

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2013/No.409

10月号



Contents

女性部視察研修	P 2
特集「残り野菜から育てるお手軽キッチン菜園」	
.....	P 6・7
富里俳壇	P 9
営農情報	P 10
新鮮食材で楽しくクッキング	P 12





県内最大の直売所を視察

しよいが〜ごの前でパシャ

J A 女性部は 9 月 2 日(月)、視察研修会を行い、J A 千葉みらいの直売所「しよいか〜ご習志野店」で視察研修を行いました。

「しよいか〜ご」は、習志野店と千葉店の 2 か所で店舗展開しており、売場面積は県内で 1、2 を誇ります。参加した女性部のメンバーは、店員の接客応対や商品陳列など、お客様に喜んでもらえ、売り上げにつながる、店舗づくりを学びました。

また店舗の個性を出し、オリジナル商品による集客効果でリピーターや若年層の顧客獲得にも努めていました。

「秋採り」スイカ査定会

抑制栽培の「富里スイカ」の出荷が始まり、J A 西瓜部では 8 月 28 日(水)、J A 会議室で生産者や市場関係者を集め、査定会を開きました。

「紅大(コウダイ)」と「味きらら」、「祭りばやし11(イレブン)」の 3 つが部会の指定品種。

この日は「味きらら」で現品査定や試割りを行い、果肉の状態や食味などを確認し出荷基準を統一しました。

9 月・10 月と暑い日が続けば、需要も見込まれることから、部会では品質管理と出荷基準の遵守、出荷報告の徹底を生産者に呼びかけました。



秋のスイカも出荷基準をしっかりと確認

平成25年産米の検査実施



検査の米を抜き取る

平成25年産の米検査が 9 月 4 日(火)から始まりました。

検査日には J A の米倉庫前に出荷されたコシヒカリやふさがねが、パレットに積まれ、担当職員が専用の道具で米を抜き取り、乾燥の状態などを確認し検査しました。

富里の米は他産地に比べると生産量も少なく、知名度も低いですが、味は良いとされています。

ふるさと産品に指定されている、清酒「富里」や米焼酎「十三の里」の原料である酒米(総の舞)の検査も行われました。

動物フェスティバルで地元農産物を販売

千葉県と(社)千葉県獣医師会、(財)千葉県動物保護管理協会が主催する「なかよし動物フェスティバル 2013」が 9 月 22 日(日)、富里市御料の千葉県動物愛護センターで行われました。

会場では紙芝居やちぎり絵体験、乗馬体験、犬のしつけ教室、動物相談などが行われました。

J A も後援として参加し、特設のテントでは、新米をはじめ葉物野菜、梨、ぶどう、トマトなど地元で採れた農産物を販売しました。



秋の野菜や新米を販売しました

トマト出荷規格を確認



果形や色を確認

J A トマト部会は9月6日(金)、J A 会議室で大玉・中玉・ミニトマトの査定会を開きました。

生産者やJ A 全農ちば、指定市場5社を集め、果形や着色など出荷基準と出荷時の留意点について確認しました。8月下旬から始まった出荷は11月中旬まで続きます。

J A の販売担当者によると、「今年には気温の高い日が続く、高温障害による割れ果などが散見され、出だしとしては出荷量も少なめだが、今後は順調に推移するだろう。生産者には選果、選別をしっかりと行ってもらう、有利販売につなげたい」と話しました。

年に一度は 体の管理

J A では9月12日(木)、13日(金)の2日間、J A の3階会議室などを会場に、組合員を対象とした健康診断を行いました。

J A 千葉厚生連の協力により、2日間で168名の方が受診しました。血液検査や血圧測定などの基本健診のほか、希望により腹部超音波検査や、眼底検査などの健診も行われました。

10月18日(金)には健診結果の報告会が予定されており、保健士・栄養士による個別指導も行われます。



受付を済ませ健診開始

菜の花云

もしもの為に災害を
疑似体験



本所防災館で記念写真

J A 菜の花会は9月13日(金)、東京都墨田区の東京消防庁・本所(ほんじょ)防災館で視察研修を行いました。

防災館では、地震や火事、風水害などの災害を疑似体験することができ、参加したメンバー19人は、震度7クラスの地震と、台風による風水害などを実際に体験し、消火器の使い方などを学びました。

日常生活の中で、なかなか出来ない体験をした事で、災害に対する備えの大切さを改めて認識することができました。

成田警察署からお知らせ

過激派アジト発見にご協力ください! 過激派は、単身や夫婦など善良な市民を装い、マンションやアパートに潜んで「テロ、ゲリラ」事件の準備をしています。

あなたの周りにこんな人、武器を製造しているところはありませんか?

- 部屋への出入りの際、周囲を異常に気にしている。
- ことさらに近隣の住民と接しないようにしている。
- 部屋の中で工具類を使う音がする。
- 部屋の中から火薬・薬品類の臭いがする。

非公然アジトを発見するためには、皆様のご理解とご協力が不可欠です。

もし、あなたの周辺で「あれ、なにか変だぞ!」と思ったときは、迷わず110番または成田警察署(27-0110)までご連絡ください。



平成25年度組合員座談会結果報告Q & A

今年度も平成25年9月13日(金)に、組合員座談会を開催し、多くの方にご出席頂き、皆様から貴重なご意見・ご要望をいただきました。

座談会で取り上げられたご意見・ご要望は、今後の農協運営に反映させ、組合員サービスの向上を目指していきたいと思っております。内容は以下の通りです。

《営農》質問

① 農協で使っているパレットですが、農協の資産であるなら把握をしないとまずいのではないかと。農協の管理としてはどう思っているのか。

A. 農協のパレットについては肥料推進等、職員が回収に歩いたり、生産部会にお願いしながら回収しているところではありますが、さらに強化し生産部と一体となって回収に努めてまいります。

《購買》要望

② 農家が使う資材など、輸入製品の原料を使用しているが、全部が値上がりした場合、全国農業協同組合連合会のようなところで、補償まではできないかもしれないが、検討してもらって、もし値上がりした場合、何か補償をしてもらわないと農家は厳しいと思うのですが、どうお考えでしょうか。

A. 全国の農協が農政連に課題提供しております。今回のお話も中央会に報告して、農政連に伝える方向でご理解頂きたいと思っております。

(農政連とは農業者政治連盟の略で都道府県毎及び全国に組織があります。その目的は、農業者及び農協組織の連帯により、農業者の経済的地位の向上並びに豊かな地域社会の実現を目指して、農業者の政治的要求の実現を図ることにあります)

《すいかまつり》要望

③ すいかで一大イベントが組めないか。富里すいかの名前も全国に売れていくのではないかと思いますので、ぜひすいかまつり実行委員会の方々によりしくお願いしたいと思います。

A. 生産者も含めた中で、西瓜部もすいかまつりの実行委員会に入っておりますので、今後、すいかまつり実行委員会と協議・検討してまいります。(富里市産業経済課)

《購買》要望

④ ハウス施設の納品において、部材が足りなくて仕事ができないというようなことがあるので、納品の際には明細書との確認を行ってほしい。

A. 納め先の皆様と協力しながら部材確認をし、納品時に納品明細もきちんと付ける様にします。また、直送などによる部材確認は現場サイドの中で考えさせて頂ければと思います。

《購買》質問

⑤ 農協に来て、裏の倉庫から品物を持ってきて、事務所に寄り、伝票を貰って帰ったりするのですが、それを行わないで、通過していく人も中にはいるらしいという話を聞いたことがある。その辺のことを農協はどう考えているのか。

A. 基本は伝票を起こしてから品物の受渡しを行うというのが原則です。受渡しの徹底に努めてまいります。

《営農》質問

⑥ 地域農業振興計画の資料の中の農業就業人口の年齢別構成を見ますと就業年齢層が上がっています。当農協ではこの先どのような方向性を持って臨んでいくのかを伺いたい。

A. 高齢化は全国的にも避けて通れない。そうした中、どう農協が臨んでいくかということですが、遊休農地対策あるいは、高齢者の方も持続的に農業をやっているような作業支援に取り組んでいきたいと思っております。



《産直》要望

⑦ 5ヵ年計画案の中に六次産業化とありますが、これに含めて産直センターの加工施設の整備をお願いしたい。個人での加工設備の設置となると、なかなか大変です。直売所で地元産として販売出来て、それが口コミやネットで広がっていくような販売方法を是非取って頂きたいと思います。今現在数多くのもので、直売所から発信され、全国展開されています。こうした支援を市やJAをお願いしたいと思います。

A. 産直センター加工施設、六次化に向け一番キーとなるのは販売力であります。どのような六次化をメインに取り組むべきか、女性部、役員を含めて先進事例を比較しながら各産地の施設等を視察研修し、進めてまいります。

《営農》要望

⑧ 農家の収入を上げるには、収量を上げることと価格を上げることがあります。収量を上げるということについては、富里の農家はトップレベルにあると思います。後は品質を上げることしかないと思います。そのことについては農協指導課も一生懸命頑張っていると思いますが、さらに農協が篤農家と言われる方達を集めて、その方たちが持っている技術を若い方達や技術を持たない方に伝授してもらって、個人個人の技術を上げる。西瓜部又は人参部全体で最高レベルの品質を作る技術を持ち合わせる、そのことにより作物の価格も上がり、増収につながると思います。そのような指導を農協にして頂きたい。

A. 農業事務所と一緒に会議（品種試験、品種結果報告会）を実施しております。また、西瓜部では、これからすいかを目指して知識、認識を深めたいという若い方について講習会を実施するなど指導的な役割をなさっております。人参等他の作物にも、技術力も含めて農協が支援できるように、生産部会、農業事務所と一体となって取り組んでまいります。



平成26年1月からの記帳・帳簿等の保存義務化に対応しています

2014年 家の光 家計簿 日記付き 定価980円(税込)

12月号別冊付録

平成26年1月からの記帳・帳簿等の保存義務化に対応
農業収支の「勘定科目一覧」「科目別集計表」「収支計算標準表」を新設。
さらに日々の記帳欄も一部改訂し、確定申告にも役立つ。

楽しい節約＆省エネライフの情報満載です
環境意識の記帳欄のほか、環境にやさしいエコライフの実践に役立つコラムを掲載。
自分スタイルで収支管理ができます
収支を費目別に記録することでお金の流れを把握できます。
ウキマークの「簡単記録」とカママークの「パッチリ記録」のどちらか選べます。
ライフプランで家族の夢や目標の実現に向けた計画づくりに役立ちます。

2014年 毎日野菜を350g! 健康レシピ集 1月号別冊付録

お料理カレンダー365日 定価880円(税込)

1日野菜350gの献立づくりが楽しくなる
野菜を中心に、魚などの食材をたっぷり使った献立例は忙しいときにも大助かり。
さらに、1つの野菜で主菜から副菜までパリエーションに富んだレシピも満載です。

健康管理に役立つ情報がひと目でわかる
このように合うお料理には、すべて1人分のエネルギー（カロリー）と塩分、カルシウム量を記載。
旬の野菜料理が満載、使いやすい素材別索引付き
季節ごとに野菜のおやつや漬け物も紹介。
また、毎日の献立に悩んだときは野菜別の索引が大活躍。
仲間との活用にもおすすめ、野菜の消費拡大に!
JA女性部をはじめとする料理教室など、1年を通じてさまざまな場面で活用できます。

記帳で守るわが家の家計
健康な食事で笑顔の毎日

家の光
人・JA・地域が元氣

農業者年金の特徴

- ★ **農業に従事されている方は誰でも加入できます。**
60歳未満の国民年金第1号被保険者(国民年金保険料納付免除者を除く。)であって年間60日以上農業に従事している方は誰でも加入できます。配偶者や後継者など家族農業従事者の方も加入できます。
《家族一人ひとりの年金を! 今、女性の新規加入者が増えています。》
- ★ **少子高齢時代に強い年金です。年金資産は安全性を重視して運用しています。**
自ら積み立てた保険料とその運用益(付利)により将来受け取る年金額が決まる「積立方式(確定拠出型)」の年金です。少子高齢化が進んでも制度の安定性は損なわれません。
(注) 運用の結果得られる年金原資が、積み立てた保険料の総額を下回らないという保証はありませんが、安全性を重視した運用方法や、65歳の年金歳取時に運用収入の累計額ができるだけマイナスとならないようする準備金の仕組み等を導入しています。
- ★ **保険料は自分で選べ、いつでも見直しできます。**
自分が必要とする年金額の目標に向けて、保険料を自由に決められ(月額2万~6万7千円の間で千円単位)、経営の状況や老後設計に応じていつでも見直せます。
- ★ **終身年金で80歳までの保証付きです。**
農業者老齢年金は、原則65歳から生涯受け取ることができます。
仮に80歳前に亡くなった場合でも、80歳までに受け取れるはずであった農業者老齢年金の現在の価値に相当する額を、ご遺族(死亡者の死亡当時同一生計であった、配偶者、子、父母、孫、孫父母又は兄弟姉妹の順位)に死亡一時金として支給します。
- ★ **税制面で大きな優遇措置があります。**
★ 支払った保険料は、全額が社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税が節税になります(支払った保険料の15%~30%程度が節税)。
★ 保険料を農業者年金基金が運用して得られる収益(運用益)は非課税です。
★ 将来受け取る農業者年金には公的年金等控除が適用されます。
(65歳以上の方は公的年金等の合計額が120万円までの場合は、全額控除できます。)
《つまり入口から出口まで税制上の優遇措置があります。》
- ★ **認定農業者など一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助があります。**
認定農業者で青色申告している方やその方と家族経営協定を結んだ配偶者・後継者の方など一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助(月額最高1万円、遡算すると最大で216万円)があります。
この国庫補助額に見合う年金は、農地等の経営継承をすれば原則65歳から特例付加年金として受給できます。農地等の経営継承の時期についての年齢制限はなく、本人の体力などに応じて受給の時期を決められます。
《農業の担い手の皆様への特別な支援です。》

さらに詳細な農業者年金の内容やご相談については、最寄りのJAか農業委員会または農業者年金基金にお問い合わせ下さい。

独立行政法人農業者年金基金
TEL: 03-3502-3199 (相談員)
TEL: 03-3502-3942 (企画調整室)

ホームページアドレス <http://www.nouen.go.jp>

検索



残り野菜から育てる お手軽キッチン菜園



野菜の捨てていた部分、余らせがちなハーブなどから葉や根を育てて再収穫します。
ちょっとでもあると重宝する野菜を気軽に育ててみてはいかがでしょうか。



3



1



2



4



キャベツ

キャベツは芯を切り取って保存すると、長持ちします。切り取った芯を捨てていませんか？芯を育てて葉を収穫できます！

育てる環境……窓辺などの風通しの良い明るい場所。
収穫までの日数……3週間～
必要なもの……キャベツの芯

(1) 芯を切り取ります
2分の1カットや4分の1カットのキャベツでもできます。斜めに包丁を入れ、切り取ります。芯を除いたキャベツは、新聞紙などに包み、さらにポリ袋に入れて野菜室で保存します。
(2) 芯を水に漬けます
初めはこんなに真っ白ですが、数日

して芯の底が茶色くなってきて大丈夫。ぬるぬるするときは芯の底と器を水でさっとこすり洗います。水の量が多過ぎると腐りやすくなります。底の部分5mmほどが常に水に漬かる程度に。

(3) 葉っぱが育ってきます
だんだん緑がかって、2週間ほどで葉が育ちます。キャベツの外葉のような線の入った緑の濃い葉です。大きく育った葉からはさみなどで収穫します。小さな葉を残しておく、次々に育ちます。

使い道

スープの青みなどに
濃い緑色がアクセントになります。葉の形を生かして丸ごと浮かべても。

(4) 土に植えてみよう
土に植えるときの長く収穫できます。



『今日から育てる“お部屋で育てる”キッチン菜園ノート』



『“今日から育てる”“お部屋で育てる”キッチン菜園ノート』

B5判変型 72ページ 税込み価格 735円

一般財団法人ベターホーム協会

TEL 03-3407-0471

<http://www.betterhome.jp/>

※お電話、インターネットでご注文ください。

1冊送料 100円、2冊以上なら送料無料でお届けします。

※書店でもご注文いただけます。

今回の特集は、ベターホーム協会が発行している『今日から育てる“お部屋で育てる”キッチン菜園ノート』を参考にしました。おうちのキッチンや窓辺で野菜を育てる「キッチン菜園」は、身近な道具と小さなスペースがあれば簡単に作れます。同書があれば園芸が初めてでもより安心です。

育てた野菜をおいしく食べるための手軽なレシピも満載です。あなたも早速今日から始めてみませんか。

長ネギ・万能ネギ

長ネギも万能ネギも、根から数cmのところまで切って水に差ししておくだけ。青い部分がぐんぐん伸びて収穫できます。

育てる環境……窓辺などの風通しの良い明るい場所。

収穫までの日数……約7日
必要なもの……

長ネギの根元5cmくらいを
いつもなら捨てる部分を少し長めに
万能ネギの根元3〜4cmくらい

長ネギ

(1) 水に差します

水の量 根元5cmくらいが浸かる程度。
多過ぎると腐りやすくなる。
水替え できるだけ1日1回。
(2) 葉の部分が伸びてくる！



1



2

すべに葉の部分が伸びてきます。根元の白い部分を残して収穫すると、再び緑の部分が伸びて、何度か葉ネギとして収穫できます。土に植えるときに長くと収穫できます。

万能ネギ

(1) 水に差します

水の量 根元5cmくらいが漬かる程度。
多過ぎると腐りやすくなる。
水替え できるだけ1日1回。

(2) 緑の部分が伸びてくる！

すべに緑の部分が伸びてきます。根元の白い部分を残して収穫すると、再び緑の部分が伸びて、何度か収穫できます。

使い道

青みや薬味に
麵、汁物、煮物など、ちよっと青みが欲しいときに、キッチンばさみでちよっと収穫。



1



2



ダイコン・ニンジン・カブ

ダイコンやカブを葉まで食べるのもちろんですが、もう一歩進んで、葉を育てて再収穫しましょう。すくすく育つ植物のエネルギーに圧倒されます。

手前から、カブ・ニンジン・ダイコン

根元を1.5cmくらい残して切ります。切った面が浸る程度の水を皿に張りませ。

ダイコンやカブは、元の古い葉が落ちて、真ん中から新しい葉が育ちます。収穫が遅れると花が咲きますが、この花も菜の花として食べられます。ニンジンは線香花火のような、かわいい葉が育ちま

す。根元の部分がしぼむまで、何度か収穫できます。

使い道

彩りのアクセントに
買ってきた蒸しパンにニンジンの葉を載せてみましょう。葉1枚でおしゃれになります。
スープの青みに
ニンジンの葉は小さいながらも独特の香りがあります。スープに浮かべると彩りだけでなく、香りづけにもなります。
カブの葉と豆腐の澄まし汁
具に豆腐、エノキタケ、カブの葉を入れた澄まし汁。ダイコンの葉でも。



1



2



もう一度見つめよう 食べ物の世界

幼児期の食事の意味するもの

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

幼児期とは離乳完了期の1歳から6歳未満の時期をいいます。この時期は、手指の運動機能や学習能力が目覚ましく発達し、自我が芽生えるため、これまで食べさせてもらっていた食事が自ら食べる食事になっていきます。そのため、食べる前に手を洗う、決められた時間に決められた場所で食事をする、箸やフォークの持ち方など、この時期に、基本的な食習慣を身に付けなければなりません。

といっても幼児期はまだ大人に比べて消化器官も弱く、全て大人と同じにすればよいというわけではありません。特に注意が必要なのは、この時期はまだ、体調に合わせて食品を選ぶことも、食欲に合わせて食べる量を調節することもできないことです。食べてくれるからといって何でも好きなかだけ与えていては、食べ過ぎや栄養の偏りが生じ、体調を悪化させてしまう可能性があります。体に合った食べる量、バランスの取れた食事というものもこの時期に周りの大人から学ぶことなのです。たくさん食べてくれると、ついうれしく

て、食べ続けるだけ与えてしまいがちですが、幼児期に必要なエネルギーは男女差、個体差はありますが1歳から2歳が1000 kcal前後、3歳から5歳が1300 kcal前後です。成人男性の必要エネルギー約2500 kcalと比較しても分かるように、まだ私たちの半分ほどのエネルギーで十分なのです。食べたいだけ食べるのが食事ではなく、「これでおしまい」ということを教えてあげることも必要です。

この時期の食事は家族そろってすることで、箸の持ち方や食事のマナー、よくかんで食べることなど基本的な食生活を学び、精神発達を促すとされています。幼児期の食事は初めての学習です。与えるものと捉えずに、学びの環境として根気強く付き合っただけで、学びのことが大切です。



今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市十倉 (三区地区)

岡田 花奈ちゃん (4歳)
岡田 侑隼くん (3歳)

今回は三区地区の岡田さんのお宅にお伺いしました。

花奈ちゃんは、保育園の年中さん。最近では、文字や絵が描けるようになりました。自転車に乗るのも得意だそうです。先日は、お母さんと一緒にパン作りに挑戦しました。

侑隼くんは、乗り物が大好きで、今はお父さんとトラクターに乗るのがお気に入りだそうです。

仲の良い二人は、おじいちゃんが残してくれたバス(キャンピングカー)に乗って家族で出かけたり、TVやDVDを見て歌ったり踊ったりするのが大好きだそうです。

【父：和夫さん】 【母：美穂さん】



富里俳壇

己里祭藤田嗣治の夢遙か

竹籠に盛りれ涼しき茄子トマト

友去りて白きサルビア庭の隅

睡蓮や時折風の入れかはる

早稲熟れて一番先の落し水

知る人はあの世に多く盆間近

風鈴の話の間合ひ埋めてみし

満点を付けてあげたき日焼け顔

夕菅の畔に浮立つ秋の暮

肩の線瘦せて見えたり秋暑し

学び舎の洗心・浩養赤とんぼ

畑の朝九月の匂ひただよへり

連日の五輪のニュース天高し

師岡 一郎

稲毛 信子

迎田 正子

鈴木 遊琴

寒郡 政雄

高田 柴秋

秋葉 紅陽

古川 雄一

荒井 一明

加藤 井魚

小林 昭治

大塚 さち

野々宮久枝

お詫びと訂正

9月号のかがやけ未来の後継者で誤りがありました。次の通り訂正してお詫び申し上げます。

誤 富里市十倉(二重堀地区)

正 富里市高松(二重堀地区)

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

☆☆☆☆☆☆ 11月のあなたの運勢 ☆☆☆☆☆☆

山羊座

【全体運】好奇心が旺盛になる月。興味をひかれるジャンルがあれば、情報を集めてみて。ネットサーフィンも良い刺激に
【健康運】運動を楽しむと心身とも活性化しそう
【幸運を呼ぶ食べ物】のり

水瓶座

【全体運】つまらない意地を張り、孤立しがち。人の意見に耳を傾ける謙虚さを大切に。クラシック曲を聴いて心を静めて
【健康運】小まめに動くことで、体調が上向く気配
【幸運を呼ぶ食べ物】ナメコ

魚座

【全体運】行動力がましてくる兆し。守りより攻めの姿勢で思い切ったアクションを。海外に関する事柄にもチャンスが
【健康運】肌荒れの季節。スキンケアを怠らなくて
【幸運を呼ぶ食べ物】ニンジン

天秤座

【全体運】趣味など、すきなことに時間をかければ、充実感を味わえる予感。共通の楽しみを持つ仲間との交流にも幸運が
【健康運】なんとなく不調を感じがち。無理は禁物
【幸運を呼ぶ食べ物】カリン

蠍座

【全体運】自分に自信が生まれ、未体験の事柄にも果敢にチャレンジしたくなる期間。大胆な行動が可能性を広げる鍵に
【健康運】ヨガなどで体をほぐせば、良い影響が
【幸運を呼ぶ食べ物】ポラ

射手座

【全体運】優しくなるので、自然と人気者に。周囲から何かと頼りにされそう。サービス精神を発揮すると、なおグッド
【健康運】スポーツをするなら十分な準備体操を
【幸運を呼ぶ食べ物】長ネギ

蟹座

【全体運】生き生き過ごせそう。積極性が増すので、やりたいことにどんどんチャレンジを。アウトドアレジャーにもつき
【健康運】健康情報に注目。確実に役立つ知識あり
【幸運を呼ぶ食べ物】さんしょう

獅子座

【全体運】おせっかいになりやすく、身近な人ともめてしまう傾向に。自分がやるべき作業に集中するのがベスト
【健康運】暴飲暴食にならないよう、適度に節制を
【幸運を呼ぶ食べ物】カマス

乙女座

【全体運】コミュニケーション運が活性化。初対面の相手もとすんなり親しくなるはず。サークル活動に励むのも正解
【健康運】疲れを蓄積しないよう、休息を心掛けて
【幸運を呼ぶ食べ物】サツマイモ

牡羊座

【全体運】親切にされても何か裏があるような気がしてしまう時期。素直さが運氣好転のポイントに。気分転換には読書を
【健康運】考え過ぎると体調に悪影響。笑顔が大事
【幸運を呼ぶ食べ物】カブ

牡牛座

【全体運】発送が両極端になりやすいよう。信頼できる人のアドバイスに耳を傾けるのが賢明。集中力アップには散歩が吉
【健康運】適度に体を動かすことで、体調万全に
【幸運を呼ぶ食べ物】シユンギク

双子座

【全体運】小さなことを気に掛けて、物事を停滞させる結果に。開き直りの気持ちが必要。氣力回復には自然に触れると◎
【健康運】イライラに注意。リラック스가健康のもと
【幸運を呼ぶ食べ物】山芋

種苗会社農場見学会（オープンデー）のご案内

秋の時期にあわせて、種苗会社各社が農場の見学会を行います。

今年はサカタのタネが創業100周年にあたり、掛川総合研究センター（静岡市）で農場見学会が行われます。ほかに各社でオープンデーが行われますので、詳細等、興味がありましたら下記までお願いします。

○サカタのタネ	掛川総合研究センター	11 / 13～15
○タキイ種苗	茨城研究農場	11月中旬
○カネコ種苗	くにさだ育種農場（群馬県）	
○トキタ種苗	大利根研究農場（埼玉県）	11 / 14～15
○みかど協和	袖ヶ浦農場（千葉県）	



詳しいお問い合わせは下記まで
よろしくをお願いします。

○JA富里市 営農指導課
TEL 93-5652

これにちは女性部です！

JA女性部では、11月17日（日）に行われる、富里市産業まつりに今年も出店することになりました。昨年は米粉シチューを販売し、好評をいただいた為、今年も販売を予定しております。

また例年通り、野菜販売も予定しておりますので、部員皆様からの新鮮なお野菜のご提供をお願い致します。詳細については後日、改めてご依頼させていただきます。

なお、産業まつりでの売り上げは、今後の女性部活動費に充てさせていただきますので、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。



～今後の予定～

平成25年10月23日（水）生産部・女性部合同視察研修会（コロッケ特別公演）



**栄養価の高い果物。
「森のバター」とも呼ばれます**

アボカドは中南米原産で、一年中出回っています。近年では日本国内でも栽培されています。果肉は黄緑色で、濃厚でねっとりとした食感。果物ですが、甘味や香りがあまりないので、料理にもよく使われます。生のまま食べられるので、色や濃厚な食感を生かして、サラダにしたり、つぶしてディップにしたり、裏ごししてスープにすると、おいしく食べられます。しょうゆとも相性が良いので、あえ物にするのもお勧めです。

アボカドは、「森のバター」と

呼ばれるほど脂肪が多く、他の野菜や果物と比べるとカロリーが高めですが、オレイン酸という不飽和脂肪酸が多く、悪玉コレステロールを下げる働きがあります。抗酸化作用のあるビタミンEの他、ビタミンB群、葉酸などのビタミン、カリウム、鉄などのミネラル、食物繊維も豊富です。

実の真ん中に大きな種があるので、調理するときは、包丁で皮に縦にぐるりと1周、切れ目を入れます。両手で持ち、切れ目の部分をねじるようにして、2つに割り

ます。包丁の根元を種と果肉の間にに入れて、種を取ります。皮をむくか、スプーンですくって果肉を取り出します。空気に触れると、切り口が黒くなるので、レモン汁を振っておきましょう。

選ぶときのポイントは、色と堅さ。皮が黒く、軽く持ってみて少し弾力のあるものが、食べ頃です。皮が緑色で堅いものは、常温に数日置いて追熟させます。熟したものは、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存し、2～3日中に食べましょう。

お母さんにも、子どもにもいいこといっぱい!

日本型食生活のすすめ

Q. ごはん食の良さってなんですか?

A. 腹持ちが良くて低カロリーなところ。肥満解消や糖尿病予防にも役立つ食生活として、見直されています!

日本では、米など炭水化物の摂取量が不足する一方、畜産物や油脂類など脂質を過剰に摂取する食生活の浸透や運動不足などで肥満が増え、糖尿病患者が増加しています。予防のために有効なのが「ごはん食」です。

パンやめん類に比べて、粒状のごはんはよく噛む必要があります。よく噛んで食べると、脳が刺激されて満腹感を得やすく、食べすぎ防止につながります。また、ごはんに含まれる炭水化物(糖質)は、優先的にエネルギーとして消費されるため、太りにくい特長をもちます。量のわりにカロリーが少なく、ごはん1杯(約150g)のカロリーは、ショー

トケーキなら約2分の1個、ラーメンなら約3分の1杯と同じです。

糖尿病の多くは、遺伝的な要因に、過食、運動不足、肥満などの要因が重なり、インスリンの分泌量の低下やインスリンの働きが悪くなることで発症します。日本人は、インスリンの分泌量が少ない体質の人が多いため、欧米型の食事はできないだけ控え、栄養バランスがよく、カロリーが低めで脂肪分が少ない昔ながらのごはん食が望まれます。言いかえると、栄養バランスに優れた日本型食生活は、糖尿病の予防に理想的な食生活といえるのです。

今月の「よい食」キーワード

【日本人の肥満の割合】

厚生労働省の「国民健康・栄養調査結果の概要(平成23年)」によると、日本人(20歳以上)の肥満の割合は男性30.3%、女性21.5%。年代別にみると、男性は40歳代が34.8%、女性は70歳以上が26.4%と最も高くなっています。男性はこの30年で肥満の割合がほぼ倍増し、女性は横ばいの状態が続いています。



©よい食P



「みんなのよい食プロジェクト」は、体と心を支える食のたいせつさ、国産・地元産農畜産物の豊かさ、それを生み出す農業の価値をお伝えし、国産・地元産農畜産物と日本の農業のファンになっていただく、という運動です。



料理研究家 波多野充子



きの玉丼

1食当たり約 441kcal



秋が旬のきのこをたっぷり使った玉子丼。きのこは低カロリーで食物繊維をはじめ、多くの栄養素がいっぱい。冷凍保存すると味が旨くなるので、使いやすい大きさに切って冷凍しておくとお便利です。かたくり粉でとろみをつけてから卵を溶き入れると、まろやかな食感を楽しめます。

作り方

- (1) タマネギは薄切り、油揚げは熱湯を掛け、油抜きをしてから2cmの短冊切り、きのこ類は小房に分け、食べやすい大きさに切る。
- (2) フライパンまたは鍋に調味料とタマネギ・きのこ類・油揚げを入れてからふたをし、沸騰するまでは強火、その後中火で約7分煮る。
- (3) 味を調整し、全体をかき混ぜながら水溶きかたくり粉を加え、とろみを出す。
- (4) 卵は白身を切る程度でかき混ぜ過ぎないように注意し、(3)に回し入れ、手早く大きく混ぜて火を止める。
- (5) 温かいご飯の上に焼きのりを切って載せ、その上に(4)を移し入れ、ミツバを添える。

材料(2人分)

- シメジ・エノキダケ・エリンギなど2~3種類のきのこ 150g
- タマネギ 1/2個(約100g)
- 油揚げ 1枚
- 卵 2個
- 焼きのり 1枚
- ミツバ 4本
- かたくり粉 小さじ3
- 調味液
- だし汁 カップ2
- しょうゆ 大さじ3
- みりん 大さじ2

温かいご飯 2膳分



焼き春巻き

1食当たり約 345kcal



いろいろな具を巻きフライパンで焼くだけ。野菜の千切り・焼き豚・オイルサーディン・ひじきの煮物など、アイデア次第でバリエーションが広がります。材料の長さを10cmに切りそろえておくと、仕上がりがきれいです。今回はEVオリーブ油を使用しましたが、ごま油を使うと中華風味に、バナナとチョコなどを巻くとデザートに大変身です。

作り方

- (1) 春巻きの皮は室温に戻し、剥がす。
- (2) ナガイモは皮をむき10cm×1cmを10本、チーズは10cm×1.5cmを5本、ピーマンは千切り、サヤインゲンはゆでてから10cmに切る。
- (3) 春巻きの皮に1/5量の大葉・ナガイモ・チーズ・スモークサーモン・ピーマン・サヤインゲンを順番に載せ、塩・こしょうを振ってから包み、巻き終わりを水溶き小麦粉でのり付ける。
- (4) 温めたフライパンにEVオリーブ油を敷き、春巻きを時々転がしながら、中火で両面焼く。
- (5) 2つに切り、レモンを搾っていただく。

材料(2人分)

- 春巻きの皮 5枚
- スモークサーモン 70g
- ナガイモ 70g
- チーズ 70g
- ピーマン 2個
- サヤインゲン 10本
- 大葉 5枚
- EVオリーブ 油大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- レモン 適量
- 小麦粉 小さじ2

8月末の事業実績

貯金残高	19,601,377千円
貸出金残高	6,338,504千円
長期共済保有高	97,273,290千円
販売品販売高	4,853,751千円
直売所売上高	459,200千円
購買品供給高	1,246,392千円
出資金	552,652千円
組合員数	2,933人
(正組合員：1,797人 / 准組合員：1,136人)	

出資金名義、組合員資格等の変更が生じた場合、総務課までご連絡ください。

今年もあと3カ月を切りました。11月は各種イベントが毎週のように行われる時期です。広報担当としては、今年もあちこちと走り回ることにになると予想しています。

仕事とは言え楽しい事もあるので、公私混同はしないように心掛け、楽しみながら広報活動をすすめて行こうと思っています。

J A だよりに関するご意見、ご要望をお聞かせください。

編集後記

1. 議案
監事監査(平成25年仮決算監査)の指摘事項に対する回答書について
2. 県庁検査指摘事項に対する改善状況等の報告書について

理事会メモ

平成25年9月26日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

