東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2012/No.394

7月号

JA富里市

Contents

すいかまつりを開催…… P2
富里スイカロードレース大会…… P3
営農情報…… P4
特集「健康な体をつくろう！」…… P6・P7
金融営業課よりお知らせ…… P10

知事も参加。すいかまつり大盛況

富里市産業まつり実行委員会は6月17日(日)、富里市中央公民館前駐車場を会場とし「富里市すいかまつり」を開きました。

6月の富里市の恒例イベントとなっているすいかまつりは今回で39回を数え、約1万人の来場者で賑わいました。

JAのスイカ販売の他、「富里市ふるさと産品」や「セブンファーム富里」、「富里市農業士会」の各販売ブースでは地元農畜産物や、加工品などの販売が行われました。

JA青年部では野菜の販売とスイカ1玉が当たるクジ引きで人気を集め、スイカの試食コーナーでは長い列ができ、多くの家族連れが旬の味覚を思う存分味わっていました。

会場では決められた時間内にどれだけスイカが食べられるかを競う「スイカ早食い競争」や、「スイカの重さ当てクイズ」、顔や手にスイカのイラストを描く、「ペインティング」などのイベントも行われ、千葉県のマスコットキャラクターである「チーバくん」も応援にかけつけ会場を盛り上げました。

前日には「スイカ共進会」とスイカを使ったスイーツコンテストが行われ、項目に沿って厳しい審査が行われ知事賞や市長賞などが選ばれました。

スイカ共進会の出品数は計132点、スイーツコンテストは計9点が出品されました。

特　別　賞	品　種	氏　名（敬称略）	（地　区）
千葉県知事賞	味きらら	相川　治美	中沢東部
富里市長賞	春のだんらん	大澤　弘	実の口
富里市議会議長賞	祭ばやし777	當間　幸	中沢西部
富里市農業委員会長賞	紅　大	秋葉　修	立　沢
千葉県農林総合研究センター長賞 セブンファーム富里代表取締役賞	紅　大	寶田　玉子	葉　山
富里市農業協同組合代表理事組合長賞 社団法人　千葉県園芸協会長賞	紅　大	秋葉　博文	立　沢
丸朝園芸農業協同組合代表理事組合長賞 印旛地域農林業振興普及協議会長賞	縞無双H	越川　いと	実の口
印旛農業事務所長賞 北総農業共済組合組合長理事賞	祭ばやし777	関根　昭弘	宮　内
成田空港株式会社代表取締役社長賞 （重いで賞18.0kg）	夏のだんらん	渡辺和一郎	宮　内
スイーツコンテスト一般の部最優秀賞			
イトーヨーカドー成田店長賞	味きららのタルト～赤ワインのソース添え～	杉本　泰彦	三　区
スイーツコンテストプロの部最優秀賞			
富里市商工会長賞	ランジュのスイカゼリーとムースのハーモニー	レストラン ランジュ	

第29回 富里スイカロードレース大会

富里スイカロードレース大会実行委員会は6月24日(日)、毎年恒例となったスイカロードレース大会を開きました。

29回目を迎えた今年は、約1万3000人のランナーが、スイカ畑を横目に、旬の味覚を味わいながら、市内各コースを走りました。

レースは、3km（小学生、中学生）・5km、10km（一般、40歳以上）の3コース。コースの各ポイントに給水所があり、その中の1つが毎年人気の「給スイカ所」になっている。

レースの先頭集団では、スイカに目もくれず走り抜ける人もいれば、上手にスイカを取って食べながら走る人と様々だが、後続の集団ともなると仮装したり顔にペイントをしたりとユニークなランナーが多く、「給スイカ所」では順位やタイムに関係なく、スイカ目当てと言う人も多く、立ち止まっていくつも頬張る姿が見られました。

JAが会場内と周辺の臨時駐車場に設けたスイカ販売では、JA西瓜部会提供によるスイカの試食が行なわれ、スイカを買い求める人で賑わいました。

当日は、参加者と応援に駆け付けた人、約3万人がスイカの街に押し寄せました。

コナジラミ類徹底防除！

タバココナジラミが媒介するトマト黄化葉巻病の発生が今年も懸念されますので、十分注意し、対策・防除の徹底をお願いします。

＜防除対策＞

(1) 育苗期にタバココナジラミの防除を徹底し、コナジラミやウイルス感染株を畑へ持ち込まない。
(2) ハウス開口部に0.4mmネットネットを張り、タバココナジラミを入れない。出入り口からの侵入も多いので、出入り口は二重扉にする。また、ハウスに入るときはコナジラミが衣服に付着していないか注意する。
(3) ハウスに黄色粘着資材を設置し、タバココナジラミの早期発見と施設への侵入防止に努める。
(4) タバココナジラミに登録のある薬剤でローテーション防除し、ハウス内でコナジラミを増やさない。
(5) 施設内及び周辺の雑草は媒介昆虫の発生源となるので、除草を徹底する。
(6) 発病株は伝染源となるので、見つけ次第抜き取る。ビニル袋等に入れて、完全に枯れるまで密閉処理してから処分する。また、摘葉や整枝した作物残さは野外に放置せず、同様に処分する。
(7) 収穫終了後は、ハウス内を締め切り、残渣は枯死させて処分する。

表　タバココナジラミ類の主な殺虫剤

系統	薬剤名	希釈倍率・使用量	収穫前使用日数／使用回数	
			トマト	ミニトマト
ネオニコチノイド系	スタークル粒剤	１～２ｇ／株	育苗期／１回	育苗期／１回
			定植時／１回	定植時／１回
		１ｇ／株	生育期／２回	生育期／２回
	スタークル顆粒水溶剤	2,000～3,000倍	前日／２回	前日／２回
	ベストガード水溶剤	1,000～2,000倍	前日／３回	前日／３回
	ダントツ水溶剤	2,000～4,000倍	前日／３回	前日／３回
	モスピラン水溶剤	2,000倍	前日／３回	前日／３回
その他	サンマイトフロアブル	1,000～1,500倍	前日／２回	２１日前／１回
	ウララＤＦ	2,000倍	前日／３回	前日／３回
	コルト顆粒水和剤	４，０００倍	前日／３回	前日／３回
	ハチハチ乳剤	2,000倍	前日／２回	前日／２回

出来上がりを皆でいただきます

食育活動

６月８日（金）、富里市立浩養小学校で、６年生１５名と「いきいきサロン」の皆さんがすいとん作りの実習をしました。女性部では小松菜とネギを提供し、小澤和子部長と事務局が実習に参加しました。生徒は包丁の使い方や、野菜の切り方、すいとん作りの手順をサロンの方々に教わりながら、楽しく調理していました。煮干しだし、顆粒だしの二種類のすいとんを作り、それぞれの素材のもつ味の違い、おいしさを比べながら、味わっていました。今後も「千産千消」を実践し、各小学校で食育活動に取り組んでいきたいと考えています。

行事予定

８月７日（火）　趣味・文化の活動　ちぎり絵、バスタオルの防災頭巾づくり、タオル帽子づくり
９月４日（火）　女性部視察研修会　築地市場・羽田空港新国際線ターミナル視察　他

富里スイカPRを依頼

JA富里市は5月28日(月)、千葉県庁を訪れ、森田健作知事に「富里スイカ」を贈りました。

JAの根本実組合長とJA西瓜部会の篠原茂夫部長、杉本好一副部長、塩野谷雅司副部長とJAの理事でもある伊藤勲千葉県議会議員が森田知事に直接手渡し、富里スイカのPRを依頼しました。

森田知事から「今年の富里スイカは豊作ですか?」と聞かれ、篠原部長が「若干遅れているが出来は良好」と回答すると、知事は千葉のトップセールスマンとして「富里スイカ」のPRを快く引き受けてくれました。

報道陣にむけて富里スイカをPR

プロ野球交流戦にとみちゃん現る

富里市とJA富里市は6月3日(土)、千葉市美浜区のQVCマリンフィールドで「富里スイカ」のPRを行ないました。

スタジアム正面入り口近くに設けられたテントで、スイカのカット販売が行われ、購入者はその場でくじ引きの権利が与えられ、ラッキーな100人にスイカ一玉（約6キロ）がプレゼントされました。

この日は千葉ロッテ対中日ドラゴンズの交流戦が予定されており、試合前には、両チームの監督や球団関係者に「富里スイカ」を贈りました。

クジに当らなくてもスイカは食べられます

スイカとメロンについて学ぶ

生育と共につるが伸びてきました

市立日吉台小学校は6月4日(月)、社会科総合学習の一環としてスイカやメロンを生産している農家を訪ね授業を行いました。

3年生の児童90人は畑に入り実際に育っている様子を観察、スケッチをしたり、スイカやメロンの栽培方法について生産者に質問しました。

生産者で児童の父兄でもある麻生和久さんと麻生茂夫さんが沢山の質問に答えました。

日ごろから〝土〟に慣れ親しむことのない児童が多く、畑のスイカやメロンを見ては縞の数を数えたり、表面をさわったりしていました。

県種豚オークション開催

(社)千葉県畜産協会は、6月6日(水)に千葉県種豚オークションを八街市のJA全農ちば・八街家畜市場で開きました。

オークションでは堀江和広さんの出品した種豚が高評価を受け、この日の最高値で取り引きされました。

前日には共進会が行われ、比較・固体審査を行い、部門ごとに成績が発表されました。

堀江さんが出品した種豚

食べて鍛えて
健康な体をつくろう！

7月下旬から、いよいよ4年に一度のオリンピックが始まりました。鍛え抜かれたアスリートたちの肉体と精神は、日々のトレーニングと食生活によってつくられています。世界で活躍するトップアスリートたちは、日ごろ、どのようなことに気を配って食生活を送っているのでしょうか。

監修：橋本玲子（株式会社フードコネクション代表取締役）

イラスト：出口由加子

世界で活躍するアスリートの「食」の共通点

これまで私は、サッカーやラグビー、スキーにゴルフなど、世界で活躍する日本のトップアスリートの食生活を数多く見てきました。一流と呼ばれるアスリートの食生活には、いくつか共通した習慣があり、それが強い肉体と精神を養うための重要な要素になっています。　日ごろ、アスリートのように激しい運動をしない私たちの健康づくりにも、参考になるヒントが数多く隠されています。

●食べることが好き…日常口にするものに気を配ることは、「食べること」に興味がなければできません。けがが多く、風邪をひきやすかったり、ここぞというときに力を出し切れない選手の中には、空腹を紛らわすために好きなときに、好きなものだけを食べる人も少なくありません。一方世界で活躍するアスリートの多くは、子どものころから「食」に興味を持てる環境で育ち「何を」「いつ」「どれくらい」「誰と」「どのように」食べるか、といったことを常に意識しながら食生活を送っています。

●五感をフルに使って食べる…日々、激しいトレーニングや試合を繰り返し行う選手にとって、食事は唯一リラックスして過ごせる時間でもあります。それだけに、料理の味付けや彩り、香り、歯応えなどに敏感な選手が多く、食べ物の「おいしさ」と五感が深く関わっていることに、あらためて気付かされます。

日常の生活活動で消費するエネルギー量の目安（成人女性の場合）

- ●ストレッチング　20分：約 50kcal
- ●自転車　15分：約 60kcal
- ●料理やアイロンがけなどの軽い家事　30分：約 65kcal
- ●子どもと遊ぶ、動物の世話（軽め）　30分：約 80kcal
- ●犬の散歩や買い物などの歩行　30分：約 85kcal
- ●庭の草むしり　30分：約 130kcal

※消費エネルギーは体重などにより個人差があるため、目安としてください。
参考資料：「健康づくりのための運動指針 2006」（厚生労働省）

●**食事の基本は炭水化物**…ご飯やパン、麺類などの炭水化物（糖質）は、運動をする際に最も使いやすいエネルギーであり、アスリートのスタミナやパワー、集中力を大きく左右する栄養素です。朝食にパンを食べたり、試合前にうどんやパスタを食べることもありますが、日本のアスリートにとってのソウルフードといえば、やはりお米。海外遠征には必ず炊飯器を持参して、ご飯を欠かさず食べるアスリートが少なくありません。

●**活動量に合わせて食事を調整する**…運動量が多い日は、ご飯やおかずをしっかり食べ、軽めの運動をしたときは、揚げ物や主食の量を減らす。一流のアスリートは活動量に合わせて食事の量や内容を調整し、体重の増減を最小限に抑える工夫をしています。

●**サプリメントを必要以上に取らない**…食事に気を使う選手ほど、サプリメント（栄養補助食品）に安易に頼らず、食事で補い切れないものだけを取る工夫をしています。

トップアスリートの食べ方から学ぶ健康的な食習慣

日本人の健康と栄養に関する最新の調査によると、肥満や高血圧、糖尿病、高コレステロールなどの生活習慣病は、依然、増加傾向にあります。その原因といわれているのが、運動不足や朝食の欠食、野菜不足、食塩と脂肪の過剰摂取などによる食生活の偏りです。

忙しい現代人にとって、生活習慣を大きく変えることは至難の業。それでも今回紹介したように、トップアスリートたちと同じように、自分に合った食べ方を見つけて、それを続けていけば、結果は必ず付いてくるはずです。

朝食を取る習慣がない人は、せめて旬の果物を食べ、お茶を飲む。野菜不足が気になるのなら、野菜ジュースを飲んだり、外食の際に野菜の多いメニューを選ぶ。濃い味付けを変えられない人は、減塩の調味料に切り替える。お酒を飲み過ぎてしまう人は、カロリーや糖質を抑えたノンアルコール飲料にシフトする。脂肪の取り過ぎが気になる人は健康オイルや、油分を控えた調味料を使う。運動が苦手な人は、買い物や家事でなるべく体を動かす。

今年はオリンピックの試合を見ながら、皆さんご自身の健康生活について振り返ってみてはいかがでしょうか。

野菜が取れるお薦めメニュー

外食の場合

主食：ビビンバ丼、タンメン、チャンポン、五目あんかけ焼きそば

主菜：野菜炒め、レバニラ炒め、チンジャオロース、八宝菜、冷しゃぶサラダ

副菜：きんぴらごぼう、ホウレンソウのおひたし、ナムル盛り合わせ、蒸し野菜、サラダ

汁物：けんちん汁、ミネストローネ、ポトフ

コンビニの場合

主食：ハム野菜サンド、パスタサラダ、冷やし中華

主菜：肉じゃが、ゴーヤーチャンプルー、野菜炒め

副菜：煮物盛り合せ、ナスの煮びたし、スティックサラダ、ポテトサラダ、野菜サラダ

汁物：野菜スープ、豚汁

※チルド袋に入った冷蔵パックのお総菜やサラダを食卓に1品加えるのも一案。

プロフィル
橋本玲子（はしもと　れいこ）

両親の仕事の関係で、幼少からシンガポール、ノルウェー、米国などで12年間を過ごし、帰国後、管理栄養士の資格を取得。

2000年4月、栄養コンサルティング会社を設立し、以降欧米の健康と栄養に関する情報の収集、普及に努める。

現在は、プロサッカークラブや社会人ラグビーチームの栄養アドバイザーを務める傍ら、食品企業・団体向けのメニュー提案や栄養教育ツールの監修、講演活動など、幅広く活躍している。

もう一度見つめよう　食べ物の世界

消費期限と賞味期限

タレント・食生活アドバイザー　岡村麻純

オリンピックイヤー、スポーツに注目が集まる年です。スポーツと食には切っても切れない深い関わりがあります。スポーツ選手はもちろん、普段スポーツをする私たちや学生なども運動を意識した食生活をすることで、持っている運動能力を最大限に発揮する手助けをしてくれます。

スポーツをする上で必要なのは、運動をするときに使われるエネルギーを取ること、増強される体づくりに必要な栄養素を取ること、疲労回復に必要な栄養素を取ること、この三つが挙げられます。

まず一つ目、運動に使われるエネルギーは最初、糖質から得ます。運動する前にはご飯やパンなど、炭水化物を取るとよいでしょう。しかし、運動するときにおなかいっぱいでは体を動かしにくくなってしまいます。運動時には胃の中のものが消化し終わっているよう、3～4時間前の食事が適しています。

次に、体づくりに必要なのは、どこを強化するかによっても変わってきますが、まずはタンパク質です。筋肉をつくり、持久力を強化するためには、必須アミノ酸をバランス良く含む、卵や豆類、牛肉やアジなどの良質なタンパク質を取るとよいでしょう。

最後に、疲労回復に必要な栄養素です。疲労とは運動することで体内に蓄積した乳酸が分解し切れない状態のことで、その乳酸の生成を抑えて燃焼させる働きがあるのがクエン酸です。運動後にはかんきつ類や梅干し、酢などクエン酸を含む食品を摂取し、同時にクエン酸の働きを助けるビタミンB1を含む豚肉や麦ご飯を食べるとより効果があります。

このように運動に見合った食事をすることで、けがの予防や運動パフォーマンスの向上につながっていきます。特に運動する子どもがいる家庭では、将来の成長力のためにも食を大切にしていただきたいです。

今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市日吉倉（木戸前地区）

麻生　珠希（たまき）さん（１２歳）
　　育実（いくみ）くん（　８歳）
川田　誠也（せいや）くん（　８歳）

右から、誠也くん・育実くん・珠希さん

今回は木戸前地区の麻生さんのお宅にお伺いしました。

長女の珠希さんは４月から中学校に通い始め、毎日部活動に励んでいます。

さて何部でしょうか？写真をみれば分かりますよね！

育実くんは麻生家のサッカー小僧。いつでもボールを抱えて走っています。

この日は、日吉台ＳＣでコンビを組む友達の川田誠也くんも一緒に撮影しました。

お父さんは畑と家の往復で毎日忙しく働いています。お母さんは家事の合間にバレーボールでリフレッシュ。

【父：和久さん】【母：もえ子さん】

富里歌壇

聴きたくも言葉ためらう浅はかな比喩を述べつつ逃げ道とする
伊藤　哲儀

満開の櫻散りゆく足もとの花びらふみつゝ走り抜け行く
立花　法子

早朝のひとり散歩の応援歌森に目覚し春鳥の声
安江　照子

芽の出でぬ落花生の種を手に搾る指に触れば腐りおりたり
中川キヨ子

水面に車が映る逆さまに緑の罫線引かれ田んぼに
麦倉千代子

目にひたる物のすべてが輝やきて春爛漫の庭に佇む
鳴田　きよ

新聞を読み継ぎて目を休めんと顔を上げれば柿若葉濃ゆし
黒田　照子

五月雨の注ぎて咲けるかいどうの紅冴ざえと風情帯びつつ
宮澤　智子

それなりに中学生の制服も身に付いて来る五月半（なかば）は
秋葉　清子

遠退きて傘をかたむけ見るさくら震へてゐむか雨とひといろ
古川　芳子

とみさと短歌会

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

★☆★☆★☆★８月のあなたの運勢★☆★☆★☆★

山羊座 12/22～1/19
【全体運】あれこれ考え過ぎ、動けなくなる時期。恐れず、開き直りの気持ちでぶつかってみて。気晴らしには神社散策を
【健康運】スポーツ前には念入りに準備体操をして
【幸運を呼ぶ食べ物】イワシ

天秤座 9/23～10/23
【全体運】向学心が旺盛になり、さまざまなジャンルに興味を抱く時期です。まずは情報を集めてみて。読書も良い刺激に
【健康運】熱中症対策などをきちんと行えば安心
【幸運を呼ぶ食べ物】モロヘイヤ

蟹座 6/22～7/22
【全体運】プライベートタイムを満喫したい月。やるべきことを早めに済ませ、その後、のんびりして。紅茶に凝るのも吉
【健康運】オーバーペースに注意。無理は禁物です
【幸運を呼ぶ食べ物】ニガウリ

牡羊座 3/21～4/20
【全体運】レジャー運が絶好調。海や高原といったリゾートに出掛けるのがお勧め。気の合う仲間たちと楽しく過ごして
【健康運】無理なダイエットはNG。動くのが一番
【幸運を呼ぶ食べ物】アシタバ

水瓶座 1/20～2/18
【全体運】ささいなことで一喜一憂する気配。やたらと極端に捉えないよう、バランスの取れた発想を。相談は良い結果に
【健康運】小まめに動けば、体調良好で過ごせそう
【幸運を呼ぶ食べ物】ブドウ

蠍座 10/24～11/22
【全体運】自分のやり方や考えにこだわりやすく、孤立する暗示。柔軟性を発揮して。心を安定させるには土いじりが最適
【健康運】不規則な生活習慣は改善を。休息も大事
【幸運を呼ぶ食べ物】スルメイカ

獅子座 7/23～8/22
【全体運】積極性が増し、持ち前のリーダーシップを発揮できそう。どんどん自己主張を。新しいことを始めるのも大賛成
【健康運】話題の食材や体操が体質に合う可能性大
【幸運を呼ぶ食べ物】カボス

牡牛座 4/21～5/21
【全体運】感情的になり、ピリピリしがち。いつも笑顔を大切に。開運には料理や日曜大工など手作りを満喫するのが正解
【健康運】リラックスすることで体調に好変化が
【幸運を呼ぶ食べ物】キクラゲ

魚座 2/19～3/20
【全体運】細かな部分が気になり、口うるさくなるかも。他人には干渉せず、見守る姿勢が必要。お世辞にも冷静な対処を
【健康運】運動不足で新陳代謝を悪くしないように
【幸運を呼ぶ食べ物】カンパチ

射手座 11/23～12/21
【全体運】普段異常に行動力がアップしているよう。スムーズに物事がはかどりやすいはす。何事にも意欲的にトライを
【健康運】簡単なストレッチが体調キープの鍵に
【幸運を呼ぶ食べ物】梨

乙女座 8/23～9/22
【全体運】小さな喜び事に恵まれ、穏やか心境で過ごせます。周囲との調和を第一に考え、人と協力し合う姿勢が必須
【健康運】ストレス発散にはウォーキングがベスト
【幸運を呼ぶ食べ物】アワビ

双子座 5/22～6/21
【全体運】コミュニケーション運が上向いているので、すぐに初対面の相手とも親しくなれそう。好きなことに励むのも◎
【健康運】快適な期間。積極的にスポーツに励んで
【幸運を呼ぶ食べ物】桃

ご存知ですか

JA共済の新しい安心。

最近登場した新しい保障をご案内します。

平成24年4月1日からの新しい保障

新 がん共済

「治す」ためのがん保障として、パワーアップしました!

ポイント

1. 上皮内がんから脳腫瘍まで、幅広いがん治療を一生涯保障します。
2. がん診断時から再発・長期治療まで、しっかりカバーします。
3. がん入院は日数無制限。がん手術・放射線治療も手厚く保障します。
4. がんによる先進医療の技術料を、通算1,000万円まで保障します。(先進医療保障ありを選んだ場合)

ご契約例　30歳加入／終身払い／がん入院共済金日額5,000円／基本型・共済期間 終身・先進医療保障あり

共済掛金　月払い 男性 1,588円 女性 1,233円　年払い 男性 18,288円 女性 14,208円

がん不担保期間(90日)

がんと診断されたとき	がんで入院のとき	がんで手術のとき※2	がんで放射線治療のとき※2	がん再発時や長期治療のとき※4	がんで先進医療を受けたとき※5
がん診断共済金	がん入院共済金	がん手術共済金	がん放射線治療共済金	がん治療共済金	がん先進医療共済金
50万円	1日あたり 5,000円	入院中の手術 1回あたり 10万円 外来手術 1回あたり 2.5万円	1回あたり※3 5万円	25万円	1回あたり 先進医療にかかる技術料に応じて定める額
共済期間を通じて1回	日帰り入院からOK※1 通算支払限度なし	公的医療保険制度と連動 何回でも保障(一部を除く)	公的医療保険制度と連動 何回でも保障	何回でも保障(1年に1回)	通算1,000万円まで保障

一生涯保障

※1.日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。　※2.がん治療を目的とし、医科診療報酬点数表により手術料・放射線治療料が算定されるものを保障します(一部の手術を除きます)。　※3.60日に1回を限度とします。　※4.がん治療の長期化や転移・再発により、がん診断共済金または前回のがん治療共済金の支払事由に該当した日からその日を含めて1年を経過した日以後にがん入院共済金、がん手術共済金、がん放射線治療共済金が支払われることとなる入院、手術、放射線治療のいずれかを受けられた場合に、がん治療共済金をお受取りになれます(1年に1回を限度)。　※5.先進医療とは、療養を受けられた時点において厚生労働大臣が定める先進医療をいいます(一定の施設基準があります)。がん先進医療共済金の額は、先進医療にかかる技術料が1万円以上の場合は技術料の額、1万円未満の場合は一律1万円となります。

がん共済の留意点

- この共済の対象となる「がん」は、悪性新生物(上皮内新生物を含む)および脳腫瘍です。
- がんに関する責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて90日を経過した日の翌日からとなります。これより前に被共済者が悪性新生物または脳腫瘍と診断確定された場合には、ご契約は無効とし、共済金はお支払いいたしません。なお、共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障いたします。
- 先進医療保障のある共済契約にご加入いただいている場合、重複して先進医療保障のあるがん共済にご加入いただくことはできません。

(注)お支払いには一定の条件があります。

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、各共済種類の「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、各共済種類の「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

お問い合わせは
ＪＡ富里市　金融部
共済課・金融営業課　ＴＥＬ：0476-93-2112

(12125720044)

JA共済ホームページアドレス http://www.ja-kyosai.or.jp

ショウガ

新ショウガの
爽やかな辛味を味わいましょう

一般に「ショウガ」として1年中売られているものは、収穫後いったん貯蔵してから出荷されるヒネショウガのこと。初夏から秋口にかけては、収穫したばかりの新ショウガが出回ります。色が白くてみずみずしく、筋が少なくて柔らかいのが特徴。ヒネショウガに比べて辛味がマイルドなので、たっぷり使って炒め物にしたり、しょうがご飯、甘辛煮など、新ショウガならではの爽やかな辛味を楽しみましょう。薬味や香辛料など、香味野菜として使う場合は、辛味の強いヒネショウガがお薦めです。

ショウガの効能として体を温める働きはよく知られていますが、これはショウガの辛味成分が血管を広げて血の巡りを良くするため。同時に新陳代謝を促進するので、美肌や老化防止効果も期待できます。また、ショウガの辛味や香りの成分は胃液の分泌を促進するので、消化が良くなり食欲増進にもつながります。また消臭効果もあるので、肉や魚の下味に使って生臭さを和らげたり、刺し身の薬味として殺菌効果も期待できます。

ショウガは皮の近くに香り成分が多いので、皮をむかずに使うのがお勧めです。よく洗ってから、傷みや汚れが気になる部分のみこそげ取ってから使いましょう。使用量の目安は、「ショウガ1片」がだいたい親指の頭大で約10g。これをみじん切りにすると「約大さじ1」すりおろして搾ると、しょうが汁「約小さじ1」になります。

RECIPE 豚肉と新ショウガの炒め物

撮影：大井一範

調理時間 15 分

●材料(2人分)

豚もも肉(薄切り)…… 150g
A　酒……小さじ1
　　塩・こしょう…… 各少々
新ショウガ…… 50g
セロリ…… 1本(100g)
B　砂糖…… 小さじ1／2
　　豆板じゃん…… 小さじ1/4～1/2
　　しょうゆ・酢……各小さじ1
　　酒・水……各大さじ1
油大さじ…… 1

●作り方（1人分299kcal）

⑴豚肉は7～8mm幅に切ります。Aをもみ込みます。
⑵セロリと新ショウガは、斜め薄切りにします。ボウルに一緒に入れ、塩小さじ1／6（材料外）を混ぜます。しんなりしたら、軽く水気を搾ります。
⑶Bは合わせます。
⑷フライパンに油を熱し、⑴を強火で炒めます。色が変わったら⑵の野菜を加えてさっと炒め、⑶を加えて絡めます。

みんなのよい食プロジェクト

ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯 うなぎちらしずし

1人分約 689kcal

やはり夏はウナギ。栄養のバランスも良く栄養価の高い食品です。合わせる量や切り方なども適宜好みで調節できるのがちらしずしの良いところ。手近にある素材をうまく取り入れましょう。

見栄え良くごちそうに

作り方

(1) Aを合わせる。キュウリは、小口切りにし、塩小さじ1／2(材料外)を振り、しんなりしたら、搾る。シソの葉は千切りにする。
(2) 卵は溶きほぐし、砂糖、塩少々(材料外)を入れる。フライパンに油を入れ、薄焼き卵を2～3枚焼く。2cm角に切る。
(3) うなぎは電子レンジで約1分温め、2cm角に切る。
(4) ご飯にAを加えて混ぜ、すし飯を作る。ごまを加え、キュウリを混ぜて、皿に盛る。
(5) シソの葉、(2)、(3)、しょうがを彩りよく飾る。

材料(4人分)

温かいご飯……800g
A 砂糖……大さじ3
　塩……小さじ1
　酢……大さじ5

うなぎのかば焼き……300g
キュウリ……2本(200g)
甘酢しょうが……30g
シソの葉……約10枚
卵……3個
サラダ油……小さじ1
炒りごま……大さじ3

もう一品 豆腐とトマトのサラダ

1人分約 152kcal

豆腐に小麦粉を付けて焼くことで、こくが加わりボリューム感のある1品に。豆腐の水切りをしっかりすることで焼きやすくなります。ドレッシングは市販の好みのものでもOKです。

豆腐を焼いてステーキサラダ

作り方

(1) 豆腐は8等分に切り、ペーパータオルで包んで少し置き、水気を切る。豆腐の水分を拭き取り、小麦粉を各面にまぶし、フライパンに油を入れて、豆腐の全面を回しながら焼き、取り出す。
(2) オクラは塩少々（材料外）で全体をもみ、熱湯でさっとゆで、斜め半分に切る。トマトは、くし形に切る。
(3) Aを合わせる。
(4) (1)(2)を盛り、(3)を掛ける。

材料(4人分)

木綿豆腐……1丁(400g)
小麦粉……大さじ2
サラダ油……大さじ1
トマト……2個(300g)
オクラ……10本
A 削り節……小1袋(4g)
　しょうゆ……大さじ3
　練りわさび……小さじ1／2
　みりん……小さじ1

理事会メモ

平成24年6月26日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

議案

1. 契約職員就業規則の一部変更について
2. 大口融資について

編集後記

7月に入り気温も上がるにつれ、真夏日を記録する日が増えてくるなか、節電対策やクールビズ等もあり、エアコンの使用を控えたり、設定温度の調整と、暑がりの私にとっては地獄のような毎日が続いています。

編集作業等をしているとついつい、休憩も取らずに没頭してしまう事が多く、後で頭が痛くなったりします。

夏場は休憩を取るようにし、小まめに水分補給をするように心掛けたいと思います。

5月末の事業実績

	5月31日 現在
貯金残高	19,195,035千円
貸出金残高	5,947,027千円
長期共済保有高	98,835,590千円
販売品販売高	2,393,756千円
直売所売上高	205,711千円
購買品供給高	714,113千円
出資金	538,460千円
組合員数	2,938人
（正組合員：1,827人／准組合員：1,111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。

PRINTED WITH SOY INK
編集・発行／富里市農業協同組合
〒286-0221 富里市七栄652-225 TEL 0476 (93) 2111 FAX 0476 (92) 5819
URL:www.ja-tomisato.or.jp E-mail:info@ja-tomisato.or.jp