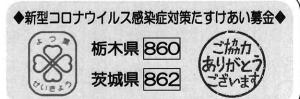
よっ 集だ より

2023年 12月11日号 No.772



年末年始の配送スケジュールのご確認をの

通常の回己送曜日と1日ずれています。いつもの配送日と異なるのでご注意ください。お休みが長くなるので、年末年は6の買い置きもお忘れなく!

- •12月4週、くらら特別号の商品のお届けは12月24日(日)~28日(木)となります。
- 1月2週の注文書の拝出も12月24日(日)~とtよります。
- 1月1日(月)~5日(金)の配送はありません。



日年末の電話、お問い合わせの受付時間 (2月29日(金)・(2月30日(土) 17:00まで 12月31日(日) 15:00まで 12月4週の配送は
1日前倒し!!
同時に1月2週の注文書提出をお忘れなく!!

12月4週西記送・1月2週の注文書#是出日

月コース	火コース	水ゴース	木コ-ス	金コ-ス
24日(日)	25日 (月)	26日(火)	27日 (水)	28日

今週画であのくらら12月4週では 使い勝分の良い商品やお得ける商品、 お年質品、お正月用品 (別ちらし)を ご案内しています!

年明け最初の配送まで日があるので、年始に備えて買い置きしておきましょう。 慌ただしい 年末年始のお助けに、家族の団らんのお伴に。 いつものよう葉商品でやりくりしましょう。

年末年からにあると便利ですよ

お米・調味料

賞味期限のtよがい日酉己品

たまご

お鍋食村





温めるだけで食べられる商品などいいタタめに買って冷凍しておくのもよいですね!

『実験してみよう!暮らしの中の食品添加物』それでも飲みたい?清涼飲料水の実態とは?!

へつくば委員会/

9月21日(木)、千代川公民館にて、とちぎ食育応援団の松下さ んを講師にお迎えし、私たちの身近にある食品添加物について学 びました。

まず、自動販売機やコンビニ、スーパーなどで売られている市 販のジュース (清涼飲料水) が、どのように作られているのか実 験をしました。砂糖の代わりに"ぶどう糖果糖液糖"というシロ ップを使います。これは、異性化糖ともいわれており、遺伝子組 み換えの代表ともいえるものです。砂糖より安価なため、非常に よく使われる甘味料です。これに、炭酸水を加えます。試飲して みると、とても甘ったるくゴクゴク飲めるような感じではありま せんでした。そこに、クエン酸(酸味)を加えます。すると、どう でしょう?! 一気に飲みやすくなりました。さらに、レモンエッ センスを加えるとレモン味、オレンジエッセンスを加えるとオレ ンジ味、コーラエッセンスを加えるとコーラ味になりました。

しかし、これだけでは見た目がどれも無色透明で、区別がつき ません。そこで、着色料の出番です。黄色4号、黄色5号、コチ ニール色素、カラメル色素など、少量加えただけで色が付き、お 店でよく見るレモンジュースやオレンジジュース、コーラに変身 しました。味や色はほんの少しの香料と着色料だけで変わるので すね!

この実験から、清涼飲料水の原料は、ほぼぶどう糖果糖液糖(甘 味料)と炭酸水または水ということが分かりました。しかし、パ ッケージに「糖分」という表示はなく、「炭水化物」と書かれてい ます。炭水化物=砂糖の量(100ml 当たり)だそうですので、みな さんチェックしてみてください。どれだけ大量の糖分が入ってい るかが分かると思います。

今回の実験では、ぶどう糖果糖液糖のみを使いましたが、例え ば、アクエリアスにはスクラロース、健康を保つための効果をう たったトクホ (特定保健用食品) であるコカ・コーラ プラスには、

アスパルテーム、アセスルファムKという甘味料が使われていま す。

この『アスパルテーム』『スクラロース』『アセスルファムK』 は、低カロリーやカロリーゼロを強調した飲料に多く使われてい る合成甘味料です。ぶどう糖果糖液糖よりもさらに安く、それぞ れ砂糖の 180~220 倍、約 600 倍、約 200 倍の甘味があります。ほ んの少しの使用量で砂糖と同じ甘さが出せる上、体内で消化吸収 されないため、カロリーはほとんどないと言えてしまうのですね。

しかし、この合成甘味料は、化学的性質や動物実験の結果など から、様々な病気を引き起こす可能性があることが報告されてお り、これだけは子どもたちに摂って欲しくない添加物だそうです。 現在の飲料市場の特徴として、健康とダイエットを強く意識した 製品が多く販売されていますが、トクホ飲料はもちろん、トクホ ではないけれど健康にプラスになることをえん曲的に表現した飲 料、ダイエット効果をほのめかした飲料に、これらの合成甘味料 が使われているということです!

カロリーゼロという健康を意識した方が手に取る商品が、また 別の病気を引き起こしてしまう可能性がありますね。大切なこと は、実態をよく知ることだと思いました。甘いのに、なぜゼロカ ロリーなのか?!カロリーゼロなのに、なぜ甘いのか?!その裏 には、こうした添加物が使われているということ。多くの方に知 って欲しい内容でした。

その他、砂糖や塩のお話(精製された白砂糖が心と体をキレさ せる、間違った減塩信仰が「冷え」を呼び込む など)、農薬のお 話(日本はトップクラスの農薬国、農薬と自閉症・発達障害の有 病率 など)、牛乳のお話など貴重なお話を聞くことができました。

最後に、"添加物なしで作れるアイスクリーム"を参加者のみ なさんと作り、おいしくいただきました。材料は牛乳と粗精糖だ け!やっぱり添加物の入っていないシンプルな材料だけで作られ たものは安心して食べられますね。みなさんも、ぜひお試しあれ。

やってみよう!10分で作れるアイスクリーム

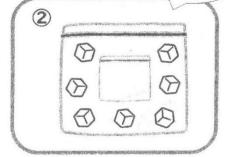
かたまるまでの時間、なんと約10分!火も包丁もつかわないから安心。ぜひチャレンジしてみてね。

[用意するもの] ・冷凍用ジッパーつき袋 大|枚小|枚 約500g 300ml

• 塩 大さじ大盛り4 大さじ4(お好みで) (1)

小さいジップ袋に牛乳と砂糖を

入れて、口をしっかりととじる。



氷の大きさは

3cm以下がいいる

大きいジップ袋に、①と氷、塩を 入れて、口をしっかりとじる。



• 氷

•牛乳

タオルで全体とつつみ、両手で 持って前後左右によくふる。





10分くらいして中の牛乳がかた まってきたら、できあがり。

★牛乳にインスタントコーヒーをとかしてそカ味。★牛乳に抹茶の粉末をとかして抹茶味。★缶詰の果物を牛乳にまぜてツルーツアイスに。

2ページの実験で使用した添加物



参加してみませんか

那須塩原

冬の手仕事時間~小さな刺繍のワークショップ~

さむい冬、手刺繍で手仕事のぬくもりを感じてみませんか?

イニシャルや植物の図案から好きなものを選んでいただき、

刺繍をして木枠のストラップに仕上げるワークショップです。

日 時:2024年1月30日(火)10:00~12:00(受付9:45~)

会 場:稲村公民館(栃木県那須塩原市若草町 117-1)

参加費:組合員 大人 1000円 一般 大人 1200 円

託 児:あ り(和室) 定 員:8人

締切日: 2024年1月19日(金)

主 催:那須塩原委員会

申込・問合せ:よつ葉生協 組合員組織部

TEL 0120-07-1613

< 持ち物> 糸切りバサミ、手元が見えにくい方は眼鏡

(ボンドを使うので) 汚れてもいい服装でお願いします。



11月18日(十)に宇都宮城址公園で開催されました。

「未来を縛る原発はいらない」

久しぶりの集会、パレードは2011.3.11の記憶がよみがえり、原発はいらないことを再確認 できました。

何年経過しても、決して忘れてはいけない、そしてつくらないこと。再稼働を止めなければ いけません。トリチウム汚染の排出は、原発が終わらない現実です。



これ以上、人間の手で地球を汚さないで!! 持続可能な地球を、孫の世代に残しましょう!!

2022年2月28日、栃木県生協連の学習会で、日本環境会議理 事長、日本の公害問題に、被害者の救済の現場で関わってこられ た経済学者の寺西俊一先生のお話をお聞きしました。

戦後の(垂れ流し期を経た後の)日本における基本的な公害対 策は、大気汚染対策、水質汚染対策共に、(流した毒の)総量規制 が基本、世界の常識です。総量規制に加えて、企業の責任をしっ かり測るための個別排出規制や、着地濃度規制も併用されていま す。「薄めて排出すれば安全」、科学的に、将来にわたって安全で しょうか?

「タンクが満杯だから仕方がない」と言われます。が、タンク の中身の65%は、排出の基準値を上回る「処理途上水」であるこ とを東京電力も認めています。「アルプス処理水ポータルサイト」 で、「アルプス処理水等」と、"等"がついています。 https://www.tepco.co.jp/decommission/progress/watertreatme nt/alpsstate/

日本の食文化、日本の漁業を守りたい

海洋放出が実施されてしまい、もう魚は食べない方が良いので しょうか?

今年度の海洋放出実績は、8月24日~9月11日、10月5日~ 10月23日の2回がポータルサイトに掲載済みですが、11月8日 現在、3回目が行われています。排出されたトリチウム総量は、 2回合わせて 2.2 兆ベクレル。(処理水放出量計 15598 m³) 10 キロ

地点のモニタリング調査でのトリチウム濃度は検出限界以下で す。

https://www.tepco.co.jp/decommission/progress/watertreatme nt/_assets/images/measurementfacility/release_plan.pdf (東 京電力 処理水ポータルサイトより)

生産者の顔が見える信頼関係の中、セシウムの検査を定期的に 行った新鮮な魚介類を扱ってきました。これまで安心してよつ葉 のお魚を食べてきた皆さんは、この放出の影響をすぐに心配せず、 安心して食べてください。きちんと検査されたお魚を食べて、和 食の食文化、日本の漁業を守りましょう。

そして何よりも、安心して食べ続けるためには、トリチウムの 検査をしっかり行うことが、時間が経てば経つほど必要だと考え ます。ネオニコフリーの運動を共に進めてきた、友好生協との「ネ ット21」の枠組みなどで、トリチウム検査の体制を共同で作る 呼びかけを、よつ葉生協として行っています。そして数年内に、 30年続くと言われている海洋放出を、何としても国民の声で止め ましょう!!

これ以上、地球を汚染することが、許されるはずがありません。 濃縮されて、人間の口にも戻ってきます。持続可能な地球を、孫 の世代に残しましょう。

(理事 堀)

ふみさんの 日々のカンタッ! あめったり

お火奏き イロイロ・・・ か

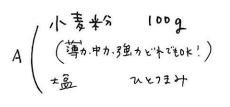




オーガニックフードマイスター、調理師 発酵食品を使ったおやつ"日々の お菓子"製造、助産院でのごはん作り 等でも活動中!

理事 薄井史子 よつ葉サークル 「なす子育ちの会」代表」

〈オキ米斗〉 4ヶ分



55~60cc

[共本] () 火枝多芋 の茶けれますしる

- B ひじき者
- (きんひら

★付い=も女子みのおかずで入れてアレンジのド!

〈作い方〉

7 <

- 1. ホーウルにAを入れて水を少いず、入れて箸でいグルグルシ見せる 生ませか。まとま、てきたら手でこれてひとまとめにする。ラップをかけて
- 2.1を4等分にに【具材】を包み直径か8にかの平らな丸形にする
- 3 フラムハペンにごまき肉を熱し 2を 並べっタをして 両面を3分ずっこんがりと 蒸し焼きにする

組合員さんの声

くらら10月3週、サステナブルはとても良かったです。 ひとつひとつ小さな事から、次の世代へと大切な命を 繋げていきたいと思いました。

> (小山土也区 S. Mth)

くよつ葉だより休刊のお知らせ>

年末年始のため 12月25日~2024年1月 15日号のよつ葉だよりは、お休みさせていただ きます。ご理解の程よろしくお願い致します。



共通申込書

希望する行事名に 🗹 してください 口冬の手仕事時間~小さな刺繍のワークショップ~

組合員番号 所

連絡のつきやすい電話番号な

参加人数 (大人)組合員

(大人) 組合員以外 (小・中学生)

歳. 歳 歳

(未就学児)

歳 歳 歳

人※同居の家族は組合員に含みます

参加者のアレルギー 無・有(

託児:6カ月以上のお子様から 歳 お子さんのアレルギー 無・有(

人

備考欄

胃腸の付動きを促して便秘や むにみを解消します。

さっまいものこと のの

気を補う作用がありべと体の 疲労回復にもなり果的 皮には血行を促進するなかかで

あるので、皮がと食べるのか、オススメですか

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。

新型コロナウイルス感染症対策にすけあい募金報告(11月5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)	2, 000
茨城誰かのために募金	(862番)	500
合 計		2, 500

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。 -ロ 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(11月5週分) ご協力ありがとうございます。

(単位:円) 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

3, 600 放射能から子どもを守る募金 震災孤児を支援する募金 (910番) 14, 200 (920番) 9, 100 「有機農業と国産種子」募金

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 小山市粟宮 1223

00.0120-07-1613 **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 yotsubadayor i@yotsuba-coop. jp







