

よっ葉だより

2024年
6月10日号
No.793

～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



石けん生活 どんな人にとっても心地いいものにするために ～シャボン玉本舗セミナー 「香害」への取り組み 石けんのお話

那須まちづくり広場との共催で、シャボン玉石けん株式会社石けん推進部の加藤友和さんをお招きして学習会を開きました。

シャボン玉石けんは創業 114 年、福岡県北九州市にあり、企業理念「健康な体ときれいな水を守る。」のもと石けんを作り続けています。

会社の歴史

北九州市は筑豊炭田を有する地域で、洗剤の需要が高い背景がありました。1910 年の創業後、1961 年に合成洗剤を製造・販売を開始しました。60 年代の電気洗濯機の普及の追い風を受けて洗剤の需要は高まりましたが、前社長は「赤い湿疹」に悩まされていました。当時の国鉄からの依頼で無添加石けんを作って使ったところ前社長の湿疹がきれいに治ったことから、人の身体や環境に悪い影響がある合成洗剤から無添加せっけんの製造販売に切り替えられました。

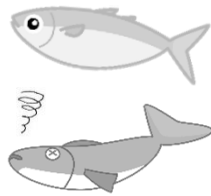
合成洗剤と石けんの違いは？

合成洗剤は第一次世界大戦下のドイツで開発され、電気洗濯機の普及とともに多く使われるようになりました。

合成洗剤の主成分は石油や天然油脂を化学合成したもの、石けんは、天然油脂（牛脂、パーム油、米ぬか油など）を原料にケン化法や中和法でつくりまします。無添加石けんとは、合成界面活性剤や香料、着色料、金属封鎖剤などを入れていないものをいいます。シャボン玉石けんの固形石けん、粉石けんはケン化法でつくり、最終的には石けん職人が口でも質を確認しています。

石けんと合成洗剤の生き物（アジ）への影響を調べた動画を見ました。2 分後には…

➡石けん水（洗濯水の 1/3 濃度）の中のアジは、石けんかすを食べて悠々と泳ぎまわっています。



➡合成洗剤（100ppm）の入った水中のアジは苦しみ出し、3 分後に死んでしまいました。

酸素を取り入れる細胞が壊れ、口は内出血していました。

福岡県宗像市地島（じのしま）での全島実験

シャボン玉せっけんでは、石けんの環境への負荷を調べるために 2021 年 9 月から 11 月まで、地島に住む全島民 140 人に石けんを毎日使ってもらい、周辺海域の生態系調査や水質調査を行いました。すると、排水処理施設内の微生物が増加し、島の産業のわかめの成長にも影響がないことが分かりました。石けんの生活排水の環境負荷が少ないことが実証されました。

香害への取り組み

化学物質過敏症に含まれる香害の被害は、2000 年代に入って、

外資系の強い香りを含む柔軟剤の普及で大きく広がっています。化学物質を取り込むことで、頭痛やめまい、吐き気などの体調不良が起こります。ひどくなると環境を変えるために引っ越し、家族と別れて化学物質から避難する生活を余儀なくされる方もいます。

シャボン玉石けんが、香害の啓発活動に取り組み始めたのは、2018 年 3 月に届いたある小学生からの手紙でした。

「森田はやとさまへ（注）」

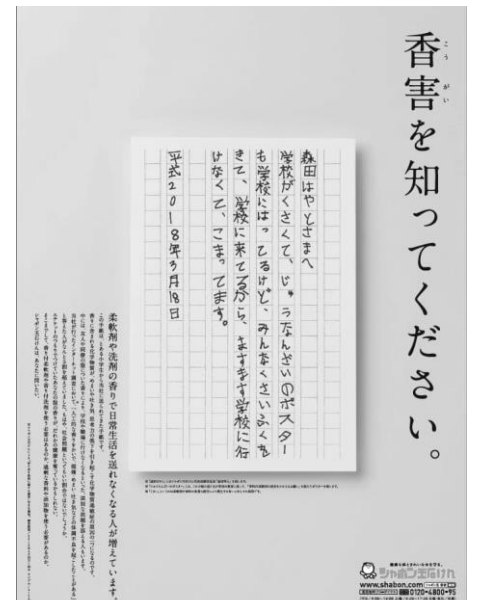
学校がくさくて、じゅうなんざいのポスターも学校にはってるけど、みんなくさいふくをきて、学校に来てから、ますます学校に行けなくて、こまっています。」（注）シャボン玉石けんの社長

多くの反響があった小学生の直筆手紙を載せたこの意見広告をはじめ、いくつか複数の大手新聞社に掲載されているので、ご覧になった人もいでしょう。

最後に視聴した動画「カナリアからのメッセージ～化学物質過敏症のない未来へ～（ダイジェスト版）」は、YouTube で見ることができます

シャボン玉石けんの加藤さんは、まだまだ香害の実態や苦しみは知られておらず、多くの人の「生活を変える」にはまだまだ至っていないといいます。食べものや洗剤は選んでも、「空気を選ぶ」ことはできません。化学物質過敏症は、どんな人にも起こりうることです。フレグランスフリー宣言をしている那須まちづくり広場では「無香料専用」トイレが整備されていました。空気が「私」や「あなた」にとって心身を壊すことにならないように。「知っている」から「行動する」へ。それには想像すること。どんなところでも、どんな人も、健やかな空間で当たり前で暮らせるようにこの記事が参考になればと思います。よっ葉生協内でもまだまだ解決できておらず、課題が多いです。啓発と協力を進めていきます。

シャボン玉石けんの次回のご案内は 7 月 4 週、来年 2 月 2 週、別チラシのご案内を予定しています！
（理事長 三輪）





半年前に白血病と診断され、入退院を繰り返す療養生活を続けています。私の場合は遺伝子異常があるため骨髄移植が必須との事、すぐに骨髄バンクに登録し、ドナーさん探しが始まりました。幸い、ドナーさんは既に見つかり、移植の準備が進んでいます。

タレントの東ちづるさんが活動している骨髄バンクの存在を、20代の頃から知っていました。でも過去には痛ましい事故も起きていることも聞いていて、怖くて絶対に、自分が登録しようとは思いませんでした。

今回移植を受けるにあたって、どのように提供していただくかの説明を受けても、「健康な体にそんな負荷をかけても良いの?」と思います。骨髄提供は本当に、健康面でも経済面でも、生活面でも、ドナーさんにとってリスクとデメリットは沢山ありつつ何の得もありません。完全に無報酬です。決して個人を特定されない見ず知らずの他人への、大きな大きな善意。受け取る側は、たった一回個人が特定されない範囲の内容で、お礼状を送る事ができるだけ。ドナーさんは、提供相手のその後も知らされる事はありません。でも、健康な身体になって充実した人生を長く生きる事が、御恩に報いる最大の事だと思えます。

移植そのものの方法は、受ける方は、輸血や点滴と同じです。大手術ではありませんが、入院は無菌病棟のクリーンルームで2~3ヶ月くらい続きます。体力・筋力が落ち、退院後も免疫抑制剤の服用が続くため外出もできず、通常は社会復帰まで半年ほどかかります。

しかし、水泳の池江選手は骨髄移植後の退院から半年たらずにプールに復帰したそうです。入院中はがりがりに痩せ、歩行器を使って歩く姿もありました。本当に勇気づけられます。そして、彼女の移植をきっかけに、ドナー登録者が一気に増えたと聞きました。テレビで見る度に、「ありがとう!!」と言ってしまいます。

彼女の頑張りを想い、「私はオリンピックに出なくてよいから楽だ!」と思って、リハビリに励みたいと思います。

最初に緊急入院をした夜、生まれて初めて輸血を受けました。少数派のAB型なので、学生の頃、通学途中で「本日AB型が大変不足しております!!」とメガホンで呼びかけられると素通りできず、度々献血をしました。献血手帳を持っていて、全部で14回くらいして、ふと「献血するたびに風邪をこじらせてる?」と気づき、「タフな人に任せよう」と、それ以来していません。

そのころ漠然と、献血した血液は、他の人のものと一緒に保管されて輸血や血液製剤に使われると思いついていました。初めて輸血を受けた時に看護師さんに聞いたら、「お一人分ずつ、パックになりますよ。(突然私の輸血のラベルをみて)

先週群馬県内で献血された方ですね」と言われて、なんだか泣いてしまいました。群馬県、栃木県、埼玉県、東京都、、、既に8人の誰かに、命を繋いでいただいています。



(小山地区 M・Hさん)



6月4週登場!!
新商品のご紹介

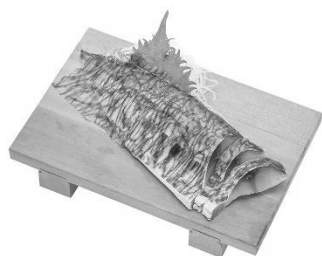
今週もくらにこだわりの新商品が沢山登場します。この季節にぴったりの商品を商品部担当者が選りすぐりました。商品評価委員会でも試食して、好評の商品ばかりです。この期間だけの限定商品もありますので、是非おためしください♪



507 ゆずげ



508 れもんげ



7 しめさば 昆布締め



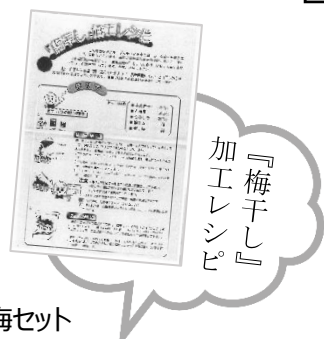
8 宮崎冷や汁の素



26 瀬戸内レモンピールの
レアチーズケーキ



505 レイヤーチーズケーキ
瀬戸内レモンピール



『梅干し』
加工レシピ

番外編



141 仕込み梅セット

今季最後のご案内になりますが、仕込み梅セットには作り方が付いてきます♪



514

レモンブルーベリーベース



562 ウイスキーハイボール
戸河内 (とごうち)



563 ミュゼドウヴァン
善行寺竜眼2023

くららでお馴染み!!創健社さんに聞く食品添加物の話を開催しました。 2023年12月15日(金) 宇都宮北委員会

くららでお馴染みの創健社さんをお招きして、食品添加物についての勉強会を開催いたしました。

講師は阿部司さん(食品添加物の危険性をうったえ、書籍など多数、加工食品診断士の資格を作った方)と同じ内容を話せる日本で13人の一人、鳥沢さんに担当していただきました。今回は事前に委員会で出た添加物に対する疑問や聞きたいことをお伝えしてましたので、そちらの話題も交えながら講義いただきました。

日本では年々、食品添加物が増えており(なんとびっくり約1500種類)、海外で禁止されていても使用できるものが多数あるそうです。食品添加物に気を付ける理由は、健康に影響があるからです。データがあり確認されたもの、恐れのあるものとあります。予防原則にもとづけば、食品添加物の入っていない物を選ぶ事が大切になってきます。

よつ葉生協生活をしていても、うっかり注文を忘れて、外で買うこともあります。そんな時に選ぶ力があれば自分の健康を守るにつながります。

学んだ事の一部ですがお伝えできればと思います。

① 加工でんぷん

現在、厚生労働省から許可されているものは11品目あり、表示はどれも同じ。メーカーに問い合わせないと何を使っているかはわからない。発ガン性が疑われているものは2種類ある。

② かんすい(麺類にこしをだす)

天然かんすいと合成かんすいの2種類あり、合成は苛性ソーダで筋肉を溶かすと報告がある。インスタント麺、カップ麺などに多い。

③ 表示の見方

○○○/△△△

↑スラッシュの後からが添加物。ここが多いほど食品添加物が使われている。

④ 表示されない食品添加物(キャリーオーバー)

表示に添加物がないのにコンビニなどのおにぎりが1日以上持つのは何故?ごはん、佃煮などの原料を別の場所で(添加物を加えて)作った物は、原料として使ってもそれに使った添加物は表示しなくて良いから。

⑤ リン酸塩

色々な加工食品に使われている。(保存料、乳化剤、インスタント食品に多い)リン酸塩の何が悪いのか、歯、骨、血管に影響をおよぼす。そのため、子供の頃からリン酸塩をとりすぎると骨折しやすい体になる。骨は実は血液を作っている。血液は白血球(免疫)、赤血球(酸素を運ぶ)があり、骨が弱くなって血液を作る能力が低下すると病気になるやすい体になったり、血液が足りず脳に栄養を運ぶ量が減りぼーっとしやすくなる。

⑥ 合成着色料

ヨーロッパでは禁止されているものが多い。発ガン性が確認されているものが多い。天然着色料だがコチニールはアレルギー物質となる場合がある。

⑦ お漬物

アミノ酸、合成着色料などいろいろ入っている。漬物は自分でつけることをおすすめする。

⑧ タンパク加水分解物

使用されている商品は植物性(大豆残渣)はスナック菓子が多い、動物性(肉)はだしのもとが多い。分解の過程で塩酸が使われているものは発ガン性がある物質が分解中に発生する。酵素分解したものは、大丈夫。



今回、食品添加物について学びよつ葉の生協の商品の良さを再確認することができました。ご家庭の状況に合わせて添加物についても、自分なりの「ここまでは」を持つておくことは大切だということも感じました。学習した一部でしたがお役に立てれば幸いです。

よつ葉生協の商品は、商品部と組合員の目で選定基準に従って選んだ物です。商品を買うときにいちいち原材料表記を気にしないで買えることって本当に助かります。安心安全な食生活をよつ葉生協で続けていきたいと思っております。

(担当理事 小田切)

よつ葉文庫

新刊登録

NO.1315 『農家女性の戦後史』日本農業新聞「女の階段」の五十年

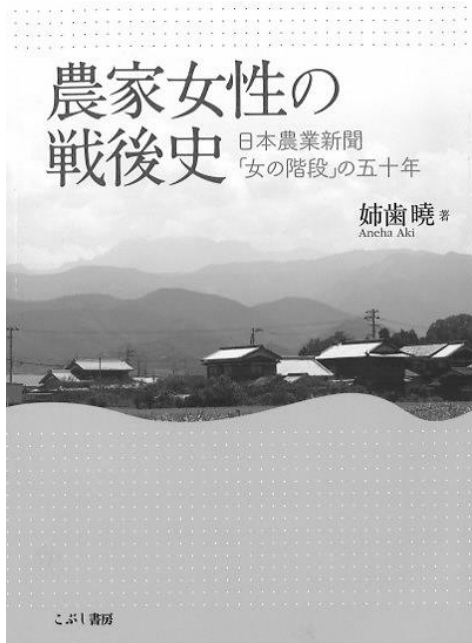
姉歯 曉 著

日本農業新聞に毎日、「女の階段」という投稿欄に女性読者の声が続々と載っています。1969年に暮らし面に登場するようになりました。

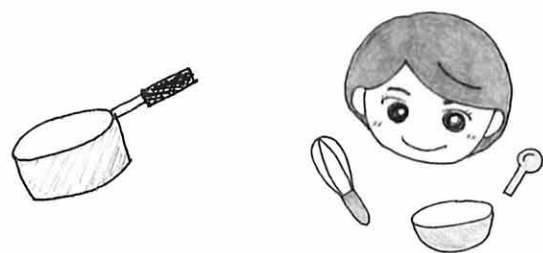
日本は高度経済成長期で、戦後の復興から工業生産、輸出へと進み、いざなぎ景気と言われていました。1964年のオリンピックに向けた開発の加速は列島改造真っ只中でした。敗戦により、家父長制度の廃止や民主的社会的方向性が芽生えつつある中で、農家の嫁としての立場に変化があったかという、極めて厳しく取り残されたままの辛い状況でした。

「女の階段」へ投稿したお嫁さん同士の、紙面を通しての交流が始まり、1976年に東京で読者の集いが開かれましたが、参加したくても、どれだけの人が参加できなかつたか、参加された方も覚悟を持っての参加だっただろうと思います。「第二章 公害と農薬被害の時代」が載っています。栃木県の方々の名前を見ることができ、苦勞が現状を変えていることに感謝しかないと強く思いました。

(顧問 富居)



ふみさんの
日々のカンタン!! おやつ作り



クラフトジンジャエールを作ろう!!

<材料>

- しょうが 200g
- さとう 200g
- お好みで [クローブ / シナモン] を加えて煮るのもオススメ!
- 炭酸水 適量

根生姜 → セリウムと辛みしっかり
 新生姜 → 辛み少なめさあめかな甘み
 どっちもOK!



<作り方>

生姜はうす切りにし、鍋にさとうを入れてすり混ぜ、30分程置く
 水分が出たら (入水時湯気はスパスパ出るので) 中火にかいて20分程煮る
 粗熱がとれたら冷蔵庫で保管 (1週間程で使い切れます)
 炭酸水で割り、クラフトジンジャエールの完成!!
 レモンを絞るとさらにオシシ!

生姜の効能

新陳代謝を上げて体を温める効果があり、風邪やその初期症状に有効です。また、胃腸を温め食慾を増進させる効果もあります。

ジンジャーシロップ

使い方はいろいろ...

- お湯で割り、しょうが湯に
- 茶葉茶に入れてしょうが茶葉茶に
- サラダのドレッシングの甘みとして
- ヨーグルトに入れて
- ホットケーキにかけて

ぜひいろいろお試しください!



組合員さんの声



よつ葉だよりのラップのお話。ラップフィルムにも添加物が使われている事、気にした事はありませんでした。これからは食品と同じ表示を見てから購入しようと思います。くり返し使えるミツロウラップも使い続けたいと思いました。

(太田地区 K・Kさん)

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「なす子育ての会」代表

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 (5月5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)	3,500
震災孤児を支援する募金 (910番)	14,500
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	4,600
合計	22,600

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。

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問い合わせいたします。

宇都宮

宇都宮友の会ふれあいマルシェ

- 婦人之友と歩んできた友の会へようこそ -

- 日時 6月22日(土) 10:30~13:00
- 会場 宇都宮友の家 (栃木県宇都宮市駒生町 3361-55)
- 料金 入場無料 駐車場有
- 内容 友愛品、会員手作りの鍋帽子・雑貨・布オモチャ(予定)や各地友の会から取り寄せた質のいい乾物や雑貨など、普段会員も利用している物品の販売、会員手作りドライカレーの喫茶スペースをご用意しています。また、家計コーナーでは家計簿のベテランが家計に興味ある皆さんをお待ちしており、是非おでかけいただきたいです。

●主催・問合せ 宇都宮友の会 TEL 028-627-1080
 (当日以外は不在の場合があります)

●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



ホームページ



Facebook



Instagram

