

# よっ葉だより

2022年  
6月13日号  
No.701

◆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



## 地元の採れたて夏野菜 召し上がれ!

夏に食べてこそ美味しい夏野菜。火照った体を冷やしてくれる、みずみずしい果肉。  
6月5週「くらら」には、旬の夏野菜が盛りだくさん! 生産者さんのおすすめの食べ方を参考に、  
たくさんいただきますよ!

### トマト 八千代産直・坂入清史さん



天候に影響されやすく大変ですが、食べてくれる人がいてくれるので元気が張れます。これからもよろしくお願ひします。

スライスしたとまとの上に刻んだ大葉をふりかけ、そこに塩を少しふりかけて食べると美味しいです。

### ブルームきゅうり・海老原寛明さん



味や香りにこだわり美味しい野菜を育てています。きゅうりは水分補給に適した野菜です。夏バテや食欲のない時などに、さっぱりと食べられますので、是非ご賞味ください。

千切りスライサーで横に長くスライスして、きゅうりをそうめん状の様にし、胡麻ドレッシングをかけて食べるのがおすすめです。

### ピーマン 県西産直・八城理一さん



堆肥や有機肥料を中心として使用し、食べておいしいといってもらえるような野菜作りをこころがけています。ピーマンはビタミンC(加熱しても壊れにくい!)・ビタミンP・葉緑素など栄養素が豊富です。太陽をいっぱい浴び旬のおいしさが詰まったピーマンをたくさんご利用ください。

生でも火を通して使えますが、油を使った食べ方が一番手軽で上手な調理法です。和・洋・中を問わず様々な料理に使えます。

### ズッキーニ 県西産直・新谷政夫さん



授粉しなないと果実が肥大しません。雌花は早朝の短い時間にしか咲かないため、朝の9時前には人工授粉を行います。雄花を取って、雌花の柱頭にこすりつけて授粉させます。成長するに従い、大きめの葉が混み合、て風通しが悪くなると、うどん粉病などにかかりやすくなってしまいます。

くせが少なく、多様な料理に使用できます。ソテーやフライにしても美味しいです。

### とうもろこし・石塚祐一さん



有機質肥料を中心に土づくりをしっかりと行っています。病害虫対策が大変ですが、農薬の使用を減らし、ネオニコチノイド系農薬は使用しな栽培をしていますので、安心してご賞味下さい。

鮮度が良いうちに届いたらすぐに調理してください。蒸かしたりレンジで調理する際は薄皮を1~2枚つけて。とうもろこしの旨味を閉じこめることができます。

## 日本生活協同組合連合会 ピースアクション in オキナワ 学習講演会（動画配信）を視聴して

令和4年5月15日、沖縄は本土復帰50周年を迎えました。関東に住む私たちにとって、距離的にも精神的にも遠いところの話…と思ってしまう方もいらっしゃるかもしれませんが、ピースアクション in オキナワも、昨年からのオンライン企画が始まり沖縄まで足を運ばずとも全国の皆さんと考える機会ができ、動画を視聴できる環境も整っています。

平和について考える。当たり前のように、なかなか具体的な行動がわからない、ピンとこない。そんな方も多いと思いますが、沖縄戦に関する勉強会をこのコロナ禍でも諦めることなく形を変えながら続けてきた方々や戦争体験者の熱い思いが見え、初心者への平和学習の入り口としてもわかりやすい講演会です。

### ① 琉球大学 教授 山口剛史さん 平和学習の進め方・考え方について

山口先生は、小学校などで平和学習の講座をされ、クイズ形式、また実際に戦時中「暴風のように弾が飛んでくる」と表現されていたという、その鉄の塊を実際に持たせたり鳴らしてみせたりと、とてもわかりやすい学習方法をとられています。

明るくて朗らかな雰囲気をお持ちの先生からは、難しく考えることが嫌になる平和学習では伝わらない、そんな思いが感じられます。

この講演会の中でずっしりと心に残った言葉。「戦争をしてはいけない」と言う子どもに対して、「絶対ダメだね」と大人が判断してはいけない、と。判断してしまった時点で学びが止まってしまう。子どもの素直な意見を大事に、大人は「なぜそう思うの？」と更に考えることを促し、モヤモヤするものはそのまま終わってよいのだ、と。考えることを終わらせない、そんな平和学習が全国で展開されることを望みます。

学習の具体的な内容はぜひ、配信をご覧ください。

### ② 対馬丸生存者 平良啓子さん 対馬丸乗船時の体験 学童疎開で対馬丸に乗船した当時小学校4年生の平良啓子さんの体験を、ご本人がお話していただきました。

この世に生を受けてたった9年の女の子が経験した、戦争未体験者

には想像を絶する、最近では北海道の遊覧船沈没事故・ロシアのウクライナ侵攻と重ね合わせてしまうような内容です。

昭和19年8月、長崎に向かった対馬丸が魚雷攻撃を受け11分で沈没。

阿鼻叫喚の子どもたちの声があつという間に静まり、気付くと既に亡くなった子どもたちが海に浮いている…台風の大波で従妹や姉が波に呑まれるのを目の当たりにし、6日間の筏漂流の末に無人島に辿り着き、故郷まで帰ることができても安堵の間もなく地上戦に巻き込まれ逃げる毎日…

戦後77年、お年寄りにはニコニコ笑っているけれどその胸の中には辛い思いを持ったまま…

私たちは実体験こそないけれど、考えることはできます。ご自分や大切な方に投影しながらお話を聞いてみていただきたいと思います。

### ③ 大学生協 齋藤薫さん・比嘉恒晴さん 大学生協活動報告 全国大学生協連では戦時中の活動制限や学徒動員などの歴史から、「よりよい生活を獲得する運動は平和を守る運動と不可分」という立場で平和活動を行ってきました。

特に、35年前から続けてきた平和ゼミナールは現地活動を大事に、沖縄・広島・長崎で行われています。

この活動はやはりコロナ禍で変更せざるを得ない状況ですが、それを糧に新しい取り組みができたり、若者らしい発想で未来に向かっていきます。その根底にある「学び続けることをやめてはならない」という考え方、

①の山口先生の思いがここにも届いていることに感動を覚えました。

他者に対する想像力を持ち、学びを止めなければ奥深いところで少しずつつながっていく、そのつながりが大きくなるとなり、社会を動かしていく力となるのが期待できる講演会でした。 (小山地区 篠原)

第39回 ピースアクション in オキナワ (学習資料・動画を配信中)

<https://peace.jccu.coop/39thokinawa>



### ピースアクション in オキナワとは？

沖縄県生協連と日本生協連は、沖縄戦の実相と現在の沖縄が抱える基地問題を学び平和について考える機会として、毎年沖縄で、県内の戦跡・基地をめぐる活動に取り組んでいます。昨年はオンライン企画を開催しています。



## 全国大学生協連の 平和の取り組みについて



0325

全国大学生協連 学生委員会  
富山大学 齋藤 薫



# 「くらら」に注目!! ちょっと気になる添加物

ペットボトル症候群って? 「アイスクリーム」と「アイスマイルク」と「ラクトアイス」はどう違う?!  
 わかりやすい記事を書いているのは、商品部職員の栗原さん。「加工食品診断士」の肩書があります。  
 どんな資格なのか、栗原さんに聞いてみました。



—「加工食品診断士」はどのような資格なのですか?

栗原さん: 食品加工と添加物について学び、「安心な食品の見分け方」を習得した「食のスペシャリスト」です。食品添加物の問題を扱った『食品の裏側』の著者、安部司氏が代表を務め、「子ども達の健康・味覚・価値観、家族の絆、そして日本の食文化を守ること」を理念とする加工食品診断士協会が認定する資格です。

—いつ、どうしてこの資格を取ったのですか?

栗原さん: 一昨年の2月に安部司さんの講演会に行き、そこで配られた加工食品診断士養成講座の案内に興味を持ちました。「ぜひ資格を取得してよつ葉に役立てるように」と、職務として受講させていただき、昨年6月から8カ月、毎月1回10時から夕方6時までの講義に神田まで通いました。添加物は化学物質なので化学式もたくさん出てきて、未知の世界でした。講義の録画配信で復習もしました。今年2月に試験があり、なんとか1回で合格することが出来ました。

—業務の合間に学習を重ねての合格、本当に頭が下がります。

栗原さん: 「ちょっと気になる添加物」のコーナーは、せっかく学んだことを生かそうと月1回の発信を始めました。世の中には様々な商品が出ていますが、「こんなモノにも!こんなところにも!」使われる添加物に対して興味を持っていただき、商品のラベル表示を見る癖をつけていただければ嬉しいです。「安い・簡単・便利・きれい・美味しいは添加物のおかげ」であること、「リスクとおかげ」を良く知って食品を選んでいただければと思います。

—ありがとうございました。「加工食品診断士」以外にも「デリカアドバイザー」「とちぎフードマイスター」、プライベートでも「ジュニア食育マイスター」などの資格を取得されている栗原さん。これからも「よつ葉生協の食のスペシャリスト」として、ご活躍よろしくお願ひいたします!

「ちょっと気になる添加物」のコーナーは、今後も毎月4週の「くらら」26ページに掲載予定です。お見逃しなく!  
 (理事 堀)

## くらら5月4週 P26 清涼飲料水編

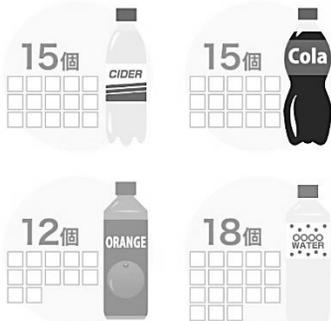
### ちょっと待った、その飲料は大丈夫? 気づけば“ペットボトル症候群”に!

ペットボトル症候群とはスポーツドリンクや清涼飲料水などを大量に飲み続けることによって起こる糖尿病性の症状。中高生から20~30代の若い人たちの間で増えているそうです。

500mlの清涼飲料水には、ブドウ糖果糖液糖というシロップが通常、約15%ほど入っており、砂糖に換算すると50g以上なのだとか。

※ブドウ糖果糖液糖とは、さつま芋やじゃが芋、とうもろこしのでんぷんに酵素を添加し分解していくことで作られた高カロリーの人口甘味料。添加物扱いではないけれど、ジュースや炭酸飲料、甘いお菓子などによく使われており、特にお子さんには摂らせたくない物質です。

#### ペットボトル500mlに含まれる糖分 (角砂糖1個3.6g)



こんなにたっぷり糖分が入っているのなら、明らかに「甘い」と感じるはずなのに、実際は飲み心地よくスッキリ美味しい!何故なのでしょう?

それは添加物であるクエン酸や酸味料で味覚をごまかされてしまうから。炭酸飲料も同じで、炭酸が入ることから甘みがあまり感じられなくなるのです。

#### 原材料を比べてみよう

<p><b>よつ葉生協</b></p> <p>安心の有機原料</p>  <p>ヒカレレモンサイダー 砂糖(てん菜(国産))、有機レモン果汁/炭酸</p> <p>スパリ 果汁100%</p>  <p>国産温州みかん100 うんしゅうみかん(国産)</p>	<p><b>市販品の一例</b></p> <p>サイダー</p> <p>砂糖類(果糖ぶどう糖液糖(国内製造)、砂糖)/炭酸、香料、酸味料</p>  <p>オレンジジュース</p> <p>果実(オレンジ、マンダリンオレンジ)、糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖)/酸味料、香料、ビタミンC</p> 
--	---

今年の夏は、喉を潤す前に、是非、ボトルの裏側に目を向けてみては如何でしょうか。

加工食品診断士 栗原映美

## くらら6月4週 P26 アイス編

「さっぱり」や「濃厚なコク」など気分で選びがち! でも、種類によってはアイス風に仕上げているものも。

アイスは乳固形分(牛乳から水分を引き算したものと乳脂肪分(牛乳に含まれる脂肪)の含有率によって3種類に分類されます。

 <b>アイスクリーム</b> 乳固形分15%以上でそのうち乳脂肪分が8%以上	 <b>アイスマイルク</b> 乳固形分が10%以上で乳脂肪分が3%以上	 <b>ラクトアイス</b> 乳固形分が3%以上で乳脂肪分の規定は無し
--	---	--

コンビニやスーパーなどで安価なアイスに多く記載されている「ラクトアイス」とは?!

**ラクトアイス 一括表示例**

無脂乳固形分5.3% 植物性脂肪分6.6%  
 卵脂肪分0.1%

原材料名: 砂糖、植物油、乳製品、果糖、卵黄、乳糖を主要原料とする食品、デキストリン、食塩、香料、乳化剤、安定剤(増粘多糖類)、着色料(アノトー、カラメル) 内容量190ml

ラクトアイスは乳脂肪分がとても少ないのが特徴。そのため植物油と水、乳化剤という添加物で白い液体を作りアイスクリームもどきに。香料や着色料、トロリとした口当たりを出すための増粘多糖類など、添加物のかけ合わせでできたものが多いと言えるでしょう。



乳固形分には、それ自体に乳化させる効果があるので、添加物を加える必要はありません。乳固形分の少ない順でおのずと添加物は増えていくのです。

抹茶色の着色料は蜜のアンからとっているものもあるんだって!

<p><b>よつ葉のアイス</b></p> <p>472 凍</p> <p>栃木県・ホウライ</p> <p>よつ葉オリジナルアイス ミルクと塩</p> <p>乳脂肪分15.0%                  無脂乳固形分9.5%                  原材料: 生乳(栃木県産)、クリーム、砂糖、脱脂粉乳、卵黄、塩</p> 	<p>よつ葉の抹茶アイスは着色料不使用です</p> <p>477 凍</p> <p>高知県・久保田食品</p> <p>抹茶アイスクリーム</p> <p>乳脂肪分10.5%                  無脂乳固形分8.5%                  原材料: 牛乳(生乳(北海道産))、乳製品、砂糖、抹茶</p> 
---	--

お子さんが大好きなアイスクリームだからこそ、添加物には気を付けたいですね!

加工食品診断士 栗原映美

## 参加してみませんか

※コロナ禍で自粛してきましたが、感染予防の対策を講じて再開します。

### 小山

## 心おだやかに パステルアートを描こう

パステルの粉を指につけて絵を描きます。

心おだやかに、無になる時間を体験しませんか？

日時：7月11日（月）10：00～11：45（受付9：45～）

会場：よつ葉生協 本部第2会議室

参加費：組合員 大人300円

一般 大人500円

定員：5名

託児：なし

締切日：7月1日（金）

主催：小山委員会

問合せ：よつ葉生協 本部 中村 TEL 0120-07-1613

※画材を削りますので、カッターをお持ちください。



## 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。



### 第5回オンラインショップ開催期間

6月25日（土）～7月10日（日）

HP アドレス <https://morisato-m.jimdofree.com/>

先人より受け継いだ、自然豊かな命あふれる里山を、守り続けたい！  
未来の子供たちにつなげていきたい！

2013年、茂木町の有志が集い立ち上げた、オーガニックマルシェ「森と里のつながるマルシェ」。

今季もインターネット上にて「第5回オンラインマルシェ」を開催！  
よつ葉生協組合員様からのたくさんのアクセスを、お待ち申し上げております。

里山ならではの、こだわりのオーガニック商品をどうぞお楽しみくださいませ♪

茂木ゆうきの会産直グループ・森と里のつながるマルシェ茂木

### 宇都宮

## ●イベント 第15回宇都宮平和映画会「ヒロシマ」

●日時 7月16日（土）①10：00 ②14：00

●会場 宇都宮市文化会館 小ホール

（栃木県宇都宮市明保野町7-66）

●入場料 前売り1000円 当日1300円 15歳以下無料  
（チラシ持参の方は、前売り扱いでご覧いただけます）

●内容 69年の時を越え幻の映画を宇都宮で上映します。  
長田新の『原爆の子』を八木保太郎が脚色し関川秀雄が監督した反戦映画。8万人を超える広島市民がエキストラとして参加し、原爆投下直後の広島を再現した。  
ベルリン国際映画祭で長編劇映画賞を受賞した。

●チケット 一般売り 栃木県総合文化センター、宇都宮市文化会館、  
やさい&くだもの村全店

電話予約 TEL 028-636-6103（田中）

TEL 090-2483-4316（奥田）

●主催 宇都宮平和映画会実行委員会

### 共通申込書

希望する行事名に  してください

心おだやかにパステルアートを描こう

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
	(未就学児)	人	歳	歳

備考欄

### 新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金報告（6月1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が広がっています (単位：円)

栃木コロナ支えあい基金 (860番)	7,200
群馬コロナウイルス対策募金 (861番)	3,800
茨城誰かのために募金 (862番)	2,600
<b>合計</b>	<b>13,600</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（6月1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)	10,100
震災孤児を支援する募金 (910番)	27,100
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	17,200
<b>合計</b>	<b>54,400</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