

ひまわり

2020年
8月3日
No. 1375

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 パスちゃんヨーグルトとの違いに驚き・本物を見3目の大切さに気づく
 - ② 味が「さっぱり」とてもおいしいかった。コクと旨味・3.7%の乳脂肪率 生菌数プレミアム
 - ③ あいコープカフェ会、2~3人で気軽に開きましたか? / わたり納豆シリーズ(中)
 - ④ 大豆・納豆→ナットウキナーゼが直接・血栓を溶解 / 毎日混ぜなくて良い! かねもの三五八
 - ⑤ 化粧品類は返品できません / 生産者からのお便り・愛菜箱・測って安心・測って対応
 - ⑥ 地元・水野さんの梨 今季初企画、甘みと水分たっぷり 地元の幸
 - ⑦~⑩ ローカル商品のご案内・共通申込書・法人でもカード・注文チケット表

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 0120-80-9431

おうちdeカフェ(7月20日)二本松・れいかわ会

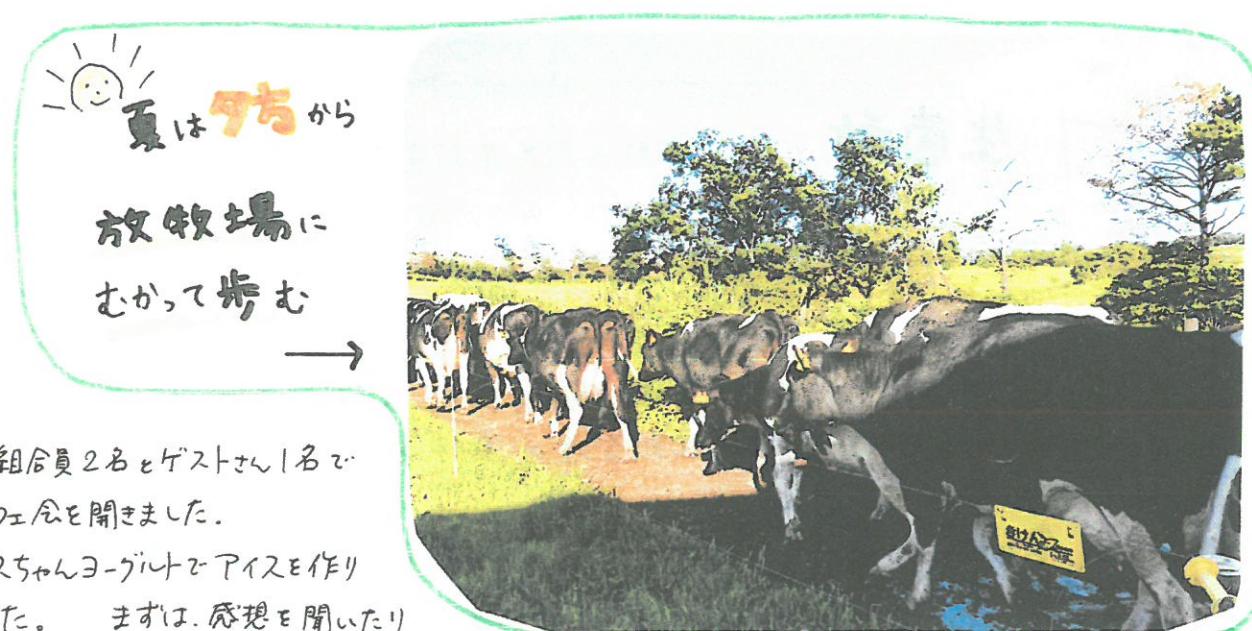
パスちゃん ヨーグルトとの違いに驚き “本物を見る目”の大切さに気づく

今回のカフェでは、本物を見3目の大切さを“レ”気づいてもらえたかな?と思いました。

このような あいコープのこだわり 商品を多くの人に知ってもらい、本物の食べ物で“しっかり”と体をつくる人が増えたらいいな、と思いました。

これからも あいコープ愛を広めていきたいと思います。
あい

(二本松市)



・組合員2名とゲストさん1名で
カフェ会を開きました。

パスちゃんヨーグルトでアイスを作りました。まずは、感想を聞いたり

簡単に作り方を説明してから食べてもらいました。

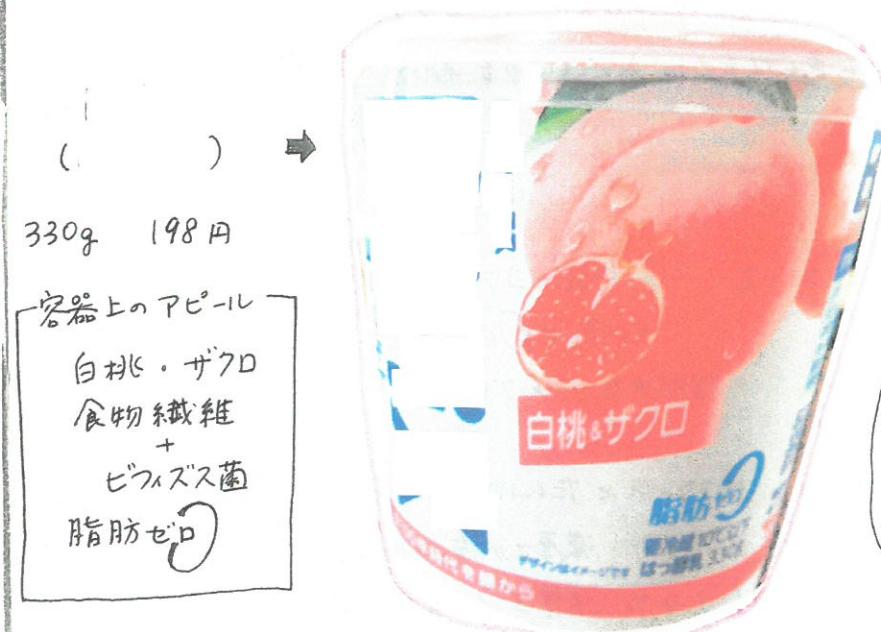
放牧牛の貴重な生乳をヨーグルト原料としていたり、混ぜるものもない、こだわりの商品だということを資料を見ながら説明しました。

みんな、ヨーグルトに入っているものの違いに驚いていました。そして、良い物を手ごろな値段で買える“共同購入”的強みも説明しました。

参加した人の意見に、「スーパーを見ても、混ぜものなしのヨーグルトは売ってるの?

売っていても、棚の隅に置いてある?、という言葉も聞きました。

子どもに人気?
『旨い!』味は 添加物の力…



中身の説明は
②ページです!

前ページ原材料の内容補足-----

乳製品 → 生乳から生クリーム分を抽出した残り分を粉末にした

砂糖 → 甘味、酵母エキスでうまい

食物繊維・ゼラチン
乳たんぱく・増粘剤 → ヨーグルト風とろみ

香料・ベニコウジ色素 → 桃やザクロの香りと色づけ

おうちdeカフェ・二本松 渡辺さん

パスちゃん牛乳の力!!

コクと旨味、^{実質}3.7%の乳脂肪率

生菌数 2万~3万はプレミアムな生乳

パスちゃんは、草・わらなどの粗飼料をしっかり食べ、よく歩き、自然の風にあたりストレスのない「健康な牛」なことを検査数値から確認できます。



乳脂肪率

牛乳の基準は3%以上。

パスちゃん牛乳のパッケージには「3.4%以上」。

しかし、週1回の測定では、「3.7%~3.8%」の数値がランクA牛並みで、コクやうま味の元です。



生菌数

(120℃)
市販の超高温殺菌牛乳の基準は、

1ml当たり 400万個以内で、現実の多くは
20万個~40万個といわれます。

しかし、パスちゃんの生乳は、1ml当たり2万~3万個と、超良質で
プレミアム級といえます。ニカ味、酸味があるところ、ヨギ
ながめや牧場の飼育と生乳管理の良好さを示しています。

タンパク質

カルシウム

が变成しない味

有用微生物が生きている「75℃—15秒殺菌、
(パスキャライズド殺菌)

まんまと通信企画

① 放牧パスちゃん牛乳 1000ml 238円 (税込み 257円)

② 放牧パスちゃん プレーンヨーグルト 400ml 218円 (税込み 235円)

味がさっぱり、とてもおいしかった

* パスちゃんヨーグルトを使用したアイスを頂いて、簡単なのに味がさっぱりしていい
とてもおいしかったです。

子供も好みそうな味だったのに、今度作ってみようと思いました。

また、ヨーグルトの原材料も他のヨーグルトは「生乳+何か」が混ざっているのに
対して、パスちゃんは生乳のみを使用しているので、安心して食べることができますと
思いました。

(二本松市)

* ヨーグルトの成分が“生乳、だけだったのに驚きました。
他のヨーグルトには色々なものが入っているのも初めて知りました。

(ゲスト・M.Hさん)

脂肪ゼロ

について … 牛乳のコクと旨味は「乳脂肪分」といわれており、
これをゼロにしてます。多くの消費者の気持ちは、

脂肪分 → 肥満
コレステロール

脂肪ゼロ → タイエット、なのでしょうか。

脂肪ゼロにする工程は、生クリームとたんぱく質の一部を抜くため、大切な
必須アミノ酸が減少して、うまい、濃厚さが失われます。「ビフィズス」の乳脂肪分は
0.1%で、パスちゃんヨーグルト3.4%（実質3.7~3.8%）とは大きな差です。

乳脂肪分に含まれる栄養素をゼロにするのはもったいないです。

②

あいコープ カフェ会

2~3人で 気軽に開きませんか？

一つのカフェ会に 3000 ポイント・ゲストさん参加で 1000 ポイント

(追加!)

「新型コロナ」では、人の接触を限定した生活が強られています。余儀ない選択ですが、長期間続けてきて、改めて人と人の話し合いや交流を求める声もあがっておりまます。

新型コロナ対策：石けんでの手洗い・微酸性水・納豆・三五八・バスクちゃんヨーグルトなどの発酵食材から新型コロナに抗する免疫力アップの食材と調理など話したい、開きたいテーマがたくさんあるようです。

また、ゲストさんとしてお声をかけたいと、「引越ししてきたご近所の〇〇さんにあいコープ商品のおいしさ、安全さを伝えたい」そんなカフェ会を開き、伝えたい、あげたいと考えおられる組合員さんぜひお願ひします。

<具体的には>

- ① 新型コロナ禍ですから、「3密」にならない参加者数（2~3名を目安に）
- ② “お話し会”のカフェ会で、お料理を作り、食べることはしないことがあります。
- ③ 話し合いを行うテーマに関連する食材は、事前に注文して、事前に各参加者の家庭で料理して食べて、その家族の感想も持ちよって交流する方法はどうでしょうか。
- ④ あいコープひくしまとして、カフェ会の応援は主催組合員に3000ポイント付与しますので、事前の食材準備に活用して下さい。
開催を要するメンバーで2回・3回開くことは3000ポイントの対象となります。
- ⑤ ゲストさんの参加には、プラス1000ポイントが付与されます。
カフェ会終了後に「感謝カード」を事務局に提出して下さい。
その際にポイントが加算されます。
- ⑥ テーマはあいコープ商品のおすすめが基本です。資料の準備などから、この1~2年の生産者交流を行ってきたテーマが良いと考えます。

③

期間は7月~9月末までとし、開催予定（希望も含め）がわかりましたらあいコープ事務局・橋本専務まで早目にご連絡下さい。
開催までの相談に応じます。

(2020年7月 あいコープひくしま)

わたり納豆シリーズ(中)

大豆の
栄養素

生きた
納豆菌

菌が生む
酵素

三つの納豆パワーで免疫力アップ!!

スゴイ納豆の成分と機能

血栓を溶かす

抗菌・抗ウイルス作用

ナットウキナーゼ ピラジン化合物

血液サラサラ

放射性物質の除去

ジピコリン酸

ビタミンE

抗老化

活性酸素無毒化・
がん予防

サポニン

食物繊維

整腸作用

細胞の代謝を促す・
美肌効果

セレン

ムチン

カリウム



納豆菌

体をつくる

糖尿病予防

ビタミンB2

レシチン

ビタミンK2

不定愁訴の改善

脳機能アップ

ビタミンB1

アルギニン

カルシウム

骨粗しょう症予防

大豆の成分

疲労回復・滋養強壮

抗がん、整腸作用、滋養強壮、骨粗しょう症予防、美肌効果はもとよりコロナ感染症を重症化させている「血栓」の溶解作用、抗菌・抗ウイルス作用があり、納豆の日常的な摂取で抵抗力をつけたいという期待が高まっています。納豆は軟らかく、幼児から高齢者にまで手軽に食べられる食品です。

大豆 + 納豆菌

→ ネバネバに含まれる

酵素

ナットウキナーゼ が直接 血栓を溶解

納豆菌が大豆のタンパク質を分解してできるネバネバに含まれる酵素。
その効果とは…

① 直接 血栓を溶解する作用

新型コロナの重症化を回避や 心筋梗塞を防ぐ

② 高血圧を予防する作用

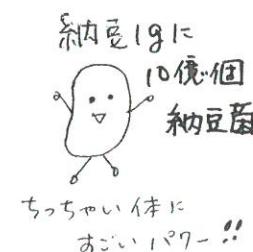
血圧降下作用のほか 血液循環の改善

③動脈硬化を予防

高脂血症の改善に働く

④ アルツハイマー病予防

この病気の要因(老人斑)を強力に分解する



酵素

レシチンが脂肪を分解と排毒作用

～納豆は食べる美容食～

納豆菌が作り出した酵素が納豆の中にそっくりそのまま蓄積されています。

納豆を食べると、消化率と栄養が同時に摂れ、子どもの成長をはじめ、老化や成人病を防ぎ、スタミナ増進、便秘防止、美肌をつくる。

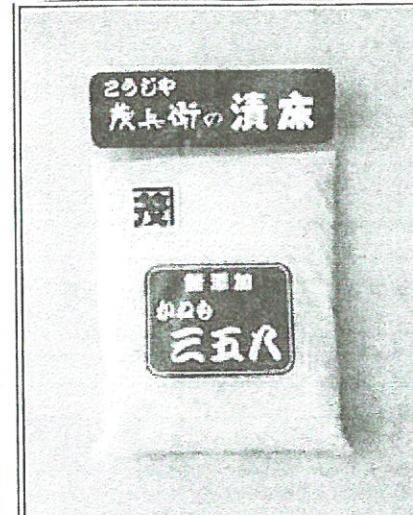
納豆に含まれる「レシチン」

- ・体の中の不要な脂肪を分解し排泄され、ウエストが細くなり引き締まる。
- ・肌のトラブル・ニキビ・シミなどは 便秘・宿便など腸内に滞っているところで繁殖した腐敗菌の毒素が体の中に、そして血液中に吸収されたため。

納豆のレシチンの持つ 排毒・洗浄作用で食物繊維と協力して体外へ
→ 色白美人に!!

毎日、混ぜなくて良い!

すぐに使える発酵食
かねもの 三五八



かねも三五八

こうじ・蒸し米・塩を程よく合わせ、じっくり熟成させたこうじやの漬け床です。こうじのもつている酵素の力により新鮮な野菜を消化しやすく、香りもそのままに漬け上げます。野菜や魚を漬けると美味しく食べられます。

無添加

原料はお米とお塩だけです。

～あいこーp まんま通信 取扱い品～

使い方の
疑問に
答えます！

Q めか漬けと比較

A 三五八の「漬け床」の材料が「食塩3：米麹5：蒸し米8」の「3:5:8」。三五八はすぐ使えるように熟成させペースト状になつており原材料も国産の米と海水からの塩です。

Q どんなものが「三五八漬け」に適していますか？

A 野菜(きゅうり・なす・人参・大根・みょうが・ズッキーニ etc... ,魚・肉など)にからめるだけで簡単。
袋漬けがお手軽です。きゅうりなら 斜め切りにし、袋に入れ、三五八をお好みの量を入れます。(きゅうり3本で ピンポン玉くらいの量)
30分くらいから食べられます。(浅漬け・サラダ風)
半日おとく漬かります。(朝→夕食に、夜→朝食に)

Q 市販品の「三五八」と比べてどうですか？

A <福島県に本社があるH社>と比較

全国元祖「お新香 三五八」

原材料 … 米こうじ、米、食塩、白砂糖、調味料(アミノ酸等)

醸味料 - 甘味料(スクロース)

容量・価格 … 500g, 300円(税込み324円)

117 あいこーp納豆 50g×3 148円(税込み160円)※量目が多くて安い!

118 あいこーp 小粒納豆 45g×3 146円(税込み158円)

119 たれ・からし付き あいこーp こつぶ納豆 156円(税込み168円)

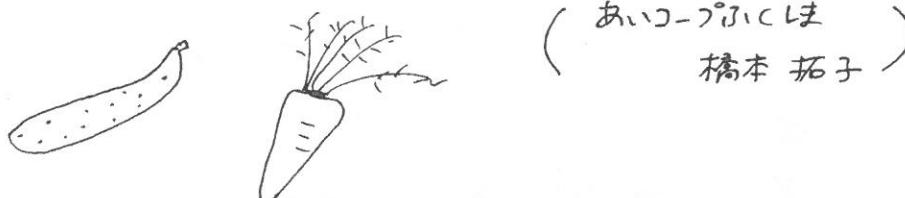
鎌田さんの
お醤油で
タレ以上
うます!!

→ H社の三五八は、「かねも三五八」に比べて、「白砂糖、アミノ酸等、醸味料、そして甘味料」と、人工甘味料も含め 砂糖が多く使われ、「甘い」。そのため、醸味料で「甘味を微妙な旨味に変えるために使用していると思われます。
価格も、500g換算の「かねも…341円」と比べて「17円安い」だけです。

まんま通信 8月4回

302 かねも 三五八 700g 443円 (税込み 478円)
(500g換算 341円)

米麹（乳酸菌がたつぱり）の発酵の力で
免疫力をアップします!!



～化粧品類は返品できなくなりました～

化粧品類（ケース、ブラシ、ハンドクリーム等を含む）は、メーカーの都合により返品ができなくなりました。ご理解いただけますようよろしくお願いします。

具体的には次のチラシの化粧品類は返品できません。
チラシ名

アトピーラボ通信・ARDOR BRAIN・こすめ通信・うさぎ百貨
ハイム化粧品・水の彩シリーズ・おすすめプレミアムコスメ

その他、パックスナチュロンについては、基本的に返品できません。
(ただし、通常定期的に取り扱っているものは返品可能なものもありますので、間違ってご注文されてしまった場合はご相談ください。)

あいコープふくしま事務局

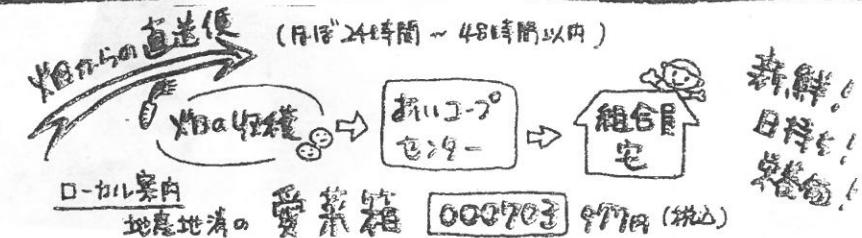
田の草取り ... 田がきれいに・稻も嬉しそう 私の気持ちも晴れた!

*生産者からのお便り

今は雨続きで畑には入れず、夏作物の準備が遅れて心配です。畑に入れない分、何日も田に入って草取りをしました。田がきれいになって、稻も元気に嬉しそうに見えます。おかげで私の気持ちも晴れました。

今年は、春に夏野菜の種の発芽が上手くいかず、何度も蒔き直したりして作付けが遅れ、皆様にナス・ピーマンなどを届けられるのが遅くなってしまい申し訳なく思っています。いまだに失敗が多いですが、これからも本当に良いものを求め続けていきたいと思っています。

安田 廣見



(畠) こんな野菜が届きます

7月4回 なす・きゅうり・玉ねぎ・人参・ズッキーニ、
7月5回(予定) なす・きゅうり・ズッキーニ・カボチャ・りんご

測って安心 测って丈々 那珂川の鮎 5.83ベクレル/kg

298回目

単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	①.. 下限値以下 結果 cs137	検出下限値 cs137	測定時間
2020年 7月3日	福島市 立子山	梅	1000g	①	2.87	3600S (1H)
"	猪木県 那珂川	鮎	650g	5.83	2.98	7200S (2H)

(前ページの続き)

※ 昨年のデータでは、「那珂川の鮎 5月…6.4ペクレル/kg, 7月…3.1ペクレル/kg」で、
ほぼ本年も同じ程度です。川は、湖沼のようにセシウムが流れ込み濃縮されることがないため、
昨年とほぼ変わらない数値となっています。また、セシウム137の半減期が30年ですから
「3.11からの10年間」では減少はないと考えます。

黒星病は少し出ているが、「黒い斑点」は果実の中まで浸透しないので、
皮をむけば大丈夫のこと。糖度は例年12~13度位で、今年もそのくらい
ならではと話していました。

(あいコープふくしま職員
橋本)

地元・水野さんの梨

今季 初企画

甘みと水分 たっぷり

地元の 幸水



2020年7月17日(金) 現在の幸水
(注)40日後には大きくなり糖度も上がります。

生産者の水野さん(須賀川市)の畠を訪問し、梨の成育状況と出荷時期など打ち合わせをしました。

生産者の水野さんは、父親を早くに亡くされ、35歳のときに家のこと一切を引き継ぎ、現在70歳の後半。
息子さんは、お手伝いはするが、果樹作りは継がらないと。高齢の夫婦二人には、梨の重さもあり
限界のため 梨畠を半分ほど 廃園しました。

「あと5~6年は続けたい気持ちはあるが、自分が倒れたら終わりになってしまふ…」と水野さんかがやく。

息子から孫へと、後継者が続かない、地元果樹農家は減少していく。
「地産地消」の土台が大変になっています。

水野梨園の樹は、古いもので40年としっかりした大きさ。今年は花の時期が寒かっ未交配(受粉)
が悪く、実の数も少ないので、結果はシルバーさんに頼ります。家族3人でやったそうです。

水野さんの梨	
8月4回～9月1回	
000704	幸水 4個1パック入り 618円 (税込み 667円)
000706	幸水 ハネもの約2kg 680円 (税込み 734円)
000705	幸水 5kg箱 発送も受付中 2,778円 (税込み 3,000円)



梨園の前で

水野さんご夫婦 9月2回は豊水が企画
9月3回～伊藤梨園の企画