

# よっ葉だより

2020年  
7月6日号  
No.611

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

## よっ葉で良かった！ 生協生活で免疫力をアップ！ ～中身の違いを知って選ぼう～

コロナウイルス感染への対策として、免疫力アップが話題です。テレビの情報番組でも、雑誌でも、免疫力アップ食材やメニューの紹介が溢れています。でもちょっと待って！

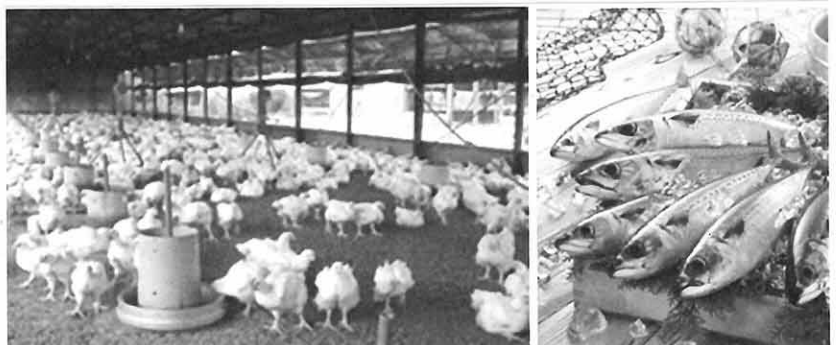
そのお野菜。残留農薬はないですか？ 微生物が豊富な健康な土壌で育っていますか？  
そのお肉、お魚。三密・薬漬けで育てられていませんか？ 健康に育っていますか？  
その加工品、調味料。低品質の原材料を添加物でごまかしていませんか？  
遺伝子組み換え食品ではないですか？  
そのお味噌、その発酵食品、酵素は生きていますか？

よっ葉のは、生きてますよ！

**よっ葉**  
国産、地産地消を推進！！  
「身土不土」＝「その土地でその季節に採れた食べものがその土地（気候風、土）にふさわしい健康な身体をつくる」という考え方  
有機農業の推進！！ネオニコチノイド使用の取り組み  
近年では土壌の微生物の働きが注目されると同時に、その減少に警鐘が鳴らされています。  
化学物質で生き物を殺さない有機栽培は、環境にも健康にも◎



**よっ葉**  
お肉 お魚  
薬に頼らない健康的な飼育環境、天然漁へのこだわり  
飼料も安全 全鶏肉、丹沢高原豚、瑞穂牛の飼料は全て非遺伝子組み換え飼料。



**一般的なものの**  
輸入作物には、残留農薬や防腐剤・保存料の使用のリスク高！  
ネオニコチノイド系農薬の成分は、人間の免疫系へも作用することが分かっています。

**一般的なものの**  
早く、太らせる飼育 ⇒ 三密、薬漬け（抗生物質、ホルモン剤など）  
飼料は遺伝子組み換え飼料が主流

### よっ葉の加工食品・調味料

原材料にこだわり、添加物に頼らない健康的なおいさ！！  
加工肉は亜硝酸塩不使用！練り製品はリン酸塩不使用！  
食品添加物にも、発がん性が指摘されているものが「多々ありますが」、よっ葉生協では、合成保存料、合成着色料、合成甘味料、イーストフードなど、160以上を使用禁止に指定しています。



**遺伝子組み換え食品問題への取り組み**  
遺伝子組み換え食品と、併用される除草剤グリホサートは、発がん性に加え自閉症と同様の症状を引き起こすことが指摘されています。海外では規制が強化される傾向ですが、日本では真逆です。  
よっ葉生協では主原料（全体の5%以上の割合を占めるもの）に遺伝子組み換え原料が使われている食品は取り扱っていません。

常任理事 土屋



くらら裏表紙、表示マークの説明に注目！！

**くらら 表示マーク一覧と説明**

卵・乳・小麦・エビ・カニ・そば・落花生・大豆・米 例 全て表記した場合。  
原料の一部にアレルギー（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・大豆・米の9品目が対象）原料を含む場合は原料名でお知らせしています。

- 国内産小麦を使用。 国外産小麦を使用。
- 製造日からの消費・賞味期限を表しています。
- お届けする商品は賞味期限が半分以上のものとなります。

※主原料（全体の5%以上）に遺伝子組み換え原料を使用した商品の取り扱いはありません。

**GMO** 5%未満の原料に遺伝子組み換え原料を使用している可能性がある商品。

**GMO** たれなどの添付品に遺伝子組み換え原料が使用されている可能性がある商品。商品自体には使用されていません。

遺伝子組み換え原料不使用。又は、遺伝子組み換え原料マークなし… 料（大豆・とうもろこし・ばれいしょ・なたね・綿実・アルファルファ・てん菜・パパイア）対象外商品です。

**有** JAS法で認められた有機認証農産物。（転換期間中も含む）

☆☆☆☆ 化学合成農薬不使用農産物。

☆☆☆ 種子消毒剤のみ使用して栽培した農産物。

☆☆ 化学合成農薬・化学肥料の使用を産地比の5割以上減らして栽培した農産物。又は、それに相当するもの。

※上記の化学合成農薬には、有機JAS規格で使用を認められている農薬は含まない。

“塩こうじにチャレンジ”  
楽しみました!

令和元年12月12日(木)  
よつ葉生協本部調理室  
(まんまの会)



組合員さん9名に参加いただき、まんまの会おススメの原料(篠崎商店の米糀、海の精の塩)で塩こうじを仕込みました。大きめの容器に米糀と塩を入れて混ぜ、さらに水を加えて混ぜるだけの簡単作業で仕込みは終了。(あとは、毎日一回かき混ぜて、塩こうじの熟成を待ちます)。

このあと、まんまの会で事前に仕込んだ塩こうじを使った料理を、組合員と委員が協力してつくり、試食をしました。レシピ以外にもおだしの残りをを使ったふりかけやアレンジドレッシングなど、お料理盛りだくさんの試食会となり、塩こうじを存分に堪能することができました。

仕込んだ塩こうじは各自持ち帰り、今回味わった塩こうじのでき上がりのイメージをもとに愛情込めて仕上げ、いろいろな料理に活用していただきました。

かんたんな塩糀のおかず

魚をつける

- しまかさんの切り身セット  
切り身2切れに対して  
塩糀 大さじ1



※漬けて1~2時間で食べられますが、  
一晩漬ける方が柔らかくなり、より美味しくなります。



きのこのスープ

- しめじ  
しいたけ  
えのき茸  
人参  
春菊  
ねぎ  
白菜



- だし汁 2カップに対して
- 塩糀 大さじ2
- 塩 少々

7月5週 523 こんにちは 塩麴  
大木大吉本店

こちらの商品は、  
すぐに使える塩こうじです。

塩糀のドレッシング

- ドレッシング  
塩糀、なたね油、食彩酢  
大さじ2 : 大さじ2 : 大さじ3

- サニーレタス  
ベビーリーフ  
人参  
玉ねぎ



野菜を漬ける

- かぶ (葉はさつとゆがく)  
白菜 (ざく切り)  
人参 (千切り)  
しょうが (千切り)  
塩糀 大さじ4~5



~参加者の声~

- ・想像したほど塩がきつなくてまろやかなので、味付けに失敗しなさそうです。
- ・まんまの会の委員さんの話が聞けて、塩こうじ以外の情報もたくさん得られました。
- ・塩こうじのレパートリーが増えました。

＼たくさんできました!／





## この時期のおすすめ商品！

梅雨で湿度の高いちょっとうっとうしい天気が続いています。昔から伝わる食材や発酵食品でからだをいたわり、体調を整えていきましょう！

### 7月4週 126 神澤さんの梅肉エキス

赤くなる前の青梅を砕き、長い時間煮詰めてつくる梅肉エキス。梅干し用の梅をつくっている群馬県の神澤さんが20日間ほどかけてつくっています。材料の梅はネオニコチノイド系農薬はつかわず、農薬の使用を抑えています。

自然のお手当てに、家庭にあると安心の一品。使いやすい小さなスプーンが付いています。



### ふみさんも使ってるよ！



梅には疲労回復や消化・吸収を助けたり、菌の繁殖を抑えたり、便秘・下痢を改善したりと様々な効果があります。梅エキスは家族の不調を助けてくれる、わが家には欠かせない常備薬のひとつです。風邪かなと思った時、お腹の調子が悪い時などに小豆粒大の梅エキスを少量のお湯で溶き飲んでみます。本格的に体調を崩す前の予兆を感じたタイミングで飲むと、治りが早いと思います。ぜひ常備してみてください！

以前自分で梅エキスを作ったことがあります。大量の梅を擦り下ろす作業にヘトヘトになり、でも煮詰めてできたエキスはごくごくわずかな量。それからは自分では作らず、よつ葉で梅農家さんが作る梅エキスを買わせていただくことにしています。

青梅 1kg からわずか 20g ほどしかできない貴重なエキス。作ってくださる農家さんに感謝です。  
(那須地区 薄井史子)

## 7月4週 125 鎌田さんの米こうじ(鎌田醤油) 7月5週 119 米こうじ 120 麦こうじ (篠崎商店)



手作り甘酒、手作り塩こうじ、どちらも免疫力アップに欠かせない発酵食品。2ページで紹介したまんまの会「塩こうじにチャレンジ」の試作では、鎌田さんと篠崎商店の両方の米こうじで塩こうじを作ってみました。発酵しやすいこの時期につくってみませんか？  
どちらにも甘酒&塩こうじの作り方レシピ付き！  
(常任理事 三輪)

## 文化イベント情報

■各イベントのお問い合わせは、直接主催者または連絡先をお願いいたします。

### 坂 東

- タイトル 第78回企画展  
「深海ミステリー2020  
ーダイオウイカがみる世界ー」
- 日 時 7月18日(土)～10月4日(日)  
9:30～17:00(入館は16:30まで)

### 申 込 書

ミュージアムパーク茨城県自然博物館チケットプレゼント

会員コード 氏 名  
住 所

- 会 場 ミュージアムパーク茨城県自然博物館  
※休館日/毎週月曜日、事前に確認してください
- 料 金 一 般 750円 高・大学生 460円 小・中学生 150円
- 内 容 茨城沖を含む深海域に生息するさまざまな生き物を紹介するほか、海底の地下資源から深海ごみの問題に至るまで、幅広く深海の現在と未来について取り上げた企画。
- 主催・問合せ ミュージアムパーク茨城県自然博物館  
TEL 0297-38-2000(茨城県坂東市大崎 700)
- H P <http://www.net.museum.ibk.ed.jp/>
- ミュージアムパーク茨城県自然博物館さんより抽選で2名様10組(計20名様)に招待券をプレゼント。7月17日(金)までに左記申込書にてお申込みください。当選者のみ、お知らせします。

## 本の購入のおすすめ

### 「感染を恐れない 暮らし方」

那須烏山七号診療所所長  
医師 本間 真二郎

#### 筆者紹介

1969年 北海道札幌市に生まれる  
札幌医科大学卒業  
道内医療機関に勤務  
2001年より3年間 アメリカ国立衛生研究所で  
ウイルス学、ワクチン学の研究  
帰国後、札幌医科大学新生児集中治療室勤務  
2009年より、栃木県那須烏山に移住



中国での新型コロナウイルス感染があつという間に日本に上陸、正体不明で感染力が強く（クルーズ船、ライブハウス等での集団感染）恐怖心に日々の暮らしが不安と落ちつきを失っています。

未知なことへの不安は日々の状況の変化で多少は減ってきていますが、すっきりしないのは何故でしょうか。感染者が出続けているのは防ぎきれないほどのものなのか、消えない不安に焦りだしていた矢先に本間真二郎医師が本を出版しました。

コロナウイルスも変異して、第二波、第三波が流行するかも知れません。その度に、ビクビクした不安な毎日を送るのはつらいものがありますし、このビクビク感も免疫力を下げると思います。

本間先生が自然環境を大切にしながら、自然に沿った暮らしを続けていますが「心身ともに健康に生きるためにもっとも本質的で重要なことは普段の日常生活をどう生きるかということに尽きます。」と述べています。すでにコロナ感染対策だけではなく、いろいろな智恵工夫を生活に取り入れているかと思いますが、免疫力、抵抗力を高める考え方、生活の仕方を具体的に、理由を含め説明しています。私も立っていても座っていても出来る30秒キープ腹筋、息をゆっくり吸い、長く吐く、腹式呼吸にチャレンジしています。

よつ葉生協でも2011年3月11日の東京電力福島原発の放射能事故から「こまごわやさしい」の玄米、雑穀を中心に和食をすすめています。自分の生活スタイルをチェックするととても良い機会になると思います。まだまだ自然が残っている北関東に住んでいることに改めて気づき、日常生活に結び付けられることが多くあることを実感しました。

(会長 富居)

## コミュニケーションカード

ご意見、ご要望、何でもどうぞ。  
配達時に提出してください。

配送担当者へのメッセージ  
カードとしても!!

組合員番号	組合員名

※寄せられたご意見は、よつ葉のサービス向上のために、よつ葉だより、くらら等に掲載させて頂く事があります。

掲載しても  良い  悪い

※寄せられたご意見は、よつ葉生協のサービス向上の為、それ以外には、一切使用いたしません。

今回は編集・出版社の協力で割引価格になっています。

講談社ビーシー／講談社

定価本体 1500 円（税別）を 本体 1300 円（税別）でご注文いただけます。

\*7/13(月)~17(金)にご注文をお願いします。

**注文番号 800**

ご意見・ご感想をお寄せください。お名前と組合員番号をご記入の上、共同購入注文書またはお手紙でお願いします。掲載の方には粗品をプレゼントいたします。※掲載するにあたって事前ご連絡をすることはありませんので、ご了承ください。

#### 東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告 (11月4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)	13,700
震災孤児を支援する募金 (910番)	24,200
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	16,700
<b>合計</b>	<b>54,600</b>

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](mailto:yotsubadayori@yahoo.co.jp)

