

# いぶき Ibuki

Vol.115

ふれあう笑顔 つながる未来

## 特集

P3

エネルギーの地産地消で循環型農業を



エネルギー補給に、  
成人病予防に

新あきたの旬  
P9

メロン



ニュース  
トピックス

P6

- ・農業危機突破 秋田県生産者大会
- ・超神ネイガーショー

## Index [目次]

- ◎ほのぼの夫婦・いぶき元気印・さわやかスマイル…… P2
- ◎秋田の農業人【飯島・藤田 正義さん】…………… P8
- ◎くらしの応援団【購買・旅行】…………… P10
- ◎営農ワンポイントアドバイス【大豆】…………… P11
- ◎健康百科・健康のツボ・みんなで仲良く100歳食…… P12
- ◎ふれあいメール・概況・理事会便り・編集後記…… P14
- ◎Information…………… P16

# 10

2008. OCT

特集

# エネルギーの地産地消で 循環型農業を

菜の花栽培で  
農業の活性化を目指す

農業の活性化と遊休農地の解消のために、油、肥料などで幅広く活用できる菜の花を、昨年9月より秋田菜の花バイオエネルギーチームの協力を得て、栽培。地域管内の遊休農地約60aを利用した試みが始まりました。

菜の花畑を一つのきっかけとして、農家と非農家、子どもと高齢者、農村と都市などの「交流」が期待されます。遊休農地を解消するための第一歩が、いままさに踏

み出されました。



JA新あきた産「彩菜の油」

秋田菜の花  
ネットワークへ加入

NPO法人秋田菜の花ネットワークは菜の花を栽培し（農業）、その花を楽しみ（景観）、その子

実から良質の植物油を絞り（食品）、食用油として利用した後の廃食油を燃料など（エネルギー）にと広い分野で活用する、秋田方式の一連の流れを構築し、環境を保持、育成しながら地域社会の活性化を図ることを目的とした組織。

その趣旨に当JAも賛同し、栽培農家が研修会に参加するなど、さらに大きく、広く活動を進めてきました。



菜の花展示園（仁井田地区）





**バイオディーゼル (BDF) とは**

**菜の花 ネットワークの活動**

- 油糧作物（なたね、ひまわり、パーム）や廃食用油といった油脂を原料として製造する軽油代替燃料。
- BDFは、化石燃料由来の燃料に比べ、大気中のCO<sub>2</sub>を増加させないカーボンニュートラルの特性を持った燃料。

秋田菜の花ネットワーク（代表・石田哲治秋田運送会長、事務局・同社内）は、平成17年4月に石田代表が中心になって設立。その後、県立大学（工農融合研究プロジェクト）の参加や県「菜の花バイオエネルギーチーム」の支援を得て、活動の厚みと幅が広がりました。最近の活動実績は会員間の情報交換、参加農家への経営アドバイス、搾油・BDF製造の技術指導、講演やパネルディスカッション開催など、多岐に及んでいます。

現在の主な参加メンバーや取引協力者は、大学教授、町役場、農家・企業、団体、大手製紙工場（副産物のグリセリンを活用）、トラックのディーラー（エンジンの点検等）、複数の県内大手スーパー（廃食油の回収に協力）など多岐にわたっています。

**なたね栽培ごよみ** (栽培日誌)

月	上旬	中旬	下旬	主な作業
8	上	中	下	品種 中サキノオナネ
9	上	中	下	播種ポイント
10	上	中	下	生育状況
11	上	中	下	土づくり
12	上	中	下	播種準備
1	上	中	下	播種
2	上	中	下	生育状況
3	上	中	下	生育状況
4	上	中	下	生育状況
5	上	中	下	生育状況
6	上	中	下	生育状況
7	上	中	下	生育状況
8	上	中	下	生育状況

菜の花活用のメリット	目標
○取り組みやすさ = (広がりやすさ) → たくさんの方が色々な場面で関われる。	① 菜の花がおる元気なふるさと秋田をつくる。
「菜の花を作りたい」 → 菜の花栽培	② 農業と農村を元気にする。
「美味しい菜種油を食べたい」 → 搾油	③ 小地域での循環型社会モデルをつくる。
「廃食油を活用したい」 → 回収、石けん作り	④ 都市と農村の連携でこれらを実現する。
「BDF (バイオディーゼル) を利用したい」 → BDF製造	



**菜の花**

古くから食用として栽培されてきた菜の花。江戸時代に油を簡単に抽出する技術が開発されると、おもに灯油用として栽培面積が拡大しましたが、その後、安い輸入油に押されて、昭和半ばをピークに減少しました。いまなお各地で見られる、黄色に染まった菜の花畑は絶景です。花言葉は「快活」。



小学生への食育活動の一環として刈り取り体験を行った



## 菜の花から始まる地域循環



秋田県内各地で「農地の利活用」や菜の花ロード等の「景観づくり」のために菜の花の栽培が活発になっています。

「なたね」は食用油の原料等として私たちの生活に欠かせないものですが、現在は99.9%以上を輸入に頼っています。「新あきた産のなたね油」は希少な原料を使った、安全で安心な食品です。

また、使い終わった廃食用油は回収して軽油の代替燃料（BDF）に再生することが可能です。「環境に優しく」、「地域に活力」を与え、「資源循環型の社会」を進めることにもつながる「彩菜の油」を多くの人々に知って頂き、使って頂くため、ご理解とご協力をお願いします。

### 新あきた管内の菜の花栽培面積

H19年 ———— 0.6ha  
H20年 ———— 23.5ha

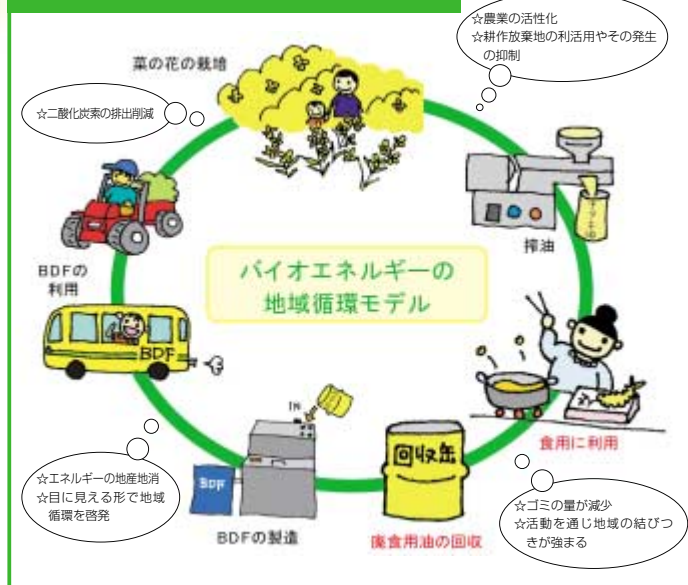
## 使い終わった食用油にも まだ使い道があります！

現在は、業務用の食用油は約9割回収されていますが、問題は家庭用の回収率が3割程度なこと。

皆さんは、使用済みの食用油（廃食油）を可燃ゴミにだしていませんか？廃食油は、リサイクルできる大事な資源です。新あきたでは、循環型社会を目指し、各営農センターにポリタンク（18ℓ入）を設置し、廃食用油（植物性）の回収を実施しています。

回収された食用油はリサイクルされ、車の燃料や石けん、インクなどに生まれ変わります。使用済みの食用油の回収で「環境にやさしい暮らし」を始めましょう。

## 目標：バイオエネルギーの地域循環



## 新あきた産なたね油「彩菜の油」の特徴



○原料は遺伝子組換えでない100%国産のなたね。

○化学薬品や添加物を使わず、昔ながらの圧搾法で搾油。

○悪玉コレステロールを下げる、「オレイン酸」を多く含みます。



○鮮やかな黄金色で香りも良く、コクもあります。

○揚げ物はカラッと軽く、生食にも適しています。

「彩菜の油」はJA新あきたファーマーズマーケット「彩菜館」で販売しています。  
内容量…275g 価格…630円（税込）





自給率向上に協力を  
議員らに対策要望

食料自給率の向上と生産者の経営安定を訴えようと8月25日(月)、秋田駅遊歩道「ポポロード」でキャンペーンを行いました。文化会館で同日開かれた農業危機突破・秋田県生産者大会に先立ち、消費者に国産農産物の消費を直接呼びかけるため、新あきたが初めて企画しました。

新あきた役職員、青年部、女性部代表者など18人が参加し、高校生や通勤途中のサラリーマンなどに、低迷する食料自給率や米価の現状を訴えるチラシとうちわを手渡し、「自給率向上に協力をお願いします」と呼びかけました。



食料自給率の向上を訴えた新あきたのキャンペーン



農業経営の窮状を訴えた生産者大会

文化会館で開かれた農業危機突破・秋田県生産者大会では、県内のJAグループ代表者ら約1,000人が「農業危機突破」と書かれたハチマキをして参加。農業を取巻く情勢として原油高と世界的な穀物需給の窮迫から、配合飼料、肥料原料が高騰。畜産をはじめとする農家の経営を圧迫していると報告。県選出国会議員らに生産コスト上昇分を販売価格に転嫁できるサーチャージ制度の確立、経営安定対策のための十分な予算措置などを緊急に要望しました。

トピックス 身近な情報をお届けします!

追分営農

消費者が農業体験

秋田の農業エンジョイデーが9月4日(木)、追分地区を会場に開催され、抽選で選ばれた市民30人が参加しました。

管内の生産者の圃場で、梨や枝豆の収穫、ネギの皮むきなどを体験、参加者からは「自分の故郷に帰って来たようだ」との声が聞かれました。

昼食は、地場産のもち米で作った五目おこわを堪能しました。また、昼食後は梨の品種当てクイズなどの農業クイズで楽しみ、参加者は充実した一日となりました。



ぶどうを試食する参加者

共済

アンパンマンがやってきた

子どもたちと触れ合うイベント「JA共済アンパンマンキャラバン」を8月30日(土)、JAビルで開き、大勢の子ども達で賑わいました。

イベントには抽選で選ばれた530人の親子が参加。JA共済のイメージキャラクター、アンパンマンと一緒にダンスやゲームをして楽しみました。

また、会場の一角にはJA共済に関するアンケートのコーナーも設けられ職員が丁寧に説明していました。

当JAでは、子どもたちが健やかに成長することを願い、家族みんなで楽しく過ごせるよう、これからも地域社会に貢献していきます。



会場は多くの来場者で賑わった



**営農**

**農業経営の厳しさを訴え要望書**

中川組合長は9月8日（月）、秋田市役所を訪れ、農業構造政策の推進など市農業施策に関する建議・要望の要請を行いました。同要請は、8月25日に開かれた農業危機突破秋田県生産者大会で決議したものです。

中川組合長は「農家が安心して農業ができる政策の展開をお願いしたい」と述べ、要請書を手渡しました。

要請では [1]原油・肥料・飼料高騰対策 [2]生産コストに着目した経営安定対策等の確立 [3]脱原油と循環型農業への転換対策など9項目を要請し、大山幹弥副市長、加賀谷正美市議会議長と意見交換をしました。



大山副市長へ要請書を手渡す中川組合長

**金融**

**河辺（豊島）チームが4連覇**

9月5日（金）、太平山リゾートパークグラウンドゴルフ場で「第4回年金友の会グラウンドゴルフ大会」を開きました。団体の部は河辺（豊島）チーム、個人の部は同チームの伊藤祐助さんが熱戦を制しました。

大会には30チーム・143人が参加。秋晴れの絶好のコンディションの中、凹凸の変化に富んだごみ、あいこ、しどけ、わらびの各4ホールを回り、クラブさばきも軽やかに白熱した好ゲームを展開しました。

また、ホールインワンを45人が記録。そのたびに大きな歓声があがっていました。



4連覇の河辺（豊島）チーム



**Ibuki ニュース**



**女性部**

**朝ごはん食べネイガー**



握手会では園児たちは大興奮

子どもたちへの食農教育の一環として超神ネイガージュワーを9月11日（木）、雄和市民センターで開催しました。  
雄和地区の保育園児119人が参加し、ネイガージュワーのふれあいを通じて食と農の大切さを学びました。  
ショーの前には、フレッシュ部員が収穫した農産物を園児に見せて「畑で作った野菜と朝ごはんを食べよう」と呼びかけていました。



朝ごはんの大切さを呼びかけるフレッシュ部員

ステージではネイガージュワーが「朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大事だよ」と語り、朝食を食べない悪役を退治し、「強さの基本は、早寝・早起き・朝ご飯」とメッセージを送っていました。  
最後に握手会が行われ、参加した園児たちは、憧れのヒーローの前に大喜び、握手と記念撮影をして思い出に残る一日となりました。

# 秋田の農業人

## 何事にも挑戦する 柔軟な考え方が 自分流



### 失敗恐れず まず挑戦

—— 農業をしたきっかけは？

跡継ぎとして農業に携わったのは高校卒業後、昭和38年頃の事です。栽培方法は全て独学です。不具合が起きればその都度追求し、より良いものにしていくことを心がけています。農業は種から実になる究極の物づくり。栽培しながら学んでいます。

### —— 農業をはじめてからは？

農業は本当に奥が深く、どれだけ力を入れてもこれで良いと言う事がありません。それだけに失敗しても、それを種としてとことん

納得いくまで行うことで、次への技術習得になると思っています。

### 試行錯誤の中 技術を磨く

—— 気をつけていることは？

やはり美味しく食べてもらうには、安心して食べられることが必要だと思えます。特に農薬の使用には気を遣っていて、以前に比べるとかなり使う量を減らしています。本当は全く使いたくないのですが、そうすると商品にならないので、必要最小限で済むように工夫しています。

### —— 大変なことは？

農業は自然が相手。天候に合わせた世話が必要なので、その時々によって対応を考えていかななくてはいけません。特に今年は残暑が厳しいので大変でした。台風も心配のタネです。ハウスへの損害、作物への影響を考えて、いつもヒヤヒヤしています。

### 理想は最高の食味の作物

—— 今後の抱負は？

今年も、施設栽培で今までは違う品種のネギを試験栽培しています。生長度の具合、病気に強い

いつまでもチャレンジ精神を忘れず！奥深い農業を追い求めて

## JA新あきた 稲作部会長

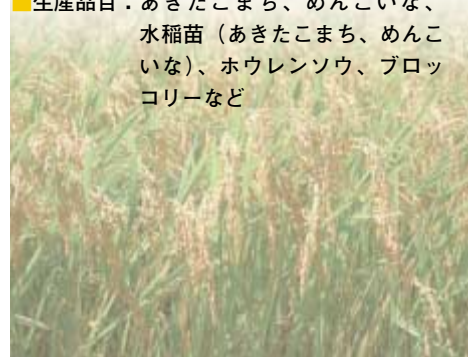
野菜部会北支部

支部長 藤田 正義さん

■耕作面積：9.92ha

■作業受託面積：4 ha

■生産品目：あきたこまち、めんこいな、水稲苗（あきたこまち、めんこいな）、ホウレンソウ、ブロッコリーなど



かどうかなど、飯島地区の栽培環境にあった品種を探しています。

また、部会として、品質の向上を念頭に、部会員の技術向上にも取り組みたいと思っています。



小学生に農業の大切さを教える藤田さん



# 旬



雄和種沢地区 農事組合法人 種沢ファームのハウスにて

# メロン



## エネルギー補給に、成人病予防に

メロンといえば網の入ったマスクメロン、網がないプリンスメロンなどを思い浮かべますが、どれもウリの仲間です。マスクメロンの「マスク」とはジャコウの香りを意味し、マスクメロンは温室で栽培される高級品です。一方、プリンスメロンはマクワウリから品種改良された露地メロンで、昭和37年、市場に登場して以来、メロンが庶民の食卓に一気に広まっていく火付け役となった品種です。

メロンの主成分はショ糖、ブドウ糖、果糖です。これらはすぐに体に吸収され、エネルギーに変わります。さらに、メロンは食物繊維が少ないため消化がよく、食欲を増進させる働きもあることから、病気見舞いに使われることも多いのです。

また、β - カロチンが多く含まれていることも特徴です。β - カロチンは高い抗酸化作用をもち、ガンの予防や老化防止に役立ちます。

## わたにも高い栄養価

もう一つ、忘れてならないのは、わたの部分の栄養です。ここには血液の凝固を防ぐアデノシンという成分が多く含まれており、動脈硬化や脳卒中の予防に効果的です。メロンを食べるとき、わたも種も除いてしまいがちですが、種だけは除いてもわたはなるべく残して、食べるようにしましょう。

よく、果物の酸味が苦手な男性がいますが、メロンならすっぱくありません。成人病予防のためにも心して食べましょう。

## メロンのカップゼリー



### 材料 (4人分)

アンデスメロン ……1個半  
イチゴ ……4~5粒  
(旬の果物でよい)  
アガー ……大さじ1と1/2  
砂糖 ……大さじ2  
水 ……2カップ弱  
メロンエッセンス ……少々

### 作り方

①メロンは上4分の1のところまで横に切ります。(下をカップに)  
②果肉を飾り用に15個くらい、くりぬいておきます。  
③残りはスプーンでかきとり、ミキサーに数秒かけてからフキンで果汁をしぼります。  
④アガーと砂糖を混ぜます。  
⑤③に水を加え2カップにして鍋に入れ、④を混ぜ、中火にかけます。一度沸騰させたら火を止め、あら熱をとってから、メロンエッセンスを加えます。  
⑥①のメロンに⑤を流し入れ、表面が固まったら②の果肉とイチゴを飾り、冷蔵庫で冷やします。  
※アガーは海藻から作られるゼリーの素。常温で固まり、溶けないのでパーティー料理向きです。ゼラチンを使うなら大さじ2を水大さじ4で溶かし、湯せんにかけてください。

美味し  
旬  
のレシピ



## 地デジTV特別セールを開催

購 買

組合員の皆様へ



- 地上・BS・110度CS
- 亀山フルスペックハイビジョンパネル
- 倍速ASV液晶パネル
- 迫力の2.1chスピーカー搭載
- テレビコントラスト 15,000:1
- 2画面機能

LC42GX50 オープン



特価 298,000円税込

価格で納得!  
JA仕様ハイグレードタイプ

秋田市内では、既に地上デジタル本放送が始まっています。新あきたでは、2011年7月のアナログ放送終了を控え、地デジ液晶TV特別推進中です。



購買課 課長補佐  
鎌田 徹

■ご注文・お問い合わせは各営業センター、または購買課  
(TEL: 83216658) まで

推進期間: 10月末日まで  
ご購入はこの機会に!  
分割もできます。



特価 138,000円税込

- 地上・BS・110度CS
  - 亀山フルスペックハイビジョンパネル
  - 倍速ASV液晶パネル
  - テレビコントラスト 15,000:1
  - 2画面機能
- LC32GX50 オープン

- 地上・BS・110度CS
  - コンパクトなハイビジョン液晶テレビ
  - 倍速ASV液晶パネル
- LC32GH50 オープン



特価 218,000円税込

## 旅行センターの上手な使い方

旅 行

A. はい、有効期限はあります。ただし、旅行センターに予約をしていただ

Q. しばらく前にもらった農協観光の旅行券があるんだけど、まだ使える?

A. 旅行先などのご相談は もちろん、行き先に合わせてコース表の作成や料金の見積りもいたします。旅行が決まりましたら、それに合わせて手配まで、旅のすべてをコーディネートし、お手伝いいたします。

Q. 町内の旅行会の幹事を任せられちゃった...どうしよう?

A. 旅行先などのご相談は もちろん、行き先に合わせてコース表の作成や料金の見積りもいたします。旅行が決まりましたら、それに合わせて手配まで、旅のすべてをコーディネートし、お手伝いいたします。

旅行センターでは、個人・グループの旅行のお手伝いや団体旅行の募集などを行っています。  
しかし、まだまだ知らないことがいっぱい...。そんな皆様に、今回はとっておきの情報をお知らせします。



総務課  
進藤 義行

旅行のことで悩んだら旅行センターへ  
(TEL: 83711151) へお気軽にご相談ください!

Q. 今年度のおススメ旅行は?

A. 今年度一番のおススメはなんとといっても2月の「永遠の都イタリア6日間」です。JAでは発足10年を迎えるにあたり、皆様のご愛顧に感謝いたしまして、特別料金にて企画しました。訪問先のローマ・フィレンツェ・ナポリはイタリアの主要都市というに限らず、ヨーロッパ文明の歴史と芸術の中心地です。皆様にご満足して頂ける内容と自負しております。是非この機会にご夫婦、友人同士、あるいはグループでのご参加をおススメいたします。

で、切符や航空券、宿泊クーポン券などをお渡しする際に旅行券で支払って頂くこととなりますので、駅や空港、宿泊施設などで直接の取扱いができません。皆様もタンスにねむっている旅行券はありませんか?

知って得する

# 営農 **ポイント** アドバイス

## 大豆



南営農センター  
小林 智孝

### 刈り取り適期を見極め、丁寧な収穫で高品質大豆の生産を

#### 1、成熟期・収穫適期の目安

大豆の成熟期の目安は、葉や葉柄が黄変して落ち、茎やさやが品種特有の色（褐色など）に変化し、さを軽く振るとさや内で子実がカラカラと音がする状態の時です。

収穫適期は、ハーベスタでは概ね成熟期から7日以内、コンバインでは成熟期後7～14日の時期です。

コンバイン収穫では、子実水分が高水分（20%以上）で汚粒やつぶれ粒（変形粒）、低水分（14%以下）で、さやの弾けによるこぼれが発生し、割れ粒や皮破れ粒

の発生も多くなります。

また、茎水分が高いと、茎の汁による汚粒発生の原因となりますが、60%以下では汚粒発生と汚染度は著しく低下し、55%以下ではほとんど問題がなくなりま

#### 2、収穫作業の時間

午前中や夕方には、大豆に水分が付いていたりして、これも汚粒の原因になります。朝露の有無、風の強弱、空中湿度の高低、などの条件で異なりますが、晴れた日の午前10時頃から午後5時頃が目安です。その日の刈り始めに汚粒の程度を確認します。コンバインの後ろから出るホコリの立ち具合も、わかりやすい目安になります。

なお、バインダーや刈り払い機での収穫時間は午前10時頃までか、午後4時以降にすると弾け粒が多くなります。

#### 【子実水分の目安】

20%：噛むと音がせず割れる
18%：爪を立てると跡が残る
15%：噛むとパリッと割れる

#### 【茎水分の目安】

70%：茎に緑が残っている
60%：茎がさやと同じ褐色
50%：茎がやや黒みを帯びて、手で折るとポキッと音がする



注意1、成熟期後、長い間圃場に放置すると晴天と降雨の繰り返しで、子実の水分が多くなったり少なくなったりして、しわ粒やカビ粒（変質粒）などの障害粒が多発します。成熟期後の在圃期間は15日程度で、それ以内に収穫することが大切です。

注意2、汚粒の発生は土のかき込みが最も大きく、絶対に土はかき込まないことが必要です。また、タデ等の広葉雑草も大きな原因なので、手間でも刈り取り前に雑草を抜き取ることが重要です。

#### 【収穫機械と収穫適期】

収穫方法	収穫適期	子実と茎の水分	作業好適条件
ブーンハーベスタ、刈り払い機等	成熟期～成熟後7日	子実水分20～25% 茎水分50～60%	晴天日の早朝、夕方、曇天日
コンバイン	成熟後7～14日	子実水分18%以下 茎水分50%以下	晴天日の朝露が無くなって夕方まで



知って  
得る  
健康対策

知って  
知って  
健康のツボはココ!

## 「骨折」と「糖尿病」

### 「糖尿病の合併症」

糖尿病でめだつ合併症には、細い血管が障害される糖尿病性網膜症と糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害などの糖尿病に特異的な合併症（3大合併症）があります。

また、糖尿病でない人でも起きる太い血管が障害される脳梗塞・心筋梗塞や狭心症、下肢の血管が狭窄・閉塞する閉塞性動脈硬化症など糖尿病には多種多様な合併症があります。

### 「骨粗鬆症」と「糖尿病」

その他、あまり知られていない合併症に「骨粗鬆症」があります。骨粗鬆症と糖尿病なんて関係ないのじゃないの、聞いたことないよ、と言われるかもしれません。

ところが65歳以上のアメリカ人女性約1万人を調査した結果、糖尿病患者は健康人よりも高い確率で骨折するという報告があるのです。

糖尿病には大きく分けて、膵臓からのインスリンの分泌が枯渇している「1型糖尿病」（野球の好きな人なら以前活躍した読売巨人のガリクソン投手や最近頑張っている阪神タイガースの岩田稔投手がこの1型糖尿病です）とインスリンの働きが充分でない「2型糖尿病」のふたつに分類されます。

### 「骨をつくる細胞」と「骨を壊す細胞」

インスリンの不足は血糖値を上昇させるだけでなく、骨へも影響するのです。

骨は骨芽細胞（骨をつくる細胞）と破骨細胞（骨を壊す細胞）がバランスをとって新しい骨をつくっていくのですが、「1型糖尿病」ではインスリンによって活性化される骨芽細胞（骨をつくる細胞）の働きが低下して骨の量が減少することがわかっています。また、腸管からのカルシウム吸収を増やす活性型ビタミンDの腎臓での産生を低下させるため骨量が減少します。

ところが「2型糖尿病」では骨量が減少している場合と骨量が増加している場合があります。骨芽細胞と破骨細胞の両方の働きが低下するとの報告があります。これらのことから、糖尿病の場合は骨粗鬆症だけが骨折の原因ではないと考えられています。

糖尿病患者さんでは網膜症のために視力が低下したり、神経症などのために足の感覚が充分ではなくて健康人に比べて転倒する機会が多くなり、骨折につながっていることも考えられます。

### 「骨密度の測定」

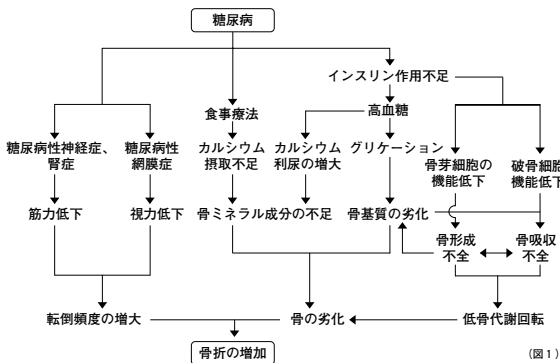
糖尿病の患者が骨を丈夫にしたり骨折を防ぐためには、「1型糖尿病」



秋田組合総合病院  
薬剤科 薬剤長  
金 久仁夫



では必要な量のインスリンを使って骨芽細胞（骨をつくる細胞）の働きを活性化させること、「2型糖尿病」では高血糖を改善して骨芽細胞（骨をつくる細胞）と破骨細胞（骨を壊す細胞）がバランスよく働くようにしていく必要があります。最近では骨密度の測定が簡単にできるようになりました。「骨折」はQOLに大きく影響します。近くの医療機関で自分の骨密度を測定をして、骨折の防止に努めましょう。



## 収穫中に腰をねじる

指導・監修 日本体育大学運動方法体操研究室教授 ● 荒木達雄  
サトイモやダイコンなどの露地野菜を栽培する農家におすすめの「かるやか体操」を紹介いたします。

露地野菜の収穫作業もほかの作物と同様に、機械化が進んだため、昔に比べるとすいぶん負担が減っています。それでも、手作業が必要な部分もまだ多く、体の負担を感じている人も少なくないでしょう。

特に腰は負担がかかりやすく、腰痛を抱えている人も多いと思います。1、2分でもいいので、作業の合間にこの運動を取り入れて、腰痛予防につなげてください。収穫後のずしりとした重い感覚が、軽くなると思います。

(1) 背筋を伸ばし、頭の後ろで両手を組みます。

(2) ひざを軽く曲げ、右ひじを左ひざにつけるように、ゆっくりと腰をねじります。

(3) ねじったら2、3秒止まります。そのとき、呼吸は止めないでください。反対側も同じ要領で腰をねじりましょう。



# みんなぞで仲良く

体にいい  
おから汁

## 百歳食

食文化史研究者 ● 永山久夫



世の中は、にわかに儉約モードになってきたようです。便利な生活を支えてきた地球の資源に、限界が出てきたからです。

石油をはじめ魚から穀物まで、値上がりが続いています。ぜいたくさんまの過剰消費の時代は終わりました。これからはものを大切に、節約する時代になるでしょう。そこでおすすめしたいのがおから。豆腐を作るときに出る「搾りかす」です。ところが、おからには「かす」と呼んでは申し訳ないような成分が、たくさん残っているのです。

健康を保つ上で欠かせないタンパク質は、おから100g中に約96強で、絹ごし豆腐より多く、木綿豆腐と同じくらい。

日本人に慢性的に不足している食物繊維で見ると、木綿豆腐や絹ごし豆腐と比べて、30倍も多く含まれています。ダイエットやメタボリックシンドローム予防という観点から見る、まるで「薬」のようですね。

一日のうち必要な食物繊維は20〜25gですが、日本人の場合、実際に取っているのは16g程度。食物繊維の不足により起こりがちな便秘です

が、若い女性の中には苦労している方が増えているそうです。ある製薬会社が発表した『おつうじ白書』によると、排便が一週間に1回前後の女性が40〜50%もいるというのですから驚きました。

便秘傾向の方におすすめしたいのが「おから汁」。作り方は簡単です。ささがきのゴボウ、ニンジン、ダイコンのそぎ切り、ネギのぶつ切り、そして豚の三枚肉（あばら肉）を少々。

鍋に油を引いて熱したら材料を入れていため、日本酒を程よく加え、だし汁を入れて煮込みます。

材料が軟らかくなったらおからを入れ、みそで仕立てて出来上がり。丼にたっぷり取り、七味唐辛子をパラパラと振り食べます。いやア、うまくて体がとっても温まります。



# 健康百科

## こむら返り

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠



朝起きたときや運動のあとなどで急にふくらはぎの筋肉がけいれんを起こし、つってしまふことはありませんか。激しい痛みが起ると、あまりの痛さについて声を上げてしまうほどですが、これを「こむら返り」と呼んでいます。

こむら返りが起こる原因として、一つは十分な準備運動をしないで、急に走ったり泳いだりすることが挙げられます。この場合は、動くのに必要な酸素がすぐ筋肉に行き渡らないために急に筋肉が疲労を起し、けいれんします。例えていえば、ガソリンを供給していないのに、エンジン動かすようなものです。

二つ目は、筋肉の疲労、つまり使い過ぎです。筋肉の運動によって、乳酸などの疲労物質が次第に蓄積されることにより起ります。

三つ目は、発汗や食事内容により、体内の電解質のバランスが崩れ、筋細胞内のカルシウムやカリウムが減少してくることにより起ります。

こむら返りが起きたときは、応急処置として過剰に収縮した筋肉を伸ばします。それには、手でつま先を持ち、足の甲をすねの方へ近づける

ように足首を曲げ、しばらくその状態を保ちます。周囲に人がいる場合は、足首が曲がるように足の裏から上半分を数分間押しもらいます。

こむら返りがよく起きる人の予防法としては、ふくらはぎの筋肉を伸ばすストレッチが有効です。それには、片方の足を前に大きく踏み出し、両手を太ももに置き、重心を前に出した足に移動します。かかとは両足とも上げません。反対側も同様です。就寝中にこむら返りを起しやすいう人は寝る前に、運動中に起こりやすい人は運動前に行いましょう。



片方の足を前に出し、両手を太ももに置く。重心を前に出した足に移動する。かかとは両足とも上げない。反対側も同様に行う



# ふれあいメール

9月のテーマ  
「夏の思い出」

**県** 外に住んでいる長男の孫が、お盆に遊びに来ました。まだ2歳ですが、本当に可愛いです。

短い孫との生活でしたが、楽しい日々でした。「また来年も秋田のおばあちゃんの家遊びに来てね」  
私の夏の楽しい思い出です。  
(金足 Wさん)

**昭** 和30年頃、当事私が中学高校生の頃、夏休みは毎日「雄物川」で朝から夕方まで泳いでいました。水は澄んで透明で清流で、川には雑魚がたくさんいて、おもしろいように釣れていました。釣った雑魚を砂浜で焼いてタラフク食べた、懐かしい雄物川での夏の思い出です。  
(仁井田 Uさん)

**松** 林が続く海辺の道を、当時流行っていた美空ひばりさんの「まっ赤な太陽」の曲を聴きながら車を走らせながら車を走らせて夢を語り合った日。40年以上も前の今は亡き人とのちょっとびり思い出です。  
(金足 Nさん)

**何** でも値上がりのご時世にATM入出金手数料無料とは何とありがたい。特に土・日・祝日ありがとうJA !!  
(新屋 Nさん)

**今** 年の夏の思い出は、久しぶりに雄物川の花火を見たことです。気軽に行けたので、毎年「行きたい」と思いました。  
(雄和 Sさん)

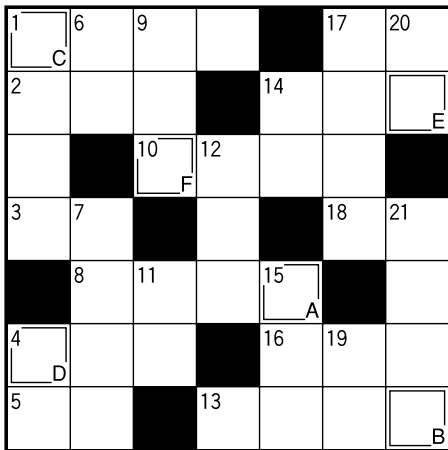
**広** 報「bukier」のトウモロコシのレシピ「コーン入りおやつ蒸しパン」をつくってみました。大変良くでき、とても美味しかったです。  
(四ツ小屋 Iさん)

**小** 学生の僕にとって難しかったですが、いろいろ調べながらクロスワードを解きました。おもしろかったです。  
(下浜 Yさん)

アナタのお便り  
お待ちしております。  
今月のテーマは  
「からだにいいこと！」

ここ数年、様々なダイエット方法・グッズや健康グッズ、サプリメントなどが注目を集めていますね。皆さんが、カラダを気遣って日々していること、摂生していること、ちょっとした運動・日課や食事の方法、食べている物などなど、カラダにいいことを聞かせてください。掲載させて頂いた方へは、粗品を進呈いたします！皆さんからの沢山の投稿をお待ちしています！！

## 当たる!! 当たる!! クロスワードパズル ステキほプレゼント



二重マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

タテのカギ

- 園 — 愛護 — 実験
- ミルクや肉を生み出します
- 人生 — — より証拠
- 迷わないようにつけておきました
- お — — 勝手 — 捨て
- 水辺に生える植物 — の髄から天井をのぞく
- たたいて音を出す楽器
- 塩 — 油 開け —
- キツネやタヌキや月見があります
- 外国から物を買ったり売ったりすること加工 —
- 人目を気にして外見を飾ること — の薄着
- 液体から気体へと変わること
- 反対があっても無理やり押し切ってしまうような態度

ヨコのカギ

- いろいろな香りや色のついたあめ
- 大発生して群れて飛んだりする稲の害虫
- 指先についています
- 葉などに触るとかぶれることがあります
- 百獣の王とも呼ばれます
- スピードを落としてすぐ止まれるように進むこと
- 料亭や旅館などで料理を作っています
- 葉子作りなどに使われる、テングサから作られる食材
- 華やかで立派な様子
- 建物の基礎
- 帳簿を作って記入したり計算します
- 俳句に入れる季節の言葉

★当選者  
大島 勇子さん (新屋)  
伊藤 慶子さん (四ツ小屋)  
佐藤 和也さん (雄和)  
おめでとうございます

【9月号の正解】  
イ ワ シ グ モ

▼クイズにご応募下さい！  
【プレゼント】正解者の中から抽選で賞品を差し上げます。  
【応募方法】ハガキにクイズの答えと住所・年齢及び今月のテーマについて一言書いて送ってください。  
【締め切り】10月20日(月)  
◎応募先は右記まで。

**案内板**  
官製ハガキの裏にクイズの答えと上記の今月のテーマについて記入の上、お送り下さい。多数のご応募お待ちしております。

●FAXから 018-832-6622  
●E-メールから kikaku-4@ja-shinakita.or.jp  
JA新あきた総務課 教育広報係まで

010-0877  
50 秋田市千秋大留町2-1-40  
JA新あきた  
総務課  
教育広報係

※ J A に寄せられたお便りの住所・氏名・年齢・職業などの情報は、広報活動以外で使用することはありません。

# JA新あきたのあゆみ

8月

- 8.1 米粉活用推進協議会設立総会 (秋田市役所)
- 〃 菜の花栽培研修会 (遊学舎)
- 3 竿燈まつり参加 (至6日) (秋田市竿燈大通り)
- 4 秋田市認定農業者協議会技術研修会 (JA新あきた管内)
- 〃 市指導センター野菜花卉研修会 (〃)
- 5 種苗交換会についての市長との協議会 (秋田市役所)
- 〃 第2回農産物品位鑑定研修会 (秋田テルサ)
- 〃 複合作目導入大豆研修会 (大湯村研修センター)
- 8 肥料展示ほ巡りおよび21年用肥料・農業選定会議 (西支店)
- 11 地域水田農業活性化緊急対策支払について打合せ (JA新あきた会館)
- 19 平成20年度収穫前契約に係る確認締結式 (雄和支店)
- 22 平成20年度米概算金等に係る全県JA組合長会議 (JAビル)
- 25 JA新あきた「農業危機突破チラシ配布」実施 (秋田駅ポロード)
- 〃 農業危機突破秋田県生産者大会 (秋田市文化会館)
- 26 国産農畜産物増産・自給率向上、  
原油・肥料・飼料高騰対策緊急上京運動の実施 (東京)
- 28 第6回 理事会 (JA新あきた会館)

## 第6回 理事会便り

議案第1号 大口信用供与先への供与について

## 第7回 理事会便り

議案第1号 平成20年産米独自販売米取扱いについて  
議案第2号 平成20年産米概算金について

## JA新あきたの概況

8月末現在

組合員数	(正) 8,177人	(准) 7,955人
貯金	906億7,845万円	
貸付金	391億 973万円	
共済保有高	3,480億7,011万円	
購買品供給高	9億5,151万円	
販売高	2億2,686万円	
出資金	37億1,069万円	

### 編集後記

よい絵を撮るため夢中でシャッターを切り、いざプリントしてみると「フラッシュが効いていない」ことが、最近ありました。薄暗く霞んだ絵に出合った途端、冷たい分泌液が脇の下からにじみ出てきました。こういうものは人に見られるととても恥ずかしいので、使えるものだけをすばやく拾い、直ちにしまし出すには苦い思い出がいっぱい詰まっています。(中川)



全期間金利優遇型  
9月の金利 全期間金利優遇型  
平成20年9月1日現在 **JA住宅ローンのご案内**

**固定期間終了後も  
ずっと金利優遇いたします!!**

【ご注意】 ●表示金利は、今月お申込みいただき、その後6か月以内に借入れされた場合の適用金利です。  
●適用金利は金融情勢等の変化により月中に見直しさせていただきます場合があります。

●以下の項目のうち①は必須、②～④はいずれかを満たすお客様。  
【優遇金利の適用条件】 ① JAカードをご契約中またはご契約をいただけるお客様。  
② 給与振込、年金振込、農産物代金の振込をご利用または今後ご利用いただけるお客様。  
③ 各種公共料金の口座振替3項目以上ご利用中または今後ご利用いただけるお客様。  
④ JAらくらくキャッシュをご契約中またはご契約をいただけるお客様。

JA/バンクならお申込み時の金利と実行時の金利いづれか低いほうの金利を適用!!

「JAとのお取引はこれから」というお客様もお気軽にお問い合わせ・ご相談ください。  
(ご利用に関しては、組合員加入のため出資が必要となります。くわしくは店頭でおたずねください)

今月の金利 (金利は毎月見直しいたします)

当初適用金利

3年固定金利  
年**1.10%**  
【店頭金利 年②.50%】

5年固定金利  
年**1.75%**  
【店頭金利 年②.80%】

10年固定金利  
年**2.00%**  
【店頭金利 年③.00%】

当初固定金利  
適用期間終了後も  
— その時点の店頭金利から —

年**0.5%**  
**優遇**



## 種苗交換会への出品依頼について

第131回秋田県種苗交換会がにかほ市象潟体育館を会場に10月30日(木)から11月5日(水)まで開催されます。組合員の皆様から数多くの出品をお願いします。

### 出品様式及び出品物の規格

- ・水 稲 2把 (1把各5株)
- ・豆 類 子実2リットル、株大豆10株 (ビニール袋入れ)
- ・いも 類 甘しょ、馬鈴しょ2kgまたは出荷箱1箱
- ・果 実 2kgまたは果実包装荷造ダンボール1箱 (10kg)
- ・野 菜 ナガイモ、カリフラワー、ブロッコリー、ネギ、食用菊、レタス等は出荷箱1箱  
キャベツ、ハクサイ、カボチャ等は2個 (結束)  
ホウレンソウ、チンゲンサイ等の菜類は2袋 (FG)  
カブ、タマネギ等は5個  
サトイモ2kg、セリ2把 (20本)
- ・花 卉 切花類10本、鉢物類2鉢
- ・農林加工品 缶詰、ビン詰、漬物等は2個
- ・農林工芸品 蔓細工、薬細工、民芸品等は1個
- ・きのこ類 乾しいたけ1袋 (200g)、生しいたけ5パック (各100g)

※出品物の受付は10月下旬を予定しています。詳しくは、来月号の広報をご覧ください。



お問合わせ・お申込みは

株式会社農協観光代理業 秋田県知事登録旅行業者代理業第91号

### 新あきた農業協同組合 JA新あきた旅行センター

〒010-0877 秋田県秋田市千秋矢留町2-40 (JA新あきた会館)

☎ 018-837-1151 総合旅行業務取扱管理者: 佐藤 祐幸

## 窓口手数料改定のお知らせ

《10月1日より改定》

### ■振込手数料

(消費税込)

手数料項目		現行	改定後	
窓 口	同一支店あて	3万円未満	無料	
		3万円以上	無料	
	本支店間あて※	3万円未満	無料	105円
		3万円以上	無料	210円
	他行あて	3万円未満	525円	525円
		3万円以上	735円	735円
他行あて (農業生産関連法人・団体の依頼によるもの)	3万円未満	525円	262円	
	3万円以上	735円	420円	
定時自動送金 サービス	同一支店あて	3万円未満	52円	52円
		3万円以上	52円	52円
	本支店間あて	3万円未満	367円	157円
		3万円以上	577円	262円
	他行あて	3万円未満	577円	367円
		3万円以上	787円	577円
他行あて (農業生産関連法人・団体の依頼によるもの)	3万円未満	577円	314円	
	3万円以上	787円	472円	

※ただし、窓口による本支店間あての振込手数料は以下の場合、無料とします。  
 ・農業生産関連法人・団体および学校授業料への振込。  
 ・(農業生産関連法人・団体の範囲は窓口へお尋ねください。)  
 ・JAに帰属する資金の振込。(稲作部会・野菜部会等の下部組織含む。)  
 ・不動産経営者の会員の口座への家賃振込。

窓口手数料 (本支店間振込) 発生に伴いATM振込手数料を減額いたします。(消費税込)

A T M	本支店間あて	3万円未満	210円	84円
		3万円以上	420円	178円

当組合ではこのたび窓口手数料を平成20年9月1日(月)より順次、次のとおり改定させていただくことになりました。

各種手数料につきましては、当組合といたしましては事務の合理化等により、極力コストの削減を図り、お客様へのご負担をできるだけ軽減するよう努力してまいりましたが、事務処理にかかるコストは大きくやむなく改定させていただくことになりました。

今後ともより一層お客様にご満足いただけますようサービスの向上に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

### 《9月1日より新設》

#### ■貯金手数料

(消費税込)

項 目	内 訳	金額
ローンカード再発行手数料	1枚	525円
電算還元データ発行手数料	1枚	73円
残高証明書発行手数料 (当JA様式以外)	1通	1,050円

#### ■両替手数料 (受渡または持込のいずれか多い枚数)

(消費税込)

両替枚数	1~300枚	301~500枚	501~1000枚	1001枚以上
両替手数料	無料	210円	315円	630円~ (1000枚毎に315円を加算)

#### ■大量硬貨入出金手数料

(消費税込)

硬貨合計枚数	1~300枚	301~500枚	501~1000枚	1001枚以上
手数料	無料	210円	315円	630円~ (1000枚毎に315円を加算)