

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2015/No.433

10月号



 JA富里市公式  
Facebookページ



## Contents

- トマト査定会…………… P2
- 営農情報…………… P4
- 特集「牛乳でおいしく減塩 乳和食」… P6・7
- 富里俳壇…………… P9
- いつでもどこでも手軽に体操…………… P11



### トマト規格を確認・統一



等級を確認する市場担当者と生産者

J A のトマト部会は 9 月 1 日(火)、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等を確認しました。J A の販売担当者によると、「今年は低温の日が続き、花落ち、着果不良などが散見されている」と話していました。

9 月上旬までは各産地とも、出荷量も少なく、市場での引き合いも強く、比較的高値での取引となりま

した。  
8 月下旬から始まった出荷は 11 月中旬まで続き、今後も「しっかりと選果、選別をお願いしたい」と市場関係者は話していました。

### 組合運営に 反映してまいります

J A は 9 月 8 日(火)、J A 3 階大会議室で組合員座談会を開きました。

今回で 11 回目となった座談会では、今年度上半期の各事業実績や J A の現状について報告を行いました。

また、組合員の方から頂いた、貴重なご意見・ご質問・ご要望等は、J A 役職員共通の課題と捕らえ、今後の組合員サービス向上と富里農業の更なる発展に向けて、尽力して行くことを心掛けて行きます。

今後の動向についても、広報誌等を通じて、組合員皆様にお知らせして行きます。



組合員座談会

### 動物フェスティバルで 地元農産物を販売



秋野菜を中心に販売しました

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 2015」が 9 月 19 日(土)、富里市御料の千葉県動物愛護センターで行われました。

当日は晴天に恵まれ、会場では紙芝居や動物クイズ、乗馬体験、犬の飼い方やしつけ・病気等の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、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。

### 千葉県最低賃金改正のお知らせ

千葉県内の事業場で働くすべての労働者(パート、アルバイト等を含む。)及び、その使用者に適用される千葉県最低賃金(地域別最低賃金)が次のように改正されました。

**平成27年10月1日から 時間額 817円  
(従来の798円から19円引上げ)**

使用者は、この額より低い賃金で労働者を使用することはできません。仮に、この額より低い賃金を定めていても、法律により無効とされ、最低賃金と同額の定めをしたものとみなされます。

この最低賃金額には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、時間外勤務手当、休日出勤手当、深夜勤務手当、賞与及び臨時の賃金は含まれません。なお、「千葉県最低賃金」の他に業種により定められている「特定最低賃金」が適用される場合がありますので、ご注意下さい。

※最低賃金について、詳しくは、千葉労働局労働基準部賃金室(TEL 043-221-2328)か最寄の労働基準監督署へお問い合わせ下さい。

**24時間テレフォンサービス**

TEL: 043-221-4700

**千葉労働局ホームページ**

<http://chiba-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp>

J A 青年部は 8 月 27 日 ( 木 ) 、 J A 全農ちばと ( 株 ) ベジテックの担当者を講師に、講習会を開き、人参・トマトの病害虫防除対策についてと G A P の基本講習、J G A P 取得者の体験談を聞くことができました。

人参・トマト防除の事例や農薬の適切な使用方法の他、ハウス内に病気をもち込まない様に注意する事や適切な時期に防除を行う事の重要性を説明。

G A P では、基本から認証までの流れと既に J G A P 認証を導入している生産者からの体験談を聞きました。

参加した 19 名の部員からは「とても参考になった」との声も聞かれました。

J G A P に興味がある方は、営農指導課 ( T E L 9 3 - 5 6 5 2 ) まじい連絡下さい。



2020年・東京オリンピックも視野に

GAPについて勉強しました

J A では、平成 27 年産の米検査が 8 月 28 日 ( 金 ) から始まりました。

予定された検査日には、「コシヒカリ」や「ふさこがね」が J A の米倉庫前に並べられ、担当職員らが一袋毎に米を抜き採り、検査員が乾燥の状態などを確認しました。

富里産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。

富里市の学校給食でも使われており、地産地消にも一役かっている。産直センターで販売され、消費者からも良い評価を頂いています。



検査を受ける富里産米

平成27年産米の検査実施



視察した道の駅でバシヤリ

菜の花会

道の駅直売所を視察

J A 菜の花会は 9 月 3 日 ( 木 ) 、栃木県那須町にある道の駅、那須高原友愛の森を訪れ「ふれあいの里直売所」で視察研修を行いました。

朝採りの野菜をはじめとした農産物のほか、季節の花や苗木の販売と、軽食コーナーも備えており、ソフトクリームやコロッケ、すいとんに地元食材が使われており、地元の人にはもちろん観光客にも人気の直売所でした。

参加した 27 人は、野菜も新鮮で価格もリーズナブルと話していました。

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み、「テロやゲリラ」事件を引き起こすための準備をしている場所です。

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 ( 2 7 - 0 1 1 0 ) までご連絡ください。



## 農家の皆さんへ

営

農

情

報

農薬が適正に使用されないと、食品衛生法の残留基準値を超えて農薬が残留する可能性があります。当JAでも防除管理記録簿を出荷前にご提出いただいているところですが、県内において、未だ残留農薬基準値超過事案や農薬の不適正使用等が発生し、出荷停止、自主回収、廃棄が起きている現状です。事故が起ると、作物の相場が下落し、農家・産地・JAの信用問題につながる事が明確です。

**農薬の不適正使用を防止するため、日頃から農薬ラベルを確認し、使用記録の記帳を行いましょう。**

間違えやすい原因を、下表に取りまとめました。こうしたことにも十分注意して農薬を使用しましょう。

事 項	主 な 原 因	対 処 方 法
適用のない農作物への使用	適用があるとの思いこみ	<ul style="list-style-type: none"> <li>農薬は製剤（水和剤、フロアブル剤など）ごとに使用できる農作物が異なります。使用したい農作物が記載されているか、必ずラベルを確認しましょう。</li> <li>類似した農作物に使用できる農薬でも、使用したい農作物に使用できるとは限りません。必ずラベルを確認し、使用したい農作物が記載されているか確認しましょう。</li> </ul>
使用量又は希釈倍数の誤り	使用量又は希釈倍数の確認もれ	<ul style="list-style-type: none"> <li>思いこみだけで使用するのではなく、必ずラベルの使用量又は希釈濃度を確認しましょう。</li> </ul>
使用時期の誤り	使用時期の確認もれ	<ul style="list-style-type: none"> <li>「播種前」や「播種時」、「収穫〇日前まで」といった使用時期に従って使用しましょう。</li> <li>特に、収穫前日数の長い農薬は、収穫時期に気をつけましょう。</li> </ul>
使用回数の誤り	同一有効成分を含む農薬の併用	<p>農薬は、その含有する有効成分ごとに使用できる総使用回数が定められています。</p> <p>農薬の名前が違って、同一の成分を含む場合がありますので、使用回数に注意して下さい。</p>

上記は、残留基準値超過の要因の、『適用外使用・使用基準違反』にあたりますが、他にも『洗浄不足』や『ドリフト近接散布』、『過去に使用した農薬の土壌残留など』が要因となっています。

### ☆農薬を使用する際の注意事項☆

- (1) 使用農薬の使用時期は適切か（収穫前日数は足りているか。収穫前日は、24時間前です）
- (2) 使用量・希釈倍率は適切か（薬剤を正確に量ることができる計量カップ、はかり等を用意する）
- (3) ラベルの注意事項に従い、防護具（手袋、マスク、ゴーグル等）を着用する。
- (4) 周辺へのドリフト（飛散）が無いように、風向・風速等に配慮する。
- (5) クロルピクリン剤等土壌くん蒸剤の取扱いについては、表示された使用上の注意事項を遵守する。  
また、薬剤が揮散し周辺に影響を与えないよう風向きなどに十分注意するとともに、被覆を完全に行う。
- (6) 農薬散布後は散布機、タンク、ホースを十分に洗浄する。
- (7) 農薬は保管庫で施錠をして保管をする。

◎農薬使用についてのお問い合わせは、

営農指導課・購買生活課（売店）までご連絡下さい。



## これにちは女性部です！

JA女性部の鈴木世津子部長は、9月24日（木）、農協の食堂にて職員に豚汁を振る舞いました。豚汁に使用した味噌は、今年1月に「味噌作り（サークル活動）」で作った味噌を使用し、野菜や豚肉は産直センターで販売している地元産。営農部の高山部長は、豚汁を食べて一言、「うまい！」と話し、2杯目をおかわりしていました。

### 【エコキャップ回収状況】

日頃より、エコキャップ回収にご協力いただき、ありがとうございます。  
現在の回収状況についてご報告いたします。

平成27年度 回収個数38,270個（ワクチン44人分）

回収を始めた平成22年度からの累計は253,960個となり、ワクチンにして302人分となっております。引き続き、皆様のご協力をお願い申し上げます。

※回収ボックスは、JA会館・産直1号店・産直2号店に設置しております。

### ～ 今後の予定をお知らせ致します ～

11月15日（日）産業まつり出店

12月 食と農の活動 ※内容は来月号でお知らせ致します。

### 「家の光」12・1月号セットの受付を行っています。

誌代：12・1月号セット 1,914円（12月号1,008円、1月号906円）

※別冊付録 12月号「家の光家計簿」、1月号「料理関連（予定）」

年間予約購読料 8,623円 お申込みは、女性部事務局まで！

※女性部では、新規加入も随時募集しております。

興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

（TEL:93-5652 営農指導課 担当：石橋・藤崎）



# みんなであらためよう わたしたちのJA

**農業者の所得増大・農業生産の拡大**

次期JA全国大会議案の実現に向けて「農業生産者の所得増大」と「農業生産の拡大」が重要課題です。このためには①有利販売による単価アップ②需要に応じた生産量の拡大③生産コストの引き下げ④が必要で、JAは営農・経済事業へ経営資源をシフトし、担い手経営体のニーズへの個別対応やマーケティングに基づく生産・販売等で事業方式の転換を進めます。（監修 龍谷大学農学部教授・石田正昭）

**キーワード解説 販売品取扱高の拡大**

販売品取扱高の拡大は、農業者の所得増大に直結する取組みとして大変重要です。有利販売による販売単価のアップと生産拡大、政策活用や6次産業化等による利用・加工事業などを行っていくことが大切です。

牛乳でおいしく減塩

乳

NEW

和

WASHOKU

食



料理家・フードビジネスコーディネーター

小山浩子

健康寿命100歳を目指して

薄味で減塩した食事にさよなら

和食と牛乳でおいしい食事



皆さんは「減塩」というと「薄味で我慢すること」だと思っていませんか？ 私も長い間、それしかないのではと諦めていました。その私が、牛乳を和食に使えば料理の味が濃くなり、食塩を減らしてもまったく薄味にならないことに気付いたのは、数年前のことです。

あらゆる和食に牛乳を取り入れ、試行錯誤を重ねてきました。どの料理にどのくらいの牛乳を加え、どのくらいの食塩を減らせば一番おいしいのか。

和食になじませるためには、牛乳臭さが残らないことが必須条件。どう調理すれば、常にその必須条件を達成できるか、などなど。

牛乳を使ったオリジナルメニューの開発と啓発に取り組んできた経験から生まれたのが著書『目からウロコ』のおいしい減塩「乳和食」でも紹介している、牛乳を和食のだし代わり、水代わりに使う「5つのミルクマジック」です。

牛乳で和食に魔法をかける  
おいしい秘訣(ひけつ)を  
大公開!



マジック1では、和食のだし代わりに牛乳を使います。例えば茶わん蒸しは乳和食では卵と牛乳を合わせて作ります。こうすると加える調味料は塩としょうゆがほんのわずかで大丈夫です。それでも薄味にならず、牛乳のコクと旨味でとてもおいしく食べられるのです。

材料 (4人分)

サバ	4切れ	
A	みそ	大さじ2
	酒	大さじ4
	砂糖	大さじ2
	赤トウガラシ (半分にして種を除く)	2本
牛乳	200ml	

作り方

- (1) 鍋にAとサバを入れ、牛乳を注ぐ。
- (2) 火にかけてふつつつしてきたら、落としぶたをして中火よりやや弱火で約10分煮て、そのまま冷ます。

さばのミルクみそ

エネルギー 229kcal    カルシウム 71mg    塩分 1.4g ※1人分





マジック2は水代わりです。和食では素材を水で煮たりすることが多いですが、和食の定番「さばのみそ煮」も牛乳で煮れば、みそは通常の半分で済みます。

マジック3は乾物を戻す際に使う水を牛乳に代える方法です。高野豆腐や切り干し大根、干しいたけ、ひじきをさっと洗って牛乳で戻し煮してみてください。後で加える調味料は驚くほど少なくて済みます。味付けに不安な場合は、麵つゆ（3倍濃縮）を少量加えてみてください。

マジック4は粉と牛乳を合わせます。天ぷらを作る際、卵、水、粉で衣を作りますが、ここに牛乳を加えます。卵は使いませんが、衣に驚くほどこくが出て、素材への下味も天つゆも天塩も不要です。塩分はほぼゼロでおいしくいただけます。

最後のマジック5では牛乳はそのままではなく、加熱（80〜90度）し、お酢を加えて分



**小山 浩子** こやま ひろこ

大手食品メーカー勤務を経て2003年フリーに。料理教室の講師やコーディネーター、メニュー開発、栄養コラム執筆、健康番組出演など幅広く活動。料理家としてのキャリア

は20年以上。これまで指導した生徒は5万人以上に。『目からウロコのおいしい減塩「乳和食」』で2014年グルマン世界料理本大賞イノベティブ部門世界第2位を受賞。

<http://koyama165.com>

離させて使います。分離させた水分（ホエイ）でご飯を炊いたり、漬物を作ったり、おでんを煮ることもできます。ホエイを取って残ったチーズは卵に混ぜたり、サラダに掛けたりして活用してください。

これらの方法で調理した乳和食は、牛乳が苦手な方でもおいしく食べられると喜んでいただいております。和食に牛乳を入れるなんて！ きっとそう思われる方もいらっしゃると思いますが、まずは今回紹介したレシピを作ってみてください。そして、日本一簡単で日本一おいしい！ 乳和食レシピで皆さんの健康維持のお役に立てることを願っております。

**ミルク卵の花**

※1人分

エネルギー 174kcal

カルシウム 171mg

塩分 1.0g



**材料 (4人分)**

- 干しいたけ…………… 6個
- ニンジン (千切り)… 1/3本
- 牛乳…………… 400ml
- ネギ (小口切り)… 1/3本
- 顆粒だし…………… 小さじ2
- 油揚げ (千切り)… 1枚
- サラダ油…………… 小さじ2
- おから…………… 200g
- ショウガ (千切り)… 1片
- 塩…………… 少量

**作り方**

- (1) 鍋に牛乳、顆粒だし、干しいたけを入れる。落としづたをして、中火よりやや弱火で5分ほど煮る。しいたけが柔らかくなったら、取り出して軸を除き、千切りにしておく（後で使うので煮汁は取っておく）。
- (2) 鍋にサラダ油を熱し、ショウガを炒め、香りが出たらニンジン、ネギ、油揚げを炒める。おからを加えて、ぱらっとするまでさらに炒め、(1)のしいたけと煮汁を加え、へらで混ぜながら味を含ませるように煮て、塩で味を調える。

## 今日から始めるGAPの取り組み

日本の様々な生産地で広まってきているGAP、今後も取り組み産地は増える見込みです。GAPの取り組みは特別な事ではなく誰でも出来るものです。今日からはじめられるようにGAPのポイントを説明したいと思います。

### GAPを始める前に

#### GAPとは？

Good (良い)  
Agricultural (農業の) 頭文字をとってGAPです。  
Practice (習慣)

農場にとっての良い取り組みの事です。

GAPという独自の基準や規則があるわけではありません。農場が守るものは法律や地域の条例や決まり事です。

#### 起こって欲しくない事(マイナス)の例

事例	マイナス
農作業中にケガや事故が発生してしまった	大切な人員が失われる
出荷した商品に異物混入や残留農薬違反があった	出荷停止、商品回収
機械、道具が使いたいときすぐ使えない	作業が遅れ出荷に影響
管理状況を記録した履歴が無い	信頼性の低下

これからも農業を続けるためにも農場にとってのマイナスは前もって見つけて、改善することで農場内のムダや損失を減らすことにつながります。またGAPの取り組みは農産物の安全性を第三者に証明するツールとしても活用できます。

#### 良い取り組みとは？

『農場内で  
起こって欲しくない事(マイナス)を見つけ  
改善し維持すること』

マイナスを見つける時にはこの5つについて考えます。

- ①働く人の安全性・・・事故やケガの防止策
- ②作る野菜の安全性・・・衛生管理、異物混入防止策
- ③機械や道具の整備・・・整理整頓、きれいな農場維持
- ④栽培履歴、記録類の整備・・・農場の管理状況の証拠
- ⑤環境にやさしい農業・・・地域の農業環境の維持

改善したけど続かなかった・・・とならないように、農場内で維持できる取り組みへ改善します。

### それではGAPを始めてみましょう

GAPは農場のことを一番良く知っている生産者自身の力が必要です。ステップを参考に始めてみましょう。

#### 取り組み始めの5つのステップ

1. 起こる可能性のあるマイナスを見つけましょう！
2. 見つけたマイナスに対して防止策、改善策を考えましょう！
3. 改善策を実践し維持しましょう！
4. 農場を守る大切な証拠となる記録(証拠)は正確にきちっと残しましょう！
5. 定期的に維持できているか確認しGoodな部分を増やしていきましょう！

#### 起こる可能性のあるマイナスを発見！



「農薬が残っていると思っていたが空で防除が遅れる」  
マイナス: 出荷量、品質低下での販売量減の可能性

「農産物が盗まれる」  
マイナス: 事件事故につながる可能性、無駄な経費

改善

#### マイナスを改善！



・きれいに整理整頓  
・在庫も把握  
・鍵付きの保管庫

5つのステップを繰り返して進めていくことでよりGood!な農場を目指せます。

すでに自然と良い取り組みを実践している農場の方もたくさんいると思います。その方は是非良い部分はそのまま維持をして他の場所でマイナスなところは探してみてください。

#### 認証について

認証は生産者のGAPの取り組みを評価する手段です。認証には出すか出さないかを判断するための基準があります。よく耳にするGAPの基準とはこのことです。日本にある認証の基準としてはJGAPやGLOBAL G.A.P.などがあります。審査を通過すると認証が得られます。

#### GAPに取り組むメリット

未然にマイナス要因を回避しているため、無駄な損失がなくなりその分が農場にとってのプラスとなります。またトラブルが起こっても書類がそろっているためスムーズに対応が出来ます。



# 富里俳壇

ひまはりのうなだれてみる真昼時

満月や松より抜けて凜とせし

山頂へ月をいざなふ舞楽かな

水風船しぼむ頃には秋隣

端居して生き様かくのごとしかな

ウォーキングどこまで一緒月高し

立待ちの月を電車で眺めたり

神々の山の辺の道油照り

人の世の言葉はいらぬ月明り

懐かしい特賞当てた夏祭

戦中の苦難思へば暑気などは

水打ちて遠来の友待ちにけり

大塚 きち

高田 柴秋

鈴木 遊琴

水野 俊徳

寒郡 政雄

迎田 正子

古川 雄一

稲毛 信子

秋葉 紅陽

金子 静江

小林 昭治

荒井 一明

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

## ★☆☆☆☆☆☆ 11月のあなたの運勢 ★☆☆☆☆☆☆

**山羊座** 【全体運】ちよつとした変化がハッピーを招く鍵に。部屋の模様替えなど行ってみて。グループレジャーも楽しめそう  
 【健康運】腕前が上進しやすい月。  
 1/22 屋外スポーツに打ち込んで  
 19/5 【幸運を呼ぶ食べ物】ギンナン

**天秤座** 【全体運】人と協調することで、チャンスに恵まれる時期。持ち前のサービス精神を発揮して。気分転換にはダンスが有効  
 【健康運】不規則になりがち。早寝早起きが開運に  
 9/10/23 23/5 【幸運を呼ぶ食べ物】サバ

**蟹座** 【全体運】気の合う仲間たちとにぎやかにすごしたい期間。飲み会や旅行などの企画を。温めていたプランの実行も好結果に  
 【健康運】軽い運動をすることで、体調に好影響  
 6/7/22 22/5 【幸運を呼ぶ食べ物】ニンジン

**牡羊座** 【全体運】ネガティブな発想をしやすい月。意識してプラスに考えてみましょう。日記や手帳を読み返すと参考になりそう  
 【健康運】何かと心配し過ぎる暗示。自然体が一番  
 3/4/21 21/5 【幸運を呼ぶ食べ物】シヨングク

**水瓶座** 【全体運】こだわりが強くなり、周りともめる原因に。意固地にならないよう、ご用心。行楽に出掛けリラックスして  
 【健康運】寒さで体調降下気味。充分な防寒対策を  
 1/2/20 20/5 【幸運を呼ぶ食べ物】ブグ

**蠍座** 【全体運】パワフルに行動できそう。新しい試みが成功しやすいので、どんどんチャレンジを。未体験のことほどツキあり  
 【健康運】ストレッチで体の柔軟性を高めると吉  
 10/11/24 24/5 【幸運を呼ぶ食べ物】のり

**獅子座** 【全体運】わがままになりやすいかも。周囲の意見にも謙虚に耳を傾けると、開運のきっかけに。気分転換には創作活動を  
 【健康運】食生活の改善を。特に栄養の偏りに注意  
 7/8/23 23/5 【幸運を呼ぶ食べ物】コハダ

**牡牛座** 【全体運】発想が両極端になり思わぬ失敗を招きがち。客観的な立場の人からの助言を大切に。気晴らしには音楽鑑賞を  
 【健康運】まめに体を動かせば、より上昇傾向に  
 4/5/21 21/5 【幸運を呼ぶ食べ物】シジャモ

**魚座** 【全体運】やる気が高まり、諦めていた事柄にも再トライする勇氣が湧いてくる気配。ひらめきアップにはドライブが最適  
 【健康運】無理せず、ゆったり過ごす好機。足湯◎  
 2/3/19 19/5 【幸運を呼ぶ食べ物】柿

**射手座** 【全体運】のんびり過ごせます。頼まれ事など、やるべき作業を早めに済ませ、その後、プライベートタイムを満喫して  
 【健康運】体操などで軽く動くと、ストレス解消に  
 11/12/23 23/5 【幸運を呼ぶ食べ物】カリン

**乙女座** 【全体運】対人運に恵まれる予感。初対面の相手でも気軽に話し掛けて。趣味などの集まりにも意欲的に参加すると幸運が  
 【健康運】寝不足にご用心。良質な睡眠を心掛けて  
 8/9/23 23/5 【幸運を呼ぶ食べ物】ゴボウ

**双子座** 【全体運】思い悩みやすい傾向あり。あれこれ気にしないで、開き直ってしまうのが正解。花を飾るのも運氣上昇に効果的  
 【健康運】リラックスが大事。深呼吸をしましょう  
 5/6/22 22/5 【幸運を呼ぶ食べ物】カブ

# 55.2

キロ

## 数字で知る食

### 世界と日本の食

#### 国民1人当たりの年間米消費量の推移

食生活の欧米化など  
ライフスタイルが変化。  
米消費量も半分以下に減少

年度	消費量 (kg)
1962	118.3
75	88.0
85	74.6
95	67.8
2000	64.6
05	61.4
10	59.5
14	55.2

資料:農林水産省「食料需給表」

国民1人当たりの  
年間米消費量

日本の主食である米の消費量は年々減っています。1人当たりで見ると、1962年度のピーク時の年間118.3キロから2014年度には55.2キロと半分以下に減少。減少の主な理由は、食生活の欧米化などライフスタイルの変化などがあります。国内全体では、少子高齢化によって人口そのものが減少していることもあり、毎年7万～8万トンずつ需要が減っています。

米の消費にあわせて生産が低下してきました。そのために水田で稲を育てることが減っていくと、多面的機能と呼ばれる水田が雨水を一時的に貯える役割や生きもののすみかとしての働きが失われることにつながります。

日本の食料自給率を高めるためにも米は重要な作物です。日本の国土と食料を守るため、JAグループは、日本型食生活の普及・啓発や米飯学校給食の推進など米消費拡大に向けた様々な取り組みを行っています。

(監修=東京大学大学院農学生命科学研究科教授・中嶋康博)

お米をもう一口食べることで、日本の水田を守り食料自給率を高めていきたいですね。

## 今月の表紙

# かがやけ未来の後継者

富里市十倉(実の口地区)

浅 沼 <sup>かえで</sup> 楓ちゃん(1歳)

今回は実の口地区の浅沼さんのお宅にお伺いしました。楓ちゃんは、ボール遊びや音の出るおもちゃで遊ぶのがお気に入りです。

歌や音楽に合わせて体を動かしたり、最近は抜けるようになったので、より活発に動くようになりました。

まだまだ人見知りをすることもあるけれど、毎日元気いっぱい過ごしています。

好きな食べ物は、さつまいもとバナナだそうです。

これからも元気いっぱい明るくすこやかに成長して欲しいとご両親は話していました。

【父：真人さん】 【母：純子さん】





## ワンポイントリフレッシュ体操 作業の前に 動けば分かる！ コンバインを使った体操②

日本体育大学運動方法体操研究室教授 ● 荒木 達雄

稲刈りもそろそろ終盤に差し掛かっているのではないだろうか。疲れもたまっているころです。作業の前に体操をして、心も体もリフレッシュして、収穫作業をしてください。この体操は、コンバイン以外でもすることができません。ぜひ、工夫して挑戦してください。

●ワンポイント！ アドバイス  
できるだけ肘を伸ばして、息を吐きながらゆっくりと膝を曲げてください。背中は真つすぐ伸ばしてください。



コンバインを背にして両手を置きます。

両腕を伸ばしたまま、ゆっくりと両膝を曲げます。そして5〜6秒静止します。



元の姿勢に戻ります。4〜5回繰り返します。



## お天気カレンダー

### 春のような穏やかな日

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山 靖洋

これからの季節、冬型の気圧配置となり北風が吹く日が増え、次第に寒さが増してきます。冬型が緩んだ後は高気圧に覆われ、穏やかな晴天になり、日なたぼっこ日和となることがあります。この時期のこのような穏やかな天気は「小春日和」といいます。春という字が入っていますが、春に使う言葉ではありません。小春日和とは、晩秋から初冬に春を思い出させるような暖かい晴天を表します。人生を季節に例えると、希望に満ちあふれ、まだ独り立ちしていない若いころは、「青春」といわれるように春です。家族を持ち、働き盛りの人生真っ盛りの時期は「朱夏」で表されるように夏です。そして「白秋」、「玄冬」と年を重ねていきます。年を重ねると、昔を懐かしく思い出す機会も増えると思います。

小春日和に人生の春に思いをはせるのも良さそうです。





料理研究家 波多野充子

### ダイコン入りエビ焼きそば

1食当たり約 537kcal



プリプリのエビとシャキシャキ野菜がおいしい、ピリ辛焼きそばです。炒めることでダイコンの甘味とセロリの歯触りが引き立ちますので、たくさん入れてお召し上がりください。辛いのが苦手な方は、豆板じんの代わりにこしょうで召し上がれ。

材料(2人分)	
中華蒸し麺	2玉
エビ	8尾
ダイコン	170g
エリンギ	2本
セロリ	30g
ピーマン	1個
ネギ	1本
シウガ	少々
パクチー	少々
ごま油	大さじ1
水	大さじ2
調味水	
オイスターソース	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酢	小さじ2
みりん	大さじ1
水	大さじ2
豆板じゃん	小さじ1/3
エビの下処理用	
酒	大さじ1
塩	少々

#### 作り方

- (1) 麺は3〜4分ほど蒸し、ほぐす。
- (2) エビは殻をむき、背側に切り込みを入れ、背わたを取ってから水で洗う。水分を除き、酒、塩をもみ込む。
- (3) ダイコン、ピーマン、シウガは太千切り、セロリとネギは斜めに太千切り、エリンギは縦4つ切り、パクチーは1cmほどに切る。
- (4) 温めたフライパンにごま油を敷き、エビの両面が赤くなるまで焼き、取り出す。
- (5) (4)にダイコン、エリンギを入れさつと炒めてから、(1)の麺と水を加え炒める。
- (6) 火が通ったらパクチー以外の野菜、エビ、調味水を加えて炒め合わせる。
- (7) 味の調整をし、全体がなじんだら盛り付け、パクチーを添える。



### 柿・カボチャ・サツマイモの秋色サラダ

1食当たり約 242kcal



甘くてホッカリするサラダに、ヨーグルトと粒マスタードが爽やかさをアップしてくれます。このままクラッカーに乗せてオードブル、または全体を混ぜ合わせてパンに挟んだり、いろいろな場面でお楽しみください。

材料(2人分)	
柿	1個
カボチャ	150g
サツマイモ	150g

ドレッシング	
ヨーグルト	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1・1/2
粒マスタード	小さじ1
塩	少々

#### 作り方

- (1) 柿、カボチャ、サツマイモは2〜3cm角に切る。
- (2) カボチャは甘さを引き出すため、少量の塩(材料外)を振る。
- (3) カボチャとサツマイモはゆっくり加熱すると甘味が増すので、10〜15分ほど蒸す。
- (4) ドレッシングの材料を合わせておく。
- (5) 器に(3)と柿を盛り付け、ドレッシングを掛けていただく。

### 8月末の事業実績

貯金残高	20,195,814千円
貸出金残高	6,021,534千円
長期共済保有高	97,586,560千円
販売品販売高	4,698,550千円
直売所売上高	479,862千円
購買品供給高	1,196,756千円
出資金	574,432千円
組合員数	2,945人
(正組合員: 1,776人 / 准組合員: 1,169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。

最近、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。日中はまだまだ暑い日もあるので、つい薄着で外出してしまいがち、夕方から寒い思いをすることもあるので、上着を持ち歩くように心掛けています。季節の変わり目で、皆さんも風邪などひかないように気をつけてください。 ※JAだより(東美の里)に関するご意見、ご希望等ございましたらお聞かせ下さい。(由)

### 編集後記

- (1) 8月末各事業実績報告について
- (2) 余裕金運用状況について
- (3) 貸出金利の改定について
- (4) 組合員の加入及び脱退について
- (5) 平成27年度組合員座談会結果報告について
- (6) 平成27年度JA共済コンプライアンス点検結果について
- (7) 平成27年度県庁検査の検査書について

### 報告事項

平成27年9月29日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

### 理事会メモ

