

# いぶき Ibuki

Vol.116

ふれあう笑顔 つながる未来

## 特集

P3

米は全量JAへ

## 「収穫の秋」

おなかの調子を  
良くする身近な果物新あきた  
の旬  
P9

リンゴ

ニュース  
トピックス

P6

- ・今年産の米を初検査
- ・弥生っこ村まつりでボランティア

## 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【雄和:伊藤 錚悦さん】…………… P8
- ◎くらしの応援団【農機・購買】…………… P10
- ◎営農ワンポイントアドバイス【野菜】…………… 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

11  
2008. NOV



# 収穫の秋

特集



## 米は全量JAへ

新あきたでは、平成20年産集荷・販売方針に基づき計画出荷積み上げ運動を展開し、約33万袋の出荷契約をいただきました。生産者の皆様から米が集まることで、販売戦略に沿った販売が可能となり、実需者・消費者へ安定的に米を供給することができます。また、このことで産地への信頼が高まり新あきた米の需要が増えていくとともに、有利販売によって皆様の農業経営の安定につながることになります。

新あきた米として産地の地位を高めるためにも、米は全量JAへよろしくお願い致します。

## 作柄状況

農林水産省が9月15日現在の作柄を発表しました。全国の作況指数は「102」の「やや良」。秋田県内における作況の見込みは10aあたりの予想数量が594kg、作況指数は「104」の「やや良」とされており、近年にない豊作が見込まれています。

全もみ数は、「やや多い」となりました。これは、6月後半以降の気温が高めに推移し、日照時間、気温日較差も確保されたことから、穂数は「やや多い」となり、1穂当たりのもみ数が「平年並み」となったためです。一方、9月以降は好天が続きましたが、8月後半の低温と日照不足により登熟が遅れたことや、全もみ数が「やや多い」となごから、害虫の発生などによる被害も少ないものと見られています。

## 栽培指導で生産者をサポート

新あきたでは7月初旬から中旬にかけて、管内営農センター（集落）単位であぜ道講習会を開き、水管理、施肥・防除、刈り取り適期作業の栽培指導を徹底してまいりました。また、全量バーコード管理を実施し、出庫クレームやトレーサ対応を迅速化しました。

農産物検査員の養成と技術向上に努め、公平・公正な米検査を実践すること。さらに、米集荷作業の効率化と農業倉庫の整備、ライスセンターの利用向上を重点に進めてきました。



川添北部地区ライスセンター

## 概算金

### ■平成20産米概算金

あきたこまち（1等B） 12、300円  
ひとめぼれ（1等B） 11、700円  
めんこいな（1等B） 11、500円  
美山綿（1等B） 13、500円  
もち米（1等） 11、000円  
（単位：60kgあたり、紙袋込、税込）

### 新あきた独自加算

こだわり米（1等） 300円  
こだわり米（2等） 200円  
（単位：60kg/俵）

また、19年産米の仮精算払いが次の単位で、昨年産米出荷数量に応じて9月17日に支払われました。

### ■19年産米仮精算金

うるち米 550円  
酒造好適米 1、700円  
（単位：60kgあたり、税込）

## ●水稲作柄状況（9月15日現在）

[平年比較]

区分	稲数の多少	1穂当たり 籾数の多少	全籾数の多少	登熟の良否
秋田県	やや多い	平年並み	やや多い	やや不良
県中央	やや多い	やや多い	多い	やや不良

※県中央：秋田市、男鹿市、由利本荘市、湯上市、にかほ市、南秋田郡

資料／統計部より





## ●買入れ数量と等級実績

(10/20現在・単位:俵/60kg)

営農センター名	平成20年産米		平成19年産米
	検査数量	1等米比率	一等米比率(同期)
追分営農センター	51,224.5	94.1%	80.0%
北営農センター	33,916.0	96.2%	87.0%
東営農センター	43,870.0	88.1%	74.2%
南営農センター	37,517.0	95.6%	92.7%
西営農センター	23,930.0	94.9%	90.9%
雄和営農センター	92,921.0	92.0%	89.9%
河辺営農センター	49,470.0	93.6%	91.9%
合 計	332,848.5	93.1%	86.7%

徹底した水管理と、  
仕上げ段階のていねいな  
調整作業が、  
良い結果として表れてい  
ます。

## 「JA米」の取り組み

JAグループでは、より安心して消費者に米を食べていただくため、「JA米」の取り組みを奨励しており、新あきたでも「JA米」の取り扱いを拡大しています。この「JA米」は、左記の3つの条件を満たした米のことを言います。「JA米」はそれ以外の米と区別して契約、検査、集荷、販売を行い、産地と消費者をつなぐ信頼の証がつけられた「安全・安心」な米として、消費者へ届けられます。

### JA米の条件

1. 銘柄が確認できた種子により生産されたお米
2. 登録検査機関において検査を受けたお米
3. 生産基準にもとづき栽培され、栽培履歴記帳が確認されたお米

## 平成20年産米の 集荷・販売

新あきたでは皆様から頂いた出荷契約数量を元に結び付き販売したところ、新あきたの米が欲しいといった産地指定が年々増加しており、実需者が要望される数量が確保できない状況になりました。

消費者への安定供給、更なる信頼確保、産地力の強化を図るためにも、皆様が収穫された米を1袋でも多く新あきたに出荷頂きますようお願い致します。



## 求められる安全安心米 栽培履歴の正しい記帳を

消費者のニーズは、環境こだわり米や、契約栽培米などと年々複雑化しており、使用時期・使用される用途によって変わります。しかし、安全で安心して食べられるお米は、どの消費者にとっても必要とされているものです。

特に昨今の偽装事件や、異物混入、残留農薬問題等、様々なニュースで取り上げられ多くの反響を呼んでおります。生産者の皆様は安全で安心して食べられるように栽培されておられますが、今の時代、もし何かあった場合は栽培履歴のような証明書で、きちんと説明できることが求められます。平成20年産米についても栽培履歴の記入漏れや記入ミスがないよう記帳していただきます様よろしくお願致します。



今年産の米を初検査

管内各地で米の収穫が一段落し、当JAの集出荷施設で9月22日(月)から今年産の米検査が行われました。農産物検査員資格を持った営農担当職員が、生産者の方より集荷された玄米を1袋ずつ殻刺しで米粒を抜き取り、被害粒の混入や整粒歩合、形質などを厳正に検査しました。



20年産米の初検査を行う職員（豊岩低温倉庫）

今年、8月後半の低温、日照不足により登熟が緩慢となったものの、病害虫の発生は少なく、全体的な作柄は平年よりやや良で品質も平年並みとなっております。検査を終えた米は、1等、2等などに格付けし、低温倉庫に保管され県内外に出荷されます。

検査は10月下旬まで行われ、管内全体で約335、000俵を集荷する予定です。



出荷最盛期を迎えた倉庫（川添北部地区ライスセンター）

トピックス 身近な情報をお届けします!

購買

玄米販売 消費者に好評

10月4日(土)、5日(日)の2日間、管内の上新城、太平、四ツ小屋低温倉庫にてJA新あきた収穫感謝セールを開催し、20年産米を販売しました。

各会場では新米を買い求める車で賑わい、なかには、12袋ほどをまとめ買いする消費者もいるなど、良好な売り出しとなりました。

また、会場では消費者へ玄米販売についてのアンケートを実施し、希望者には次回開催をダイレクトメール等で送ることとしています。



新米の販売開始を消費者にアピールした（四ツ小屋低温倉庫）

共済

外旭川野球 スポーツ少年団が出場

JA共済の生活福祉活動の一環として、9月27日(土)、28日(日)の2日間、県営野球場で第6回JA共済学童野球大会が開催されました。

新あきた管内からは外旭川野球スポーツ少年団が出場し、27日の一回戦で阿気小野球スポーツ少年団と対戦し、善戦したものの2対6で敗れてしまいました。

大会には県下16チーム、309人の学童が参加し、出場した選手達は日頃の練習の成果を披露していました。



ハツラツとプレーした外旭川野球スポーツ少年団



営農

## 秋の花ダリア 出荷最盛期

秋の花として人気のあるダリアの出荷が本格化しています。9月9日から出荷が始まり、東京大田花き市場を中心に関東・関西市場へ10月中旬まで約6万本を出荷しています。

今年は、植付け後の高温で生育が心配されたものの、芽かきや追肥等栽培管理の徹底により、品質はとても良い仕上がりとりました。

生産者は「お客様の手元に届くとき、一番よい開花状態になるよう心掛けている」と話していました。

当JAでは特産化に向けて栽培面積の拡大を図っており、今年度の栽培面積は1.8haとなっています。



出荷最盛期を迎えたダリア（雄和グリーンセンター）

女性部

## 特別養護老人ホームに 新米を贈呈

四ツ小屋女性部は10月7日（火）、御所野の特別養護老人ホーム「やすらぎホームけやき」を訪れ、女性部員4人が収穫した新米を施設利用者に贈りました。

女性部を代表して榎民子支部長が「私たちが作ったお米を食べて、元気で長生きしてください」と話し、お米を手渡すと、やすらぎホームの長谷川美保さんは「利用者は、真っ白いお米が大好きです。喜んでいただきます」と感謝の言葉を述べていました。

地域福祉活動の一環として、四ツ小屋支部の新米の贈呈は、今回で8回目となります。



老人ホーム利用者と楽しく記念撮影



# ibuki ニュース



国の史跡にも指定されている地蔵田遺跡は、旧石器時代、縄文時代、弥生時代の複合遺跡です。弥生つこ村には、竪穴住居や木柵など弥生時代前期の村が復元されています。



餅つきを楽しむ参加者

御所野公園の地蔵田遺跡で10月11日（土）、弥生つこ村まつりが行われ、四ツ小屋女性部が地産のネギ、ごぼう、古代米を使った雑煮や、採れたての新鮮な野菜を販売しました。会場には家族連れや地域住民ら多くの人で賑わい、弥生時代の体験や和太鼓の演奏、お雑煮・餅つきを体験するなど楽しみました。祭りが最高潮に達したのは女性部員や関係者、地域住民らによる弥生つこ音頭。参加者も「とても楽しい」と一緒に笑って笑顔で踊り、にぎやかな秋を満喫しました。



雑煮を振舞う女性部員

四ツ小屋

## 弥生つこ村まつりで ボランティア

# 秋田の農業人

## 受け継いだ農業 安全・安心を徹底

部会員が競争意識を持って切磋琢磨

— 農業をしたきつかけは？

昭和43年の結婚を機に、父親から水田を引継ぎました。当時は、目標が見当たらず、そんな中、部落内の肥育牛農家を視察したとき、その魅力に惹かれ、和牛肥育を始めました。

— 農業をはじめてからは？

頭数は少なめですがその分管理においては1頭1頭の健康状態を把握し、きめ細やかな管理をしています。

学農青年連盟活動していた頃、ある文集の「この道は険しき道なり。されど我この道より生きる道なし。我この道を行く」という言



語を心の糧にして、乗り越えてきました。

やるからにはその道のプロになりたい

— 気をつけていることは？

基本中の基本なのですが、牛の病気予防を怠らないようにしています。もし病気がかかってしまっても、早期発見、早期治療を心掛けています。牛の健康管理はもちろんですが、牛舎環境には特に気をつけて管理しています。

— 大変なことは？

飼料をはじめ、全ての経費が高くなっている状況であっても、多

## JA新あきた 和牛部会長

伊藤 錚悦さん

- 肥育頭数：30頭
- 耕作面積：4ha
- 作業受託面積：約3ha
- 生産品目：肥育牛や稲作のほかにもダリアなどを生産



くの飼料を食べさせないと良い肉牛に育てることができません。こ

これは私一人が抱えている問題ではなく、畜産関係に携わる全ての農家にいえることなので、関係機関に対して早急な対応を望むところです。

気力・体力の続く限り農業を続けたい

— 今後の抱負は？

現在、新あきた和牛部会員は65人で、全員が高品質で安全・安心の牛肉を提供できるように日々の飼育管理に力を注いでいます。

私たち畜産農家は、人が口にできる食糧（食品）を生産していますので、安全で安心して食べられるおいしい肉を提供するよう丹精込

めて飼育しています。

また、日本の検査基準は、どの国よりも厳しいことは知られています。BSE発生後、1頭ごとの個体識別番号による厳格な徹底管理と、飼料給与の開示などにより、国産の畜産品、特に私たちが手掛けている牛肉は、安全面でも保証済です。皆さんの「おいしい」のために、とにかくやるしかないという気持ちで頑張ります。



牛舎管理に余念のない伊藤さん



旬



河辺諸井地区 後藤 忠一郎さんの園地にて

リンゴ

## おなかの調子を良くする身近な果物

リンゴは生でも、煮ても、焼いてもおいしく食べられる便利な果物です。リンゴには食物繊維のペクチンがたっぷり含まれています。ペクチンはビフィズス菌をはじめとする善玉菌を繁殖させ、有害菌の繁殖を抑えるので下痢を抑える働きがあります。

またペクチンは消化されないため、腸に働き掛けて便秘を解消し、腸内をきれいにする効果があります。つまりリンゴには便秘や下痢を防ぐ整腸作用があるのです。



## 栄養と甘味を兼ね備えた、いわば「果物の王道」

リンゴにはカリウムも含まれています。これは利尿作用を促進し、体内の余分な塩分を排出させる働きを持ちます。そして血中のコレステロールの増加を抑えるので、高血圧、動脈硬化が気になる人には格好の果物といえます。

リンゴの効果的な食べ方は、皮ごと食べることです。ペクチンは実よりも皮に多く含まれているからです。子どものあごの発達のために、また便秘解消のために、皮つきでガリガリサクサクどうぞ。堅いものが食べにくいお年寄りには、皮ごとすりおろして食べるのをおすすめします。



### 焼きリンゴのデザート

#### 材料 (4人分)

リンゴ (紅玉) ……2個 (約400g)  
 バター ……10g  
 グラニュー糖 ……大さじ1  
 アイスcream ……150ml  
 シナモンパウダー ……少々

A { グラニュー糖 ……大さじ1  
 レモン汁 ……小さじ1

※リンゴは王林、ジョナゴールドなどでもおいしい

#### 作り方

- ①しんを除いたリンゴは、皮つきのままひと口大に切る。
- ②①にAをまぶして耐熱皿に平らに並べ、ラップをして、電子レンジで4～5分加熱する。
- ③フライパンにバターを弱火で溶かして、②を加え、薄い茶色に色づくまでいためる。
- ④③にグラニュー糖を加えていためる。グラニュー糖が溶けて、少し茶色く色づいたら火を止める。
- ⑤器に盛ってアイスcreamを添える。好みでシナモンパウダーを振る。

(1人分約132kcal)

美味し旬のレシピ



農機

秋田県JA農業機械化ショーが  
開催されます!



南部農機センター センター長  
福原 睦

農業機械は、仕事のパートナー。いつまでもよき相棒として、安全にご利用いただくために、日頃のメンテナンスは欠かせません。農閑期でも、定期的に愛車をチェックしましょう。

■経験豊富なスタッフが迅速な対応

「農業機械を使うとうとエンジンがかかからない」という経験はありませんか? 農業機械は使用しないと燃料が古くなり、つまってエンジンがかからなくなってしまう場合があります。使う機会が少ない農閑期でも1カ月に1回はエンジンをかけて点検することが大切です。

農機センターへご連絡いただければ、経験豊富な職員が各地区に向向いていきます。また、農業機械の

南部農機センター  
秋田市雄和田草川字鱈  
155-76  
TEL: 886 - 3416

北部農機センター  
秋田市下新城青崎字郡沢  
224-2  
TEL: 870 - 4007

第131回秋田県種苗交換会協賛  
秋田県農業機械化ショー

10月30日(休)~11月5日(休)  
●時間/9:00~16:00  
(5日は12:00まで)  
●会場/にかほ市金浦笹森クリーンセンター前広場特設会場

■種苗交換会会期中  
農業機械の大展示

10月30日~11月5日まで、JA農業機械化ショーが開催されます

農耕トラクターやコンバイン、田植え機、草刈り機など農具の小物から中古機械までいろいろ揃えてあります。じっくり見て、触れて、経営形態や作業内容に合ったものをご購入ください。みなさまのご来場をお待ちしています。

販売や相談なども行っています。

購買

みんなで飲もう! エーコープ煎茶



購買課  
鎌田 長

毎年、大好評の「エーコープ煎茶」。みなさんの健康維持・向上に、また行楽のお供に、贈り物にぜひお役立てください。

♪お茶を楽しむ♪

エーコープ煎茶は、まろやかな旨みを引き出す深蒸製法のお茶と、爽やかな香りを生かす伝統製法のお茶を熟達した技術でブレンドしています。茶葉はすこし細くなりますが、この細かな茶葉こそ旨味の素です。

♪お茶の淹れ方を楽しむ♪

煎茶は、淹れる湯の温度によって味わいが異なります。これは、旨み成分のアミノ酸が、低温でも浸出しやすいのに比べ、苦味や渋味成分のカテキンやカフェインが、低温では出にくく高温でよく浸出するためです。

お茶の間に集まった皆さんの前で、湯冷ましをしながら美味しくお茶を淹れてみるのも、一興です。その際、思い出の茶碗やちよつ

と自慢の茶器などを使えば、楽しみは一層ふくらみます。

♪スローフードが旬♪

スローフードは、地域の伝統料理や食材を大切に、家族や友人と共にゆっくりとした「食の楽しみ」を取り戻そうという地球規模の運動です。伝統と熟練の技でつくられたエーコープの新茶を、湯冷ましした良質の湯でゆっくり淹れ、ほんのりと楽しむ作法は、スローフードそのものです。

さあ、あなたも、家族やお仲間と一緒に、お茶にしませんか。

- 「エーコープ煎茶」
- ①松楽...15,750円(税込)
  - ②玉翠...12,600円(税込)
  - ③宝玉...10,500円(税込)
  - ④白楽...8,400円(税込)
  - ⑤紫鳳...6,300円(税込)

※①~⑤はいずれも1kg(167g×6)の規格となります。



エーコープ煎茶は各支店・営業センターで予約を受付しておりますので、詳しくは最寄りの支店・営業センター、または購買課にお問い合わせください。

知って得する

# 営農 アドバイス

ポイント

## 野菜



東営農センター  
佐藤 俊和

### 家庭園芸の肥料選び

肥料とは、野菜や草花にとつての栄養源です。肥料分が足りないとは、十分な大きさに育つことができません。

一方、肥料分が多すぎても、枝葉ばかり茂って実をつけなかったり、徒長して病気にかかりやすくなるなど、収穫が期待できなくなることがあります。

植物は種子から発芽して生長し、花や実をつけますが、そのためには多くの種類の栄養分が必要になります。中でも最も大切なのは「肥料の三要素」と呼ばれる窒素（N）・リン酸（P）・カリ（K）です。三要素は、植物が生長している間は十分に必要なもの

のであり、最も欠乏しやすい成分です。不足すると、特有の欠乏症状が現れます。

### 肥料の種類

肥料の種類には、油粕、魚粕などのような有機肥料と、硫酸、過リン酸石灰のようないくつかの肥料成分を合わせた化学肥料のようないくつかの肥料成分を合わせた複合肥料があります。

このほか、灌水とあわせて用いる、各種成分を含ん

だ水に溶けやすい液肥もあります。

家庭菜園用としては有機質の油粕と、各種成分を含んだ化学肥料をあわせて用いるのが好適と思われます。化学肥料にも三要素（窒素、リン酸、カリ）のバランスや成分含量、肥料の効き方の遅速などの異なる多くの銘柄がありますが、一般的には窒素、リン酸、カリの各成分含量の等しい10・10・10内外のものが使いやすいでしょう。

### 肥料の使い方

肥料の与え方として元肥は、植えつけ後すぐ肥料が吸収できるように施して下さい。追肥では与えることのできない根の下層部に埋めて施します。

また、肥料吸収には、土壌の排水、保水、通気性を良くして、根が張りやすい土壌条件を作り出しておくことも大切です。

野菜が大きく生長していくにつれて必要となるのが追肥です。追肥のコツは、

畝の側方にかかるクワで溝を作り肥料をまき、覆土するのが良いでしょう。土の表面にばらまきだけでは、雨や乾燥等で肥効が十分に発揮されないことがあります。

追肥を施すポイントは、根の先端から3〜5cmくらいの場所が最適です。

### 肥料の効き方をチェック

次に、肥料の効き方や、植物の種類、施肥時期によって使い分けられます。暖効性の化学肥料や配合肥料は、ゆっくり溶け出したり、分解されるタイプの窒素やカリが入っているため、栽培期間の長い野菜の元肥としてや、比較的栽培期間が長くて高濃度な肥料成分に弱い野菜、草花などにピッタリです。植物の種類に応じて、タイプや効き方を考えた肥料を使い、家庭菜園の腕をレベルアップしていきましょう。

成分	働き	不足すると	
三要素	窒素(N)	葉の色が濃くし、生育を促し、花つきをよくなります。	葉の色が淡くなり、全体に黄色っぽくなります。草丈や葉も伸びず、見た目も貧弱になります。植物の根の伸長促進効果もあります。
	りん酸(P)	花や実のつきをよくします。	生長が悪くなり、開花や結実の数が少なくなります。日光不足に対する耐性或耐暑・耐寒性を増やします。
	カリ(K)	根や植物全体を丈夫にし、暑さや寒さに強い株にします。	根の生長や葉色が悪くなり、環境の変化や病害虫に対する抵抗力が弱くなります。



知って  
得る  
健康対策

知って  
知って  
健康のツボはココ!

## 「誤嚥性肺炎を予防しましょう」



秋田組合総合病院  
言語聴覚士  
藤原 香織



高齢化社会となった今、高齢者の死亡原因は癌や心疾患、脳卒中などの生活習慣病の他に「肺炎」が多いことをご存知でしょうか。「肺炎」と聞くと風邪をこじらせた結果、かかってしまうものと思われるかもしれませんが、そうではない肺炎もあるのです。

普段私たちは食べ物をよく噛み、唾液と混ぜてから「ゴックン」と飲み込んで胃の中に送り込みます。しかし、高齢者や障害をかかえている方の場合は口や喉の反射神経が鈍くなり、筋肉も上手に動くことができず、結果として食べ物や飲み物が胃ではなく呼吸をするための気管の方に入ってしまうことがあります。これを「誤嚥（ごえん）」といいます。この時に口の中にあつた細菌が一緒に気管から肺に入ってしまうと、その細菌がそこで繁殖し肺炎を引き起こすことがあります。これが「誤嚥性肺炎」です。健康な人は誤嚥すると激しくムセますが、高齢者や病気をした方の中には少々の誤嚥ではムセなくなっている人もいます。その

結果、知らぬ間に大量に誤嚥して窒息したり、重症な肺炎を起こしてしまい亡くなってしまうことがあるのです。

人は加齢や様々な後遺症によって駆け足やジャンプなどの運動が出来なくなります。無理をして急げば転んでしまいます。口や喉にも様々な筋肉がありますので、足と同じように運動不足や反射神経の衰えが起こります。ということは、若い頃のように大口でモグモグ食べたり水分をガブガブ飲むことが危険になることもあるということです。

それでは「誤嚥性肺炎」を予防するにはどうしたら良いのでしょうか？1つ目の予防方法は「口の中を常にきれいにしておく」ことです。入れ歯は外して裏まできれいに磨きましょう。舌も苔がつかないように柔らかいブラシでやさしく汚れを取ると良いと思います。汚れた口のままだと細菌が口の中で繁殖しますので、食べる前と後に口の中をきれいにするをお勧めします。2つ目は食べ方の工夫です。おいしいご飯

はついたくさん口に頬張りたくなりませんが、一度に飲み込みきれなかったものは口に残ってしまいますし、次の「ゴックン」をする前に気管に落ちてしまうことがあります。そうならないために、日頃から少しずつ口に入れ、しっかりと飲み込んでから次の一口を口に入れるようにして食事をするとうちが良いと思います。3つ目は、日頃から舌や唇、首など食事の時に力を使うところをよく運動させておくことです。食事をするための体力・筋力も必要ですからね。簡単に言えば、体を起こしてたくさんお話してたくさん笑うことです。

食事は日々の生活の中で大変楽しみなものですね。何歳になってもおいしく楽しく食事をするために、また、長生きするために「毎日の食事」に気を配ることがとても大切です。今日の食事の時に、ご家族の様子を少し観察してみてくださいはいかがですか？

## 腰と太ももつけ根の筋肉を伸ばす

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

ホウレンソウなど野菜の調整作業中におすすめの「かるやか体操」を紹介いたします。

腰と太ももつけ根の筋肉を伸ばします。座っているときあまり体の負担を感じないかもしれませんが、それでも同じ姿勢を続けていると、体のバランスが悪くなり、腰痛などの原因となります。長時間の作業で「体が硬くなってきたな」と感じたら、この体操をしてはいかがでしょうか。

「体操は何回繰り返したらよいのですか」という質問を、よく受けます。何回でも構いません。自分で「体を動かしたい」と思っただけ動かしてください。ただし、痛みがひどい人は悪化するので無理をしないでください。

- (1) 右脚を左脚に乗せるようにして、脚を組みます。
- (2) 左ひじで右ひざを押さえるようにして、右方向に腰をねじります。
- (3) 同じ要領で逆向きにもねじりましょう。



# みんなであげよう！

八宝がゆで  
風邪予防

# 百歳食

食文化史研究家 ● 水山久夫



空気が乾燥して、肌寒くなってくと流行するのが風邪。特に恐ろしいのは、感染力の強いインフルエンザで、不老長寿の大敵です。

この時期におすすめしたいのが「八宝がゆ」。体中がポカポカと温かくなるなど、八つのご利益があるのので「八宝がゆ」と呼ばれます。

一に風邪を予防する。二に胃を丈夫にする。三にお肌をつやつやと。四に血行を良くします。五に足腰を丈夫にしてくれます。六にしわを防止で若返り。七にいつもニコニコいいた笑顔。八に不老長寿がやって来る。東北の長寿村の古老から教えていただいた養生がゆで、筆者も冬になると、月に3回は食べるようにしています。

作り方は、まず8種の材料を用意。ニンジン、シイタケ、ネギ、油揚げ、ホウレンソウ、梅干し、白ごま、シウウガなどです。

さっと水洗いした米を8倍ほどの水に漬けて、1時間ほど置いてから火にかけます。沸騰したらとる火にして、さらに1時間ほど加熱します。白ごま以外の材料を食べやすい大きさに切ってから入れ、さらに10分ほ

ど火にかけます。その後、火を止めたら10分ほど蒸らします。

これを大きめの容器に取り、塩少々と白ごまを振り掛け、熱々のうちに平らげます。

食べ終わらないうちに、体中がじわっと熱くなり、額の辺りに汗が浮かんで顔色も良くなっていくのが分かります。

食べ終わったら早めに休むと、ひき始めの風邪ぐらいだったたらケロリと治るほどのパワーが、実感できると思います。

八つの食材は、ビタミンCなどのビタミン類、ミネラル、抗酸化成分、薬効などの豊富なものばかり。シイタケ、ネギ、梅干しは免疫力強化に役立ちますし、シウウガの辛味成分には発汗作用があり、体を温めてくれます。

「八宝がゆ」は風邪を防ぐ力を強化する、薬膳がゆなのです。



# 健康百科

## 増えている胃食道逆流症

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠



食後や夜寝ているときに、胸焼けが時々起こるといふ方はいませんか。もしそうであれば、胃液が食道に逆流する「胃食道逆流症」の疑いがあります。

もともと食道と胃の境目は、周囲を取り巻く筋肉である下部食道括約（かつやく）筋で締められていて、普段は胃液を逆流させない仕組みが備わっています。食べ物が食道から送られてくると、その筋肉が緩んで境目が開き、食べ物が胃の中へ入ります。

ところが、何らかの原因で境目を締めている筋肉が緩むと、胃液の逆流が起こります。食道が横隔膜を貫く孔（あな）を「食道裂孔（れつこう）」といいます。特にお年寄りは、胃の一部が横隔膜の上にはみ出す「食道裂孔ヘルニア」を伴うことが多く、そのなると食道と胃の境目が緩くなり、胃液の逆流が起こりやすくなります。

若い年代でも、限度を超えて食べ過ぎたり飲み過ぎたりすると、やはり境目が緩んで胃液の逆流が頻繁に起こります。とりわけ夜遅い時間、多量に飲食したあとすぐ寝ると、姿

勢の影響もあって、より逆流が起こりやすくなります。

胸焼けが週に1、2回ほどある人は、一度受診する必要がありますが、胃食道逆流症と診断された場合は、食生活など日常生活の見直しが必要。まず食べ過ぎ、飲み過ぎなこと。食べてすぐ横にならないこと。食後1〜2時間は、横になるのを避けましょう。

また、肉類など脂肪の多いもの、チョコレートや菓子などの甘い食べ物、アルコール飲料を取り過ぎることが大切です。





# ふれあいメール

10月のテーマ  
「からだにいいこと」

**ヨ** ガをやっています。教室に通う時間がないため、本とDVDで、マイペースにやっています。肩コリがなくなっただよびに思っています。  
(雄和 Yさん)

**テ** レビで「コマ」を、そのまま食べると肌がいいと言っていたので、白コマを食べています。とっても美味しいですよ。  
(川尻 Sさん)

**健** 康は食生活から...というところで、私は毎朝季節の果物を食べています。朝の果物は「金」といいますから。おかげで便通などもよく、食べてもタイエツトになり、すごがる快適です。また、手づくりの新鮮な野菜も食べています。  
(仁井田 Jさん)

**医** 師から糖尿病の告知を受けて、偏食をやめるとともに軽い運動を始めました。  
(外旭川 Kさん)

**普** 段なかなか体を動かす機会がなく、運動不足にな

っています。でも職場ではエレベーターを使わず、階段を歩くように心がけています。ちょっとだけ体にいい努力をしています。  
(金足 Mさん)

**正** 社員で会社勤めしていたらほとんどできませんが、お昼ご飯を食べた後、どうしようもない睡魔がおそってくることでよくあります。  
(新屋 Nさん)

**私** は慢性胃炎ということもあって、食べ過ぎないように注意するようになりました。病気の前は、お腹がぼんぼんになるまで食べることがしばしばあったのですが、それをやめました。  
(河辺 Kさん)

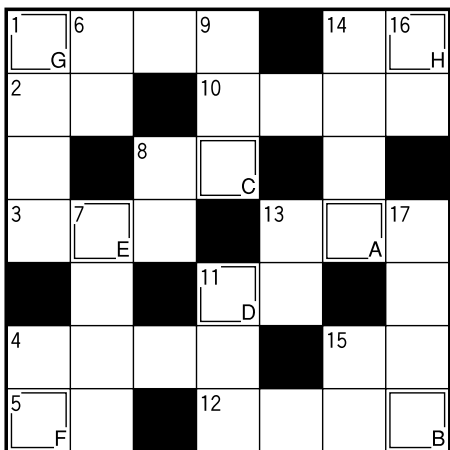
よくかんで、ゆっくり食べ、食物繊維が豊富な食材(きのこ類、海藻類)を取るよう心がけています。

(河辺 Kさん)

今年も食欲の秋到来です！洋食に和食、中華にジャンクフードやお菓子等々、様々な食べ物の中で皆さんが愛して止まない、大好きな料理のひとつ、感想も添えて聞かせてください。掲載させて頂いた方の中から、抽選で3名の方へ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！！

アナタのお便り  
お待ちしております。  
今月のテーマは  
「至福の一皿」

## 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~Hの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

**タテのカギ**

- 嵐の前にだんだん強くなってくるもの
- 牛にあって馬にないもの
- 練ったり巡らしたりするもの
- プロ ——はだし
- じゃんけんで、石には勝つがはさみに負ける
- 覚えておくこと ——力
- 明るくてくたくのしない性格、様子
- 木から落ちることもあるかもしれない動物
- 冬の初めに吹く寒い風
- 何も模様はありません
- 日本の皇室の紋章に使われる花
- 恐怖症だから、展望台に登るのは怖いよう

**ヨコのカギ**

- 薬味やあえ物などに使われる細いネギ
- 開けたり引いたり切って落としたりします
- 機械や物事の構造、仕掛け
- 足指などに激痛が起きる病気
- 石川県輪島市は——半島にあります
- 将棋の駒の一つ
- 耳で味わう芸術 クラシック——
- 歴史がつくられる時間帯？
- 自宅の近くに住んでいる人たち
- 何枚も布を重ね合わせて縫って作ります
- 70歳のお祝い
- アリもコオロギもトンボも

★当選者  
山内美智子さん (雄和)  
佐々木 恵さん (川尻)  
加賀屋重彦さん (外旭川)  
おめでとうございます

【10月号の正解】  
ウンドウカイ

▼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】 11月18日(火)  
◎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

答え  
住所  
氏名  
年齢  
今月のテーマについて一言お書き下さい。

50 010-0877  
秋田市千秋矢留町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

9月

- 9・3 第8回監事会 (JA新あきた会館)
- // 秋田中央地区女性部交流会 (JA秋田みなみ管内)
- // 全県米穀鑑定競技大会 (JAビル)
- 4 主要農産物種子検査研修会 (ユースパル)
- 5 年金友の会グラウンドゴルフ大会 (太平山グラウンドゴルフ場)
- // 女性大会・家の光大会 (秋田温泉)
- // 全農全県JA組合長会議・秋田米産地懇談会 (秋田ビューホテル)
- 11 フレッシュ部食育活動「ネイガーショー」雄和地区保育児 (雄和市民センター)
- // 女性部食育活動「種まき」 (大住小学校)
- 12 女性部かがやき女性塾3回目 (JA新あきた会館)
- // 第7回理事会 (JA新あきた会館)
- 18 種子センター運営協議会 (旧上新城支店)
- 20 JA共済学童野球大会 (秋田市 外旭川スポーツ少年団)
- (県営雄和野球場)
- 26 第9回監事会 (JA新あきた会館)
- // 第8回理事会 (JA新あきた会館)

## 第8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
- 議案第2号 秋田市農業経営安定資金の貸出について
- 議案第3号 「オートローン・リピーター型」取扱いにかか  
る(株)ジャックスとの保証契約締結について
- 議案第4号 「秋田くみあい運輸(株)」、「(株)JAプリン  
トあきた」株式譲渡価額の決定ならびに譲渡手  
続きについて
- 議案第5号 平成21年度職員の要員計画(案)について
- 議案第6号 独自販売米売買基本契約に係る覚書の締結につ  
いて

## JA新あきたの概況

9月末現在

組合員数	(正) 8,173人	(准) 7,974人
貯金	894億4,012万円	
貸付金	388億9,812万円	
共済保有高	3,517億4,240万円	
購買品供給高	11億2,301万円	
販売高	14億1,277万円	
出資金	37億1,071万円	

### 編集後記

か伝ないしより すのゲたの ュ売きの  
と効つうたく入こ。イー彼購購ーをたパ人  
予果て意があれう。ラムら買入スーをたッ気  
測を、外、るたい スなを層層は時まケイ  
されんツ組お、商っ トど引かは目停ちーラ  
ます。トみ米ケのキ だにきら主に止ージス  
。の上合「テPヤ 報かけも若しして、描レ  
。のせ、ンはク 道さるのい男。と殺新ー  
は相が萌グ以タ れ「萌は存性。と殺新ー  
は当話え手前、 いて「萌美在。い到米が  
なな題「法かを ていえ少だ従 うでー米  
い宣ととでら取 ま、女っ 来 二販あ袋

どなたでも参加できます！ かがやき女性塾公開講座

## ライフプランセミナー 参加者募集！

- 日 時 12月10日(水)  
◆13時30分～15時30分
- 会場 JA新あきた 本店5階 会議室
- 演題 物価高に負けない! 家計力アップの暮らし
- 講師 税理士・1級FP技能士 西原 憲一氏
- その他 家の光12月号の付録家計簿を資料として使いますので、  
お持ちでない方は当日、会場にてお求め下さい。 金額:980円(税込)
- 締切 11月20日(木)まで各営農センターへお願いします。
- 問い合わせ先 JA新あきた 農業ビジョン推進課(担当:畠山) TEL:832-6652





