

いぶき

ふれあう笑顔

つながる未来

JA新あきた広報誌

Ibuki vol.127

特集

地場野菜は作った人の顔が見える身近な野菜 「いただきます」と「ごちそうさま」の感謝の気持ち

みんな大好き! 地場野菜給食!!



新あきたの『旬』『ナシ』

たっぷりの水分が熱を冷まし、美しい肌を呼び戻す。

誰でも
カンタンレシピ
梨の
コンポート



▲2009.OCT

10

JA新あきた



みんな大好き! 地場野菜給食!!

現在当JA管内では、21校ほどの小中学校が学校給食に地場野菜を使っています。その多くは平成18年より地元の食材を地元で食べようという、「地産地消」運動を契機に取り組みが始まりました。今回は、その中から1つの小学校の事例を通して、学校給食への地場野菜の供給の取り組みを紹介します。



◎地場野菜は作った人の顔が見える身近な野菜

「通学途中にある直売所の人たちが作ったねぎ」「同じクラスの友だちのおじいちゃんが作ったじゃがいも」など、地場野菜は子どもたちの身近にいる人たちが作った野菜です。学校帰りや放課後などに時々、作業している様子を何気なく見かけたりします。だから身近に感じ、安心して食べられます。



◎「いただきます」と「ごちそうさま」の感謝の気持ち



野菜を作ってくれた地元の人、栄養士さん、調理員さんなど、その野菜が給食になるまでにはいろんな人の顔が見え、手が加わっています。そうしたつながりは、地域と学校のかけ橋のひとつになるだけでなく、給食や食事の時の子どもたちに、自然と「いただきます」「ごちそうさま」という気持ちが芽生えることにつながっています。

御所野小学校

「おいしかったよー!」の一言が調理員さんのはり合いに



御所野小学校の児童は給食が大好き。残さずに食べて、調理員さんに「ごちそうさまでした。おいしかったです」と声をかけてくれるので、調理員さんのはり合いになっています。

地場野菜給食には平成18年から取り組んでいます。毎月の給食だよりには、地場野菜の活用状況などを掲載して、保護者の方にも情報を発信しています。



また、「いただきます」のあいさつのあと給食委員会がその日のメニューの説明や地元野菜を使っていることを紹介しています。

また、地場野菜を届けてくれる生産者の皆さんを招いて一緒に給食を食べる取り組みもしています。子どもたちにも感謝の気持ちと食べ物への関心をもってもらうことを願っています。

みんなの声



いつも安全でおいしい野菜を作ってくれてありがとうございます。これからも感謝の気持ちをわすれずに好き嫌いをしないで残さず、食べたいと思います。野菜作りをこれからもがんばってください。

私は野菜の好きさを無くしたいと思いました。また、秋田の食材をもっと知りたいなとも思いました。

【生産者との会食】



地場野菜を届けてもらっている生産者を給食に招き、感謝の気持ちを込めて交流会食をおこなっている。

9月1日(火)パンの日の献立

【スパゲティナポリタン・フルーツミックス・牛乳】

使った地場野菜(640食分)
2品目、14.4kgと4.1kg

エネルギー
747kcal



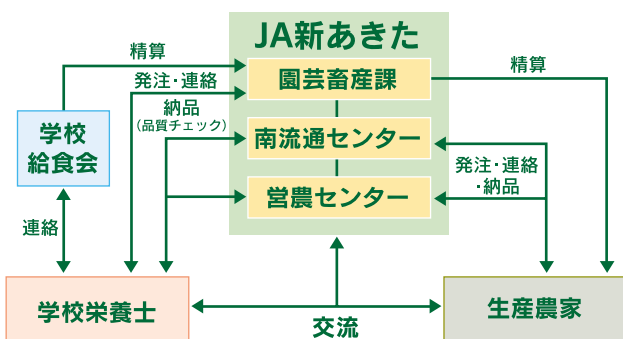
トマト
14.4kg



ピーマン
4.1kg



学校給食の組織図



「地産地消」学校給食での取り組み



秋田市立城南中学校
主任学校栄養士 京極 郁子

食の安全性や食料自給率が問題になる中、以前にも増して、地産地消が注目されるようになりました。学校教育現場でも食育や地産地消等の様々な取り組みがなされています。

秋田市では、学校給食での地産地消の取り組みを、平成11年より毎年10月に実施しています。それだけではなく1年を通して取り組んでみようと、平成18年から独自にJA新あきたさんの協力を得て、進めてきました。

この取り組みをして、ほんとうによかったと思ったことの二つは、調理員の方々からは、「新鮮でおいしい。大切に扱われているのが分かる。余分な包装がなく仕事しやすい」と喜んでもらっていることです。

二つめは、児童生徒に旬の食材のおいしさをわかつてもらえることです。児童生徒に野菜料理はあまり



好まれません。地元産食材の新鮮な野菜を使うと、残量が少なくなります。

また、児童生徒に放送や給食だよりで、食材や生産等について知らせることによって、食品知識と生産状況、地域と食文化を身近に知る良い機会ともなっています。

児童生徒が豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けるためには、「食」が大切であることはいまもありません。学校給食を通して、児童生徒が意欲的に「食」を捉え、「食」の知識と選択能力を習得することを願っています。

今後学校給食を生きた教材とするために、生産者が見えて、生産状況が分かり、安全安心な地元産食材の活用を図っていききたいと思えます。

地場野菜給食の現状とそれぞれの立場での課題も多い

現在、小学校の1食あたりの給食費は261円ほど。1食あたりのカロリーは660kcalほど。献立は主食、主菜、副菜からなっています。主食にはご飯、パン、めんの日があり、ご飯は週3.5回となっています。地場野菜を使う際はまず、栄養士さんが立てる献立と調整が必要です。

学校給食の地場産農産物の問題点は

- ① 農産物の生産・流通システムの構築が難しいこと。
 - ② 生産者が多くなるほど規格に関する問題の発生。(規格のばらつき、規格外品の混入)
 - ③ 天候による安定数量確保が難しく、特に端境期に調達できなく不安定である事。
- などの課題があります。

【JA新あきたの取り組み状況】

●年次別取扱い数量及び学校数

	数量(kg)	学校数(校)	品目
平成18年度	8,900	14	ねぎ、じゃがいも キャベツ、大根 など14品目
平成19年度	16,400	16	
平成20年度	20,600	19	
平成21年度 (*7月末現在)	10,100	21	

当JAは「食と農を結ぶ」役割を担い、学校給食を応援します

JAでは農産物の新鮮さ、安全を理解していただくことから、平成20年度に栄養士から生産現場を訪問視察の実施(2回)、生産者から学校訪問を通して交流を行い、その活動を食育活動として給食だよりに掲載するなど、三位一体(調理現場、学校、PTA)での取り組みを実施しています。

地場産野菜給食には課題も多くありますが、当JAでは関係機関の協力をいただきながら、農業者団体として「食と農を結ぶ」役割を担っていきたく考えています。

身近な情報、お得な情報盛りだくさん!! ニュース&トピックス

1. 齋藤秀男翁顕彰碑除幕式
2. 追分梨販売促進会
3. 秋物農機展示会
4. 追分・北・東営農センター・北部農機具センター
合同展示会
5. 和牛消費拡大大会
6. 第5回年金友の会グラウンドゴルフ大会
7. 第7回JA共済学童野球体会



●除幕する関係者ら

齋藤秀男氏顕彰碑が建立

秋田市農業協同組合、JA新あきたの初代代表理事組合長、県農協五連副会長等を歴任された故・齋藤秀男氏(享年82)の功績をたたえる顕彰碑が上新城の種子センター前に建立され、8月22日(土)、除幕式が行われました。

顕彰碑は、齋藤氏の業績をたたえると共に、後世まで伝えるため実行委員会を中心に、地域の方々の協力を得て建立したものです。顕彰碑には「水が低きに流れ大河となるがごとく人望翁に集まれり」と齋藤氏のメッセージが刻まれています。

除幕式は、実行委員をはじめ、地元地区振興会会長、齋藤家など、顕彰碑建立に尽力した関係者の皆さんや地域の役員及び農業関係者約50人が見守る中、とり行われました。

スーパーで梨の販促会

追分梨「幸水」の宣伝と消費者の生の声を聞こうと8月29日(土)、市内のスーパーで販売促進会を行いました。果樹部会なし・ぶどう部の部会員や、新あきた担当者ら5人が参加しました。

部会員が先頭に立ち、「追分梨まつり」「100年の伝統を誇る追分梨」のぼりやPR。試食コーナーを設け、買い物客に「幸水」の宣伝を行いました。新あきたの担当者は「梨の出荷はこれから最盛期。量販店での販売促進を計画し、有利販売を目指したい」と話していました。



●にぎわいを見せた追分梨の販売コーナー

収穫を前に 農機具の展示会

南部、北部農機具センターは8月28日(金)、29日(土)の両日、秋物農機具展示会を開き、2日間で約217人が来場しました。

会場には、JAグループ取扱メーカー10社がコンバインや糶摺機、計量機など多数の新型農機具を展示。各メーカーが新機具や操作方法などを説明し、多くの人が実際に操作しながら、機能性などを確認していました。

来場者からは「操作が簡単なのに、機能が充実した機械が多くなっている」と改めて実感した。「展示会では多くの新型農機具を操作することが出来るので良い」などの声が聞かれました。



●新型農機具を確認する来場者

肥料・農薬・除草剤を特別価格で販売

農業に欠かせない軽トラックをはじめ、農業資材を自分の目で見て、触れて、体感して購入してもらおうと8月28日(金)と29日(土)の両日、追分営農センターで追分・北・東営農センター、北部農機具センター合同の展示会を開きました。

当日は肥料・農薬・除草剤を特別価格で販売したほか、農業機械、軽トラックなどの展示、農業用品や生活日用雑貨などを販売、地上デジタル相談、墓石無料点検なども行われ、新あきた職員と各メーカー担当者が連携して、来場者に笑顔と真心で対応しました。初日は雨模様だったものの、2日目には晴天に恵まれ、期間中の来場者数は、175人となりました。各出展メーカーの協力により、各コーナーで好成绩を収めることができ、新あきた職員は「組合員のみならず一般消費者にも、農業や新あきたをPRする絶好の機会となった」と話していました。



●特別価格の肥料が大人気

地場産牛を味わう



●肉が柔らかく、とてもおいしいと好評

和牛部会は9月3日(木)、雄和サイクリングターミナルで「和牛消費拡大大会」を開きました。部会員をはじめ市議会議員、県、市職員など31人が、地元産の牛肉と野菜で焼肉をし、「地場産牛のおいしさ」を楽しみました。

用意した肉は、新あきた産のA4ランクの和牛。伊藤部会長は「地場産の肉を食べて楽しんでほしい。和牛の消費拡大に協力していただきたい」とあいさつ。

県の職員が、県有種雄牛を交配した場合の奨励金と、枝肉共励会において、県有種雄牛産子で最高賞を受賞した場合に報奨金を交付する、秋田牛チャンピオン獲得事業を説明。お勧めする交配を紹介し、県有種雄牛の優秀性も話していました。

河辺(豊島)チームが5連覇

年金友の会は9月8日(火)、太平山リゾートパークゴルフ場でゴルフ場でグラ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佐々木鉄太郎さんが熱戦を制しました。

大会には31チーム、152人が参加。当日は絶好のコンディションの中、凹凸の変化に富んだ、こごみ、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42人が記録。そのたびに大きな歓声があがっていました。



5連覇した河辺(豊島)チーム

16チームが出場 熱戦を繰り広げる

第7回J A共済学童野球大会の開会式が8月12日(土)、県営球場で行われました。参加チームは県内各J Aの予選を勝ち抜いた強豪ばかり16チーム。当J A管内の代表、旭川野球スポーツ少年団が狙うのはもちろん優勝！そして12日の初戦の相手は五城目野球スポーツ少年団。

試合は3点を先制され、7回に打線が奮起して、2点を返しましたが、惜しくも2対3で敗れてしまいました。選手は終始はつらつとプレーし、素晴らしい試合を見せてくれました。

同大会は、J Aの職員が2日間にわたり、グラウンド整備やスコアラーなど裏方を務めるなど、J Aが次世代を担う学童の健全な育成を図るため、市教育委員会、県スポーツ少年団と後援で毎年開催しています。



●元気にプレーした旭川野球スポーツ少年団



秋田の農業人

転作田を利用しマコモタケを特産品に育てたい

耕友ファーム 転作担当

山岡 市男さん

- 耕作面積:539a
- 水稲作付面積:324a
(あきたこまち、こだわりめんこいな、マコモタケ)
- 転作大豆:163a
- 集団大豆:788a

「くせがなく生食もできる。和洋中と、どんな料理にも合う万能食材」と話す、下浜長浜地区の耕友ファームで転作担当をしている山岡市男さん。転作田を利用してマコモタケ栽培に取り組む傍ら、JA新あきたの理事として活躍中。山間地の農業振興に尽力している山岡さんに今回インタビューしました。

Q 農業に取り組んだきっかけは？

農業には、小さい頃から携わって来ました。私自身、就農して5年が経ちますが、その前は、農業とかけ離れた仕事をやっていて、いつかは農業をやりたいと思い、両親が行っていた農業を継ぐことを決め、就農しました。

手間が掛からないため、高齢化が進む農家には魅力

Q 農業をはじめたのは？

長浜地区全体で田圃は60haほどあり、昭和59年に圃場整備が完成されましたが、沢田が多いため、今までは大豆、そばなどの転作作物を栽培してきました。しかし、思う様な成果が上げられませんでした。そこで、インターネットで調査したところ、水田等、湿地において栽培が可能な転作作物としてマコモタケにたどり着きました。一番近い産地である山形県鶴岡市藤島地区に、平成20年2月にメンバー3人で視察し、栽培方法を学び、「これだ」と思い、4月中旬に苗5株を購入し栽培を始めました。

Q 気をつけていることは？

マコモの栽培方法は、春に耕起した休耕田に水を張り、昨年に結筍(けつじゆん)した株から分けた苗を、条間1.5m、株間1mで定植します。あとは、収穫が終わるまで水を切らさないことがポイントです。収穫には稲刈り鎌などを用いて、他の茎を痛めないように切り取って収穫しますが、時期が遅くなると外皮の緑化、繊維の発達、黒点の発生等がおこり、品質が低下するので注意しています。

自然と共存して作れるから面白い

Q 大変なことは？

消費者に安全・安心なものを提供するため、無農薬で栽培しています。今後、マコモの収量が増加すれば、営農組織として特産化して栽培面積を増やす予定となっています。また、冷蔵以外の保存方法がなく、出荷が集中することが課題です。料理方法などを広め、知名度を上げ、特産品にしたいとも考えています。

農業は自然が相手ということもあり、やりがいがある一方、奥が深く、研究と工夫が必要だと感じています。

仲間を増やして特産品化に取り組む

Q 今後の抱負は？

消費宣伝、販路の開拓など今後については、いろいろな場所でPRを行い、マコモタケの認知度を上げていきたいです。同時に、食材としての利用方法や試食などを通じて消費者に直接PRし、販売ルートを確認していきたいと考えています。

収穫期が短いため、まとまった量の確保ができないことや、保存方法、販路などの課題がありますが、行政及び新あきたの皆様からのご支援とご協力をお願いしたいと思います。そして、地域の仲間達と意見交換をし、地域の田圃が荒廃しないためにはどのような取り組みが必要か話し合っています。

たっぷりの水分が熱を冷まし、美しい肌を呼び戻す。

新あきたの旬『ナシ』



梨の成分の88%は水分ですが、同じように水分の多いスイカを比べると、体内の水分調節を行うカリウムが多く含まれています。ほてった体を冷まし、熱を出したときは熱を下げ、不足した体液を補います。また、梨のほんのりとした甘味は、ソルビトールという成分によるもので、のどの痛みを和らげ、せきを鎮めます。もう一つ、梨の特徴であるザラツとした食感は、石細胞と呼ばれる繊維の固まりによるものです。この石細胞は便通を良くするのに役立ち、美しい肌を呼び戻します。こうしたさまざまな効用があり、しかも口当たりのいい梨。選ぶときには、見た目よりもずっしり重いものを選びましょう。



●誰でもカンタンにできる「ナシ」の美味しいレシピご紹介

今月のオススメレシピ①

梨のコンポート



●材料(4人分)

- 梨……………1個(約200g)
- 水……………カップ1
- 砂糖……………50g
- ブルーベリー(種なし)……………4個
- レモン……………1/2個
- 白ワイン……………50cc
- アイスクリーム(市販)……………200g
- ミントの葉……………4枚

●作り方【1人分約201kcal】(調理時間20分)

- ①梨は縦に8つ割りにして、皮としんを取る。レモンは輪切りにする。
- ②鍋に分量の水と砂糖を入れて温める。
- ③砂糖が溶けたら、①、ブルーベリー、白ワインを入れる。梨が透き通るまで約10分煮る。汁ごと冷ます。
- ④③を皿に盛り、アイスクリームとミントの葉を添える。

今月のオススメレシピ②

梨のジャム

●材料

- 梨……………2個(約500g)
- グラニュー糖……………150g
- レモン果汁……………1～1.5個

●作り方

- ①梨は皮をむき、芯を取って5mmくらいの銀杏切りにする。
- ②材料を全て鍋に入れ中火にかける。
- ③煮立ったら弱火にして、焦げ付きに注意しながらアクを丁寧にとり、とろみが付くまで20分ほど煮詰める。



あなたの暮らしを、私たちが応援します!!

我らみんなの、暮らしの応援団

共済
インフォメーション

事故や病気のための備えは大丈夫?

健康でいると、健康のありがたさを忘れてしまいがちですが、健康なときだからこそ、病気やケガに備えて費用を用意しておくことが大切です。JAでは、万一の保障はもちろん、医療や介護保障の充実にも力を入れています。



北支店 ライフアドバイザー
金澤 仁人

「家族みんなが健康で穏やかな生活を送りたい」と、誰もが願っていることですが、自分や家族にはいつ災難が降りかかるかわかりません。近年、医療費の負担がますます増えてきました。そんな時、みなさんをお守りするのがJA共済です。

JA共済では万が一の保障はもちろん、入院、手術、通院などの医療保障も充実しています。年齢、職業、家族構成などを考え、充実した保障、負担の少ない掛金でお客様に合った商品を提案しています。

最近の商品が多様化し、仕組も複雑になっていますので、みなさんにわかりやすく説明することをモットーにしています。お宅へ訪問すると「難しくて面倒だから」「若いから今は考えていない」というお客さ



んがいます。若いからこそ、健康な時だからこそ、突然の事故や病気のために安心できるようなしていただきたいのです。また、「病気を手術した」という話を聞くと、もう少し早く訪問していれば役に立つことができたのにと、残念に思うことがあります。準備するのに「早すぎる」ということは決してありません。JA共済は農家の方だけでなく、サラリーマンや自営業、主婦の方にもご利用いただいています。

私たちは、地域の皆さんの暮らしのパートナーでありたいと考えています。

ぜひお近くの支店のライフアドバイザーまで、お気軽にご相談ください。

ローンのことなら 新あきたのローンセンター・各支店へ

金融
インフォメーション



ローンセンター
鈴木 賢治

家を建てる計画をされている方は、ぜひ1度、新あきたのローンセンター・各支店にご相談ください。当初、固定金利適用期間(3年、5年、10年)終了後も、その時点の店頭金利から0.5%引き下げるという「JA住宅ローンとくとくプラン」を取扱っております。

このローンは住宅の新築資金、マンション・建売住宅・中古住宅・土地購入資金をはじめ、増改築資金や他金融機関の住宅ローンの借換資金としてもご利用いただけます。

また、ローンセンター、各支店では住宅だけでなく、マイカー、お子様の教育資金など各種ローンについてのご相談も承っております。

お近くの**新あきた各支店、ローンセンター**にお気軽にお立ち寄りください。



知って得する

営農



追分営農センター
玉尾 徳彦

収穫作業が品質に及ぼす影響が大きいため、事前準備も含めて的確に作業を行いましょう。

アワ ドク ン ポ イ ス ト !!!

今月のテーマ

大豆

【収穫作業のポイント】

1. 収穫時期の判断

莢を手で振ってカラカラ（莢の中の子実の音）と音がするようになったら刈取り適期ですが、下記により更に的確な判断をしてください。

(1) 子実による判断の目安

- ア. 子実水分20%以下
- イ. 豆が球形で固い
- ウ. 子実に爪跡が5ミリ程度つく
- エ. 黄葉期から約2週間後頃

(2) 莢の黄化程度による判断の目安

主莢の色	収穫時期の目安	品質等に及ぼす影響
黄色	早い	汚損粒や破砕粒の原因
褐色(ポキッと軽く折れる)	適期	品質良好、汚損粒等少ない
灰黒色	遅い	立毛中の烈葉、収穫ロス増加



2. コンバインによる収穫作業の留意点

- (1) コンバイン作業の効率化と汚損粒の防止
 - タデ等の大きな雑草や青立ち株の除去を徹底する。
 - うね間の雑草は、刈払機等により刈取り除去する。
- (2) コンバイン調整・整備
 - 扱胴等コンバイン内部の清掃を徹底した後、「刈取高さ」「脱穀選別・排塵」調整を入念に行う。
- (3) 刈取り高さは、地際から10センチの高さで
 - 10センチ以下になると、ヘッダー部分に土が入り、扱胴内で大豆が汚損され、品質が低下する。
- (4) 収穫時間帯は、午前10時から午後4時頃の日中に行う
 - 早い時間帯では、大豆水分が高く脱穀部等で詰まりが発生する。
 - 遅い時間帯では、脱粒・裂莢等によりヘッドロスが増加する。



3. 豆殻や莢による地力増強

- (1) 豆殻や莢は、豊富な有機物を含んでいるので、焼かずに鋤きこみ、腐熟促進し地力増強を図る。
- (2) 培土作業により生じた地面の凹凸をトラクター耕起により早めに整地・均平にする。

夢のワクチン？

子宮頸がんワクチン

がんを予防できるワクチン——。欧米ではすでに使われているそんな「夢のワクチン」がもうすぐわが国でも使えるようになります。

このワクチン、残念ながらすべてのがんに使えるというわけではありません。現在のところ実用段階にあるのは子宮頸がんワクチンです。子宮頸がんは45歳以下の女性のがん死亡原因としては乳がんに次いで2番目です。わが国では毎年新たに8000人以上が進行がんと診断され、少なくとも2400〜2500人が亡くなっています。子宮頸がんはヒトパピローマウイルス(HPV)が子宮頸部に持続的に感染して引き起こされます。HPVは性交によって感染するありふれたウイルスであり、感染した人の約90%はHPVが自然に消失すると言われています。ところが残りの10%は長期間感染が持続し、さらにその中の一部の人の子宮頸がんを発症します。子宮頸がんワクチンはこのHPV感染を予防するワクチンなのです。したがってHPVに感染する前に接種すること

が必要です。このため、欧米では性交が始まる直前の9〜13歳がワクチンの定期接種に適した年齢であると考えられており、HPVに感染していないことが判明した13〜26歳の女性に対する接種も多くの国で奨励されています。ワクチン接種には数万円の費用がかかりますが、この条件にあてはまる人については多くの国で公費負担とされています。

さて、子宮頸がんワクチンを接種すればすべての子宮頸がんを予防できるかという点と実はそうではありません。子宮頸部に感染するHPVは30〜40種類ありますが、そのうちの15種類程度が子宮頸がんの原因となるハイリスク型です。子宮頸がんワクチンはハイリスク型のうち特に20歳代の子宮頸がんの大部分を占める16型、18型の感染を予防するよう設計されています。わが国では16型、18型のHPV感染により発症する子宮頸がんは全体の約6割とされています。残りの約4割の子宮頸がんに対してはワクチンの予防効果がないことになります。



秋田組合総合病院
産婦人科科長
谷川 秀郎

ですから、子宮頸がんワクチンが導入されても子宮頸がん検診を受けることが重要であることは言うまでもありません。HPVに感染してから子宮頸がんを発症するまでには通常数年から十数年を要します。そのため子宮頸がん検診を定期的に受ければ進行がんの前段階で病変を発見することが可能です。ごく初期に発見された子宮頸がんはほぼ100%の治癒が見込めます。

子宮頸がんワクチンは確かに「夢のワクチン」と言えるかもしれませんが。しかし、それだけでは子宮頸がんを予防する上で不十分だ、ということがお分かりいただけたかと思えます。残念なことには、多くの先進国で子宮頸がん検診の受診率が60〜80%であるのに対し、わが国では30%未満にとどまっています。子宮頸がんワクチンの登場が子宮頸がん検診受診率向上のきっかけになれば、というのが産婦人科医の願いです。

オススメ
得する
対策
etc.

太ももつけ根の筋肉をほぐす かるやか体操 野菜農家向け(1)

●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

今回は、野菜農家向けの「かるやか体操」を紹介します。太ももつけ根の筋肉をほぐす体操です。袋詰めなど、立って作業をする時間が長い人におすすめします。

体操のモデルの方は、片脚でペダルを踏むタイプの機械で、袋詰めを行っていました。このようなケースでは、体のバランスを整えるためにも、ペダルを踏んで疲れた脚だけではなく、両脚の筋肉をほぐすことが大切です。

「かるやか体操」は、日本農業新聞が冊子にまとめ販売しています。水稲・畑作・露地野菜、施設野菜、果樹、畜産、花き、農産加工・・・と、経営品目や作業別に写真で紹介しています。 定価は420円

■お問い合わせ・・・日本農業新聞販売管理部 TEL.03-5295-7407

野菜農家におすすめの「かるやか体操」を紹介します



①体を支えるように、右手で機械をつかみます。
②左ひざを腰付近まで上げたら、外側に向けて回しながら、下ろしていきます。
③反対側も行います。バランスを取るのが難しい場合は、いすに座って行ってみましょう。

いつも元気に百歳食

物忘れを防ぐ卵かけご飯

● 食文化史研究家 永山 久夫

日本人の大好きな真っ白なご飯。そして納豆、生卵、刺し身、豆腐、大根おろし、野菜のおひたし。いずれも代表的な日本食であり、すべて食材の持ち味を味わう食べ方です。

ご飯は白米を水だけで炊き上げたものですし、納豆は煮豆を納豆菌で発酵させただけ。刺し身は魚の生身を食べやすく切りそろえたただけなのです。

まさにこれらは「生(き)」の味なのです。素材の「生(き)」の味を生かして食べるのは和食の最大の特徴で「生地料理」といいます。

魚の生地料理を考えると、旬の脂が乗った魚ならば、刺し身にして食べるのが一番おいしいものです。新鮮な魚が一年中捕れる島国ならではの食文化といえます。

そして日本料理の基本は「煮るは炙(あぶ)るにしかず、炙るは生にしかず」です。「煮た料理は焼いたものに及ばないし、焼いたものは生で食べるものにはかなわない」という意味で、結局は「生」が一番であるということでしょう。

次のような川柳があります。
『生卵 醤油の雲に 黄身の月』



器に入れた生卵の黄身は満月であり、醤油(しょうゆ)はまるで雲のようだと考えています。欧米人はこのような食べ方を奇異に感じるようですが、立派な和食文化です。生卵とご飯を合わせた、まさに生地料理といえるでしょう。

新米ご飯に生卵の黄身だけ載せ、醤油を垂らして食べます。極めて味わいが濃厚で、まるでウニご飯のようです。この黄身にはビタミンA、B₁₂、B₁₂などがたっぷり含まれています。いずれも物忘れを防ぐ上で欠かせない成分。頭の老化防止のためにもおすすめです。

新あきた 知って健康

健康百科

機能性胃腸症とは

● 佐久総合病院名誉院長

松島 松翠

胃の内視鏡検査で、がんや潰瘍(かいよう)などの異常が見つからないのに、何となく胃の不快感が続くというようなことはありませんか。

例えば食後に、胃のもたれがなかなか取れない、胃が重苦しい。みぞおちに痛みを感じる、焼けるような感じがする(これは胸焼けとは違います。胸焼けはみぞおちより上の胸の辺りに起こります)。または、少し食べたただけでお腹がいっぱいになってしまうなどです。

このような症状は、何らかの原因によって、胃の機能低下が起こっているために生じると考えられ、「機能性胃腸症」と呼ばれています。

症状を改善するためには、日ごろの食事の取り方に注意することが必要です。

● 香辛料や脂質の多い食べ物を取り過ぎない。

香辛料を取り過ぎると、胃の知覚過敏を招きます。脂質の多い食べ物は消化が遅くなるので、胃の動きが悪くなります。



● よくかんで、ゆっくり食べる。
よくかまずに早く食べると、胃に負担がかかります。

● 腹八分目を心掛ける。
一度にたくさん量を食べ過ぎると、胃に負担がかかります。

● 食後すぐに寝ない。

食べ物が胃に残っている状態で寝てしまうと、起きたときに胃の調子が悪くなります。

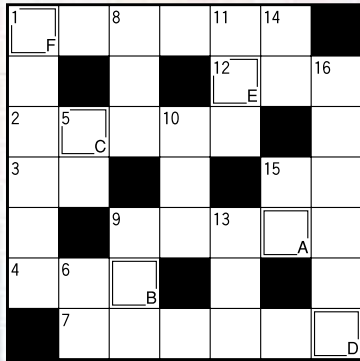
そのほか、ストレスがかかると、胃や十二指腸の働きに影響を及ぼします。機能低下や知覚過敏を引き起こす原因にもなりますので、ストレスは解消するように心掛けましょう。

これらの対処法で改善しない場合は、薬物療法が必要になりますので、病院を受診してください。

頭の体操 クロスワードパズル

Q. 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?

●出題/ニコリ



■タテのカギ

- 1... 喜びのあまり、ほおにポロポロと流れます。
- 5... 見事——が的中しました。
- 6... 文鳥に雑穀や菜っ葉を——として与えました。
- 8... 大水が出たとき、これを積んで水をせき止めることもあります。
- 9... 今は誰も住んでいない家。
- 10... 花が咲くこと。——前線。
- 11... だんだん速くなっていきます。
- 13... 大きななまきつ類。プンタンともいいます。
- 14... 赤、青、黄、緑、紫などさまざま。
- 15... これを狙って矢を射ます。
- 16... お寺や日本庭園に立っています。
中で火をともし照明にします。

■ヨコのカギ

- 1... 万国旗を飾り綱引きやリレーをしたりするイベント。
- 2... ランクアップ。係長から課長へとか、2軍から1軍へとか。
- 3... 嵐のとき、水面に大きく立ちます。
- 4... 梅干しを見ると出てきます。
- 7... 小さな豆が入っている緑色のサヤを丸ごと食べます。
- 9... 真っ白になるほど精製していない、甘い調味料。
- 12... みんな同じ、——の衣装をまとうて登場。
- 15... 開けると風が入ってきます。

ス	キ	ア	サ	モ
イ	タ	チ	ビ	ン
オ	レ	イ	ロ	メ
ミ	ン	ト	ミ	ン
ナ	メ	ツ	シ	ユ
エ	キ	シ	シ	ユ
シ	キ	シ	ウ	ン

★当選者
相場 孝子さん (飯島)
松田 義顕さん (泉)
横田 孝子さん (雄和)
おめでとうございます

【9月号の答え】
ツキミダンゴ

▼クイズにご応募ください▼

【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】10/13日(火)
◎応募は右記まで。

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ご記入の上、お送りください。多数の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

※JA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。

答え
住所
氏名
年齢
今月のテーマについて一言お書きください。

50 010-0877
秋田県秋田留町2-1-40
JA新あきた
総務課
教育広報係

ふれあいメール 9月のテーマ「夏の思い出」



夏休みは、4月から名古屋へ単身赴任している父に会いに行ってきました。デイズニーランド、デイズニーシー、そして名古屋と、とても楽しかったです。
(保戸野 Dさん 10代)

夏は、法事、葬式と慌しく皆様のお世話になりながら、どうにか終えることができました。今更ながら近所の有難さをつくづく感じた日々でした。
(金足 Nさん 60代)

読者とのコミュニケーションの場

今年は退職してから、しばらく休み再就職。自転車で通勤できるところに就職。いつまで働けるか、体の動くかぎり働こうと思っています。また今年の雨の多さに戸惑い、レジャーの日程を練るのに苦労した夏でした。
(泉 Mさん 60代)

私は南秋の出身ですが、幼少の頃、家族でホテルを見に夜散歩したのが思い出に残っています。またホテルが見られる自然豊かな環境になってくれればと思います。
(飯島 Aさん 40代)

いぶき8月号の新あきたの旬「カボチャ」の料理を試してみたいと思います。これからも農産物の旬のレシピを紹介してください。毎月楽しみにしています。
(東通 Kさん 50代)

雨が多く、取っても取っても生えてくる雑草取りに明け暮れた今年の夏。なぜか粒剤の除草剤はあまり効かず、水和剤をかけると運悪くまた雨で流されて…。慣れない草刈り機を使って刈っていたら突然機械が止まり、「あれ…」と見たらキャップがゆるんで落ちていました…。ダメもとで探してみたら見つかってホッとしました。これが私の夏の思い出…です。
(雄和 Yさん 50代)

■今月のテーマは「あなたに言いたい一言」

日頃お世話になっているけどなかなか言えない「ありがとう」や、前々からアイツに言ってやりたかった一言、想いだけが募る、片思いの相手に…等等など、身近な人から著名人、歴史上の人物まで、本人を目の前にしてはなかなか言い出せない一言をこの場で伝えてみませんか?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!皆さんからのたくさんのお便りお待ちしております!!

JA新あきたのあゆみ

◎8月

- 8月10日 …インターンシップ(金農高生)受入れ
至12日 (営農経済部、追分・北支店)
- 12日 …日米FTA断固阻止緊急国民集会 (日比谷野外大音楽堂)
- 18日 …彩葉館運営協議会 (中央支店会議室)
…大豆部会役員会 (JA新あきた会館)
- 20日 …女性部本部役員会 ()
- 22日 …休日ローン相談会 (各支店)
- 24日 …第6回理事会 (JA新あきた会館)
- 28日 …追分、北、東営農、北部農機具センター
合同展示会 至29日 (北部農機具センター)
…秋物農機具展示会 至29日 (南部農機具センター)

第6回理事会

●平成21年度第6回理事会が8月24日(月)に開催され、次の事項について審議されました。

- 議案第 1号 / 大口信用供与先への供与
議案第 2号 / 組織整備検討委員会設置要領(案)の制定
議案第 3号 / 施設整備委員会設置要領の廃止
議案第 4号 / 「オートローン・エコプラン」制定にかかる
(株)ジャックスとの覚書締結

第7回理事会

●平成21年度第7回理事会が9月8日(火)に開催され、次の事項について審議されました。

- 議案第 1号 / 農産物検査業務規程の一部変更
議案第 2号 / 平成21年産独自販売米取扱い
議案第 3号 / 平成21年米概算金
議案第 4号 / 新直売所の設置
議案第 5号 / 固定資産(仁井田資材倉庫跡地)の処分

JA新あきたの概況《8月末現在》

- 組合員数 / (正)7,905人 (准)7,980人
- 貯金 ……932億7,602万円
貸付金 ……380億8,305万円
共済保有高 ……3,415億4,642万円
購買品供給高 ……9億2,827万円
販売高 ……4億7,564万円
出資金 ……36億8,610万円

●編集後記

今回の特集を作成するにあたって御所野小学校さんへ取材にお伺いしました。そこで、調理員さんが丹精込めて作った給食を頂くことができました。小学校の給食を食べたのは、多分、卒業以来だと思います。30歳になって給食を食べたことに感動しました。給食に地場の食材をとり入れる動きが広がってきています。食文化や流通や食料事情などを暮らしの足元から学べる格好の教材であると思います。バーチャルで過ごしがちな現代っ子にとって、みずみずしい五感やキラキラした意欲につながる貴重な学習になると思います。先生方には世界一の素晴らしい学校給食を柱に、自信をもって、たくましく、おおらかな食育を広めて頂きますようお願いいたします。貴重な機会をいただきありがとうございました。(中川)

21年産新米 限定販売

JA新あきた 収穫感謝セール

こだわりあきたこまち 地元産

〈こだわり米の条件〉

- ・土壌改良資材の投入 (無制限くん) ……100kg/10a
- ・テッソ制限 ……銘柄別に…こまち8kg
- ・1.9mm網の使用 ……整粒歩合の向上
- ・適正栽培管理の実施 ……肥料・除草剤・農薬・その他
- ・栽培履歴の記載 ……トレーサビリティの確実なる記載
- ・取扱等級 ……1等米 (検査米)
- ・種子更新の実施 ……更新率100%

10月3日 (土) (午前9時 ~ 午後3時) **玄米 30kg**
¥9,000 (消費税込) (本体価格 8,571円)

10月4日 (日) (午前9時 ~ 正午) (本体価格 8,571円)

「新米」の旗が目印です。

●北部低温倉庫(上新城) TEL 870-2030

●太平低温倉庫 TEL 838-2361

●南低温倉庫(四ツ小屋) TEL 829-1201

お問い合わせ先: JA新あきた 購買課 TEL 832-6658

NHK・BSの番組「街までくく旅」にて、1,200kmの四国お遍路を歩いて志願した四元奈生美さんより、皆様へお遍路の魅力や旅のエピソードを語ります。卓球のデモンストレーションや、お遍路の旅行説明会も同時開催します。

四元奈生美のお遍路

トークショー

四元奈生美さん
サイン入り卓球ボールを
10名様プレゼント!

会場200名限定!!

入場整理券をご用意しておりますので、ご来場を希望される方はP27アにてお求めください。当日入場整理券の方は、別途入場料がかかります。
当日入場料/おとな530円 こども(中学生以下)無料

四元 奈生美 (よつもと なおみ) プロフィール

東京都出身。1978年8月21日生まれ/卓球の地域活性化を愛する。カラフルなユニフォームを着用して試合に出場する。デザイナーやファッションショープロデューサーを勤め、自らのユニフォームのデザインを行ったこともある。「ジャンクスポーツ」など数々のテレビ番組に出演している。卓球界のシンボルとされるお遍路。

イベント会場

10月18日(日) 秋田県秋田市(9:30スタート)
秋田ビューホテル

当日のスケジュール

第1部: 四元さんの卓球教室
第2部: 四元さんのお遍路トークショー
第3部: お遍路の旅行説明会 (大元達の大元一さん)

2023年10月~11月実施 **四国八十八ヶ所 お遍路の旅**

前編7泊8日 旅行代金 **218,000円** (おひとり様(12歳以上) 男女別料金)

お申し込み・お問い合わせは

秋田県知事登録旅行業者代理業第91号

JA新あきた旅行センター

☎018-837-1151

総合旅行業務取扱管理者: 佐藤 祐幸

平成21年産米概算金が決定しました!!

(単価:円/60kg)

銘柄	等級	農家概算金
あきたこまち(JA米)	1等B	12,300
めんこいな(JA米)	1等B	11,600
ひとめぼれ(JA米)	1等B	11,800
ササニシキ・はえぬき(JA米)	1等B	11,300
加工米(一般米)	1等	8,500
もち(一般米)	1等	12,000

◎ふるい下米(くず米)・中米を含めて、全量JAに出荷くださいますようお願いいたします。
 ◎秋の収穫時期を向かえ、盗難、火災等の事故の発生防止のため、防火、施錠等、十分注意の上、秋作業を進めて下さるようお願いいたします。

組合員の皆様からの数多くの出品をお願いします 種苗交換会への出品依頼について

第132回秋田県種苗交換会が、秋田市民交流プラザALVE(アルヴェ)を会場に10月30日(金)から11月5日(木)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

- ・水稲類 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
- ・果実類 2kgまたは果実包装荷造ダンボール1箱(10kg)
- ・野菜類 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、チンゲンサイ等の葉類は2袋(FG)
カブ、タマネギ等は5個
サトイモ2kg、セリ2把(20本)
- ・花卉類 切花類10本、鉢物類2鉢
- ・農産加工品 缶詰、ビン詰、漬物等は2個
- ・農林工芸品 蔓細工、藁細工、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27日(火)の午前中まで南、北流通センターで行います。

第132回秋田県種苗交換会

■会期 / 平成21年10月30日(金)～平成21年11月5日(木) 7日間

■主催 / 秋田県農業協同組合中央会

■会場 / 秋田市



催事	会場
開会式・閉会式	秋田県JAビル会議室
談話会	秋田県JAビル会議室
農産物出品展示	秋田市民交流プラザ ALVE(アルヴェ)
学校農園展示	秋田市民交流プラザ ALVE(アルヴェ)
地産地消展	秋田市民交流プラザ ALVE(アルヴェ)
農業関連参考展示	秋田駅東西連絡自由通路他(ぼぼろーど)
農業機械展示	旧秋田空港跡地

◆会期中の主催行事・協賛行事

日程	主催行事	時間	会場	協賛行事	時間	会場
10月30日(金)	新穀感謝農民祭並びに開会式	10:00～11:40	秋田県JAビル			
	農業功労者を称える会	12:00～	秋田ビューホテル			
	談話会 「談話題:食と農を守る生産者と消費者のネットワークづくりについて」	13:30～16:30	秋田県JAビル			
10月31日(土)	談話会 「談話題:食と農を守る生産者と消費者のネットワークづくりについて」	9:00～11:30	秋田県JAビル			
	審査発表	9:30～9:50	秋田県JAビル			
11月1日(日)				講演「食と農を考える」	13:30	文化会館小ホール
11月2日(月)				秋田県土地改良事業推進大会	9:30	文化会館大ホール
11月3日(火)	農村における健康を考える集い	9:30～12:30	秋田県JAビル	AKTクボタ民謡お国めぐり	13:30	文化会館大ホール
11月4日(水)	物故者追悼会	14:00～	浄願寺	秋田県NOSAI大会	9:30	文化会館小ホール
	中央会理事会	16:00～	秋田県JAビル	秋田県農業委員大会	13:00	文化会館大ホール
11月5日(木)	褒賞授与並びに閉会式	13:00～14:30	秋田県JAビル	秋田県産米改良品評会表彰式	11:00	秋田県JAビル

※期間中は、新あきた女性部による食堂を開きますので、ぜひお立ち寄りください。