

## 今月の職員さん



たばた こうた  
田端 宏太 職員

### 最近の出来事

『野良猫に引っかけた  
傷が治りません』

#### ◆所属部署・担当業務

御影支所 経済

#### ◆趣味・特技

漫画集め・料理

#### ◆自分はこの人です！

タバタ農機と親戚です。

#### ◆上司からの一言（若原支所長より）

農協に入組し半年が経過しましたが、まだまだ日々勉強の毎日と思います。

わからないことは上司や先輩職員に相談し、一歩ずつ経験に繋げてください。

まずは組合員さんの顔と家をしっかり覚え、更には組合員さんに覚えてもらえる職員を目指し、信頼関係を築いてください。

これから大変なこともあるかと思いますが、共に頑張っていきましょう。期待しています!!

来月の職員さんは 高橋 優瞳 職員です。

## 今月のメニュー

トロリとしたソースとホクホクの豆が絶妙!

### 豆のクリーミーグラタン



協力：JA女性部料理研究会

### 主な材料（4人分）

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| ・じゃがいも 2個         | ・ミックスビーンズ 200g |
| ・たまねぎ 1/2個 (100g) | ・牛乳 300cc      |
| ・ベーコン 2枚          | ・塩 小さじ1/2      |
| ・バター 30g          | ・こしょう 少々       |
| ・小麦粉 大さじ2         | ・ピザ用チーズ 40g    |
| ・水 200～300cc      | ・パン粉 大さじ3      |

### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむきちょう切りにし水にさらしておきます。
- ②たまねぎはみじん切りにしベーコンは5mm幅に切ります。
- ③鍋にバターを溶かし、②を焦げないように中火で炒め、小麦粉を加えてさらに1分ほど炒めます。
- ④分量の水を加えてときのぼし、沸騰したらじゃがいもを加えます。再び沸騰したらアクを取りふたをしてじゃがいもが柔らかくなるまで煮ます（7～8分）
- ⑤じゃがいもが柔らかくなったら、木べらで粗くつぶしながらミックスビーンズ、牛乳を入れて中火にかけます。塩・こしょうで調味し、沸騰直前に火を止めます。
- ⑥耐熱皿に入れてチーズとパン粉をふり、230℃のオーブンで5分～8分焼きます。

# 十勝 Tokachi Shimizu 清水

最高のぜいたく、育てています。



Tokachi Shimizu

2017年10月号

307号

## 水戸農業高校農業実習レポート

- 02. すこやかファミリー  
澤山さんファミリー
- 04. 水戸農業高校農業実習レポート
- 06. 生活習慣病予防
- 08. 北海道最低賃金変更のお知らせ
- 09. ベジタブルライフ
- 10. JAグループ通信
- 11. 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



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。

## すこやかファミリー



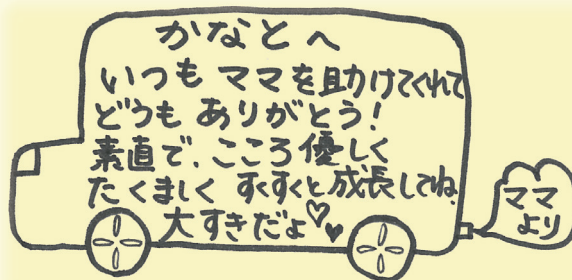
柏木

さわやま かなと  
澤山 叶都くん (2歳11ヶ月)

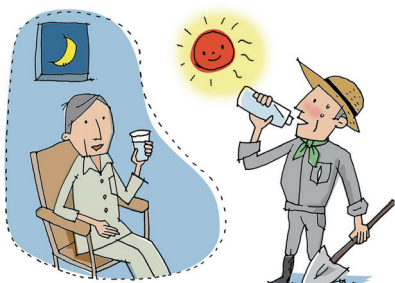
玉子料理が好きな料理男子の叶都くんの役割は、玉子を混ぜて焼くこと。乗り物も大好きで、トラクターのおもちゃを持って笑顔を見せてくれました。

あずささんに子育てについて伺ったところ「年子のため大変そうと思われがちですが、叶都のおかげでとても助かっています。毎日、自分の洗濯物を干してたたむのが日課で、着替えや保育所の準備などほとんどを自分で出来るのでとても助かっています！弟想いの優しいお兄ちゃん、面倒も良く見てくれます。兄弟仲良く成長してくれることを祈っています」と叶都くんの成長を見守っていました。

～お母さんからのメッセージ～



おとうさん	澤山	直樹
おかあさん		あずさ
おとうと		斗真
おじいちゃん		進
おばあちゃん		政子



脳卒中に注意が必要なのは、冬だけではありません。夏にも起こることが多いのです。なかでも脳梗塞は脳の血管が詰まって起こる病気ですが、夏に詰まることが多いのです。

なぜ、夏に詰まりやすいのでしょうか。それはまず、脱水による体内の水分不足が挙げられます。気温が高いと汗をたくさんかきます。そのため体から水分が失われ、脱水状態になって血流が悪くなり、血栓ができていくのです。

それに夏の脳梗塞は、夜間に多く発生します。これは、就寝中に脱水が起こりやすいことや、夜間は血圧が下がることと関係しています。

予防対策としては、まず脱水状態にならないように、小まめに水分を摂取することです。夏は食欲が落ちて、食べ物からの水分も減りやすい傾向があります。さらにお年寄りには、脱水状態になっても喉の渇きを感じにくくなっています。従って定期的に水分を補給するようにした方が安全です。日本酒やビールなどアルコールは利尿作用があるため、脱水がひどくなります。寝る前に大量のお酒を飲むのは危険です。

夜間トイレに起きないようにするために、寝る前に水分を取るのを我慢する人がいますが、これはかえって危険です。睡眠中は汗をかく上に、水分が取れないために、脱水が促進します。夜間の脳梗塞発作を予防するには、寝る前にコップ一杯の水かお茶を飲むようにするのが良いでしょう。

風邪などの感染症を起こすと、血液が固まりやすくなり、脳梗塞が起こりやすくなります。夏風邪を防ぐことも、脳梗塞を予防する対策の一つといえます。

## 健康百科

### 『脳梗塞を防ぐ』

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

知って備える「認知症」

### 『若年性認知症で将来が不安』

公益社団法人●認知症友の会

#### ■認知症の方

男性、59歳、要介護1

私は自営業で妻と飲食店を営んでいます。数カ月前から変化に気がついていたので、先日、診察を受けたところ、若年性認知症と診断されました。

気付いた変化は、計算ができない、名前が書けないなど。時には注文も忘れてしまいます。

このままでは仕事を続けられないので、店を閉めることも考えました。しかし、今のところまだ妻が主となって店を続けることはできます。それより店を閉めたら明日から何をしたらいいのかと気になっていきます。

前向きに考えて、デイサービスに慣れた方が良く、若年性認知症の通所施設を見つけたのですが、どうしても「自分に合っている」と思えず、最近は何もしていません。その理由は、デイサービスに来ている人は大企業に勤めていた人や高学歴の人がほとんどで、とても一緒に行動したり参加したりできないからです。

私たちには子どもがいなくて、夫婦が一番良いと思う生活をしていきたいと思っています。これから先がまだまだ長いと思うと、心配になります。

#### 【メッセージ】

現在のデイサービスに適應できないとのことですが、ご本人に合ったメニューなどについて奥さまと一緒に施設の方と話し合ってみてはいかがでしょうか。また、別のデイサービスをお探しになるのも一つです。

仕事は奥さまが主体となつてなんとかできることなので、もう少し続けてみたいかがどうでしょう。仕事をやめて翌日からどう過ごすのかを、今からあれこれ考えずに、少しゆっくり休んでお二人で楽しい時間を過ごし、それから次のことを考えてもよいのではないのでしょうか。



万一に備えよう わがやの防災

### 『家族でやっておく災害対策』

災害危機管理アドバイザー●和田隆昌

7月初旬、九州北部で多数の人的被害を伴う豪雨災害が発生しました。甚大な被害を受けた地域の方々には心よりお見舞い申し上げます。

日本は地震大国であるだけでなく、気象災害においても大きなリスクを抱えていることをあらためて思い知らされました。日本列島では今や毎年のように「記録的豪雨」による被害が各地で発生しています。ですから地震に加えて台風、豪雨などへの備えも、ひとつごととせず、日本国民全員が意識して準備していかなくてはなりません。

地域で行っている防災訓練や避難訓練に参加すること、水や食料の備蓄をすることも重要なことなのですが、それぞれの家庭が意識して、被害に遭わないようにするにはどうしたらいいかを考えることこそが、本当の対策なのです。

自分の住む自治体の発行する「ハザードマップ」を家族全員で見たことはありますか？ 避難場所や避難所の位置を確認するだけでなく、自宅周囲の危険度の高低を知ることが、危機が迫

ったときに避難経路を決めるのに役立ちます。

自分の生活する場所にどのような危険があるのか、「いつ」「どのように」逃れるのかを事前に考えておく必要があります。津波、土砂災害、浸水、火災など地域によって最もリスクの高い災害に対して、避難経路や避難を決めるタイミングを家族全員で決めておきましょう。災害用伝言ダイヤル「171」などの連絡手段を確認したり、遠方の親族の電話番号を共有しておくことも災害時の連絡手段として有効です。

これらに加えて、ご近所同士でお子さんやお年寄りのサポート方法を考えるなど、地域全体で弱者を守る地域コミュニティをつくるっておくことも、自分の不在時に、大切な家族の安全を図るためにも、とても大切なことです。



8月22日から29日まで、茨城県水戸農業高等学校の生徒6名が清水町で農業実習を行いました。受入家族と過ごした7日間、生徒のみなさんはどんな体験をしたのでしょうか？  
 実習先のさまざまな体験を保坂さん、高土さんの2名の方に綴ってもらいました。



2年 周 保坂 畜産科

北海道実習を通じて多くのことを見て聴いて体験して学ぶことができました。

まず、一日の流れです。自分は酪農家さんの所で実習を行なったので乳牛の仕事を多く行いました。朝6時頃から作業が始まり、子牛

をあげ、水を入れ替え、親牛のいる牛舎のエサ寄せ、親牛を搾乳所へ誘導し搾乳してから搾乳所の糞出しをして朝の作業が終わりです。だいたい朝の作業は9時頃に終わりました。それから朝ごはんを食べ、1時間くらい休憩をして昼の作業を始めます。昼の作業はその日によって違いますが、サイ口の掃除や飼料に混ぜる竹粉運びを行いました。夜は3時半頃から朝とほぼ同じ作業を行い、8時半ごろに終わり、お風呂に入って夕飯を食べ、11時頃に就寝して1日が終わります。

次に、作業についてです。子牛へのミルクやりでは産まれたばかりの子牛にミルクをあげることが難しかったですが、子牛がミルクの飲み方を覚えてくれた時は嬉しかったです。親牛の搾乳所への誘導では、声を出しながらの誘導でしたが、なかなか動いてくれなかつたり逆走したり、急にとまったりする牛がいたので全頭を入れるのに時間がかかってしまいました。搾乳では、最初のころは肩がけを外し忘れたまま牛を放してしまつたり、ミルクカーを落としたり、搾乳する牛の順番を間違えてしまいました。実習を重ねる内にミスが減っていったので、搾乳がスムーズに行なえるようになりました。サイ口の掃除では、3日間かかってしまいました。きれいななったサイ口を見た時の達成感が良かったです。

今回、私は北海道実習を通して特に学びたかったことがあります。まず、水戸農業高校で農業について学んでいるため、北海道の農業というのを見て体験したかったこと。次に、食品化学科として、



1年 夏花 高土 食品化学科

それだけでも仕事の量が多いのに、普段は2人で毎日やっていると思うと最終日前日に右手が痛くなつてしまった自分はまだまだなんだなと実感しました。  
 北海道実習で多くの貴重な体験ができたので、実習を行なってくれた農家さんとの実習を企画してくれた学校に感謝し、今後の学校生活や実習に活かしていきたいです。

加工製品等の生産が豊富な北海道の技術を知りたかったということ。それらの思いと共に今回北海道実習に参加しました。結論から言うと、北海道実習を通して学んだことは他にもたくさんありました。

1つ目は、北海道の農業についてです。今回、ファームステイ先で色々なことを体験させてもらいました。特に印象に残っていることは白菜の収穫です。北海道は夏に白菜を収穫するというところにまず驚きました。茨城県では秋から冬に掛けて収穫なので差があることを知りました。また、全部手作業で収穫していたこともとてもびっくりした記憶があります。広大な土地で栽培されている白菜を1つ1つ手作業で収穫する作業はとても大変な作業でした。しかし、丁寧に1つずつ収穫することによって商品が良い状態で消費者に届き、信頼関係が築かれていくのかなと思いました。

2つ目は、先入観についてです。牛舎で作業をした時に、牛などの大きい動物が苦手だったので上手く世話ができるか不安でした。しかし、いざ世話をしてみるともおとなしく可愛かったです。農

家さんによると1頭ずつ世話をしているからだといっていました。そういうことから、意外にも苦手と思っていたものが案外平気になったりするんだなと思いました。

3つ目は、他人との共同生活についてです。今回、ファームステイ先で1週間、農家さんにお世話になったのですが、自分の家とは勝手が違うため、最初は戸惑うことが多かったです。しかし、農家さんはとても親切に接して下さり、緊張も徐々にとけました。また、食品化学科という話をしたところ、自家製のアイスを作ったりと楽しい体験をさせていただきました。私たちのためにたくさんのことをしていただいても嬉しかったです。誰かに何かをしてあげたいという気持ちが大切なんだなと思いました。

北海道実習は一生に1度できるかできないかの貴重な体験でした。この体験で学んだことを活かし、今後の学校生活や将来に役立てていきたいと思っています。



実習先の皆さん

ありがとう

ございました

今日から始めよう！

# 生活習慣病予防

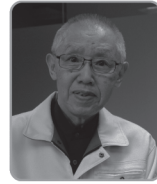
生活習慣病は、生活習慣を見直すことで  
予防や改善に導くことができます。

専門医である日本生活習慣病予防協会の  
池田義雄理事長にお話を伺いました。

## 生活習慣病とは

生活習慣病とは、さまざまな疾患の総称です。偏った食事や運動不足、睡眠不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど、好ましくない生活習慣や環境の積み重ねが、発症のリスクを高め、疾患の進行にも深く関わっています。

具体的には、糖尿病、高血圧、脳卒中に動脈硬化、高尿酸血症／痛風、脂質異常症（高脂血症）、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、脳出血、肺がん、大腸がん、骨粗しょう症、肥満症／メタボリックシンドロームなどが挙げられます。



池田 義雄  
(いけだ よしお)

医学博士。専門は内科学（糖尿病・肥満）、健康医学（生活習慣病・メタボリックシンドロームなど）。日本生活習慣病予防協合理事長の他、糖尿病治療研究会名誉顧問、タニタ体重科学研究所名誉所長、セルフメディケーション推進協議会会長などを務める。『量る・計る・食べるダイエット』（アスペクト）ほか著書多数。

## 「一無、二少、三多」のライフスタイル

生活習慣病予防のため、日本生活習慣病予防協会では「一無、二少、三多」のライフスタイルを提唱しています。

一無 禁煙

二少 少食、少酒

三多 多動、多休、多接

## 生活習慣病リスクをチェック！

### 生活

- 40歳以上である
- 20歳時より体重が10kg以上増えている
- おなか回りがぼっこり出ている
- 大食漢である
- たばこを吸う
- お酒をよく飲む
- 体を動かすのが嫌い
- 夜更かしが多く、睡眠不足である
- 多忙で休養が取れない
- ストレスがたまっている

### 食事

- ご飯やパンなど（炭水化物）の摂取量が多い
- 脂っこいものが好き
- ほぼ毎日間食をしている
- 深夜の時間帯によく飲食する
- 朝食は食べたり、食べなかったり
- 早食い、ドカ食い、ながら食が多い
- 濃い味付けが好きである
- 外食やファストフード、レトルト食品をよく利用する
- 甘い清涼飲料水をよく飲む
- 野菜や海藻類の摂取量が少ない

### 運動

- 運動不足だと実感している
- 1日の歩数は7000歩未満が多い
- 移動には車をよく使う
- つい階段での移動を避けてしまう
- 継続して行っているスポーツはない

「一無、二少、三多」のこれら6項目のライフスタイルを実行できている人ほど、肥満の程度、血圧、血糖、中性脂肪、コレステロール、尿酸などの検査値が良くなる事が分かっており、罹患(りかん)率も実行できていない人に比べて低いという研究データが出ています。1項目実行できなくなるとに罹患率は高まります。

6項目のうち「少食」については腹八分目を心掛けることです。これは、現在の自分の食欲や満腹感に対する八分ではなく、20代前半の食事量の八分です。生きていくために最低限必要なエネルギー(基礎代謝)は、20歳をピークに徐々に落ちていくので、加齢とともに食べる量も減らす必要があります。20代の頃と同じエネルギー量を取っているのは肥満につながります。

「多動」は、十分な運動を意味します。運動は、通勤や買い物で歩いたり、エレベーターを使わず階段を上るなど、頭では分かっているつもりでも意識しなければなりません。運動はその気になって、心でするものと考えてください。

「多接」とは、多くの人や事、物に接するという意味です。人との出会いや交

流により絆も生まれ、いろいろな物事に触れることで好奇心が満たされます。何歳になっても好奇心旺盛で、精神的に豊かであることが、生活習慣病を遠ざける一つの要因にもなるのです。これはストレス軽減とも深い関係があります。

### 年齢に応じて

日々の積み重ねが発症につながるため、まだ病気とは縁のない20代から「一無、二少、三多」を実践し、生活習慣病予防を心掛けてほしいものです。重大な合併症の発症に至るまでには20年も30年もかかる場合が多いのが生活習慣病です。

近年は定年の年齢も上がっています。年を取っても仕事ができる体づくりが大切です。今現在、生活習慣病を抱えている人も、その疾病の性質をよく知って、それ以上悪化させないよう、生活習慣を見直していきましょう。

取材協力：一般社団法人日本生活習慣病予防協会  
<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>

### 判定やいかに……

#### 生活の項で5個以上当てはまる人は、要注意!

40歳を超えると、生活習慣病リスクは高まります。加えてたばこやお酒、ストレスが、さらに生活習慣病を誘引。おなか回りがメタボ(腹囲が男性…85cm以上、女性…90cm以上)になっている人は、食事や運動をはじめとする生活習慣全般の見直しが必要です。

#### 食事の項で5個以上当てはまる人は、要注意!

外食やファストフードが日常で、夜更かししながら寝る前まで食べているような人は、血糖値や中性脂肪が上昇します。さらに濃い味付けが好き、魚より肉、野菜や海藻類など食物繊維の取り方が少ない、などの食生活は動脈硬化を促進します。食事は規則正しく、腹八分目でバランス良く食べることが大切です。

#### 運動の項で3個以上当てはまる人は、要注意!

日頃から通勤以外は歩かない、という人は週3回以上、30分以上は歩くよう意識して生活してみてください。運動量は、ご自身の体力・体調を見ながら調整を。体を動かすことは心身の諸機能を高め、ストレス解消にもつながります。

三つのカテゴリーのうち二つ以上に「要注意」が出たら、生活習慣病リスクが高く、すでに予備軍になっている可能性があります。これらの不摂生は、短期間ではそれほど体に影響を及ぼさないため、なかなか気付かないものですが、10年、20年とその習慣を続けていくうちにある日突然発症する、それが生活習慣病の怖いところです。

手遅れになる前に、年に1回は健康診断を受け、数値異常が見つかった際は生活習慣の改善に取り組みしましょう。最寄りの医療機関で受診することをお勧めします。



「必ずチェック 最低賃金！ 使用者も、労働者も」

## 北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む。）に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されました。

最低賃金額 時間額 **810**円  
効力発生年月日 平成**29**年**10**月**1**日

- 最低賃金には、**精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金及び時間外等割増賃金**は算入されません。
- 最低賃金額以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。
- 特定の産業（「処理牛乳・乳飲料、乳製品、糖類製造業」、「鉄鋼業」、「電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業」、「船舶製造・修理業、船体ブロック製造業」）で働く者には北海道の特定（産業別）最低賃金が適用されます。

厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署（支署）

**JAやJA関連団体へ100%就職** （平成28年度実績）

**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29年4月1日現在） **男女共学** **JA、JA関連団体へ就職**

●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12日・13日 ●願書受付：9月11日～11月20日消印有効 ●学校見学もできます

お問い合わせ 資料請求

JAグループ職員養成校 **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

# ベジタブルライフ

イラスト：小林裕美子

## サトイモ

～低カロエリーでヘルシー！ 縁起物としても大活躍～

### サトイモのプロフィール

【分類】サトイモ科

【原産地】インド東部～インドシナ半島

【和名】里芋

【おいしい時期(旬)】9～2月

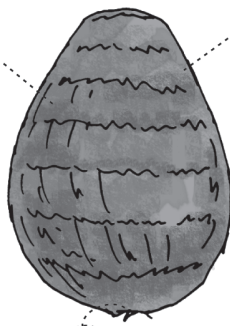
【主な栄養成分】糖質(でんぷん)、ビタミンB群、カリウム、食物繊維、ガラクトン、マンナン、ムチン

解説：KAORU

### 見分け方

持ったときにずっしりと重みを感じる。柔らかくなっている場合は状態が良くないため避ける

泥付きがお薦めで、皮は草生しているより湿り気がある方が新鮮。縞が均等ではっきりときれいに出ているものが良品とされている



ふっくらと丸みがあり、表面に変色や傷がない

臭いモエツの古いものはかび臭くなることがある



お尻の部分が柔らかいものは傷んでいたり、鮮度が落ちている可能性がある。注意：皮にひび割れがある場合は風味が落ちていることがある



### 保存方法

土がついたまま新聞紙に包み冷暗所に



適度な湿度で乾燥させないことが大切

長期保存したければ、ゆでてから冷凍を皮をむいて少し硬めに加熱し、冷凍したときに芋同士がくっ付かないように、冷めた後水気をしっかり拭き取り、保存袋に入れて冷凍庫へ



### サトイモのいろいろ

#### 土垂(どだれ)

サトイモの代表品種の丸形。肉質は柔らかくねっとりとした食感。煮崩れしにくいので煮物に最適。主に関東地方で栽培され、貯蔵性が高く周年出荷



#### 八つ頭

親芋と子芋が結合して一つの塊になったサトイモ。親芋の周りにくっついて子芋が八つの頭に。見えるためこの名が付けられた。おせち料理に使われる



#### 石川早生

小さくコロコロ丸い形をしていて柔らかく粘りがある。煮物の他、皮付きのまま蒸して皮をむいて食べる「きぬかつぎ」に利用される



#### セレバス

別名「赤芽大吉」。インドネシアのセレバス島(現スラウェシ島)から導入したサトイモ。ぬめりは少なくホクホクとして煮物やコロッケなどに最適



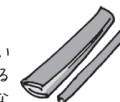
#### 京いも

親芋だけを食べる。親芋の主産地は宮崎県の長さ20～40cmほどの円筒形で「たけのこいも」とも呼ばれる。ぬめりが少ないため皮がむきやすく、ホクホクとした食感で煮物向き。11～3月に出回る



#### 蓮芋

葉柄(葉を茎とつないでいる部分)だけを食用とする専用種で「芋」は食べない。葉柄は緑色で中はスポンジのように空洞があり、軽くてシャキシャキとした独特の食感がある



#### えびいも

エビのように曲がったサトイモの親子兼用品種の「唐芋(とういも)」を何度土に寄せて栽培することでこのような形になる。粘りのある粉質でねっとり感とホクホク感があり、上品な舌触り、味わいが特徴。京都の伝統野菜の一つ



#### 芋茎(ずいき)

サトイモ類の葉柄を柔らかくするよう栽培したもので、赤色の「赤ずいき」と白色の「白ずいき(白だん)」がある。中はスポンジ状であくが強いので皮をむいて水にさらし、煮物にしたりあえ物などに調理するのが一般的



### サトイモのヒミツ

#### 歴史

ジャガイモやサツマイモがそれほどメジャーではなかった江戸時代までは芋の主役だった



関東での生産量がとても多いよ



『万葉集』の歌にも詠まれるなど、古くから食べられていた記録が残っている

#### 呼び名

山で取れる山芋に対し、里で取れることからサトイモの名が付いた

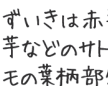


#### サトイモの形

サトイモは根のように見えて実は茎が肥大したもののスーパーなどで一般的に売られているサトイモは主に子芋と孫芋



親、子、孫と続くことから子孫繁栄の縁起物としてお正月料理にも使われる



ずいきは赤芽芋などのサトイモの葉柄部分

### サトイモのチカラ

#### マンナン

便秘予防  
糖尿病予防



#### ムチン

胃の粘膜を保護  
消化吸収を助ける

#### ガラクトン

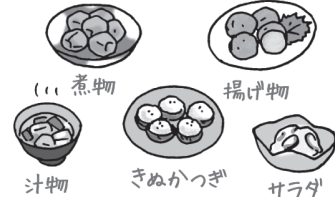
免疫力を高める  
血中のコレステロールの抑制  
便通を良くする



手がかゆくなる原因はシュウ酸という成分で、しげのような形の結晶になっているため、皮膚に刺さるからといわれている。これは味の上でのエグミのもとでもある

### 楽しみ方・食べ方のコツ

和食・洋食などさまざまな料理に。主食代わり、おかずにも大活躍



#### 下処理のコツ



蒸すときに頭の部分を少しカットしておく。ツルリと手軽に皮がむけて食べやすい

ぬめり取りには、ゆで汁に塩を少し入れるか、皮をむいた後に塩もみをする

皮をむくときは頭とお尻を5mmほどカットして、残った皮を縦にむいていくと楽にむける。六方むきは煮崩れしにくく見た目もきれい

小さいサトイモはよく洗って皮付きのまま蒸して(またはゆでて)「きぬかつぎ」にすると手間がかからず簡単

# JAグループ通信

JAグループの連合会・中央会の活動内容を紹介します。

JA北海道大会決議事項の実践やその時々のトピックスなど、組合員の皆様に定期的に伝えします。

各団体の詳しい取り組み内容はWEBサイトをご覧ください。

## JA北海道中央会

### 【1万ダウンロード突破】

JAグループ北海道が取り組む「サポーターづくり」の一環として制作した、スマートフォンアプリ「JA2MP（ジエイエイジャンプ）」のダウンロード開始から約1年が経過しました。

各地でのPR活動を通じて皆さまにダウンロードして頂いた結果として、平成29年8月に、1万ダウンロードを突破しました。

今後も、魅力ある新鮮かつタイムリーな農畜産物情報を発信するため、アプリのコンテンツの充実と消費者の皆さまへのPRに取り組んで参ります。



## JA北海道信連

JAバンクでは、青少年の育成支援とスポーツ応援

を目的として、平成21年度より全日本大学駅伝対校選手権大会へ特別協賛を行っております。

8月に札幌市のモエレ沼公園で行われた北海道地区予選会には、地元JA・本会・農林中央金庫の職員が大会のサポート役として参加し、道産食材を使用した「おにぎり」「飲むヨーグルト」及び「JAバンクオリジナルタオル」選手達へ差入れしました。



## ホクレン

ホクレン訓子府実証農場

(訓子府町) では、来年4月から1年間、農場での酪農研修を通じて就業に必要な知識や技能を習得する「平成30年度酪農研修生」を募集しています。

研修は乳牛飼養管理、搾乳、子牛哺乳育成、自給飼料栽培管理などの実践研修を中心に、酪農畜産に関する基礎知識を習得するための座学研修も実施します。詳しい内容については、ホクレン訓子府実証農場業務課（☎0157-47-2191 担当：佐々木）まで。



## JA共済連北海道

秋の全国交通安全運動（9月21日～）にあわせて、

道警・交通安全協会と連携し、道内各地で本会職員による街頭啓発活動を展開します。交通安全旗や横断幕を掲げてドライバーと歩行者へ安全運転や交通ルールの遵守を呼びかけます。（札幌地区は9月29日実施予定）

JA共済連北海道は交通安全啓発活動を通じて安心して暮らせる地域づくりに役職員一同取り組んでまいります。



## JA北海道厚生連

旭川厚生病院では“土曜ドック”を実施しています。男性を対象としており、各種オプション検査も可能です。随時予約を受け付けております。（☎0166-33-7171）

札幌厚生病院では毎月第2土曜日に“臍臓・胆のうドック”を実施しております。（☎011-251-5713）

また、帯広厚生病院では、オプション検査の“脳ドック”を毎月第2土曜日に実施しております。（☎0155-24-4161）いずれも完全予約制。



お米で健康

『お弁当のバランスの取り方』

管理栄養士・雑穀料理家 ● 柴田真希

だんだんと涼しくなり、夏場は控えていたお弁当作りを再開する方もいらっしゃるのではないのでしょうか。午後からの大切なエネルギー源となるので、しっかりとバランスを取りたいものです。今回はお弁当作りで注意したい点をご紹介します。

まずはご飯とおかずの割合を6・4にすること。ついついおかずたっぷりになりがちですが、しっかりとご飯がないと腹持ちが悪くなってしまいます。ご飯は胚芽米や雑穀ご飯にして、質を良くすると、食物繊維やミネラル・ビタミンも補給され代謝も良くなります。また、お弁当の定番・梅干しを入れれば抗菌作用も加わり、さらにクエン酸で疲労回復の効果も期待できます。

しっかりとご飯を入れたら次はおかず。まずは主菜となる肉・魚・卵・豆製品がメインとなるおかずを用意しましょう。これらでタンパク質は補給され、肌や髪、血液などが作られます。そして、野菜やきのこ、海藻、

芋類のサブおかずを用意します。おかずはたくさん用意しなくてもよいですが主菜よりも副菜を多めに入れるとバランスを取りやすくなります。最後に気を付けたいのは色合いです。赤、緑、黄、白、黒(茶)の5色を満遍なく入れるようにしましょう。こうすることで栄養のバランスが自然と整いやすくなる他、お弁当のふたを開けたときに「おいしそう!」と感じます。消化はおいしそうと感じるところから始まります。唾液が分泌され、胃腸も受け入れる準備を始めることで消化吸収を促してくれるのです。

ついつい「おにぎりだけ」や「肉がメイン」となると単色になりがちに。ミニトマトやゆでたブロッコリーは定番ですが、簡単に野菜がプラスできるアイディアです。彩りも考慮して栄養満点のお弁当作りを心掛けてくださいね。



彩りも考慮して栄養満点のお弁当作りを心掛けてくださいね。

平成29年度北海道枝肉共励会肉豚の部

個人の部最優秀賞に

青木賢一さん出品豚輝く

平成29年度北海道枝肉共励会が9月13日〜15日の3日間、安平町にある(株)北海道畜産公社 道央事務所にて開かれ、日頃の改良の成果を競い合いました。

道内の各地で丹精こめて育てられた152頭が出品され、十勝清水町からは御影更生の青木賢一さん

んが去勢2頭・メス2頭の4頭1セットで出品をいたしました。

審査委員長には(公社)日本食肉格付協会北海道支所長の渡邊健一氏があたり、慎重に審査を進めた結果、極上3頭・上1頭の評価を受け、個人の部にて最優秀賞に輝きました。



最優秀賞の楯と青木賢一さん



出品された枝肉

2017北海道ホルスタインナショナルシヨウ



グランドチャンピオン記念撮影



リザーブシニアチャンピオン記念撮影



リザーブジュニアチャンピオン記念撮影

グランドチャンピオンに  
 (有)田中牧場さん所有牛  
 リザーブシニアチャンピオンに  
 大久保大輔さん所有牛  
 リザーブジュニアチャンピオンに  
 高橋喜一さん所有牛輝く

2017北海道ホルスタインナショナルシヨウが9月23日〜24日の2日間、安平町早来にある北海道ホルスタイン共進会場で開かれ、日頃の改良の成果を競い合いました。

道内ホルスタイン・ジャージー種合わせて419頭が出陳され、清水町からは21頭出陳しました。オフイシャルジャッジには上士幌町の小椋茂敏氏あたり、慎重に審査が進められました。

その結果、(有)田中牧場さん所有牛のTMF ナデイル アットアンナ エコー号がグランドチャンピオン(シニアチャンピオン)に、大久保大輔さん所有牛のOK アドベント ライオネル号がリザーブシニアチャンピオンに、高橋喜一さん所有牛のセジス ビューティ スパークリング メイ号がリザーブジュニアチャンピオンに輝きました。

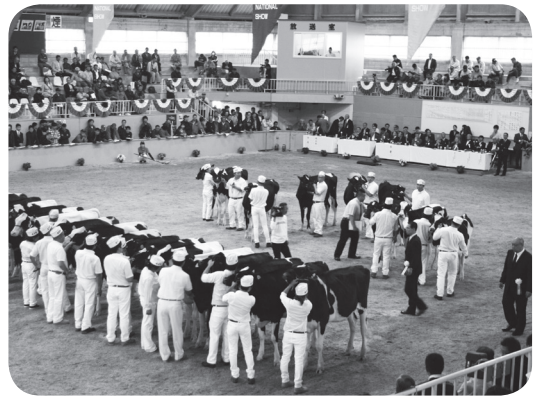
清水町の出陳牛は次の通りです。

- ▽第2部 (未經産カーフクラス) ・1等1席 TMF クラツシユ モウリーニヨ ジャスマイ フラワー (熊牛・(有)田中牧場さん)
- ▽第3部 (未經産ジュニアクラス) ・1等6席 TMF リラスパーク ダスト インクスター (熊牛・(有)田中牧場さん) ・2等8席 バイン リッジ バックキス ドア (北熊牛1・成松直樹さん)
- ▽第4部 (未經産ジュニアミドルクラス) ・2等8席 TMF バックドア B ウッド エレクトル エコー (熊牛・(有)田中牧場さん)
- ▽第5部 (未經産ミドルクラス) ・2等1席 TMF モーサ



会場の様子

ン ミツシー チエンジ キャン  
ベラ ET (熊牛・(有)田中牧場さ  
ん)  
▽第6部 (未經産シニアミドルク  
ラス) ・ 1等1席 セジス ビ  
ユートイ スパークリング メイ  
(人舞5・高橋喜一さん)  
▽第7部 (未經産シニアクラ  
ス) ・ 2等2席 T M F ヤン  
ゴールド ラキア スターダム  
(熊牛・(有)田中牧場さん)  
▽第8部 (Jサイア2歳クラ  
ス) ・ 1等4席 ウエンデイヒ  
ス イシカゼ A J ヴアルク  
ローズ(石山・小坂洋平さん)  
▽第9部 (ジュニア2歳クラ



審査風景

ス) ・ 1等3席 T M F メーブ  
ル ブロカウ エステイ カモ  
ミール ET (熊牛・(有)田中牧場  
さん) ・ 2等9席 T M F グ  
リンマウイ チップ ルイ ブ  
リアント (熊牛・(有)田中牧場さ  
ん)  
▽第13部 (シニア3歳クラス) ・  
2等3席 クリアカラット マジ  
シャン ファーリング キットカ  
ット (北熊牛1・大谷純平さん)  
▽第14部 (4歳クラス) ・ 1等1  
席 T M F ナデイル アット  
アンナ エコー (熊牛・(有)田中牧  
場さん) ・ 2等9席 ウエンデイ  
ヒース デツセン レックレス  
ET (石山・小坂洋平さん)  
▽第15部 (5歳クラス) ・ 2等4

席 ダンケー ダイアデム メア  
リー (北熊牛1・串田健太郎さ  
ん)  
▽第16部 (成年クラス) ・ 1等1  
席 OK アドベント ライオ  
ネル (上清水2・大久保大輔さ  
ん) ・ 1等4席 T M F セプテ  
ニー チーズ アトウツド フ  
オーゼ ET (熊牛・(有)田中牧場  
さん) ・ 2等4席 ミンセント  
ポーター レインボウ レイ  
(北熊牛2・(株)浅野牧場さん) ・  
3等3席 ベルベット バーク  
ロダン (北熊牛2・(株)浅野牧場さ  
ん)  
▽第20部 (ジャージー種3歳以上  
クラス) ・ 3等1席 T M F ア  
サナベル イス ハイアード ラ  
ラ (熊牛・(有)田中牧場さん)

## 秋祭りにて安全祈願

今年の9月20日に行なわれた清  
水秋祭りにて、JA十勝清水町本  
所で安全祈願が執り行われました。  
水見専務をはじめとした役員一  
同で参拝を行いました。  
また、町内をまわる神輿担ぎに  
今年度入組した新人の内6名が参  
加しました。

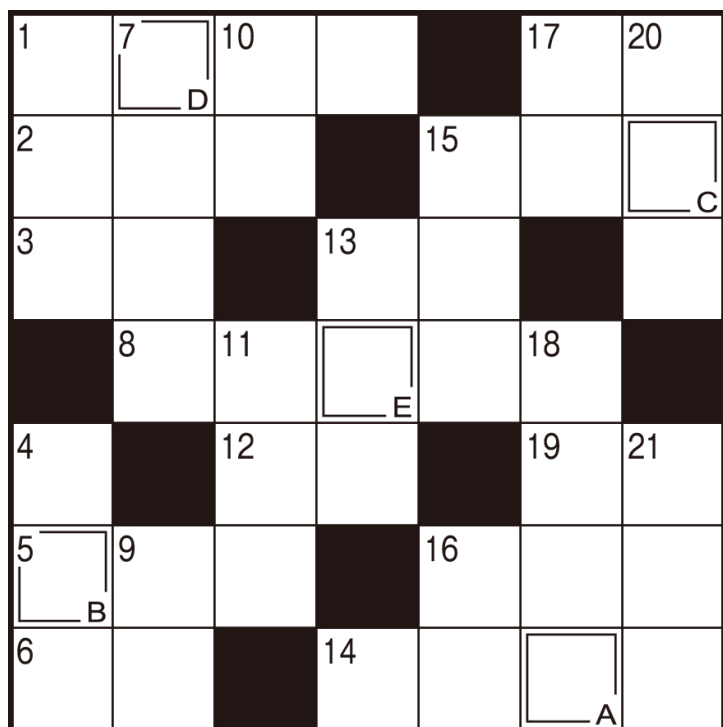


神輿担ぎに参加した職員



事務所前での参拝

# クロスワードパズル



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 J A 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 10 月 31 日)

9 月号 (No. 306) の答え

A B C D E

ブドウガリ



## → ヨコのカギ

- ① 唱歌「虫のこえ」で最初に出てくる虫
- ② 江戸一はガラスをカットして作られる工芸品です
- ③ よく内科と対比されます
- ⑤ マタタビ科の果物。鳥の名にちなんで名付けられました
- ⑥ リビングともいいます
- ⑧ 季節によって住む場所を変える鳥
- ⑫ 箸を数えるときに使う言葉
- ⑬ 舟をこぐ道具
- ⑭ こしあんといー、どちらがお好き?
- ⑮ 秋においしい魚の代表格
- ⑯ 牛などに食べさせる牧草のこと
- ⑰ 白と一緒に働きます
- ⑲ 吸盤がたくさんある海の生き物

## ↓ タテのカギ

- ① くるくるとカールした髪
- ④ ふすまや障子はこの上を動きます
- ⑦ 電車の中にぶら下げられています
- ⑨ くらを置いて乗ります
- ⑩ 自分の娘の夫のこと
- ⑪ 一ーに無勢だ、勝てないなあ
- ⑬ せき止めに良いといわれるバラ科の果物
- ⑮ 車を止めて一ーブレーキを引いた
- ⑯ ススシロはダイコン、ススナは
- ⑰ 黄色い貴金属。元素記号は Au
- ⑱ 競技などを途中で棄権すること
- ⑳ 眠るときに着る物
- ㉑ 猫に一ー = 豚に真珠

## 9 月号 (No. 306) あたまの体操当選者発表

当選者は 下佐幌北栄 森 麻希 下佐幌協心 白石 洋子  
 熊牛 河井 稜馬 北松沢 若原 英憲  
 東高台 箕浦 小夏

おめでとうございます。



カルツォーネの販売での行列



とかちマルシェでの調理風景



大人気のカルツォーネ



十勝復興カフェごはん



料理甲子園で優勝

ちょっと  
拝見します

北海道清水高等学校  
とかちマルシェにて  
当JAの『はるきりり強力粉』と  
『十勝若牛。』をPR

9月2・3日にJR帯広駅周辺  
で開催された十勝最大の食と音楽  
のイベント『とかちマルシェ』に、  
北海道清水高等学校が当JAの商品  
『はるきりり強力粉』を生地に  
100%使用した『カルツォー  
ネ』の販売を行い、2日間で予定  
数量を完売しました。

『カルツォーネ』とは揚げピザ  
のことで、外はカリッ、中はモ  
チモチとした食感の生地の中に、  
町内産のえだまめの他、トマト、  
ソーセージ、チーズが入っており、  
生地との相性は抜群。当日は、揚  
げたてアツアツの商品を求め、常  
に行列ができるほどの好評を得た  
ようです。

なお、同イベント内で行われた  
『料理甲子園』では、同校の生徒  
3名が制限時間30分間で調理に奮  
闘。当JAの『十勝若牛。』を使用  
した『十勝復興カフェごはん』で  
みごと優勝を果たしました。

今後も同校の活躍が期待されま  
す。