

# ひまわり

2020年  
5月4日  
No. 1362

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⑧ クリアケースや通い箱の対策は?
  - ② ↓ 職員会議報告②
  - ③ ↓ 新型コロナの特異性
  - ④ ノーベル平和賞に高校生平和大使が推薦
  - ⑤ 生産者からのみ便り、愛菜箱、味噌作りカフェ会 本物の発酵食品
  - ⑥ 3800名の組合員づくり 試食感想の紹介
  - ⑦ ~ ⑩ ローカル案内、なんでもカード、買い物控えメモ

ローカル商品のご案内（5月3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⑧

あいコープ商品のお届けに感謝♪



## クリアケースや通い箱の対策は?

新型コロナウイルスの混迷の中、質の良い品物を届けていただきありがとうございます。外でよくてすむので本当に助かっています。ところでひとつ気になっていたことがあります。品物を届けていただく通い箱や、注文書用のクリアケースの除菌等の対策はどうなっているのでしょうか？通い箱は玄関先等に置くことを考えれば、そう神経質になる必要はないと思いますが、注文書のクリアケースはテーブル近くまで持っていくので、ぜひ消毒をお願いできたらと思います。お忙しい中作業を増やすお願いで申し訳ありませんが、気にしてる方は他にもいらっしゃると思いますのでどうぞご検討をお願いいたします。

（郡山市）

## あいコープセンターの取組み

新型コロナ感染対策について貴重なご意見ありがとうございます。私たち事務局でも柳沼さんと同じように考えまして、次の対策を具体化しております。

「微酸性水」で「注文書ファイル」を拭いています

→ 次ページ②へ

最新 国立感染症研究所が「濃厚接触者」の定義を改め

マスクなどの感染対策をしないで接觸した人のうち  
患者が発症した日の2日前から  
目安1メートル以内に  
15分以上接觸した人

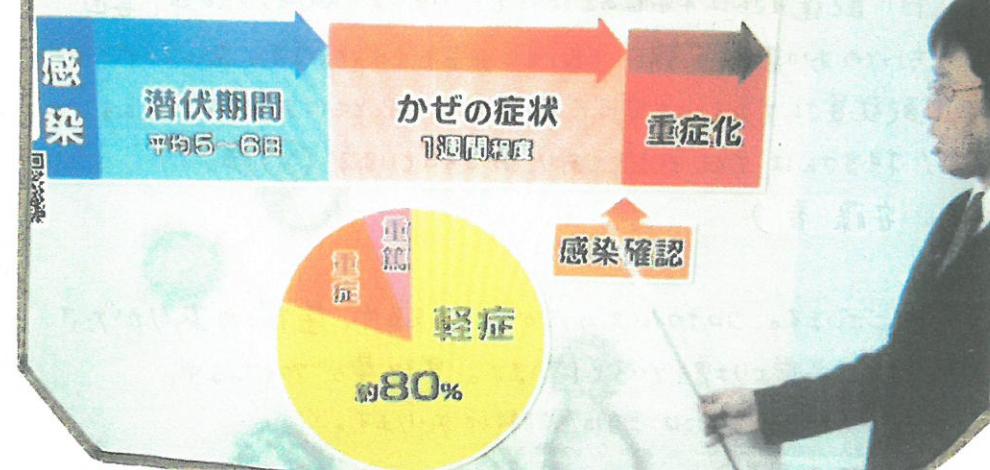
「濃厚接觸者」

マスクなし  
1メートル以内

15分以上の接觸  
発症日の2日前でも

人と人との「三つの密」を避ける  
“飛沫”が最大の感染源

## 新型コロナウイルスの特徴



『緊急事態宣言の柱』

※人との接觸  
80%削減が  
決め手。

※ウイルス感染力は「かぜの症状」発症2日前のタンパクの飛沫が最大。そして無症状の人も感染源に。

- ① 「注文書ファイル」は4月20日配布(5月1回分「まん玉通信」)から微酸性電解水を使い、手で1枚ずつ拭き始めました。センター内のドア・トイレ等の消毒も同様です。また、職員・パートさん役員全員の検温と体調チェック、石けん・タオル・休憩と食事場所の分散など。
- ② 保冷箱・常温箱(黄色)については、消毒について検討しましたが、箱・材質面の広さ、大きさ、そして数から、現在の人員数では困難なことがわかりました。機械の導入となると、別途検討が必要になりました。見送りせざるを得ません。そこで一つの案ですが、「お届け玄関で組合員が準備されたカゴや箱に中袋などを移す」ことなどがどうでしょうか。
- ③ 関連しますが、「新型コロナウイルス」感染特徴から人と人の「三つの密」、濃厚接触を避けることが、最大の感染予防策として『緊急事態宣言』が出てきました。これを受けて「注文品のお届け方法」について組合員と配達職員の「距離を広げる」「時間を短くする」方法を組合員と一緒に考えたところです。

(あいコープふくしま 佐藤孝一)

## 配達職員の笑顔と激励に感謝します

いつも配達員さんの笑顔に癒されています😊 ありがとうございます。  
新型コロナが流行り、特に配達員さんは不安なのは…と思います。そんな状況の中、毎回商品を受け取る際のちょっとの口笛と笑顔に、娘ともに元気をもらっています。あいコープに入会してからずっと同じ配達員さんであることを安心です。今は、娘ともにお兄さんに会えるのを楽しみにしています! 担当さんはとても知識もあり、おどろいています 😊  
(須賀川市)

毎週の配達ありがとうございます。コロナウイルスの広がりが見える中、生協のありがたさを感じています! 注文も通常より増えていると伺います。業務量が大きくなる中、お仕事に汗を流しているスタッフの皆様には本当に感謝しております。

(郡山市)

## 3月 職員会議報告②

### ウイルスは単独で増殖できない・換気が有効

職員会議で、コロナウイルス問題・石けん・砂糖についての学習会を行いました。

コロナに関しては全国的にマスクが品薄の状況もあり、手洗いという行うことを行なうことを呼びかける。そしてできるだけ発酵食品を食べて免疫力を高めることが大切です。ウイルスは単独では増殖できないことも知りました。また換気も重要だと学びました。

石けんについては各自使い方について話し合いました。ドラム式だと石けんが泡立たない、洗濯機でまわすと泡立ちます。固形でジャンパーを洗っているが、しつれが落ちない等、様々な問題提起がされて、いい議論でした。

砂糖については、自分もかたまり重症な砂糖中毒であると理解できました。ただ、月量の疲れをとるのは糖類よりも脂質をとる方が大事なのは意外でした。また、清涼飲料水等で使われている「果糖ぶどう糖液糖」や「異性化糖」の原料は輸入とうもろこしだと知り、安全性の問題性について再認識しました。マスコバード糖がとても美味しいと驚きました。

(佐藤)

### ウイルスの「再燃然化」と免疫力

今回のコロナウイルスで驚いたのは「再燃然化」があること。陰性だから安心ではない。

ウイルスの生存力が高いこともありますし、その人の免疫力が下がることにより再燃然化すると思われる。免疫力を高めるために、あいコープ生活の充実と、いつもランスターの紅茶を作り持ち歩いているので、おきに、組合員にも広めていきたい。

砂糖学習会では、イメージはマスコバード糖は黒糖にある独特の風味で甘みがしつこいのかなと思いまや、実際の味はさとうきびの風味、甘みが豊かなのに驚いた。これだけでもお菓子のようにおいしい!! 手作りでいい所だけ統一して作っているという説明に納得した。

(廣中)

### 感染予防に免疫力が重要

新型コロナウイルスについて、現在ワクチンができないので感染予防が大きな意味を持つ。その第1は免疫力が重要であり、食の面から考えると普段からあいコープのものを食べていれば、タツのウイルスには負けない気がする。運動やストレスとも関わりがあるが、やはりあいコープ生活は大切。石けんでの手洗いが有効で、うがいもこれまで以上にあらためたい。

(橋本)

## 石けんに変えてハンドクリームが減る

私の家では、食器洗いを1ヶ月前から洗剤から石けんに切り替えました。以前、妻は毎年冬にはハンドクリームを欠かさず塗っていました。ついでには十数回も！しかし石けんに変えてからはハンドクリームを塗る回数が減りました。寒いこともあります。

( 松本 )

## 何気なく食べているもの、多くの砂糖

職員会議に参加して、まずは石けんは食器洗いから洗濯まで幅広い用途には目から魚鱗でした。糸も皮ふは強い方ではないので、徐々に試せたらと思いました。次に砂糖、清涼飲料水や普段何気なく食べる食品には多くの砂糖、ぶどう糖液糖が使用されている事を学びました。でも1日25g以内に摂取量を抑えるのは気をつけても難しいと思いました。

新型コロナウイルスの影響で生活リズムの乱れやイベント中止などが発覚し、先行きが不透明な中、県内でも感染者が増え、ますます注意が必要だと感じました。

( 小出 )



## 感染症に抗する！(上)

### ×避けたい食品

砂糖や加工油脂を含む甘い菓子類やパン、ドーナツ、甘い清涼飲料。免疫細胞の働きが低下しやすい食品なので、ウイルスを攻撃する力が弱まります。

とくに体を冷やすアイス類は避けて。



## こまめな水分補給

空気が乾燥すると、喉の粘膜が荒れ、ウイルスを排出する働きが低下します。感染をブロックする紅茶や緑茶がおすすめです。

発熱のときは汗をかくので、水分だけでなく、梅干しを入れた温かい番茶を（塩分補給と疲労回復によりクエン酸を含む）。



## 新型コロナ 特異性に抗して！

新型コロナウイルスの感染の特徴が徐々に明らかになってきました。その特異性は…

- ① 症状が発症する前に感染があり、特に2日前が強力  
症状がない「無症状」が多数存在し、その唾液にウイルスが多く含まれる可能性
- ② PCR検査で陽性→陰性になって回復後に再び陽性（日本で10人、韓国で173人、4月19日報道）残留ウイルスを押し込む免疫が後退し再燃化
- ③ 症状の重症、重篤者と免疫力が関連など、「このウイルス」には不明な点が多い  
それゆえに 免疫力がアップする食事や生活が大切です

## おすすめの成分・食材

以下の食品がおすすめです。

### ●善玉乳酸菌を含む発酵食品

みそ、納豆、甘酒、キムチ、乳酸発酵キャベツ、漬物、豆乳ヨーグルトなど

### ●食物繊維の多い食品

とくに海藻中のフコイダンは免疫細胞を活性化します。



### ●オリゴ糖

善玉菌のエサになるオリゴ糖は大豆、タマネギ、長ネギ、ヤーコン、ゴボウなどに含有。

### ●きのこ類

マイタケなどのきのこ類は、免疫細胞を活性化するベータ-グルカンが多く、抗菌たんぱく質をつくるビタミンDも含まれています。



### ■ 抗酸化作用の高い野菜

野菜スープは発熱時の水分補給にピッタリ。

### ■ 腸内環境を整える食材

免疫の6割を担う腸内環境をよくするため、も含まれています。

感染ブロック  
紅茶・緑茶

粘膜強化  
ニンジン・小松菜

腸内フローラ  
発酵食品、食物繊維、きのこ。

(「食べもの通信」から)

オリゴ糖。



平和大使派遣委

高校生平和大使がノーベル平和賞に推薦されたことを受け、市民団体「高校生平和大使派遣委員会」は29日、長崎、広島両市の高校生2人を3月、ノーベル委員会のあるノルウェー・オスロ市に派遣すると発表した。受賞に向けて平和大使の活動をアピールするほか、現地で核兵器廃絶への

思ひを発信する。  
平和大使のノーベル平和賞推薦を巡つては、支援者らでつくる実行委が今月中旬、推薦資格を持つ国會議員46人の推薦状を取りまとめ、ノーベル委側に送付して受理された。平和大使が同賞の候補に決まれば、2018年以来3年連続とな

派遣されるのは、山口雪乃さん(17)＝活水高2年＝と、藤永沙栄さん(16)＝広島大付属高1年＝。2人は3月9～13日の日程でオスロ市に滞在し、ノーベル委員会や同国外務省、オスロ市長などを訪問する。平和活動について意見を交わす予定

## 高校生2人をオスロ派遣

## ノーベル賞に

三

四  
十

三

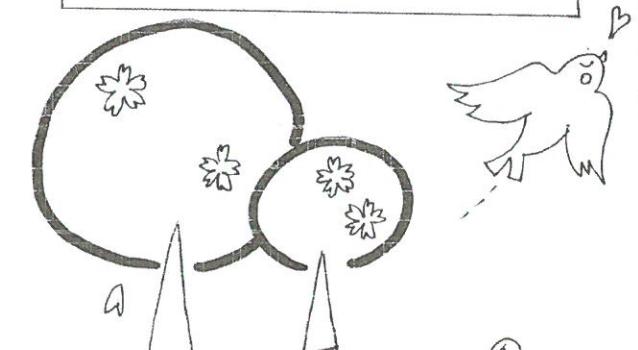
清  
正

動

卷之三

介

1



ノーベル平和賞に高校生平和大使が推薦

## 三度目の バミネット活動

山口雪乃さん（高2年）

藤永沙菜さん（高1年）

山口雪乃さん（長崎：活水高校2年）藤永沙楽さん（広島大学附属高校1年）をノルウエーに派遣します。

高校生平和大使は、過去22年にわたり、核兵器の廃絶と平和な世界の実現を求める活動を展開してきました。国連欧州本部の訪問において、高校生1万人署名を提出するほか、軍縮局を訪問して平和スピーチを行うなどの活動を続けてきました。その他にも世界の各地に平和大使を派遣して、活動の幅を広げてきました。活動が認められ、2018年2019年とノーベル平和賞の候補にもなりました。今回2020年のノーベル平和賞の推薦をおこなった事を機会に、三回目のノルウェーに平和大使を派遣することとなりました。



平和大使  
内山浅士郎<sup>shizō</sup>

バチカン  
フランシスコ教皇

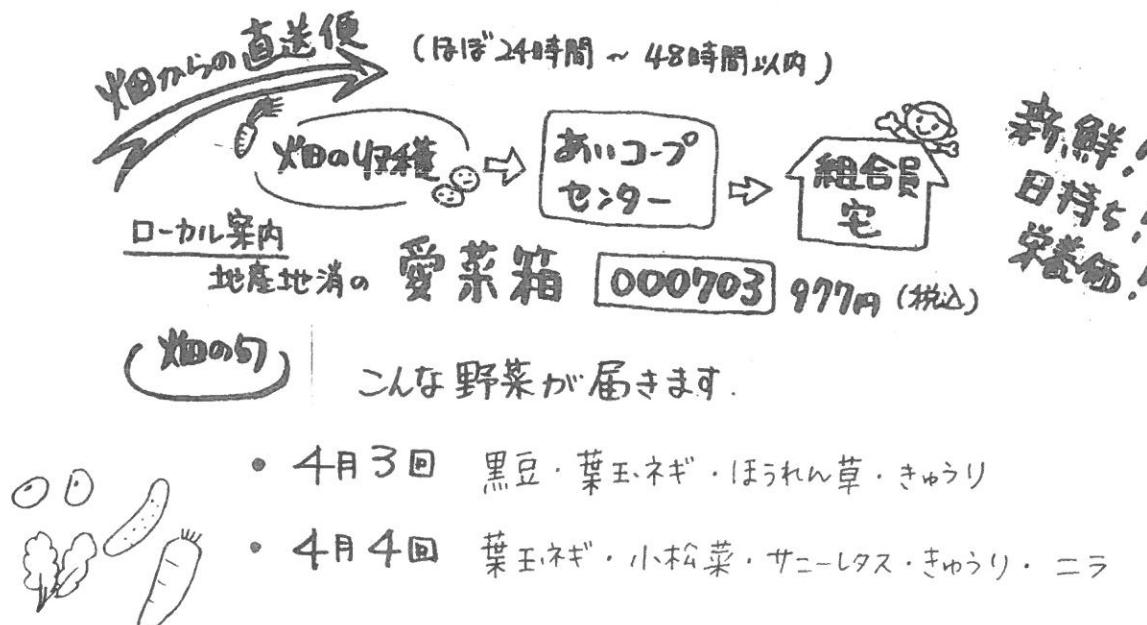
平和大使  
松田悟さん

\*生産者からのお便り

## ウイルスへの免疫力を高める 小松菜の収穫、レタス・カブもすぐ

見事に咲き誇った吉野桜も今年はさびしく散り始め、かわって清楚に咲く山桜が咲き始める今ですが、この頃になると田畠に人の姿が増え忙しくなります。早い田んぼには水が入りましたが、我が家では稻の種播きです。畠では2~3月に播いた小松菜の収穫が始まり、レタス類もうすぐです。5月になると、カブ、大根、ほうれん草、キャベツ類と続きます。また、夏野菜のきゅうり、カボチャの芽が出始めました。ナス、ピーマン、トマト等は移植を終えました。畠の玉ねぎ等の除草も待っています。世はコロナウイルスの不安でいっぱいですが、我々は健康を守り、少しでもウイルスの免疫を高めるためにも安全な米や野菜の生産に全力を注ぎたいと作業に励む毎日です。

(三本松市 大内 信一)



味噌作りカフェ会 (2月27日)

## 本物の発酵食品味を作り

「味噌を作ってみたい」と前から思っていたとの声をよく聞くので、みんなで作ろうとカフェ会を開催しました。金兼田さんの“味噌作りセット”を見事入し、あいコープから豆ミンサーをお借りすれば意外と簡単な味噌作りです。初めての人、経験者といつて、それぞれの工夫や知恵を教え合いつながら、話はあいコープの商品や石けん・洗濯などどこまでも広がり、手を動かしながらとても楽しい味噌作りの時間となりました。

勉強会は金兼田さんのじょうゆの話。市販のものと原材料を見比べればすぐにわかること、金兼田さんのじょうやは食べ物(大豆・小麦・塩)だけで作られた本物のじょうゆで、本物の発酵食品だという事。よくテレビCMで見る“新鮮生じょうゆ”とは、火入れをしてからにアルコールを添加して保存性を高めているだけあって、発酵熟成させて作るじょうゆに“新鮮”とはそもそもおかしい言葉だという事がわかりました。

伊込ひだ味噌は、その家に住み始めた菌の力でそれが家庭の味噌になってしまいます。そんなパワーのある味噌で、毎日の家族の健康を守っていきたいです。

(郡山市)

## 3箱 3種類の味を!

金兼田さんの手作り味噌作り、3回目にして2箱作りました。お豆を煮るのも、材料を会場へ運ぶのもとても大変ですが、それを忘れてくれるくらいみんなでワイワイ楽しくおしゃべりしながら味噌を作る時間がとても好きです! 今回の味噌はどんな味になるのか楽しみで、3種類の入れ物を用意しました。10kg・5kgのプラスチックになると、4kgのホール容器3つに分けて、熟成期間を変えて食べたいと思っています。

カフェ会のランチは、玄米・野菜グリル、ハム・ボロニアリーセージなどでした。野菜グリルはおまつりの時に食べ忘れてしまったので、食べられて良かったです。とっても簡単でおいしさでウウ一人参が苦手な人でも1品ぱく食べられちゃうよ おいしさでした!!

牛肉はじめて食べましたが、エビだけでもおいしく頂けました。アップルパイもおいしく、おみやげのヨコチップパンは次の日食べても、そのまでとてもおいしく食べられました。

(郡山市)

## 格別 愛おしい♡味噌に

念願の味噌作りが出来ました！（作業工程が長いため自分で出来るか心配でしたが）カフェ会で皆様に協力してもらひながら楽しく作ることが出来ました。

いつも届いた味噌を当たり前のように使っていましたが、大豆からひたすら煮て、つぶして、混ぜて、ぬめて仕込み、待つ…という（まだ王道ですが）過程を経ての味噌は格別愛おしい味噌になるだろうなと思っています。わが家の味に！！仕上がる味噌を食べ頃を迎えるのが楽しみです。

（郡山市）



## 組合員のご紹介に感謝します 新しい組合員の「試食感想」の紹介

牛乳は軽く温めて飲んだら甘くてコクもありおいしかったです。パンはグレーティングがうれい、食べはじめたら止まらなくなりました。ジャムはくどさがなくさわやかな甘さ。卵はうちで食事している菜鳥の卵と比べてみました（生地、塩のみ））卵は花火団です。（郡山市）

たまごかけごはんでも食べましたが、黄味がしつかり濃く、とても美味しいかったです。豚肉も臭みがなく食べやすかったです。ヨーグルトは子孫が喜んで食べました。（福島市）

卵は久しぶりで良い匂いだと思いました。たまごかけごはんでも食べました。牛乳は夫が飲めないので、私はヨーグルトを作るのに使用しました。（郡山市）

パンはもちもちで、甘さもほどよくおいしかったです。牛乳はにかい（市販のようだ）がなくとてもおいしかったです。（郡山市）

## 3800名に“組合員を広げます”

卵、牛乳、米粉パン、どれを食べても飲んでも美味しいに感動しました。美味しい上に健康に良いもので、これからも続けてみたいと思いました。卵は普段食べているものより濃いかもと感じました。牛乳もコクがありました。米粉パンはもちもちでした。（郡山市）

シオンケーキカフェ会に参加して頂きました。あいコープの良さを知ってもらえて加入了して良かったです。これからも情報を換していきたいです。（紹介組合員）

体に優しい味がしてとてもおいしかったです。（郡山市）

子育てと食のこと、一緒に学ぶのを楽しみにしています。（紹介組合員）

どれも美味しいと感じました。身体に良く、安全な食材であれば少し割高でも仕方ないのかなと思いました。（郡山市）

子供の健康、家族の健康に目を向けているスマートが多いいと思いました。あいコープの良さを知り丁頂けるよう口コミを広げていきたいです。（紹介組合員）

おいしかった！（金鏡石町）

今回買い物に行くのに困っていたところ、配送をとても喜んで下さい加入して下さいました。安心、安全でよいかつ届けてくれるあいコープ、素晴らしいです！（紹介組合員）

米粉パンはもちもちしていて、何度でも食べたくなります。牛乳も味が濃くて、子ども美味しい！と飲んでいました。（金鏡石町）

子育てしながらお買物は大変だと思うので、少しでも助かればと思い、すすめみました。一番は物事が良い事！実感してもらえばうれしいです。（紹介組合員）

全部おいしかったです。（郡山市）

美味しいでくれて良かったです。（紹介組合員）