

よっ葉だより

2022 年
8月29日号
No.711

◆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



「知ってなっとく!食品添加物」を受講して

7月6日 よっ葉生協本部会議室

講師は、加工食品診断士の資格を持つ、(株)創健社の鳥沢泰弘氏です。
よっ葉生協普及推進部・コープメイト、商品部職員など総勢 45 名が受講しました。

皆さんこんにちは。小山営業所の小柳です。私がよっ葉生協の組合員になったのは 5 年程前。当時は、添加物が身体に良くないのは何となくわかってはいても、そこまで気にせずに生活していました。加入後に組合員を対象とした講座に何度か参加する機会があり、そこで添加物や遺伝子組み換えについて、有機野菜のことなど学ぶことができました。それから少しずつ意識が変わっていったように思います。さらに学びを深めたいという思いもあり、半年ほど前からよっ葉生協で勤務するようになり、現在に至ります。

私が所属している普及推進部では、担当する地域でよっ葉生協が取り組んでいる活動や安心・安全な商品を取り扱っていることを周知しています。私自身、まだまだ知識も経験も未熟ですが、一人でも多くの方に利用していただけるよう日々奮闘しています。

さて今回、株式会社創健社から講師を招いて食品添加物の講話があり、とても為になるお話を聞くことができました。

創健社は、自然食品・高品質食材、オーガニックフードの企画・製造・卸売を行っている企業です。よっ葉生協でも数多くの商品を取り扱っているため、商品を購入したことがある方もたくさんいらっしゃると思います。

今回の講話では、食品添加物の種類と用途についてのお話だけでなく、実際に添加物を使ってインスタントラーメンのスープや無果汁ジュースを作る実験の様子もを見せていただきました。例えばラーメンの豚骨スープ、本当なら豚骨や野菜など何時間も煮込んでできるものが、本物の豚骨スープを一滴も使うことなく、化学調味料や複数の添加物、風味エキスなど化学合成された粉だけで簡単に再現できることに驚きです。また、即席麺 1 食分には、成人 1 日分の塩分摂取量が入っているにも関わらず、添加物の力で塩辛さを感じることもなく美味しく飲めるようになっているそうです。知らず知らずの内に味覚が破壊され、塩分を摂り過ぎていると考えると怖いことです。



無果汁ジュースの再現実験では、ブドウ糖果糖液糖をベースに香料と着色料を変えるだけで、様々なジュースが出来上がりました。レモン味に使われた黄色い着色料は、タール系色素というもので石油から化学合成されているものです。また、オレンジ味に使われた



コチニール色素は、カイガラムシという虫から抽出されているものだそうです。実際に本物の果汁が全く入っていないくても、見た目の色と香りだけで、美味しく感じてしまいます。しかし、その使われている香料や着色料が何からできているのかを知ると飲みたくなくなるものですね。

また、市販の炭酸ジュースや清涼飲料水にはたくさんの糖類が使われているのですが、クエン酸などの酸味料を使用することでさっぱり感を出しているそうです。ここでもまた添加物の力で知らず知らずの内に糖類を摂りすぎているということがわかりました。

糖分の摂りすぎは良くない、ということで最近増えてきているのが、「ゼロカロリー」や「砂糖不使用」を謳った商品。中には、「脂肪の吸収を抑える」ということでトクホ（特定保健用食品）に認定されているダイエットソーダなんかもあります。こういった商品にはほぼ人工甘味料が使用されているそうです。人工甘味料は、人工的に化学合成された甘味料で、砂糖よりも低カロリーで少量でも甘みが強く、さらに砂糖よりも安価で大量生産できるということもありメーカーは重宝しているようです。代表的なものとして、アセスルファムカリウムなどがありますが、砂糖の数百倍から中には数万倍の甘さをもつものもあるそうです。「ゼロカロリーならダイエットによさそう」「トクホだったら健康にいいはず」と思っていますが、その中身は発ガン性、神経障害、脳卒中、糖尿病などのリスクがあり安全性が疑わしい人工甘味料が使われているということです。一見、体によさそうに見える商品が、実は健康を害する可能性もあるということで、知らないことは怖いことだと思いました。

今年の 4 月から食品表示ルールが改訂され、包材での「無添加」や「人工甘味料不使用」などの表示が禁止されることになりました（2024 年 4 月～完全施行）。商品を買うときは、表のラベルだけを見るのではなく、裏の原材料表示もきちんと見て自分で判断し、安心できる食材を選ぶ力がますます必要になってきました。今回の講話を聞いて、まずは「知る」ことが一番大切だと思いました。商品を買うか買わないかは個人の自由ですが、知識があるかないかで意識が違ってきます。知れば納得し必ず行動が変わると思います。

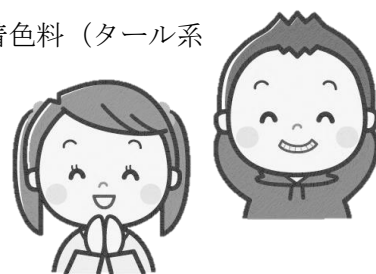
普及推進部小山営業所 小柳由紀

2 ページへ続く→

☆よつ葉生協の取り組みについて… 子どもが食べるものは、特に気を付けています！

よつ葉生協では、「「暮楽々」商品取り扱い選定基準」を設け、食品添加物については 160 余りの添加物を使用禁止に指定し、使用されている商品は「くらら」で取り扱いしません。例えば、化学調味料（グルタミン酸ナトリウム）、合成着色料（タール系色素）、人工（合成）甘味料（アセスルファムカリウム、スクラロース、等）は使用禁止です。

また、市販の清涼飲料水では不使用の物が見当たらないほど広く使用されているブドウ糖果糖液糖などの異性化糖については、現在、子どもたちが大好きな菓子・飲料では、不使用の商品を扱うように努力しています。異性化糖の原料は、ほぼ遺伝子組み換えのトウモロコシ由来です。異性化糖は、血糖値を急激に上げるため、大量摂取を続けると「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性糖尿病を引き起こす危険性があります。



例えば、ヨーグルトでは…

75g 3 個入りのデザートヨーグルト、お手頃価格で人気商品でしたがブドウ糖果糖液糖が使用されていました。2017 年 4 月「くらら」リニューアルに伴い取り扱いを止め、代わりに現在も取り扱っている「榛名すこやかヨーグルト 3P」（75g × 3 118 円）を探して取り扱いを始めました。

9 月 2 週 295

榛名すこやかヨーグルト 3P



原材料：生乳（国産）、砂糖、乳製品、ゼラチン/香料

炭酸飲料では…

かつては「くらら」で異性化糖を使用した炭酸飲料を扱っていましたが、「くららセカンド」に移行しました。現在くららで扱う炭酸飲料水は、全て異性化糖不使用です。

アイスクリームやアイスキャンディーも！！

暑い夏には毎日のように食べたいアイス。人は冷たいと甘みを感じにくくなるため、余計に糖分が使われますが、市販の物では異性化糖や合成甘味料が大活躍です。小さな子どもに食べさせるには、特に気を付けたいものです。ぜひよつ葉で不使用の商品をご利用ください。

（理事 堀）

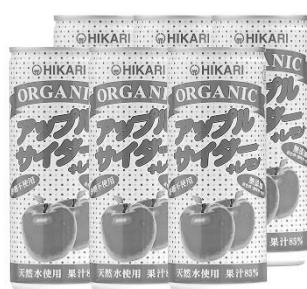
9 月 2 週 482

よつ葉オリジナルアイスマルクと塩



9 月 2 週 508

アップルサイダー+レモン



9 月 3 週 490

みかんサイダー



9 月 3 週 466

南国土佐のすももアイスキャンディ



CO-OP 共済 新型コロナウイルス感染症に関するご案内

新型コロナウイルス感染症で療養されている方やご家族には、心よりお見舞い申し上げます。コープ共済加入者ご本人が新型コロナウイルスに罹患したときは、共済金給付の対象となります。取り扱い、災害（ケガ）となります。療養を終えられたら、コープ共済から共済金請求書を取り寄せて手続きを進めてください。可能な方は、COOP 共済WEBサイトからの手続きにご協力をお願いします。



請求書類の取り寄せ方法は以下です。

①【新型コロナウイルス感染症専用】 共済金請求受付ダイヤル

☎ 0120-28-9431 月～土（祝日営業）9:00～18:00

※大変つなかりにくい状況です。おかけ間違い無いようご注意ください。

②【専用受付WEBサイト】24 時間 365 日ご利用可能

<https://coopkyosai.coop/coronavirus/> から

【新型コロナウイルス感染症専用】請求書類お取り寄せ専用サイトへ。

※COOP 共済ホームページに記載の新型コロナウイルスによるお支払い基準は、2022 年 8 月 10 日現在の基準です。

自宅（または宿泊施設）での療養について入院とみなす取扱いおよび災害（ケガ）とする取扱いは、今後の政令改正やその他社会情勢に鑑み、取扱いを終了する場合があります。

お支払い基準が変更となる場合には、あらためて COOP 共済ホームページでご案内いたします。

コープ共済窓口は現在込み合っており、請求書類のお届けに 2 週間程度かかります。なお共済金のご請求は、陽性となった検査日から 3 年間以内まで可能です。

オンライン夕食会に挑戦しました! その② 鹿沼委員会

テーマは「手軽に」。7月25日号報告に続いて、委員が5月に作った献立を紹介します。



- ・麻婆豆腐
- ・タンドリーチキン
- ・味噌汁
- ・ごはん
- ・レタス、ミックスリーフ、玉ねぎ

今回は急に参加することになり主に冷凍庫とにらめっこしながら即席で作りました。

- ・麻婆豆腐の素（甘口）は旦那の好物でタンドリーチキンは子供たちの大好物です。どちらもフライパンで焼いたり豆腐と炒めたりするだけで簡単に作れるのでありがたいです。
- ・麻婆豆腐にはニラやすくい豆腐も活用、フードロス削減メニューでもあります。
- ・工夫した点のご飯を炊くときに玉ねぎの皮を最後に入れて栄養を染み込ませました。よつ葉の有機野菜だからこういうことができます。また、ミックスリーフ、レタスに混ぜた玉ねぎは切った塩でもんで少しおき、辛味を抜きました。（宇梶）



- ・白身魚の粕漬け焼き
- ・油揚げのネギマヨみそ焼き
- ・かぶとわかめの和え物
- ・塩肉じゃが
- ・ゆかりごはん

いろいろ使える白身魚切り身は骨なしで使いやすく便利です。塩肉じゃがは子供が小さいので食べやすいようにひき肉を使っています。ゆかりは梅干しを作る時に一緒に入れた大紀のもみしそを干してミルで細かくして作りました。

白身魚の粕漬け焼きの作り方です。

使用商品:いろいろ使える白身魚切り身（シロイトダラ）、よつ葉 こうじみそ淡色、酒粕

ポイント:白身魚を解凍し、水気を拭く。粕床（みそ:酒粕=2:1 でよく混ぜたもの）に2〜3日漬ける。漬ける時間は好みでOK。グリルの弱火で7〜8分焼く。

好みの魚やお肉で同様にできます。粕床は何回か使用可能。だんだん水分が出てきたら味噌汁に入れても美味です。（大嶋）



- ・氷温乾燥にしん丸干し
- ・焼き野菜
- ・サラダ
- ・玄米黒米ごはん
- ・卵焼き・味噌汁（ワカメ、大根、ナメコ）
- ・デザート（男爵チーズケーキ）
- ・コーヒー

サラダはレタス、新玉ねぎ、きゅうり、ミニトマト、甘夏、キウイ、ツナを使っています。サラダにフルーツを入れると酸味と甘みが加わってドレッシング無しでもオリーブオイルとハーブソルトで美味しくいただけます。

焼き野菜は、里芋（有機）、ブロッコリー、ナス、ズッキーニ、ニンジン焼いただけです。お野菜が本当においしいのでよつ葉のおかげで助かっています。

今回は特にニンジンが美味しかったです。卵がプチプチして楽しい食感でした。

デザートの男爵チーズケーキが初めて食べましたが美味でした。コーヒーは、有機珈琲玉屋珈琲店のヨーロピアンまたはスペシャルブレンドがおすすめです。どちらも大好きです。（吉田）



各委員とも作った食事のことだけでなく、おすすめ商品や興味のあることなど、画面越しですが和気あいあい話すことができました。オンラインの難しい部分や zoom の使い方についても学ぶことができました。今後はオンラインも活用した企画も取り入れて皆さんと交流できるよう取り組んでいきたいです。

少しずつ地区委員会の活動が再開されてきました。よつ葉の組合員活動はお互い様基本です。組合員同士の交流を通して仲間づくりができるよう鹿沼委員会も企画していきますのでご参加よろしくおねがいします。

（鹿沼委員会担当理事 小田切）

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～ 秋山さん農業体験②「間引き・草取りをしよう！」

秋山さん農業体験の2回目です。9月24日（土）に種まきをした畑の草取りと育った苗の間引き作業を行います。

日時：10月1日（土）10：00～12：00（受付9：45～）

会場：グリーン研・秋山さんの畑（栃木県下野市町田900）

参加費：無 料

託児：な し

締切日：9月16日（金）



主 催：よつ葉生協

問合せ・申込：よつ葉生協 本部 中村

TEL 0120-07-1613

※状況によっては、抽選となる場合があります。

※食事の提供はありません。

※P4の共通申込書でお申込みください。

※ご案内は9月19日以降に発送します。

小 山

大好評につき、第2弾！「心穏やかに パステルアートを描いてみませんか？」

ドライパステルの粉を指につけて絵を描きます。

心穏やかに、無になる時間を体験しませんか？

日時：9月26日（月）10：00～11：30

（受付9：45～）

会場：よつ葉生協 本部第1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

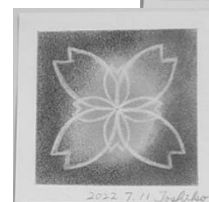
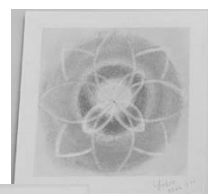
締切日：9月9日（金）

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、カッターナイフをお持ちください。

※スリッパをお持ちください。



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にお願いいたします。

群馬県 太田自然育児の会『なないろ』

2022年度 10：00～12：00

コロナ禍の食と発達について ～乳幼児期の育児に大切なこと～

9/28（水）通常会員 10/2（日）オンライン会員

ママのための自分癒し★「インナーチャイルド」

10/13（木）通常会員 10/16（日）オンライン会員

親子の絆を作るコツ ～心を抱きしめる子育て～

12/1（木）通常会員 12/4（日）オンライン会員

●会場 通常会員：熊野町集会所（太田市熊野町13-19）

オンライン会員（録画配信）：ZOOM開催

●料 金 会費2100円 初回一括集金

（1講座700円×3講座分）

●主催・申込・問合せ 太田自然育児の会『なないろ』

Mail ota.shizenikuzi@gmail.com

公式LINE@ID @xfw5170y

●HP <http://otasizenikuzi.blog.fc.com>

●対 象 妊婦さん、乳幼児子育て中の方、孫育て中の方、自然育児・講演内容に興味のある方、お子様連れでもご遠慮なくご参加ください。サークル制のため、3講座すべてご参加いただける方。

新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金報告（8月2週分）

ご協力ありがとうございます。

（8月3週分）

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）	10,700
群馬コロナウイルス対策募金（861番）	8,600
茨城誰かのために募金（862番）	4,600
合 計	23,900

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（8月2週分）

ご協力ありがとうございます。

（8月3週分）

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）	14,700
震災孤児を支援する募金（910番）	42,000
「有機農業と国産種子」募金（920番）	19,600
合 計	76,300

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・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。

共通申込書

希望する行事名に ☒ してください

☐ 秋山さん農業体験② ☐ パステルアートを描いてみませんか

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

●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



ホームページ



Facebook



Instagram