



Contents

特集「生き生き健康な毎日を」	…… P2・P3
営農情報	…… P4
女性部よりお知らせ	…… P5
被災地よりお礼の手紙届く	…… P6
コンプライアンス研修	…… P7

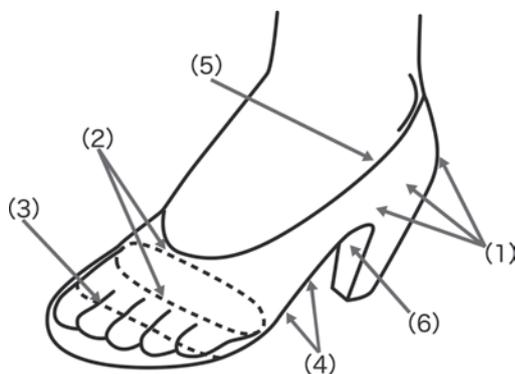




正しい靴選びで 生き生き 健康な毎日を！

外出や農作業時に、靴が足に合わなくて歩きにくい、疲れる…という経験はありませんか？ 靴の選び方を間違えると、足のトラブルだけでなく、全身の健康にまで影響してきます。正しく靴を選んで、快適で健康な毎日を手に入れましょう。
取材協力：一般社団法人・足と靴と健康協議会 (<http://www.fha.gr.jp/>)

フィッティングポイント



- (1) かかとがしっかりと支えられ正しい位置に収まっているか。きつ過ぎても緩過ぎても×。
- (2) 甲の周囲もきつ過ぎず緩過ぎず、適度な締め付けが必要。
- (3) 親指や小指が無理に圧迫されていないか注意。爪先に余裕があること。
- (4) 土踏まちは合っているか。
- (5) 履き口が開かず、外くるぶしが当たっていないか。
- (6) 両足を履いてヒールがぐらつかないか確認。

誤った靴選びがトラブルのもとに

毎日の生活の中で歩くことは、体全体を使う全身運動。健康を維持する上でも大切です。そこで欠かせないのは靴。足に合わない靴を履いていると、さまざまな足のトラブルを招いてしまいます。

窮屈な靴を無理して履いて、足が痛くて靴を脱ぎたくなったことはありませんか？ また、少し大きいサイズの靴を履いて、靴ずれができて痛かったことはないでしょうか。靴は窮屈でも大き過ぎてもいけないのです。よく知られている靴ずれ、タコ、魚の目の他、足の親指が曲がってしまう外反母趾（がいはんぼし）、ハンマートゥなど、足のトラブルに

悩む人は少なくありません。いずれも痛みを伴う、厄介なものです。原因のほとんどは、足に合っていない、誤った靴選びにあります。

靴にまつわる悩みは女性に多いといわれていますが、その理由の多くはデザイン重視のパンプスや高いヒールの靴ばかり選んでしまうことが挙げられます。パンプスやハイヒールなど、爪先が狭い窮屈な靴を長く履き続けると、締め付けられた足の親指が小指側に曲がる外反母趾、親指の関節が変形してしまいうハンマートゥの原因になります。靴が足に合っていないことも理由の一つですが、歩く目的に合った靴を選ぶことも重要です。

また、窮屈な靴で爪先が締め付けられていると、足の指ばかりでなく、足全体の血流が悪くなるため、女性の大敵である冷えやむくみの原因になります。また、男女に関係なく、足の痛いところをかばって歩いていると、腰痛、偏頭痛といった全身症状まで引き起こしてしまうので注意しましょう。誤った靴選びによるトラブルは足だけではなくのです。

正しい靴の選び方は 正しいサイズ計測から

では、足に優しい正しい靴の選び方とは、どのようなものでしょうか。その基本は、正しい足のサイズ計測を行うことです。大人の場合、自分のサイズは分かっているという人がほとんどなのですが、残念ながら思い込みサイズが多くの人に知られます。たとえば、「サイズは23」でも、それは足の一番長い指からかかとまでの長さ、足長のことです、左右で

■靴のサイズ (JIS規格抜粋) 単位: mm

女性用

足長 mm (cm)	足 囲/足 幅		
	E	EE	EEE
230(23)	228/94	234/96	240/98
235(23.5)	231/95	237/97	243/99

男性用

足長 mm (cm)	足 囲/足 幅		
	E	EE	EEE
260(26)	249/102	255/104	261/106
265(26.5)	252/103	258/105	264/107

日本での靴のサイズは、JIS (日本工業規格) に基づいて、足の長さ (足長) と太さ (足囲)、または足長と足幅の2カ所の寸法を表示するようになっていて「23E」などと表示されます。23は足長、Eは足の太さを記号化して表示したものです。あくまでサイズの目安で、履きやすさの目安ではないので注意しましょう。



自分の足のサイズを知ることが大切。シューフィッターのいるお店なら、専用測定器具で正確にきめ細かく測定してくれる。

異なることもあります。また、足長だけで選ぶと、爪先が窮屈だったりしてつらい思いをすることがあります。靴を選ぶときには足長だけでなく、足の太さ (足囲) も関係しているからです。足の正しいサイズは、靴選びのプロフェッショナルであるシューフィッターがいるお店で正しく計測してもらうことが大切です。

昔から足は夕方にくむむなので、靴は夕方買えといわれますが、足は季節や時間帯によって変化します。しかも、個人差や左右差などもありますので、店頭での靴選びは、自分の体調のいいときがお勧めです。実際の靴選びで大切なのは、必ず両足を履いてみる。目的に合わせてデザインをこれだと決めたら、両足とも履いて店内を歩いてみます。どこかが当たったり、圧迫感や違和感がないかをチェックしましょう。うっかり忘れがちですが、その靴を履くときの靴下をはいてチェックすることも大事なことです。靴下を用意してお店に行くことも忘れなく。

もし、靴選びで微妙な左右の差があった場合は、パッドや中敷きなどでフィッティング調整をしてもいいです。より快適に歩くためには、靴選びの応用編ともいえるフィッティング調整はとても大切なことです。

靴には、革靴、パンプス、ウオーキングシューズ、ブーツ、長靴など、さまざまな種類があります。種類ごとに、細かいフィッティングのチェックポイントの差はありますが、正しい靴の選び方の基本は、どんな靴の場合も同じです。

靴選びは、毎日の健康に大きく関わってきます。目的に合わせて自分の足に合った靴を選び、生き生きとした毎日を送りましょう。

靴の種類に合わせて
上手に選んで健康に!

長靴の選び方

的確な選び方が難しいものに長靴があります。男女別に大まかにS/M/Lといった表示しかないものです。足に合うかどうかよりも、履けるか履けないかという基準で選んでしまいます。あまり足に合っていない長靴は歩きにくく疲れやすくなります。

選ぶチェックポイントは、指の動きを制約しない、かかとの形状が足に合っていることです。甲が緩い場合は、足先の前面部分にインソールを入れて調整すると、足が中で安定するので疲れを軽減できます。最近では、汗を吸収して発散させる素材を使ったカップインソールと呼ばれる中敷きを入れている長靴も多くなりました。



シューフィッター

森野 潤一(もりのじゅんいち)さん

足と靴と健康協議会が主催するシューフィッター養成講座の指導員。銀座ヨシノヤ商品部企画グループ担当。足型と靴型の研究、素材の評価方法の研究、サンプル商品のチェックや社外モニター窓口など、同社の靴作りの要となっている。取材協力: 銀座ヨシノヤ (TEL.03-3865-9222)



★★★ 農 薬 情 報 ★★★



☆以下の薬剤の適用拡大がありました

農 薬 名	対象病害虫	適 用 拡 大
フォース粒剤	ネキリムシ類	作物に「ほうれんそう」を追加 (9kg/10a、播種時、全面土壌混和)

チョウ目害虫の新規薬剤

農 薬 名	内 容
フェニックス顆粒水和剤	作物に「ブロッコリー」「すいか」「ミニトマト」「ばれいしょ」「かんしょ」「さといも」「アスパラガス」「えだまめ」「はつかだいこん」を追加

※詳しい使用基準については農協購買資材課・営農指導課までお問い合わせ下さい。

トマトなど

オオタバコガに注意

オオタバコガは夏以降発生量が増加するが、今年は6月以降高い気温が続き、今後多発生のおそれがある。卵は生長点付近や上部の花蕾などに1個ずつ産みつけられ、孵化した幼虫がナス、トマトの果実、バラ、キクの花蕾や新芽等を食害する。

加害作物は多岐に渡り、野菜ではトマト、ナス、レタスなどの多くの野菜やカーネーション、キクなどの花き類に寄生する。

<防除法>

- 1 食害痕や糞の近くに幼虫がいる可能性が高いため、その付近をよく見て、幼虫をみつけ次第補殺する。摘除した脇芽や花蕾などには卵や若齢幼虫がいることが多いので、ほ場から持ち出して適切に処分する。
- 2 施設栽培では、開口部を防虫ネットで被覆し、成虫の侵入防止を図る。
- 3 体長1cm以上になると薬剤の防除効果が低下するため、幼虫の早期発見、早期防除を行う。

表 オオタバコガの主な防除薬剤

商 品 名	トマト	ミニトマト	な す	ピーマン	キャベツ
アフーム乳剤	○	○	○	○	○
フェニックス顆粒水和剤	○	○	○	○	○
プレバソフフロアブル5	○	○	○	×	○
スピノエース顆粒水和剤	○	×	○	○	○
コテツフロアブル	○	○	○	○	○
マッチ乳剤	○	○	○	○	○
ゼンターリ顆粒水和剤	○	○	○	○	○
トルネードフロアブル	○	×	○	○	○
プレオフロアブル	○	○	○	○	○

○…登録あり
×…登録なし

※農薬の使用に際してはラベルの使用基準を確認してから使用してください。

これにちは 女性部です

J A女性部は7月29日（金）、富里市保健センターの調理室で、万能ダレ作りに挑戦しました。女性部のメンバー22人が参加し4人から5人で、五つの班に分かれ調理を始めました。

万能ダレは全部で4種類、落花生入り焼肉のタレ・食べるラー油・ねぎ塩ダレ・トマトみそダレを作りました。

出来上がったねぎ塩ダレは中華麺と和え、食べるラー油は冷奴で、トマトみそダレはハウレンソウのサラダにかけて試食し、出来栄えを確認しました。

どのタレも上手に作れましたが、好みにも個人差があったようで、「唐い」という人もいれば「初めての味」という人もいて評価は様々でした。

万能ダレを作り終え、「次回は何を作ろうか?」と意欲的に話す声も聞かれました。



作ったタレを容器に詰める



4種類のタレを使った料理



ねぎ塩ダレを作っています

農業用機械類の利用料金が改訂されました。 新しい料金表は下記のとおりです。

(消費税込みの料金表です)

名 称	10a当り/ 利用料金(円)	備 考
ねぎ簡易播種機	1,050	
ねぎ簡易移植機	525	
馬鈴薯植付機	3,150	マルチ用
馬鈴薯植付機	3,150	露地用
馬鈴薯掘取機	7,350	YIH60 小型掘取機
馬鈴薯掘取機	10,500	TPH55 (けん引式)
馬鈴薯掘取機	10,500	TPH309 (自走式)
落花生脱粒機	2,100	今回改訂
落花生脱粒機	4,200	エンジン付 今回改訂
落花生調整機	2,100	
麦播種機	500	
マルチ剥機	3,150	

組合員座談会開催の お知らせ

J Aでは今年も座談会を9月に開くことになりました。

昨今の農業およびJ Aを取り巻く環境も年々厳しくなっていくなか、本年も事業年度の半分が過ぎ、財務及び事業進捗状況の報告と、組合員皆様が日ごろ感じていらっしゃる営農や生活、J Aに関する課題や要望等、どんな

ことでも構いませんのでお聞かせいただき、今後のJ A運営に活かして行きたいと思えます。多くの皆様のご参加をいただけるようお待ち申し上げます。

【開催日時】

9月8日(木)

午後7時～午後9時(予定)

【対象地区】

全地区

【開催場所】

J A富里市 3F大会議室

日本航空が七夕のイベントとして、利用者に地元の食材を使ったスイーツを提供し、おもてなししようと、昨年に続き行われたもので、スイーツは好評で、両日とも品切れとなりました。

ＪＡＬ国際線ファーストクラスラウンジとサクララウンジ（ビジネスクラス）には、スイカで作った器の中にパイナップルやマンゴー、スイカなどが入ったフルーツカクテルと葛ゼリーが並べられ、利用者は出国までの時間、地元の旬の味を楽しみました。

日本航空と富里市とＪＡ富里市は 7月6(火)・7日(水)の両日、成田空港のＪＡＬラウンジ利用客に「富里スイカ」を使ったスイーツを振る舞いました。



スイカ容器に入ったフルーツカクテル

その後、懇親会が行なわれ、各生産者間の交流の場となりました。

ＪＡの生産部会（人参部・トマト部・大根部・地場野菜部）の役員や支部長、検査長は 7月26日(火)に富里市内のホテルで合同研修会を開き40人が参加しました。



講習会の様子

生産部合同研修会

被災者よりお礼の手紙が届きました。

ＪＡ西瓜部が 7月1日(金)に東日本大震災で被害を受けた宮城県石巻市の避難所を尋ね、被災された方々に富里スイカを振る舞ったのですが、その活動に対してお礼と感謝の手紙をいただきました。

手紙の内容を全文紹介いたします。

※カッコ内は補足させていただきました。

ＪＡ富里市（西瓜部）様

前略、7月1日に石巻市立湊中学校のみなと食堂にて富里スイカをご馳走になりました。

私は湊中学校の近くに住んでおり被災しました。

現在は合併した町内の避難所にいます。

当地は被災地ではありませんので支援物資は殆んど届きません。

ＪＡ富里市（西瓜部役員）の方にお話ししたところ、快く沢山のスイカを頂きました。

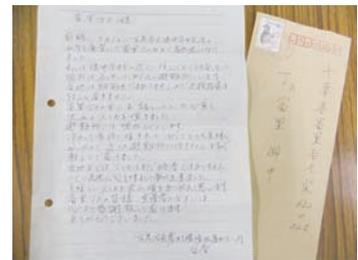
避難所には現在40人います。

冷やして食後に頂きました。甘くてとても美味しかったので近くの避難所には50人いますので軽トラで届けました。

当地方ではスイカはまだ時季ではありませんので、一足先に旬を味わう事が出来ました。

美味しいスイカを沢山頂きありがたく思います。

ＪＡ富里市（西瓜部役員）の皆様、生産者の方々には心より感謝致して居ります。ありがとうございました。



石巻河南農村環境改善センター内 白岩



㊦相川さん ㊦菅沼さん ㊦芹川さん

J A のへら鮎研究会は7月12日(火)、市内の管理釣り堀で第58回組合員へら鮎釣り大会を開きました。参加した23名は農作業の合間のひと時を楽しみ、親睦を深めました。

競技は朝6時30分から午後3時まで行われ、太陽の光が照りつける猛暑のなか自慢の腕前を發揮しました。

成績は次の通りとなりました。
 優勝 菅沼 和英(中沢西部)
 準優勝 芹川 洋(二区)
 3位 相川 敬栄(中沢西部)
 (敬称略)

※へら鮎研究会では部員を募集しています。詳しくは指導課までお問い合わせください。
 (0476・93・5652)

空中散布で共同防除

富里市とJ A、北総農業共済組合は7月26日(火)、27日(水)、8月3日(水)の3日間、市内の水田(総面積は約187・85㊦)でラジコンヘリを使い共同防除を行いました。

千葉スカイテック社の協力で行われた農薬散布では、穂イモチ病・ウンカ・ヨコバイ・カメムシ類を対象とし、26日に高松土地改良区・印旛沼土地改良区新橋工区・中沢土地改良区・後田土地改良事業共同施行の4地区(約53・07㊦)をへり3機で、27日の富里土地改良区(約64・05㊦)ではへり3機、3日の根本名川上流土地改良区(約60・64㊦)ではへり4機を使って散布を行いました。



へりを操作し、農薬を散布

J A職員コンプライアンスを確認

J Aでは7月23日(土)、職員(係長職以上)を対象にコンプライアンス(法令遵守)に関する研修会をJ A会議室で行いました。

コンプライアンスは一般的に、事業活動において法律を遵守すること、広くは倫理や道徳などの社会的規範を守って行動することとされており、CSR(企業の社会的責任)と共に非常に重視されているものです。

J Aでは職員一人一人の良識ある行動を常に意識し、より一層の組合員サービス向上に努めて行くことを再確認しました。



コンプライアンスの基本を再確認

田んぼの現況調査

富里市(産業経済課)は7月19日(火)から22日(金)の4日間、水田農業構造改革対策の現地確認を行いました。

産業経済課の職員は台風が近く空模様をなか、確認用の札が立てられた市内各地区の水田をまわり、現状(青刈り稲や、調整水田、自己保全管理等)の確認や面積の計測を行いました。



飼料用米の水田



子育てQ&A

朝食を抜きがちな子どもが心配

社団法人母子保健推進会議会長 巷野 悟郎

Q

この夏5歳の長男は、夕方37度5分から37度8分くらいです。元気がありません。ところが、医者に行こうと思っっているうちに遊びだして、熱も下がってきます。寝るころには元気になるので、そのまま寝かせてしまいます。暑さのせいでしょうか。

A ご質問の内容からは、発熱の他の症状が分かりませんが、主に熱だけということだと考えると、いわゆる「夏季熱」と考えられます。

5歳の男のお子さんといえればいたずら盛りで、暑い中を元気に遊び回っていることでしょう。動きと暑さでお子さんはきつと汗びっしょりと想像されます。この暑さの中でも、人は体温をいつも36〜37度に保っていないければならない恒温動物です。そのため暑いときは汗を蒸発させて、体温を放散させているのですが、それにも限界があるのです、ややもすると体温が上がってしまいます。大人であれば暑いときは一休みするのですが、子どもは遊びに夢中です。暑さも忘れて遊び

回っているうちに、やがては疲れてしまい、気が付くと体が熱い、測ったら熱があるということなのです。それでも涼しい場所で静かにしていれば、体温は下がってくるのが普通です。予防方法は、まず暑い中での遊びは避けることが第一です。そして汗のもとになる水分を切らさないように、時々水を飲むことです。だからといって水だけたくさん飲んでいると、血液が薄くなるので疲れてしまいます。汗の材料になるミネラルを含んだ飲料、子ども用のイオン飲料も必要です。よくいわれる「暑さあたり」や「夏負け」「夏バテ」ですが、子どもは水を飲むことを忘れて遊びに夢中になっているので、車でいえばエンジンのオーバーヒートの状態になるのです。



今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市中沢(中沢西部地区)

- 相川 紗菜さん (14歳)
- 雅胡ちゃん(12歳)
- 奈美ちゃん (7歳)

今回は中沢西部地区の相川さんのお宅にお伺いしました。

紗菜さんはおっとりとした性格で、中学校ではバドミントン部に所属し、夏休み返上でがんばっています。

雅胡ちゃんは水泳を始めて3年、奈美ちゃんはソロバンを習い始めて1年くらい経ちます。2人ともしっかりもので、よくお手伝いをしてくれるそうです。

【父：英明さん】 【母：規子さん】



富里俳壇

夏至といふはいのちの盛る頂(いただき)ぞ
 類なでし草野の風のかをりかな
 白南風(しらはえ)に赤旗たてて農薬日
 どことなく少し曲りて植田かな
 曝書(ばくしょ)して古き紙誌ほど捨て難き
 螢飛ぶそれが自慢の里に住む
 五線譜の心通ひて薔薇咲けり
 マネキンの麻服に一寸ふれてみる
 しづけさに鶴(ばん)は水輪を添へにけり
 屈託を少し忘れし五月晴
 故郷は誰もが恋ふるさくらんぼ
 照るもよし曇るもよしや夏木立
 振り返り間もなく六十路半夏生
 乙女らが金魚のごとし街の初夏

師岡 一郎
 大塚 さち
 秋葉 紅陽
 佐藤 和子
 荒井 一明
 野々宮久枝
 鈴木 順子
 寒郡 政雄
 高田 柴秋
 秋野 充恵
 岩澤 幸枝
 古川 雄一
 加藤 井魚
 小林 昭治

(南陽俳句会)

JA富里市直通電話番号一覧表

営 農 部 (販売・指導)	TEL	0476-93-5652	FAX	0476-92-0225
購 買 生 活 課 (購買店舗)	TEL	0476-93-1911	FAX	0476-92-4832
購 買 生 活 課 (生活事業)	TEL	0476-93-5651	FAX	0476-92-0225
金 融 部 (金融・共済)	TEL	0476-93-2112	FAX	0476-92-5819
機 械 セ ン タ ー	TEL	0476-93-8683	FAX	0476-93-8481
産直センター1号店	TEL	0476-91-0520	FAX	0476-91-0521
産直センター2号店	TEL	0476-90-3331	FAX	0476-90-3332
総 務 部	TEL	0476-93-2111	FAX	0476-92-5819

※緊急事故連絡先(夜間・休日) TEL 0120-258-931・葬祭等 TEL 0476-92-0983

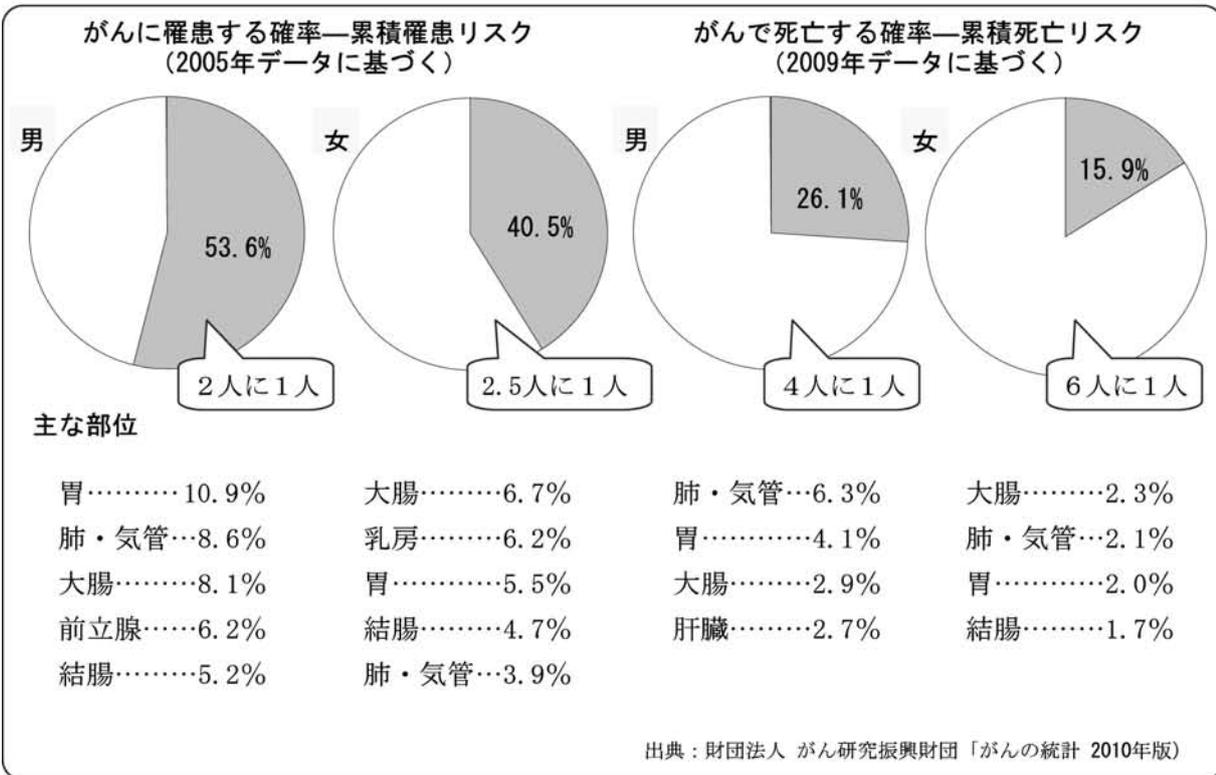
☆☆☆☆☆☆9月のあなたの運勢 ☆☆☆☆☆

<p>山羊座 【全体運】アクティブに動き回りそう。守りより攻めの姿勢でやりたいことをやってみて。海外に興味を持つのも正解 【健康運】マッサージをすると、体調に好影響あり 【幸運を呼ぶ食べ物】オムレツ</p>	<p>天秤座 【全体運】小さな喜びがたくさんあるはず。常に感謝の気持ちを持って過ごすとき。金運は中旬に上昇し、買い物に最適 【健康運】一人の時間を持ち、リフレッシュして 【幸運を呼ぶ食べ物】みそ田楽</p>	<p>蟹座 【全体運】人気運に恵まれる月。性格の良い面がアピールされ、周りから慕われそう。面倒見の良さを発揮するとグッド 【健康運】規則正しい生活が元気に過ごすポイント 【幸運を呼ぶ食べ物】エダマメ</p>	<p>牡羊座 【全体運】あれこれ考えすぎてしまう傾向があります。「笑う門には福来る」を思い出し、笑顔で過ごして。読書も幸運 【健康運】少しでも疲れを感じたら、充分な休養を 【幸運を呼ぶ食べ物】ブドウ</p>
<p>水瓶座 【全体運】いろいろ中途半端になりやすい期間です。あれこれ手を出すのは×。一点に集中して。節約の成果が期待できそう 【健康運】食べ過ぎず、栄養バランスを大切に 【幸運を呼ぶ食べ物】芋ようかん</p>	<p>蠍座 【全体運】好奇心を刺激され、いろいろなことに興味を感じる時期。インターネットやメールといったジャンルもラッキー 【健康運】シェイプアップのためにもスポーツが◎ 【幸運を呼ぶ食べ物】そうめん</p>	<p>獅子座 【全体運】穏やかな雰囲気にも包まれています。趣味や好きなことに意識を向け、プライベートを充実させるとうれしい結果に 【健康運】暴飲暴食に注意。深呼吸でリラックスを 【幸運を呼ぶ食べ物】栗</p>	<p>牡牛座 【全体運】レジャー運が活性化。家族や気の合う友人たちと行楽地に出かけ、英気を養って。にぎやかな場所ほどつきあり 【健康運】自分の体質に合う健康吸が見つかりそう 【幸運を呼ぶ食べ物】サトイモ</p>
<p>魚座 【全体運】気分の浮き沈みが激しい時期。一人で悩まず、信頼できる人に相談を。交際費は増すものの、有益に使えるそう 【健康運】あくせくせず、ゆつたりと構えるのが賢明 【幸運を呼ぶ食べ物】ハトムギ</p>	<p>射手座 【全体運】自分の考えにこだわりがち。持ち前の柔軟性を発揮して。気分を変えるにはクラシック音楽を聴くと効果的です 【健康運】クーラーによる冷えに注意。運動も大事 【幸運を呼ぶ食べ物】お団子</p>	<p>乙女座 【全体運】興味を感じていた事柄をスタートさせるチャンス。過去に駄目だったことでも再トライを。自己投資も大賛成! 【健康運】まずまず。血行促進に散歩がお勧め 【幸運を呼ぶ食べ物】ダイズ</p>	<p>双子座 【全体運】珍しく感情的になりやすいようです。結論を急がず、落ち着いた検討すること。金運は半ばに回復の兆しが 【健康運】適度に体を動かすと、ストレス発散に 【幸運を呼ぶ食べ物】蒸しパン</p>

がんへの備えは十分できていますか？

「がん」は日本人の死亡原因の第1位*であり、
生涯においてがんにかかる確率は2人に1人といわれています。

※厚生労働省「平成21年 人口動態統計(確定数)の概況」



がんは死亡原因になる怖い病気であるとともに身近な病気でもあります。
いつ誰にふりかかってくるか分かりません。がんと闘うために**がん保障**をぜひ早いうちにご準備下さい。
がんの治療には**時間もお金もかかります**。手術や入退院を繰り返したり、検査、通院治療、自宅療養のことも考えなければなりません。仕事はできず収入が減るうえに出費がかさむのです。



JA共済は《医療保障》が充実しています。

- 「医療共済(終身タイプ)」: 一生涯の医療保障
 - 「がんばるけあスマイル」: 病歴のある方でも入れる医療保障
 - 「医療共済(10年更新タイプ)」: 手軽な医療保障
 - 「がん共済」: 一生涯のがん保障
- 詳しい資料をお配りしております。

「安心」と「信頼」で地域をつなぐ



どなたでもお気軽にお問い合わせ下さい。

あなたのライフアドバイザー

JA富里市 金融営業課

TEL: 0476-93-2112 内線 330・331



清涼感漂う、夏の香味野菜

清涼感漂うシソは、夏の和食の彩りに欠かせない香味野菜ですが、実は中国原産の野菜。日本では平安時代以前から栽培されていたといわれています。香りが良く薬味に使われる青シソ（大葉）の他、梅干しなどの着色に使われる葉が紅紫色の赤シソ、香りが良い「芽（芽シソ）」や「穂（穂ジソ）」などがあります。

シソは、ビタミン、ミネラル類が多く、特にカロテンとビタミンB2、カルシウムの含有量は野菜の中でも群を抜いている、栄養豊富な緑黄色野菜です。ただし、1

回の食事でたくさん摂取できるものではないので、薬味や刺し身の彩りはもちろん、汁物の吸い口にしたり、肉や魚に挟んで揚げたりと、食べる機会を増やしたい野菜です。

調理のときは、乾燥を防ぐため、使う直前まで水に漬けておくか、冷蔵庫に入れておくようにします。千切りにして薬味にする場合は、茎とかたい葉脈を切り取り、何枚か重ねて丸め、端から細く切るときれいに切れます。あくがあるので、切った後、さっと水にさらすと切り口が黒ずみにくく、緑

色がきれいに保てます。

選ぶときは、葉先までピンとしていて、葉や切り口が変色していないものを。保存の際は、乾燥を防ぐため湿らせたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて野菜室へ。1週間以内に使い切ります。

ちなみに、シソの香り成分には高い抗酸化作用と防腐効果、食欲増進作用があります。暑くて食欲のないときには、さまざまな料理の彩りにシソを活用し、たくさん食べるようにしましょう。

RECIPE

ひじき入り梅シソチャーハン

調理時間 15分



撮影：大井一範

●材料(4人分)

ご飯	2膳分(300g)
ひじき(乾燥)	8g
ちりめんじゃこ	10g
梅干し	大1個(20g)
シソの葉	10枚
サラダ油	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々

●作り方(1人分398kcal)

- (1)ひじきはたっぷりの水に約20分漬けて、やわらかく戻し、水気を切ります。長い場合は食べやすく切ります。
- (2)シソは軸を取って細切りにし、水にさらして水気を切ります。梅干しは種を取り、果肉を包丁で細かくたたきます。
- (3)フライパンに油を強火で熱し、じゃこ、ひじきを炒めます。油が回ったら、ご飯を加えてさらに炒め、全体が混ざったら、梅干し、塩、こしょうを加えて調味します。
- (4)盛り付けて、シソを載せます。



ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯

カツオの洋風ちらし

1人分約 539kcal



脂がたっぷり乗って、栄養満点おいしいカツオをたびたび食卓に載せましょう。カツオは和風、洋風など幅広く調理や応用が利き、経済的でなたにも喜ばれる、うれしい魚です。

作り方

- (1) 米はとぎ、すし飯の線まで水を加えて普通に炊く。
- (2) カツオは食べやすい大きさに切り、Aを合わせて20分ほど漬ける。
- (3) アボカドは皮と種を取り、食べやすく切る。ピーマンとキュウリは5~6mm角に切り、塩を少々振る。しばらくして水気をしぼる。
- (4) 卵は溶きほぐし、塩少々を入れて、いり卵を作る。
- (5) ご飯が炊き上がったたら、Bを混ぜ合わせて、冷ます。
- (6) (2)と(3)をご飯に載せ、ざっくり混ぜる。器に盛り、(4)を載せる。

材料(4人分)

- 米……………米用カップ2(300g)
- カツオ(刺し身用さく)……………250g
- A
 - 粒マスタード……………大さじ1/2
 - しょうゆ……………大さじ1/2
 - オリーブ油……………大さじ2
 - アボカド……………1個(200g)
 - 赤ピーマン(中)……………1個
 - キュウリ……………1本
- B
 - 酢……………大さじ4弱(50ml)
 - 砂糖……………大さじ1
 - 塩……………小さじ2/3
 - 卵……………2個
 - 塩……………少々

もう一品

青菜のスープ

1人分約 126kcal



青菜は他にホウレンソウ、チンゲンサイなど、いろいろな葉物でどうぞ。具をたっぷり入れて、栄養、彩り、味の良いものを作りましょう。特に小松菜、牛乳でカルシウムもしっかり取れる骨太スープです。

作り方

- (1) 小松菜は熱湯でさっとゆで、3cm長さに切る。エビは殻をむく。
- (2) タケノコ、生シイタゲは細く切る。ベーコンも細切り。
- (3) 鍋に油を熱し、ベーコンを炒め、次にタケノコ、生シイタゲを炒める。Aを入れ、2~3分煮る。
- (4) 牛乳、小松菜、エビを加え、沸騰寸前まで温める。塩、こしょうで味を調える。

材料(4人分)

- 小松菜など……………200g
- ゆでエビ……………4尾
- ゆでタケノコ……………50g
- 生シイタゲ……………3枚
- ベーコン……………2枚
- サラダ油……………小さじ1
- A
 - 湯……………カップ2
 - スープのもと……………小さじ1
- 牛乳……………カップ1と1/2
- 塩、こしょう……………各少々

6月末の事業実績

貯金残高	20,050,918千円
貸出金残高	6,054,717千円
長期共済保有高	99,553,260千円
販売品販売高	3,759,996千円
直売所売上高	309,212千円
購買品供給高	902,995千円
出資金	540,022千円
組合員数	2,887人
(正組合員：1,791人/ 准組合員：1,096人)	

暑い日はまだまだ続きますが、スイカの出荷もひとだんらくと言うところだと思えます。

私事ですが、ここところ忙しい事もあって、人に対する心遣いや、相手を思いやる気持ちも忘れていた気がします。

理不尽な事も多い世の中ですが、もう一度自分を見つめ直し、自分の出来る事をやってみようと思えます。

編集後記

1. 議案
 - 1. 与信取引に関する利用者への説明態勢にかかると規則の一部変更について
 - 2. 職務権限表の一部変更について
 - 3. 出資口数の減口について
 - 4. コンプライアンス・マニュアルの一部変更について
 - 5. 全国共済農業協同組合連合会からの増資要請について
 - 6. 農業用機械類利用規程の一部変更及び機械施設管理規程の廃止について

理事会メモ

平成23年7月27日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

