

よっ葉だより

2020 年
3月30 日号
No.598

地産地消～いのちと健康



くらしを守る～

よっ葉生活協同組合

「いつも通り!」の安心を～よっ葉の生協生活～

世界中で感染が拡大している「新型コロナウイルス」、日本国内でも抑制へ向けて様々な対策が取られています。よっ葉生協でも、国内外やよっ葉生協管内の動きなど、情報把握に努め、全体で感染防止に向けて取り組んでいます。

「持続可能な社会」を未来へ

よっ葉生協が地産地消にこだわるのには、大きな理由があります。先日、テレビ報道の中で、「今回のような状況が長引くと、生きていくために必要な食料の多くを、海外に依存しているままで良いのだろうか」という声がありました。これから先の子どもたちの未来を考える時、まず安心安全な食の確保が重要な課題です。

先進国の多くは、自給率を引き上げる対策に重点を置いています。田畑は一度耕作を放棄してしまうと、元に戻すのには多くの時間と労力がかかります。

「持続可能な社会」は、私たちひとり一人の日々の行動から作られます。日頃から自国の農林水産業を積極的に利用して、未来への子どもたちへの大きな財産として残していきましょう。

理事長 倉持



協同組合の仕組みについて、組合員さんからいただいた声をご紹介します。

○ いつもお世話になります。震災の時も大雪の時も助けていただきました。今回の休校でも、よっ葉さんの食材に助けていただいています。ありがたいことです。どうぞ、よっ葉の皆さんもお元気で乗り切って、いつも通り、私たちに元気と美味しい食材を届けてください。

「いつも通り!」が、なんだか嬉しい今日この頃です。

(伊勢崎地区 Y、Sさん)

○ 2011、3、11の東日本大震災の時も、買い物が大変なことが多かった中で、よっ葉は放射能も気を付けてくれて、安全なものを配達してくれました。今回も不自由しない生活を送ることができるのは生協のお陰です。何かあるごとに世間が騒々しくなりますが、安心して安全な食材が届くことに、心から感謝します。何かある時だけでなく、いつもよっ葉生協を生活の中に入れておきたいと、今日も思いました。

(結城地区 S、Tさん)

○ 昨年の高齢者の自動車事故がきっかけで、85歳の父がやっと免許返納を決めてくれました。その後の生活に少し不安はありましたが、日常の買い物は、ほぼよっ葉生協の宅配で解決できました。週に一度、実家の母とカタログを見て、あれこれ注文することで、離れて暮らす私の負担もかなり軽減できています。毎週、重い荷物を玄関先まで運んでくれるので、本当に助かっています。

(高根沢地区 M、Kさん)

○ 高齢な母にとって、生協は自立して生活するために絶対必要なシステムでした。本当にお世話になり、ありがとうございました。

(佐野地区 K、Mさん)



～手作りマスク つくってみませんか？～

(株) ライブコットンから組合員の皆さんへ

新型コロナウイルスの流行で品薄が続いている使い捨てマスク。この際、おうちで手作りした方も多いのではないのでしょうか？

よつ葉生協を通じて、くつ下やインナー類などを扱っている(株) ライブコットン様から、「組合員の皆さんにお役立てください」とのご厚意で、手作りマスクのつくりかたをいただきました。



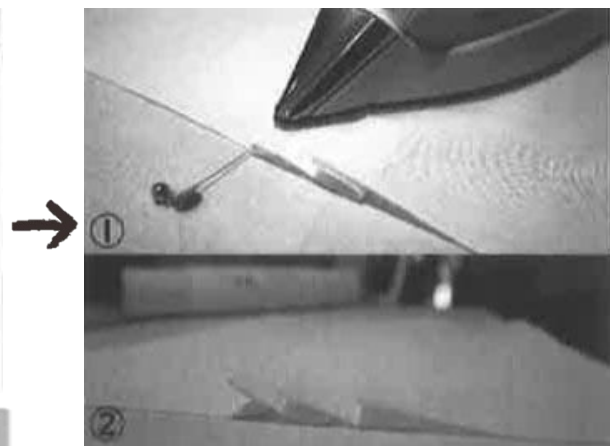
【「さらし木綿」でつくる立体マスク】

プリーツを調節し、お顔にフィットするようにすると、安心感のある着け心地です。



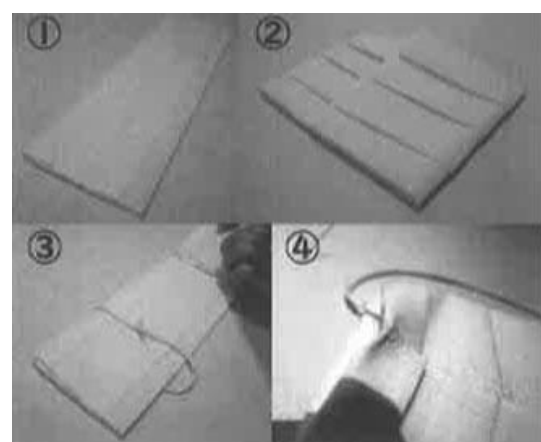
さらし木綿を 40 cm の長さにカットします。

他の生地なら、
34 cm×40 cm くらいで。



①生地を裁断した後はプリーツを作っていきます。生地下部から 12 cm ほどの場所よりプリーツを作っていきます。

②プリーツの幅は約 2 cm にします。そして、最初のプリーツの山から次のプリーツを折り始めるまでを約 3 cm とすると綺麗に仕上がります。今回、3 つのプリーツを作りました。アイロンを当てながら作業していくと、プリーツがしっかりと刻まれていきます。



①プリーツを作った後は、たたみマスクと同様に生地を折ります。

②③お顔のサイズに合わせた横幅に折り、耳紐を通します。

④生地が重なっている部分、上下 2 箇所を糸でかがります。



複雑な作りに見えるプリーツマスクですが、簡単に仕上げる事が出来ました！口あてには、さらし木綿をお好みのサイズにカットしてお使いいただけます。

お手入れ方法



お洗濯の際は、マスクの形のままで良いですし、糸を外して洗っていただくと、干す際に乾きが良くおすすめです。また、お手入れの際にひと手間を加えていただくと、より安心してお使いいただけます。

1 つは、再度使う前にアイロンをかけることです。熱を加えることで殺菌効果があります。また、マスクの形状を保てるので、外出の際などにおすすめします。

もう 1 つは、熱湯での煮沸消毒です。綿は熱に強いので、このようにして清潔な状態に保ち、繰り返しお使いいただけます。

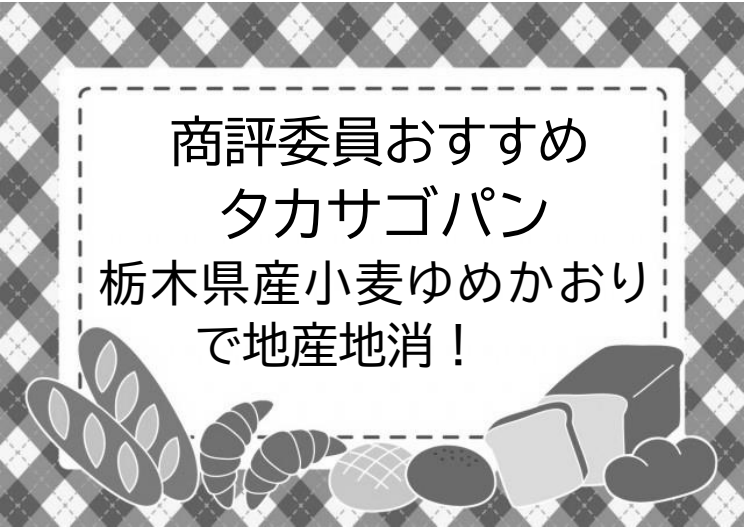
作るにあたってのポイント！手縫いでできますよ

生地 ダブルガーゼで作ると、厚みが出るので扱いにくいかもしれません。アイロンでしっかり折り目をつけ、待ち針などを駆使しましょう。ダブルガーゼは手芸屋さんで品薄の状況が続いているようですが、木綿のハンカチやてぬぐいなどで代用できます。

マスク紐 手に入りにくい場合は、

- ・使い捨てマスクの紐を取っておいて縫い付ける
- ・幅 4～6 コールのゴム紐、丸ゴムなどで代用する

洗っても丈夫！
メガネが曇りにくく快適！
通気性は、使い捨てよりも good



商評委員おすすめ
タカサゴパン
栃木県産小麦ゆめかおり
で地産地消！

天然酵母でじっくりと 16 時間発酵させているから、イーストフードも添加物も
いりません。栃木県宇都宮市にあるタカサゴさんは、子どもが食べて安全なもの
をとの思いでパンを作っています。こちらのパンは毎週ご案内しています。

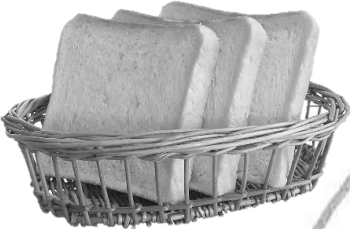
輸入小麦から除草剤「ラウンドアップ」の主成分グリホサートが検出され
ています（農林水産省残留分析結果）。輸入小麦で作られたパンや小麦製品
からもグリホサートが検出されているのです（農民連食品分析センター）。
グリホサートは発ガン性の疑いがあり、世界では規制の流れに動いていま
すが、日本では反対に残留基準値が、小麦は 6 倍、そば、ライ麦は 150 倍
に規制緩和されています。（担当理事 鶴蒔）

国産小麦のバター食パン 国産原料 100%！

- 原料 ゆめかおり（栃木県産小麦）100%
天然酵母
砂糖（鹿児島 喜美良）
よつ葉バター
塩（高知 室戸）
脱脂濃縮乳（国産）
アレルギー：乳・小麦・米



1 斤（6 枚）



半斤（3 枚）

そのまま食べると軽い塩バター味に
ちょっぴり酸味を感じます。焼いて食べ
たら、外側カリッ、中ふっくらやわらか
後味に天然酵母の風味があります。食後の口
中のさっぱり感は焼かずにそのままの方がいい
です。他のパン（市販）とは違い本来のパンらし
い素朴さが売りですね。（商評委員 増山）

ゆめかおり食パン

- 原料 ゆめかおり（栃木県産小麦）100%
天然酵母
砂糖（鹿児島 喜美良）
ココナッツオイル
脱脂濃縮乳（国産）
塩（高知 室戸）
アレルギー：乳・小麦・米



1.5 斤



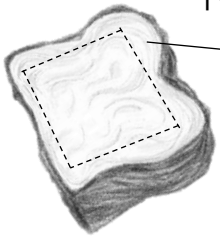
1 斤（6 枚）

バター食パンより砂糖、塩、油脂が控
えめの配合です。厚切りトーストにバター
やジャムをのせたりサンドイッチにもおす
すめ。組合員の声により努力していただいて油
脂をマーガリンから変えて GMO マークがとれ
たパンです。（商評委員 伊藤）

＊トーストを美味しくするおすすめ食べ方

焼く前に水を霧吹きして普通にトーストしてください。麦茶を霧吹きすると香ばしさがでます。
表面がサクッ、耳もカラッとして軽い歯ごたえになり、中がしっとりします。（商評委員 伊藤）

【厚く切った食パンを
トーストする場合】



5～7 mm、
深さ 1 cm の切り
込みを入れ、霧
吹きをかける！

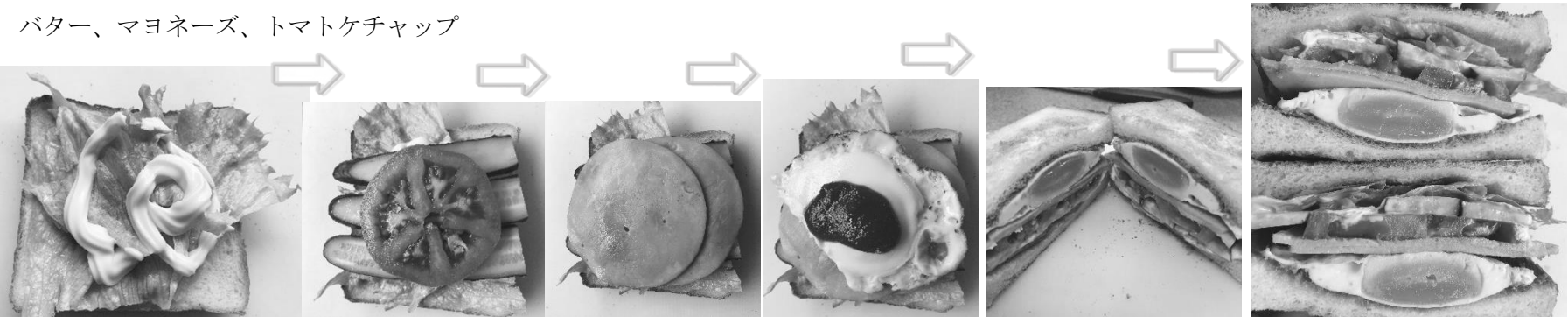
簡単セルフホットサンド

材料 1 つ分

- 食パン 2 枚（トーストする）
レタス（パンの大きさにちぎる）
きゅうり（薄切り）
トマト（輪切り）
鎌倉 スライスハム
目玉焼き
バター、マヨネーズ、トマトケチャップ

作り方

ただ材料をはさんでいくだけです。
トーストしたパンにバター（マヨネーズでも可）を薄くぬり、レタスを 2～3 枚載せマヨネーズを絞るきゅうり、トマトを載せ、目玉焼きを載せケチャップを大さじ 1 くらいつける。
ハムをのせ、もう 1 枚のトーストしたパンを載せてできあがり。半分に切り手でしっかり
持って食べてください。ボリューム感たっぷり！（担当理事 鶴蒔）



参加してみませんか

地産地消～守ろうふるさと のこそう緑の大地～ いばらき農業体験①「野菜の苗を植えよう！」

JA やさと有機部会の皆さんと一緒に、石岡市の朝日里山学校の畑でトウモロコシやかぼちゃの植え付け作業を行います。自然豊かな環境で、楽しい時間を過ごしましょう。

日 時：4月25日（土）10：00 ～14：00（受付9：45～）

会 場：朝日里山学校（茨城県石岡市柴内630）

参加費：組合員 大 人（高校生以上）500円

子ども（小学生以上）200円

一 般 大 人（高校生以上）600円

子ども（小学生以上）200円

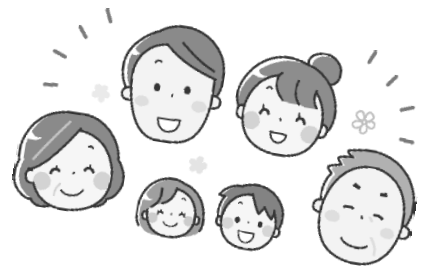
託 児：な し

締切日：4月10日（金）

主 催：よつ葉生協

問合せ・申込：よつ葉生協 組合員活動室 須田

TEL 0120-07-1613



※新型コロナの感染予防のため、今後の状況によっては中止となる場合もありますので、ご了承くださいますようお願いいたします。

組合員さんが本を出版しました

「母と娘の物語」 小林史 小林千枝子著 文芸社（本体1100円＋税）

大正・昭和・平成・令和を生きる

日本の女性が、特に農村の嫁が、大正・昭和の時代背景の中でどのように生きてきたのか。日々の生活を通して、知り、感じることができる内容です。戦前の物がなかった時代、戦後の物資が豊かになっていく中での家、家族の葛藤、戦後の、人、物、金のバランスの悪い時代に母として家族を養い守るために頑張った姿に、昭和の女性の生き抜く力を強く感じました。

ご主人を亡くし、今でいうシングルマザーとなった史さんが、千枝子さんを大学院まで行かせた母親愛は、子どもたちのために苦勞を苦勞としない、戦前戦後を生き抜いた肝っ玉母さんそのものです。暮らしぶりの一般的な標準はあるはずもないし、計れるようなものでは決してないが、苦しい中でこそ、いろいろな知恵と人のつながりが生まれてくるのではないかと思います。

現代の合理的な考え方、科学、化学の機械的な社会の仕組みの中で、人間が人間らしく生きる事とは、昔の農村風景の中にヒントがあるような気がしました。決してスマートではなく泥臭く、一生懸命な姿に今は亡き私の母と家族を思い出さずにはいられない一冊でした。

小林史さんは93歳でお元気なようで、千枝子さんは40代後半でお子さんを授かった方です。

（会長 富居）

※ご注文はブックサービス（フリーダイヤル0120-29-9625）への電話注文、ネット書店にお申し込み下さい。

文芸社

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-10-1

TEL 03-5369-1561 FAX 03-5369-3066

東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告（3月3週分）

ご協力ありがとうございます。

組合員さんの温かいお気持ちが今週も寄せられています（単位：円）

放射能から子どもを守る募金（900番）	8,000
震災孤児を支援する募金（910番）	22,000
「有機農業と国産種子」募金（920番）	7,300
合 計	37,300

共同購入注文書裏の「10品以上の記入欄」に該当番号と数量をご記入ください。WEB注文の場合は、左側「企画商品」内の「復興支援募金」をクリック。一口100円の募金になります。

●編集・発行よつ葉生活協同組合 小山市栗宮1223

☎0120-07-1613 TEL 0285-45-9100 FAX 0285-45-9101

HP <http://yotsubacoop.jp/>

よつ葉だよりメールアドレス yotsubadayori@yahoo.co.jp



共通申込書

希望する行事名に ☒ してください

□いばらき農業体験①

会員コード	氏 名
住 所	
連絡のつきやすい電話番号☎	
参加人数（大人）組合員	人※同居の家族は組合員に含みます
（大人）組合員以外	人
（小・中学生）	人 歳 歳 歳
（未就学児）	人 歳 歳 歳
参加者のアレルギー	無・有（ ）

託児：6カ月以上のお子様から	人 歳 歳 歳 歳
お子さんのアレルギー	無・有（ ）

備考欄
