

やみー・やみー・やみー

NO. 86



生活クラブ生活協同組合

未来へつなげよう おいしい食卓！

大和郡山市田中町 913-3 TEL:0743-58-5225

10 月供給高 4248, 3 万円（前年比 109.1%）

組合員数 2, 966 人（前年比 105.5%）

蜜入りがうれしい

いよいよ「ふじ」の登場

歯ざわりのよさが魅力です

9月初旬の「つがる」を皮切りに、今年度も来年2月までの半年にわたるりんごのシーズンが始まっています。毎年おなじみの、そしてお待ちかねの八ヶ塔会のリんご。10月は中生品種のシナノドルチェ・紅玉・秋映・シナノスイート・王林と続き、11月末にはいよいよ「ふじ」が登場します。

「味本位」のリんご

八ヶ塔会のリんごは、どの品種もみんな「味本位」。もちろん、ふじも然り。袋をかけずに、完熟するまで木にならせて収穫しますから、風に吹かれて擦れができたり、軸の部分に裂け目ができる「つる割れ」があります。一見、見た目が悪くても、それは美味しさの証明。出荷前に、八ヶ塔会生産者全員と組合員・生協担当者が出荷基準について話し合う「目合わせ」を行い、「味本位」で今年の基準が確認されています。

りんごの皮をむく？

本通信84号で実施したアンケートの結果から、皮ごとそのまま食べるという回答が最も多く、56%に上りました。もちろん高齢者が家族にいたり、食感が悪いという理由で皮をむくという回答も37%ありました。りんごの代表的な栄養成分である水溶性の食物繊維ペクチンやポリフェノールは

りんごのビタミンCとカリウム

通常ビタミンCは壊れやすいと言われていますが、りんごに含まれているビタミンCは「酸化型ビタミンC」というもので壊れにくいのが特徴。時間が経っても加熱してもちゃんと留まってくれています。又カリウムは、体内の余分なナトリウムの排出をうながす作用があります。



実より皮に多く含まれています。八ヶ塔会では、栽培期間中の予察を徹底する事で病害虫防除の回数をできるだけ少なくし、一般の約半分に抑えています。除草剤も使っていないので、皮ごと食べても問題ありません。

身体にやさしく、そして身体がよろこぶ「りんご」八ヶ塔会の、味本位かつ安全性の高いりんごで、この冬を健康に過ごしましょう！（理事 堀口雅子）

大掃除には「石けん」を

今年も残すところ2か月となりました。そろそろ大掃除のシーズン。普段は石けんを利用していない方も、ぜひこの機会に試してみたいかがでしょうか。掃除の定番、汚れ落ちバツグンの「プリプリ石けん」をご紹介します。

作り方はかんたん！

材料
洗濯用粒状石けん（炭酸塩入り） 大さじ2杯
50〜60℃のお湯 180cc

広口のびんなどに石けんを入れ、お湯を注ぎ入れま。ぐるぐるかき混ぜて半日放置して完成です。ちなみに、炭酸塩なしの「洗濯用無添加せっけん（針状）」で作るとプリプリにはならず、サラッとした液体状になります。同じように使え

ます。レンジ周りや換気扇のガンコな油污に、古歯ブラシ等で塗り付けてこすり落とします。トイレや洗面台にも使えます。運動靴や靴下の泥汚れにも効果を発揮！大掃除に限らずいろいろな場面で活躍します。私は換気扇のフィルター掃除に使ってみました。汚れ防止に専用の不織布を張っているにもかかわらず、裏側にはねつとりを通り越してこびりついた汚れが。放置5分後こする」を2回

環境のことを考えたらやっぱり石けん

くり返してスツキリきれいになりました！おすすめですよ。

お風呂、台所、洗濯、トイレ…。生活のあらゆる場面で、私たちは水を使っています。生活排水として流した水は、川や海へ流れ、形を変えていつか私たちのところに戻ってきます。人間も水の循環の一部であり、水なしで私たちのいのちは成り立ちません。五千年の歴史を持つ石けんに比べ、合成洗剤は使われ始めて百年もたっておらず、人体や環境への悪影響も指摘されています。生活

上手な石けんの利用法を、本紙面でも次号以降、ご紹介していきます。すっかり石けん派という方も、ごいっふうに使っているよといった声を裏面の「きいて！きいて♪コーナー」への投稿にてぜひお寄せください。（理事 佐藤美紀）

ご協力ありがとうございました

Yummy³ 85 号のミニアンケートに 29 人から回答がありました。10 月 28 日にエスケー石鹸㈱の生産者交流会があり、石けんを上手に使いこなす方法を聞きました。次号以降にお伝えします。

Q1 普段は石けんをお使いですか？

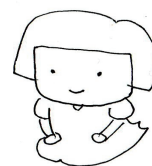
- ①あらゆる場面で使っている 11人
- ②用途により使うこともある 17人
- ③ほとんど使わない 1人

Q2 どのような時に石けんを使いますか？

- 洗濯21人
- 掃除11人
- 食器洗い17人
- 体洗いや洗顔22人（うち4人は体洗いのみ）
- 手洗い23人
- 洗髪12人

Q3 石けんを使わない理由は？

- 使い心地が悪い2人
- 香りがいい1人
- 石けんカスが気になる2人
- 洗濯の時に黒カビの心配2人
- 上手な使い方がわからない0人



アンケート 新たに登場した牛乳をお試しいただいた方におたずねします。

(Yummy³ 86 号)

①ノンホモ牛乳をお試しいただいた方におたずねします。味はいかがでしたか？

(おいしい・甘味を感じる・口当たりがよい・従来のパステライズド牛乳と変わらない・その他（ ）」)

②低脂肪乳をお試しいただいた方におたずねします。味はいかがでしたか？

(おいしい・サラッとしている・従来のパステライズド牛乳と変わらない・その他（ ）」)

③今後はどの種類の牛乳を注文されますか？（ノンホモ牛乳・低脂肪乳・従来のパステライズド牛乳）

④③の牛乳を注文される理由は何？

⑤その他、牛乳についての感想やご意見をどうぞ。

氏名

連絡先