

# よっ葉だより

2022年  
3月21日号  
No.690

◆新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金◆



栃木県 860  
群馬県 861  
茨城県 862



開催しました！ 2月25日（金） オンラインにて 参加者 20名

## えみさんちの春の花粉症対策！料理実演教室

「もともと花粉は無害なもの。過剰なアレルギー反応をおこして炎症を起こしている状態。

春になり暖かくなると新陳代謝が活発になり、身体に溜め込んだ脂肪や老廃物を排出しようと頑張りはじめます。

『肝』を整えましょう！』そんな花粉症のシステムのお話から始まりました。

講師を務めてくださったのはくらら温活レシピでお馴染みのえみさんこと青木恵美子先生。

10年後も家族でイキイキ。身体を温めて免疫力UP！温活料理教室主宰、よっ葉生協の理事でもあります。



食事で改善していくのはすぐにはいかないけれど、長期戦でいきましょう！

明るく話すえみさんに参加者のみなさんも笑顔で答えてました。

そして、今回も毎日頑張っている私たちお母さんへの魔法の言葉。

「えらいよ、大丈夫、よくやってるよ、心配ないよ、なんとかなるよ。」

と自身に声かけしてみてくださいね。

(理事 渡辺)

\*\*\*\*\*

休校でお母さんと一緒に参加した小学生の感想です！

『僕は小さい時から花粉症もあり、アレルギーもありでずっと薬を飲んでます。

今日、話を聞いて、食事で症状がはいぜんする。と聞いてびっくりしました。

この鼻づまりからかいほうされるなら、嬉しい事はない！と思います。

また、今日教えてもらった玉ねぎの切り方、ほうれん草の茹で方とかも知らなかったの、やってみたいです。ありがとうございました。』



☆学校が休校になり、もどかしく思う事があるけれど、学校に行っていたら学べなかった事を知りい機会に恵まれ、悪い事ばかりでもないなあ、と思いました！！

by 母

2ページで  
レシピを紹介  
しています！

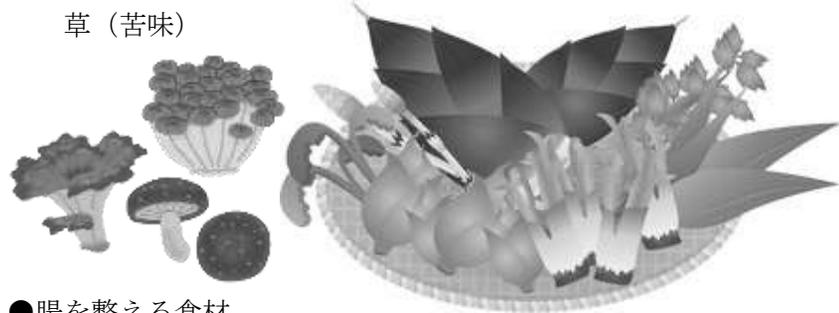
### 《花粉症改善の食べ物》

#### ●気を補う食材

・穀物、芋類、豆類、きのこ類、キャベツなど

#### ●肝を補う食材

・柑橘類（酸味）、菜の花、ふきのとう、せり、うどなど春の薬草（苦味）



#### ●腸を整える食材

・発酵食、味噌、麴、漬物

・「脾」を補う食材

米、芋類、鶏肉、米麴、豆類、鮭、ブリ、蜂蜜

・「肺」を補う食材

柑橘類、蜂蜜、甘酒、山芋、のり

・「腎」を補う食材

ブロッコリー、黒ごま、鶏肉、木耳（きくらげ）、よもぎ

これらを取り入れた3品を手早く実演してくださいました。

鉄のフライパンはよく熱してから食材を入れるとこびりつきにくくなる、玉ねぎは根っこの方を捨てずに細かく包丁を入れる、菜の花は花の部分の先に切り取っておく、ほうれん草は根元を切り離しておく、といったより美味しく食べる為のひと手間もなるほどと納得の時間でした。

よっ葉生協で取り扱っている、無茶々園の柑橘類の話、カントリーチキンの事、よっ葉のだしつゆ、よっ葉のポン酢などの説明もいただき、これらをはじめて知ったみなさんにも良さが充分に伝わったのではないのでしょうか。

身体は食べた物から出来ている。

## 鶏肉のみかんはちみつ味噌ソテー

※1歳未満のお子さんには、はちみつは与えないでください。はちみつ無しでも美味しく作れます。

鶏肉は脂肪が少なく、ビタミンA(レチノール)が豊富です。ビタミンAは、皮膚や粘膜を保護して、肌荒れや乾燥肌になるのを防ぐ働きがあります。

【材料 4人分】

鶏もも肉 2枚(約500g)

塩麹 大さじ2

みかん 中 2個

菜種油 小さじ1

(A)

・みそ 大さじ1と1/2

・はちみつ 小さじ2

・水 大さじ2

玉ねぎ 1/2個(まわし切り)

こしょう 適量

レタス、ブロッコリーなど

【作り方】

1. みかんは1個はジュースを絞っておく。鶏もも肉は一口大に切り、厚手のビニール袋または器に入れ、塩麹、みかん果汁を加えてよくもみ、空気を抜いて30分ほど漬け込む。※漬け汁は使うので捨てないでください。
2. フライパンに油を熱し、1の汁気を切り、皮目から弱火でじっくり焼きます。脂をこまめに取り除き、焼き色が付いたら裏返して火が通るまで焼き取り出す。
3. まわし切りにした玉ねぎを同じフライパンで焼き、残しておいた漬け汁、(A)を加えて軽く煮詰め、2を戻し入れてからめ、こしょうを加える。
4. お皿にゆでたブロッコリーとレタスを添えて、3を盛り付け、皮をむいたみかんのスライスを添える。



血のめぐりを良くして滞り改善

## 青菜のおひたし(からし和え)

材料(4人分)

青菜 200gほど

下ゆで用の塩 小さじ2

水 100ml

よつ葉のだしつゆ 大さじ1と1/2

からし 小さじ1(好みで)

【作り方】

1. 青菜は洗って鍋にたっぷりの湯を沸かして塩少々を加え、色が鮮やかになるまで30秒~1分ゆでる。水にさらしてざるに上げ、水けを絞って長さ4cmに切る。
2. ボールに水、だしつゆ(からし)を入れてよく混ぜ合わせる。青菜を加えて全体をあえる。



内臓の代謝を高めて免疫力を高めてくれるスタミナ剤

## 長芋のたたき磯辺和え

材料(4人分)

長芋 200g

よつ葉ポン酢 適量

もみのり 適量

【作り方】

1. 長芋の皮をむき、3cmくらいの長さに切る。
2. ポリ袋や布巾に長芋を包み、めん棒などでたたく。
3. 器に長芋を盛りつけ、ポン酢をかけ、もみのりをたっぷりのせる。



## 商評発!

商品評価委員会より、  
くからで取り扱っている  
お豆腐の特徴を  
ご紹介いたします。



- ① 原料は国産とし、遺伝子組み換えされた大豆は使用しない  
くからではすべて国産大豆を使用。国産大豆の自給率は6%(2020年)になっていますので、貴重な大豆です。

### ② 消泡剤は使用しない

消泡剤は食品添加物で、なめらかな豆腐に仕上げるために市販ではよく使われています。豆腐の原料の大豆にはサポニンという成分が入っており、天然の界面活性剤(乳化剤)の一つで、水に溶かすと泡立つ性質を持っています。豆腐製造時

には、大量の泡が発生するので、消泡剤が使われます。消泡剤には、シリコーン系消泡剤と有機系消泡剤の2種類があります。消泡剤不使用の豆腐は、消泡剤を使わないぶん手間ひまをかけて泡を取り除いています。

### ③ 化学合成された凝固剤は使用しない

豆腐の凝固剤には、塩化マグネシウム(にがり)、塩化カルシウム、硫酸カルシウム(石膏、主に化学合成品)、グルコノデルタラクトンなどがあります。

よつ葉生協では、塩化マグネシウム(にがり)を使用しています。

### ④ 揚げ油はすべて遺伝子組み換えされていないものを使用しています

豆腐加工品である油揚げ、厚揚げ、がんもどきの揚げ油は、Non-GMの菜種油です。

こだわりのお豆腐、私はシンプルにネギや鯉節とともに湯豆腐として食べるのが大好きです。

(商品評価委員会 横山)

困難を抱えた子ども・  
家族を地域で支援する  
活動を行っています。

虐待・貧困家庭昼食支援事業  
(小山市からの受託事業)

要支援家庭の子どもたちに食品等を届けて  
います。  
子どもたちが、お腹いっぱい食べて元気で  
笑顔になってくれることを願っています。  
<山本 緑>



NPO 法人  
さくらネット  
小山の活動紹介

学習支援  
(おひさま教室)

様々な事情で塾に行けない子どもたちに無料で勉強を教えています。  
学生ボランティアさんに協力していただいています。 <月2回>



保護者クッキング  
(おひさま会)

保護者と一緒に昼食を作り、  
食事をします。  
<月1回>



相談事業

子どもや保護者、関係機関か  
らの相談をお受けしています。

子どもクッキング

食事支援の必要な子どもたち  
と一緒に夕食を作り、食事をし  
ます。  
<月1回>



一時保護事業  
(ショートステイ)

虐待防止を目的として、子どもを一時的に居場所に宿泊させる  
事業です。  
読書やトランプ、ウノやボードゲームなどを楽しんで、眠くな  
るとお布団に入ります。家では夜中に何度も起きてしまう子  
も、居場所では一度も起きずにぐっすりとお寝しています。  
<稲葉 美智代>



生活応援事業

子ども家庭のニーズに合わせた  
支援を行っています。  
この日は、紹介された支援家庭  
の引越し作業を手伝いました。  
たくさんの荷物の中から、不用  
品となるごみの分別作業を行  
いました。困っている家庭への手  
助けは必要な支援だと思います。  
<山本智恵>



日帰り温泉入浴  
あったか体験事業

支援家庭の親子に思川温泉の入浴券と食事券を提供しています。  
温泉に入り美味しい食事を食べて、親子であたたかいひとときを過ごすことで、  
虐待防止の一助になればと思います。

消費者レポート No.1653 を読んで  
培養肉とはどんな肉？

培養肉とは・・・豚や牛などの筋肉の細胞を培養して成形して  
作る人工肉。政府が推進を図っており、大手食品メーカーが開発  
に乗り出しています。世界的にも推進の動きは活発で、米国では、  
メンフィス・ミート社が製品化し、販売を始めているそうです。

培養肉は、特定の細胞を培養して量産しますがおいしくなく見  
た目も肉に見えないので、細胞を立体にする工夫や鉄含有血液色  
素を用いたり、食品添加物や代替物で味覚を作り出しています。  
このように作られたものは、食品なのでしょう？安全性はどう  
なのでしょう？

培養肉は、大規模工場での生産に依存する人工肉で、地域の食  
文化とは無縁であり、それを破壊する役割を果たします。米国で  
は、細胞培養のカカオまであり、今後、食品の種類は増え続けて  
いくのではないのでしょうか。知らずに食べていることになるかも  
しれません。

培養肉が食料不足を解決する!!地球環境を救う!!とか話題とし  
てありますが、そのような情報に惑わされずに、消費者が厳しい  
目を持ち、選んでいくことが大切だと思います。これからも地域  
の食文化をなくさないように・・・ (理事 山本)

「リレーコラム:逢えなくても繋がってるよ、  
よつ葉のわ! ~繋ごう心の絆~

篠原さんより、リレーコラムのバトンを受け取りました、  
我が家が気にしているよつばの商品は、つかいきり皮なしポーク  
ウインナーとみんなのソーダです。

息子が2歳の頃、市販のウインナーが大好き  
でしたが色々なものが入っていて小さい  
子どもに食べさせて大丈夫なのかなと心配  
でした。



そんな時によつばのウインナーと出会い、  
これなら安心して食べさせることができると思いました。ウインナ  
ーがよつばの会員になるきっかけでもあり、今では我が家の食卓に  
かせません。定期配送に登録してあるので、いつでも冷蔵庫にある  
安心感も嬉しいです!

みんなのソーダは、市販のソーダに比べて甘さが控えめでそのまま  
飲んでも美味しいですが、ゼリーにかけて食べても美味しいです。  
自宅で採れた酸っぱいみかんの果汁とりんごのすりおろしを寒天  
ゼリーにして、そこにみんなのソーダをかけて食べます。我が家の  
子ども達は大好きなデザートです。 (太田地区 斎藤律子)

# よつ葉生協も賛同します

2022年3月7日

**【緊急声明】**

ロシア軍によるウクライナ侵攻に対しての抗議及び即時中止を求めます

栃木県生活協同組合連合会  
会長理事 竹内明子

2022年2月24日、ロシア軍によるウクライナへの軍事侵攻を行いました。

この武力による侵略は、いかなる国の領土保全や政治的独立に対する武力行使も慎まなければならないと定める「国連憲章に違反する」ものです。

2022年3月4日ロシア軍による欧州最大級とされるウクライナ南部の原発や、学校・病院などの民間施設が攻撃を受け、女性や子供を含む罪のない一般市民に犠牲が出ていることに対し重大な懸念と我慢ならない激憤を抱きます。

栃木県生活協同組合連合会として、あらゆる戦争に反対する立場から、ロシア軍によるウクライナ侵攻や戦闘警戒態勢に移行させた決断を非難し、世界の恒久平和の実現に向け、ロシア政府に対し国際法に基づく対応と、軍事侵攻の即時中止を求めます。

以上

2022年3月3日

**【緊急声明】**

ロシア軍によるウクライナ侵攻の即時中止を求めます

茨城県生活協同組合連合会  
会長理事 鶴長 義二

2022年2月24日、ロシア軍によるウクライナへの軍事攻撃が開始されました。

この武力による侵略は、国連憲章に対する重大な違反行為であり、今、第2次世界大戦後最大の人道危機をつくりだしウクライナの一般市民の生活を奪い、生命の危機にさらしています。私たちは、戦争が人々に悲惨な結果をもたらし、罪のない市民、女性や子どもが最も大きな犠牲を払うことを過去の経験から知っています。

また、ロシアのプーチン大統領が核兵器使用を示唆したことは、核による威嚇であり、明確な国連憲章に違反するものです。平和と核兵器廃絶に向けた取り組みを継続する茨城県生活協同組合連合会としては、断じて容認することはできません。

私たちは、ロシア政府に対して軍事侵攻を強く抗議するとともに、即時中止とを強く求めます。そして国際秩序を守り、外交による和平へ解決の努力を行うことを求めます。

以上

群馬県生協連は、2022年3月9日、以下の声明文を發表しました。声明文は、ロシア連邦大使館に送付しました。

ロシア軍によるウクライナ侵攻に強く抗議し、即時撤退を求めます

群馬県生活協同組合連合会  
会長理事 中村 隆夫

2022年2月24日、ロシア軍によるウクライナへの武力侵攻が開始されました。

今回の一連の行為は、武力行使を禁止する国連憲章に対する重大な違反であり、ウクライナ市民の生命を奪い国際社会の平和と秩序を脅かすものです。

また、ロシアのプーチン大統領が核兵器使用を示唆したことは、戦争被爆国である日本の国民として断じて容認することはできません。

群馬県生活協同組合連合会は、ロシア政府に対して武力侵攻に強く抗議するとともに、ロシア軍の軍事侵攻の即時中止と撤退、そして外交努力による解決を求めます。

以上

**新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金報告 (3月2週分)**

ご協力ありがとうございます。

組合員さんの助けあいの気持ち広がっています (単位:円)

栃木コロナ支えあい基金 (860番)	6,700
群馬コロナウイルス対策募金 (861番)	4,900
茨城誰かのために募金 (862番)	2,800
<b>合計</b>	<b>14,400</b>

共同購入注文書の該当番号に数量をご記入ください。

WEB注文の場合は、左側【企画商品・募金】内の【募金関連】をクリック。一口100円の募金になります。

**東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告 (3月2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)	5,600
震災孤児を支援する募金 (910番)	20,500
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	10,400
<b>合計</b>	<b>36,500</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・募金】内の【募金関連】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 <https://yotsubacoop.jp/> メールアドレスが変わりました。

よつ葉だよりメールアドレス [yotsubadayori@yotsuba-coop.jp](mailto:yotsubadayori@yotsuba-coop.jp)



ホームページ



Facebook



Instagram

**【お詫び】**

よつ葉だより3月7日号 NO.688「文化イベント情報」でご案内した「鈴木亘弘氏講演会」は正しくは「鈴木宣弘氏講演会」です。訂正してお詫び致します。