

# ひまわり

2020年  
3月16日  
No. 1355

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 伊達元気子クラブ食育講座 食生活を変えると体が変ると実感中、砂糖量について  
↓ /砂糖シリーズ①-② 砂糖は排除され  
② 砂糖シリーズ 自然素材の砂糖と人工的な甘味料一覧表  
③ 新型コロナウイルスの感染対策を徹底しましょう。  
④ ↓ ウィルスの特徴、紅茶ホリフェーレがインフルエンザウイルスを無効化  
⑤ ⑥ 生産者からのお便り/測って安心測ってみた/いちご植下地/室内協同ファーム  
⑦ ~⑩ ローカル商品のご案内、なんともかわ、共通申込書、注文控え等

ローカル商品のご案内（4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 0120-50-9431

伊達元気子クラブ 食育講座

## 食生活を変えると 体が変わると実感中

今日はお手伝いとしての参加でしたが、何もできずすみません。でも、私自身しっかりお砂糖のことについて復習させていただきました!! あいコープで何度もお砂糖や「果糖ぶどう糖液糖」のことなど学ばさせて貰きましたが、普段生活していると自分自身意識が下がくなってしまい、ついつい…家族のため、自分のためにも繰り返し学ぶことができるがたいなと思いました。楽しく過ごすためには、やはり健康があること。

すまらな私ですが、家族と私の健康のために、ゆるゆると意識して食生活楽しみたいと思います。食生活を変えると、体が変わることを実感中です。

(伊達市)

## 「摂取量のコントロール」を!

普段、何気なく食べたり飲んだりしている物に想像以上の砂糖や糖分が入っていることを知りました。砂糖は一生付き合いかなければならない物なので子供が小さい頃はできるだけ親が摂取量のコントロールをし、教えていくことで、子供が大人になれた時に少しでも気にするようになってもらえばと思います。

(伊達市)



①

## 新型コロナウイルスから生命と健康を守る 石けん手洗いとあいコープ生活で免疫力を (関連報告4~5ページ)

## 砂糖について気をつけないと! 家族に伝えれる

元気子の食育講座で今回は「砂糖の話」からカラメル色素の話まで、今までぼんやりと気をつけないとーと思っていた事が、知れば知るほど、おやつの撮り方など見直そうと思いました。といっても、食生活の中から完全になくすのは難しいことです。でも飛散を分かれていれば、少しだも減らすことができるし、どうして気をつけないといけないのか、家族にも伝えていけると思いました。ランチで作ったライスピザ、とても美味しく簡単でした!! 家でもしょうゆごはんをケチャップやチキンソイド、カレー味に変えたら好評でしたー♪

(伊達市)

## 思っていたより「砂糖の量」にびっくり

今回、ジュースなどに含まれる砂糖の量や、人工甘味料について勉強したのですが、思っていたよりも量が多く、びっくりしました。味のついた水のような飲料にもかなりの量が入っており、気をつけなければならないなど、意識するきっかけになりました。作った料理も簡単でおいしく、うちの子はモリモリ食べてくれました。家でも作ろうと思います。とても楽しい会でした。

(伊達市)

## 砂糖の裏にある甘味料や添加物を気をつけたい！

砂糖が完全に悪!!という文化に近年なっていたのが日頃気になっていたが、今回の勉強会で砂糖の裏にある甘味料や添加物の方が気をつけたいものという事が分かってとても良かったです。

まだまだ気にはなっているものの調べられていない食品（油、小麦 etc…）などもあるのでどちらの方も勉強する会があれば嬉しいです。

今日は本当にありがとうございました。子どもを見てもらえて勉強できたのがすごくありがたかったです。

（ゲストの伊達市 K.Yさん）

## ペットボトルの砂糖

### こんなに入っている!! の驚き

2月27日（木）保原中央交流館で元気っ子食育講座が開催され、組合員5名 ゲスト7名、託児11名が参加しました。

今回のテーマは砂糖で皆さん普段使っている砂糖のお話から、たくさんある砂糖の種類や原料を学習しました。

子どもたちの砂糖の摂り過ぎを確認するために普段から何気なく子どもたち飲ませているペットボトル飲料の砂糖の量を実際に確認すると「分かりやすい」「こんなに入ってるの」と驚きました。清涼飲料水1本でWHOの推奨する1日の大人の砂糖の量（25g）の2日分に相当する事を知り、子どもに1日1本飲ませる事は砂糖を摂り過ぎになると確認しました。また表示されている炭水化物の量から1本に含まれる砂糖の量が分かる事も初めて知るお母さんもいました。また、砂糖よりも安く製造できて、加工もしやすく多くの食品に使用されている果糖ブドウ糖を使った添加物ジュースの実験では果糖ブドウ糖液糖+炭酸水+エッセンス+着色料+酸味料で簡単に作られたジュースを見て使われているレモンエッセンスやカラメル色素など食品添加物のお話にも広がりました。

子どもの健康を考えた手づくりの食事やおやつをあげたいとは思うけどなかなかね～日々の生活の中で心がけたいね～と話し合いました。

（あいこー／ふくしま  
鶴嶺）

## 砂糖シリーズ②

今回の「砂糖シリーズ－拡大地区委員会－カフェ会など」からわかつたことは、

- ① 「砂糖」が大量に使われている商品が身边にあったこと（例、清涼飲料水など）に、「気づき」ました。
- ② 「甘い！砂糖」にもいろんな種類があること、そして砂糖以外でも「甘味」のある加工食品、化学物質があることもはかりました。
- ③ そして「甘くておいしい！」が摂取量の過剰や、血糖値の急上昇、皮膚障害、肥満、中毒性の発生などに結びつくことがわかりました。

### 砂糖は排除ではなく 内容の選択とコントロール

#### < 砂糖は本来人間に大切なものです >

① 赤ちゃんが飲む母乳のカロリーの40%は乳糖で体をつくるブドウ糖に変化します。この甘味で赤ちゃんはどんどん母乳を飲み生きる力を強くれます。人間の舌には味蕾（みらい）がありそのすべてに甘味を感じ、脳を刺激（快樂）し、涙も出て食欲を増します。これは人間の成長と進化に必要でした。

② 太古の人間の祖先は苦味のある植物は有毒であり、甘いものは安全で体をつくることを体験し、それに合わせて体の機能も進化してきたようです。そして数千年前からは、甘い木の実、果物、野菜、米と広がってきました。この時代の「甘味」はミネラル分と一緒にありました。塩や玄米もそこで体のバランスが保たれてました。（健康）

③ しかし、現代の甘味の質が多様に変化しています。大量生産、消費、コスト優先の中でさまざまな「甘味」が生まれてきます。だからこそ「1日当り25gの摂取」（WHOの目安）量と共に甘味の質（内容）も合わせてコントロールする必要があります。 → 次ページへ

特に子どもの歯のエナメル質はまだ軟らかく「砂糖での歯垢」により歯を溶かし虫歯がつき易くなります。せめて3オマズは極力甘いおかしを控えたいものです。また「砂糖は脳の健康に必要」の話もありますが「砂糖よりも良質の脂質」が脳には重要といわれます。

( あいコープふくしま 佐藤 孝之 )

### 自然素材の砂糖

#### I. サトウキビ(甘じ糖)からつくられた

	特徴
黒砂糖 ・古式原糖 ・マスコバト糖	<ul style="list-style-type: none"> <li>原料糖をそのまま煮詰めて作る(→含蜜糖)</li> <li>独特の風味とコクがある</li> <li>ミネラル分が豊富</li> <li>老化を防ぐ抗酸化作用もある</li> <li>アクが強いのでお菓子作りによくは合わない場合も</li> </ul>
キビ糖 (粗精糖) ・花見糖 ・きびブラウン ・和三盆	<ul style="list-style-type: none"> <li>精製を最小限にとどめているので 風味やミネラル分がそのまま残って柔らかな甘さ</li> </ul>
三温糖	<ul style="list-style-type: none"> <li>精製度が低いので多少ミネラル分は残っている。 (黒砂糖の1/10量)</li> <li>市販品の中には白砂糖にカラメル色素で着色しただけのものもある。</li> </ul>
上白糖	<ul style="list-style-type: none"> <li>黒砂糖を精製したものでアクもクセもない 代わりにミネラル分が除かれる。</li> </ul>
グラニュー糖	<ul style="list-style-type: none"> <li>純度が非常に高くクセがないが、ミネラル、栄養分もほとんどない</li> </ul>
氷砂糖	<ul style="list-style-type: none"> <li>純度の高い砂糖を水に溶かして大きな結晶化したもの、ミネラル分もほとんどない</li> </ul>

③

#### II. 甜菜(てんさい)からつくられた(テンサイ糖)

甜菜(てんさい)すなわちサトウダイコンからつくられた「てんさい糖」を原料にした「オリゴ糖」は消化吸収がゆっくり。カロリーも砂糖の2分の1。

#### III. 他の自然界の甘味

ハチミツ、甘酒(無加糖)、ドライフルーツ(レーズン、ブドウなど)、メイプルシロップ(サトウカエデ)、サツマイモなど

### 人工的な甘味料

#### I. 異性化糖(主にはぶどう糖、果糖液糖)

原料はトウモロコシが多く、遺伝子組換えが不安視される。  
大量生産ができる砂糖より安価。加工食品

#### II. 人工甘味料(詳細は前号「ひまわり」)

砂糖の200倍、600倍など甘さがケタ違いに高い。  
「1ンカロリー」「虫歯にならない」と宣伝されているが、肥満、血糖値急上昇、糖尿病のリスクが高い



# 新型コロナウイルスの感染対策を徹底しよう

「新型コロナウイルス」の国内感染者が1000名を超え、世界各国とも広がっている。死者も発生するなど生命と健康を守るために多くの人々の知恵と協力で感染防止対策の徹底と早期発見と治療体制を万全なものにしていきましょう。

2月25日のあいコープふくしまの呼びかけは「集団接触を避けよ」「石けんでの手洗い」「体の基礎免疫力を高める」の三点でした。とりわけ、あいコープ食料で免疫力を高める『あいコープ生活』の充実が大切です。農薬や添加物を可能な限り抑えられたものを摂取すること。乳酸菌・納豆菌・醤油・味噌・キムチなど発酵食品で腸内環境を整えることが免疫力アップの大好きな力です。そして、三度の食事をバランスよく取り、入浴や睡眠を大切にするなど個人の免疫力を高めることが感染発症を抑える力になり、万が一感染した場合でも軽い症状ですむでしょう。この間の感染発病と対策の有効性についてわかつてきたことをまとめました。

## ——屋内密閉での飛沫感染が広がりに——

①これまで明らかになれた“感染場”ダイヤモンド号船室、屋形船、貸切りバス、タクシー、ライヴ会場、居酒屋、卓球場、スポーツジム、病院、イベント会場、同居家族などいずれも密閉状態の室内です。

②すなはち、感染者からツバ、汗、タンなどの飛沫が「ウイルス群」となって周囲の人々の体内に浸入。  
もしくは手に付着した飛沫がドアノブ、キーリ、食器等の共通物を通して他の人の口、鼻、目に付着した感染です。



他方、換気、風通しの良い場所、外での感染は確認されていないようです。  
・あいコープ生産者の養鶏養豚なども「自然の風」を重視しており、感染回避には共通しています。(次回詳細)

- ③ a. 感染から発症まで「2~3日から、1~2週間後」の幅があります。  
そして感染しても元気な人が若者を中心に存在するといわれています。  
やはり、免疫力の差、体力の相違の面があるようです。  
重篤化は高齢者および基礎疾患を持つ方が多く十分に気をつけるべきかもしれません。
- b. 初期症状の喉の違和感、微熱、だるさなどの症状があれば自宅で休息し、経過を見ることが大切といわれています。  
通常の風邪でしたら自然に回復に向かうわけで、「休息」して免疫力を高めることです。
- ④ PCR検査で「陽性」から「陰性」にした後、再び「陽性」が1例出ています。  
これに近いもので症状が一度回復して再び悪化した例があります。  
これは「ウイルスの再燃化」といわれ、広東省では「14%の再燃」と報道されています。この要因は「ウイルスの粘り強さ」と人の免疫力の変化もしくは検査精度の甘さ(簡易)かも知れません。

## ——ウイルスの特徴と対策——

- ① 細胞を持たず単独では増殖できない。  
空気中では数時間～半日間の「生存」しかできない。  
しかし、他の生物に侵入して増殖すると、鶏や豚インフルエンザなど、その動物等によってウイルスは変質します。  
効果のあるワクチンも変わりますが、今回の新コロナウイルスに対抗するものはまだ作られていません。

→ 次ページへフブく

だからこそ、

体内に入ったウイルスには免疫力で対抗するしかありません。

②. ウイルスは 熱には弱く「80°C - 10分間」 で死滅します。

また 1パスキヤライド殺菌 です。マスクや気にならぬ衣類の殺菌にも活用できます。

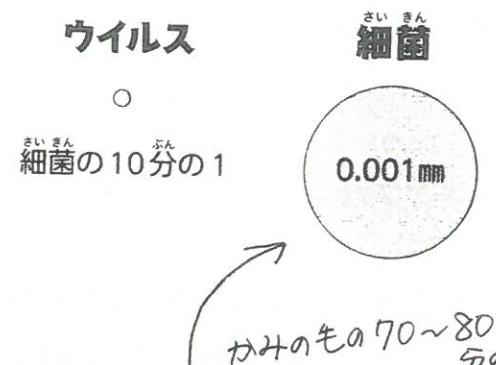
- また、石けんの界面活性作用（泡で洗う）はウイルスの「からや膜」を破壊します。（東京・聖路加病院 医師）アルカリ性、酸性にも強く、胃の中の強酸性では死滅します。
- もうひとつ、呼吸器粘膜にウイルスを吸着させる「スパイク」は紅茶ポリフェノールが付着しそのウイルスの機能を阻害します。こうしたウイルスの弱点を攻める対策も大切です。

(あいコープふくしま 佐藤 孝之)

ウイルス
・インフルエンザ
・かぜ
・はしか
・水ぼうそう
・ウイルス性腸炎
・肝炎
・エボラ出血熱
・HIV

### ウイルス

- ①細胞をもたず、単独で増殖できない
- ②他の生物に吸着して増殖



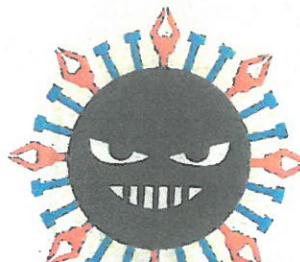
ポリフェノールを豊富に含む飲み物のウイルスを無効化する時間比較

紅茶	15秒で無効化	0%
緑茶	15秒で	15%ぐらい
コーヒー	15秒で	60%
ココア	15秒で	75%

(ウイルスとの接觸時間 15秒)

2019年3月4日「ひまわり」より

⑤

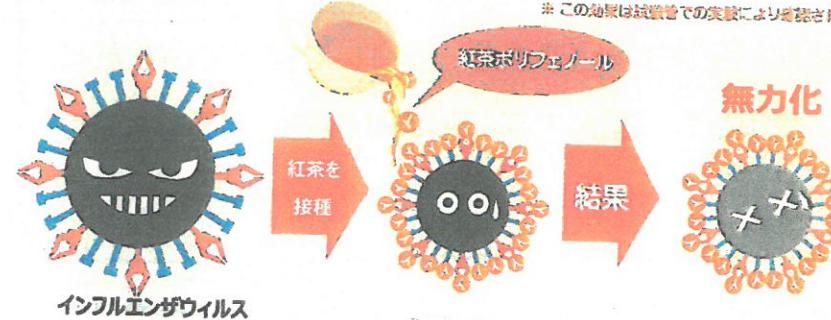


インフルエンザウイルス

インフルエンザウイルスは表面に「スパイク」という突起物を持ち、これを使って呼吸器粘膜の細胞に侵入することで人体に感染します。



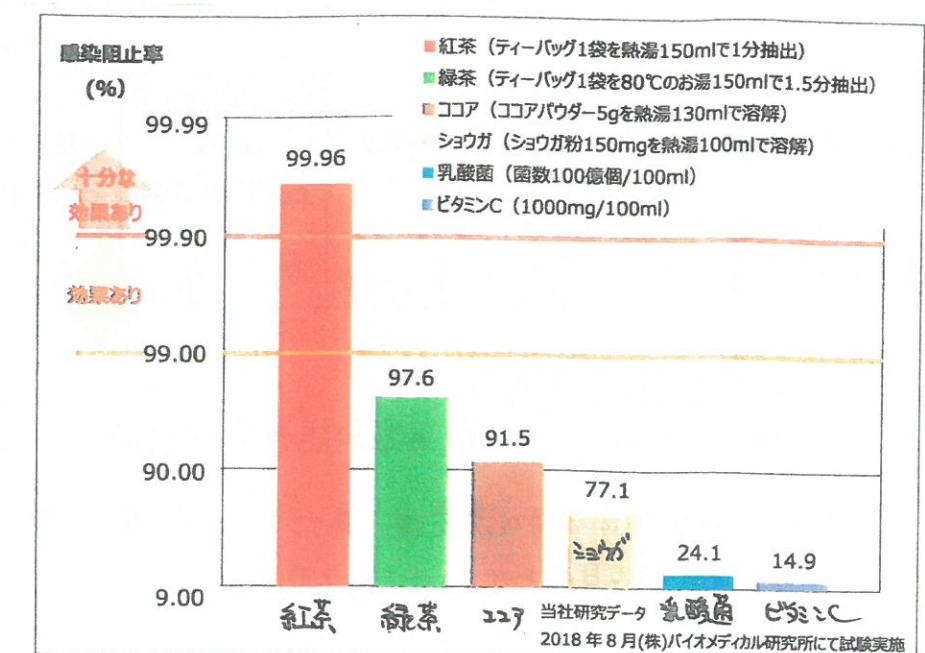
\*この効果は試験管での実験により確認されました。



なぜ紅茶ポリフェノールがウイルスを無効化するか

インフルエンザウイルスの表面「スパイク」の突起状のタンパク質で覆われています。人間に感染する際は、この「スパイク」が呼吸器粘膜の細胞表面に吸着し侵入する重要な役割をおこなう。

紅茶ポリフェノールは、この「スパイク」に付着してウイルスが細胞に吸着する能力を奪う力が強いため、ウイルスの感染を阻害するわけです。



\*生産者からのお便り

## 小松菜 初出荷 味は美味しい!! ~他方、予期せぬ雑草が茂る~

今週の小松菜を出荷させて頂くことになりました。まだ気温が低く大きくなつていませんが、食べるには美味しいと思います。日当たりの良い東向き斜面の畑を作りました。種を蒔いた面積は多いのですが、予期しない種類の草が茂って小松菜が隠れるほどになってしまいました。有機栽培には普通栽培ではない除草という作業があります。苦労が多いですが、安心して食べていただく食べ物をお届けするために今年も取り組んでまいりますので、よろしくお願い致します。

安田 広見  
(二本松市)

ローカル案内

### 野菜セット『愛菜箱』

000703

税込 977円

愛農会のメンバーが  
出荷

〈注文の参考〉 3月1回 ラバ担任、人参、小松菜、ブロッコリー  
3月2回 ゴボウ、玉ねぎ、小松菜、キャベツ

(届いた野菜から調理を考える発想の転換になります)

## 測って安心 測って対処

2012年  
2月27日 (285) 週目

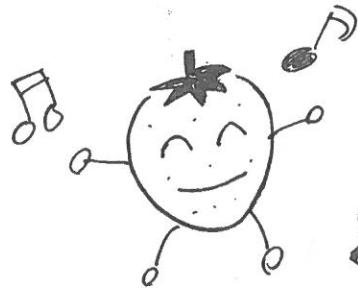
単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	⑦.下限値以下 結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定時間
2020年 2月28日	二本松市	キジ (野生)	600g	9.48 ⑦	4.06 3.26	3600S (1H)

※ 野鳥のキジの肉を測定。

約10ベクレルで「食べ物」の放射能汚染が濃縮されていると考えます。

※ なお、野鳥類の生肉の測定は「鶏インフレンザ」等の心配もありますので  
今後の測定を見合わせていただきます。



## 美味しい! この感動が広がる 横田いちご 値下げ

3月 4回

4月 1回

・「あまんぼう」大小込み280g

12

570円(税込616円) → 493円(税込532円)

・「あまんぼう」ケース入800g前後

000701

1544円(税込1668円) → 1295円(税込1399円)

・「ジャム用いちご」ケース入800g前後

000702

925円(税込999円)

※完熟のためお届け後はお早めにご利用下さい。

庄内  
協同アーリ

## 有機古代米作りの畠権さんより

こんにちは!

こちらはお恥ずかしいことに、今月初めにインフルエンザにかかるて10日間ほど動けない状態になってしまった。冬場は身体を動かす仕事がないので体力がなくなっていたのも悪かったのでしょうか。

インフルから回復してからは体力作りに田畠の砂利道(片道2kmほど)を朝ジョギング。

初日は走り出すとすぐ息があがて、全く走れずほぼ歩きで片道14分45秒でした。でも、1週間続いていると片道9分50秒で走れるようになりました。

は〜、たった一週間でこんなに変わんだなと驚いています。今年は雪が全然無いので走りやすくなります。一步一歩足の裏で砂利道の石のこぼこを感じながら身体から意識を離さないようにがけています。

うちの隣がお寺さんで、その坊さん(17年下の幼なじみ)も時々走っています。会った時はちゃんと立ち話をしたり、楽しみながらやっています。

これからハードな春の農作業が始まるので、体力つけて頑張ります。

まほ通信

114

古代米

300g

648円(税込700円)

2020年 2月27日 庄内協同アーリ

古代黒米の生産者 畠権 俊悦