

ひまわり

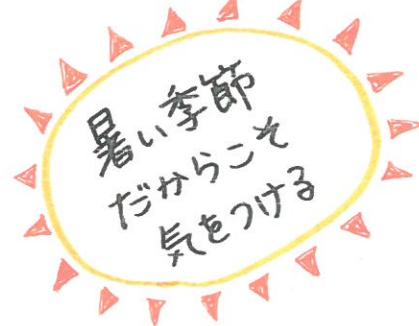
2020年
8月17日
No. 1376

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 暑い季節だからこそ気をつける 清涼飲料水の砂糖量
- ② ↓ 石けんのとリスギに「夏は甘酒トマトシース」レシピ 産直かトモ
かねもの三五八挑戦シリーズ② <瀧井><から揚げ><サイドラン><塩スチーフ>
- ③ 組合員のひろば 同じ水害被害で心配ごめん 生天目さんこのことには?
- ④ 高校生平和大使 1万人署名ご協力 平和大使本県から2人 /パラマント相談会
- ⑤ パラマント足立の相談会 /ふだうあづましすく /生産者からのお便り /渋谷24
- ⑥ 299 ⑦~⑩ ローカル商品のご案内 共通申込書 なんでもカード・注文チェック表

ローカル商品のご案内（9月1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



伊達福島の
2月拡大地区委員会に学ぶ

驚きは スポーツドリンク 清涼飲料水の砂糖量

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！

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、元気っ子の食育講座で勉強したい。」

Oさん 「砂糖は料理でよく使う。 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」

『人工甘味料』は価格を下げるため

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おり、摂取していると甘味のしきい値があが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。」

①



55gのグラニュー糖
を入れてみました。

ウォーター

「炭水化物100mlあたり11gの表示」
500mlで 55gの糖分
=72.5g

26gのグラニュー糖
を入れてみました。

もも

「炭水化物4.8g(100ml当り)
4.8g × 550ml = 26.6gの糖分
になります。」

Nさん「……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。」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。」

Tさん「特に白砂糖や果糖ぶどう糖液糖（果糖が多い場合の表示、速の場合にはぶどう糖が最初に表示）は、腸通り急速に吸収され、血糖値の急上昇とインスリンの大量放出となり健康の障害になります。また、美容（シミ・シワ）にも害が出ます。」

砂糖の取り過ぎにご用心 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、しわに)
- 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-プロレシロップ、黒糖、レモ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。

(「ひまわり」2020年3月2回から再整理して掲載)

夏は「甘酒トマトジュース」 顔のシミが…

普段から発酵食品を摂るよう意識しています。鎌田さんの麹から塩こうじ、醤油こうじ、甘酒を作り常備していて、あまり難しく考えず料理にませたりして使っています。夏の間、「甘酒トマトジュース」を毎日飲んでいますが、顔のシミが薄くなりまして!! ので紹介します。

〈甘酒トマトジュース〉

- | | |
|----------------|---------|
| ・トマト | 1こ |
| ・はちみつ(なければ花見糖) | お好みの量 |
| ・レモン汁 | 少々 |
| ・甘酒 | 50ccくらい |

ミキサーにかけますだけ。
毎朝作ってボトルに入れて飲んでいます。
材料の割合はいつも適当です。

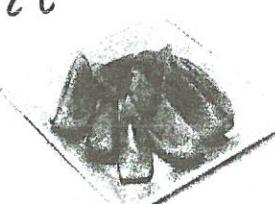
昨年は効果が出るまで2ヶ月かかりましたが、今年は1ヶ月もかからず、もう肌がワントーン明くなりました。最近、三五八を併せて食べているからかな?と思います。

(郡山市)

産直カットレモン(冷凍)

強い香り、少ないえぐみ
冷凍だからいつでも
使える!

くし形切りレモン(冷凍)が
標準7~8カット入っています



夏はこれで乗り切ろう!

凍ったままのレモンをグラスに入れ、炭酸水を注いで飲むのがこれからの季節にオススメ。自然なレモンの香りがしっかり主張して、強めの炭酸水にも負けません。無糖なので後味爽やか、ビールの替わりにいかがですか?



ほんの少しレモンが欲しい、
でも、余っちゃうのよね…
そんなジレンマを解消してくれます。

試しに市販のレモンを冷凍してみました。素材と冷凍技術の違いを痛感しました。



②

原料は国産の減農薬レモン

原料は、国産の減農薬レモンを使用。果皮に包丁の痕が見られることがあります、これこそ安心・安全の証。減農薬ゆえ付いてしまう黒い点々を、人の手で丁寧に除去した痕なのです。

国内流通の約9割が輸入レモン。収穫後に防かび剤（日本では使用不可）がかけられていますが、洗っても落ちません。レモンは皮ごと使うので、安心して使える国産減農薬レモンは嬉しいですね。

練り物やさんが どうして冷凍レモンを作っているの？

若者に心の居場所を
つくってあげたかった
からです。



高橋英雄社長

2年前に野菜の加工場を新設し、冷凍のカット野菜を出荷しています。この工場で働いているのは引きこもりを経験した若者たち。「心に、ちっちゃなあかりっこ、いっぱい点けたい」一社長の高橋英雄さんの言葉です。

まんま通信 25

産直カットレモン 150g 238円
(税込)
(石巻市 練物の高橋徳治商店)

「産直カットレモン」の報告は
友好生協 自然派くらぶ（八王子市）
「ほらーの」7月6日号より転載

「かねもの 三五八」挑戦シリーズ②

味は甘い塩味、クセがない



漬物にも 調味料にも

福島県は発酵王国だと（紅葉漬・三五八・納豆消費量日本一）テレビで見ました。我が家でちょうど三五八を使っているところでした。使う前は酒粕のようなイメージで使いにくそう…と思っていましたが、味は甘い塩味で全然クセがなく、漬物にも調味料にも使いました。おすすめの使い方、紹介します。

（郡山市）

〈漬物〉

- ・ キャベツ
- ・ きゅうり
- ・ ゆで卵
- ・ 三五八

ジップロックなど半日～漬ける。（三五八はまぶす程度量）
食べる時 洗わなくてOK。ゆで卵は塩味にみておいしい！
→ キャベツときゅうりを細かく刻む。ゆで卵をつぶす。
マヨネーズと酢とこしょうを足してタルタルソース 4×17！ ③

〈塩しそから揚げ〉

- | | |
|--------|----------|
| ・ 鶏鳥もも | 1口大に切る |
| ・ 三五八 | 大さじ3 |
| ・ レモン汁 | 大さじ2 |
| ・ 中華だし | 小さじ1 |
| ・ にんにく | すりみじみ 適量 |
| ・ しょうが | |

30分～漬ける。

片栗粉をまぶして揚げる。

三五八で簡単 〈サムゲタン〉

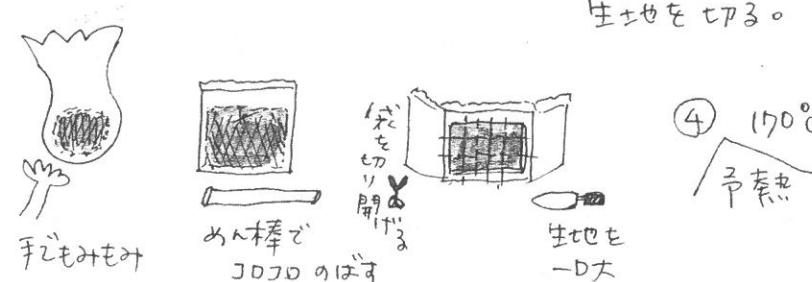
- | | |
|----------|--------------------|
| ・ 手羽元 | 300g 3 1袋 |
| ・ 三五八 | 大さじ3 |
| ・ 長ネギ | 1本 みじん切り |
| ・ にんにく | 2かけ つぶす |
| ・ しょうが | にんにくと同量（くらい） みじん切り |
| ・ 中華だし | 小さじ1/2 |
| ・ 塩、こしょう | 最後に味を調える用 |

全部金属に入れて
水をひたひたに入れて
3丁を煮込むだけ。
30分くらいかな？
にんにくがやわらかくならない
崩れるくらいまで。

〈土塙クッキー〉 ボウル いらす！

- | | |
|--------|------|
| ・ 小麦米粉 | 80g |
| ・ さとう | 20g |
| ・ 菜種油 | 30g |
| ・ 三五八 | 小さじ1 |

① ブラックロックに入れてまとまるまでもみもみ
② はじいたら袋の上からめん棒でのばして
冷蔵庫で30分（不ませる）
③ ハサミで袋を切り開いて、包丁で一口サイズに
生地を切る。



④ 170°C オーブンで 20分 焼く

組合員のひろば

同じ水害被害ごじ配です ご支援の言葉に元気うけられます

最近、異常気象とも言われる天候で水害の報道を見る度に、昨年、私も同じように水害にあった1人として、今年は大丈夫かなと心配になります。

我が家もようやく家の修理が終わり先日ようやく戻ることができました。当時は水びたしの家を見ながら、この先どうすればいいか不安でいっぱいでしたが、あいコープの方から「大丈夫ですか?何かできることがあれば言って下さい」とありがたい言葉をいただきました。また、ご支援もいただき大変ありがとうございました。しばらくは私の実家に避難し、そちらに食材を届けて下さったので食べる時に聞ければ、心配なく過ごすことができました。今では元の生活に戻り、「ひまわり」の情報を参考にしながらコロナ禍の中でも、コロナにかかりない健康な体づくりを目指しています。その節は本当にありがとうございます。

・生天目こんにゃく店さんのこんにゃく終売ですか…。とても残念です。娘(3才)はこんにゃくが大好きで、このこんにゃくは特に食べ進めます。再販売希望です。

・マツダ製麺さんのギョウザの皮、私も大好きです。焼いた後のもちり感。他のものとは違います。特に大判に丁寧に具をつぶして食べるのがお気に入りです。皮があまり干時は中に大葉とチーズを入れて、同じように焼いて食べます。こちらもおすすめです!!

(本宮市)

生天目さんのこんにゃくは?

お世話になります。

生天目さんのこんにゃく、我が家は他のこんにゃくを食べられてよくあります。機械故障にて中止とのこと。今後一切あいコープでの扱いがない、ということでしょうか。(泣)
一々バタバタ読んでるので、お知らせを読みもらしていただきますません――

コロナ禍については、10年前の東日本大震災をあいコープさんのが乗り切ってきた者の一人として、改めて真正面からの取り組みに頭が下がります。

→歴史的にも、目に見えない恐怖にとりつかれた人間の心が社会を変えていくとわかりますが、どんな風に変えるかは、不安を解消する個々の“納得感”がどこにあるか、判断の物差しを何に決めるか等、結局試されているのは人間なのだと感じます。人は自然の一部であることを忘れてはいけないですね。
お疲れ様です。ご自愛下さいませ。

(二本松市)

生芋を作るこんにゃく、貴重なんですね!

いつもお世話になります。

- 時々、生天目こんにゃく店さんのこんにゃくを購入しています。私のうちはほんの知識ですが、生芋で作っているこんにゃくはなかなかないのをTVか何かで知りました。(まちがっていたらすみません)。何気なく毎週、生芋こんにゃくを買えるのは本当にありがとうございます。生天目こんにゃく店さんには、末永く、お店も繁盛して私たちも購入できるのを願っています。よろしくお願いします。
- 地元のきゅうり、高橋さんの、とてもおいしいです。ふつうにスーパーで売られているのと一味、二味もちがいます。生地もそつけてホリッとしています。

(須賀川市)

生天目さんの、廃業の直接な理由は、生芋を練りあげる機械の寿命と修理費や、作る職人がいなくなっていることです。(ひまわり8月3回)そのうえ、生芋こんにゃくづくりの生産者が少なくて、いることです。生芋の成育が遅く、畑で3年間もかかる。昔から長者か地主でないとこんにゃく芋は栽培できないといわれていました。まして今日は、インドネシア産の「粉末」が低価格で輸入されており特別の人しか生芋でこんにゃく作りをやらないくなっています。味と栄養価は大きく違うのに、本物が消えていくことは残念なことです。

関連しますが、生天目さんに「生芋こんにゃく」を注文するのは「あいコープふくしま」だけになってしまい、「その注文数」では生計が維持できない状況が続いてきました。そうした意味では買えない私たち生協の責任と力不足を痛感しているところです。

(あいコープふくしま 佐藤 孝之)

* まんま通信の青木商店の生芋こんにゃくのご利用をお願いします。

高校生平和大使 1万人署名協力ありがとうございます

〆切 9月4日(金)

前年度 332筆 (よつ葉生協 あいコープまつり会場)

今年度分

- 原発労働者相談センター(様) 50筆
- 生協 自然派くらぶ(ハ王子市) 様 40筆
- 組合員 さん(町田市) 10筆
- あいコープ 組合員 さん 245筆

計 677筆

(7月30日)

(福島民友 7/30)

平和を希求し未来につなぐ支援金 (1口 500円)

- 5月 32人 52口
- 6月 34人 47口
- 7月1回 11人 15口

2回 16人 26口

3回 9人 14口

4回 11人 16口

5回 34人 49口

計 147人 219口 ($\times 500\text{円}$: 10万9500円)

219口 10万9500円 ご支援に
感謝します



広島、長崎両市の市民団体「高校生平和大使派遣委員会」は29日、長崎市内で



吉井佳音さん

小野葵さん

吉井佳音さんはあいコープふくしま組合員の家族です

小野さんは「たくさんの経験が土台にあり、「未来の子どもたちが自分と同じ」」

小野さんは「たくさんの経験が土台にあり、「未来の子どもたちが自分と同じ」」

中学1年生の頃に広島県で原爆被災者から体験談を聞いた経験があるという吉井さん。「小学生の頃からの夢がかなった。戦争のない平和な世の中にするため、多くの人が平和を考えるきっかけづくりができるよう、活動していきたい」と話した。

今年は16都道府県から過去最多の28人が選出された。9月に広島市で結団式を予定している。例年は夏にスイスを訪れ、ジュネーブの国連欧州本部に署名を届けているが、今年は新型コロナウイルスの感染拡大を受け派遣を断念した。

記者会見し、核兵器廃絶を求める署名を集めて国連機関に届ける23代目の「高校生平和大使」を発表した。本県から福島東高2年の小野葵さん(17)、安積高2年の吉井佳音さん(17)が選ばれた。

小野さんは「たくさんの経験が土台にあり、「未来の子どもたちが自分と同じ」」

中学1年生の頃に広島県で原爆被災者から体験談を聞いた経験があるという吉井さん。「小学生の頃からの夢がかなった。戦争のない平和な世の中にするため、多くの人が平和を考えるきっかけづくりができるよう、活動していきたい」と話した。

高校生 小野さん(東福島)と吉井さん(安積)

(島東)

(安積)

今年3月「パラマウン特設相談・販売会」参加者の声 シリーズ(上)

(ひまわり5月2回から)

「外反母趾」が腰にまで
靴で体のバランスがとれていい姿勢に

足の大きさ、形に合う靴を買うことができました。右足の外反母趾が原因で、左右の足の力にも違いがあり腰にまで影響を及ぼしていることに驚きました。ちょうどいい靴をはくと、立っただけで体のバランスがとれたような、いい姿勢になれたような気がしました。もちろん気分も上ります!!

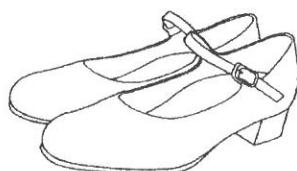
年2回、もう少し機会があると嬉しいです。相談会の案内を見て、「どうしようかなー」と何回か迷いました。もと早く参加すればよかったです。

(須賀川市 O.Aさん) 次ページへ
つづく

パラマウント 足と靴の相談・販売会

自分の足にフィットする靴を見つめませんか。一人ひとりの足の特徴は顔と同じように個人差があります。足や靴のトラブルも数多くあります。困っていること、悩んでいることの相談を受けます。そして、その解決のひとつに靴選びがあります。

ぜひ、足の診断や相談においで下さい。



新型コロナウイルス 感染予防対策

- ① 検温、マスク、手洗い消毒にご協力下さい。
- ② 「三つの密」を避けるために30分間隔で申し込み受付します。
- ③ パラマウントさんのスタッフ、および会場設営も感染対策を万全にします。

日時 9月27日(日) 9時スタート～15時30分 受付まで

会場 あいコープふくしまセンター 2階

申込書 9月2回カタログと一緒にお届けします。

〆切日 9月11日(金)

ぶどう あづましづく 登場



あづましづくは、福島県のオリジナル品種で、甘みが強く、酸味は少ないので特徴。多少脱粒しやすく、贈答品には向かない品種ですので、ご家庭でお召し上がり下さい。

ローカル案内 000704 1房 約500g 税込 667円

生産者 須賀川市 吉田果樹園

ローカル品情報

- ・岡部さんのトマト…9月1回より値上げになります。
- ・水野さんの梨…幸水は9月1回まで、豊水は9月2回だけ。
- ・伊藤果樹園の梨…9月3回からスタートします。

*生産者からのお便り

長雨、日照不足も人間社会が！
腐れ、病気、収穫量にも影響

あれ程待ち焦がれていた雨だったが、ここまで続くと流石に嫌気がさしてしまう。春に、今の雨が少しでも降っていたらと思ってならない。ただ、この異常気象も人間社会がもたらしていると考えると、しっかりと受け止め、今自分に出来ることを考えていかなくてはと思う。春の乾燥から一転して長雨、日照不足のために、人参やじゃが芋の腐れが広がったり、きゅうりなどの果菜類に病気も出てきて元気も出ず、野菜の収穫にも相当影響が出ている。そんな中でも秋野菜の作付け準備も進めいかなくてはならない。梅雨の晴れ間に畑をトラクターで耕耘していると、トラクターの後ろを、セキイ、ムクドリ、カラスなどがついてきてミミズなどの虫をついばんでいる。木の上では、トンビが野ねずみや蛇を狙って待ち構えている。鳥たちの賢さに感心するとともに、自然界の厳しさを感じさせられる光景だ。

(愛農会) 大内 誠

愛農会の旬の野菜
畠からの宅急便 愛菜箱 ローカル案内 000703 9月1回 977円(税込)

こんな野菜が
届いてます。

- ・7月5回 (届きました) (・キャベツ3本・カボチャ1個
・ズッキーニ1本・インゲン1袋・なす4個)
- ・8月1回 (予定) キャベツ、トウモロコシ、インゲン、ズッキーニ、ナス、ピーマン

測って安心
測って対応
岩瀬牧場の
ローカル品 新ジャガモ 不検出です

299 週

単位: ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	⑦ 下限値	結果	検出下限値	測定時間
2020年 7月30日	鏡石町	じゃがいも	1000g	cs137	下	cs137	2.78 (1H)