

よっ葉だより

2025年
4月7日号
No.831

～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

よっ葉の広場～話・輪・WA～ in 宇都宮

2025年3月1日(土)
とちぎ男女共同参画センターパーティ

「基本の食事と子育て」本間真二郎医師講演会

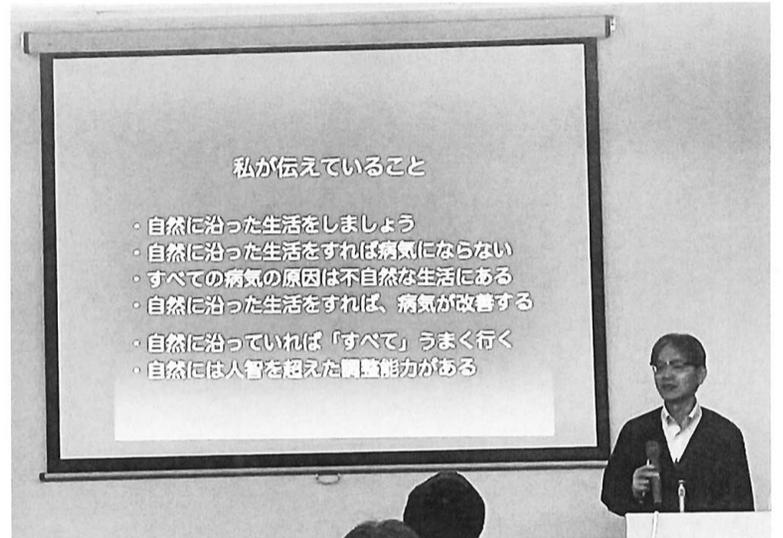
小さなお子さん連れのかわいい声があちらこちらで聞こえる中始まった講演会は「そうだったのか!」の連続でした。

「自然に沿っていけばすべてうまく行く」

本間さんが強調していたフレーズです。

世界的にも歴史的にも、人間は生活の中で土と接触すること(農業など)が多かったのですが、都会に出て行くことで自然から離れ、土に触れる機会が減り、同時に微生物との接触も減っています。これがこの50年で爆発的に増加している現代病(アレルギー・自己免疫疾患・発達障害など)の発症に大きく関連していると言います。特に腸内細菌は人間の体にとって最も重要で、発達障害児の腸内細菌が健常児と大きく異なることは何十年も前から知られています。赤ちゃんは何でも口に入れますが、菌を体内に取り込んで免疫力がつき、自分で調整できるようになります。3歳までに腸内細菌のパターンが確立されますが、その後も個々の生活により生涯に渡り変化していきます。

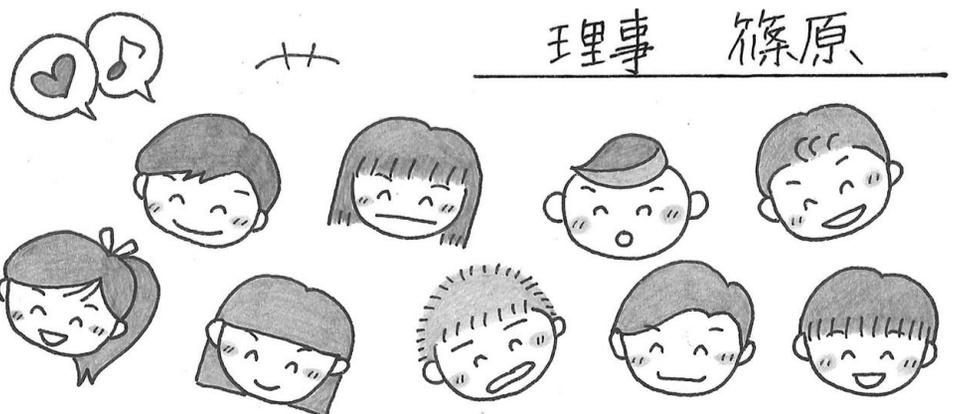
テレビをつけると菌が敵だと思わせるようなCMが目につきますが、実際には人間が免疫力を



保つために菌は重要なものです。

そして、子育てにおいて自己軸(自分自身の力)と他者軸(外からの影響)の関係を知ること。親子であっても他者であり、自己と他者は基本的に向かい合う反対の関係であることを認識し、子どもの自己軸を育むことが子育てであるということ。人間の成長は他者を排除することでも自己だけで完結することでもなく、自他の統合です。自己軸を育むために何でも自由にさせるのではなく、親がしっかりした他者軸をかけてあげ、これを統合することが子どもの成長なのです。子育てにおいて最も大切なことは子どもの力を信じることです。

「自然に沿っていけばすべてうまく行く」を心に、気持ちも新たに1日となりました。





正しく理解しよう「ラクトアイス」

★アイスクリームの「種類別」とは？

ひとことに「アイス」といっても含まれる乳脂肪分によって4種類に分けられています。

種類別名称	乳固形分	うち乳脂肪分
アイスクリーム	15.0%以上	8.0%以上
アイスマルク	10.0%以上	3.0%以上
ラクトアイス	3.0%以上	
氷菓		

※乳固形分…牛乳から脂肪分と水分を除いたもの
乳脂肪分…牛乳中の脂肪分

一般的に高級・良質なイメージがある「アイスクリーム」は乳固形分15%以上、乳脂肪分8%以上が含まれていないなりません。
しかし乳原料は高価。そこで市販されている多くの「ラクトアイス」は牛乳や生クリームなどの乳原料を使用せず、安価な「植物油脂」を使用し、それだけでは出せないアイスクリームの風味を「添加物」で補っています。お手頃な価格が魅力ですが、乳脂肪分はほとんどありません。



★よつ葉で取り扱っている「ラクトアイス」は？

よつ葉生協でもいくつかラクトアイスを取り扱っています。

例えば久保田食品の「黒糖アイス」。夏季限定となっており、とても人気のある商品です。

黒糖アイスは、牛乳を使わないアイスクリーム風氷菓である「アイスクリン」(アイスクリームの過去の呼称)の姉妹品として作られました。アイスクリン特有のシャリッとサクサクしている食感を出すため、乳脂肪分を少なくする必要がありました。

その結果、種類別は「ラクトアイス」に分類されますが、植物油脂や添加物を使用しているわけではありません。使用している乳原料が少ないだけなのです。



今季は
5月2週からの
ご案内です



このように「種類別」だけでは判断がつかない場合もあるアイスクリーム。

これからの時季、出番が増えるこの機会にぜひ、

「種類別」だけではなく「原材料」を確認する習慣をつけて美味しい&安心・安全なアイスタイムを楽しみましょう♪ (商品部 菊地)

市販のラクトアイス原材料一例	久保田食品の黒糖アイス
砂糖(外国製造、国内製造)、植物油脂、乳製品、果糖、卵黄、乳等を主要原料とする食品、デキストリン、食塩/乳化剤、香料、安定剤(増粘多糖類)、アナトー色素	砂糖(国内製造)、黒糖、乳製品、卵

報告◇こぎん刺しでくるみの殻の針刺しを作ろう！ 栃木市 きららの杜とちぎ蔵の街楽習館・2月20日

こぎん刺しとは、青森県津軽地方に伝わる刺し子の技法のひとつです。講師の古橋先生のご指導のもと、委員会メンバー全員がサポートにつき、和気あいあいとした雰囲気の中で作成しました。

今回先生にご用意いただいたデザインは4種類、デザインを選び、布地を選び、色糸を選び、刺繍したものに綿を入れクルミの殻に詰めて完成。参加して下さった10名の方は各自世界にたった一つのオリジナル作品を作り上げました。

手のひらにコロンと乗るちいさな針刺し、見るたびに手仕事の幸せな時間を思い出してもらえたら嬉しいです。(栃木委員会 齋藤)



報告◇冬のお手当アロマオイル作り 那須塩原市 稲村公民館・2月21日

まずは講師の方から精油について学び、精油のプロフィールからそれぞれの香りに触れ、自分の好みの香りや効果効能から選びました。

9種類のアロマからそれぞれ選び、自分に合ったオリジナルアロマオイルを作りました。

一口にアロマオイルと言っても、その日の気分や配合の仕方、熟成等で日々変わる事も教えて頂きました。香りに癒された時間で、自分磨きが出来たことに感謝です。(那須塩原委員会 阿久津)



参加してみませんか

よつ葉生協のサークルです！

那 須

第1回「畑の横の和蜂学校」



日時 4月25日(金) 13:30~15:00頃
 場所 大山田ノンフェール・くらねえ(旧大山田小学校)
 (栃木県那須郡那珂川町大山田下郷955)
 参加費 4500円/(講習代・資料代・シフォンケーキ・
 飲み物・保険代を含みます。)
 締切日 4月17日(木) 定員:10名

内容 日本蜜蜂について
 ☆ 巣箱の観察 実際に蜂場を見学します。
 ☆ 日本蜜蜂の生態と一年間の付き合い方の講義です。
 申込み・問合せ先 ノンフェール事務局 岡 真理子
 TEL 090-9377-2101
 主催 里山和蜂日和
 <持ち物> 巣箱観察のための面布と帽子・長袖シャツ・スリッパ
 * 面布・草刈り作業時に使う虫よけの黒いネットです。

「うれしいぬか床」でぬか漬けを作ってみませんか？ 4月4週くらら~再開 売上の一部は、石川県輪島の支援に使わせていただきます

みなさんは、我が家のぬか床を持っていますか？「うれしいぬか床」を使うと、簡単にぬか漬けづくりをスタートできますよ。材料は有機米の米ぬかと海水塩のみ。

くららで案内している「うれしいぬか床」は、売り上げの5%を「能登輪島うれしいぬか床基金」として積み立てし、材料の「わじまの海塩」をつくっている塩工房(株)美味と健康と輪島朝市再建への支援に充てられています。よつ葉生協では、17,000円(2024年7月~9月、10月~12月売り上げ分)をこの基金にお送りすることができました。

これから気温が上がってくる季節です。ぬか漬けを始めてみませんか？

(理事 三輪)



35 有機うれしいぬか床 (1kg) ★スタートはこちらがおすすめ

36 有機うれしいぬか床 (500g) ★足しぬかに

どちらの商品も手書きリーフレット付き！

Q&A、お手入れのコツなど。初めてさんにも安心です。



——— 「うれしいぬか床」基金に関連して取扱業者ケイミー・オフィスの青木さんからコメントをいただいています ———

『お取り組みをいただいている「うれしいぬか床」の大切な素材「わじまの海塩」の生産者、(株)美味と健康が能登半島地震にて被災してしまいました。

組合員さんが購入することで基金に参加できる仕組みが直後に立ち上がりました。4月~12月の9カ月間で合計約4000のご家庭に「うれしいぬか床」が届けられ、ご家族で日本の伝統食「ぬか漬け」を食べていただくことにより、少しずつ寄金が持ち寄られました。

ご賛同をいただいた皆様のお取り組みがあって、27万円を超える義援金を能登半島 輪島の(株)美味と健康さんにお送りすることが出来ました。心より感謝を申し上げます。



わじまの海塩、被害(2)

4月より販売してくださっている生協では「会報誌、カタログ、HP」にて組合員さんに情報を届けていただきました。同じく各店舗では基金の案内を商品棚に配置していただき、来店のお客様に伝えていただきました。

また、生産者:大豆工房おらが(栃木県佐野市)でも、パートスタッフを含めて、例年とは違う心持ちで製造にあたっていました。改めて感謝を申し上げます。

食卓では出来上がった「ぬか漬け」を食べながら、地震からの能登再建への会話となっていると思います。子ども達にも『わたしにも何かできるかな...』と伝わってゆきましたら、嬉しい限りです。

(株)美味と健康の橋本三奈子社長からは『今回お送りいただく義援金は、火災で焼失してしまった資材(「わじまの海塩」の包材など)の購入と9月の豪雨災害からの復旧に使わせて頂きます』との連絡がありました。』



わじまの海塩、被害

ふみさんの
日々のカンタン! おやつ作り

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! よつ葉サークル「なす子育ての会」代表 薄井史子

同じ生地を
使ってますよ

全粒米粉の 蒸しパンとパンケーキ

アレンジ自在!!

<材料> **蒸しパン** マフィンカップ5杯分 or 直径7cm程 5~6枚分 **パンケーキ**

- (A)
- 薄力米粉 60g 70g
 - 全粒米粉 40g 30g
 - しお、バター、卵
 - ベーキングパウダー 小さじ1
- (B) 豆乳 120ml

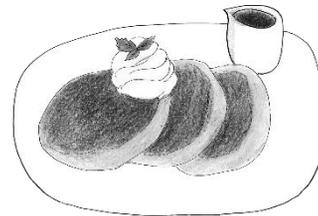
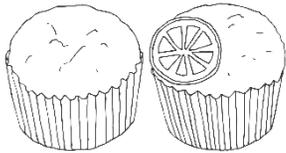


全粒米粉は胚芽や表皮、胚乳を丸ごと精製したもので、米蛋白された小麦米粉と比べ、食物繊維やビタミン、ミネラル、ポリフェノールなどをより多く含んでいますよ

蒸しパンもパンケーキもシンプルな塩味なので、シロップやジャムをかけたリカロえておやつに。サラダやおかずと一緒に食事しても楽しめますよ

- <作り方>
1. ボウルに(A)を入れて混ぜ器でグルグル混ぜる
 2. 1に(B)も加えてよく混ぜる

3. **蒸しパン** マフィンカップに入れて 蒸し器で中火で10分蒸す
- パンケーキ** 熱したフライパンに油を少量し、生地を丸くおいて焼く (中火、表面に気泡がラッパしてきたら裏返すサマ)



蒸しパンアレンジ色々

- * レーズン を混ぜる
- * ジャム を中央に入れる ← **おやつアレンジ**
- * 焼き芋入ると黒い汁をふる
- * フルーツバナナを混ぜる
- チーズを入れる
- 米粉コーンを入れる ← **食事アレンジ**
- ワインナーを入れる
- 女子用のナッツを入れる

コミュニケーションカード

ご意見、ご要望、何でもどうぞ。配達時に提出してください。

配送担当者へのメッセージカードとしても!!

組合員番号	組合員名

※寄せられたご意見は、よつ葉のサービス向上のために、よつ葉だより、くらら等に掲載させて頂く事があります。

掲載しても 良い 悪い

※寄せられたご意見は、よつ葉生協のサービス向上の為、それ以外には、一切使用いたしません。

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 (3月4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)	22,700
震災孤児を支援する募金 (910番)	58,400
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	11,800
合計	92,900

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/>

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