

JAと地域の人々をむすぶ広報誌



東美の里

TOMINOSATO



2020

12

月号

No.493



JA富里市



CONTENTS

ハツ頭査定会	P 2
営農情報	P 4
特集「寒い季節もぽっかぽか 新習慣で冷え症対策」	P 6・7
富里俳壇	P 9
シェフ永井のおすすめ	P 12

今月の農ラッパ



とざわ まさお
戸澤 正雄さん
詳細はP11へ



ヤツガシラ 年末需要に向けて

J Aは12月8日(火)、J A大会議室でヤツガシラの査定会を開催しました。生産者や市場関係者ら約20人が参加し、情勢報告や出荷規格等の確認、現品査定を行いました。

縁起物として正月料理に使われるヤツガシラ。長年栽培をするベテラン生産者も多く、富里産は市場でも高い評価を得ています。

販売担当者は、有利販売に繋げるためにも丁寧な選別と出荷基準の遵守をお願いしたいと呼びかけました。



入念に選別基準を確認する生産者

じどうかん食堂



食事を楽しむ子どもたち

11月21日(土)若草児童館で「じどうかん食堂」が開催され、子ども達とその家族ら35人が参加しました。新型コロナウイルスの影響での活動休止から10月に再開し、完全予約制で感染防止対策を行い開催されました。

参加した家族は「季節のメニューを楽しみにしている」「自宅での調理の参考になる」と笑顔で話しました。

児童館職員の中田さんは「これから富里の旬の美味しい野菜の味を子ども達に伝えていきたい」と話しました。

子ども食堂とみさと

11月22日(日)中部ふれあいセンターで子ども食堂とみさとによるお弁当配布が開催されました。同会は新型コロナウイルスの拡大を受け、今回より普段の会食形式からお弁当の配布に急遽切り替えました。ボランティアスタッフら十数人が集まり、50食を用意しました。

代表の宮本さんは、「地元野菜をふんだんに使ったメニューを用意し、子ども達の元気な姿を見守り続けていきたい」と話しました。お弁当を食べた子ども達は「美味しかった、ごちそうさま」と喜んで話しかけていました。



お弁当を受け取る家族

子ども食堂富里



ほうれん草の胡麻和え、サツマイモサラダなど野菜をたっぷり使った「富里風幕の内弁当」



じどうかん 食堂

富里産の食材を使用した季節のメニュー

J Aでは、自己改革の一環として、旬の野菜やお肉、調味料などの食材を提供しこの活動を応援しています。

富里ニンジンPR動画市長も出演

富里市は11月12日(木)、すこやかセンターで富里ニンジンPR動画撮影を行いました。10月から数回に渡り行われてきた撮影も、この日が最終日となりました。今回は、富里ニンジンをつくりだしたランチを五十嵐博文富里市長が試食するシーンの撮影で、試食した市長は「美味しいね」と話しながら、旬の富里ニンジンをPRしていました。

調理とレシピ考案は市健康推進課の職員が担当し、ニンジンのかき揚げや肉巻き、炊き込みご飯、



五十嵐市長がニンジン料理を試食



富里ニンジンを使用したニンジン料理

すいとん、ゼリーなど全ての料理に富里ニンジンを使用しています。動画制作を企画した市商工観光課の須永主査補は「全国の皆さんに富里の自然の恵みを知ってほしいとの思いで制作してきた。ニンジンを生産する農家の仕事も紹介しているので、動画を通して富里ニンジンの魅力が伝わり、たくさん食べてもらえたら嬉しい」と話しました。

動画は市HPの「とみさと動画」にアップする予定です。ニンジンの他にも、米や梨などが紹介されていますので、ぜひご覧ください。

新橋・中沢地区で鳥獣害対策講習会

富里市有害鳥獣被害防止対策協議会は11月1日(日)、鳥獣被害が多い新橋・中沢地区でアライグマ・ハクビシン対策講習会を開催し、生産者20人が参加しました。

講師には、合同会社AMAC浅田正彦代表を招き、被害現地確認や害獣の生態と対策に関する講義の後、地区ごとに対策検討会を行いました。

対策検討会では、地域ぐるみの対策が進んでいる二区地区の鳥獣被害対策実施隊員による活動報告や、地域での連携の重要性が説明



被害状況を確認する参加者たち



小型獣被害の発生場所をマッピング

され、参加者は真剣に話に耳を傾け、「鳥獣被害に個人で立ち向かうには限界がある。この講習会に参加したことで、地区の強い連携に向け一歩進んだと思う」と話しました。

また、同協議会会長を務める高山勇治郎常務理事は「鳥獣被害問題は他人事ではなく、『自衛』の意識を持って『地域ぐるみ』で対策を行うことが重要。今後、一歩一歩各地域での輪を広げていきたい」と話しました。

主な土壌消毒剤の種類

12月になり、春作の圃場準備を行なう時期になりました。前作で土壌病害やセンチュウ被害があった圃場では、耕種的防除と併せて土壌消毒剤の使用を検討しましょう。

【各土壌消毒剤の特徴】

薬 剤 名	ガスの種類	センチュウ	病 害	雑草種子	備 考
D-D DC油剤 テロン	D-D	○	×	×	
ドクロール クロールピクリン	クロールピクリン	△	○	×	被覆必須
ソイリーン	D-D クロールピクリン	○	○	×	被覆必須
バスアミド微粒剤	M I T C	△	○	○	
ディ・トラベックス	D-D M I T C	○	○	○	

【使用のポイント】

- ①対象病害虫に合った薬剤の選定をする（例：D-Dは病気には効果がありません！）
- ②被害残渣はできるだけ圃場外へ持ち出す
- ③土壌水分が適度にある状態で薬剤処理を行なう（土を手で握って割れ目ができる程度）
- ④ビニール被覆をする（**クロールピクリン含有剤は被覆必須**）
- ⑤ガス抜き前にトラクター、ロータリーの土を落とし、未消毒土の混入を防止する
- ⑥未熟な堆肥（未熟有機物）は使用しない（土壌病害を助長する）

クロールピクリン含有剤を使用する際の注意点

(1)周辺の住宅地等に配慮

- ・住宅、畜舎、鶏舎などの周辺で使用する場合は、必要に応じて説明や事前の周知（日時など）を行う
- ・住宅地等が風下にある場合は使用を控える

(2)使用時は必ず被覆

- ・周辺の方々や自身のため、薬剤効果を発揮させるためにも、どんな場所でも必ず被覆を完全に行う
- ・ビニールハウス内で処理する場合も被覆を行う

(3)防護装備を正しく着用

- ・土壌くん蒸用の防護マスクや保護メガネなどの防護装備を必ず着用する

(4)鍵のかかる場所に保管

- ・クロールピクリン剤は医薬用外劇物のため、必ず鍵のかかる場所に保管する

(5)使用後は正しく処分

- ・クロールピクリン剤の空容器は正しく残液・残臭処理を行い、産業廃棄物として処分する



マルチ畦内同時消毒機で同時マルチ

お問合せ 営農指導課 TEL：93-5652

農畜産物応援定期貯金 大地の輪

当選番号のご案内 (第1期分 2020年4月～9月)

各組共通 下2ケタ

05

* 当選者された方には職員がお伺い致します。

未来を拓く協同組合

教えて! **日 本 農 業**

監修=JCA(日本協同組合連携機構)



スマート農業

ドローン(小型無人飛行機)やロボット、人工知能(AI)などの最新技術を駆使した「スマート農業」が注目を集めています。すでに、自動走行トラクターを用い、限られた作期の中で一人当たりの作業可能面積を広げ、働き方を改革する農業者が現れています。

スマート農業は、担い手の減少や高齢化の進行による労働力不足、熟練農業者のノウハウの継承といった課題を解消し、農業のやり方を大きく変えるのではないかと期待されています。全国のJAもスマート農業を推進。農業者の導入を支援したり、自ら活用したりするJAの数は2019年度で168JAに上ります。

無人トラクターで畑を起こし、ドローンで農薬を散布、スマートフォンで農作物の生育を確認しながら、自宅で水田の給水栓を操作する……。夢のような農業の実現に向けて、JAも動き始めています。

スマート農業の効果

①作業の自動化

ロボットトラクター、スマホで操作する水田の水管理システムなどの活用により、作業を自動化し人手を省くことが可能に

②情報共有の簡易化

位置情報と連動した経営管理アプリの活用により、作業の記録をデジタル化・自動化し、熟練者でなくても生産活動の主体になることが可能に

③データの活用

ドローン・衛星によるセンシングデータや気象データのAI解析により、農作物の生育や病害虫を予測し、高度な農業経営が可能に

農水省資料より作成

<事例> ドローンによる省力化で規模拡大を支援

JA香川県は農業散布用ドローンの導入に対する助成事業を創設し、農業者の作業省力化や規模拡大を後押ししています。作業面積は導入前の139㌥から105%増の244㌥(75%増)に達しました。



JA全中「JAグループの活動報告書2019」より作成



耕そう、大地と地域のまらい。



特集

寒い季節もぽっかぽか

新習慣で冷え症対策

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。

夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。

そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？ そして効果的な対策は？

東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センターセンター長 鈴木邦彦

イラスト／服部新一郎

＋ 冷え症は放置すると万病のもと

「冷え性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？

「冷え性」は冷えに敏感な体質のこと。

一方「冷え症」は体が冷えてつらい

状態が続き、食欲不振や倦怠（けんたい）感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、

東洋医学においては治療の対象となります。

人それぞれ症状も違い、検査では異常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！ 放置するとホルモン、神経、

免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったり

もします。

＋ 症状と原因の違い 三つのタイプ

冷え症は、症状と原因によって「四肢末梢（まつしよ）タイプ」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の3タイプに分

かれます。

！ こんな人は要注意

- 1 とても寒がりで冷房が苦手
- 2 手や足など体の一部が冷えてつらい
- 3 寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- 4 お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
- 5 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 6 下痢や便秘がひどい

あなたの「冷え」はどのタイプ？

四肢末梢タイプ

手足の末端が冷えるタイプです。カロリー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少なかったため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するなら首回りや手首、おなかを。



内臓タイプ

体の芯から冷えるを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を。軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。



下半身タイプ

顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっ放しや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。





冷えを解消するには 日々の生活習慣が大切！

食習慣

タンパク質を意識しながら

1日3食をしっかりとろう

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事することは自律神経の安定につながります。南方産の野菜・果物、白砂糖など体を冷やす食品は体温の高い日中に取りか、加熱調理をお勧めします。



運動

日々の意識的な運動が

代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいいことづくめ！同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々。ぜひ意識的に動かしましょう。



入浴

全身を温め、凝りをほぐす

40〜42度の10分間入浴

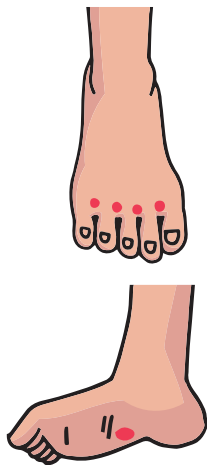
体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40〜42度。まず前半5分間、首まで湯船につかってから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをするより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。

つば押し

自分でも手軽にできるつば押し

足の血行を良くして冷えを解消

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4カ所のつば「八風」が良いとされます。押すと痛気持ちいい点を見つけ、真つすぐに押しします。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏。足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。



ウォーキング

心くらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。



ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをするとうまいでしょう。あぐらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。



えっ、これって駄目!?

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされるショウガも生では無効果。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また靴下の重ね着など血流を阻害する方法は避けた方が良いでしょう。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速します。

年末年始営業のご案内

業 務 日 程

年 末 12月30日(水)午後5時まで
年 始 1月4日(月)午前8時30分より

農産物の出荷

年 末 ドロ物 12月21日(月)まで
人 参 12月25日(金)まで
葉 物 12月29日(火)まで
直販野菜 12月31日(木)まで
年 始 // 1月2日(土)より
市場・その他 1月4日(月)より

営 農 部

産直センター（1号店・2号店）
年 末 12月31日(木)午後4時まで
年 始 1月5日(火)より通常営業

購買生活部

購買店舗・機械センター
年 末 購買店舗 12月25日(金)まで
年 始 1月4日(月)より

何かとご不便をおかけいたしますが、
どうぞご了承ください。

金 融 部

ATM稼働時間

	J A	セブン銀行 その他コンビニ	M I C S提携 (その他金融機関)
12月30日(水)	8:00～21:00	8:00～21:00	8:00～21:00
12月31日(木)	8:00～21:00	8:00～21:00	8:00～21:00
1月1日(金)	8:00～21:00	8:00～21:00	8:00～21:00
1月2日(土)	8:00～21:00	8:00～21:00	8:00～21:00
1月3日(日)	8:00～21:00	8:00～21:00	8:00～21:00
1月4日(月)	8:00～21:00	8:00～21:00	8:00～21:00

キャッシュカード・通帳紛失・盗難

J Aバンク千葉カード紛失・盗難受付センター
連絡先：043-202-1171

クレジットカード紛失・盗難

N I C O S盗難紛失受付センター
フリーダイヤル：0120-159-674

J A共済事故受付センター

フリーダイヤル：0120-258-931

虹のホール富里

年中無休（24時間・休日でも受付可能）
92-0983

「年末年始の人参及び出荷物の精算」について

出 荷 日	精 算・入 金 日（予 定）
12月24日（木）人参含む出荷物	年内精算（12月30日（水）迄に）
12月25日（金）以降人参含む出荷物	年明精算（1月5日（火）精算・入金予定）
1月4日（月）からの人参含む出荷物	1月19日（火）から順次精算
12月の直販部門の出荷物	通常サイクルでの精算・入金

※年明け分の出荷物精算は、決算事務の関係からご入金が上記日程となります。1月後半をめどに通常サイクル通りの精算（入金）を行っていく予定です。

営農部 電算課

定 期 人 事 異 動

定期人事異動を12月1日付で発令しました。内容は以下の通りです。今後ともよろしくお願い致します。

人事内容	氏 名	新任部署	旧任部署
異 動	玉 山 亜希子	金融部金融営業課 課長	総務部総務課 課長
異 動	小野沢 龍 洋	総務部総務課 課長	金融部金融営業課 課長
異 動	佐々木 崇 弘	金融部融資課（融資営業） 係長	金融部金融営業課 係長

富里俳壇

小春日に文鳥遊ばす膝の上
 小春日や猫のいさかひ眺めをり
 小春日や苦吟の拳句駄句となり
 オブジエや枯葉かかりし蜘蛛の糸
 茅虫をつまんで見せる野良育ち
 赤とんぼバケツの池でひと休み
 野歩きを好む妻なりむかご飯
 村長のとちりて喝采村芝居
 息止めて煙さけたる新秋刀魚
 七五三鏡の中の初化粧
 喘み合わせぬ会話も楽し返り花
 立冬の光陰しかと地を歩む
 陰のびて縁先までの冬隣
 街の灯や瞬き揺れて冬隣
 すぐ横に火星かがやく十三夜

迎田 正子
 高橋 文江
 八森 英夫
 鈴木 遊琴
 寒郡 政雄
 須藤ちづ子
 小林 昭治
 長野 芳枝
 樋口 寧子
 古川 雄二
 水野 俊徳
 高田 柴秋
 稲毛 信子
 大塚 肇
 秋葉 紅陽
 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

◎間違い電話により、ご迷惑を被っている方がいらっしゃいます。番号をよくお確かめの上、おかけ下さい。

★★★★★ 1月のあなたの運勢 ★★★★★

山羊座

12
1/22
19

【全体運】非常に勢いのある運氣。活躍の場を広げていく好機です。金運も好調で資金面の問題もクリア。相談は年配の方に
 【健康運】楽しみながらできるスポーツで体力アップ
 【幸運を呼ぶ食べ物】イチゴ

天秤座

9
10/23
23

【全体運】困難な状況を打開して大躍進の予感です。あなたの本気が周囲の協力につながります。説明は丁寧に、連絡は密に
 【健康運】おせちや郷土料理など伝統食にツキあり
 【幸運を呼ぶ食べ物】ヒラメ

蟹座

6
7/22
22

【全体運】周囲がにぎやかに。たくさんのお誘いが舞い込む予感です。交通整理は必要ですが、できるだけお付き合いを
 【健康運】人と一緒に運動すると励みに。楽しく継続
 【幸運を呼ぶ食べ物】寒ブリ

牡羊座

3
4/21
20

【全体運】相手を受け入れる気持ちが運を開く鍵。来客は笑顔でお出迎えを。新しいことをしたいなら仲間探しから始めて
 【健康運】暴飲暴食は控えバランス良く食べましょう
 【幸運を呼ぶ食べ物】ナバナ

水瓶座

1
2/20
18

【全体運】下旬から運勢が上昇。無理を通したいなら時間をかけて説得を。ゴリ押ししない態度が幸運を引き寄せます
 【健康運】手や足のつばを押して血行を促進
 【幸運を呼ぶ食べ物】イセエビ

蠍座

10
11/24
22

【全体運】順調に見えていたことがひっくり返る危険が。大丈夫と思っても最後まで気を抜かないように。約束は時間厳守で
 【健康運】ラジオ体操など全身を動かす運動が◎
 【幸運を呼ぶ食べ物】ホウレンソウ

獅子座

7
8/23
22

【全体運】ハブニング運となっています。一筋縄ではいきにくいので第2案、第3案の用意を。議論は熱くなり過ぎないで
 【健康運】ストレッチで体の柔軟性をキープ
 【幸運を呼ぶ食べ物】カキ（牡蠣）

牡牛座

4
5/21
21

【全体運】発展的ですが、考えがやや飛躍し過ぎる傾向が。周りの意見にも耳を傾けて。家族でできることにツキあり
 【健康運】筋トレなど本格的なトレーニングがお勧め
 【幸運を呼ぶ食べ物】ハーブ

魚座

2
3/19
20

【全体運】良好運。交友関係が広がりを見せています。楽しい情報をキャッチできるのでお出掛けを。金運は回復の兆し
 【健康運】友人とのおしゃべりでストレスを解消
 【幸運を呼ぶ食べ物】ハクサイ

射手座

11
12/23
21

【全体運】お正月休みや旅行はゆったりプランで。英気を養えば気持ちに余裕が生まれます。趣味の集まりに顔を出して
 【健康運】体調不良を感じたら早めに病院を受診して
 【幸運を呼ぶ食べ物】アカガイ

乙女座

8
9/23
22

【全体運】運勢は大きく盛り上がり、あなたが間に入ればトラブルも解決へ。頼まれ事で忙しくなるのは吉兆。旅行にツキ
 【健康運】音楽に合わせリズムカールに体を動かして
 【幸運を呼ぶ食べ物】ミカン

双子座

5
6/22
21

【全体運】上昇運です。迷ったり何か変だなと感じたりした場合は結論を急がないように。じっくり進めの方が好結果に
 【健康運】考え過ぎはよくありません。入浴で気分転換
 【幸運を呼ぶ食べ物】ミズナ

有害鳥獣被害状況について (令和2年11月末現在)

獣別農作物被害額 (令和2年4月からの概算累積額)	
アライグマ	1,120千円
ハクビシン	1,050千円
タヌキ	40千円
イノシシ	20千円
カラス	302千円
合 計	2,532千円

※市内全域でアライグマ・ハクビシンによる落花生被害が多数発生しています。

捕 獲 頭 数 (令和2年4月からの累積数)	
アライグマ	30頭
ハクビシン	56頭
タヌキ	27頭
合 計	113頭



アライグマによる被害



アライグマ足

【参考】山武市との行政界付近でのイノシシ捕獲頭数12頭

【令和2年11月末時点】

◎イノシシ目撃情報 2件：大堀・高松
◎イノシシ足跡・痕跡等 5件：二区・三区・大堀・高松・七栄第一
◎イノシシによる被害 0件

<情報提供元>富里市有害鳥獣被害防止対策協議会事務局

情報の提供をお願いします

有害鳥獣による農産物被害の軽減を図っていくためには、皆さまからの情報が重要になります。鳥獣の足跡や被害（小さな被害でも構いません）を見つけたら、下記までご連絡ください。地域一丸となって鳥獣害対策に取り組んでいきましょう！

【連絡先】富里市有害鳥獣被害防止対策協議会事務局（富里市農政課） ☎93-4944

JA富里市営農指導課 ☎93-5652



お米で健康記

管理栄養士・フードスタイリスト ●大槻万須美

風邪のときにはおかゆがお勧め

風邪の症状は人それぞれですが、風邪のときにお薦めなのが定番のおかゆです。おかゆにどんなパワーがあるのか見てみましょう。

・消化吸収しやすい

最大の長所は消化しやすくエネルギー源になること。回復に必要なエネルギーを胃腸の負担も少なく吸収できます。

・飲み込みやすく、水分が取れる

風邪症状が喉の痛みに見れた場合、食欲はあっても飲み込むのがつらいことで食事が取れなくなってしまうことがあります。おかゆは程よい粘度があり軟らかいため、喉の通りが比較的スムーズで飲み込みやすい形状となっています。水を飲むのもつらいときでも、おかゆが食べられるなら、水分摂取ができます。

・エネルギー源、タンパク源になる

お米の栄養素は主に炭水化物ですが、お米にもタンパク質が含まれています。食べられそうなら、食材をいろいろ混ぜておかゆだけでは不足しがちな栄養素を付加して、少しでも栄養バランスを整えることができます。卵をプラスするとさらに体内で効率的にタンパク質を合成することができます。

・食事時間を短縮できる

軟らかいため食べやすく、食事時間

を短縮することで頭痛や倦怠（けんたい）感のある風邪のときの体力的な負担を和らげます。

・回復に合わせて徐々にご飯に戻すことができます

水分量や加熱時間によって硬さが調節できるので、症状に合わせて食べやすく作ることができます。回復するにつれて徐々に普通のご飯に近づけていき、胃腸の動きも無理なく元に戻すことができます。

・炊飯器で作れて調理が簡単

体調が悪いときには、できるだけ簡単に調理したいですし、長時間立っているのもつらいものです。おかゆなら炊飯器にお米と分量の水を加えてスイッチオンするだけで手軽に、出来上がるまで休息することが可能です。火を使わないので、安全に調理ができます。



大槻 万須美（おおつき ますみ）

楽しく食べて健康に。食の大切さを正しく伝えるため、ママと乳幼児のための料理教室やアスリートの食事指導、特定保健指導など幅広く活動。

農ライフ

〜農に生きる〜

富里は豊かな恵みに富み、その恵みの数だけ生産者の想いがあります。

農業にこだわり、農業に懸けるみなさんをこのコーナーでご紹介していきます。

今月の表紙

とざわ まさお
戸澤 正雄さん
(大和台地区)

PROFILE

戸澤さんは、現在84歳。農業歴65年以上の大ベテランです。息子夫婦、スリランカ人の技能実習生と共に、ヤツガシラ40aの他、スイカ、ジャガイモ、トルコキョウなど計4ha栽培しています。

犬の散歩が日課です。



就農から65年以上、

様変わりした富里の農業

戸澤さんが就農した頃はまだ農業機械が普及しておらず、コメ、ムギ、ラッカセイ、スイカなどを手作業で栽培していました。「鋤で耕していたから手がマメだらけ。それが当たり前だった」と、当時を振り返ります。大変な重労働でしたが、種をまいて収穫することを楽しみに頑張ったそうです。



モーターと野菜ネットで自作した毛羽取り機

その後、トラクターの導入をきっかけに農業の機械化、それに伴って耕作面積が大幅に増えていきました。そして管理作業でも、新しい農薬や肥料の開発が進んでいき、戸澤さんを取り巻く農業は、時代とともに様変わりしていきました。

1日の始まりは、作物との会話から

今年のヤツガシラは7月の長雨と日照不足で



立派に育ったヤツガシラ



愛猫チビちゃん

生育が遅れてしまったものの、昨年よりも品質良く出来ているとのこと。ハウスの中で出荷を待つヤツガシラを前に笑顔を見せる戸澤さんは、産業まつりの共進会でも過去2回受賞した腕前の持ち主です。

品質良く作るには、作物ごとに状態を見極めて、良い塩梅に追肥をすることが大切。「朝起きたら畑に行って、作物と話をする。水が欲しい、ご飯が欲しいと聞こえてくる」と言います。

これからの富里農業へ

次世代を担う若手生産者に「農業は大変な仕事だけど、これからの富里を背負って立って頑張してほしい」とエールを送ります。機械化が進んでも、手を動かし、自分の目で圃場をよく見て判断する大切さは変わりません。富里農業の歴史を支え、基盤を築き上げてきた戸澤さんは、今日も強く優しい眼差しで作物を見つめます。





新連載

Chef Nagai's

Recommended
Recipesシェフ永井の
おすすめ

栗とアサリのチーズブリゾット

◆作り方

- (1) フライパンにオリーブ油、アサリ、栗、ニンニクを入れ、弱火で炒める(ニンニクの香りを焦がさないように出す)。
- (2) (1)に白ワインを入れ、強火にしてチキンブイオンを素早く入れる。
- (3) ブイオンが沸いたらあくを取り除き、冷や飯を入れほぐしながら 1分ほど煮る。
- (4) 仕上げに適当な大きさに切ったミツバ、パルメザンチーズを入れ、さっくりと混ぜ合わせ塩・こしょうで味を調え出来上がり。

◆材料 (1人分)

むきアサリ…30g
ゆでた栗…10粒
ニンニク(みじん切り)…1/2片
オリーブ油…大さじ1と1/2
チキンブイオン…3/4カップ
冷や飯…100g
白ワイン…大さじ1
パルメザンチーズ…大さじ2
ミツバ…適宜
塩・こしょう…適宜

永井智一(ながい・ともかず)
茨城県笠間市にある
「天晴(旧キッチン晴人)」
オーナーシェフ



10月末の事業実績

貯金残高	10月31日 現在
貸出金残高	24,406,826千円
長期共済保有高	7,134,480千円
販売品販売高	96,683,170千円
直売所売上高	5,908,969千円
購買品供給高	640,610千円
出資金	1,414,098千円
組合員数	588,529千円
	2,955人
	(正組合員:1,706人/ 准組合員:1,249)

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。

※JAだより(東美の里)に関するご意見・ご感想などございましたら、ぜひお聞かせください。

今年も残ることあとわずかですね。今年は新型コロナウイルスの影響で大変な一年となりました。来年はいい年でありますように。

こんにちは。藤田です。もうすぐクリスマスですね。JAも少しですがクリスマスの装飾をしました。

編集後記

1. 令和3年度内部監査計画について
2. JAバンク優遇プログラム導入および導入に伴うATM利用者手数料の改定について
3. 令和2年度決算方針の制定について
4. 自己資本比率算出要領の一部改正について
5. 出資口数の減少について

議案

令和2年11月26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

