

# ひまわり

2019年  
8月5日

No. 1325

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 秋の味覚 地元・須賀川 梨とぶどう、水野農園の梨畑「ネオニコ」使用なし
- ② " 吉田果樹園のぶどう / 生産者からの便利 愛菜箱
- ③ " あづましずく(ぶどう) / 放牧パスちゃんシリーズ(F) 牛乳の比較実験, 味覚比べ
- ④ 放牧パスちゃんシリーズ(F) 放牧パスちゃん牛乳のおいしいの秘密
- ⑤ あいコープふくしま 総代会 発言から "健康への投資" に自信を!
- ⑥ 第33回総代会 発言と感想に学ぶ④ / 組合員のひろば: ラドウ糖果糖液糖
- ⑦~⑩ ローカル商品のご案内: なんとモカード・英通申込書・注文控えメモ

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>  CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-212-107

秋の味覚 スタート

地元・須賀川 梨とぶどう

須賀川、水野さんの梨畑を7月22日(火)に、事務局で訪問しました。今年の梨の生育状況について生産者の水野さんから話をお聞きしました。農薬の「ネオニコ系」は、使用しないように要請し、使う場合は他の代替品にすることを話し合いました。



防除はJJAの予定通りですが「ネオニコ系」は使用せず、使う場合は別の代替品を使っています。除草剤の散布はしていません。水野さんとあいコープふくしま事務局



(7月22日撮影)

須賀川・水野さんの梨

今年の梨畑の状況 - 生産者の水野さん -

5月にヒョウが降って小さな梨に傷が付き摘果しました。また、長雨・日照不足のため梨が少し小さ目で「10日間」位、生育が遅れています。

樹齢は40数年ほど経っており新しい樹を植える時期だが、木の跡継ぎがいまいちため、このままに続くだけにしようと思っています。

受粉は梨の場合、蜂が寄ってこないため人工受粉を散布機でおこなう。結果受粉によって実がいっぱい出来るので摘果が大変でした。

幸水は1日1mmずつ大きくなる梨  
平年より直径で10mmほど小さく「50mm程度」です。  
そのため例年より1週遅れましたが、8月4回から企画に入ります。

ローカル案内

000704 幸水 4個パック 618円(税込667円)

000705 幸水 5kg箱 (贈答にオススメです) 2778円(税込3,000円)

000706 幸水 ハネモ 2kg 特価 680円(税込734円)

①



# あづましづく

写真④P.33

吉田果樹村園（須賀川市）では、桃に引きつづき、ぶどう「あづましづく」が出荷されます。生産者の吉田さんにお話を伺いました。

**あづましづく** 8月に入ると紫色が付き始め、8月中・下旬には糖度があがってきます。袋かけは虫から守るため、袋に中が見える窓がついて、ぶどうの成熟状況がわかるそうです。袋かけの前に、小さな粒を落とす（摘果）作業は手作業のため大変な手間がかかります。シルバーさんの応援でなんとか収穫時に販売できるぶどうの房ができるそうです。防除はJAの指導の通りで、殺虫としてアトマイヤー顆粒水和剤（ネオニコ系）が収穫前21日までに1回使用予定になってますが、できれば使ってほしくない事をお伝えしました。

なお、シャインマスカットは10月1回と10月2回の企画を予定しています。

（担当職員 橋本）

## 芭蕉ゆかりの地 須賀川

### 石澤さんと俳句 嬉しかった

石澤さんの愛菜箱の「野菜通信」をみました。

そこに相楽 等躬（さから とうきょう）のことがかかれてました。奥は私の実家は本町（須賀川）で「軒の栗の句碑」は近くにありました。昔はたんに栗の木があつて毎年、秋になると栗の臭がたっていたのを思い出しました。

「世の人の みつけぬ花や軒の栗」

の歌をしみじみ思いました。

須賀川市民の一人として芭蕉と等躬のことがかかれていたのがとてもうれしかったです。

石澤さんは俳句とか お好きなんですね。

（須賀川市）

## 愛菜箱のメッセージ

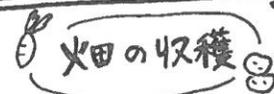
\*生産者からのお便り

続く☂ マーク、じゃが芋が腐ってしまう!

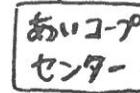
19日付けの日本農業新聞の1面トップの見出しに「低温で東日本で生育遅れ、日照不足できゅうり・桃3割減」と伝えています。週間天気予報に連なる傘マークを見て、何とかしてくれと言いたい気持ちです。今年は不思議にじゃが芋にかんぷら虫（ニジュウヤボシテントウムシ）が全くいなくて、記録的な多収になるのではないかと期待していましたが、長雨で粘土質の畑などでは、芋が腐ってしまい収穫皆無のところもあります。お届けの品揃いに困ってありましたら、群馬県の友人が梅雨入り前に掘り取った在庫があるということで、少し分けてもらうことができそうです。

（愛農会代表） 石澤 重吉

## 畑からの直送便



畑の収穫



あいこブセンター



組合員宅

新鮮!  
日持ち!  
栄養価!

ローカル産内

地産地消の愛菜箱

000703

977円（税込み）

今の畑は  
インゲン・ナス  
きゅうり・  
ズッキーニ  
玉ねぎ  
じゃがいも

## 愛農会の小麦粉で ふわふわパン

息子二人が「うまい！」

先日、愛農会の小麦粉を使ったレシピを紹介していただいたので「ふわふわパン」を作ってみました。1回目、ちびと焼きすぎてしまいました。スコーンのようなふわふわがおいしかったです。そして2回目はサラダ油をバターに替え、スコーンのようにコップで型めきしてちびと小さめに作り、15分、時間を守って焼いてみました。思った通り、フワとしたスコーンができ、息子二人もジャムや生クリームを好きなようにつけて「うまい！」と食べていました。

また作ります。ありがとうございました。

（福島市）

放牧パスちゃんシリーズ(下)

放牧パスちゃん牛乳の  
美味しさの秘密

② 超高温 (120°C ~ 140°C) との違い (次ページ図表参照)

A パスチャライズ殺菌の優位性

① 殺菌方法

	温度	加熱時間	商品例
パスチャライズ 処理	63°C	30分間 (低温長時間法)	ホウライ・千本松牛乳
	72°C ~ 78°C (高温短時間法)	15秒間	パスちゃん牛乳 75°C - 15秒間
滅菌処理	120°C ↑ 150°C	1~3秒間	市販のほとんどの牛乳 原料の質が悪くてもできる タンパク質とカルシウムが変成

超高温法



“パス殺菌”で有害な結核菌、腸チフス菌、0-157など全て死滅します。しかし乳酸菌など生き残ります。

・ゆるやかな殺菌温度(沸騰させない)  
タンパク質、カルシウムの変質もなく、ビタミンCも75%残ります。過酸化水素(発ガン性)も発生しません。限りなく生乳に近い牛乳がパスちゃんです。

※ パスチャライズ殺菌は、細菌学者ルイ・パスツールがワインの殺菌方法として考案。その名前にちなんで「パスチャライズ」で牛乳。ビールなど多くの殺菌方法に使われ世界的な方法になっています。

B 放牧パスちゃんだから“パス殺菌”ができる —新鮮さ、生菌数の少なさ—

1. パス殺菌の条件 生菌数が3万個/mlと鮮度

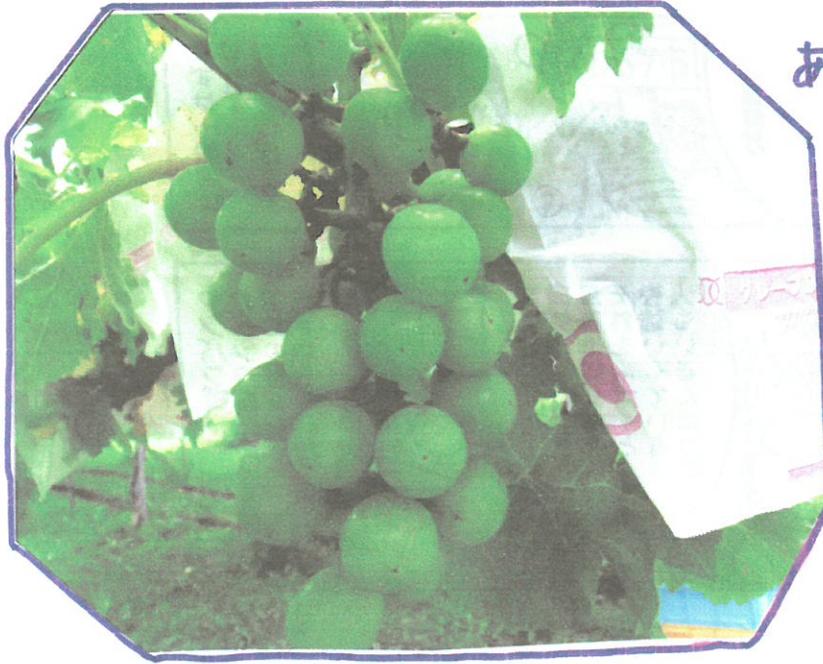
	生菌数	搾乳から製造日まで
放牧パスちゃん 生乳	2万~3万個/ml	前日の夕方 当日の朝 搾乳
市販のほとんどの 生乳	30万~100万個/ml がほとんど。 基準は400万以内/ml	3~4日前の ものをパック

① 時間の経過と共に生菌数は増加します。生菌数が多いと、低温保存でも、たんぱく質の変敗と脂肪を菌が分解させて食べるために変質が始まります。そしてアミノ酸も変質させます。

② 結果、苦味・不快臭が増加します。味覚センサー値・一般市販牛乳の「苦味・雑味・渋味刺激」の数値が大きくなります。(P4別図)

③ 牧場で搾乳された生乳が、毎朝奥羽乳業に運ばれ、30時間~42時間後には殺菌、パック化されるスピードです。そしてあいこアハとまさに「地産地消」可能な距離と共同購入の力です。ヨーロッパの酪農国の牛乳は「新鮮さが生命」といわれおり、パスちゃん牛乳もその通りです。

次週に  
つづく



② 9-20  
あづましずく  
(7月22日)

8月に入ると紫色が付き成熟が始まる  
8月4回 9月1回 口カル企画  
000 707  
1房 約500g  
618円(税込667円)

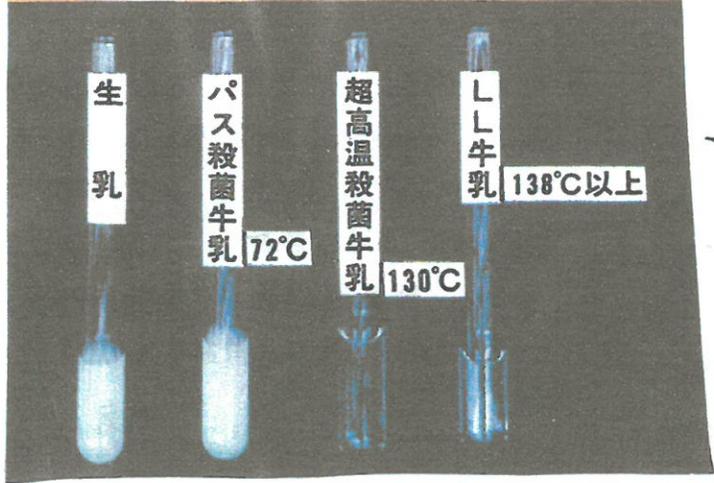
放牧パスちゃんシリーズ(下)

生乳とパスチャライズ殺菌, 超高温殺菌

比較実験

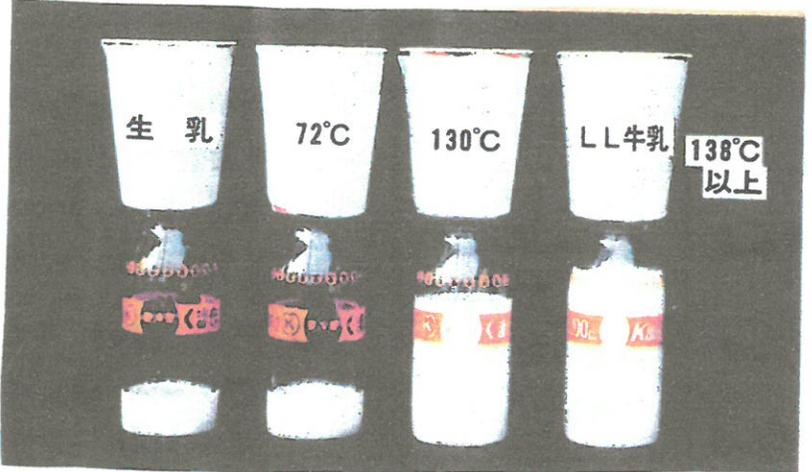
パス殺菌牛乳は熱でたんぱく質が変成されていない証明

実験1 試薬は硫酸アンモニウムを4本に同量加えた。

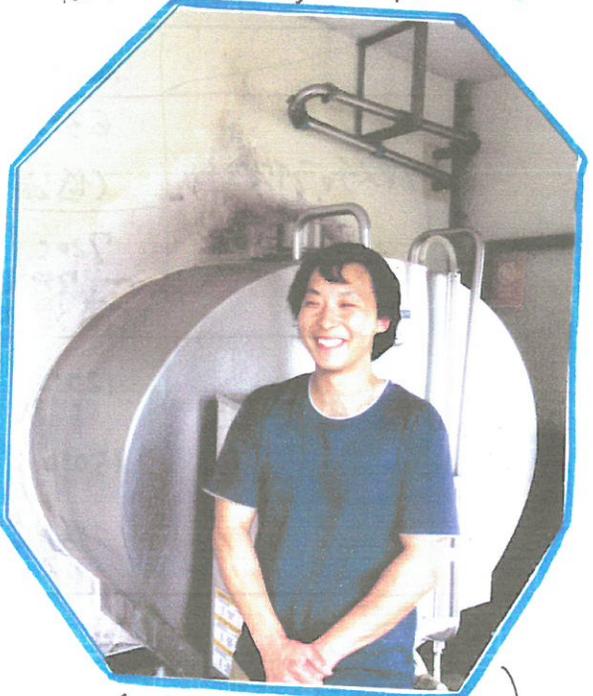


たんぱく質  
生乳と同じく白く濁った!

実験2 紙コップに4種類の牛乳を入れ, 試薬レンネット(カルシウムを凝固させる)を加え, コップの底に針穴をあけた。



搾乳された後(「トリコーラント」で)おろして, 生乳は「バルクタンク」(9トン貯乳)で, 生乳温度約40°Cを4.5°Cまで急激に下げて貯乳します。



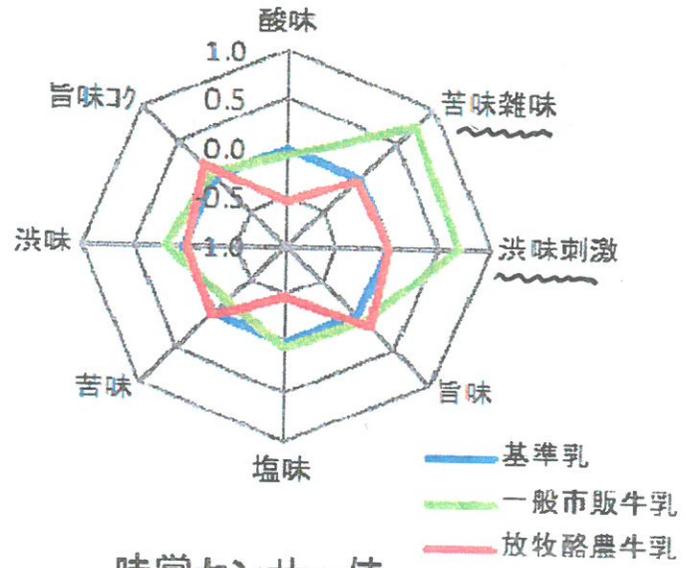
松岡 副場長 じん

毎朝10時前後に奥羽乳業ハタンクローリー車で運ばれる

生乳は4分間で落ちるのが止まり, 110S牛乳は4分10秒間で止まった。110S牛乳がいかに自然の生乳に近い状態

「カルシウムが」生乳と同じ「自然の状態だった

放牧パスちゃん牛乳と一般市販牛乳の味覚比べ



味覚センサー値

(別図) 【データ: 山形県畜産試験場分析値】

※ 二つの実験は「国際酪農連盟公認実験方法」によるものです。

あいコープふくしま 総代会発言から

# 「健康への投資」に自信も! お母さんが鍵を握っています

## 高齢でも食は手遅れでない

議案書カフェに参加して、あいコープの若いお母さん達の食育の取り組みの熱心さに感動しました。

私はこれまで、高齢で食については手遅れと積極的ではありませんでした。ところが、あいコープとのお付き合いが少しずつ増えてきたら手遅れでは済まされないと思うようになりました。高齢になりむぎが痛くなり、気力、集中力もおとろえ、やがてどうなるのか心配になりました。

この気づきを頂いたのは友人からあいコープへのお誘いがあったからです。

## おいしければ、安ければ良い! バカな限り...

まずは食習慣をきちんとしなければと思いました。口から入った食物で60兆個の細胞が新しく再成されていくには、その条件がかなっていないければ大切な食物も害になると学びました。

今までは食品添加物のことも良く知らず、おいしければ安ければそれが良いという気持ちでした。今はそれが本当にバカな限りだったと気づきました。

私は子育ても終り、孫も大きくなり、すべて終わったと思ったと考えることは、とんでもない。今こそがスタートラインに立ったばかりと気づきました。

孫のため、子のためだけでなく、自分のためにスタートすることはいつでもできることです。

## 健康寿命 いかに伸ばすか

人生100年時代ともいわれ「平均寿命」よりも「健康寿命」が提唱され「いかに健康に生活できる期間を延ばすか」です。

それは、日常生活が健康の問題で制限されない期間なわけです。

女性の平均寿命が87年で健康でない年数がデータ上「12年間」とすると、75年まで平均的な健康寿命が必要になります。個人差がありますが、この健康寿命をいかに長く伸ばすかが大切です。食生活に取り組む意味は、私たち高齢者にとって、そこだと思ふに至りました。

60兆個の細胞のうち、毎日1兆個ずつ入れ替わる事を知れば、決して食事を見直すのに遅いことばかり。シニアはらばこそ、今、本気で取り組むようにしています。

## お腹いっぱい食べさせたい! その先の値段が...

カフェ会の若いお母さん達にはいつも感動しています。こたはに若いのに子供と御主人のためと家族の健康に努力され、素敵なお母さん達にエールの気持ちでいっぱいです。

そのカフェ会であいコープの食材はいいのはわかっているけど育ち盛りの子どもにはとにかくお腹いっぱい食べさせてやりたいが、その先の「値段」が気になり悩むとお話されていました。

## 自信を持って健康寿命への「投資」を

そうですね —

私も子供が3人いて、食い盛り、教育盛り、そしてローンもありまして、その頃を思い出してよくわかります。

寿命が伸び今とは比べものにならないほど健康寿命が大切な時代が来てると思います。

そのために、午間と智慧をしめて後々これで良かった — と思える事に自信を持って下さい。

今ここに「投資」したお金(食費)は必ず戻って返ってきます。

高齢者の増加と現役で働く人口の差は健康な体で暮らすことが大切なひとつだと思います。赤字財政の国への貢献、家族の将来の夢と希望に繋がります。鍵を握っているのはお母さんではないでしょうか。

( 郡山市 )

## 第33回 総代会 発言と感想に学ぶ④

### 「じゃれつき遊び」をしなくてはならない世の中に

お話しの中で『食費は未来の健康への投資』『じゃれつき遊びをしなくてはならない世の中にならなかつた』とあり、とても印象に残り、改めて食の大切さ、遊びの大切さを考えさせられた会でした。

子供たち、家族と本気で向きあい、食べることを遊ぶことを大切に過ごしていきたいと思いました。  
(田村市)

### 自信をもって自分のことばで伝える姿に頷く!

今回、総代会にはじめて出席させていただきました。

あいこ-プまつりを通して、生産者さんや組合員さんが皆さん明るく、いきいきされているのを感じていましたが総代会でも同じでした。

さらに驚いたことは、発言されるすべての方々が自信をもって、自分のことばで伝えようとする姿でした。とても説得力があり頷かずにはいられませんでした。

「健康への投資」ということばも大変納得いたしました。

今後も自分でしっかり考えることを怠らず、あいこ-プ生活を楽しくしていきたいと思います。  
(郡山市)

### 発言は個性的で共感、発見 そして感動でした!

総代会で、みなさんのお話が聞けて、自分の心が満たされた時間でした。

あいこ-プの組合員さんが生活を楽しんでいて、発言された方々の意見は個性があって、共感と発見と感動がありました。

組合員さんが、こんないい生協をもっと広めたいと思っていること、そのためにはどうしたらいいか一緒に努力していきたいです。

あいこ-プを必要としている方はたくさんいて、ママになる方には妊娠中からいいものを食べてほしいし、子どもたちには安心なものを食べて元気に育てほしいし、大人も体のためにしっかり選んでほしいです。免許を返納するようになったシニア世代の方にも使いやすい

生協であって、交流し、大きな輪で活動していきたいと思いました。

④ パスちゃんヨーグルトの食べ比べが話題になっていて、私もあらためて味わってみたらやっぱりおいしい!! この味に慣れていたけどまだ感謝の思いがわいてきました。加糖のパスちゃんヨーグルトもほしいとの声があったのですが、うちでは子どもには花見糖を少しのけてあげると、とけやすくまじりもいいのでOKです。

(鏡石町)

### もっとあいこ-プを食べて知って活用していこう!

いつもお世話になっている商品の生産者様のお顔が拝見できて、とてもうれしかったです。

また、いろいろな方のあいこ-プへの思いや考えをたのむことができ、私ももっとあいこ-プを食べて知って活用していこうと改めて思いました。

これからも一家全員、お世話になりますので、よろしくお願ひいたします。

(須賀川市)



### グドウ糖果糖液糖は 体内で分解される血液の中に入る!

先日はCOOPケチャップのグドウ糖果糖液糖について丁寧に回答頂きありがとうございました。回答にありましたように、加美よつばケチャップより使いやすい、安いという理由で、加美よつばと「COOPケチャップ」を併用しております。

グドウ糖果糖液糖は化学調味料ではなく、天然甘味料に分類されるとのこと…。正直、驚きました。個人的には原材料の「遺伝子組換え」よりも「体内で分解されることなく血液中に送り出され、心臓病やガンが発症しやすくなる」という点で、グドウ糖果糖液糖を使用しているものは子供にできるかぎり口にしてほしくないなと考えていました。今までは併用でしたが、加美よつば一本化も考えようと思います。

(郡山市)