

# ひまわり

2020年  
4月6日  
No. 1358

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 砂糖カフェ会(2月15日)福島市(佐藤みみ) 萬葉は清涼飲料水の砂糖量
  - ② あいコープ3月職員会議から(上) 手洗いうがいが一番の予防 石けんで会話を増える
  - ③ 新型コロナシリーズ④ 爆発的拡大への懸念に! マイクロ飛沫には換気を!  
(私たちのコロナウイルス対策) 飛沫と接触感染を避ける
  - ⑤ ↓ /生産者からのお便り /ふくしまGAP情報トトアスパラ・ブロッコリー
  - ⑥ 私の石鹼生活(橋本千恵子) /お料理キットは神! /コア共済、息子3人が世話を
  - ⑦ ~⑩ ローカル商品のご案内、なんでもカード、共通申込書、注文控えXモード

ローカル商品のご案内(4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 0120-50-9431

石糖カフェ会(2月15日)福島

驚きは

## 清涼飲料水の砂糖

先月、拡大地区委員会で砂糖の話を聞かせて頂いた内容を元にゲストの方に話をさせて頂きました。

ゲストの方が驚かれていたのが「清涼飲料水の砂糖の多さ」。思っていた以上に砂糖が入っているので今後飲む時には量を気をつけたいな」と…。

今回、砂糖3種(てんさい糖、花見糖、白砂糖)の食べ比べをしました。てんさい、花見糖の甘さは優しく、うまい、こくがある食べ下になるような味。それに比べ白砂糖はうまいこくではなく「ただ甘いな」と感じました。

砂糖は特に身近にあるものなので、良い悪いを見極めていけたらなと思いました。

(福島市)



①

### カルピスウォーター

炭水化物 11g(100ml当たり)

$$11g \times 500ml = 55g \text{ の糖分}$$

55gの  
グランニーストロベリー糖

### いろはす

26gの  
グランニーストロベリー糖  
を入れました

炭水化物 4.8g(100ml当たり)

100ml砂糖量で計算

$$4.8g \times 550ml = 26.6g$$

## 新型コロナウイルスを知る④

3~5ページ

たくさん

## 私の好きな「レモンティー」に砂糖

いろんな種類の砂糖があり、良い砂糖、悪い砂糖があるのだって初めて知りました。

好きな「レモンティー」にたくさん砂糖が入っていることを知り、びっくりしました。

(ゲストさんの福島市 T.Sさん)

砂糖について学ぶことができたのです。

今後、食品を購入する際、表示を見て少しだけ気を付けられたらと思います。

(ゲストさんの福島市 S.Yさん)

## あいコープ3月職員会議から(上)

3月1日(土)あいコープふくしま職員会議は職員全員と理事長と専務  
計13名で開きました。

- ①「新型コロナウイルス」と「砂糖」の学習会
- ②共済活動の一年間のまとめ
- ③センター体制と今後の組合員活動

でした。

## 手洗い・うがいが一番の予防 新型コロナ対策

- 「新型コロナウイルス」の勉強を行ったことで、今まで以上にその予防対策の意識が高まりました。現状ではウイルスの実態が明らかになっておらず、不安や焦りの気持ちが先行してしまいがちですが、インフルエンザなどと同様に「手洗い・うがい」が、午後に何回もできることから一番の予防策。これを徹底し、ニュースなどの新しい情報をこまめに仕入れておくことを心がけて生活していきたいです。
- 砂糖の勉強を行い、私は普段かなりの砂糖を摂取していることに気がつきました。健康のためにも「砂糖の取りすぎ」には注意し、食生活を見直そうと思いました。会議でも試食したオリゴ糖やマスコバド糖がとても甘くおいしいので、今後はこれらを代用し、少しずつも摂取量を減らしたいと思います。

(吉田)

## 石けんを使うことで組合員との会話が増える!

### ①石けんについて

私が石けんを使うようになり、会議の場であったり、組合員さんと会話が増えたことを感じています。自分でやらないと話に入ることもできず、また体験から改善点を見つける事もできなかったと思います。少しずつですが石けんについて勉強しながら自分で利用できればと思います。

### ②コロナウイルスについて

コロナウイルスについて改めて勉強をしました。また、組合員さんともお話を中で↗

一人ひとりが向きあって考えている事、コロナウイルスの対策などお話を聞きました。本当に基本的な手洗い、うがい、食事について見直し、強い免疫力のある体を作ることと思いました。

### ③砂糖について ジュースのタダにビックリ

まず、ジュースの砂糖のタダにビックリというのが一番の気持ちです。ペットボトルに砂糖を入れた物を見てこんなに飲んでいるのか…が正直な感想です。少し控えなくては、と思います。マスコバド糖はとても気に入りました。そのまま食べてもとてもおいしい、ぜひ買います。

(三坂)

## 「新型コロナ」

## 対策は手洗い・うがい・基礎免疫力

### ○コロナウイルスと石けん

毎日配達をしていてコロナウイルスの話題にみる事が非常に多くなりました。日々の様々な報道にみなさん困惑しているように思う。報道や情報に惑わされず、基本的には手洗いやうがい、基礎免疫をつけるための食事の手助けができるようお話ししていくたい。石けんは推奨している方が多いので、自分の使用方法やみなさんの実践方法などを伝えアドバイスできればと思う。

震災から9年が経ち、10年目をむかえる今「防災グッズを購入したりお水や食料を備蓄したり…そんな事も今ではすこし忘れてしまっている方もいると思います」と防災意識の薄まりを懸念し「毎年3/11は改めて襟を正す日に『はいば良いですね』と、サンドウッチマンの伊達さんがコメントしておりました。

いろいろな災害がおこる今、マスクやトイレットペーパーなど多くの備蓄があればこれほど混亂にならなかっただよに思います。大切なのは忘れない事から伝え残す事に変わりつつあります。

### ○砂糖

我が家ではほとんど砂糖を使用していませんでした。上白糖や三温糖の話は聞いたことがあったので、花見糖を購入していました。マスコバド糖を味見させていただいた感じで、おいしかったので、子どもが食べるヨーグルトや牛乳に入れたいと思います。

②

(菅野)

「新型コロナ、大都市部は爆発的拡大への瀬戸際に！」

= 世界的な拡大に脅威 =

新型コロナウイルスによる感染は、世界的な規模で拡大し、WHO（国際保健機構）事務局長は、「パンデミックは加速している」と訴えた。（写真A）

→ ④パンデミック



(図A)

世界的な規模に拡大  
パンデミックは加速  
WHO事務局

感染者数	経過日
0人～10万人	67日間
～20万人	11日間
～30万人	4日間

(3月22日 NHK 放映)

\* 3月29日で  
68万人に  
(死者は3万人)



マイクロ飛沫

(大声で話す  
ツバ、せき、くしゃみ)

この飛沫1個に  
たくさんのがた

換気 (1時間に1回以上)

あとい間もなく消える

- ① ウィルスは細菌、カビより小さく細菌の10分の1で「0.0001mm」肉眼で見えない。  
マイクロ飛沫は落下も場所の移動もできない。
- ② 細胞がなく自分だけでは増えることはできない（生物と非生物の中間）。しかし、他の生物の粘膜に吸着して自分を増やす。（人の口、鼻、眼 → 呼吸器に侵入）
- ③ 生物以外の場所でどのくらい生きるか？「エアロゾル（空気中）…3時間、ステンレス表面48時間、プラスチック 22時間」とTV等で報道（報道3月17日）。しかし、生存力と感染力とは差があることは当然で「数時間～8時間程度」が感染力といわれている。  
(感染する相手の免疫力とも関連)



（3月22日 NHK TV より）

③

（NHK TV  
3/22 (日) より）

換気悪い  
密閉空間

「三つの密」  
を避ける

密閉 密集 密接

多くの人が  
密集

近距離での  
会話・発声

密接な  
会話と  
発声

(図B)

国内においても「感染ルート不明」の感染者が大都市部を中心に発生。東京都内の感染者が「1月-3名、2月-38名、3月(24日まで) 178名」急上昇しており、爆発的な感染拡大(オーバーシュート)の「瀬戸際」といえる。

こうした都市部の感染拡大を全国化させないためにも一人ひとりが感染防止の日常生活の徹底が大切です。

自分が感染しない行動が自分の大切な人を感染から守りますし、それが地域の人達を守ることに結びつきます。爆発的な感染になればその犠牲は想像を絶するものです。中国、イタリア、スペイン、米国等の状況はそれを示しています。

### ＜私たちのコロナウイルス対策＞

#### 1. 新型コロナウイルス 体に入れないと

##### —飛沫と接触感染を避ける—

① 小池都知事の声明(3月24日)では「都民の不要不急の外出をこの週末に避けてほしい」と許えた。

具体的には「三つの密」を避けすこと

##### 「換気」(空気の流れを作ること)

の大切さです。このことは「ひまわり」でも許してきた内容です。

② ウイルスを洗い流す。

石けんの泡(界面活性作用)の力でウイルスにダメージ。

汚れの中のウイルスを汚れと一緒に流す。一日に10~20回も。

消毒液より日常生活で可能。

手も荒れない、費用も安い。



## 2. 感染ウイルスに負けない 免疫力アップ

体の体力や抵抗力を維持する 食事や運動、睡眠など 通常のインフルエンザ対策と共通します。そしてこの9年間の「放射能から守る」大きなテーマでもありました。

「資料D」はわかりやすく「表」にまとめられております。

### 資料D

#### 腸内環境をよくする

免疫を司るリンパ球の7割が腸に集中しています。腸内の善玉菌の減少などで腸粘膜が破壊されると免疫力が低下します。

##### ▼積極的にとる食材

食物繊維 きのこ、ゴボウ、海藻、果物など

発酵食品 みそ、納豆、ぬか漬けなど

##### ▼控えめにする食材

小麦、加工油脂使用の菓子や甘い飲料など



#### 粘膜を強化する

ウイルスや細菌を防御するのは口、鼻、喉などの粘膜です。粘膜を強化する栄養素を十分にとります。



##### ●ビタミンA(丈夫な粘膜をつくる)

レバー、ウナギ、鶏卵、緑黄色野菜、海苔など

##### ●ビタミンC(丈夫な粘膜をつくる)

赤ピーマン、ゴーヤ、キウイ、モロヘイヤなど

##### ●ビタミンD(抗菌たんぱく質をつくる)

魚類、卵黄、キクラゲ、マイタケなど

日光浴(高齢者はとくに直射日光にあたる)

##### ●たんぱく質(免疫細胞や粘膜、酵素の材料)

卵、魚介、脂肪の少ない肉、大豆

#### 免疫細胞を活性化する

病原体が侵入すると、白血球が活性酸素を出して攻撃しますが、過剰な活性酸素は組織や免疫細胞を傷つけます。活性酸素を消去するためには、さまざまな抗酸化物質が必要です。

ポリフェノール タマネギ、ゴボウ、リンゴ、柑橘類、茶など

ビタミンC(上記参照)

ビタミンE ナツツ類、魚介、モロヘイヤ、カボチャ、赤ピーマンなど

$\beta$ -カロテン ニンジン、青菜、カボチャ、海藻など



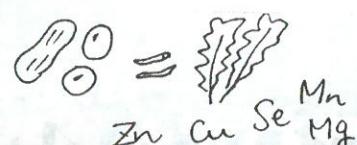
亜鉛 カキ(貝)、牛肉、豚肉、魚の丸干しなど

銅 レバー、干しえビ、カキ(貝)、ナツツ類など

セレン ネギ、ホタテ、しらす干しなど

マンガン ナツツ類、全粒穀類、そばなど

マグネシウム ナツツ類、魚介、海藻、野菜、豆類など



## 自律神経を整える

免疫システムは自律神経に支配され、強いストレスにさらされるとバランスが崩れ、白血球の働きが低下します。

### 規則正しい生活

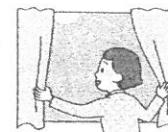
決まった時間に就寝・起床、食事など生活を規則的すると、自律神経のバランスが整います。

### よく寝る

寝不足が続くと、自律神経が乱れて免疫力が低下。免疫力は睡眠中に強化されます。

### ストレス発散

ストレスが続くと免疫細胞の低下に。散歩、音楽などの趣



## 体を温める

体温が上がると、免疫細胞の働きが活発になります。ウイルス、細菌から体を守る力が高まります。おなか、首、手首、足首を冷やさないように。

### 少しきつめの運動

筋肉量が増えると基礎体温が上昇。下半身を動かすダンベル、スクワット、腹筋、ウォーキングがおすすめ。激しい運動は逆効果です。

### ゆっくり入浴

38~40度の湯に10分以上かかるとリラックスし、自己治癒力もアップ。バケツで20分程度の足湯も効果があります。

### 体を温める飲食物

ネギ、ショウガ、温かい紅茶、ほうじ茶などを。アイスクリームや常温以下の飲みものは避ける。



## 口内環境をよくする

口の内が不衛生になると防御機能が低下します。飲み込む力が衰えた人は、唾液中の細菌が肺に入り、肺炎を起こしやすくなります。

- 朝と食後の歯磨き、デンタルフロスの使用
- 口の中の乾燥に注意
- 抗菌作用がある紅茶や緑茶でうがい
- 歯科で定期的なクリーニング

(食べもの通信 2020年4月号より)

## あいコープ生活の充実

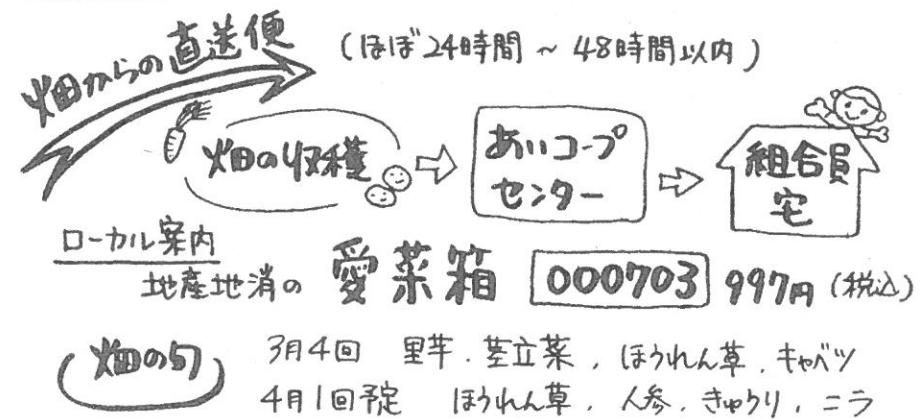
農薬や添加物は免疫力を低下させる。極力体内に入れれないように 有機の野菜をおすすめ

## \*生産者からのお便り

春の日受けて柔らかく育つ野菜  
その新芽を狙う野鳥

今春は雪が少なく早くから畑に出ることが出来ました。2月に蒔いた大根・レタス・小松菜等が簡単な覆いの中で芽を出し育つのが目に見えるようになります。ビニールハウスの中ではキャベツ・レタス・ブロッccoli等の苗が、出番を待っています。来週には定植の予定です。畑にあるほうれん草・小松菜は、春の日を受けて柔らかく生き生きと育ってありますが、その新芽を狙って野鳥が食べに来ています。食べ尽くさないようにと眺めながら仕事をしています。今、マスコミはコロナ一色ですが、人間が自然を支配したと思い上がっていたのが反省の時かもしれません。

大内 信一



## 地元 ローカル商品 ふくしまGAP情報

○4月4日(今週)までは - ピュアマト -  
「ちびあま」「いちごとまと」

再開は 5月4日

玉ねぎ、大玉ねぎなどちびあま、いちごとまと

○アスパラガス  
5月下旬スタート

○ブロッccoli  
5月中旬スタート

○期待下さい

# 石けんシリーズ「私の石けん生活」（あいこーあいくは 橋本拓子） 台所、衣類洗い、入浴・洗髪まで

## 台所

- ・キッチンスポンジとアイゲンの固形石けんを使用。これに金タワシがあればOK。

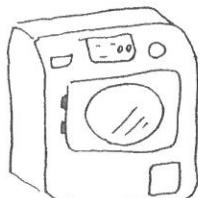


- ・汚れた皿は重ねない。シンクの脇に置いてもらう。
- ・すぎは夏でも給湯を利用。
- ・コップなど油を使ていないものは少量の石けんで洗いすぎます。茶わん、皿は種類ごとに重ねて流す。
- ・鍋は金タワシでこすてあと流してから、石けんとスポンジで洗い流す。
- ・今は珪藻土の石けん置きを使っていますが、石けんをスポンジでサンドする方法もおすすめです。

## レンジフード

- ・まめに掃除しないので汚れがたまっています。熱目の湯にアルカリウオッシュを入れて液を作りシャッシュとふりかけよ。しばらくおいて軽くこすり流すとキレイに。ガス台の上、壁もこれOK。

## 洗濯



- ・ドラム式に洗たく物を入れてスイッチON。  
その後①タライに粉石けん（シャボンエーストール）と給湯の湯を入れて泡を作る。洗たく機の水が出切って回りはじめたら一時停止をし、①を入れて継続を行う。  
※石けんを入れる前に予洗いするイメージです。



- ・リス等は使っていません。
  - ・一時停止前、回している間に、Yシャツのエリの汚れ、目立つ汚れがある時は手洗いし、①と一緒に入れて継続を行います。
- （野球のユニフォームのドロ汚れは手洗いで。湯洗いしながら石けん液で洗うとすきりキレイに、見た目以上に砂ぼこりを吸収していたことがよくわかります。）

## 入浴・洗髪



- ・子どもたちは髪の毛から体の下（足）まで「アンジー」（ローカル案内品）で洗っています。泡ボトル（あいこーど購入）に入れて薄めて泡で洗います。私は固形石けんで上から下まで…。

## 風呂・掃除

## トイレ

- ・スポンジ（10枚入り）に粉石けんをつけてお湯をたし、泡を作て使っています。汚れがひどいところは、アルカリウオッシュ液をふきかけてブラシでこります。

## 床・壁など

- ・粉石けんをふりかけてブラシでこります。裏側の裏の汚れにはクエン酸を使うとキレイになります。
- ・アルカリウオッシュ液をシャッシュしてタオル（とうきん）でふきとります。こんなに汚れていたんだといつもびっくりします。

## 「お料理キット」は神戸です！

いつもお世話をありがとうございます。特にお料理キット 神戸です！毎週2つは購入。仕事が忙くて帰宅が遅くなても10分と作れて助かります。

現在、小中高 休校ですが、中の娘が時々風呂はんを作ってくれます。先日は生協の大豆煮込み、トマト缶にジャガイモ、人参、生協ケチャップでポークビーンズ作ってくれました。「どこで見た？」と思ったのは生協「料理キット」で私が作ったポークビーンズを貰えて、そのマネをしたのです。（ポークの代わりに生協ウインナー）。だからジャガイモ、人参は小さい目で笑っていました。

「ママみたいにできただよ！」と得意気な娘でしたが、ママより生協なみでした。

リクエスト：ジャガイモ、人参、玉ねぎのみカットの『キット』

カレーは肉じゃがもいいし辛さも好きにできます。

（郡山市）

## COOP共済 来店シリーズ

## 息子3人 お世話になつてます

COOP共済は息子3人とお世話になつてあります。特に長男、次男と中学での部活動のケガで通院等増え、その度に連絡しており、今日もお電話してから1週間で口座に入金がありました。書類内容は診断書や不要なところが記載あります。（いつ、どこで、どんな風に、どんなケガ…を記入して、あと通院日などです。福島県は医療費はかかりず（18才以下）窓口支払いはありません。ついでに問合せが面倒に思うことがあります）。子供を病院に連れていく時間、時間、（その間、全く家事やストップする事）など考えると本当にありがたい共済金です。いつも迅速な対応ありがとうございます。

（郡山市 O.Fさん）