

豆の木通信



No.124 2017年1月9日

発行：生活クラブふくしま生活協同組合

編集：広報委員会

発行責任者：大津山ひろみ

福島県本宮市荒井字山神30

Tel. 0243-63-1050

<http://fukushima.seikatsuclub.coop/>

新HPアドレスです！

「クリスマス・正月試食会」に参加して

あいづ支部

10月31日(日)

喜多方市 岩月交遊館

参加者 組合員 12人

ゲスト 8人 子ども 13人



すぐに変化が表れて、ビックリ！！

鶏肉に塩をもみ込んで、フォークで穴を開け、オーブン220℃で焼いて、ローストチキンを作った。焼いている間に、添加物の話があった。コンビニのおにぎりにはグルタミン酸、保存料等が入っていることや、かまぼこの中にはリン酸塩が入っている、植物たんぱくと添加物を加えて、カサ増しする事で、価格を安く抑えているという話でした。

次に、生活クラブのウインナーとスープのウインナーの実験で、水滴の上にリトマス紙を乗せて、しばらくおくと、スープのウインナーは、着色料が入っているの、すぐ変化が表れることに、ビックリしました。



おいしそうなローストチキンが焼き上がり！
周りの野菜もとってもおいしい！

あいづ支部 喜多方3班 荒川佳代子

郡山FM放送(ココラジ)で生活クラブふくしまが紹介されます！79.1MHz

1月9日(月)～13日(金)の期間中の8:30頃に5回放送されます。スマートフォンのラジオアプリ(無料)をダウンロードすると全国どこからでも聞けます。

詳しくは、「Google Play」「App store」、「Windowsストア」で「FM聴ココラジ」と検索してください。

最近、化学調味料が入っている物を食べる事で、子供の味覚がおかしくなっているという話も納得できます。

私は、最近、生活クラブに加入しました。特に気に入っているのは卵です。鶏のエサが違うので黄身の色が薄いですが、卵焼きはふわふわに出来上がります。また、ハムも肉を食べているように、おいしいです。少しでも添加物の少ない物を食べて、生活していききたいです。私達がどんな食材を選んで子供達に伝えて行くか？が大切なことだと思ひ、生活クラブの良さを皆に理解してもらって、食べてほしいと思ひます。

良い食材を使って、少しでもキレる子供が少なくなることを願っています。



生活クラブふくしまのホームページが新しくなりました！

正解者の中から2名様に消費材をプレゼント！豆の木のどこかにあるクイズに答えて応募しよう！



カタログと化粧品が
すら〜っと並びました！

「ハイム化粧品 生産者交流会」 を開催しました

福島支部

10月20日（木）

福島市 AOZ

参加者

組合員 12人

ハイムから掛川順子さんが来てくれました。荷物から化粧品を出すところから、早めに集まっていた支部委員が周りを囲み興味津々。集まり始めた参加者も興味津々、テーブルに出される化粧品を手に取り、あれやこれやから始まりました。テーブルの上にはカタログでしか見られない化粧品がすら〜っと並びました。もう手に取るしかない、ふたを開けて匂いを確かめ、ちよつと出

してみる等々、お話しが始まる前から「これ使っているけどいいよ」「匂いがいいね」「これどうやって使うのかしら」「思ったより小さいね」とワイワイとにぎやかなこと。
ハイムの掛川さんご自身もアトピーで悩んでいたとのこと、ハイム化粧品で肌の状態がよくなったことそんなお話も含めて、ハイム化粧品の持つ良さを熱弁されました。ハイムの原材料の品質の高さはもちろんですが、使用されている材料とその配合を開示している化粧品はちよつとあり

ません。組合員と共同で開発した化粧品もあります。生活クラブとのお付き合いも長いです。皮膚に使うものは、本当に大切です。いいものも悪いものも皮膚から吸収する率はとても高いのです。なので、安心・安全はとても大切なことです。今回は話を聞いて、使い方も聞けて、試供できちゃう化粧品の生産者交流会はとてもよかったです。福島支部では感動して号外を出していました。←こちらは号外の一部です♪

号外 ふくしま支部のみなさまへ 知ってキレイに まるトク情報

ふくしま支部委員女子一同より

まずはリンパマッサージも
わきの下と耳の付け根の
ところをグリグリしましょう
痛〜ところは必ず行っ
てほしいです。

洗顔は弾力泡を手で押してあげて
かきだすように洗います。小鼻の脇の汚れも
泡に、泡で薬指を使い、ゴシゴシせずにやさしく
泡をぬる程度に洗います

化粧水は手でやさしく
押しながら「お肌に
染みこめ」と念じ
ながら染みこませる
ように少しずつたた
きこみます。

洗顔フォーム

マイクも一緒に
おとせるし
はさみ
泡

弾力泡で
すきり
泡

化粧水

ローズの香り
アトピーの方
におススメ
保湿化粧水

保湿化粧水
アトピーの方
におススメ

化粧水

お肌や毛穴を
やさしく洗い
清潔に
保ちます

お肌や毛穴を
やさしく洗い
清潔に
保ちます

せっけんシャンプー

トリートメント
お肌を
保湿

トリートメント
お肌を
保湿

トリートメント
お肌を
保湿

ハイムイオン

美容液
少量でも効果が
高いです

美容液
少量でも効果が
高いです

美容液
少量でも効果が
高いです

気になるシミや角質が
気になる方へ

気になるシミや角質が
気になる方へ

気になるシミや角質が
気になる方へ

肌の弱い方、アトピーの方へ

肌の弱い方、アトピーの方へ

肌の弱い方、アトピーの方へ

「豚肉学習会」を開催しました 郡山準備支部

11月12日(土)
郡山市 中央公民館

参加者 全参加者 52人
内、ゲスト 8世帯

今や、豚肉有名ブランドのひとつとなった「平田牧場」は、昔から生活クラブと深いつながりがあるそうです。そして、健康な豚を育てるための苦悩や、その豚肉のおいしさの理由を知るため、今回初めて家族皆で参加してきました。

まず、班ごとに分かれての座学を五十分程受講しました。平田牧場の社員さんが、パワーポイントと資料を用いて詳しく且つ分かりやすく説明してくれました。平田牧場と生活クラブとの出会いは1974年。この42年の長い年月の中で、相互の色々な取り組みをして頂いているおかげで、現在私達が毎週手軽に又低価格にて「平田三元豚」「平田金華豚」の共同購入ができています。

次に、平田三元豚の飼育の特徴です。
①育つ環境が

【市販】↓窓のない豚舎

【平田】↓開放型豚舎

②育てる日数が、

【市販】↓150日〜180日

【平田】↓200日

③エサが、

【市販】↓GMOやポストハーベスト(安)

【平田】↓ノンGMO、大麦、飼料米

この3つの特徴を、市販の豚と比較しました。まさか、米を食べているとは思ってもみず、とても驚きました。その他にも、平田三元豚のかけ合わせを覚えていただき、味の決め手は黒豚だという事も勉強になりました。

座学の後は、平田三元豚の大きなお肉の塊の解体ショーを見せて頂きました。とても華麗な包丁捌きに、「皆さんはこの豚肉よりも包丁の切れ味が気になると思いますが…」と会場を沸かせながら、部位の説明をしつつ、1つ1つ丁寧に切り分けていました。



こんな風に切り分けられました。
“しろみ”がいっぱい

脂身は、“あぶら”ではなく“しろみ”としておいしく食べられるので、細かくして餃子にすると良いこと、挽肉は色々な部位の切り落とし肉を使用しているため粘りが強くハンバーグがとても美味しくできること、ブロックでの購入をして自分の好みで切り分けた方がもう少し低コストで手に入るといってお得な情報も勉強になりました。切り分けた豚肉は班毎に焼肉をして食べ、豚汁を飲み、豚肉三昧でとても楽しい豚肉学習会でした。

詳しく学びたい方は、是非次の機会に参加してみてください。

郡山準備支部 リスモクラブ班 佐藤 睦

「クリスマス・正月試食会」を開催しました

福島支部

11月10日(木)

福島市 AOZ 調理実習室

参加者 組合員 19 人

ゲスト 1 人

●今年の新規品でよりハッピーに!!

先日、福島支部の Xmas 正月用品試食会がありました。クリスマスとお正月の準備に役立つ、魅力溢れる消費材を一部ご紹介したいと思います。

試食に先立ち、試薬を用いて添加物の含量を測る比較実験をしました。

皆さんは亜硝酸ナトリウムをご存知ですか。これはウィンナーやハムなどの加工肉の発色剤として使われている食品添加物で、肉に含まれる成分と反応して発がん物質に変化するのだそうです。

市販のスーパーに行けば必ず売っている A 社と B 社のウィンナーと、生活クラブのポークウィンナーで比べたところ、市販の二品では試薬が瞬時に真っ赤になる程反応があり、消費材のポークウィンナーはあたり前ですが試薬に変化はありませんでした。

子ども達が喜んで食べるウィンナーなどの加工肉に毒物が入っている事実を目の当たりにし、恐ろしくなりました。私はこれでポークウィンナーを毎週よやくらぶで予約しました。

さて試食に参りましょう。

「クリスマス編」

何といっても主役は、「クリスマスパーティーセット(12品)」でしょう。鶏・豚・牛・エビ・ホタテ・サーモンとタンパク質がフル装備。野菜も根菜を中心にサラダやきんぴら、香味揚げなど多品目で味も栄養のバランスも良く、これさえあれば老若男女皆で楽しめる充実のオードブルです。

そして、主賓は間違いなく、これ!! 新規品「北海道産ほたてパイ包み」

私のイチオシです!! 美味しい!! と言う言葉はこのためにあったのか! と思うほど驚いた一品でした。口に含んだ瞬間にふんわり広がるほたての風味としっとりした食感にサクッとパイ生地が心地よく...各テーブルからも美味しい、美味しいと声が上がっていました。特別な日に相應しい、贅沢な一品だと思います。是非ご賞味下さい。

デザートには新規品の Xmas カップケーキ セットはいかがでしょう。抹茶、チョコ、モンブラン風安納芋、プレーンの4種類のケーキは、どれもこれも食べてみたくなる可愛い逸品です。

我が家のように食べ盛りの子どもが複数いるご家庭には、「ケーキ台2枚」で手作りケーキも良いですね。生活クラブのケーキ台は、アルミニウムも乳化剤も使わず、卵の力だけで膨らませているので安心安全。ポリウレタンもあり、もっとお代わり! の声にも笑顔で快く応えてあげられます。

「お正月編」

一昨年からかまぼこにピンク色が登場!! やはりお正月は紅白で迎えたいですね。

また、お正月といえばおせち料理です。生活クラブの宅配おせちは1品ずつ真空パックになっています。そのままお重に移して食べるのも良い、日持ちするので、補充用や急な来客用としても重宝しそうです。

かのに押し寿司も新規品ながら抜群の存在感でした。



試食品がずら〜り!

この他にも遊佐米、ローストビーフやピザなど、当たり前美味しい品々を食べて、参加者の皆さんの明るい声を聞き、やっぱり美味しいは幸せだと感じました。

家族やお友達など大切な人達と迎えるクリスマスにお正月。生活クラブの安心安全、おいしい消費材でハッピーに過ごしたいですね。

福島支部 丸子TD班 八巻 陽子

「クリスマス・正月試食会」を開催しました

あいづ支部

11月10日(木)

会津若松市會津稽古堂

参加者 組合員 24人

ゲスト 5人

●安いものには訳がある

～食品添加物の裏側～

ローストチキンのあまりにもシンプルな作り方を見てびっくりしながら、焼けるまでの間に、添加物の話を分かりやすく説明していただきました。

皆さんわかりやすい言葉でお話されて、最後にはあんなに美味しいチキンやポテト、スープの試食ができ、どれもおいしくておなかいっぱいでした。

家には年寄りもいて、農家の親戚からのいただきものもあったので、素材から作ることが多かったのですが、ウインナーや冷凍食品等加工品もお弁当によく使いました。それらの「添加物は良くない」、少ないものを選ぶう…とは思っていたものの、裏を見てもよくわからず、「大丈夫よね?」と不明のままに使っていたものも多々ありました。今回参加して、その疑問が徐々に解けてきて、『要注意食品添加物リスト12』のプリントを見て、くっきり、はっきりしました。「無添加」と言っても代わりに入っているものがあるなんて、「うそでしょ?」疑いもしませんでした!



塩とこしょうだけで、こんなに簡単にローストチキンができました!

「いったい私たちは何を食えばいいの?」正直、子育て時代にぼんやりとは知っていても忙しさにかまけ、安さに負け、特売に飛びつき、子どもの口は何を入れてしまったのか?と今は恐ろしくなります。賢く選択することができると知って、少しお金はかかるけど、できる範囲で良心的な生産者の製品を選びたいと思いました。

あんなにかわいい、添加物の少ないかまぼこや伊達巻があるなんて、サンプルで見てうれしくなりました。早速注文します。

今月のクイズ

私たちが、毎日おいしくいただいている「平田牧場」の豚肉。市販品と違う、その飼育環境は?

〇〇型豚舎

ヒントは紙面に。最終ページの応募用紙でご応募ください。

抽選で2人の方にステキな消費材をプレゼント!なお、当選者の発表は賞品の発送を持って代えさせていただきます。

♪一番簡単な

ローストチキンレシピ♪

材料 鶏肉中抜き丸体 1羽
塩、胡椒(又はスパイス&ガーリックソルト) 適量

- ① 鶏に塩、胡椒をまんべんなくたっぴりとすり込む。
- ② 鶏の足首をタコ糸で結ぶ。
- ③ オープン皿にゴロゴロと切ったじゃがいも(やにんじん)を置き、その上に鶏肉を載せ、220度のオーブンで40分焼き、170度にかけて30~40分焼く。

※丸体の解凍は、冷蔵庫で、ゆっくり時間をかけます(2日間くらい)。

今やっと勉強できたことを、こらからは、もうすぐ生まれる孫とのかかわりに活かしていきたいと思っています。

あいづ支部 飯盛1班 安部陽子



ケーキ台、生クリーム、ちょこっときのこひいらぎのはっぱで出来上がったクリスマスケーキ。お手軽です!

福島支部で甲状腺 検査を開始しました

福島支部

11月26日(土)

福島市

笹木野みやけ内科外科

参加者 組合員と

そのお子さん

(組合員以外のお子さんも
受診できます)

福島支部の組合員の皆さんにお知らせが
あります。

十一月から福島市内にある笹木野みやけ内
科外科の三宅弘章先生が、生活クラブの独自で
行なっている甲状腺検査を引き受けて下さる
ことになりました。今までは市内では検査を実
施できなかったもので、郡山まで行って検査をし
ていただいていた。やはり近いとはいえず郡
山までひと足あるということで、今まで甲状腺
検査のチラシが入ってきたも、申し込みを断念
した方もいらっしゃるのではないでしょう
か？

今後は福島市内でも受診が可能になりまし
たので、日程が合えばぜひ申し込んで受診して
いただきたいと思います。チラシの日程では合
わないという方も受診登録していただければ、
次回の日程が決定したら事務局から日程の連
絡させていただきます。

学校で子供達は2に1回、県の検査を受けて
いると思いますが、生活クラブでは1年に1
回の検査を呼びかけています。また親と一緒に
検査を受けているわけではないので検査の流
れや結果に対しての質問など不安な点を感じ
ている方もいらっしゃると思います。検査をし
ている時にその場で先生に直接聞く事も可能
ですので、県の検査のセカンドオピニオンとし
て、今年県の検査のない方は、ぜひこの機会に
検査を受けていただきたいと思います。

●第一回の検査の様子

十一月二十六日土曜日、午後二時から、福島
市で第一回目の検査を行いました。当日は午前
中外来のある日でしたが、午後二時からなので、
他の患者さんはありません。生活クラブの係の
者が対応します。簡単な問診票に記入してい
だき、その後、三宅先生の検査を受けるとい
う流れで行ないます。

この日受診された方はお子さん・大人と数名
診察していただき、ていねいにゆつくりとみて
いただきました。

「直接先生にお話を聞けて良かった」「丁寧に
見ていただいて、安心できた」などの感想が聞
かれました。

次回は、一月二十八日土曜日、午後2時から
予定しています。チラシのお知らせも入ってき
ますので気軽な気持ちで申し込んで下さい。

福島支部 理事 加藤 智子

●甲状腺がん(又は疑い)、計183人に

12月27日に福島市で第25回県民健康調査検
討委員会が開催され、2巡目の検査で新たに10
人が甲状腺がんと診断され、累計44人になった
ことが報告されました。がんの疑いは24人で、
「悪性又は悪性疑い」と診断された子どもは68
人となりました。このうち62人は、1巡目の先
行検査では「問題なし」と診断されていました。
進行の早いガンなのか、見落としなのか、い
れにしても今後とも注意深く見守っていく必要が
あります。検討委員会は「現時点で放射線の影
響は考えにくい」と従来の見解を示しています
が、1巡目からの通算では「悪性又は悪性疑い」
の子どもは183人となり、そのうち手術を終
えた人が146人、良性結節だった一人を除く
145人が甲状腺がんと確定しています。

●第三者委員会の設置を提案

この検討委員会のなかで、原発事故と甲状腺
がんの因果関係を調査する専門家による「第三
者委員会」の設置が県に提案されました。唐突
に思われるこの提案は、12月9日に日本財団が
「甲状腺検査を自主参加にすべき」とする提言
書を県に提出したことを受けての提案と思わ
れ、「検査を縮小に向けた動き」ではないかと懸
念されます。

一方で、県議会では昨年9月に「甲状腺検査
の規模維持を求める請願」が全会一致で採択さ
れるなど、検査の維持を求める声も多いのです。
甲状腺がんが増え続ける状況の中での検査縮小
への動きは、福島の子どものことを第一に
考えているとは思えません。

これからも、県に対して検査の継続を求めて
いくとともに、生活クラブの甲状腺検査に参加
し、皆で子供の健康を見守っていきましょう。

私のお気に入り消費材♪

●ホットケーキミックス

安心の材料を使っている、しかも市販のホットケーキミックスより甘さ控えめ、もちもち食感でおいしい！

あいづ支部大田原保育所班 小暮 真由美

●ピザ用チーズ

結着剤が入っていないので、とてもおいしい。食べ慣れると市販のピザ用チーズはゴムのようになって感じて食べられなくなります。

郡山準備支部 郡山図景班 内海 由佳

●焼きのり、調味料(みそ、醤油、みりん、白だし、マヨネーズ、ケチャップ)

他の焼のりと全く違い、厚みも香りも上等です。「高級」とかいてある焼のりよりも断然美味しい。基本の調味料は不得手をカバーしてくれる

相馬準備支部 新地町4班 白砂 葉子

●曲がりせんべい

郵便局キャラバンで初めて手にしました。2歳の息子がとても気に入ったようで、以来どこに行くにも曲がりせんべいをかばんにしのばせています。軽いのに味わいしつかり、GM対策しつかりなのに、お手頃なお値段と、良いこと尽くしの一品です。

郡山準備支部 個配 猪俣 美奈

※今回は、豆の木通信への投稿記事から載せました。

組織状況報告

11月30日現在

組合員数	1,085 人
班数	243 班

単位:人

	福島	あいづ	郡山	相馬	全体
11月期首	291	588	94	102	1,075
加入	6	7	3	2	18
脱退	1	5	2	0	8
移動	1	-1	0	0	0
純増	6	1	1	2	10
期末	297	589	95	104	1,085
11月供給高	¥18,630,000				

コメント

加入18名、脱退8名、純増10名でした。福島支部とあいづ支部で新班結成！元組合員の方が再加入となり、また郵便局キャラバンで興味をもってくれた方も合流し班結成となっています。供給高は前年比111.5%、11月末累計供給高では前年比100.7%と組合員が増えたことを背景に供給高も伸長しています。

<11 月度理事会報告>

開催日：11月15日（火）

開催場所：ふくしまセンター

1. 討議事項

- ・秋の拡大月間中間報告と1月以降の対応
- ・2017年度拠点型の個配拡大の展開
- ・「豆の木通信」原稿作成体制の変更

2. 報告確認事項

- ・福島市での甲状腺検査について
- ・震災記録集発行に向けた経過報告と内容追加
- ・大人版冬の神戸リフレッシュツアー参加者決定

3. 報告事項

- ・生活クラブふくしまホームページリニューアルの進捗

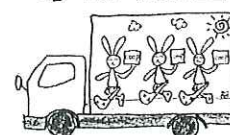
<事務局から>

10月からセンター内の事務作業と電話対応の為に派遣会社と契約し鈴木緑さんが勤務しています。以下、自己紹介してもらいます。

『組合員の皆様、はじめまして。10月からお世話になっております。週4日、午前中に勤めさせていただいています。センターのある本宮市には5年近く住んでおりますが、生活クラブの存在は知りませんでした。消費材の内容を目にしたとき、とても消費者のことを考えているものばかりだと感じました。生協というシステムも初体験で、これから勉強していかなければと思っています。すでにお電話などで会話させて頂いている方もいらっしゃると思います。

まだまだスムーズにお答えできないことも多く、ご迷惑をお掛けしておりますが、早く組合員さんのお役に立てるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。』 鈴木緑

事務局報告



☆編集後記☆

今回は、クリスマス正月試食会、豚肉学習会、ハイム交流会と盛りだくさんになりました。

その中で、福島市内で初めて行った生活クラブ独自の甲状腺検査についての記事を書きました。なかなか福島市内で実施して下さる病院を見つけられずでしたが、今回「笹木野みやけ内科外科」で実施できることになりました。

原発事故から5年が経過し、今後ますます子どもたちの健康を注意深く見守っていかねばならない時期に来ています。コラムにも書きましたが、県の検査縮小への動きも気になります。ぜひ、1年に1回は生活クラブの甲状腺検査に足を運んで、皆で子どもたちの健康を見守っていきましょう。(大津山)



1 月 生活クラブ カレンダー



1 月	
5 (木)	配達開始です！ 今年もよろしくお願いいたします。
10 日 (火)	広報委員会 あいづ支部事務所 (会津若松市) 10:00~12:00
20 日 (金)	消費委員会 ふくしまセンター (本宮市) 10:00~12:00
21 日 (月)	甲状腺検査 桑野協立病院 (郡山市) 10:00~12:00
28 日 (土)	甲状腺検査 笹木野みやけ内科外科 (福島市) 14:00~16:00

クイズへの応募は、配達便、Fax、またはメール（以下の項目を書いて）をお願いします。

Fax 0243-63-1051 e-mail kyoyu.fukushima@s-club.coop

☆ 記入いただいた内容について広報誌に掲載することもありますので、予めご了承ください。

切り取り線

豆の木通信 No.124 応 募 用 紙

(配達便もしくは FAX で 1 月 27 日(金)までふくしま事務局到着分有効)

班 名		連絡先TEL	
組合員名前			

クイズの答え

あなたのお気に入りの消費材 []
お気に入りの理由

うちの定番レシピ []
材料

作り方

今月号の感想や今後の「豆の木通信」への要望など