

ひまわり

2020年
5月11日
No. 1363

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 新型コロナウイルスに抗して ⑨ 手が荒れないで効果あるものは?
- ② 「微酸性電解水」と次亜塩素酸ソーダなど比較表 / 酸性～アルカリ性PH度
- ③ 微酸性水、お試しで使いました。/「ハイター漂白剤」は安全でしょうか?
- ④ ウィルスへの抵抗力を高める食事(中) / 郡山・小林恵美子さんランチ会 報告
- ⑤ 鮮度抜群! ローカル春野菜 スタックえんどう・さやえんどう・ブロッ�リー・アスパラガス
- ⑥ お待たせしました! 岡部さん“ちびあま”/生産者からのお便り / 測って安心
- ⑦～⑩ ローカル商品のご案内・みんなカード・共通申込書・注文控えメモ

ローカル商品のご案内（5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

新型コロナウイルス
に
抗して⑨

～命と健康を守る～



手が荒れないで効果あるものは?

「コロナ」対策に
手荒れない
消毒液は?

微酸性水と石けんです

* 市販の消毒液だと手が荒れるので、アロマ系の(天然の)消毒液があれば良いです…。

テーブル拭き 消毒等も天然系があるとありがたいです。

(福島市)

)

* 確かにアルコールを使用すると、「手が荒れて…」の声が多いです。

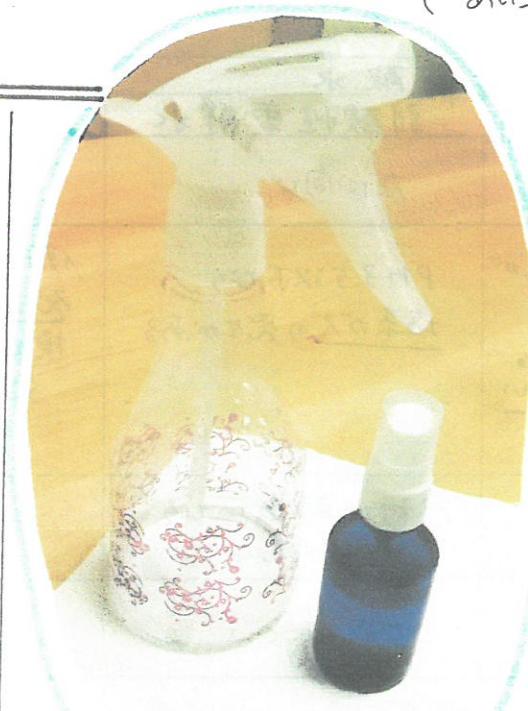
調べてみると、アルコール殺菌効力は、細菌 ウィルスの水分を蒸発させて死滅させるそうです。

この効力は、人間の手・指・皮膚細胞にも働き水分を奪い、カサカサになるわけです。

今回、練物の①高橋社長の厚意で、いただいて「微酸性電解水」は、微弱な塩素で細菌やウィルスにダメージを与え殺菌します。酸性度もほぼ「水道水と変わらず」安全性の高いものです。マスクの使用部分にスプレーすることで殺菌と消臭効果もあり、子どもにも安全です。ぜひ身边は生活圏でお試し下さい。

もう一つ 天然の消毒作用がある石けんの界面活性作用はウィルスの表面膜にダメージを与えます。そして石けんの洗浄力でウィルスを洗い流し(汚れと一緒にウィルスも)ます。泡を十分にたてての手洗いで。

「微酸性水」と「石けん」の2つを上手に使い分けることで、殺菌・消毒力はアップあるでしょう。



素敵なお家のボトル

① 高橋社長に
感謝!

「ミニボトル」で
持ち歩き用

* マートの高橋社長からご厚意の「微酸性水」を使ってみました。学校が休校になり、家族が家で過ごすことが多い今、我が家では、食事前後のテーブルの消毒や、みんなが触れる冷蔵庫の取っ手や引き戸、ドアノブなどの消毒に使っています。

アルコール消毒だとすぐに水分が奪われ、カサカサになってしまいますが、この微酸性水によく使い続けても手荒れなく過ごせています。出かける時は小さいボトルですか、代用できそうなものを探しています。マスクにスプレーして乾いたら再利用もでき。

貴重なマスクを大事に使います。先が見えない感染拡大の中、社長の想いに感謝の気持ちでいっぱいです。

マルトの練り物はそのままはもちろん、食事作りの素材に大活躍です。
社長はじめ、工場の皆様もお体に気をつけてお過ごし下さい。

(郡山市)

安全で効果の高い

「微酸性電解水」と次亜塩素酸ソーダなど

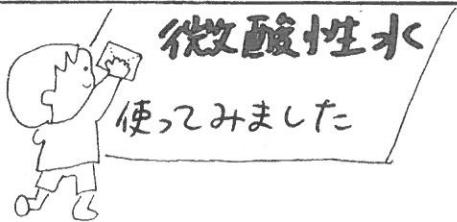
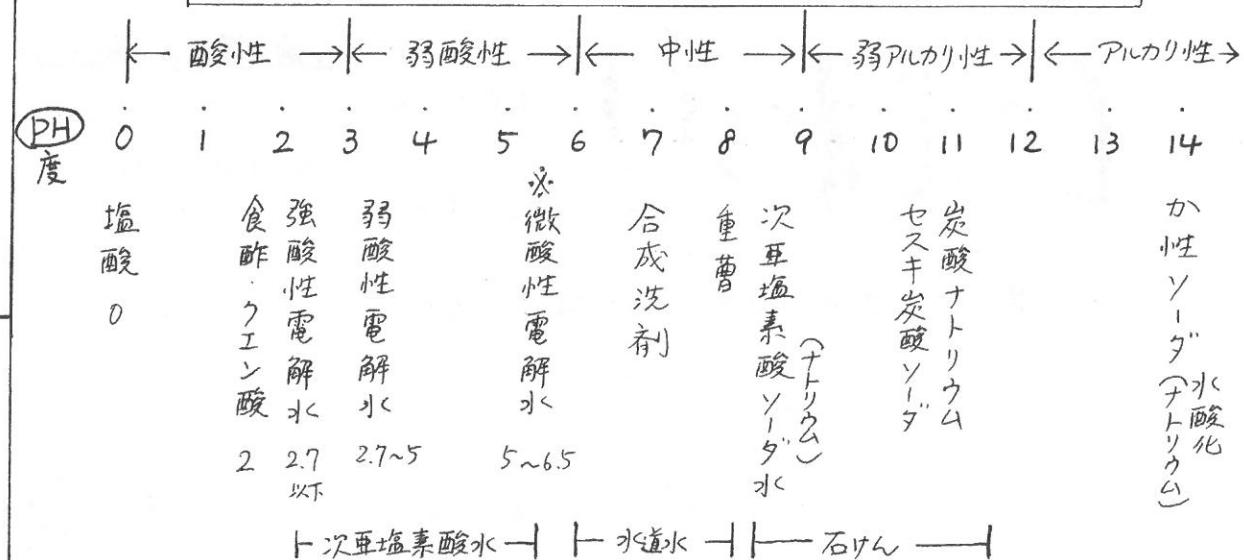
比較表 ~少し詳しく知りたい方へ~

(表I)

	次亜塩素酸水			次亜塩素酸ソーダ水溶液 (ナトリウム)
	微酸性電解水	弱酸性電解水	強酸性電解水	次亜塩素酸水と類似
殺菌力	細菌・真菌・ウイルス ノロウイルスに有効	左と同じ	左と同じ	細菌への効果は低い ノロウイルスには有効
危険性	樹脂製のコンタクトレンズが 変形を起こすときがある <u>塩素ガスの発生はない</u>	PH 3.5以下なら <u>塩素ガスの発生がある</u>	使用時に <u>塩素ガスが</u> <u>発生するため</u> 換気等の対策が 必要	200ppm (塩素濃度) のため 酸の混入による <u>塩素ガスが</u> <u>発生し、環境や人への</u> 影響が大きい。 手荒れや廃水処理が発生
安全性	塩素酸 トリハロメタン	生成しない 原料が朱青製塩なら 生成しない	左と同じ	6倍 混入している (基準値) 場合がある
臭素酸	生成しない	生成しない	生成しない	有機物と接触すると発生
原料	希釈塩酸	塩化ナトリウム水溶液 (臭素酸が発生)	左と同じ (臭素酸が発生)	次亜塩素酸ソーダ
安定性	遮光容器で 1年以上可能	不安定 (殺菌効果も不安定)	左と同じ (殺菌効果も不安定)	化学的には不安定で 高温、紫外線で分解
pH (ペーハー)	5~6.5 (微酸性)	2.5~5 (弱酸性)	2.7以下 (強酸性)	8以上 (弱アルカリ性)
残留性	残留性なく 噴霧使用可能	乾燥すると <u>食塩が</u> 食品に残留	左と同じ	左と同じ

(表II)

酸性～アルカリ性 PH度の相違



臭いもなく 手も荒れない
家がすっきり

* 微酸性水、ありがとうございました。

ドラッグストアでもなかなか売っていないので 大変ありがとうございます。 あいコープの取り扱いは なみさら 安いです。

早速、スプレー方式に入れて、主に手の消毒と台所に使ってます。 料理をする前には とりあえず 冷蔵庫・引き出し テーブル・イス etc … 使うところ、触るところ 全て シュシュッと キッチンペーパーで拭きとりして 料理します。

片づけた後もです。これを朝と夜にしています。 ニオイもなく、手も荒れないで 使い心地もいいです。

今まででは、除菌とか消毒とか そんなにしなくていい (無菌もかえって良くなり) と思っていましたが、今のコロナは ちょっと別だと思っています。でもいつもより家もスッキリ きれいになれる気もしていて、とても気持ちが良いです。

コロナが終息しても、ずっと企画してほしいと思っています。
毎週配達の松本さんとおしゃべりするの楽しみにしています。
(須賀川市)

「微酸性水」お試しで使いました!

気になる ドアノブ・スイッチにスプレー
臭いも手の荒れもない!

* 「微酸性水」我が家では冷蔵庫に入れて保管し、その日に使う分だけスプレーボトルに小分けして使っています。

家の気になる部分、ドアノブやテーブル、イス、スイッチ、トイレつまりなどにスプレーして拭きています。臭いもほとんどありません。手の荒れもなくとても使いやすいです。

このところ市販されている消毒スプレーはとにかく高価で、品質も不安なものばかりですか。この「微酸性水」は高橋徳治商店の工場で使用されています。と聞いただけで、すごい安心感があります!

消毒薬やマスクなど、必要なものが手に入りにくい不安で大変なこの時に本当にありがたく大切な企画だと思います。

(郡山市)

あいコープふくしまの
子どもさんへ
子ども用マスク
プレゼント

『放射能から子どもを守る会より

組合員の子どもに

マスク1枚をプレゼント!

大きさは、小さめサイズ「ヨコ14.5cm×タテ9.5cm」

000 753 子ども用マスク

※代金は無料です。

就学前から高校生までの、家庭内の子どもの数だけ
申し込めます。

5月4回 新型コロナウイルス対策支援
000 754 消毒に「**微酸性水**」500ml
1本につき 容器代 100円(税込み)
※1組合員 2本までの申し込み可です。

Q 「新型コロナウイルス」の消毒として、「ハイター漂白剤」は安全でしょうか。
また、関連ある「次亜塩素酸ソーダ」はいい配ないでしょうか。

(郡山市)

A ↓
• 少し調べてみました。「漂白剤」の主成分は「次亜塩素酸ソーダ」(ナトリウム) (塩素濃度 200ppm) が使われており、「手荒れ」や「酸の混入」で塩素ガスが発生し、事故死も過去にあります。

「混ぜ子な危険!!」表示は トイレ洗剤(酸性)、食酢、酸性のジュースなどから混じると、命に危険な塩素ガスの発生を警告しているわけである。(医工)

「細菌への消毒効果は低い」「ノロウイルスには有効」の解説はありますか?
「ウイルスに有効」はありません。

「家庭用漂白剤」(次亜塩素酸ナトリウム 6%)を消毒液にする場合、
こんな注意書きがあります。

↓
キャップ1杯 5mlの溶液に布を浸して拭く。そのあとに水拭き。
(必ずゴム手袋着用)

噴霧は吸い込むのでお勧めしない。

(良心的な雑誌から紹介)

関連して、最近「ウイルス除去、室内除菌」の商品が増えてますが、その多くの成分は「二酸化塩素」で、塩素によるアレルギー作用と毒性が気になります。
しかも危険の大きい割には殺菌・除菌の効果は低いようです。

(あいコープふくしま 佐藤孝之)

ウイルスへの抵抗力を高める食事 (中)

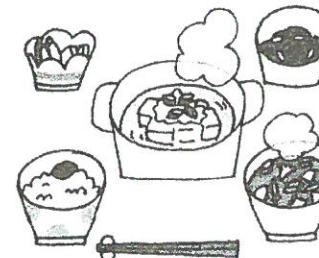
バランス

発酵と食物繊維

具だくさんのみそ汁で体を温める

朝食

- ご飯(ご飯、小さい梅干し)
- みそ汁(マイタケ、大根、サトイモ、長ネギで具だくさん。煮干しも具に)
- 湯豆腐(豆腐を温めておろしショウガ、刻んだ青ネギ、かつお節をかける)
- モズクあえ(モズク、シラス干し)
- ぬか漬け



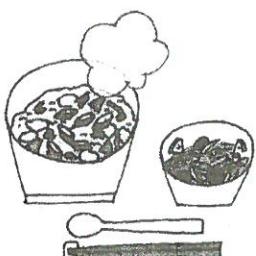
食材メモ

マイタケ: 免疫力を高めるβグルカン、ビタミンDが豊富
長ネギ: 青いヌルに殺菌作用
モズク: フコイダンに抗酸化作用、粘膜保護作用も

抵抗力を高める雑炊ランチ

昼食

- 韓国風雑炊(ご飯、鶏胸肉、ニンニク、ニンジン、キクラゲ、モヤシ、卵、青ネギ、キムチで雑炊を作り、ゴマを振る)
- アスパラサラダ(アスパラ、カツオフレーク缶、新タマネギ、ミニトマト、レモン)



食材メモ

ニンニク: 免疫細胞の活性化、痰を除く作用も
鶏むね肉: 疲労回復効果のあるイミダペプチドが多い
アスパラ: アスパラギン酸が疲労回復

豆乳ヨーグルトをおいしく

間食

- フルーツヨーグルト(イチゴ、キウイ、甘酒、豆乳ヨーグルト)
- 黒ゴマ入りせんべい
- ショウガ紅茶(紅茶、ショウガ、はちみつ)



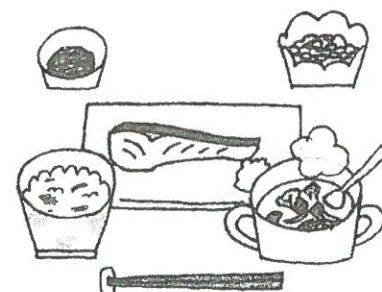
食材メモ

豆乳ヨーグルト: 植物乳酸菌で腸内環境改善
イチゴ、キウイ: 活性酸素の消去に役立つビタミンC豊富
ショウガ: 抗酸化作用、血流改善作用

ファイトケミカルたっぷり

夕食

- ご飯
- 野菜スープ(キャベツ、タマネギ、ニンジン、カボチャ、セロリをオリーブ油で炒めてスープを作り、ターメリックを振る)
- 焼き魚(甘塩ザケ)
- ネバネバあえ(納豆、メカブ、刻んだヤマイモをあえる)
- コマツナのゴマ浸し



食材メモ

ターメリック: クルクミンに強い抗酸化作用
サケ: 感染予防を予防するビタミンDが魚介のなかで多い
納豆: 納豆菌が免疫細胞を活性化



郡山・小林恵美子さんランチ会(2月26日)

たまごの勉強と

シフォンケーキ・ちらし寿司ケーキ作り

*先輩組合員さんと一緒にランチ会をさせて頂きました。

卵について学んだ後、シフォンケーキを作り、ちらし寿司ケーキを作り、樂しかりました。

シフォンケーキがあ、という間の作業だったことに、みなさん驚かれていました!!

すしおぼろを久しぶりに食べました。昔の記憶では、甘すぎて苦手だったのですが

五目ずしの素に良く合う甘さない味で好評でした。

組合員の方といっしょに作ったり食したりすると、いろんな話を聞いてよいな~と思ひました。このような機会をありがとうございました。

(郡山市)

*桃の節句ということで、ちらし寿司とシフォンケーキでの「ランチ会」とても美味しくいただきました。

① シフォンケーキ、簡単に作れてビックリでした。
行事仲間とのミーティングに作っていこうと考えています。

②ちらし寿司は、何年も遠ざかっていたのですが…。
楽しく作って、美味しい頂きました。
それぞれの食材も味わいました。

(郡山市)

*とても楽しい会でした。

料理もとても簡単で、我が家でも一度作りたいと思います。

材料もこたわりを感じました。

味もとてもおいしかったです。

ゲスト
郡山市 I.Tさん
おさらいセット希望

鮮度抜群!!
ローカル野菜!

春野菜



さやえんどう

000 704 100g 145円 (税込み157円)

大内さんの話
柔らかくて美味しいです。
11月に種をまき、4月~5月に
赤い花(写真)

000 705 100g 145円 (税込み157円) スナックエンドウ

大内さんの話
グリーンピースのように厚く柔らかで甘い。みずみずしい。
またたく間に白い花を咲かせます。

1日の収量が、あまり多くありません。欠品の可能性があります。“お一人様1袋”的注文にして下さい。

スナックエンドウとさやえんどう

愛農会・二本松市 大内さん

2つのエンドウ類は鮮度が命で、
朝暗いうちから収穫作業をして
“鮮度”を保つようにしています。(大内さん)



3800名に組合員を広げます～新しい組合員の試食感想の紹介

*すべておいしくいただきました。

特に、にんじんが特有の臭さもなく、子供がペロっと食べてしまい
びっくりしました。

(福島市)

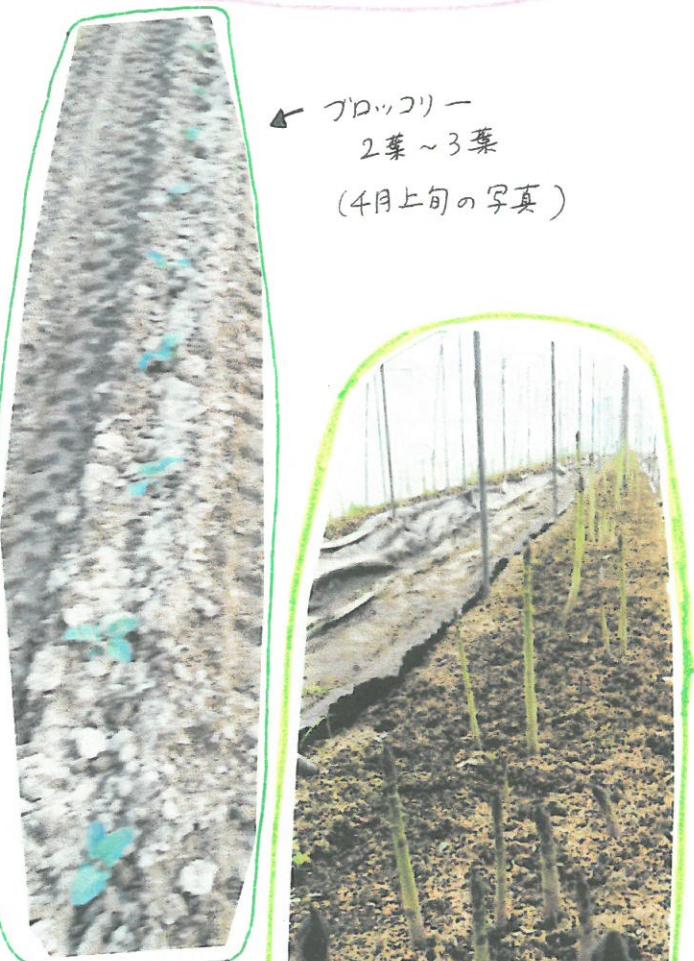
ふくしまGAP 安藤さん



ブロッコリー →

冷蔵 47 1個 183円
(税込み 198円)

安藤さんの話
3月28日に定植、この間、
天候が良くなかった、成長が遅れました。
ようやく出荷です。収穫はお届けの前日夕方。



→ ブロッコリー
2葉~3葉
(4月上旬の写真)

アスパラガス

冷蔵 53 100g 224円 (税込み 242円) →

収穫は前日の夕方か当日の朝です

安藤さんの話
どちらも味は甘くておいしいと思います。
安全性は、GAP(ギャップ)基準で非常に高いもの
です。
(東京オリンピック使用認可)

お待たせしました！岡部さん“ちびあま”

地元・須賀川市仁井田で「ミニトマチビアマ」、「いちご型のミニトマト」

「フルーツ・ララフルティカ」、「重カトマト(高比重の桃太郎トマト)」の4種を
出荷している 岡部洋一さん (ピュアトマト)

岡部さんのトマト作りのこだわり！

- 1 自分の家族に胸を張って食べさせられるトマトを作っています。
- 2 安全性は、アブラムシの天敵（コバナ）の生物を活用し、
おいしさは ミニトマト自身の免疫力を活用した肥料を活用しました。
この2つの技術は、学生時代からの研究開発の成果です。

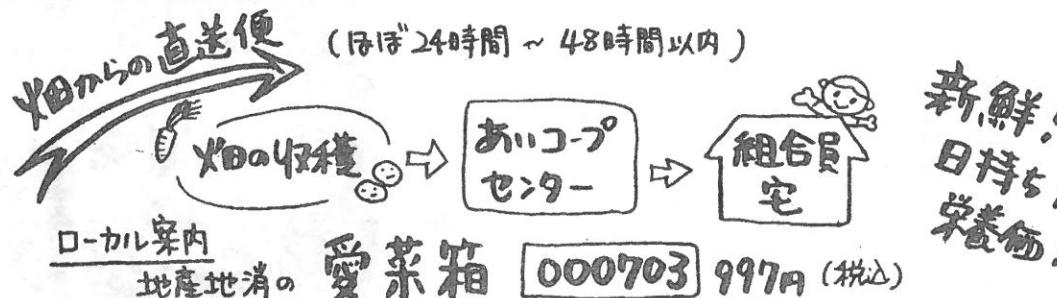
・ふくしまローカル案内

60 ちびあま パック 185g 185円 (税込み 200円)

000 707 いちじトマト 185g 185円 (税込み 200円)

000 708 中玉・ララフルティカ 360g 320円 (税込み 346円)

000 709 大玉・重カトマト 3~8個 320円 (税込み 346円)



(畠の) 4月5回お届け分 … 小松菜・サニーレタス・キャウリ・ニラ
ミニトマト
5月1回予定 … トマト・小松菜・レタス・キャウリ

稻作は「苗作り半作」

*生産者からのお便り =何年経っても緊張=

昔から稻作は「苗作り半作」と言われ、苗の出来でその後の生育と米の出来が決まる表現されてきました。年に一回しか作れないで、失敗は許されません。とは言っても、自分も始めの頃はよくトラブルって皆に助けてもらいました。稻の苗作りは何年経っても1年生で緊張します。田んぼでの作業は機械化され楽になりましたが、苗作りは今でも手で作業することが多く、今のこの時期が一番忙しいです。また、農家の高齢化が進み、近所から田んぼを任せることが増えました。そんなわけで、昨年のトマトは田んぼの除草作業とバッティングしてしまい、植えてからの管理が悪くトマトをお届けするところまではいきませんでした。今年はせめて、ミニトマトだけでも皆さんにお届けできるようにしたいと思っています。

石澤 智雄

測る安心 测る対応

3.11原発事故から

287 回目の報告

地元ローカル品 “検出下限値 以下、

単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	F.. 下限値以下 結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定時間
2010年 4月24日	須賀川市 長沼	GAP ベビーリーフ	500g	① / F	3.77 / 3.04	7200S (2H)
"	"	GAP 小松菜	500g	① / F	3.83 / 3.05	7200S (2H)

⑥