

よっ葉だより

2020年
7月20日号
No.613

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

伊勢崎センター紹介!!

熱中症とコロナウイルス対策をして元気に頑張っています!!

伊勢崎センターは群馬県内を中心に西配送スタッフ11名でよっ葉生協の商品を組合員の皆様の元へお届けしています。

商品の積み込み作業から業務が始まり、トラックの点検、健康状態のチェックをする点呼、その日の連絡事項を確認する朝礼を行います。

点検、点呼、朝礼を行う際は新型コロナウイルス感染予防対策としてマスクの着用、密接、密着、密集を避け十分の間隔を取る様、徹底しています。また、体温チェックも毎日必ず行っています。

熱中症対策も平行して実践していかねばならないのでマスクを外せる状況にあるときには、積極的に外し熱中症にならない様に体調管理をしています。運転中やトラックの荷台での作業中はマスクを外していますのでご理解いただければと思います。

外出自粛期間中は皆様の「ありがとう。がんばってね」の励ましの言葉を沢山いただき、日々感謝しながら業務に取り組む事が出来ました。

ありがとうございました。これからも感染予防対策の徹底と新しい生活様式を実践し、安全運転で皆様の元へ安心、安全のよっ葉生協の商品をお届けします。

伊勢崎センター 西配送責任者 永藤博



間隔をとって朝礼



安全のために点検



事務所内はマスクをして距離をとって作業



※密を避けて間隔をあけて撮影した2枚の写真を集合写真に見えるように合成しています。実際の体格と違うメンバーもいます。ご了承ください。

お豆を手軽に食卓に！

梅雨から夏にかけて、暑い日と寒い日があり、疲れやすく、むくみやすくなります。

疲労回復のビタミンB1が豊富な大豆、利尿作用でむくみを改善する小豆を、簡単にいつものごはんプラスしませんか？

○小豆 肝腎要の腎臓に効く！鉄分補給にも効果的

- ・小豆は腎臓の形に似ている。→利尿作用があり、むくみを改善し、腎臓からくる不調を改善します。
- ・たまった毒素を出す働きがあり、かゆみを伴う発疹、吹き出物、腫物の改善にも効果的です。
- ・毎月1日、15日に小豆ご飯、産後の養生に小豆粥など、昔から養生食として重用されてきました。



○大豆(特に黒豆) 良質なたんぱく質とビタミン、カルシウム、鉄分も豊富！

- ・高血圧を予防し、疲労回復に効果的なビタミンB1が豊富です。
- ・黒い食材は血液循環を改善、生命力を補い、月経不調の改善、疲労回復、老化防止に効果的です。



小豆、黒豆の簡単水煮

- 1 豆1カップを洗い、2カップの水で厚手の鍋に入れて強めの中火にかける。沸騰したら弱火で15～20分煮る。
- 2 鍋をバスタオルで包み、室温くらいになるまで放置する(固めな仕上がりに)。

水煮の活用

❖あずきごはん

お米3合に簡単水煮大さじ3を入れて、分量通りの水加減で炊きます。小豆の煮汁を入れなくてももうっすら桃色の小豆ごはんができます。

❖炒り豆

大豆の水煮100gを中火で2、3分乾煎りして、醤油大さじ1/2、みりん大さじ1/2、(きび砂糖はお好みでふたつまみほど)、で煮詰めます。青のりと塩で味付けたり、ナッツや小魚、いも類を入れたり、カレー味にしたり、アレンジ無限大です。

❖煮汁も美味しい

大豆の煮汁は甘みがあり、お味噌汁を作ると子供に好評です。小豆の煮汁は凍らせて、お茶に入れてブレンドあずき茶にしたり、小豆ごはんを炊く時の水の代わりに、おしるこにするときに使っています。

もっと手軽に！炒り小豆、黒豆

小豆、黒豆ともにフライパンに入れて、中火で皮がパチンパチンと8割がたはじけるまで乾煎りします。

乾煎りしておくと、そのまま食べても美味しく、そのままごはんと一緒に炊いて豆ごはんが作れます。また、煮だしてお茶にしても良く、お茶にした後もお米と一緒に炊いて豆ごはんになります。
(那須塩原市 樋江徳子さん)

よつ葉生協の小粒黒豆をよく使っています

毎月1回、くららで案内しています

8月4週



590 有機栽培大豆さとういらす
(日本の稲作を守る会)

591 有機栽培黒小粒大豆
(日本の稲作を守る会)

＼日本の稲作を守る会の皆さん／



お礼

特別企画品雑貨販売のコモライフ様より、たくさんのマスクの寄付をいただきました。よつ葉生協には長年に渡り、日用雑貨品を納入されています。

新型コロナウイルスの終息が予測できませんので、マスクは大変貴重です。配送員、普及推進部の職員に使わせていただきます。共同の気持ちが強くと、生協で働く者にまで心を寄せていただき感謝とお礼を申し上げます。ありがとうございました。

会長 富居

久保田のアイス(久保田食品)

暑い夏には子ども達からのリクエストも増えるアイスクリームですが、久保田のアイスクリームは全てちゃんと種類別にアイスクリームです。スーパー等のアイスクリーム売り場に並んでいる安価なものは、大抵が種類別にラクトアイスですね。

久保田のアイスは市販の“高級?”アイスクリームと比べて驚きの低価格、しかも中身(原材料)はより安全で良質なものです。乳化剤、安定剤も不使用。あの美味しさは必然です。自信を持っておすすめします!!

(商評委員 堀)

商評委員会
おすすめ

8月1週

466 凍
高知県・久保田食品
夢中熱中バニラとあずきの最中
110ml 120円(税込 130円)
北海道十勝産小豆を使用し、手廻りまかいて炊きあげた自家製つぶあん、素材の美味しさが際立つバニラアイスクリームを組み合わせました。牛乳(生乳(北海道産))、砂糖、乳製品、小豆、卵、モナカ、水あめ、バニラビーンズ、食塩
卵・乳・小麦

467 凍
高知県・久保田食品
ラムレーズンアイスクリーム
110ml 190円(税込 205円)
牛乳、乳製品をふんだんに使ったアイスクリームに、ラム酒漬けのレーズンをたっぷり加えました。乳製品、牛乳(北海道)、砂糖、レーズン、卵黄、ラム酒
卵・乳

468 凍
高知県・久保田食品
手しぼりの柚子アイスクャンディー
80ml 160円(税込 173円)
南国土佐で収穫されたゆずを、自社工場内でひとつひとつ手しぼりで搾った果汁を使用したアイスクャンディー。ビートグラニュー糖(北海道)、ゆず(高知県)

アイスは、基準によって「アイスクリーム類」と「氷菓」に分かれ、「アイスクリーム類」は、乳固形分と乳脂肪分の割合でさらに3種類にわけられています。パッケージの裏を見ると表示されています。

種類別

	乳固形分	うち乳脂肪分
アイスクリーム	15.0%以上	8.0%以上
アイスミルク	10.0%以上	3.0%以上
ラクトアイス	3.0%以上	0%以上
氷菓	上記以外	



アイスミルク 原材料名

チョコレートコーティング、砂糖、モナカ(小麦・卵を含む)、乳製品、植物油脂、水あめ、デキストリン/加工デンプン、乳化剤(大豆由来)、安定剤(増粘多糖類)、香料、アナトー色素、カロチン色素

ラクトアイス 原材料名

砂糖、植物油脂、乳製品、果糖、卵黄(卵を含む)、乳等を主要原料とする食品、デキストリン、食塩/乳化剤、安定剤(増粘多糖類)、香料、アナトー色素、

氷菓 原材料名

砂糖混合異性化液糖(国内製造)、砂糖、レモン果汁、果糖、デキストリン、酒精、乳清たん白、リキュール、食塩、洋酒/酸味料、安定剤(増粘多糖類)、紅花色素、香料、甘味料(アセスルファムK、スクラロース)、(一部に乳成分を含む)

合成甘味料

アセスルファムK

砂糖の200倍の甘さをもつ難消化性の甘味料。インスリン分泌を促す可能性があるため糖尿病患者は気をつけなければいけないといわれている。苦みをもつため、他の甘味料と併用することが多いので、化学物質同士の化学反応で新たな化学物質が生成する危険性がある。

スクラロース

砂糖の600倍の甘さをもつ。難消化物質で下痢を伴う症状が出る。また遺伝子を傷つける「変異原生」の疑いがある。さらに有機塩素化合物であるため、有害性の強いDDTなどの農薬、PCB、ダイオキシン、トリハロメタンなどと同じ仲間であることが問題になってきている。

(商評委員会担当 轟蒔)

食べすぎて

体を冷やさない

ようにね!



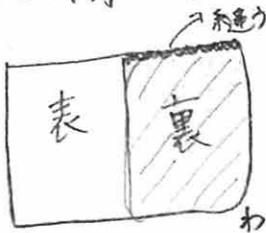
直線縫い
2ヶ所だけ!!
1枚の手ぬぐいであずま袋



① 中表にして三つ折りにする



② 片側を開いて直線を縫う



③ 縫ったところをめくって三角形にする



④ ③めくたまま左側を三つ折り状態にして下のところの直線を縫う

3枚一緒に縫わない!!



⑤ ひっくり返して出来上がり☆

環境委員会 山本

組合員さんの声

五月一週より「よつ葉」さんを利用させていただいています。

私共は老夫婦、二人暮らして、二人共、車の免許を持っていないので、大変便利です。助かります。

おいしい食材をいただいて、食生活が豊かになりました。

これからも、末永く、よろしくお願ひ致します。
(太田地区 M.Oさん)

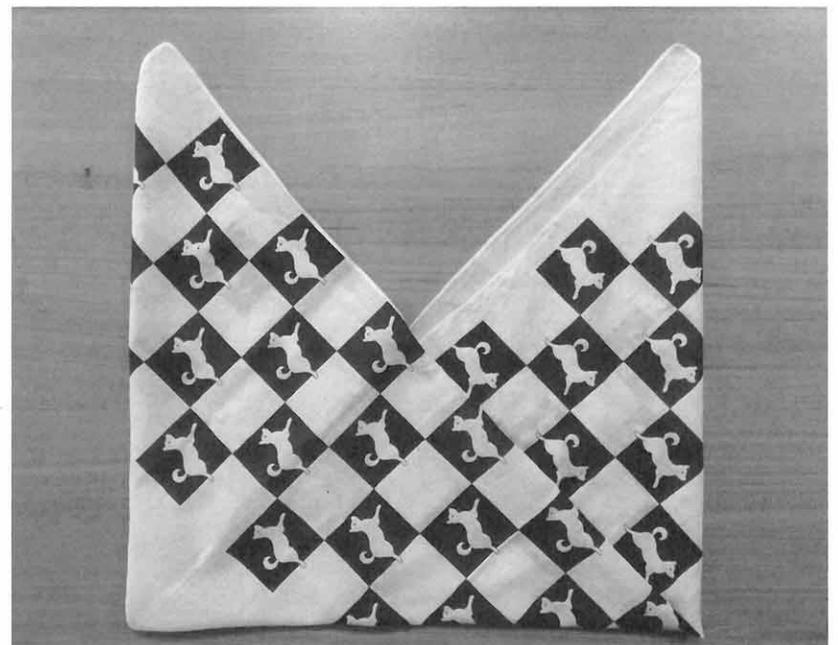
こちらこそ、末永くよろしくお願ひ致します!

7月1日から全国の小売店でプラスチック製買い物袋の有料化が開始されました。脱プラスチックの観点から、すでにエコバックをお使いの組合員さんも多いと思います。ただ、このエコバック、清潔を保たないと菌が内部で繁殖するそうです。そのため洗いやすい布製の入れ物、あずま袋を紹介します。

あずま袋(あづま袋)は、布を縫い合わせただけなので重ならず手軽に持ち運べます。買い物袋としても、バックの内袋としても使えます。マチを付ければ中の物が動きにくく安定するという利点も。

まずは簡単に縫えてマイクロプラスチックを出さない綿手ぬぐいで、あずま袋を作ってみませんか。

環境委員会 増山



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)	10,300
震災孤児を支援する募金 (910番)	19,700
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	11,700
合計	41,700

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

