

## 今月の職員さん



こしお しんじ 職員  
小塩 真司

### 最近の出来事

『正月太りで3kg増量。  
ダイエットに励みます。』

◆所属部署・担当業務  
金融部 信用貯金課 渉外業務担当

◆趣味・特技  
温泉、岩盤浴、野球

◆自分はこんな人です！

入組4年目の26歳です。人生1日1日を楽しく大切にポジティブ・プラス思考がモットーです。仕事に野球に全力疾走！頑張っていきますのでよろしくお願ひ致します。

◆上司からの一言（森田課長より）

信用貯金課貯金担当として、今春で丸3年になると思いますが、性格は明るく挨拶も元気よく与えられた仕事は正確にこなしています。慣れた頃に気の緩みが生じてミスをしやすくなりますので、今一度初心を思い出して組合員・JAの為に貢献してください。彼は野球部で主力として活躍しており、根性と気合は十分にありますので、今後JAマンとして活躍する姿を楽しみにしています。

来月の職員さんは 鈴木 翔大 職員です。

## 今月のメニュー

### 豆乳チャウダー



協力：JA女性部料理研究会

### 主な材料（4人分）

・玉ねぎ	大1個
・ベーコン薄切り	3枚
・じゃがいも	2個
・ホタテ貝柱	6個
・小麦粉	適量
・バター	大さじ2 (26g)
・白だし	大さじ2
・豆乳（無調整）	4カップ (800cc)
・パセリみじん切り	適量
・塩	少々
・こしょう	少々

### 作り方

- ①玉ねぎ、ベーコンは2~3cm角に切り、じゃがいもは6~7mmのいちよう切りにします。
- ②ホタテ貝柱は厚さを半分にして小麦粉をまぶしておきます。
- ③鍋にバターを溶かし、ベーコンを、玉ねぎ、じゃがいもの順に炒め、白だしと豆乳を加え、5~6分煮ます。
- ④ホタテ貝柱を加え火が通るまで煮て、塩・こしょうで味を整え、器に盛りパセリのみじん切りを散らします。

# 十勝 Tokachi Shimizu 清水

最高のぜいたく、育てています。



Tokachi Shimizu

2018年2月号

310号

## アルーダリニューアル

- 02. すこやかファミリー  
玉井さんファミリー
- 04. 納豆で毎日を元気に健やかに
- 06. アルーダリニューアル
- 08. 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。

 十勝清水町農業協同組合

## すこやかファミリー



### 神居 1

たまひな  
玉井 妃菜花ちゃん (2歳11ヶ月)

撮影に伺った日、「もうすぐ3歳になる！」と元気いっぱいに教えてくれた妃菜花ちゃん。カメラを向けると面白い顔やポーズをたくさんとってくれました。「みんなを笑わせるのが好きみたいで…」とお母さんの里菜さん。

子育てについて伺ったところ「成長をみれたときやパパと遊んでいるときの笑顔や寝顔を見ると幸せな気持ちになります！特に1人でトイレができたときは感動しました…。イヤイヤとだだをこねるときは大変ですが、妹と仲良く遊ぶようになり助かることも増えてきています」と教えてくれました。

～お母さんからのメッセージ～

優しく、素直と一緒に成長して

いこうねい♡ / ♡  
パパとママは見守ってるよ～!

おとうさん	玉井 竜也さん
おかあさん	里菜さん
いもうと	紅花さん
おじいちゃん	庄司さん
おばあちゃん	美和さん



歯周病とは「歯そのものの病気」ではなく、「歯を支える組織の病気」です。従って、歯周病が進むと歯がグラグラとなって、最終的には歯が抜けてしまいます。中高年で歯を失う原因で最も多いのがこの歯周病です。

歯周病の原因は、プラーク（歯垢へしこう）というさまざまな生きた細菌が集まった物が、歯の表面に付着することです。プラークがたまること、細菌が出す毒素や有害物質によって、歯周組織に炎症が起こります。すると歯肉（歯茎）が赤く腫れたり、出血が起きたりします。さらに進むと、歯を支えている歯槽骨（しそうこつ）が溶け、歯がグラグラしてきます。

## 健康百科

### 『歯周病を防ぐには』

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

歯周病の予防で最も重要なのは、歯磨きなどによって、歯の表面や歯と歯肉の間にあるプラークを取り除くことです。プラークは食べかすなどは違って、のりのように歯にべったり付着するので、口をすすぐ程度では落とすことができません。やはり歯磨きが基本です。歯ブラシの種類や磨き方については、歯科で指導を受けるのが良いでしょう。

日常生活の上では、特に喫煙習慣は歯周病の危険因子の一つとされ、歯肉の血液循環が悪くなるなど、歯周病を悪化させる原因ともなっています。従って、たばこを吸っている方は、やめるべきでしょう。

肥満や糖尿病などの生活習慣病があると、細菌に対する免疫力が落ちることから、歯周病の進行に影響があることが分かっています。特に糖尿病があると炎症を進行させますので、食生活など、生活習慣の改善を念じてください。

知って備える「認知症」

### 『グループホームに改善を求めたが』

公益社団法人●認知症友の会

■認知症の方  
女性、85歳、要介護2

新設のグループホームに入居して半年余り。ある朝、食欲がなかったため朝食を断ったら、その後もずっと朝食を出してくれませんか。そのことを家族からホーム側に伝えてもらうと、「本人の意思を尊重しています」と言われたそうです。

私はおむつを着けていますが、トイレで下着を下げることはできるのですが、ベッドの横にポータブルトイレを置きたいと希望したのですが「転倒が怖いから」と拒否されてしまいました。車椅子を利用してはいる方の中には、少しは自分で立てるのに、常に座らされたままにされている方もいます。ホーム側は「個人の意思を大切にします」と言いますが、私は自分の意思を正しく伝えることができません。家族がいろいろな希望を出しても「皆で話し合っ改善します」と言いながら、スタッフには伝わっていないようです。

家族は、一日も早く違う施設

に移ろうと言ってくれますが、新しい場所に慣れるまで、また不安な思いをするかと思うと決心がつかず、悩みながら過ごしています。

#### 【メッセージ】

「ご本人の意思を確認する方法を、ホームの職員とご家族が再度検討する必要があると思います。その上で少し様子を見られてはいかがでしょうか。ご本人が今の環境に慣れ、スタッフと良好な関係を築くまでは、もう少し時間がかかるかと思えます。別の施設に移っても、入居してみたら大差ないということもあります。他のグループホームを見学するのも一つの方法です。また、ご家族がホームに希望を伝えるだけでなく、職員の皆さんとコミュニケーションを取って、ご本人が居心地の良い生活が出来るように、一緒に協力していく姿勢も大切ではないでしょうか。」



生活出来るように、一緒に協力していく姿勢も大切ではないでしょうか。

万一に備えよう わがやの防災

### 『火災に遭う家と遭わない家』

災害危機管理アドバイザー●和田隆昌

空気が乾燥するシーズンになると発生率が増えるのが「火災」。地震や台風の被害も怖いですが、火災は日常と隣り合わせで普段から注意しないとなりません。

「ご存じと思いますが、火災の原因として「放火」「放火の疑い」が長きにわたって第1位であり、これを防ぐところが火災全体の発生件数を抑えるには最も有効となっているのが現状です。先日、消防関係者との会合で出た話なのですが、近年の「放火」による火災は悪質なものも多く、犯人が逮捕されるまで地域で連続して起きるケースもあり、重い刑事罰が科せられるにもかかわらず、犯人の事件に対する認識が非常に低い傾向があり、決して絶えることがないということなのです。

統計上、放火が起きやすい地域、放火されやすい家というのは、一定の傾向があるようです。気を付けているご家庭も多いかと思いますが、家の周りの樹木が手入れされたり、荒れ放題になっていたり、ごみ出しの古新聞や雑誌、布団や毛布などの粗大ごみが前日

から放置されているような場所が放火の絶好のターゲットになります。家の周囲に気を配り、整理整頓を心掛けること、ごみ出しのルールを守ることが、放火を防ぎます。

街路灯が切れている、道路が暗いなど「人の目」の少ない街は犯罪者を呼び込むともいわれています。私の住む地域では住民が夜回りをし、犯罪抑止に努めているおかげで非常に安全な地域になっています。延焼の可能性のある火災は地域全体の問題です。自分の家だけが注意をしても、周囲からの火災発生被害を受けることもあります。もし地域で防災のための活動があれば、積極的に参加することが、ひいては自らの生命・財産を守ることになるのだと肝に銘じましょう。



取材協力：全国納豆協同組合連合会  
<http://www.natto.or.jp/>

日本の伝統的食品として、健康増進に良い食品として、消費者に納豆の理解を深め、納豆の付加価値を高めるため情報発信を行っています。健康のための和食も提案しており、当会と米穀安定供給確保支援機構、海苔で健康推進委員会の3つの団体からなる「和」食文化推進協議会(※)でも活動しています。

※「和」食文化推進協議会  
<http://www.wa-shokubunka.com/>

日本の伝統食

# 納豆を毎日食べて元気に健やかに！

イラスト：MDR デザイン

日本の発酵食の代表ともいえるのが納豆です。ご飯のお供として愛されてきただけでなく、近年ではその健康効果に注目が集まっています。おいしくて栄養価が高い納豆の魅力を探ってみましょう。

## 納豆が好まれる理由

現在の食は、簡便志向、経済志向、健康志向が3大志向といわれています。納豆は、その全てを満たしています。多くが小分けされていて調味料付きで混ぜるだけで出上がりです。価格も手頃で、コンビニなどでも手に入ります。栄養が豊富で、昨今の発酵食品ブームもあり、その機能性はあらためて注目を浴びています。

整腸効果、美肌やダイエット、コレステロールの抑制、骨粗しょう症予防、免疫力アップ、血液サラサラなど、さまざまな効果が期待されているようです。

## ご飯と納豆の関係

皆さんはどのように納豆を食べますか？全国納豆協同組合連合会は一般消費者(男女各1000人、20〜60代)を対象に定期的に納豆に関する調査を行っており、2017年の調査の結果、「納豆の食べ方」については、「ご飯にかけて食べる」がほとんどが48・0%、次いで「ご飯にかけて食べる」ことが多いが15・2%、合計6割以上でした。その上20代から50代以上までの世代も過半数を占めていました。ちなみ

# 納豆の魅力も再確認しよう

## 抜群に優秀な納豆の栄養

納豆は良質なタンパク源であり、必須アミノ酸、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などさまざまな栄養素が豊富に含まれています。ビタミン類のなかでも豊富に含まれているビタミンB2は、体内にたまった脂肪を分解・燃焼させる働きがあるだけでなく、疲労回復や肝機能の向上にも効果があるといわれています。ビタミンK2は中高年の骨を丈夫にする上でその機能が期待されています。

納豆といえば、イソフラボンやサポニンもよく知られた成分です。これらは抗酸化作

に納豆の食頻度について最も高い回答は「2〜3日に1回」でした。

納豆とご飯は相性が良いことがうかがえますが、その理由は粒の大きさにもありそうです。納豆用大豆には極大粒から極小粒まで粒の大きさが分かれています。同調査で「最も好きな豆の大きさ」については、小粒が36・8%、超小粒が13・1%でした。同会専務理事の松永進さんは、「小粒の納豆とご飯粒の大きさが同じくらいなので、互いによく絡んで食べやすくなる」と説明します。

## 健康・長寿をサポートする

### ポリアミン

納豆に含まれている成分にポリアミンという物質があります。動脈硬化を抑制する働きがあるとして、最近、注目を浴びています。動脈硬化の進行を食い止めれば、脳卒中や心臓病など重大な病気の予防にも役立ちます。体の中から老化防止、若返りを手助けしてくれるうれしい成分なのです。

用があり、アンチエイジングや女性の更年期障害の改善に役立つことが知られています。うまみが詰まっているネバネバ成分も特徴的。これはアミノ酸の一種でグルタミン酸であり、ネバネバが胃壁を守ったり、腸管の老廃物の通りを良くしたり、毒素の排

せつを促したりすると考えられています。他にもまだまだ機能が期待できる成分が含

# おいしく食べるコツ

## アツアツ調理より、適温で

毎日でも食べたい納豆。そのネバネバ部分に含まれる成分のナットウキナーゼは熱に弱い性質を持っています。熱したり、熱いご飯の上のせたりするとその機能が期待できなくなります。70度で酵素は分解するといわれています。50度より少し低めの温度で食べるのが良いとされます。子どもにも人気の納豆手巻きは手軽でお勧め。最近、ちよつとしたブームとなっている玄米のご飯粒とも絡みやすいです。

また、東北の郷土料理に納豆汁というものがあります。包丁でたたいて細かくした納豆を、出来上がったみそ汁の火を止め、最後に入れると良いでしょう。超小粒やひき割り納豆なら混ぜてそのまま入れても構わないでしょう。

一口メモ  
ナットウキナーゼ  
血栓を溶かすので、脳梗塞、脳卒中、心筋梗塞などの予防・治療などに期待できるといわれている酵素

## 調味料との新しい組み合わせ

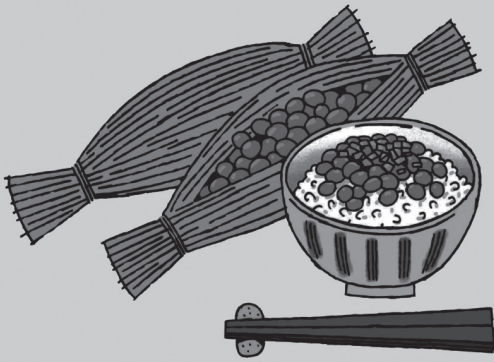
市販の納豆の多くは、たれとからしが付いています。各メーカー、ブランドごとに

まれ、一日1パックいただくのが理想といえるでしょう。

さまざまな研究と工夫を凝らし、納豆と合う調味料として開発したものです。そのまま使うのが定番ですが、たまには味に変化をつけるのも楽しいものです。

納豆とオイル系の調味料は相性が良く、オリーブ油やごま油はおすすめです。調査ではマヨネーズ、ラー油などを入れる声もあります。

予想以上においしいといわれるのは、砂糖を加えた納豆です。北海道や東北の一部には砂糖を入れるのが普通の地域もあり、砂糖を入れることで粘りが増し、口当たりもなめらかになります。納豆の臭いも和らぎ、試す価値はあるでしょう。



## 納豆レシピ

# 家族で納豆3種巻き

世代を超えて愛されるのり巻き。納豆を加えて納豆巻きはいかがでしょうか。のりには納豆に含まれないビタミンAやC、ヨウ素やマンガンなどの成分が含まれ、栄養バランスが整いやすくなります。これにお好みの具を併せて、さらに栄養価もおいしさもアップ！



© 全国納豆協同組合連合会

### 材料(各適量)

【イカ梅納豆巻き】  
納豆、大葉、イカのお刺し身、かつお節、練り梅、蜂蜜

【アボカド納豆巻き】  
納豆、アボカド、千切り野菜(キュウリ、ニンジン、ネギなど)、ラッキョウの漬物(お好みで)

【ツナマヨ納豆巻き】  
納豆、ツナ缶、缶詰のコーン、マヨネーズ、千切りキュウリ

### 作り方

(1)ご飯を炊き、すし酢を振り混ぜすし飯を作る

(2)のり、すし飯の上に具材をのせて完成



ますます  
使いやすく

中古農業機械情報サイト

平成30年  
2月中旬  
公開予定

# アルーダリニューアル!

POINT  
1

検索しやす  
くなりました

POINT  
2

マイページの  
登録が  
できます

お気に入り  
一覧を  
作成できます

POINT  
3

探している  
農機の条件を  
登録できます

POINT  
4

登録した  
展示場から  
新しい  
お知らせが  
届きます

POINT  
5

スマホでも  
見やす  
くなりました

// check //



※写真・データはイメージです。

## アルーダ 展示場一覧



道内24ヶ所の展示場、  
またはエリアで  
検索できます

- |              |                     |
|--------------|---------------------|
| 1 アルーダ函館     | 13 アルーダオロロン         |
| 2 アルーダ後志     | 14 アルーダオロロンサテライト展示場 |
| 3 アルーダJAとうや湖 | 15 アルーダ旭川           |
| 4 アルーダJAむかわ  | 16 アルーダJAびえい        |
| 5 アルーダ日高西部   | 17 アルーダふらの          |
| 6 アルーダ日高中部   | 18 アルーダ士別           |
| 7 アルーダJAひだか東 | 19 アルーダ稚内           |
| 8 アルーダJA新しのつ | 20 アルーダ十勝           |
| 9 アルーダ道央     | 21 アルーダ網走           |
| 10 アルーダ岩見沢   | 22 アルーダしべちや         |
| 11 アルーダ空知北部  | 23 アルーダべつかい         |
| 12 アルーダ長沼    | 24 アルーダ中春別          |

中古農機の出品も受付しております。詳細は、JAまたはお近くの展示場にご相談ください。

<https://www.hokuren.or.jp/aruda/>

ホクレン

かに座  
(6/22~7/22)

【全体運】物事を邪推しやすく、素直になれない気配。ゆっくり息を吐き、気持ちを静めましょう。いい香りをかくのも◎【健康運】健康法に凝り過ぎてしまいがち。ほどほどに【幸運の食べ物】豆腐

2月の運勢



# アルーダは便利機能満載!



## いつでもどこでも かんたんアクセス!

パソコンはもちろん、スマートフォンでもご利用いただけます。掲載されている情報、ご利用いただけるサービスもすべて一緒です。お仕事中でも今欲しい情報にスマホでパッとアクセス。自宅でゆっくりパソコンで情報を吟味など、お好みのスタイルでご利用ください。



## 中古農機を かんたん検索!

年間を通して約4,000台以上の中古農機を掲載しています。フリーワードや照会番号※での検索、展示場毎や機種毎の展示機械など、お好きな方法で検索することができます。  
※照会番号とは、中古農機個別の管理番号です。



## 気になる中古農機を かんたん問い合わせ!

商談したい農機が見つかったら、電話かメールで簡単にお問い合わせいただけます。ちょっとしたことでも構いません。気になる点があればお気軽にお問い合わせください。



## 最新情報を いち早くキャッチ!

展示場からは、新着農機やフェア情報などを配信しています。是非、旬なおトク情報をキャッチしてください。



## さらに! マイページ登録で、もっと便利に!!

アルーダでは利用登録をすることで、マイページをご利用いただけます。マイページでは下記のような、とっても便利な機能をお使いいただけます。

### ★ 中古農機を お気に入り登録

気になる中古農機が見つかったら、お気に入り登録を行いましょ。次回のアクセスは、簡単にその情報にアクセスできます。

### 🖥️ 閲覧履歴を残して 便利に活用

お気に入り登録した農機はもちろん、最近見た農機や保存した検索条件をワンクリックで呼び出すことができます。

### 📄 買いたい情報を 登録できる

アルーダに欲しい農機が掲載されていなくても、「こんな条件の農機が欲しい」という農機情報を登録することで、新規出品があった場合にメールでお知らせします。

※商談中、成約済の場合もありますのであらかじめご了承ください。

### ✉️ いろいろなお知らせが届く 情報を見逃さない

お気に入り登録した農機の掲載状況が変わったり、お気に入り常設展示場からの新しいお知らせ情報や、買いたい中古農機の新規登録情報をメールで通知します。

※メール通知はON/OFFの設定ができます。

### 💬 お問い合わせも とっても簡単

お問い合わせや、商談の申し込みなど、個人情報の再入力無しで、簡単にお問い合わせいただけます。



詳しくは、サイト内の「ご利用マニュアル」をご覧ください。

<https://www.hokuren.or.jp/aruda/>



野菜ソムリエ上級プロ  
KAORUの

# ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

## ホウレンソウ

～栄養満点！冬野菜の王様～

ホウレンソウのプロファイル

【分類】ヒユ科

【原産地】西南アジア

【和名】菠薐草

【おいしい時期(旬)】冬 11～3月

【主な栄養成分】カロテン、ビタミンC・K、鉄、  
葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、  
マンガンなど

解説：KAORU

### 見分け方



葉先まで張りがあり、厚みがあって鮮やかで美しい緑色

葉色が濃いほどカロテンなどの栄養価は高いといわれている

しおれているものは鮮度も保存状態が良くないのを避ける

根元が赤くふっくらとしていて、茎(葉柄)が太い方が甘味が強い傾向が

### 保存方法

乾燥を防ぐため新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ2～3日を目安に使い切る

新聞紙は軽く湿らせておく

根を下にして立てておく方が日持ちする

食べ切れないときは、軽くゆでてから冷凍保存

### ホウレンソウのいろいろ



#### 交配種

東洋種と西洋種を掛け合わせた「一代雑種」で、栽培しやすく、えぐみも少なく、食べやすいのが特徴。おひたしや炒め物、シチューやグラタンなどさまざまな料理に幅広く使える。品種によって葉の丸み具合や切れ込みの度合いは異なる



#### 東洋種

アジア地域に根付いた品種で、一般的に葉の切れ込みが深く、葉肉が薄く、根元が赤くなるのが特徴。日本在来種は「禹城(うじょう・中国名:漢湖)」が有名。アツが少なく、歯切れが良く、淡白な味のおひたしなどに向く



#### 西洋種

欧米で普及改良された品種で、葉の切れ込みが浅めで、あまりがやみずみずしくならず、丸みのある形(品種によってはがやみずみずしいものもある)。葉肉は厚めで、根元の赤色は薄いが、アツが強くて土臭いという特性が、バター炒めなどソテーやオープン料理に



#### セラダホウレンソウ

生食用に改良した、セラダ専用種。葉が柔らかくて切れ込みがなく、甘味が強く、軟らかい食感が特徴。多くは水耕栽培で作られていて、茎が細く、葉の色は薄め。アツが少なく、水洗いしただけで食べられる。生でだけでなくおひたしや炒め物にしても上品な味わい



#### 縮みホウレンソウ

冬に栽培されたホウレンソウで、表面に縮れたようなしわが入っている。寒気に当てて生育させる「寒じめ」という栽培法を行うことで、葉が厚くなり縮まって甘味が強くなる。品種には「朝霧」や「雪美菜」などがあり、出荷するのは冬の12～2月ごろ。生産地は関東

### ホウレンソウのチカラ

ホウレンソウ100gで、β-カロテンの旧必要量の1/3、鉄分の旧必要量の3分の1が摂取できる

豊富に含まれるカロテンは脂溶性なので、ゴマやバターなどと組み合わせると吸収しやすくなる。定番のゴマあえやバター炒めは理にかなった料理だよ

葉酸

ビタミンC

カリウム

βカロテン

ビタミンK

カルシウム

マンガン

### 楽しみ方・食べ方のコツ

えぐみの原因となるシュウ酸は水溶性！たっぷり熱湯で短時間ゆで、水に漬けて一気に冷やすとえぐみが減少する。炒める調理のときも、あらかじめ軽く下ゆでしておく。シュウ酸が抜けてまろやかな風味に

おひたし あえ物



炒め物

サラダ



バター・チーズ、生クリームなどの乳製品と相性が抜群！香り高いオリーブ油やごま油と合わせると食べやすい



クリームスープ

スフレ

キッシュ

タルト

グラタン

カレー

### ホウレンソウのヒミツ

起源はペルシヤ地方、現在のアフガニスタンやトルコ、イランなどの西アジア地域といわれ、そこから東西に分かれて広まった。それぞれの環境の違いにより形や風味が少しずつ変化

東へ  
東洋種

(シルクロードを経て中国方面に伝わった)

西へ  
西洋種

(北アフリカからイベリア半島を経て欧州へ)

「菠薐(ほうれん)」とは中国語で「ペルシヤのことば」



イタリア・フィレンツェ(英語読みではフローレンス)の名門メダイチ家からフランス王家へ嫁いだ女性が、大のホウレンソウ好き

今でも「フローレンス風」と名の付く料理には必ずホウレンソウが入るよ

『「まご」はやさしい』で栄養バランスを整える』

食育インストラクター●岡村麻純

一汁三菜が基本の日本食は、タンパク質、炭水化物、脂質のバランスが良い理想的な食事スタイルといえます。この一汁三菜は安土桃山時代に千利休が確立した茶懐石の献立が元となっ

「まごはやさしい」とは、意識的に取り入れたい食材の頭文字を取ったものです。「ま」は豆類。豆類は食物繊維が多く特に大豆は良質なタンパク質源です。「こ」はゴマ。ゴマはミネラルを豊富に含み、必須アミノ酸もバランス良く含まれ、不眠

であるアルギン酸は、体内の余分なナトリウム、コレステロールを排出する作用があるといわれています。「や」は野菜。緑黄色野菜や根菜類などいろいろな種類を食べよう意識したいです。「さ」は魚。脳を活性化

『「ご」飯と相性が良い、みそ汁』

管理栄養士・雑穀料理家●柴田真希

「ご飯と一緒に食べることの多い食材といえば「みそ汁」です。何げなく食べているこの組み合わせですが、実は相性抜群なのです。ご飯は炭水化物源と思われがち

「ご」飯と「ご」飯と相性が良いのから、なぜみそ汁と相性が良いのかを考えたいと思います。精白米1合当たりに含まれるタンパク質は約9g。成人女性の1日の平均推奨量は50gですので、1合で18%もカバーできることになり

ほど理想的で、肉類や魚類、卵などはアミノ酸スコア100ですが、残念ながら精白米は65で、リジンというアミノ酸が不足しています。このリジンを多く含むのが豆製品

みそ汁は塩分が多いので控えているという人もいらっしゃいます。が、旬の野菜をたくさん入れれば塩分を排出する効果が期待できるカリウムも取れ、野菜をたくさん入れることで汁の量も少なくできるので一石二鳥です。寒い冬の朝



# J Aグループ通信

J Aグループの連合会・中央会の活動内容を紹介します。

J A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。

## J A北海道中央会

昨年11月21日に札幌市で開催した「J A北海道大会実践フォーラム」では、J A北海道大会（平成27年開催）の決議事項の実践機運を高めることを目的に、『新規担い手倍増』と『道民と食と農でつながるサポーター550万人づくりと准組合員制度』をテーマに取り上げ、J Aの実践事例発表とパネルディスカッションにより、『担い手受け入れへの地域合意形成』と『准組合員との関係強化』の大切さなどを再認識する場となりました。



## J A北海道信連

昨年11月に「食」と「農」をテーマに開催された「北海道アグリ・フードプロジェクト」に参加しました。

当日は、キャンペーンチラシの配布などでJ Aバンク北海道や「ドローン貯キャンペン」等のPRを行ったほか、口座開設を予約された方に「ちよリスブランケット」をプレゼントしました。今後も積極的にイベント等へ参加し、J AバンクのPRを通じて、サポーターづくりに取組んで参ります。



## ホクレン

道産牛乳・乳製品の消費拡大を目的に酪農家の拠出金で継続的に実施している「ミルクランド北海道」事業の一環として、東京都武蔵野市吉祥寺の商業施設「コピス吉祥寺」に期間限定ショップ「MILK LAND N D HOKKAIDO ↓ TOKYO」(平成29年11月15日～平成30年3月25日)を開催し、北海道酪農を広くPRしております。会場では北海道の酪農家在实际に訪れ、来場者と交流するイベントも毎月開催しています。



## J A共済連北海道

2月5日から12日まで開催される「第69回さっぽろ雪まつり」7丁目会場にて、平成29年度J A共済全道小・中学生交通安全ポスターコンクールの入賞作品65点を展示します。

J AとJ A共済連北海道は、交通ルールの大切さや交通安全に対する願いが描かれた小・中学生の皆さんの作品を通して、交通事故防止の意識づくりにつながりたいと考えています。



## J A北海道厚生連

組合員ならびに地域住民の皆様の生命と健康を守るため、本会事業の積極的な啓蒙推進を図ることを目的として、広報誌「すまいる」を発行しております。年3回発行しており、様々な医療・健康情報を発信しております。ホームページにもバックナンバーを掲載しておりますので、是非ご一読ください。



## J A 十勝地区女性協議会研修会

J A 十勝地区女性協議会主催の研修会が、12月12日から1泊2日の日程で十勝幕別温泉グランヴィリオホテルを会場に開催され、当 J A 女性部（中村 昌子部長）より13名が参加しました。

初めに『効率のよい整理整頓方法 キッチン編』と題して、暮らしデザイン整理収納アドバイザー 松井 香織氏より講演があ



参加した女性部員

りました。松井氏は、友人のキッチンの片づけを手伝ったことをきっかけにこの仕事を始め、自宅セミナーや外部お片付けセミナーの他、お家に伺うアドバイスなど延べ250件以上を手がけているそうです。

多すぎるモノの管理は、①探し物をする時間や家事に時間がかかる、②見つからずに新しい物を購入することやお金の損になる、③いつも気になり心にストレスがかかったり、管理できない自己嫌悪に陥る：など様々な損に繋がるとのことでした。

次に、DVDを見ながら、介護予防に効果的な体操を実践しました。10分間という短い時間ではありましたが会場内はとても楽しそうな雰囲気でした。

その後、休憩をはさみ『乳がん検診・子宮がん検診を受けましょう』と題して、帯広厚生病院保健師 久道 由希子氏より講演がありました。

お話の中で特に印象に残っているのは『8人に1人は乳がんにな

ること』と『乳がんは、大きさが1ミリから1センチになるのには15年かかるが、1センチから2センチになるのには2年もかからないこと』です。

懇親会では、アトラクション（中札内村・更別村・豊頃町）やカラオケ大会、50円ジャンケンゲームなどで十勝管内の女性部員との交流を深めました。

2日目は、『最近時の農業情勢について』と題して、J A 北海道中央会帯広支所支所長 植田 尚典氏より講演があり、国際情勢、GAP、J A の信用事業について教えていただきました。難しいお話の合間あいまで息抜きができるような面白い話をされ、会場からは笑い声が聞こえました。

最後に、『健康寿命を伸ばしてイキイキライフ』と題して、ハピネス代表 保科 真緒里氏より講演があり、中医学についてのお話と姿勢を良くするストレッチを教えてくださいました。お話の中で「夜中の1〜3時は肝臓が血をろ過する時間なので、しっかり寝ることが大切。肝臓の調子が悪いとイライラしますし、うつ病は肝臓の病気です。」と話され、皆さんとても驚いているようでした。

参加された部員は、普段関わることのない地域の方たちとの交流を持つことができ、大変有意義な時間となったようです。



展示品の前で集合写真

▼各 J A 女性部が1点以上の作品を持ち寄り開催された手づくり品の展示会： 当女性部では、タペストリー、ハワイアンキルト、ツールペイント、おやすみランプを展示しました。

## むらさき会 新年会



新年会を楽しみます

J A女性部むらさき会（口田邦子会長）は1月11日に古母里で新年会を行い、会員16名が参加しました。食べ切れない程たくさん料理を楽しみながら、お喋りにも花が咲き、ゆっくりと過ごしました。

恒例のビンゴゲームでは、「たくさん開いているのに、なかなか当たらない」「あそこに座れば当たったのに!」「はい、ビンゴ!」などと大盛り上がりでした。

新年最初の顔合わせの機会となり、お正月の出来事を報告しあうなど話の尽きないひと時となったようです。

## むらさき会 研修会反省会



花巾着を作ります

J A女性部むらさき会（口田邦子会長）は1月25日に第3回研修会と、研修会終了後に1泊2日の日程で反省会（共に17名参加）を開催しました。

午前中は、第3回研修会として「かんたん花巾着（大・小）」を製作しました。講師はむらさき会員で手芸サークル会員の那須野さん、伊藤さん、須田さん、菊地さんが教えて下さいました。

作り方は予めそれぞれのサイズに切った布の四辺と角を織り込んで布用のボンドで接着し、紐を通して作ります。製作中は「ここを折って、ここに糊かな」「やっぱり、ボンド付けすぎたなあ」と説明書を見ながらどんど



反省会の様子

ん手順を進める方がいたり、先生になってくれた手芸サークル会員に「これはどうするの? ついでにやっつて!」「ここまで出来たけど、次は?」などの声が聞こえ、先生たちは大忙しの様子でした。巾着は全員午前中で完成し、昼食を食べて研修会は終了となりました。

午後からは、観月苑に場所を移し、反省会を行いました。様々な料理を堪能しながら、平成29年度の活動の反省や来年度に向けて活発な意見を出し合いました。

反省会終了後はカラオケやダンスで盛り上がり、参加された会員は楽しいひと時を過ごし、来年度に向けても充実の時間となったようです。

## 青年部 新年会



大勢が新年会に集まりました

J A青年部（遠藤耕作部長）は、1月19日に青年部新年会を「鳥せい」にて開催し、部員51名が参加しました。

例年同様、今年度行った青年部各部会事業の活動報告を行いました。各部会長から活動写真の説明を行い、約15分と短い時間での報告となりましたが、参加した部員が今年度の活動を振り返りました。

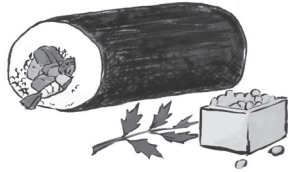
また、活動報告終了後には毎年恒例となっている豪華景品をかけたビンゴゲームも行い、大いに盛り上がり閉会の時間となりました。

青年部  
農産部会研修会

1月22日、JA青年部農産部会（金子勇輝部会長）は、農作物における無人航空機事業についての研修会を開催しました。

講師として、株式会社サングリン太陽園、北日本スカイテック株式会社（北日本スカイテック株式会社の2社を迎え）部員14名が参加しました。

北日本スカイテック宮崎課長より、航空法や免許の取得方法、機体の情報について詳しい説明を頂き、研修会終了後にはパソコンとコントローラーを使用したシミュレーター操作や、実際に持ち込んでいただいたマルチローターの見学を行いました。また、質疑応答では部員から多くの質問があり、今後の営農に大変有意義な研修会となりました。



実物のドローン



講義を真剣に受けます

ジュニア  
ホルスタインクラブ

きれいに盛り付けよう♪  
「フルーツ  
ロールケーキ作り」

1月20日、清水町ジュニアホルスタインクラブ（成松 直樹会長）が、音更町の柳月スイートピアガーデンで体験学習会を行い、同会員（大人7名・子ども10名）が参加。フルーツロールケーキ仕上げコースを体験しました。

まずは、生クリームを手で泡立てるところからスタート。泡だて器を使って自分の手で泡立てるため、子どもたちは持ち手を変えて工夫をしながら、腕の疲れをこらえ、頑張って泡だて器を動かしま



笑顔でお菓子作りをしています



完成したお菓子と集合写真

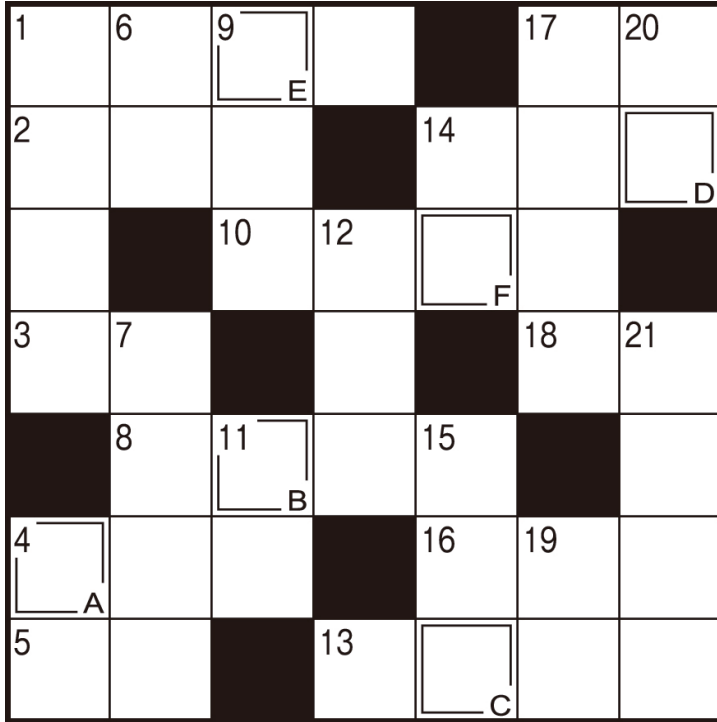
す。

その後、フルーツを切ったり、事前に用意してもらっているスポンジ生地、生クリームを均一にぬったり、フルーツを乗せる位置や生地をきれいに巻くコツを教えてもらい、順調に作業は進んでいきます。

作業中は、保護者の方と相談しながら一緒に包丁やパレットナイフを使って楽しそうに作業をする子どもたちの姿が印象的でした。最後に、生クリームを自由に搾ったり、フルーツを盛り付けたりと自分好みにデコレーションをして完成！

上手にできたロールケーキに、子どもたちはとても満足そうでした。

# 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2月28日)

合併号 (No. 309) の答え  
A B C D E  
フクブクロ



## → ヨコのカギ

- ① 2018年の——五輪は平昌で行われます
- ② カスが踏むもの
- ③ ツルのものは長く、カモのものは平たい
- ④ 尺八やフルートはこの仲間
- ⑤ 医師に処方してもらうものの一つ
- ⑦ ずいぶんと——が飛躍しているなあ
- ⑩ 銀世界を眺めて楽しむこと
- ⑫ 日本——が寒波に覆われた
- ⑬ スマホで明日の天気——を調べた
- ⑭ 漢字で書くと最中。あんの入った和菓子です
- ⑰ 桃太郎の場合は犬・猿・キジ
- ⑲ 鬼の頭に生えています
- ⑳ バレンタインの本命チョコに込めます

## ↓ タテのカギ

- ② 友人の結婚をみんなで——した
- ⑥ 魚の下ごしらえの際に取ることも
- ⑧ 将棋に似た西洋のゲーム
- ⑨ 五輪で1位の選手がもらうメダルの色
- ⑩ 温めた豆乳から引き上げます
- ⑪ アルバイトの面接を受ける際、書いて持っていくことも
- ⑮ ドストエフスキーの著書「——と罰」
- ⑯ 寒い日にはポッと赤くなる人も
- ⑰ ボルトと組み合わせて使います
- ⑳ セーフの対義語
- ㉑ 模試では合格の——が80%だった

## 合併号 (No. 309) あたまの体操当選者発表

当選者は 人舞5 大口 欣也さん 中熊牛3 ニツ山 椎菜さん  
本村 鳥羽 興さん 北松沢 村瀬 茂登子さん  
常盤 中村 心さん

おめでとうございます。

「恋するチョコレート」にJAXA十勝清水町の  
小豆パウダーが使用されました！



白い恋人でお馴染みのISHIYAより新ブランド「ISHIYA CHOCOLATE」が立ち上がりました。その第一弾として「恋するチョコレート」が1月12日より販売開始。

白い恋人のチョコをベースに道産原料を活かした板チョコレートで5種類のフレーバーを展開、その中の1つ「小豆と碾茶（てんちゃ）」に当JAXAの小豆パウダーが使用されています。

「小豆と碾茶」は「インターナショナルチョコレートアワード2017」アメリカ&アジア太平洋大会で銀賞を受賞。風味豊かで、後味さっぱりのに至極の一品です。

店舗での販売は、白い恋人パーク・札幌大通西4ビル（札幌）、ISHIYA GINZA（東京・銀座）の3店舗のみ、価格は1枚864円（税込）。

ISHIYAオンラインショップでもお買い求めいただけますので、皆様ぜひ一度ご賞味ください。