

よっ葉生協が新生活を応援します

寒からた冬を越え、お引越しや、お子さんの入園入学、進級、就職など、4月は家族構成が変わったり、生活のリズムが変わる季節です。気持ちいい毎日、落ちつかない日々で、食生活は変わっていませんか？

これから、どんどん暖かく過ごしやすくなっていきますが、ホルモンのバランスが崩れたり、睡眠が思うように取れなかったりと、体も心も変化する時期でもあります。

先日、宇都宮で開催しましたよっ葉の広場～話・輪・WAでお話しいただいた医師の本間さんもおっしゃっていましたが、ご飯、みそ汁を中心に、発酵食品や有機農産物を取り入れた食を大切にすることが、からだに無理をかけない生活につながれると思います。地元でとれた旬のもの、素材を大切にシンプルに調理したもの、加工度の高いものを控える…といった工夫を、よっ葉商品を通じて毎日の生活に取り入れてみませんか。お弁当にひらたりの惣菜や簡単調理の食材もたくさんあります。

米不足、米価・食材全ての高騰の影響で不安を感じることも多くなっています。基本の食生活を守り続けることで、落ちついた生活を知恵と工夫で乗り切っていくしましょう。何よりも子ども、家族、ご近所とのコミュニケーションを上手にとることが気持ちを和らげる力になります。毎週、皆さんのもとへ食材を届けている配送員にも、気軽に声をかけて下さい。

年4回、くらら紙面で掲載している大好評の「えみさん直伝 温活レシピ」もご活用ください。

「くらら」を活用して、明日へつながる元気をつくっていきましょう。

一人暮らしを始めたご家族やお知り合いには、よっ葉の「まごころ便」でよっ葉商品をお送りすることができます。食べ慣れた商品や大好きな商品、季節の贈り物…「くらら」の中から選んで、大切な方に届けてみてはいかがでしょうか。

詳しくは、4ページでご案内しています。専用用紙は、配送員または、よっ葉生協(TEL 0120-07-1613)へお申し付けください。



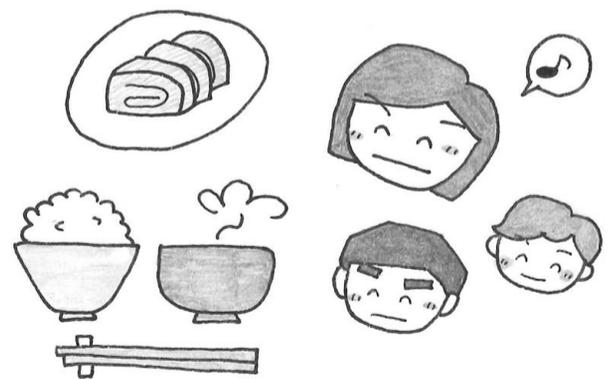
4月2週くらら掲載

春にとりたいたい食材
(たまった熱を流す) ねぎ、生姜、玉ねぎ
(肝を整える) せり、酢、あさり、柑橘類
(胃腸を整える) キャベツ、黒豆、大豆、空豆
(血を作る) ブロッコリー、黒ごま、きくらげ、人参、ほうれん草、よもぎ
(体を潤す) 山芋、牡蠣、豚肉、卵、牛乳
(解毒) たらすの芽、菊、菜の花、ふき、ふきのとう、まこもだけ、しじみ

春は「風の季節」といって風の影響を受けやすいと考えられています。風によって運ばれる花粉やホコリなどは風邪(ふうじゃ)の影です。これらは、鼻づまりや鼻水、くしゃみや目がかゆくなる、などカラダの上部に症状が起こりやすくなります。また、春は五臓の「肝(か)ん」の負担が大きくなりやすい季節です。肝の気が高ぶると、イライラする。不安になる。眠れなくなるなどの症状がこります。新年度に向けて心機一転がんばろう!と思っていたのに、イライラしてうまく進まなかったり、気分が落ちこんで何もやる気が起きなかったりするのは、春の「肝」の影響を受けているのかも。



青木恵美子さん 栄養士・温活料理研究家・温活アドバイザー
体を温めて免疫力を高める料理教室「なのはな」主宰。市内の小中学校や栃木市の食育講座開講。料理提供、レシピ提案などを行う。よっ葉生協クッキングチームとしても活動中。



まごころ便をお役立てください

よつ葉の広場 話・輪・WA in 宇都宮 3月1日(土) とちぎ男女共同参画センター

小児科医の本間真二郎医師をお招きして開催しましたよつ葉の広場～話・輪・WA。参加された方の声を紹介します。(当日の内容は、よつ葉だより No.831 (4月7日号) をご覧ください。)



今までは、本などを読む事でしか理解することが出来なかったのですが、参加して直接お話を聞く事が出来てよかったです。また、宇宙や農業等の話もされているという事で、特に農作業のお話+実践(体験)も出来たら嬉しいです。

人間の成長とは自他の統合というキーワードが響きました。日常生活の中で子どものことなど迷うこと悩むことがあります。この話を思い出して自己軸がぶれていないか見つめなおして、子どもの成長を見守りたいと思います。

食事と子育てに関して、わかりやすくお話いただきありがとうございました。知らないうちにまわりに流されていることに気がつきました。質問もフランクに答えて頂いてわかりやすかったです。

貴重なお時間で講演をしてくださり、本当にありがとうございました。今回の知識を自分だけでなく未来の子どもたちのために小さなことでもシェアしていきたいです。

子供に勉強させるつもりで連れてきた親がはっとしそうな内容でした。まさに家庭の医学!『本当に病気を治すドクターは患者さんが減り、病院がひまになり、治せないドクターは薬を出し続けるから繁盛する』と聞いたことがあります。本間先生は人が家で病気に対処できる知識を話してくれていると思いました。

食事から腸内細菌から予防接種、子育てまで幅広くお話しをしてくださりありがとうございました。腸内細菌や微生物と共生することが大切で健康につながるとよくわかりました。子連れの方が多くびっくりしました。お互い様のふんいきがあつてあたたかかったです。

改めて、腸内細菌の大切さを学びました。子育てについて子供を信じながら子供の力を引き出せるよう手助けして見守ってほしいと思います。

書籍は読ませて頂いたのですが、実際にお話しが聞けて大変有難かったです。たくさん質問にも答えて頂きありがとうございました。日々親が勉強し、子どもが安全に健康で過ごせる工夫をして暮らしていこうと思います。腸内細菌が健康な生活をおくるうえでとても大切だと分かったので、日々気を付けて過ごそうと思います。

ご参加ありがとうございました!
今後開催する際には、「参加してみませんか」等でご案内します。



報告◇マクロビオティック料理教室 宇都宮市雀宮地区市民センター 調理室・2024年9月19日(木)

よつ葉生協の食材を使って、動物性食品(肉・魚・卵・乳製品を含む)と砂糖を使用しないマクロビオティック料理を作りました。宇都宮南委員でもある永井恵美さんを講師としてお迎えし、車麩の葛揚げ丼、ニラともやしの塩麩和え、れんこんもちの葛汁の3品を教えてくださいました。

まず、中央テーブルに集まり、マクロビオティックの理論「身土不二」「一物全体」「陰陽の調和」についてお話をききました。その後、調理するポイントの説明を受け、各テーブルに分かれて和気あいあいと3品調理しました。出来上がりは、食材が同じでも盛り付け方がテーブルごとに個性あふれ、とても素敵なお料理となりました。参加された方々からは、楽しく料理ができた、どれもおいしかった、マクロビオティック料理の考え方が勉強になった、などの感想をいただきました。

来年度も、お料理教室の企画を考えていますので、ぜひご参加していただくと嬉しいです。

最後に驚いたことが、生ごみ(野菜くず)は、ほとんどなく、包装されたビニール袋類のごみがレジ袋大いっぱいとなり、考えさせられたこともお知らせいたします。



(宇都宮南委員会 北爪)

ナチュラルクリーニングを取り入れてみませんか？

お掃除がはかどるこの季節、重曹やクエン酸を使ってみませんか？今週のくらはで、重曹やクエン酸の使い方を説明しています。手を荒らしたり環境を汚すような強い洗剤は不要。重曹やクエン酸でシンプルにお掃除を試してみてください。5月1週は、ミヨシ石けんの商品です。ミヨシ石鹸のホームページでも詳しく紹介されています。（理事 三輪）

5月1週から P25

人と環境にやさしい 自然素材の洗浄剤

重曹

日常の拭き掃除、クレンザー代わりに

特徴

洗浄、研磨、消臭の効果

- コップのくもりや茶渋の洗浄
- 鍋のコゲ付き落とし
- 冷蔵庫や生ごみ消臭



その汚れ何を使って落としましょう

重曹orクエン酸？



- ◎ピツパリ
- ◎重曹+クエン酸でOK
- 良い



	水垢	抗菌	油	電気ポット	茶渋	焦げ	排水溝	洗濯用助剤	消臭	トイレ
重曹	○	×	◎	×	◎	◎	◎	○	◎	○
クエン酸	◎	◎	×	◎	×	×	◎	◎	◎	◎

クエン酸

水回り掃除の必須アイテム

特徴

水アカや石鹸カス、便器の汚れや臭いに効果

- シンクや蛇口の水アカ除去
- 電気ポットや加湿器の水アカ除去
- 便器の黄ばみやアンモニア臭の中和



次回7月1週

479
東京都・ミヨシ石けん
暮らしの重曹
600g **376円(税込 414円)**

油汚れ、垢汚れ等、酸性の汚れを中和して落とします。研磨剤としてもお使いいただけます。工夫次第で使い方がひろがる、応用範囲が広い洗浄剤です。

次回7月1週

480
東京都・ミヨシ石けん
暮らしのクエン酸
330g **376円(税込 414円)**

酸性の働きで、がんこな汚れを分解・中和するクエン酸。柑橘類から抽出する他、サツマイモ等のでんぷんを発酵・精製してつくられる安心素材です。抗菌作用や、ものをきれいにする効果があり、お掃除やお洗濯に利用が広がっています。



酸性の汚れ

キッチンまわりの油汚れ、皮脂、手あか、血液 など

【茶渋】

少量の重曹でこする（研磨作用）

【重曹水スプレー】

水 100ml に小さじ 1 杯の重曹を溶かして、汚れに吹きかけて拭き取る

【重曹ペースト】

重曹を水で溶かしてペースト状にし、汚れに塗り込んでこすり洗する

【粉をそのまま使う】

重曹の粉を汚れに振りかけて、しばらく置いてからこすり洗する

アルカリ性の汚れ

水あか、石けんカス、トイレの尿汚れ など

【クエン酸スプレー】

200ccの水に小さじ 1 杯のクエン酸を混ぜ、汚れに吹きかける

【クエン酸パック】

汚れの上にクエン酸を含ませたキッチンペーパーや布を置き、ラップでパックする

【クエン酸ペースト】

クエン酸の粉末に水を加えてペースト状にし、汚れに塗る

【つけ置き】 汚れをクエン酸水に浸して、一晩漬け置く



【混ぜて使う】排水口の汚れを取る時など
重曹 + クエン酸に 40~50℃のお湯をかける。
シュワシュワと泡立つので 15 分ほど置いて、
スポンジなどでこする。



泡スプレータイプなので、汚れたところや黄ばんだところにシュッシュして、少し置いて通常通りに洗濯するだけで、汚れがきれいに落ちます。子供の食べこぼしや汗じみにスプレーするだけなのでとても楽です。子供にもできるので、汚したらすぐシュッシュしておいてね！って伝えてやってもらっています。（理事 中村）

石けん成分を加えた「暮らしの重曹シリーズ」もおすすめ！

485 暮らしの重曹せっけんエリそで泡スプレー280ml

486 詰め替え用

よつ葉文庫 新刊登録

No.1335 あなたに贈る物語 「シベリアのバイオリン」 窪田由佳子 著、多田つむぎ 影絵、地湧社



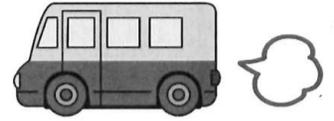
第二次世界大戦終戦から 80 年を迎えました。著者窪田さんのお父さんの実話です。バイオリンの好きな少年は 17 歳の春、満州にある気象観測の訓練学校に入るため一人で渡りました。しかし満州で、召集令状が届き軍隊に入るも、翌年には終戦になり、そのままソ連のシベリアに連行され、抑留生活を送らざるを得ませんでした。極寒の地で食べるものが無く、次々と同胞が亡くなる中で救ってくれたのが、手作りしたバイオリンでした。

満州での開拓団の帰国できた話しも、厳しいつらい内容ですが、シベリアの収容所の話しは生き残った人が少なく、語られることは多くはありませんでした。

今回の出版は、静岡の高校生が影絵を入れてできました。とても内容を豊かにして伝えようとする気持ちが影絵一枚一枚にあらわれ、亡くなられた著者のお父さんが「ありがとう」と言っていると思える、文と絵の融合でした。（顧問 富居）

『まごころ便』 ご利用案内

まごころ便は、「くらら」の商品を、県内外にお住まいのご家族やご友人に向けて、送り主の組合員に代わってよつ葉生協からの宅急便で、直接お届けするシステムです。
(注) 個人の持込荷物は受付できません。



常温商品
冷凍商品(アイスクリーム、氷菓などは不可)

乾物・雑貨品・米の常温商品
(例)米、乾麺類、乾物、調味料、菓子、飲料、酒、雑貨など
冷凍の凍マーク商品は注文できません



農産物
冷蔵商品(蔵マーク商品は注文できません)

特別企画品(別チラシの商品)、段ボール梱包できないもの、苗、チケット、翌々週配送商品など
(例)野菜、果物、冷蔵の肉、乳製品、豆腐、冷蔵の惣菜、アイスクリーム、氷菓、パン類(冷凍を除く)、味噌、卵など

北海道
1,750円
(2日後)

★まごころ便を注文される方は、配送員または生協本部へご連絡ください。専用注文紙をお届けします。

※受付週の「くらら」商品が対象です。

★配送&請求 配送は翌週末です。
明細表兼請求書は通常配送日にお届けします。

北東北
(青森、秋田、岩手)
1,450円
(翌日)
南東北
(宮城、山形、福島)
1,200円
(翌日)

中部・北陸
関東・信越
1,200円
(翌日)

関西
1,400円
(翌日)

中国
1,500円
(2日後)

九州
1,750円
(2日後)

四国
1,550円
(2日後)

沖縄
サイズにより
2,700円
(3日後)

沖縄は航空便利用の
離島扱いとなります。



+

クール料金 ¥440～¥715

||

¥ 配送料合計額

※冷凍食品には上のクール便料金がプラスされます。

《お詫び》 よつ葉だより 4月14日号 NO.832 P4でご案内しました「お試しセット500円相当」は正しくは「1000円相当」の商品となります。訂正してお詫びいたします。※こちらのセット商品は組合員の方はご注文いただけませんのでご注意ください。

東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告 (4月2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)	4,400
震災孤児を支援する募金 (910番)	14,000
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	5,800
合計	24,200

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。

※ 組合員さんの声 ※

よつ葉だよりNO.826で配送資材の空箱の出し方を教えて下さってありがとうございます。風で飛ばされてご迷惑をおかけしていたので良かったです。また、何かありましたら、ご指導をお願いいたします。

(太田地区 Y・Oさん)



ニちらこそ、ご協力感謝いたします!

●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