

今月の職員さん



やまもと あすか
山本 明日香 職員

最近の出来事

『洗車した2日後に雨が降って
ショックでした』

◆所属部署・担当業務

企画管理部 企画管理課
燃料課担当

◆趣味・特技

弓道

◆自分はこんな人です！

キレイな風景を見たり、美味しいものを食べることが好きです！！

◆上司からの一言（若狭課長より）

高校を卒業して4月の入組から5ヶ月が経過しようとしています。どんなに辛い事でも継続していれば当たり前になります。

また、失敗を恐れて何も行動しないより失敗から学び、色々な経験から知識を得て自分の知恵に結び付けられる社会人を目指してください。燃料の経理業務は地味で地道な業務ですが、継続の積み重ねが今後において成長の糧となる事を願っています。

来月の職員さんは まつだ なな 松田 奈菜職員です。

今月のメニュー

さんまの蒲焼き丼



協力：JA女性部料理研究会

主な材料（4人分）

- ・ごはん…600g（1人分150g）
- ・さんま…2尾
- ・薄力粉…適量
- ・サラダ油…大さじ1
- ・小松菜…80g

| | | |
|---|-------|----------|
| A | しょう油 | 50cc |
| | 本みりん | 50cc |
| | 酒 | 50cc |
| | 砂糖 | 小さじ2（6g） |
| | しょうが汁 | 小さじ2 |

- ・たくあん…2切れ

作り方

- ①さんまの頭とワタを取って、3枚におろして2つ～3つに切ります。分量外の塩と酒をふっておく。
- ②フライパンを熱して油を入れ、クッキングペーパーでよく水気を取り除いたさんまに薄力粉をつけて皮側から焼きます。色よく焼けたら裏返して焼きます。
- ③別鍋にAを煮立てておきます。

- ④クッキングペーパーで②の油分をよく吸い取って、③の鍋に入れ強火で煮絡め、照りをだして仕上げます。
- ⑤ごはんを丼に盛り、④のさんまと、茹でた小松菜、たくあんを盛り付けます。

十勝 Tokachi Shimizu 清水

最高のぜいたく、育てています。



Tokachi Shimizu

2016年9月号

295号

平成28年産 農産物取扱方針

- 02. すこやかファミリー
本村 堀川 純さんファミリー
- 04. 平成28年産 農産物取扱方針
- 08. ご飯食で健康に痩せる！おにぎりダイエット
- 11. ベジタブルライフ
- 12. トピックス
- 14. クロスワード
- 15. ちょっと拝見します
- 16. 今月の職員さん
今月のメニュー



アンパンマンが大好き♪

Agricultural Cooperative Association Magazine

自然と環境 人と人とのつながりを大切にしています。

 十勝清水町農業協同組合

すこやかファミリー



本村

ほりかわ 堀川 なな 菜々ちゃん (2歳8ヶ月)

| | |
|------------|--------|
| おとうさん | 堀川 純さん |
| おかあさん | 知美さん |
| おにいちゃん(長男) | 早矢さん |
| おにいちゃん(次男) | 伯空さん |
| おじいちゃん | 幸雄さん |
| おばあちゃん | 佳津恵さん |
| ひいおばあちゃん | さつ子さん |

2歳になって保育所へ通うようになった菜々ちゃん。最近、『保育所の先生のマネ』をして、絵本を立ててみんなに読んだり、ピアノを弾きながら歌ったりしているそうです。

お母さんの知美さんに子育てについて伺ったところ「保育所へ通うようになり、お話が上手になりました。まだまだ、慣れない人や場所では泣いたりモジモジしてしまいますが、6月の保育所の運動会では、大勢の人の前でしっかり踊っていて成長を感じました」と教えてくれました。

～お母さんからのメッセージ～

たくさんの人に可愛がられて幸せな菜々ちゃん
伯空には可愛がられ過ぎて、ちょっかい出されては泣く毎日...カンパレ! 笑
最近、ますますお姉さんらしくなったね♡まだまだ甘えん坊さんだけど、これからの成長を楽しみにしています♡

「結核」は、かつては国民病といわれるほど日本全国に広がっていました。その後激減したため、もはや過去の病気と考えている人が多いかもしれません。しかし、実は日本で結核に感染している人は、現在2000万人にも達していると推定されています。特に高齢者の感染率は高く、70代で約50%、80代では約70%の人が結核に感染しているといわれます。結核は今や老年寄りの病気といえます。若い年代の感染率は低いのですが、それでも20代の感染率は約2.5%と感染は続いています。結核は「結核菌」が体内に入ってから起こる感染症です。結核を発病し、結核菌を排出している人が、せきやくしゃみをする、飛沫(ひまつ)と結核菌が周囲に飛び散ります。それを他の人が吸い込み感染します。特に人が多い都会や盛り場では、感染しやすい環境が多いといわれます。感染した人の中で実際に発病するのは1/2程度です。結核を発病すると、まず肺結

百健科康

『お年寄りに多い結核』

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

核になるのが多いのですが、ごく初期には症状がありません。やがて「せきやたんが出る」「微熱が続く」「体がだるい」などの症状が出ます。これは風邪の症状と似ているため、風邪と思って放置されることが少なくありません。さらに進行すると、「寝汗」「体重減少」「胸の痛み」などが起こります。せきやたんが2週間以上続く場合は、医療機関を受診し、検査を受けてください。結核は、早期に診断を受け、早めに発見して治療を受ければ必ず治る病気なので、早期発見のために、毎年1回の胸部レントゲン検査は欠かさず受けてください。



知って備える「認知症」

『一人暮らしの母が心配』

公益社団法人●認知症の人と家族の会

認知症の方／女性、81歳、要介護1
介護者／なし
相談者／長女、別居

【事例】

母は、田舎で一人暮らしをしています。近所には顔なじみの人たちが大勢住んでいます。私は結婚して遠方に住んでいます。母がどのような生活をしているのか心配なので、月に1〜2回の割合で帰省をして2〜3泊しています。

今のところ「だいたい何でもできる」と言っていますが、物忘れはありますし、家の中はごみ屋敷となっています。私は、帰省をしたときは家の掃除、さらに家の外回りの点検などをして帰ります。

買物物は自分でできますが、昔の感覚で家族が大勢いた頃の分量を買ってきて、冷蔵庫の中は同じ物でいっぱいです。料理は気が向いたときだけで、日頃はコンビニで買って食べています。

ヘルパーさんを利用したり、デイサービスに行ってほしいと思っていますが、母にはまったくその気がなく、「まだ、いい」と言っています。この先、どうなるのか心配です。

【対応】

今はまだ、ご本人は不自由を感じていないと思いますが、できないことが増えてくると不安になる時が多くなると思います。他人の世話になりたくないと言っているけれども、いつか誰かの手を借りざるを得なくなると思います。そのときのために、時間をかけてお母さまと話し合いをして、今後の方針を考えておかれることをお勧めします。他の人の助けを借りる勇氣も必要です。地域包括支援センターも手助けをしてくれると思いますし、近所の方々にも理解していただくように話しておくとうれしいでしょう。



ストップ！ 農作業事故

『耕耘機ハンドルの跳ね上がり対策（2）』

人間工学専門家●石川文武

耕耘（こううん）機や管理機などの一軸型の歩行型農業機械は、地形的条件や作目によってはまだ使われていますし、乗用型機械を使いこなすことが技術面・体力面から困難になっている高齢者にも使われています。そして、発進時に注意を怠ると思わぬ事故につながることも多いのも事実です。今回は挟まれ事故防止について解説します。

後退発進時にハンドルが跳ね上がることはほとんど全ての農業者が体験しています。多くはヒヤリハットで済んでいます。作業者の後方に壁、木、電柱などがあつた場合には機械を制御できずに挟まれ、ハンドルに胸や首を押し続けられて絶命する事故もあります。2014年には歩行型トラクターの死亡事故30件のうち、挟まれが原因は14件もありました。後方発進時にエンジン回転数が高い



ままクラッチをつなぐと人を持ち上げるほどの力と速さでハンドルが跳ね上がります。危険予知をしていれば持ち上げられることは防げますが、人はミスを犯しますから絶対に大丈夫とはいきません。ループハンドルであればハンドルで体を持ち上げられたり押し付けられたりします。この型ハンドルの場合には、ハンドルには挟まれませんが、機械本体や作業機に挟まれまします。ループハンドルの場合には、ハンドルから手を放すとクラッチが切れる装備が施されています。この型ハンドルでは、主クラッチレバーを「切」にしなければなりません。慌てる、この操作ができなくなります。安全装備が施されている機械では重大事故は起こりにくいのですが、購入後の年数が長い機械は装備がありません。装備の有無を理解した上で、ハンドル跳ね上がりへの危険予知とその対策をしっかり立てましょう。

後退発進をするときは、バック耕耘けん制装置を使うこと、エンジン回転を定格より下げること、主クラッチはゆっくりとつなぎ、反対側の手でしっかりとハンドルを押さえることです。

平成28年産 農産物取扱方針

8月25日に開かれた第5回理事会で、「平成28年度 豆類取扱要領」や「澁原馬鈴しょ取扱方針」が審議決定され、JAへの全量出荷を呼びかけています。

組合員皆さんが丹精込めた農産物を一元集荷し、安全に生産・品質向上、有利販売を進めるように、営農振興委員会で十分な検討を重ね、決定されました。

豆類の取扱

既に地域別懇談会等でお知らせしていますが、平成28年産より、豆の買取り方法が大きく変更となっております。

○豆類取扱要領

(変更点抜粋)

第8条 格付け方法（山買い中）
 ・西十勝農業センター入庫時のトラックスケールで採取したサンプルで格付けを行います。
 第9条 格付け決定通知
 ①8時30分～15時までの受入れは、原則として翌日にFAXで個別通

知します。

②最盛期等の混雑時、高水分の物は、上記①の期間内に通知出来ない場合がありますが、その場合は入庫日順に順次通知します。

第10条 仕切り確認

①第8条の入庫時点で仕切りとします。

②但し、未仕切りを希望する方は、入庫翌日17時までにJA農産課へ連絡願います。

第6条 発表相場

①建値は2等上（ホクレン発表相場 素俵1等を基にJA独自相場設定）とします。

②小豆類、大手亡、金時類はホクレン発表相場に7%を加算（百円未満切捨て）し、JA独自相場と

表-1
等級格差表

| 等級 品目 | 2等上 | 2等 | 3等上 | 3等 | 4等上 | 4等 | 等外 |
|----------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 小豆類 | 建値 | △2% | △6% | △8% | △13% | △17% | 現物 |
| 大手亡 | 建値 | △3% | △6% | △9% | △13% | △17% | 現物 |
| 金時類 | 建値 | △2% | △6% | △8% | △14% | △19% | 現物 |
| 黒大豆 | 建値 | △2% | △5% | △7% | △11% | △14% | 現物 |
| 整粒率 (%) | 85以上 | 80~84 | 75~79 | 70~74 | 65~69 | 60~64 | 60未満 |

します。（表-1）

農産物生産履歴書は、最終防除終了後内容を整備の上、出荷前に農産課に提出してください。十勝型GAPチェックリストは、収穫後内容を整備の上、農産課に提出してください。なお、出荷された豆類は、抽出により残留農薬検査を行ないます。残留農薬検査において基準を超えた残留農薬が検出された場合、これら起因する一切の損害、および経費はその原因者の負担となります。

皆さんの貴重な収穫物を積み上げ、有利販売につなげるために、全力をあげて取り組んでいきます。

○出荷奨励金

1. フレコンパック

金時類・福うずら・光黒大豆の割れ損傷軽減を目的に昨年同様フレコンパック出荷奨励金を設けました。

フレコンパックによる出荷を宜しくお願います。（◆フレコンパック奨励金：300円/俵）

2. 低水分出荷

金時の受入水分22%以下の出荷

原料に対して昨年同様奨励金を設けました。(◆低水分出荷奨励金：3000円/俵)

澱粉原料用 馬鈴しよの取扱

澱粉原料用馬鈴しよは、9月4日からJA土幌でん粉工場を受入が行なわれます。

「平成28年産 澱原馬鈴しよ共同計算販売取扱要領」は次の通りです。

○澱原馬鈴しよ 共同計算販売取扱要領

『取扱基本事項』

受渡場所は、JA土幌澱粉工場として、出荷期間は、平成28年9月4日から10月末日頃までの計画で、受入時間は7時から17時。但し、12時から13時まででは休みとします。

輸送は、出荷割当てに基づき営

業車(14ト/台)搬入を基本とします。配車は、月2回(通常15日に1回)の割当とし14ト/台単位とします。当日の出荷が割当を大幅に下回る場合は、事前に連絡が必要で

原料集荷開始地区は1年交代とし、28年度は美蔓↓松沢↓御影↓字清水↓下佐幌↓人舞↓熊牛の順で、JA土幌澱粉工場を出る際は、毎回必ず車体を洗浄し、付着土砂を落とすこととします。

『受入査定と格付け』

JA土幌澱粉工場の受入・格付け査定基準により、出荷した馬鈴しよは「1級」から「4級」までの4段階の格付けと水引きや付着土砂などの歩引き(表-2)がされます。

『集積場所』

- ①整備された道路に近い平坦な地点で自動車の運行が容易な場所。
- ②付近に、電柱、排水溝がなく積込みに支障がない。
- ③1ヶ所に概ね14ト以上集積して

表-2
等級格差表

| | | | |
|------------------|--|----------------------|-------------|
| 1. 受入査定 (歩引き) | 付着土砂 | 1%~ | 軽微なもの |
| | | 2%~ | 付着土砂があるもの |
| | | 3%~ | 全体的に多いもの |
| | | 4%以上~ | 付着、遊離土砂に応じて |
| 2. 格付け | 水引き | 2%固定 | |
| | 腐敗、石 | 程度に応じて | |
| | 1級 | 専用種の混玉品 | |
| | 2級 | 食用・加工澱原堀品、食用・加工澱原落ち品 | |
| | 3級 | 食用・加工・種子の規格外品 | |
| 3. 正味重量 | 4級 | 種子用専用種の混玉品 | |
| | JA土幌でん粉工場のスケール重量×(1-受入査定【歩引き】合計)とする。(kg未満四捨五入) | | |

おく。
④積込み条件が悪い場合等、積込み能力が著しく低下した場合、加算金を徴収する場合があります。

『集荷』

1ヶ所に10ト以上集積したものを集荷対象とします。10ト未満の場合は①次回の配車割当(10ト以上)または、②農事組合(グループ)内で2件以上の積みあわせて1ヶ所に10ト以上集積する。または、③澱原馬鈴しよ共同集積場へ搬入する。の3つの方法で集荷し、澱原馬鈴しよ共同集積場規定は、別に定める「澱原馬鈴しよ共同集積場利用細則」によるものとし

品種名は必ず確定し事前に連絡することとし、2品種以上の混載の場合も、それぞれの品種名、割合を確定し連絡すること(その他品種の設定はない)とします。
また、2件以上混載の場合、1ヶ所に集積し、生産者毎の割合は、当事者間で確定し事前に連絡することとします。

品種違いなどの問い合わせは、原料搬入後5日以内とし、更に、

品種の混載がある場合も、品種名、品種割合を確定し事前に連絡が必要です。

極端な腐敗、石異物混入は受け入れできない場合があります。

『ライマン規定』

ライマン価はJ A士幌澱粉工場
の測定値とし、2件以上混載の場
合でも1台1サンプル（ライマン
価、査定、格付け）とします。

また、ライマン価の再測定は受
付しません。

『工場副産物』

工場副産物は全量一括処理し、
それにかかる経費等は共同計算販
売の負担とします。

『精算方法』

共同計算販売による精算とし、
概算金支払単価は、別に定める「
澱原馬鈴しょ概算金等細則」によ
るものとします。

『出荷原料安全確認 及び損害賠償』

① 出荷する原料について農産物生
産履歴書を提出し、安全性が確保
された原料の出荷を行う。

② 出荷された原料は、抽出により
残留農薬検査を行う場合がある。

①と②に定める事項について、遵
守できない場合または、残留農薬
検査において基準を超えた残留農
薬が検出された場合、これらに起
因する一切の損害、及び経費はそ
の原因者の負担となります。

○澱原馬鈴しょ 概算金等細則

第1条 精算方法

1. 概算金支払単価
次の通り（表―3）とする。

2. 本精算

当該年産の全道澱粉共同計算販
売、最終精算後速やかに支払うも
のとする。

表―3
等級格差表

| 項目 | 純澱粉量（ライマン）単価 | |
|----|--------------|----------|
| 1級 | 38.33円 | (23.00円) |
| 2級 | 13.33円 | (8.00円) |
| 3級 | 13.33円 | (8.00円) |
| 4級 | 38.33円 | (23.00円) |

第2条 早出し奨励金

1. 専用品種のみ対象とする。
2. 奨励金単価は正味重量1俵
(60kg) 当り80円とする。(消費
税別途)

3. 奨励金は工場操業開始直後の
第1回目の配車期間（通常15日
間）を対象とする。

第3条 運賃

運賃は、町内全域一律単価とす
る。粗原重量1俵当り90円（1,
500円/ト）（消費税別途）但
し、今後、運賃情勢に著しい変動
がある場合は、運賃単価見直しを
する事がある。

第4条 違約金

申込契約数量の±10%超えた場
合は、正味重量1俵当り1000円
の違約金を徴収する事がある。

○ 澱原馬鈴しょ 共同集積場利用細則

第1条 搬入期間等

1. 「共同集積所」への搬入期間は、当年9月1日から10月31日までの月曜日から金曜日とする。
2. 搬入時間は8時30分から16時30分。搬入は自搬とする。

第2条 重量確認

1. 受入重量確認は「羽帯馬鈴しょ貯蔵庫スケール」または、「西十勝農業センタースケール」とする。
2. 重量確認時間は、8時30分から12時までと、13時から16時30分までとする。
3. 共同集積所におろした後、必ず空車重量を確認すること。但し同じダンブで2回目以降の空車重量は初回の空車重量とする。
4. 重量確認は、粗原重量とする。

第3条 ライマン価、歩引き、格付け

1. 「共同集積所」に搬入する澱原馬鈴しょ各自のライマン価、歩引き、格付けの査定は行わない。
2. 共同集積所より出荷するライマン価等の査定はJA土幌澱粉工場の査定とする。したがって「共同集積所」を利用する場合は、ライマン価等の開始から終了まで利用者全員のプール計算となる。

第4条 精算方法

1. 澱原馬鈴しょJA全体出荷終了後、各自概算金入金及び諸経費控除を行う。
2. 概算金の算出方法は次の通りとし、本精算も同様とする。
 - ① 「共同集積所」より出荷した分の概算金積上げ。
 - ② 「共同集積所」に掛かる経費の積上げ。
 - ③ 「共同集積所」搬入粗原重量積上げ。
 - ④ 概算金Ⅱ①÷③×各自搬入粗原重量積上げ（受入粗原重量比例配分とする）
 - ⑤ 諸経費Ⅱ②÷③×各自搬入粗原重量積上げ（受入粗原重量比例配分とする）

重量積上げ（受入粗原重量比例配分とする）

第5条 その他

1. ジャガイモシストセンチユウ発生生産者圃場の原料は受入れないこととする。
2. 割当て期間毎の搬入数量は農事組合の各自割当て数量以内とすること。
3. 「共同集積所」搬入時はコンクリート土場の奥から、前の人の芋にかぶせて降ろすこと。
4. 「共同集積所」の立会、管理等は通常時行わないため、各自注意し搬入すること。
5. 粗原重量比例配分精算方法のため、著しい腐れ、土砂等の混入がある原料は受入れできない。また、受入後、同様の状態である原料が確認された場合、搬入粗原重量の積上げに含まないものとする。

(平成27年度実績)

JAやJA関連団体へ100%就職

大学・短大・専門学校・高校生大歓迎 第2回学生募集 JAカレッジ

- 60名 ●1カ年、全寮制 ●満24歳未満(平成28年4月1日現在)
- 大学卒及び見込、短大・専門学校卒及び見込、高校卒及び見込
- 試験日:12月6日・7日 ●願書受付:9月8日~11月10日消印有効 ●学校見学もできます

JAグループ職員養成校

お問い合わせ 資料請求

JAカレッジ

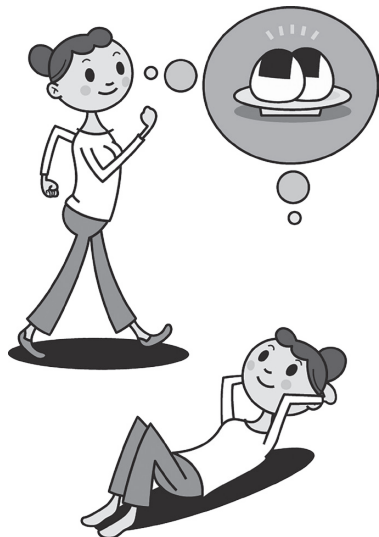
一般財団法人 北海道農業協同組合学校
〒069-0834 江別市文京台東町43-1
☎0120-918-417 JAカレッジ 検索

ご飯食で健康に痩せる!

おにぎり

ダイエット

「お米を食べると太る」と考えている人は多いようです。実はこれは間違い。お米はダイエットの味方なのです。そこで、最近評判の「おにぎりダイエット」に注目！お米をしっかり食べて、健康でスリムな体を目指しましょう。



お米はダイエットの味方になる

近年、炭水化物抜きダイエットがブームになり、太るからお米は食べないという人も増えているようです。でも、昔の日本人はお米をたっぷり食べていながら、さほど太ってはいませんでした。脂肪分の多い食事を取る欧米人の方が肥満も多いのは確か。米・野菜・豆・海藻などを中心とした和食がヘルシーな食事であることは世界的に認められています。

お米は、炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。

パンや麺類のような塩分やコレステロールはありません。また、どんなおかずにも合わせやすいのがお米のいいところ。パン食だといついつい油脂分や塩分の多い副菜に偏りがちですが、ご飯は具だくさんのみそ汁やおひたし、酢の物などでおいしく食べられ、栄養のバランスも取れます。

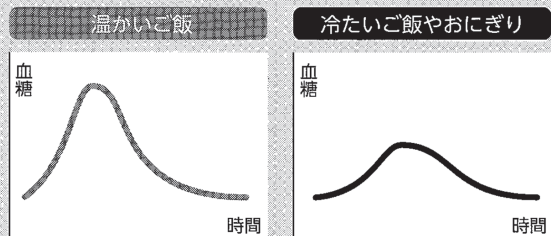
お米を中心としたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がって、食べても太らない体に変わっていきます。米食こそ、ダイエットに向いているのです。

摂取カロリーを抑えられる「おにぎり」

ではなぜ「おにぎり」が良いのでしょうか？冷えたご飯には、炊きたてに比べ、レジスタント

冷たいご飯やおにぎりはレジスタントスターチの働きにより、血糖の上昇が緩やか

レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)は、糖として消化されにくいでんぷんのこと。ご飯は温かいままよりも冷えた方がレジスタントスターチの量が増えます。つまり、冷たいご飯の代表格であるおにぎりはでんぷんが吸収されにくいのです。



スターチ(難消化性でんぷん)という成分が多く含まれています。このでんぷんは消化されにくい糖質に変わりにくいので、摂取カロリーが抑えられるということ。血糖の上昇も緩やかになるため、インスリンの分泌が抑えられ、体脂肪も付きにくくなります。このでんぷんは食物繊維と似た性質を持ち、腸の排出力も高めてくれます。おにぎりは、ご飯粒をよくかんで食べることで、満腹中枢が刺激され、過食を防ぐことができます。例えば軟らかいサンドイッチなどを早食いすると、満腹を感じるまでにおにぎりの何倍ものカロリーを取ることになりかねません。そして「おにぎりダイエット」の一番のポイントは、食べたご飯の量とカロリーが分かりやすいことです。普通サイズのおにぎりに使うご飯は約100g

4週間のダイエット チャレンジプログラム

1168kcal。具材によってカロリーは変わりますが、平均180kcalと考えてよいでしょう。つまり「おにぎり3個なら540kcal」というふうに、簡単に計算できるわけです。

もちろんおにぎりでも食べ過ぎれば太ります。ダイエットは、体を使うエネルギーよりも食事を取るエネルギーを低く抑えることが肝心。

「おにぎりダイエット」なら、ダイエット期間中の主食を全ておにぎりにすることで、自分の消費カロリーに合わせて食事のカロリーを楽にコントロールできます。

人間の消費カロリーは年齢や活動量によって違います。まずは表に従って1日の消費カロリーを計算し、中食を含めた4回の食事に配分します。おにぎりだけでは栄養が偏るので、カロリーの40〜50%はおかずで充てましょう。1日2000kcalを消費する人なら、おにぎり6個で1080kcal、おかずは920kcalとなります。朝・昼は多め、夜は少なめに食べる方が効果的です。しっかり痩せたい場合は、おかずではなくおにぎりの個数を減らします。

おにぎりはコンビニで売っている物でも大丈夫。魚介、チーズ、野菜、漬物、海藻などあれこれ具材を選べば、栄養のバランスも取れます。揚げ物のような高カロリーの具材は避けましょう。添えるおかずもタンパク質やビタミン、ミネラル

あなたの1日の消費カロリーを知ろう

下の①表・②表から自分に当てはまる数値を選んで、現在の体重を掛けると、あなたが1日に消費するカロリーが算出できます。

①基礎代謝基準値 × ②生活活動指数 × ③体重 kg = 消費カロリー kcal

①基礎代謝基準値

| 年齢(歳) | 男性 | 女性 |
|-------|------|------|
| 18~29 | 24.0 | 23.6 |
| 30~49 | 22.3 | 21.7 |
| 50~69 | 21.5 | 20.7 |
| 70以上 | 21.5 | 20.7 |

②生活活動指数

| 筋トレ | 週1回 | 週1回 | 週2回以上 |
|-----|---------|--------|----------|
| 生活 | あまり動かない | 動く(歩く) | よく動く(歩く) |
| 指数 | 1.3 | 1.5 | 1.7 |

例えば50歳男性、体重70kgで生活活動指数1.5(中程度)の方の場合

① 21.5 × ② 1.5 × ③ 70(kg) = 約2258kcal

食物繊維が取れるものを選びたいところです。おにぎりで摂取した糖質を効率良く燃焼させるには運動も大切です。ウォーキングや自宅でできる筋トレなどにもぜひ挑戦しましょう。適度な負荷をかけたトレーニングで糖質を使っていくう

ダイエットに適したおにぎりの食べ方を覚えよう

算出した消費カロリーを1日の食事に配分します。

1日のカロリー配分の基本

※昼夜は逆も可

「1日でおにぎり〇個+おかず〇kcal」を覚えて

おけば簡単にダイエットを実践できます。

朝 30% 昼 30% 中 20% 夜 20%

| 消費カロリー | ~1500kcal | ~2000kcal | ~2500kcal | ~3000kcal |
|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 朝 おにぎり | 1個 | 2個 | 3個 | 4個 |
| 昼 おにぎり | 1個 | 2個 | 3個 | 4個 |
| 中 おにぎり | 1個 | 2個 | 3個 | 4個 |
| 夜 おにぎり | 1個 | 2個 | 3個 | 4個 |
| 1日合計 | 4個 | 6個 | 8個 | 10個 |
| おかず | 780kcal | 920kcal | 1060kcal | 1200kcal |

もっと減量を進めたい場合は、おにぎりの個数でカロリーをコントロールします。

| 1日当たりのおにぎりの個数 | △-1個まで | △△-2個まで | △△△-3個まで | △△△△-4個まで |
|---------------|--------|---------|----------|-----------|
|---------------|--------|---------|----------|-----------|

ち、体に付いた脂肪も運動エネルギーに変わりやすくはなっていきます。まずは4週間のチャレンジがお勧め。おいしいおにぎりを食べて、すっきりボディを目指しましょう！

連載
企画

- ・暮らしの困ったは王子におまかせ!
- ・漬け物日記
- ・5分でいきいき 楽しいゲーム
- ・エコープマーク品で作る まごころ介護食
- ・日本の手仕事
- ・いいね! フレミズ
- ・今こそかみしめたい協同のことは
- ・世界の協同の仲間から

年6回 別冊付録付き!



お申し込みはお近くのJAへ
人・JA・地域が元氣

家の光

定価(税込) ●普通月号 617円 ●付録月号(1・4・5・7・9月号) 906円
●家計簿付き12月号 1,008円

JAグループ 家の光協会
〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11
TEL. 03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>

家族みんなで読める 家の光

ほしい! 知りたい!
情報がいっぱい!!



活躍する農業者は
みんな読んでいる!

読みどころ
1

農業・農政の動きを読み解く

農協改革やTPP情勢、FTA・EPAをめぐる動きなどについて“タイムリーにわかりやすく”伝えます。

読みどころ
2

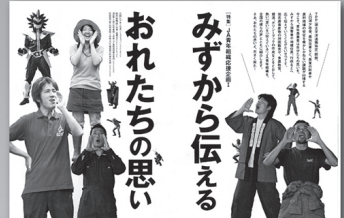
流通・消費動向を追跡

農畜産物の流通や消費動向のトレンド、6次産業化への動きなど、最新のマーケティング動向を紹介・解説します。

読みどころ
3

JA青年組織を応援

青年組織内の“生の声”をくみ上げ、さまざまな活動の取り組みを紹介。また組織が活性化するためのヒントを提案します。



農業・地域・JAを担う リーダーのための雑誌

□定価(税込) ●普通月号606円 ●付録月号(4・11月号)668円
JAグループ(一社)家の光協会
〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11
TEL. 03-3266-9039 URL <http://www.ienohikari.net>

年2回、別冊付録付き!

組織基盤強化や農業・農政の理解に役立つ別冊付録。青年組織の学習会テキストとしてご活用ください。





カボチャ

保存性・栄養価・味の三拍子がそろった万能野菜

見分け方

ゴルクみたいに乾燥している

ズッシリ重い

色が濃い

皮の近くまで黄色が回っている

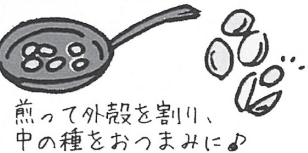
カロテン、ビタミンEの宝庫！
風邪予防・血行促進・冷感性改善に効果的

ワタ、種がしっかりと詰まっている

種が大きめでふっくらしている

栄養価の高い皮も無駄なく調理しよう！
皮は蒸揚げにしてもおいしいよ

種はリノール酸が豊富！



カボチャのプロフィール

【分類】ウリ科

【原産地】西洋カボチャ：南アメリカ
日本カボチャ：中央アメリカ

【和名】南瓜

【おいしい時期(旬)】8～10月

【主な栄養成分】カロテン、ビタミンC・E、カリウム、食物繊維

解説：KAORU

ウリ科 カボチャ属の仲間



未熟 新鮮で若いうちが食べ頃よ

完熟 成熟するとおいしさも栄養価もアップ!



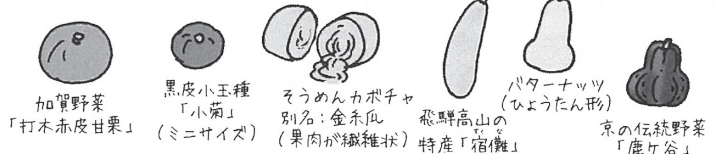
収穫後は丸ごとしばらく置いて追熟させると、甘味がぐっと増しておいしく変身

丸ごとなら冬まで保存が利く貴重な野菜。古くから冬至に食べると風邪を予防するといわれ、寒い時期の栄養源として重宝されてきたよ



カボチャのいろいろ

- ・西洋カボチャ(現在の主流品種)
 - ・日本カボチャ(昔の主流品種)
 - ・ペポカボチャ(ズッキーニ、金糸瓜など)
- ※主に上記3つのタイプに分けられる



保存方法

丸ごとなら常温(冷暗所)で保存可能

カットしたものは傷みやすいので、種とワタの部分を取り除き、ラップして冷蔵庫へ



軽くゆでて冷凍もお勧め！(袋に入れて保存)

堅くて包丁が入らないときは...

軽くさくさくして少しレンジにかけて柔らかくすると切りやすいよ

楽しみ方



食事としてもデザートとしても食べるシーンは幅広いね!

第47回 十勝総合畜産共進会

大久保大輔さん所有牛がグラランドチャンピオン・
シニアクラスリザーブチャンピオンに輝く

第47回十勝総合畜産共進会（主催・十勝農業協同組合連合会）が8月28日、音更町にある同農協連家畜共進会場で開かれ、日頃の改良の成果を競いました。
十勝管内からおよそ169頭が出陳し、清水町からは18頭が出陳しました。



会場の様子

審査員には帯広市で酪農を営む野原幸治氏があたり慎重に審査を進めました。

その結果、大久保大輔さん所有牛のOK エアレイド ライオネル号がグラランドチャンピオン（シニアチャンピオン）に、OK アドベント ライオネル号がシニアクラスリザーブチャンピオンに輝きました。

同共進会は9月24日から25日の2日間、安平町早来で開かれる「2016北海道ホルスタインナショナルショウ」の予選をかねており、清水町からは10頭選出されました。

2016北海道ホルスタインナショナルショウ出陳牛は次の通りです。

▽第2部（後代検定娘牛カーフクラス）・1等1席 セジス ビューティ デリー アイオーン マウイ（人舞5・高橋喜一さん）
▽第3部（未經産カーフクラ

ス）・1等1席 セジス ビューティ G ウイン マウイ 2 ET（人舞5・高橋喜一さん）

▽第4部（未經産ジュニアクラス）・1等2席 セジス ビューティ シド マウイ（人舞5・高橋喜一さん）・1等6席 パインリッジ キス チャシテイ

（北熊牛1・成松直樹さん）

▽第5部（未經産ジュニアミドルクラス）・1等1席 ウエンデイヒース BBVK サンマルチノ（石山・小坂洋平さん）

▽第6部（未經産ミドルクラス）・2等1席 パイン リッジ アメリ アンナ ET（北熊牛1・大谷純平さん）

▽第14部（シニア3歳クラス）・2等1席 パイン リッジ ゴールド アンナ（北熊牛1・成松直樹さん）

▽第16部（5歳クラス）・2等2席 ダンケー アライアンス ダンディー（北熊牛1・串田健太郎さん）

▽第17部（成年クラス）・1等1席 OK エアレイド ライオネル（上清水2・大久保大輔さん）・1等2席 OK アドベント ライオネル（上清水2・大久保大輔さん）



セジス ビューティ デリー アイオーン マウイ号



ウエンデイヒース BBVK サンマルチノ号

水戸農高実習受入

清水町の農業を学ぶ

茨城県立水戸農業高等学校の第36回農業実習生の受入が8月3日から9日まで行なわれ、その受入式が8月3日にハーモニープラザで行なわれました。

今年には男子3名、女子4名の7名の生徒が3戸の受入先で7日間にわたり、酪農・畑作と清水町の農業を体験しました。

受入式では関係機関を代表して串田組合長より「1週間という短



真剣に話を聞く生徒

い期間ですが、受入農家さんの家族の一員として充実した1週間を過ごしてください」と挨拶。

生徒を代表して同校の白井涼輔さんが「7日間を実りのある実習にしたいです。実習の間よろしくお願いします」と意気込みを語り、受入農家さんと一緒に受入先に向かいました。

◎受入された農家の皆さん（順不同）

・沼山陸雄さん（東羽帯）・小竹昭義さん（北熊牛2）・西山光徳さん（郷愛）



1週間の実習がスタートです

J A女性部むらさき会

美瑛町四季彩の丘・

フラノマルシェへ

J A女性部むらさき会（伊藤一子会長）は、8月25日に第1回研修会を行い、同会員16名が参加しました。

久しぶりに会った会員達は話に花が咲き、バスの中はとても賑やかで研修会はスタートしました。

初めに、美瑛町の四季彩の丘を見学しました。全員でノロッコ号に乗車し花畑を1周しました。ノロッコ号の中では「結構揺れるね」「いい眺めだね」「ここには何が植えてあるのだろう？」と楽しそうに会話し、途中で写真タイムがあり花畑の前で記念撮影を行いました、あつという間の15分を楽しみました。

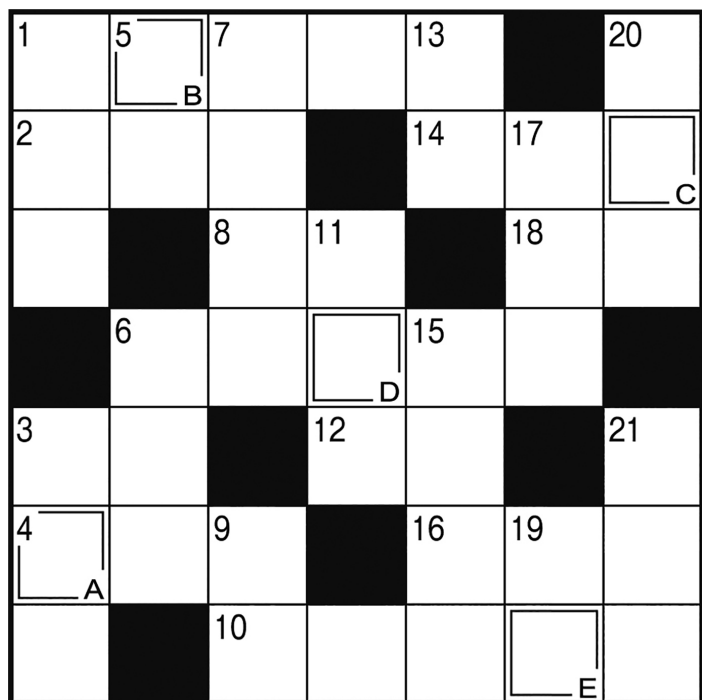
四季彩の丘の後は、昼食場所であるファームレストラン千代田へ。びえい和牛のビーフシチューセットをいただきながら、各テーブル楽しく談笑する姿が見られました。昼食後は、青い池を見学予定でしたが、台風9号の被害で残念な

がら見学できず、最後の行程のフラノマルシェへ向かいました。フラノマルシェ内にある温度計が30.5℃と表示されており「30℃を超えているよ！」「暑いはずだよ・・・」と気温30℃超えに驚いていました。フラノマルシェでは、家族へのお土産を購入し第1回研修会は終了しました。

参加した会員は、天気にも恵まれ楽しく過ごし、有意義な研修会となったようです。



記念撮影をしました

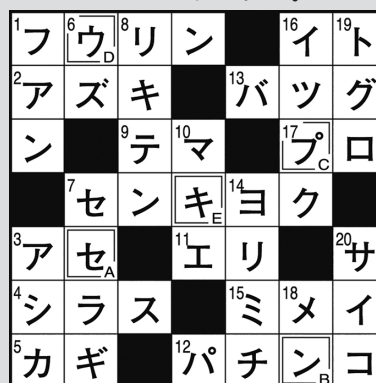


クイズの答えを解答用紙に記入し、ファックスするか直接JAにご持参ください。正解者の中から抽選で5名の方に記念品を差し上げます。ご応募お待ちしております。(締切9月30日)

8月号 (No.294) の答え

A B C D E

センブウキ



→ ヨコのカギ

- ① ススキや団子を供えて月を觀賞します
- ② 芸事の家元のこと
- ③ ——は熱いうちに打て
- ④ お遍路さんがぐるりと巡る
- ⑥ 寝相の悪い人は蹴飛ばしてしまいがち
- ⑧ 夫のパートナーです
- ⑩ ゆっくりした速さで走ること
- ⑫ 丸々とした——のような赤ちゃん
- ⑭ 巨峰、ピオーネ、マスカットベリーAといえげ
- ⑯ 花束に結べばいっそう華やかに
- ⑰ 宣伝などを書いて通行人に配る物

↓ タテのカギ

- ① 分速を60倍すると
- ③ ——にかけて育てた作物
- ⑤ 無の反対語
- ⑥ ()や[]などのこと
- ⑦ 結婚式でご祝儀を渡したい芳名帳に記入したいする場所
- ⑨ 引いて当たり外れを決めます
- ⑪ 一重の人も二重の人もいます
- ⑬ あまり腕の良くない医者のこと
- ⑮ 鳥籠の中に付ける棒
- ⑰ マツタケを——蒸しにして食べた
- ⑲ ——のように丸い月
- ⑳ カメやカッパの背中に付いています
- ㉑ フロレスの試合で「カーン!」と鳴らします

8月号 (No.294) あたまの体操当選者発表

当選者は 熊牛更生 上野 邦子さん 東松沢 関 弘正さん
 南高台 永沢 秀昭さん 新羽帯 水野 美英子さん
 郷愛 広井 縁さん

おめでとうございます。



みんなで集合写真を撮りました



バターづくりの様子



農作業機械の試乗

7月11日、JA青年部（野々村拓部長）は、子ども農業体験事業今年度2回目の活動となります『牧場体験』を御影小学校3年生を対象に平和の松下牧場にて行い、青年部員15名が参加しました。

体験内容としては、児童を3班に分けて、「牛乳の行方」「機械説明（試乗）」「哺乳作業」を体験してもらい、最後にバターづくりを行いました。牛乳の行方では、パーラーからバルクまでの牛乳の流れを説明し、子ども達からはいくつも質問が出ておりました。機械説明では、各農作業機械の説明と試乗を行いました。哺乳体験では、仔牛を怖がる子どももおりましたが、徐々に慣れてきて楽しそうにミルクをあげていました。最後のバターづくりでは、牛乳と生クリームが入った容器を一生懸命振って、出来たバターをクラッカーにつけて食べました。子ども達は牛乳からバターが出来ることに驚いており、「おいしい」「もっと食べたい」などの声が上がっていました。その後の質問タイムでは、たくさん質問が出ており部員達が丁寧に回答しておりました。

最後に、参加部員と子ども達全員で集合写真を撮り、子ども達は満足した様子でバスに乗り学校へ戻りました。

ちょっと
拝見しまあ

JA青年部 子ども農業体験
「牧場体験」～御影小学校