800名の組合員づくりへ/あいコープまつりサポートの感想
  - ⑥ 高校生平和大使、中高生広島平和交流団募集 /生産者からのお便り、愛菜箱
  - ⑦ ~⑩ ローカル商品のご案内、なんどもカード、共通申込書、注文控えメモ

ローカル商品のご案内（3月2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

あいコープまつりからカフェ会・渡邊カフェ（1月31日）

## 子どもに手作りのケーキを食べさせたい!! まつりで食べたシフォンケーキ

安積総合学習センターにて渡邊さんの「シフォンケーキカフェ会」が開催されました。  
(組合員2名、ゲスト7名) 参加されたみなさん(9名)はお山ごれ、ハイハイや、歩き立ちは赤ちゃんを連れての参加で、事務局もお手伝いいたしました。  
シフォンケーキ作りのお楽しみと卵の学習があり、みんなで気持ちいいと楽しく学びました。



参加者9名  
全員が!  
ハイハイか  
つかまり立ちの  
赤ちゃん連れ

## 子育てママに興味と説得力が

シフォンケーキカフェ会開催のきっかけは、まつりで食べたシフォンケーキが美味しいかったのと、子供に手作りのケーキを食べさせてあげたいと思ったからです。

実際、本当に簡単で美味しい、0歳の子供もぱくぱく食べてくれました。あいコープ橋本専務の材料の説明も分かりやすく、何しろ自身の子育ての体験談を交えながらのあいコープの話は、子育て中のママにとって大変興味深く説得力がありました。卵の勉強会もみんな大変関心を持って聞きました。ホットプレートで作るライスピザも、美味しい。その後家ですぐ作ってみたよと言ってくれた人もいました。卵の生産者のこだわりや実際に手をみて味わってみて美味しいを皆さんに伝えるお手伝いができること、大変嬉しいかったです。

① 終始笑顔が絶えない子供も親も美味しい頂けた楽しいカフェ会になりました。

( カフェ会報告 )

## 卵にこだわって生産されてる！

- 同じ乳児の親達が集まり、改めて食べているものについて学ぶ機会をいたしました。卵にこだわって生産されている花園さんを知り、安心して食べることができましたし、なによりとても美味しいかったです。卵のからもしっかりと固く、自身は弾力があるためフワフワのシフォンケーキができ上りました。楽しく学ばせていただきありがとうございました。

（郡山市）

## 簡単に作れて驚き！

- 簡単にシフォンケーキを作れておどろきました。おいしかったです。どちらさまでした。食品のことを意外と知らないかたの目からうろこでした。今年、仕事復帰なので食材が切てあた方がうれしいなと思います。

（ゲストの郡山市 O.Yさん）

## 新鮮な卵に感動！

- シフォンケーキ作り楽しかったです。自分で作るのは初めてでこんなに簡単に作れるとは思わなかつた。新鮮な卵に感動しました！シフォンケーキの出来上がり具合に、ふわふわで卵でこんなに変わつかと思いました。色々食品には添加物など入って気にはなるので良い機会になりました！ぜひお試いセットを試してみて、今後お世話になると思います。カフェ会、次の機会も楽しみにしてます。

（ゲストの郡山市 M.Tさん）

## このようにして商品を知ることはとても良い！

- いくつか「コープ」がある中で、あいコープの特長を知り、注文してみたいと思いました。納得して注文できるので安心です。このように作ったりお話を聞きながら商品を知る事ができるのはとてもいいと思いました。食育の勉強をしていましたが、まだ知らない事は沢山あると思いました。お得においしいものをみんなで作れて楽しく学ぶことができました。

（ゲストの郡山市 Y.Yさん）

## 他の生協ではこういう機会がない

- 今、他の二つの生協に加入しているのですが、あいコープさんと違って、商品説明会やカフェ会が無いので、こういう機会に参加できて良かったです！特に託児付きというものは魅力的です！普段食べている物がどういう過程で作られているか考えた事が無かったので、卵や醤油について学べて良かったです！

（ゲストの郡山市 E.Sさん）

- みんなでワイワイ楽しくお料理できてよかったです!!

あいコープさんのこだわりも知ることが出来ました。うちも別の生協に加入しているので、今回は加入は検討していませんが、みんなで活動できる機会に参加してよいのであれば、これからも参加させていただきたいたいです。

（ゲストの郡山市 S.Mさん）

- 子どもと一緒に参加出来るイベントは嬉しい。配達料金が無料なのは嬉しい。ぜひ参加したいです。子育てイベントも頃になります。

（ゲストの郡山市 O.Kさん）

- 安心・安全な食材を使ったカフェ会はとても楽しかったです。勉強になりました。

（ゲストの郡山市 Y.Mさん）

## 「ベーキング」をどうして使わなくていいの？ ～会場での会話から～

あいコープ  
橋本 … シフォンケーキづくりのレシピでは通常ベーキングパウダーを使いますが、今日は使いません！

Aさん … ん？ どうして使わなくてもできるんですか？

あいコープ  
橋本 …… あいコープの花たまごは産卵が前日、もしくは前々日とはっきりしており、届いた時の鮮度が良くて卵白に炭酸ガスが入っているためです。

スーパー店に陳列の多くは「パック日」と「賞味期限」の表示で、産卵日の記載は不明です。

→ 次ページへつづく

～Bさん… 花たまごは割ると自身が盛りあがり弾力があり驚きました。  
泡立てすると、ギョロッとしてなかなかほぐれず、これが鮮度の良さですね。

橋本… あいコープ素材だから作り方も簡単です。  
「小麦粉をふるわなくていい」「泡立て器やボーラーを途中で洗う手間がない」  
「材料料がシンプルで手順も簡単」

Cさん… 他のシフォンケーキを作ったが行程が面倒でハードルが高かった。

橋本… あいコープ商品の「こだわりの力」だと思います。花たまごの力はもちろんですが、  
パスちゃん牛乳、菜種油(平田産業)、国産小麦粉、花見糖等それに  
特徴と物語がありどれひとつ変えて作り方と味が変わります。  
これは大事なことです。

(あいコープふくしま 橋本)

## 家族は美味しいと絶賛！

加工会でシフォンケーキの作り方を教えて頂きました。とても簡単で驚きました。  
石けんの話もさわづだけですが聞けたし、使っているのを見れたのが良かったです。  
家族は美味しいと絶賛でした。翌日、娘の誕生日だったので水切りヨーグルト(あいコープの生乳ヨーグルト)  
と、いちじく、バナナをトッピングしてあげました。何度も安心して食べられるケーキ、作めてすぐ良かっただよ。  
娘が大きくなったら一緒に作りたいと思い道具をそろえようと思いました。  
こんなに美味しいシフォンケーキなら必ず作りたいです。

ランチ会、ママ友達が大変満足していて勉強会もぜひ参加したいと言いました。

あいコープの良さを知ってもらう事ができて私も嬉しかったです。

(郡山市)

## ・コープ共済シリーズ

### 風邪で次女(2ヶ月)入院 -これを機に加入-

(本宮市 S.Mさん)

長女が風邪を引き、それが次女(2ヶ月)にうつってしまいました。  
小児科を受診すると救急外来を紹介され、そのまま6日間入院となりました。  
入るか？どうしようかな？今まで必要になったことない、なし…という思いでいたところ  
でしたが、これを機に今後の安心のためにすぐに加入を決めました。

## 1月 福島拡大地区委員会で学びと話し合いから(砂糖の話・下)

### 『人工甘味料』は価格を下げるため 三温糖は良い物だと…

#### 学習会「砂糖」

Nさん「今、ブームの糖質制限は砂糖ではなく、炭水化物の糖質。炭水化物は50～60%必要。ご飯など主食で取るのが理想だが、今の子たちは砂糖など甘いもので取るので母体の栄養不足で赤ちゃんが育たない。低体重の赤ちゃんが増えている。人工甘味料は価格を下げるために使用されているが、摂取していると甘味のしきい値をあげるので甘味を感じにくくなる。WHOの1日25g以下は厳しい基準だと思う。」

Nさん「いろはすは透明なのにヨーグルト味で甘くて気持ち悪い。人工甘味料は嫌な味が口に残る感じ。最近は人工甘味料が使われている物が多いと感じていたが、健康のためと言うよりも価格や加工しやすさ。三温糖は花見糖と同じ位の良い物だと思っていた。甘いものはつい食べてしまう砂糖中毒？」

Aさん「幼稚園のママに砂糖のことを聞かれたので、今日参加した。「いろはすは幼稚園のお母さんたちが水だからと買っている。イオンでてんさい糖100%の砂糖を見つけ、安いと買ったが、料理で味が決まらず良く見たら上白糖が混ぜられている物だった。砂糖の取り過ぎはアレルギーに良くないとは聞いていた。」

Sさん「砂糖の取り過ぎはアレルギーにも良くない。黒糖はミネラル分が多く、栄養価は高いけどクセのある味で料理には使いづらいし、価格も高価で続かなかった。」

(1月23日 福島拡大地区委員会より 次回 2月20日(木))

### スポーツドリンク 飲むと余計に喉が乾く 　　の糖分の多さにビックリ！

#### 学習会「砂糖」

Tさん、「砂糖の種類や精製方法までは知らなかった。」

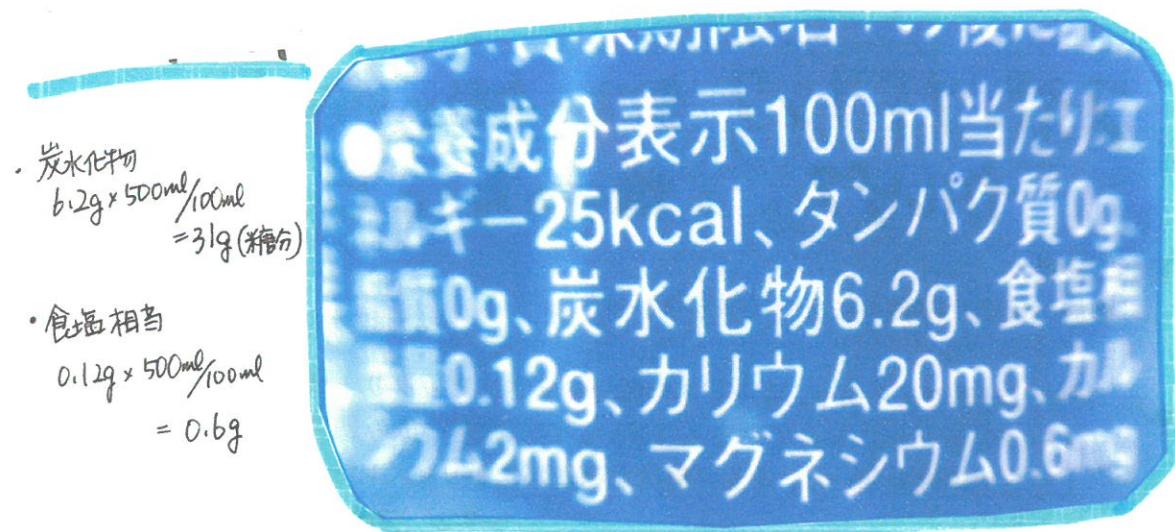
Oさん、「砂糖は料理でよく使う。カルピスの糖分の多さにビックリ！体に良いイメージで子どもに与えている人は多い。清涼飲料の飲み過ぎで血糖が上がる危険性を聞いた。オリゴ糖は血糖値が上がりにくいと知り、使ってみたい！」

→ 次ページへ

Mさん「減塩はよく聞くけど砂糖を減らすことはあまり騒がれていない。

三温糖は良い物だと思っていた。あいコープに入ってからは花見糖を使うようになった。スポーツドリンクを飲むと余計に喉が乾くのでどんどん飲む。砂糖の種類や人工甘味料がこんなに多くあると知らないお母さんたちが多いので、2月の元気っ子の食育講座で勉強したい。」

[伊達拡大委員会 1月21日より 次回 2月18日(火)]



や  
も  
も  
一本ご

糖分が1日許容量(25g)を  
オーバー!

清涼飲料水に大量の果糖、ぶどう糖、砂糖などの糖分が入っているから、その「栄養成分」には「糖分」ではなく「炭水化物」です。

なぜでしょうか?

炭水化物の量は脂質、たんぱく質、水分など計測できる成分を除いた量です。

炭水化物と糖質、糖類は下図の関係にあります。「糖分」と書かずに

「炭水化物」

と表示しても間違いないそうです。

→ 次ページへ

\* には  
水だけのものもあります。100円

品名	や も も 一本ご	もも
内容量と価格	500ml 100円 清涼飲料水	555ml 121円 清涼飲料水
表示	イオンサプライ 無果汁	天然水使用 山梨県産白桃エキス入り 無果汁
原材料	砂糖(国内産製造) 果糖ぶどう糖液糖 果汁/食塩/酸味料 香料、塩化K、乳酸Ca 調味料(アミノ酸) 塩化Mg、酸化防止剤 (ビタミンC)	ナチュラルミネラルウォーター 糖類(果糖、砂糖) 塩化Na、モモエキス 酸味料、香料 塩化K、乳酸Ca 酸化防止剤(ビタミンC)
栄養成分 100ml 当り	エネルギー 25kcal タンパク質 0g 糖質 0g 炭水化物 6.2g 食塩相当量 0.12g カリウム 20mg カルシウム 2mg マグネシウム 0.6mg	エネルギー 19kcal たんぱく質 0g 糖質 0g 炭水化物 4.8g 食塩相当量 0.07g
糖分試算	6.2g * 500ml / 100 <31g>	4.8g * 555ml / 100 <26.6g>



○ (1本当り)  
炭水化物  $6.2g \times \frac{500ml}{100ml} = 31g$  (糖分)  
(100ml当り)

○ もも (1本当り)  
炭水化物  $4.8g \times \frac{555ml}{100ml} = 26.6g$  (糖分)

○ 1-  
500ml 6.2g (糖分)

④ 安部司著「食品の裏側2」より

500mlの清涼飲料水 25g~60gの糖分が含まれてあり「砂糖量ならコップ半分」。この液体は「甘すぎるシロップ液」です。

しかし、酸味料(クエン酸)、香料、モモエキス、アミノ酸、食塩など。「あ、おいしい」「いつも飲んでる味だ」と落ちつく…。

(あいコープふくしま 佐藤 孝之)

## 砂糖のとり過ぎにご用心 1日25g以上はダメ『WHO』の目安

- ① 糖尿病のリスクを高め肥満と老化の原因。  
吸収が早く血糖値急上昇
- ② 特に白い砂糖は、美容と健康に害。  
(血糖値が高くなる。たるみ、しわ、しわ)
- ③ 精製糖(白い砂糖)は、体がどんどん甘いものを欲しがる  
—中毒性があり禁断症状も出る—
- ④ 砂糖の代わりに、X-フレッシュ、黒糖、レーズンなどのドライフルーツ、サツマイモなど自然の甘みを増やす。

## 3800名の組合員づくりへ

### ～組合員の会議や紹介の会～

◎ 香りが良くおいしいかったです。  
(須賀川市)

◎ 情報交換できるお友達がまた増えうれしいです。  
( )

◎ 駄走様でした。放牧牛乳とパンを頂いたまごなど試食させて頂いてござねて作ってくださる生産者様に感謝です。(郡山市)

◎ 安心・安全でおいしく、そして配達に丁寧で、配達員さん達も親切、丁寧と喜ばれました。( )

## 第33回あいコープまつり サポーターの感想

○ 私はあいコープまつりでは「フレーツ盛り合わせ」を手伝いをしました。切下果物を紙コップに盛り合わせて売りました。じまちゃんといいしょに売ったり会場を回れたりしてよかったです。楽しかったのでまたやりたいと思いました。

(須賀川市 6年)

## 次回もサポーターとまつりを満喫したい気持ちと半々

○ 初めてのまつりは皆さんの笑顔と熱気になりました。私は前日の準備から参加させて頂きましたが、皆さんで協力しながら時間内に準備を終らせ、翌日のまつりが更に楽しみになりました。まつり当日は開場からたくさんのお客様や組合員さんがあちこちでブースへ行き、みんなうちに商品が売れてびっくりしました。

私の担当したブースは10時~11時~12時~が休憩時間になっていましたが、開場と同時に休憩は様子がわからないので、30分ずつずらして10時30~45分ずつ休憩に行き、その後15分休憩をとることに決めました。開場から30分はお客様も切れることなく商品もほぼなくなります。休憩ずらして良かったねと話しました。私が休憩を取った時間はクローズになっていたブースもあり、そのブースも交代で休憩を取ることができるとサポーターも更に楽しむことができるのはと感じました。今日は初めてお会いする方と一緒に一緒にブースでサポーターをさせて頂きませが、色々お話しすることもでき、とても楽しくあ、という間の時間でした。

初めてのまつりに快くサポーターさせて頂くことができ感謝しています。

来年もサポーターをやりたい気持ちとまつりを満喫したい気持ちと半々です。

来年のまつりが今から楽しみです。

(郡山市 )

## フレーツ盛り合わせサポーターに決まって嬉しい

○ 私は「フレーツ盛り合わせ」でした。フレーツは「リンゴ」「バナナ」「キウイ」「ラフランス」をトッピングしました。私はフレーツが大好きで、「フレーツ盛り合わせ」をサポーターが決まり事は本当にうれしかったです!! じまちゃんがフレーツを盛り合わせていた時に、「食べたいね」「おいしいだね」などの会話をしていました。売は事は伊藤さんに「焦らなくて大丈夫」と言われ、私は「その通りだ」と思いました。最後には、全部売れたので良かったです。来年も行きたいと思いました。そしてまたサポーターで参加したいと思いました。

(須賀川市 6年)

2020年

## 第23代高校生平和大使 および 中高生広島平和交流団 の募集について

### 高校生平和大使 募集します

#### 主な役割

- ・核兵器廃絶と世界平和を国連に直接訴える。  
全国の高校生平和大使と共にスイス・ジュネーブ「国連欧洲本部訪問」
- ・高校生1万人署名活動「戦争も核兵器もない平和な世界を求める」  
を取組む。平和の学習や活動に積極的に参加。

#### 応募と選考

<資格> 2020年8月時点で高校生である。責任をもって使命を全うする人材を  
求める  
ジュネーブでは英語での交流があります。  
そして体も心も健康な人。

#### <活動日程>

- ① 国連訪問 2020年8月15日(土)～8月22日(土) (7泊8日)
- ② 事前研修 広島研修(6/6～6/7)長崎研修(8/7～8/9)
- ③ 応募先 あいコープふくしま事務局  
(あいコープ組合員名(父か母), 高校生氏名, 学校名, 学年  
住所, 電話番号, 「なぜ応募するか」 なんでもカード1枚に記入)
- ④ 費用は派遣委員会が全額負担
- ⑤ 締め切り あいコープ事務局 3月末
- ⑥ 福島県の面接 5月17日(日), 福島市内  
福島県より例年1～2名選出されます。

高校生平和大使・中高生広島平和交流団

派遣支援金 カンパを取組みます

### 中高生広島平和交流団 募集

これまでの

#### 中高生広島平和交流団 派遣

- ・2015年8月 5名+事務局
- ・2017年8月 5名+事務局
- ・2018年8月 3名+事務局
- ・2019年8月 2名+事務局
- ・2020年8月 +事務局

1. 世界で唯一の被爆地のひとつ広島に学ぶ  
広島市の爆心地、その被害状況を学ぶ  
(平和公園、平和記念資料館、被爆者の証言)
2. 広島訪問日程 8月4日～5日
3. 応募資格 2020年8月時点で中学生か高校生  
募集人数 あいコープふくしま 4～5人  
組合員家族
4. 応募方法と〆切  
 ひまわり「なんでもカード」組合員(父か母)  
 応募者の氏名 学校名 学年  
 電話番号 住所 応募理由  
 〆切 4月末

#### \*生産者からのお便り

磐梯山の雪が安積野の水に!  
ようやく冬らしい寒さになってきました。雪も降り出し、スキー場もようやく動き出したようですが、まだ一部のようです。磐梯山にいっぱい降ってもらわないと夏の水不足が心配ですが、降りすぎても困ります。昨年の台風19号の大霖で3月、4月に収穫を予定していた野菜が傷めつけられてしましました。なんとか立ち直ることができるよう手入れをしますが、厳しい状況です。農業は天候相手の仕事ですが、近年の変動の大きさには対応に苦労しています。

石沢 重吉

000703

愛農会の愛菜箱 977円  
(税込み)

2月2回 玉ねぎ、人参、小松菜、じぼう

2月3回 里芋、ほうれん草、長ねぎ、青菜