

# ひまわり

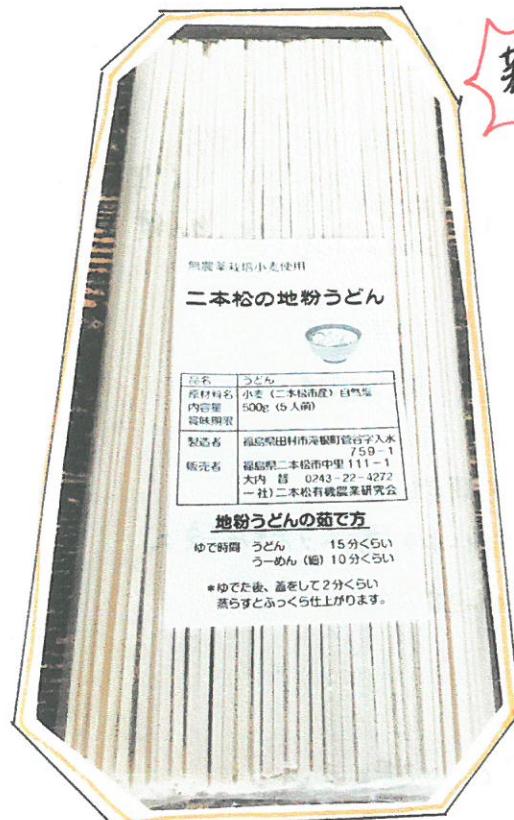
2021年  
1月25日  
No. 1398

## 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

新企画・愛農会 無農薬小麦の地粉うどん もちもちでコシがあり 味わい甘みに深さ  
" 麺のシコシコ感・パンのふくら感の背景に「除草剤」の影が..."  
" 国産小麦の使用の割合 うどん 60% 強・パン 3% 強 他  
新型コロナ感染拡大に抗して 「緊急事態」と「4つの重点」で元気張りましょう  
研究者の企論文をAIが解析し報告 / 鎌田貴さんインタビュー  
生産者からのお便り・シフォンケーキ作りカフェ会  
カフェ会「三五八へ免疫力アップ/有機野菜カフェ会 / ふくしまGAP "アスプロ"」  
森さんのニラ 糖度 6.3! / あさえんぼう あ、という間ハペロリ  
⑨~⑫ なんでもカード 他

ローカル商品のご案内（2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 0120-80-9431



精麦 70%。

真白くない“地粉うどん”

原材料は  
無農薬小麦とシマースの塩

二本松の地粉うどん

ローカル専用

000725

内容量 500g

価格 454円  
(税込 490円)

愛農会：無農薬小麦

の  
地粉うどん

もちもちでコシがあり  
ふすまが残り、味わい・甘みに深さ!  
試食の感想から



さん 次へ→



(写真A)

私の畠(二本松市)で 無農薬栽培の小麦(品種はユキチカラ)100%で作った“地粉うどん”です。

小麦畠は、太陽光発電・ソーラーの真下にあり、一昨年の11月に種を蒔き、麦踏みをして冬の寒さに耐えて育ち、2020年6月下旬に収穫しました。

精麦度を70%に抑え、“ふすま”を残し、小麦本来の素朴な味と食物繊維、栄養分をたっぷり残し、かつ除草剤や残留農薬の心配が全くない地粉うどんです。

私が  
麦踏み  
しました!



二本松市 大内督さん  
(愛農会生産者)

# ～1分間茹で火を止め 10分間～

\* 愛農会 地粉うどんを試食しました。

地粉うどん、ふすまが入っていて、お味でいうと分つき糸のような感じで、味わいと甘みに深みがありました。腹持ちもよかったです。

ゆで時間は、12分～15分と、少しが長いですが…。私は、沸騰したお湯で1分間茹でて、その後は火を止め、鍋にふたをして10分以上置きました。

味わい深く、美味しいうどん、ローカルでの登場 うれしいです。

今の時期、鍋のしめに最高です。

この無農薬の地うどんは、なかなか購入出来る機会がない商品だと思います。

(郡山市)

麦のシコシコ感やパンのふくら感に  
「除草剤」、グリホサートの影が…

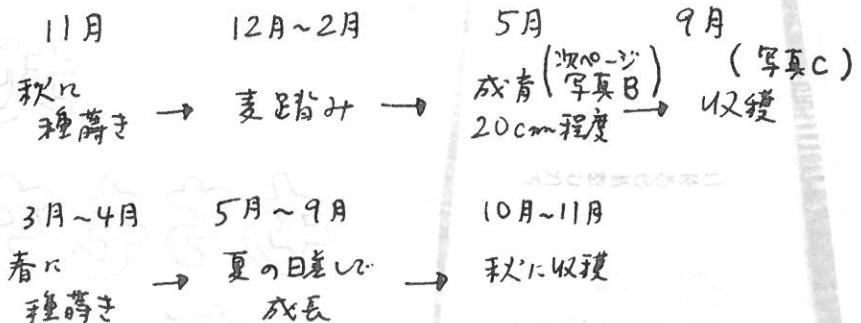
無農薬の地粉うどんの大切さ

## 春小麦に抗して

## 本来の麦踏み小麥

地粉うどん  
冬小麦(基本)

新品種「緑の革命」  
春小麦



寒い北米・カナダ地域で大規模栽培。  
大量の農薬・肥料、モンサント社による遺伝子組み換え  
(GM品種の開発) 次ページ

# ～なべに入れたら家族に好評～

\* 二本松市の大内さんが栽培した小麦で作った地粉うどんを頂きました。

もちもちしてコシがあって、とてもおいしいです。

茹でてから“なべ”に入れたら、家族に好評でした。

主人が昨年9月の愛農会交流会に参加したので、無農薬栽培のことや小麦の精麦の話になりました。

麺の色がまっ白でないのは、小麦のふすまが削られていなかから。

食物繊維、栄養も豊富でいいね!と、地粉うどんを楽しめました。

国産無農薬栽培の貴重な小麦で作った“地粉うどん”があいつこで注文できるようになると聞いてうれしいです。

(鏡石町)

## ※ “春小麦”の特徴と影響 ※

- 日照時間が多く、フルテンや炭水化物が多く、収量も多い。  
パンのふくら感と麺のシコシコ感が強いため消費者に好まれている。
- この品種は、大量の農薬(除草剤、グリホサートなど)と肥料を使う前提があり、お金がかかる農業となり、小規模農家が消えていく。
- 農薬の残留増加と多すぎるグルテンは、体に不健康をもたらし、同時に多国籍企業の種子支配とモンサント社等による遺伝子組み換え(GM)品種の開発を加速させます。  
(除草剤耐性、干ばつ耐性品種)
- 私たちが“地粉うどん”を広めることで、国内冬小麦を作る農家を増やし輸入小麦を抑えます。

# 小麦は 太陽ソーラー発電と 共生

二本松市 大内さんの小麦畠 地面まで日光が届く



(写真B)

太陽光ソーラーの下で成長する小麦

2019年11月に種蒔き → 麦踏みしました → 2020年5月



(写真C)

2020年 秋

9月に収穫 → 乾燥 → 選別 → 精麦へ

国産小麦 使用の割合 うどん 60% パン 3%

	輸入 小麦	国産 小麦 (無農薬は施されてない)
うどん・そばめん	40%	60% 強
パン	97% 強	3% 強
中華麺・即席麺	94%	6%
お菓子用	86%	14%
味噌・醤油	88%	12%
家庭用	95%	5%
全体	88%	12%

\* 国内使用小麦全体の 88% が 輸入小麦 (2013年度産)

「ふっくら・シコシコ」の  
輸入小麦の裏側に…

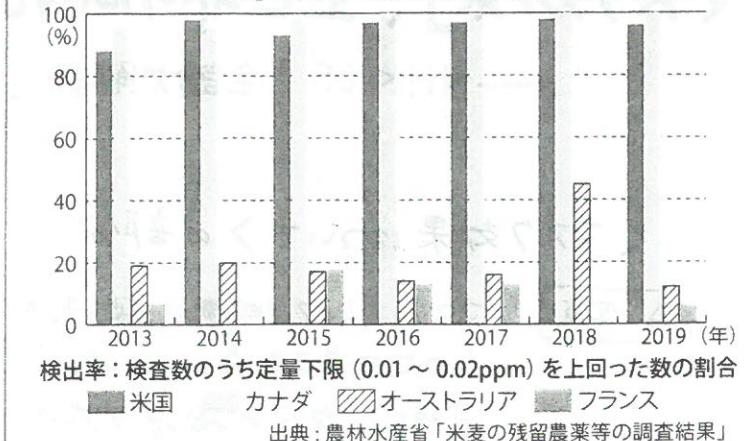
「グリホサート」の残留農薬  
米国・カナダ産 100% 近い  
検出率

麦踏み? ?

早春の寒い時期に  
麦の芽を足で  
踏む作業です。  
寒さや乾燥に強くするために  
成長を促進させます。

成長を促進させます。

輸入小麦のグリホサート残留検出率 (輸入時)  
~プレハーベストが常態化している米国とカナダは100%近い検出率~



消費者リポート No.1637 2020.9.20

新型コロナ感染拡大に抗して！

## 「緊急事態」を「四つの重点」で頑張りましょう

一都十県に「緊急事態宣言」が出されました。（1月13日）福島県内でも感染者集団が各地で発生している。まさに誰もが感染する可能性が高まっている。

私たちが重点にしてきた 感染対策

- ① マスクで飛沫を防ぐ！ 飛散させない。
- ② 石けんで手指の消毒と洗浄。身近な所は「微酸性水」で消毒。
- ③ 体の免疫力をアップする食事と生活習慣（免疫力の中心である腸内環境を良くする発酵食品と食物繊維、他方、免疫を後退させる農薬・添加物を減らす。）（あいこー♪生活比を1段上げる）
- ④ 「ひまわり」を通じて、もしくは「ミニカフェ会」を通じて 新型コロナ対策の情報と仲間と話し、心が通じ協同の力で元気をアップしましょう。

## 「マスク効果」、全世界の研究者の論文から

—NHK BS「全論文解説」AI分析（1月10日放映）—

〈マスク効果について〉の部分

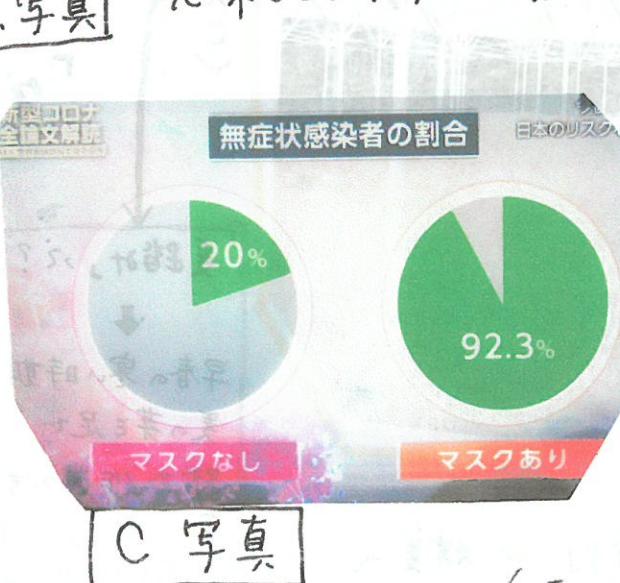
- A. 写真 マスクによって微量の飛沫もストップしている。  
人の口や鼻まで届いていない。（70%～90%カット）  
同時に、自分の飛沫を広げていない。（90%以上）

A. 写真 微量の飛沫がマスクでストップ



B. 写真

感染しても軽症で済む



C. 写真

(あいこー♪ふくしま いた藤原さんがまとめました。)

陽性判定を受けた人で無症状の人の割合を分析。

その結果「マスクあり」(着用)のグループは92.3%が無症状感染者（C.写真）

報告論文は、カリフォルニア大学モニカ教授（B.写真）

そして「軽症で済むうえに免疫も獲得できる」と。

この意味はマスクによって微量のウイルスが日々入ることで、

「ミニ感染」状態にあり、抗体ができる、それなりの免疫を獲得しておき、本格的に感染。2回目にウイルスが侵入した時も免疫細胞が働く（ワクチンのような作用）ことごと軽症、無症状になる。

こうした見解は非常に興味ある研究だと思います。

# 鎌田 實さん

●諏訪中央病院名誉院長・作家



食べもの通信 ● 2020.06 | 02

## (ヒタビューコラム)

**大**学卒業後に赴任した長野県の諏訪中央病院で、医療機関・行政機関・住民・企業などが連携して取り組む「地域包括ケア」の先駆けを作り、減塩運動などで、長野県を長寿県へと導きました。現在も週1回、緩和ケア病棟で回診をおこない、患者の声を聞き、笑顔になれるようにと血の通う医療を実践しています。院長時代から、チエルノブイリやイラクの医療支援に尽力し、東日本大震災後は医療支援のほか、歌手のさだまさしとのトーク＆コンサートも継続。新型コロナウイルスでもテレビやラジオ、ブログなどで提言を発信し、共感を呼んでいます。

聞き手●増子弘美(編集委員)

感染予防は自然免疫が力ギンパの流れを良くする  
——感染しても発症する人としない人がいます。どのように違うのでしょうか。  
免疫には自然免疫と獲得免疫があります。新しいウイルスが体内に入ってきたとき、まず白血球の仲間のリンパ球がウイルスを食べます。これが自然免疫です。リンパ球は体中をパトロールして、30分で体内を1周します。しかしウイルスが多いと攻撃しきれません。頼りになるのは獲得免疫と抗体ができ(免疫力獲得)、2回目にウイルスが侵入してきたときに、記憶した免疫細胞が撃退します。ただ、ワクチンの実用化までは感染予防が大切です。

外出自粛が言われていますが、高齢者は閉じこもっていると一気に認知機能が落ちてフレイル(虚弱)になります。室内でできるスクワットと「かかと落とし」などの運動をしてください。「かかと落とし」はいすなどにつかり、かかとを上げて3秒キープしたら骨を丈夫にして、生活習慣病を改善する非常に有効な運動です。

ぼく自身が実践して体重が9kg減り、疲れにくくなりました。昨年出版した『70歳、医師の僕がたどり着いた鎌田式「スクワット」と「かかと落とし』(集英社)に詳しく紹介しています。

# CO・OP共済は 新型コロナウイルス感染症 でも助け合っています。

2020年10月20日までの、コープ共済の新型コロナウイルスに関するお支払いは<sup>※1</sup> 2,790件、総額1億3,329万3,500円でした。

※1. お支払い件数は共済事由ごとになります。例えば、同一被共済者が通院と入院をしている場合、件数は2件です。

### たとえば、Aさんの場合

《たすけあい》L2000円コース加入

事故(ケガ)通院日数: 1日

※3  
入院日数: 10日

共済金額: 5万1,000円

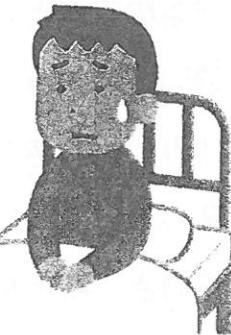
### たとえば、Bさんの場合

《たすけあい》J1000円コース加入

事故(ケガ)通院日数: 1日

※3  
入院日数: 19日

共済金額: 11万6,000円



※2. 新型コロナウイルス感染症と診断された場合には、不慮の事故とみなす感染症として、事故(ケガ)通院共済金もご請求の対象となります。

※3. 自宅、宿泊施設等での治療を含みます。

【お支払いについては2020年10月24日時点の基準です。状況により基準は変更となる可能性があります。】

## コロナによる収入減で

### 組合員の声

### 私たちの掛金を生かしてもらえた

娘が新型コロナで入院しました。家族全員が濃厚接触者だったため、アルバイトもパートもできず収入が減ったので、共済金がとても助かりました。 【東京都の組合員より】

## 家族全員が感染して

保育園で新型コロナの集団感染が発生し、子どもから家族全員に感染しました。大事には至らずにホッとした頃、コープから共済金が請求できるとの知らせ。家族全員いろいろ費用がかかったのでありがとうございました。 【沖縄県の組合員より】

最近は新型コロナウイルス感染症も共済金の支払い対象になると伺いました。新型コロナの患者さんは、心にまで傷を負っておられる方もいらっしゃると思います。私たちの掛け金を、本当に人の命や人の気持ちを救うために生かしていただけたら幸いです。

【愛媛県の組合員より】

※実際のお支払いは共済金請求書ご提出後の判断となります。

※CO・OP共済の詳しい保障内容は、商品パンフレットをご覧ください。※CO・OP共済に加入するには、出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。生活協同組合(生協)は、お店や宅配などくらしに貢献しています。

契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会  
(《たすけあい》はご加入の生協によっては、その生協の加盟する連合会との共同引受になります。)

【20-634】使用期限: 2021.4.30

お問い合わせ  
 生活協同組合  
**あいコープふくしま**  
TEL 共済金請求 0120-80-9431  
生協について 0120-910-408

# 無農薬野菜で免疫力アップ - 土中・アミノ酸を吸収 -

「人参ジュース」の人参収穫中 2月2回からスタート

\*生産者からのお便り その美味しいは 「寒さの恩恵」

今はジュース加工用の人参の収穫の真っ盛りです。その後は、ごぼう、長芋等の収穫とまだまだ忙しい毎日が続きます。今期の冬は、昨季の暖冬とは違い、年末から寒さが続き、雪も降り、本来の寒さがきています。畠の土も凍みだしてきて、収穫作業も普通より手間がかかり苦労します。昨季暖冬で楽した分余計に体に應えます。しかし、この寒さのおかげで野菜は甘くなっています、私たちはこの寒さの恩恵を受けています。土が凍ると野菜の防衛本能で凍らないように野菜の中でアミノ酸が分泌されるためです。特に人参やほうれん草は美味しいになります。こんな生命力にあふれた旬な野菜をたくさん食べていき、寒い冬とコロナウイルスに負けない丈夫な体を作っていくましょう。

大内 誠

ローカル案内  
地産地消の

野菜箱

000703

税込み 977円

1月2回のお届け品

(ごぼう 500g・白菜1個)  
(信夫冬菜 1束)

1月3回予定品 大根・ほうれん草  
キャベツ ニラ・人参

# コロナ禍だからこそ 一人のお話がじっくり聞けた

シフォンケーキ作りカフェ会 (12月26日) 参加3名 (うちゲスト1名)

ケーキを持ち帰る  
→ 家族がパクパク!!

\*今回シフォンケーキ作りは2回目で初めてカフェ会を主催しました。コロナ禍で少人数ながらも一人一人のお話をじっくり聞いてとても楽しいカフェ会になりました。卵を白身と黄身で1分づきにわけやすく、改めて卵の新鮮さを実感しました。白身とメレンゲに泡立てふわふわの立ち上がりとなり、とても事故です。初めてのシフォンケーキ作りの時は大人数での参加だったので実際に作らず見てただけでした。

その後、家でも作る機会はなく、今回は初めて自分で作り、分量を計り混ぜてこんなに簡単だったとは再認識できました。

お家に今日作ったケーキを持ち帰り家族に見たらパクパク止まりませんでした。  
またお家で気軽に作ってみようと思います。とても貴重な時間になりました。

(郡山市)

\*今日はみんなでシフォンケーキを作らせていただいたので、とても楽しかったです。今回使用した「花たまご」は、産卵から3日で届くことで、また鶏も無薬で育てられているとのことで、安心して食べられて、鮮度もとても良くていいなあと思いました。

また、国産の小麦とか砂糖(花見糖)とかひとつひとつ材料がこだわって作られているのがわかって、子どもにも安心して食べさせることができますのでいいなあと思いました。

カフェ会にお越しありがとうございました。

(ゲストの郡山市 F.Mさん)

# 森さんのニラと 市販品の糖度比 [6.3:5.2]



森さんのニラ

糖度 6.3



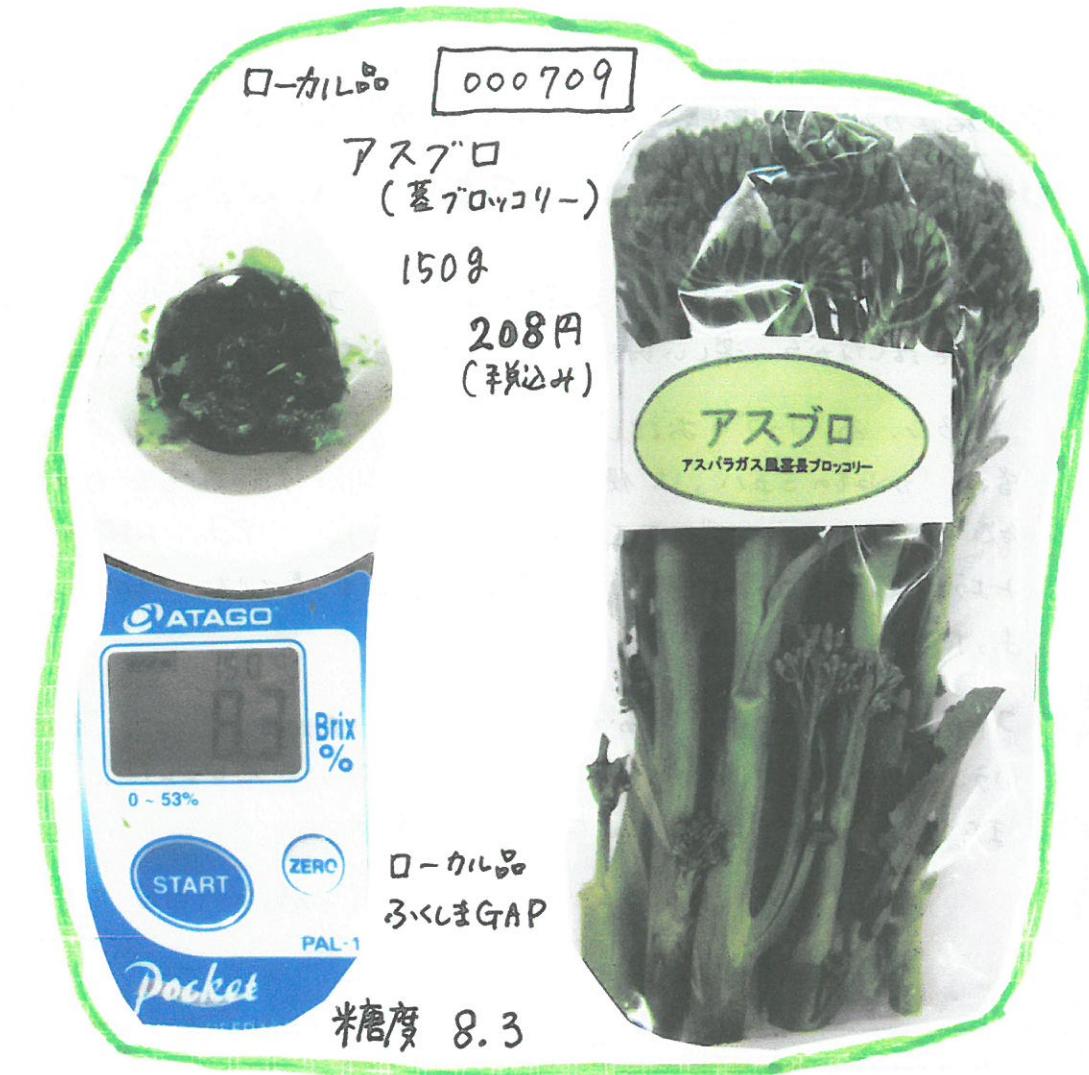
市販品のひとつ

糖度 5.2

まんま通信 差し替わります

116

森さんの甘いニラ 150g 税込210円



ローカル品

000709

アスプロ  
(茎ブロック)

150g

208円  
(税込)

アスプロ  
アスパラガス風量長ブロック

“あまえんぼう”

あっという間に

ペロリ

スーパーの品

「これ、いつものとちがう！」と

\* いちじが太好きな息子達、今の時期 横田農園さんの「あまえんぼう」を楽しめにしています。  
好きすぎて あっという間に注文していた分を食べてしまいます。そこでスーパーで買ったのを出したところ、ひとつで  
「これいつものとちがう！」とわかり、残してしまいました。これと同じことが 沖縄ギョウザでもありました。  
(ちなみにいつもは タンポポオイのギョウザです) 大人以上に子供は味に敏感、正直なんだな~と  
考えさせられました。

いきが  
横田農園(須賀川市) とちおとめ



あまえんぼう

ローカル室内 1月4日

40 大小込みパック 280g 税込611円

704 あまえんぼうケズ 800g 税込1,717円  
M.S込4



(郡山市  
柏沼さやか)



福島： カフェ会（11月24日）「三五八で免疫力アップ」

## コロナの中で「会って話す」元気に、じがアップ♪

\*久しぶりに仲間とのカフェ会が実現出来ました。コロナの中での生活、子ども達の近況などを話しながら、楽しい時間を過ごす事が出来ました。（4名＋ゲストさん1名）

もちろん、あいコープのお話しミニ学習会。

皆さん「かねもの三五八」は使った事がなかったようですが、自宅でぜひ味わって欲しいので、おみやげに三五八をお渡しました。早速、大根や人参を漬けようと言っていました。プリントを見て、「お肉を漬けてもいいんだ」と新しい発見もあったと思います。

コロナで仲間に会うのもなかなか出来ませんでしたが、やっぱり「会って話す！」と

いうことがどれだけ元気になつてじがアップするかを感じました。

また機会があれば開催したいなって思います。

（福島市）

有機野菜カフェ会（12月4日）

## ニラ!! 甘くて食べごたえがある

有機野菜を食べよう！カフェ会（12月4日）4名の参加でした。

[森農園のニラと小松菜・玉ねぎと人参ジュース（愛農会）]  
地元のベビーリーフ（ふくしまGAP）

甘くて食べごたえのある日持ちもある森さんのニラ、好評でした。

参加者のみなさんは、家庭菜園もされているので、野菜の話をいろいろと聞かせていただきました。

野菜の調理方法や保存食品のことなど、先輩組合員さんのお話はためになることばかりで楽しい時間でした！

家庭菜園をしてみると、生協さんのおいしい安全な野菜は安いと思います。  
こんなに手をかけて研究して頭がさがります！” 強さずおいしくいただきます。（郡山市）

ふくしまGAPの

## アスプロ

（茎ブロッコリー）

——アスパラガスの風味を茎に——

## 食感 シャキシャキで アスパラに近い

★初めてアスプロを食べました。

火が通りやすいうに茎を3等分位に切り、食べやすく薄も半分に  
切り茹でる。短時間に柔らかくなり簡単に調理できました。

マヨネーズと味噌を合わせたものをアスプロといなづきました。煮たえも  
シヤキシャキい、ブロッコリーとは違う食感。

茎の部分がアスパラに近い食感かなと思いました。  
とても美味しいです。お魚入り商品の1つになりました。（あいコープセンター 安川）

## 食感は「アスパラ」のよう 肉巻きがおいしそう！

★初めて食べました。シンプルに茹でて「そのまま食べる」「マヨネーズをつけて  
食べる」を試してみました。

茎は、アスパラのような少しせ縱に繊維があるような食感。つぼみの部分には  
シャキシャキ感があり、たぶんとたく葉の花みたいだねと家族と話しながら頂きました。

ネットでレシピ検索をしましたところ、アスパラのようになーんかなどの肉巻きが  
とてもおいしそうで、ボリュームも出ていいかも！と思いました。