

【今月の特集】  
ご飯食で健康に痩せる！  
おにぎりダイエット

# いづみきり

平成28年  
2016

11

vol.212



JA新あきた広報誌



新たなページを刻む生産者

のうと

新あきた 農人



■ 雄和地区

こん やすひろ  
金 靖浩 さん (42)

農業で地域を

盛り上げていきたい!!

〔(農)平沢ファーム〕

経営内容＝水稲47.7ha 大豆42.7ha 枝豆2.1ha  
ネギ1.6ha ダリア1.5ha

農業に取り組んだきっかけ

高校卒業後、販売員として勤務するなど、さまざまな職業を経験してきました。「農業で地域を盛り上げていきたい」との思いから、40歳になった時に就農しました。一番は農業という仕事が好きで、もともと身近な存在でした。実家が代々、米の生産農家だったので、幼い頃から収穫などを手伝っていました。年齢的にはもう少し早く就農してもよかったと思います。年々、年を重ねるごとに農業の魅力にとりつかれてきました。

農業への思い

いろいろな農産物を作ってみたいと考えて、地元の平沢ファームでやっています。現在はネギの栽培を中心に米や枝豆やダリアの農作業に取り組んでいます。ネギは土を寄せて上げて白い部分を作るのが大切なんですけど、暑い日の作業が結構きつく、腰の痛みなど、なか

# I n d e x

## 新あきた 農人

～新たなページを刻む生産者～ P2、3

## 特集

### ご飯食で健康に痩せる！ おにぎりダイエット

P4、5

## 今月の営農ワンポイントアドバイス

### 【稲作】

P8、9

### 【秋田県種苗交換会】

## アクティブウーマン

### ～活発に活動する女性部～

P10

## 新あきたの農産物

### 『ネギ』

P16

## ニュース&トピックス

P6、7

## 健康対策・みんなの介護

P11

## 新あきたスマイル

P12

## ふれあいメール・クロスワードパズル

P13

## お知らせ・あゆみ・理事会・人事・概況・編集後記

P14、15



- 1.コンテナ出荷準備中
- 2.収穫前のネギ畑
- 3.皮むき作業中
- 4.ダリア畑



### 今後の抱負

今後は播種作業や土づくりなど、栽培技術を向上していきたい。まだまだ分からない事、知りたいことが沢山あります。高品質・多収量の確保を目指しながら栽培に取り組み、ネギだけではなく稲作、枝豆、ダリアなど幅広く農産物を作っていきたい。今年加入した青年部にも参加し、情報交換などしていきたい。農業はみんなで協力し合うことが大切で、仲間と一緒に平沢ファームを盛り上げていきたいと思っています。

なか回復しません。それでも、農産物が大きくなって消費者にとどけて、「おいしい」「また食べたい」と言ってもらえるのがうれしい。一生産者として、おいしいものを消費者に届けたいと思っています。



JA新あきた広報誌

# いぶき

新米の  
季節！



ご飯食で健康に痩せる！

# おにぎり ダイエット

「お米を食べると太る」と考えている人は多いようです。実はこれは間違い。お米はダイエットの味方なのです。そこで、最近評判の「おにぎりダイエット」に注目！お米をしっかり食べて、健康でスリムな体を目指しましょう。



お米は  
ダイエットの  
味方になる

近年、炭水化物抜きダイエットがブームになり、太るからお米は食べないという人も増えているようです。でも、昔の日本人はお米をたっぷり食べているながら、さほど太ってはいませんでした。脂肪分の多い食事を取る欧米人の方が肥満も多いのは確か。米・野菜・豆・海藻などを中心とした和食がヘルシーな食事であることは世界的に認められています。

お米は、炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。パンや麺類のような塩分やコレステロールはあまりありません。また、どんなおかずにも合わせやすいのがお米のいいところ。パン食だといついつい油脂分や塩分の多い副菜に偏りがちですが、ご飯は具たくさんのおみそ汁やおひたし、酢の物などでおいしく食べられ、栄養のバランスも取れます。

お米を中心にしたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がって、食べても太らない体に変わっていきます。米食こそ、ダイエットに向いているのです。

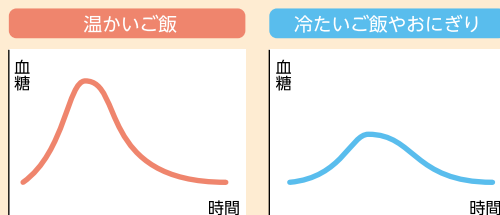


摂取カロリーを抑えられる  
「おにぎり」

ではなぜ「おにぎり」が良いのでしょうか？  
冷えたご飯には、炊きたてに比べ、レジスタント

## 冷たいご飯やおにぎりは レジスタントスターチの働きにより、 血糖の上昇が緩やか

レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）は、糖として消化されにくいでんぷんのこと。ご飯は温かいまより冷えた方がレジスタントスターチの量が増えます。つまり、冷たいご飯の代表格であるおにぎりはでんぷんが吸収されにくいのです。



ターチ（難消化性でんぷん）という成分が多く含まれています。このでんぷんは消化されにくい糖質に変わりにくいので、摂取カロリーが抑えられるというところ。血糖の上昇も緩やかになるため、インスリンの分泌が抑えられ、体脂肪も付きにくくなります。このでんぷんは食物繊維と似た性質を持ち、腸の排出力も高めてくれます。

おにぎりはご飯粒をよくかんで食べることで、満腹中枢が刺激され、過食を防ぐことができます。例えば軟らかいサンドイッチなどを早食いすると、満腹を感じるまでにおにぎりの何倍ものカロリーを取ることになります。

そして「おにぎりダイエット」の一番のポイントは、食べたご飯の量とカロリーが分かりやすいことです。



## 4週間のダイエットに チャレンジしよう

普通サイズのおにぎりに使うご飯は約1009ml  
168kcal。具材によってカロリーは変わりますが、平均180kcalと考えてよいでしょう。つまり「おにぎり3個なら540kcal」というふうに、簡単に計算できるわけです。

もちろんおにぎりでも食べ過ぎれば太ります。ダイエットは、体が使うエネルギーよりも食事を取るエネルギーを低く抑えることが肝心。「おにぎりダイエット」なら、ダイエット期間中の主食を全ておにぎりにすることで、自分の消費カロリーに合わせて食事のカロリーを楽にコントロールできます。

人間の消費カロリーは年齢や活動量によって違います。まずは表に従って1日の消費カロリーを計算し、中食を含めた4回の食事に配分します。おにぎりだけでは栄養が偏るので、カロリーの40〜50%はおかずで充てましょう。1日2000kcalを消費する人なら、おにぎり6個で1080kcal、おかずは920kcalとなります。朝・昼は多め、夜は少なめに食べる方が効果的です。しっかり痩せたい場合は、おかずではなくおにぎりの個数を減らします。

おにぎりはコンビニで売っている物でも大丈夫。魚介、チーズ、野菜、漬物、海藻などあれこれ具材を選べば、栄養のバランスも取れます。揚げ物のような高カ

### あなたの1日の消費カロリーを知ろう

下のA表・B表から自分に当てはまる数値を選んで、現在の体重を掛けると、あなたが1日に消費するカロリーが算出できます。

A 基礎代謝基準値 × B 生活活動指数 × C 体重 (kg) = 消費カロリー (kcal)

A 基礎代謝基準値

| 年齢(歳) | 男性   | 女性   |
|-------|------|------|
| 18~29 | 24.0 | 23.6 |
| 30~49 | 22.3 | 21.7 |
| 50~69 | 21.5 | 20.7 |
| 70以上  | 21.5 | 20.7 |

B 生活活動指数

| 筋トレ  | 週1回     | 週1回    | 週2回以上    |
|------|---------|--------|----------|
| 生活指数 | あまり動かない | 動く(歩く) | よく動く(歩く) |
|      | 1.3     | 1.5    | 1.7      |

例えば50歳男性、体重70kgで生活活動指数1.5(中程度)の方の場合

**A 21.5 × B 1.5 × C 70(kg) = 約2258kcal**

カロリーの具材は避けましょう。添えるおかずもタンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるものを選びたいところです。  
おにぎりで摂取した糖質を効率良く燃焼させるには運動も大切です。ウォーキングや自宅のできる筋トレなどにもぜひ挑戦しましょう。適度な負荷をけた

### ダイエットに適したおにぎりの食べ方を覚えよう

算出した消費カロリーを1日の食事に配分します。1日のカロリー配分の基本  
「1日でおにぎり〇個+おかず〇kcal」を覚えて ※昼夜は逆も可  
おけば簡単にダイエットを実践できます。 **朝 30%** **昼 30%** **中 20%** **夜 20%**

| 消費カロリー    | ~1500kcal | ~2000kcal | ~2500kcal | ~3000kcal |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 朝 おにぎり    | 1個        | 2個        | 3個        | 4個        |
| 昼 おにぎり    | 1個        | 2個        | 3個        | 4個        |
| 中 おにぎり    | 1個        | 2個        | 3個        | 4個        |
| 夜 おにぎり    | 1個        | 2個        | 3個        | 4個        |
| 1日合計 おにぎり | 4個        | 6個        | 8個        | 10個       |
| 1日合計 おかず  | 780kcal   | 920kcal   | 1060kcal  | 1200kcal  |

もっと減量を進めたい場合は、おにぎりの個数でカロリーをコントロールします。

|               |        |         |          |           |
|---------------|--------|---------|----------|-----------|
| 1日当たりのおにぎりの個数 | △-1個まで | △△-2個まで | △△△-3個まで | △△△△-4個まで |
|---------------|--------|---------|----------|-----------|

トレーニングで糖質を使っていくうち、体に付いた脂肪も運動エネルギーに変わりやすくなっていきます。まずは4週間のチャレンジがお勧め。おいしいおにぎりを食べて、すっきりボディを目指しましょう！

## 1 農産物販売実践研修を実施

園芸畜産販売課の鎌田丈徳職員が6ヶ月間の農産物販売実践研修を終えて報告会を行いました。

農産物販売力強化に向けて営農経済部職員のスキルアップを図るため、東京と横浜の青果、花き取引先市場実践研修や全農秋田県本部東京園芸事務所での業務研修を行いました。

鎌田丈徳職員は「農産物のニーズについて多くのことを学びました。全国的にも秋田は期待されている産地なのでJA新あきたの農産物販売に研修の成果を出し、青果、花きの生産拡大につなげていきたい。」と話していました。



▲大田花きで研修中の鎌田丈徳職員  
(東京都大田市場)

## 2 農産物検査員辞令交付式及び豊作安全祈願祭

9月16日(金)、和田低温倉庫にて農産物検査員辞令交付式並びに豊作安全祈願祭を行いました。

八幡神社の宮司による豊作と倉庫業務の安全祈願が執り行われました。船木耕太郎組合長をはじめ、常勤役員、地元理事、農産物検査員がお祓いを受け、五穀豊穡と倉庫作業に向け安全を祈願しました。

引き続き、平成28年度農産物検査員に任命される営農指導員らに辞令を交付、一同を代表して営農経済部営農センターの玉尾徳彦センター長補佐が受けとりました。また、誓いの言葉を営農センターの佐藤怜太主任が行いました。



▲農産物検査員の辞令を受ける玉尾徳彦センター長補佐  
(和田低温倉庫)

# News & Topics

## 3 稲刈り体験ツアー開催

9月20日(火)米穀販売課は生活協同組合コープあきたと「コープ米あきたこまち」稲刈り体験ツアーを開催しました。企画には生協会員21人が参加しました。

「コープ米あきたこまち」は、雄和地区の農事組合法人アクティブファームが生産した「こだわり あきたこまち」を稲刈り鎌を手に一株一株、丁寧に刈り取りを行いました。また、コンバインでの作業も体験しました。

稲刈り体験ツアーを通じて交流を深め「あきたこまち」の販売促進PRを行いました



▲生協コープあきた会員の皆様(雄和地区)

## 4 たくさんの笑い 敬老会

9月23日(金)、デイサービスセンター悠楽館で敬老会を開催しました。利用者や関係者ら25人が参加しました。

敬老会は今回はじめての取り組み。笑うことが健康と長生きに一番と、職員が企画を考へ開催しました。

会では、利用者とのバナナ・シュークリームを使った二人羽織や昭和の名曲カラオケ大会、職員が男装女装してのダンス、仮装しておやつのお配布、などをして楽しみました。

最後に卒寿、米寿、傘寿の利用者11人へ感謝状を送り、参加した利用者全員に紅白饅頭を贈りました。



▲二人羽織をする利用者と職員(デイサービスセンター悠楽館)

## 5 自転車事故のない社会へ

9月26日(月)、JA共済連秋田と当JAは秋田東中学校で自転車交通安全教室を開催しました。交通安全の危険性を疑似体験する「スクエアド・ストレイト教育技法」を通じ、通学や日常生活での安全な自転車走行を心に誓いました。

教室では、実際に起こった自転車事故の事例を紹介しながら、スタントマンが交通事故を再現しました。見通しの悪い道路から飛び出して乗用車と衝突したり、大型トラックが曲がる時にできる内輪差で後輪に巻き込まれたりする事故が再現されると、生徒からは驚きの声が上がりました。



▲事故を再現するスタントマン(秋田東中学校)

## 6 小学生の稲刈り体験

稲刈りが最盛期を迎えた9月下旬、各地域の小学校では稲刈り体験の食育活動を行っています。

9月27日(火)、外旭川小学校5年生の生徒が同地区の佐藤清廣理事と地域の農業者と一緒に、稲刈りを体験しました。

5月に同生徒がどろんこになりながら植えた稲が黄金色に育ち、鎌を使い手作業で稲刈りをしました。

今後、学校では収穫感謝祭を開催し、収穫した米を食べる予定です。

JAでは、農業に関する知識・体験も含んだ「食農教育」の大切さを伝えていきます。



▲稲刈り体験する生徒(外旭川小学校)

## 地域のGOODな話題がここに!!

## 7 超神ネイガールの交通安全教室開催

9月28日(水)「JA共済プレゼンツ超神ネイガー交通安全教室」を秋田市の第一ルンビニ園で開催しました。

秋田を代表するご当地ヒーロー「超神ネイガー」による交通安全教室はショー仕立てで行われ、「道路で遊んだり飛び出したりしない」「横断歩道は右・左よく見て渡る」「信号機の青は注意して渡れ、赤は止まれ」等、交通安全の基本的なルールを学びました。超神ネイガーと手をつなぎながら横断歩道を歩くコーナーもありました。

ショーの後、ネイガーたちと写真撮影や握手をして子供たちは大喜びでした。



▲超神ネイガーと交通安全のルールを確認(第一ルンビニ園)

## 8 栽培の基礎を学ぼう

秋田市は3期目になる冬期農業研修の開講式を10月6日(木)、同市園芸振興センターで開きました。

この研修は、園芸品目に特化した年間を通じて農家所得が確保できる周年型農業の普及促進を図り、冬期間の野菜等の栽培を志す市内農業者を対象に栽培実習を行うことを目的としています。

市内在住の男女で稲作農業を営む農家や就農予定者2人が3期生として、来年3月までの6ヶ月間受講します。

JA新あきたの営農指導員も講師を務めます。



▲これから半年間の研修をともにする受講生と講師(秋田市園芸振興センター)

# 平成28年産米作柄・集荷状況

平成28年産米の出荷状況や米の品質・水稲作柄の概要についてご報告いたします。生産者の皆様が丹精込めて栽培したお米を、日本全国の消費者に供給し、JA新あきたブランドの向上と農家の所得向上に繋げてまいります。

## 平成28年産米集荷状況 主食用米(加工用・備蓄米除く)

平成28年10月14日現在

[単位:60kg/俵]

| 地区 | 出荷契約数量    | 検査数量      | 進捗率(%) | 一等米数量     | 比率(%) |
|----|-----------|-----------|--------|-----------|-------|
| 追分 | 39,266.0  | 40,356.4  | 102.8% | 38,694.4  | 95.8% |
| 北  | 25,781.5  | 24,189.4  | 93.8%  | 22,786.4  | 94.1% |
| 東  | 31,825.0  | 15,666.0  | 49.2%  | 15,482.5  | 98.8% |
| 南  | 25,333.0  | 22,852.0  | 90.2%  | 20,619.5  | 90.2% |
| 西  | 18,492.5  | 15,827.5  | 85.6%  | 15,175.5  | 95.9% |
| 雄和 | 69,089.5  | 55,894.5  | 80.9%  | 46,782.5  | 83.7% |
| 河辺 | 36,042.5  | 34,154.5  | 94.8%  | 28,368.5  | 83.1% |
| 合計 | 245,830.0 | 208,940.3 | 85.0%  | 187,909.3 | 89.9% |

## 平成28年産ふりい下米の価格について

[単位:円/消費税込み]

| ふりい目    | 品 種    | 1袋/30kg | kg端量単価 |
|---------|--------|---------|--------|
| 1.9mm下  | あきたこまち | 3,000円  | 100円   |
|         | その他うるち | 2,400円  | 80円    |
|         | もち米    | 2,700円  | 90円    |
| 1.85mm下 | あきたこまち | 2,400円  | 80円    |
|         | その他うるち | 1,800円  | 60円    |
|         | もち米    | 2,100円  | 70円    |
| 中米下     | うるち米   | 600円    | 20円    |

上記の価格に更に上乗せ

- ①紙袋助成・・・65円/袋(税込み) ※端量分の助成はありません。
- ②自己運搬・・・50円/袋(税込み)
- ③業者運搬無料・・・運搬料金はJAで負担します。
- ④出荷規格・・・出荷する紙袋は問いません。但し、種子用袋不可。

## 米初検査

9月20日(火)追分低温農業倉庫で平成28年産米の初検査を行いました。

追分地区で刈り取った「あきたこまち」508袋(1袋30kg)を検査しました。検査では、農産物検査員が、形質、整粒歩合、水分などの品質チェックを行い、米の等級を格付けしました。



## 平成28年産水稲作柄概況

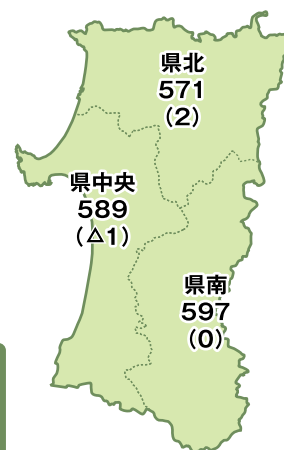
農林水産省東北農政局は、9月15日現在の作柄概況を発表しました。県中央部においては10a当たり予想収量589kg、前年差で±0kgとなりました。(昨年の県中央部の10a当たり予想収量は590kgでした)

また、作況指数は103と昨年の指数102を上回りました。

秋田県589(kg) [前年差±0kg]  
[作況指数103]

平成28年9月15日現在

出典:東北農政局



## JA新あきた管内の米の品質について

JA新あきた管内における平成28年産米の一等米比率は89.9%(10月14日現在)となっています。

落等理由はカメムシによる部分着色の被害が目立ちます。

登熟期間の高温によって影響が懸念されていた「充実度不足」、「乳白米」による落等は少ない傾向となっています。

下位等級の格付け理由は、カメムシによる被害粒が79.7%、充実度不足が11.8%、胴割れ粒が4.5%となっています。





先人に学び農業の未来をひらく

# 秋田県種苗交換会

種苗交換会の会期中は、湯沢市総合体育館を主会場に、各会場でさまざまな行事や催事が行われます。予定されているイベントを紹介いたします。  
(内容、日時、会場は変更になる場合があります。)



## 行事日程

| 期 日       | 時 間             | 行 事                | 会 場           |
|-----------|-----------------|--------------------|---------------|
| 10月29日(土) | 8:40~ 9:00      | オープニングセレモニー        | 湯沢市総合体育館前広場   |
|           | 9:40~10:00      | 審査発表               | 湯沢文化会館        |
|           | 10:30~12:10     | 新穀感謝農民祭並びに開会式      | 湯沢文化会館        |
|           | 12:30~          | 農業功労者を称える会         | 湯沢グランドホテル     |
|           | 13:00~15:00     | 秋田県立大学公開講座         | 湯沢文化会館        |
| 10月30日(日) | 9:30~15:00      | 談話会                | 湯沢文化会館        |
|           | 14:00~16:00     | 航空自衛隊北部航空音楽隊コンサート  | 湯沢文化会館        |
| 10月31日(月) | 13:00~16:00     | 秋田酒米フォーラム in ゆざわ   | 湯沢グランドホテル     |
|           | 16:00~20:00     | 酒EXPO2016 in 湯沢    | 湯沢グランドホテル     |
| 11月 1日(火) | 10:00~15:00     | 秋田県吟行俳句大会          | 湯沢文化会館        |
|           | 10:30~12:00     | 第74回秋田県NOSAI大会     | 羽後町文化交流施設 美里音 |
|           | 13:00~15:30     | 第60回秋田県農業委員大会      | 湯沢文化会館        |
| 11月 2日(水) | 9:00~12:00      | JAわくわく食農教室2016     | 羽後町文化交流施設 美里音 |
|           | 13:00~15:00     | 秋田県土地改良事業推進大会      | 湯沢文化会館        |
| 11月 3日(木) | 9:30~12:30      | 第57回農村における健康を考える集い | 湯沢文化会館        |
|           | 13:00~15:00(予定) | 秋田クボタ 民謡フェスティバル    | 湯沢文化会館        |
|           | 14:00~15:00     | 物故者追悼会             | 最禅寺           |
|           | 16:00~          | JA秋田中央会理事会         | 湯沢グランドホテル     |
| 11月 4日(金) | 11:00~12:00     | 第35回秋田県産米品評会褒賞授与式  | 湯沢文化会館        |
|           | 13:00~14:30     | 褒賞授与式並びに閉会式        | 湯沢文化会館        |

## 催事日程

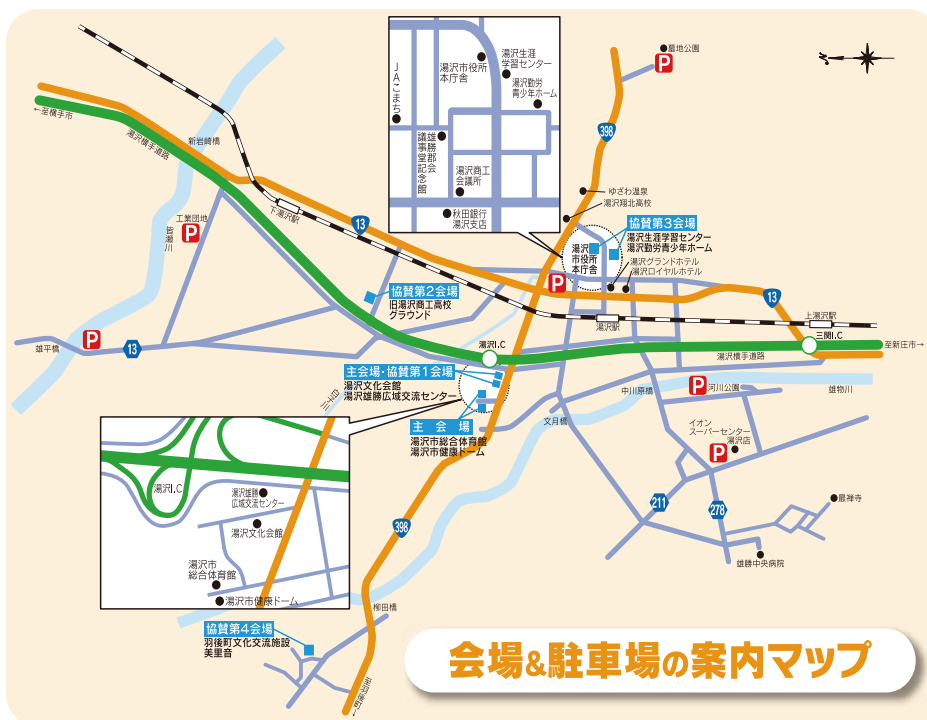
期日・時間

平成28年

10月29日(土)~11月4日(金)  
9:00~16:00(最終日/9:00~12:00)

会 場

- 主会場/湯沢市総合体育館、湯沢文化会館  
農産物出品展示、JA地産地消展  
秋田県産米改良展、学校農園展  
聖農 石川理紀之助翁展
- 主会場周辺/健康ドーム  
湯沢市観光物産展、JAこまち女性部食堂  
農業関連参考展示
- 協賛第1会場/湯沢雄勝広域交流センター  
農業関連参考展示
- 協賛第2会場/旧湯沢商工高校グラウンド  
農業機械化ショー、JA全農あきた展  
植木・苗木市、物産販売展 ほか
- 協賛第3会場/湯沢生涯学習センター  
湯沢勤労青少年ホーム、湯沢市役所本庁舎  
農業関連参考展示 ほか
- 協賛第4会場/羽後町文化交流施設  
美里音



## 会場&駐車場の案内マップ

## ご来場される 皆様への お願い

秋田県種苗交換会開催期間中は、多数の参観者の車で湯沢市内の道路が混雑することが予想されます。

それぞれの会場周辺には駐車場がなく、交換会用に臨時に設置される駐車場には限りがありますので、自家用車でのご来場はなるべく控えていただき、公共交通機関をご利用ください。

※主会場、協賛第1会場、協賛第2会場、協賛第3会場と臨時に設置された駐車場をつなぐシャトルバス(無料)を運行いたしますので、ご利用ください。

湯沢市観光  
PRキャラクター  
「こまちちゃん」



お問い合わせ 第139回秋田県種苗交換会湯沢市協賛会事務局

☎0183-72-2315

E-mail: shubyo@city.yuzawa.lg.jp

# Active Woman

アクティブ ウーマン

～活発に活動する女性部～



## ●食農教育活動

～秋田市立河辺中学校～

9月14日(水)15日(木)JA新あきた女性部河辺地区は秋田市立河辺中学校を訪れ、1年生と「おからドーナツ」作りに挑戦しました。生徒は好きな形にドーナツを作り美味しく頂きました。

「おから」は豆腐や豆乳の影に隠れて目立たない存在ですが、食物繊維やカルシウムが豊富に含まれた栄養価の高い食品で、子供たちに味わってもらいたいです。

## ●JA新あきた女性部フレッシュ部会

### フレッシュ講座の開催について

|      |  |                    |
|------|--|--------------------|
| 開催日時 | 平成28年11月19日(土) [午前10時30分～午後3時(予定)]             |                    |
| 内容   | 講義と調理実習 「味噌汁の魅力再発見!!簡単 味噌ボール作り」(仮)             | 全農インストラクター 小山 明子 氏 |
|      | 講義 「いのちの大切さについて」(仮)                            | 大森山動物園 園長 小松 守 氏   |
| 会場   | 東部ガス(株)秋田支社 調理室及び会議室(秋田市榎山川口境1-1)              |                    |
| 会費   | 参加者1人あたり500円(税込)<br>[大人・子供共通]                  | お申し込み 10月28日(金)まで  |
| 参加者  | 1. JAフレッシュ部員 2. フレッシュ活動に興味のある方 3. 左記1. 2. のお子様 |                    |

お問い合わせ先 JA新あきた 営農企画課 まきなえ かつみ 蒔苗 克美 TEL/832-6652 FAX/832-6740

家族みんなで読める

# 家の光



年6回 別冊付録付き!

テーマは食や健康などさまざま

12月号には家計簿が付きませう!

JAグループ 家の光協会  
〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11  
TEL. 03-3266-9039  
<http://www.ienohikari.net>

お申し込みはお近くのJAへ

ほしい! 知りたい! 情報がいっぱい!!

〔定価(税込)〕●普通月号 617円 ●付録月号(1・4・5・7・9月号) 906円 ●家計簿付き12月号 1,008円

新あきたオススメ  
知って得する!  
**健康対策**

## 高血圧と塩分



### 1、いつも言われるあの言葉

「血圧が高いですね。塩分は控えましょう。」血圧が高いと医者はすぐこんなことを言います。多くの方が、言われたことがあるのではないのでしょうか。しかし、なぜ塩分を摂りすぎると血圧が高くなるのでしょうか。しっかりと理由を答えられる人はそう多くないと思います。理由もわからないまま、昔から食べてきたしょっぱい味噌汁、がっこやぼだつこ、筋子などを急にやめなさいと言われてもやめられるわけがないですよ。お気持ちちはわかりませんが、でも私たちも意味もなく減塩しると言っているわけではございません。このページで塩分が血圧を上げる理由を理解していただければ幸いです。

### 2、高血圧は血管にダメージを与える

まずなぜ高血圧が体に悪いのか。血圧は、血液が血管壁に与えている圧力のことを指します。心臓が動き続けている限り体中には四六時中血液がめぐっているのです。血管壁に常に血圧というダメージを与えていることとなります。血圧が高いと、より

強いダメージを与えることになり、血管壁が傷つき動脈硬化につながるというわけです。そしてそれは、もちろんタバコや肥満、糖尿病、脂質など他のリスクとともに脳卒中や心筋梗塞、腎臓病などに強く影響します。

### 3、塩分過多が高血圧に影響する理由

塩分の中にはナトリウムという物質が含まれています。このナトリウムの濃さによって、体内の水分量は調整されています。皆さんもしよっぱいものを食べると、喉が渴いて水分をたくさん摂ると思います。それも体の生理的な反応の一つで、塩分をたくさん摂取すると、体は体内のナトリウム濃度が上昇したことを感知して、水分を引き込んでナトリウム濃度を薄めようとします。ここで突然ですがみなさん、血管を一本のホース（畑やお花に水を撒くあのホースです）としてイメージしてください。血管というホースの中のナトリウム濃度が濃くなると、それを薄めようとホース内に水分がどんどん引き込まれてパンパンになります。す内の圧力が上がってしまいます。つまり、塩分をたくさん摂取するこ

とで、血管内に水分が引き込まれ血管内に圧力が上がり高血圧につながるというわけです。パンパンに圧力が上がったホースと、少し余裕のあるホース、使い続けるとどちらが先にポロポロになってしまうでしょうか。もちろん、パンパンに張ったホースですよ。それが、塩分過多が高血圧につながり、動脈硬化につながるということなのです。

体の中に張り巡らされたホースである血管はポロポロになっても取り替えてできません。朝の味噌汁を少し薄くする、漬物を少し控える、刺身にべつたりつけていた醤油をちよっとにするなどできることはたくさんあります。それでも、どのように減塩したらよいかわからないという方もいらつしやうと思います。当院では、具体的な減塩方法について指導してくださる栄養指導もごさいます。お気軽に私どもにご相談ください。

秋田厚生医療センター  
循環器内科

貝森 亮太 先生  
かいもりりょうた



みんなの  
介護

♥スマイルライフ&ハートフル介護♥～笑顔で暮らすために～

## JAホームヘルプサービス事業所からのお知らせ

暮らしの中で、ご不便なこと何かございませんか？  
介護のプロ・JAのホームヘルパーがお手伝いします。



### 生活援助

調理、掃除、洗濯、片付け、  
買い物、薬取りなど



### 身体介護

食事、排せつ、入浴、清拭、  
洗髪、通院等外出介助など



訪問事業所では、一緒にはたらく訪問ヘルパーも募集しております!!

お問い合わせは

JA新あきた高齢者福祉事業所 TEL/018-869-9300

# 新あきたスマイル～地域の笑顔探します!～



## 第31代 ミスあきたこまち

■ 秋田市 <sup>すずき</sup> 鈴木 <sup>のぞみ</sup> 望さん【21歳・A型・おうし座】

☆ミス・あきたこまちに選ばれてのご感想をお聞かせください…  
まさか私が選ばれると思っていなかったのでびっくりしましたが、とても嬉しいです。

☆性格は…

おしゃべり好きでおちよこちよいだと言われます。

☆最近のマイブームや趣味は…

洋楽を聴くことが趣味です。最近  
はCharlie Puthの歌にはまっています。

☆理想の男性像は…

笑顔が絶えず、一緒にいて  
楽しい人が理想です。

☆好きな農産物は…

こはんとキャベツとイチゴです。

☆今後の活動に対する思いをお聞かせください…

秋田県外に住んでいる方にも秋田県や秋田米の良さを知ってもらえる  
ように頑張ります。一回一回の活動を楽しみたいです。



## ■ 総務課

<sup>いとう</sup> 伊藤 <sup>みちか</sup> 良智加 職員  
【21歳・B型・ふたご座】

■ 担当業務…社会保険・研修

■ 出身地…秋田市

■ 趣味…音楽鑑賞

■ 入組…1年目

■ 日々どんな担当業務に務め、また心がけていること

研修の設営や勤怠管理等を行っています。人とかがかわる業務が多いので、笑顔で、明るく、良好なコミュニケーションをとることを心がけています。

## 組合員・利用者の皆様へメッセージ

入組1年目で、至らない点が多くあると思いますが、組合員の皆様に喜んでいただけるよう一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



■ 下浜地区 <sup>かが</sup> 加賀 <sup>まさみ</sup> 正巳さん (81歳) <sup>かつみ</sup> カツミさん (78歳)

加賀さんご夫婦は、昭和35年12月にご結婚され、今年で56年目を迎えられました。現在はご夫婦2人で暮らしています。正巳さんは自営業をしながら、兼業農家として農業を営んできました。地域の消防団では40年以上の活動や町内会の役員を長年務めるなど、人とのつながりを大切にされています。スポーツが好きで、若い頃はマラソン、駅伝など代表選手として出場されています。

最近ではTVで野球や相撲の観戦を楽しんでいます。

カツミさんは本荘で育ち、縁あって正巳さんのもとに嫁いできました。当時から農作業をいっしょに行い、現在でも自宅近くの畑でなす、さといも、アスパラなどを栽培してJAの直売所「いぶきの里」で販売しています。JAでは婦人部の活動を長年行ってきました。

ご夫婦の共通する思い出は、JAでの積立旅行で沖縄、九州、四国などに行ったことです。現在も近くの温泉に1泊旅行など出かけられています。

正巳さんは「毎日、ありがとう」。カツミさんは「畑仕事を手伝ってくれて助かります」とお互い感謝の気持ちで話してくれました。



# 読者とのコミュニケーションの場

# ふれあいメール

今月号のテーマは『食欲の秋』

■来月号のテーマは「この秋始めたいこと」

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、秋は、やりたいことが盛りだくさん!!この時期に皆様が始めたいことをお知らせください。たくさんのお便りお待ちしております。

口にはいるもの、なんともおいしく困っちゃいます。特にさつまいも。たつぷりの油で揚げずにフライパンで焼く大学ポテトをTVで見ました。作ってみて、おいしかったです。(四ツ小屋 Sさん 60代)

新米がとどきました。今年もだまっこ鍋を予定しています。家族が全員揃った時が一番にぎやかで、鍋の味も格別と思う休日しようと思っっています。(金足 Nさん 70代)

食は健康の源!しっかり食べて健康維持したいものです。(雄和 Iさん 70代)

わが家では、ミキサーを使って果物ジュースを作りまします。秋はおいしい桃ジュースを作りました。(泉 Gさん 20代)

秋は、栗、マツタケ、果物、食欲をそそる食べ物ばかりですネ!サンマも大好きな私ですが先代の猫の「たま」を思い出します!いつも新聞紙の上で食べさせていました。私が外出中、魚(サンマ)をテーブルの上に置いてたのを食べてしまいました!「なんで食べたの?」と怒った後に新聞紙の上は食べたも良いと思ってるのに気づき「たま」にあやまりました。(仁井田 Nさん 70代)

先日、山形県天童市の果樹園に見学に行き、りんごの「もぎとり体験」をしました。そばには「ラ・フランス」がいっぱいになっていました。今頃は食べごろかも、無農薬なのでりんごは皮ごといただいています。(外旭川 Kさん 60代)

10月は何を食べてもいい季節。その筆頭に「ごはん」。適度な粘り、食欲を誘うほのかな甘い香り、秋田美人を連想させる白さとツヤ。さめてもおいしさは変わらぬ。かめばかむほどおいしい!!これだけでモーラ幸せ!!(外旭川 Sさん 60代)

## 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3名様に農協全国商品券2,000円分をプレゼント致します。

【応募方法】

ハガキにクイズの答えと住所・氏名・年齢及び来月号のテーマについて一言書いてお送りください。

【締め切り】平成28年11月11日(金)

◎応募は下記まで。

## 案内板

ハガキの裏にクイズの答えと上記の来月号のテーマについて一言ご記入の上、お送りください。多数のご応募お待ちしております。

答え  
住所  
氏名  
年齢

来月号のテーマについて一言お書きください。

52 010-0877  
秋田市千秋実留町2-40  
JA新あきた  
管理部総務課  
広報係

●FAXから 018-832-6622  
●E-メールから kikaku-4@ja-shinakitai.or.jp  
JA新あきた管理部総務課 広報係まで

★当選者  
鈴木 美貴子さん(河辺)  
永瀬 洋子さん(仁井田)  
石塚 美貴子さん(河辺)  
木 恵美子さん(四ツ小屋)

|   |   |    |   |   |   |
|---|---|----|---|---|---|
| ツ | ナ | ヒ  | キ | ク | ツ |
| カ | コ | ク  | モ | ツ |   |
| ウ | オ | ツ  | チ | コ | ミ |
| コ | ド | ウ  | シ | ヨ |   |
| ツ | セ | イン | シ | ヨ |   |
| ケ | シ | イン | ウ | ネ |   |
| イ | キ | ム  | ギ | コ |   |

- ### ニッコのカギ
- 1... ピーナツと呼ばれることも
  - 2... 学校給食の...表が配布された
  - 3... レジが混んでいるときは長く延びます
  - 4... 秋の山を赤く染めます
  - 5... 海(ぬすみ)と書く生き物
  - 6... 分らないときは国語辞典などで調べること
  - 7... 受け取り伝票などに押し生かす
  - 8... マラソン選手に...から声援が飛んだ
  - 9... 三角形の面積(底辺×高さ)÷2
  - 10... かけ算の...もりといえは
  - 11... 南を向いたとき西の方向

|   |   |   |    |    |    |    |
|---|---|---|----|----|----|----|
| 1 | 5 | 8 |    | 14 |    | 21 |
|   |   | B |    |    |    |    |
|   | 6 |   |    | 15 | 18 | A  |
| 2 |   |   | 12 |    | 19 |    |
|   |   |   | 9  |    | 16 |    |
| 3 | 7 |   |    | 13 |    | 20 |
|   |   |   |    |    |    |    |
| 4 |   |   | 10 |    | 17 |    |
|   |   |   |    |    |    |    |
|   |   |   | 11 |    |    | D  |

- ### タテのカギ
- 2... 小包によく見る「...」注意のシールはガラス細工や精密機器を送るときなどに使います
  - 5... ホテルでベッドが二つある部屋
  - 7... ...を憎んで人を憎まず
  - 8... 柿(さかき)や水を供えます
  - 10... 華やかではなくつましやか
  - 12... 奥の反対側
  - 14... 床に張ったりかまほこの土台にした
  - 16... 西洋料理の澄んだスープといえは
  - 18... 繊維をすいて作ります
  - 20... 超高層ビルが立ち並ぶ中東の観光都市
  - 21... 機械を使わず...で選果した

## 頭の体操

# クロスワードパズル

Q、二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

※JAによせられたお便りの住所・氏名・年齢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。

●出題/ニッコ

**観覧無料**

**JA共済  
アンパンマン  
交通安全キャラバン**

**主催/  
JA新あきた**

**日時/平成28年11月27日(日)**  
**開演/11:00~(開場/10:30)**  
**場所/秋田県中央地区老人福祉  
総合エリア 1階 屋内運動広場**  
【秋田市御所野下堤5丁目1-1】

専用の応募用紙に必要事項をご記入の上、JA職員へ直接お渡しいただくか、最寄り  
のJA窓口までお持ちください。なお、ご応募は一家族一応募をお願いいたします。  
また、チケットは先着順となります。チケットがなくなり次第応募を締め切らせてい  
ただきますので、あらかじめご了承ください。

**応募期間:平成28年11月18日(金)まで**

※ショーのカメラやビデオでの撮影は、ご遠慮願います。  
※個人によるトラブルや事故については、主催者は責任を負いかねます。  
※交通事情等により中止になる場合がございます。  
※当日の屋内運動広場の暖房設備は停止しております。  
防寒着をご準備の上、ご参加くださいますようお願いいたします。

**お問い合わせ/JA新あきた金融共済部 共済推進課**  
**(TEL/018-832-6614)**

**ハイ祭 沖縄本島 満喫3日間**

**実施予定日** 平成29年1月26日(木)

**募集定員** 30名(最少催行人員20名様)

**食事** 朝食2回、昼食3回、夕食2回

**旅行代金** 大人お一人様(2名1室定員利用) **120,000円**(概算)  
1名様1室利用 13,000円増

**添乗員** 全行程添乗員が同行いたします。

**利用予定航空会社** 日本航空

**利用予定宿泊施設** 宜野湾/ホテル ラグナガーデン  
那覇市内/ホテル ロイヤルオリオン  
※上記または同等クラス

さらに詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、  
事前にご確認の上お申込みください。

**〈旅行企画・実施〉** 観光庁長官登録旅行業第939号 (一社)日本旅行業協会正会員  
ホント保証会員 旅行業公正取引協議会会員

**株式会社 農協観光 秋田支店**  
〒010-0976 秋田県秋田市八橋南二丁目10-16(秋田県JAビル1F)  
**TEL/018-864-2588(代) FAX/018-864-2590**

虹のホール レゼール仁井田

**感謝祭**

**日時** 10月30日(日) 9:00~15:00

**会場** 虹のホールレゼール仁井田  
〒010-1421 秋田市仁井田本町3丁目29-38  
TEL:018-839-5550

**第36回 人形・ぬいぐるみ供養祭**

**供養祭受付** 9:00~11:30  
**神事** 11:30~

**五城目のトメさん  
漫談ショー** 14:00~

**JA葬祭レゼール**  
24時間受付・年中無休 レゼール本部  
0120-46-5731  
お問い合わせは、レゼール本部またはお近くのJAへ  
〒011-0901 秋田市寺内字大小路207-28 http://www.ja-sousai-akita.co.jp

平成28年度 秋田市主催

**農業ビジネス創業支援セミナー**

秋田市では、農産物に付加価値を付けて売り込むための6次産業化や農商工連携に取り組もうとする人材発掘を目的に、農林漁業者や商工業者を対象に「農業ビジネス創業セミナー」を開催します。  
全3回の講演のほか、創業や事業運営に役立つ情報などを提供する相談ブースも設けますので、多数のご参加をお待ちしております。

**受講無料**

**会場** 『秋田市園芸振興センター』  
〒010-1423 秋田市仁井田字小中島111番地1  
TEL:018-838-0278

**第1回**:11月18日(金)  
**第2回**:12月9日(金)  
**第3回**:1月25日(水)

**締め切り日**:11月11日(金)各先着50名

**【お申込方法】** お申込は、お電話またはFAXにて、  
**秋田市産業企画課** または **秋田県中小企業団体中央会** までお願いします。

●秋田市産業企画課(担当:高橋・伊藤)  
〒010-8560 秋田市山王一丁目1番1号  
TEL:018-888-5725 FAX:018-888-5723

●秋田県中小企業団体中央会(担当:藤野・稲葉)  
〒010-0923 秋田市旭北錦町1-47 5階  
TEL:018-863-8701 FAX:018-865-1009

**主催:秋田市(事業受託団体:秋田県中小企業団体中央会)**

- 議案第 4号 /平成28年度独自販売米の取扱いについて  
議案第 5号 /平成28年度産米概算金の設定について  
議案第 6号 /平成28年度産米販売について

## 第8回理事会

平成28年度第8回理事会が平成28年9月28日(水)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給について  
議案第 2号 /多木化学(株)との契約について

## 人事

- 平成28年9月20日付 異動  
園芸畜産販売課/鎌田 丈徳(旧任:営農センター)
- 平成28年9月20日付 任用 キャリア採用  
管理部付 高齢者福祉事業所研修/佐藤 忠将
- 平成28年9月30日付 依願退職  
金融推進課/鈴木 美里

- 平成28年10月1日付 異動  
金融推進課長/加賀谷 猛(旧任:本店統括支店長兼ローンセンター長)  
本店統括支店長兼ローンセンター長/長岐 強志  
(旧任:本店副支店長兼推進課長兼ローン渉外)  
追分支店副支店長/七島 英幸(旧任:金融推進課長)  
管理部付主任 金融推進課研修/嘉藤 みゆき  
(旧任:管理部付主任 農林中央金庫出向)

- 平成28年10月1日付 任用  
企画管理課/横瀬 あずさ 総務課/伊藤 良智加  
営農企画課/加賀谷 慎吾 営農センター/上野 未来  
営農センター/澁谷 元太郎 営農センター/鈴木 康稔  
営農センター/長尾 梨那 追分支店/赤石 陸人  
北支店/佐藤 はるか 秋田県農協ビル支店/五十嵐 由樹

- 平成28年10月1日付 任用 キャリア採用  
管理部付金融推進課研修/押見 智哉  
管理部付営農企画課研修/高橋 陸  
管理部付営農企画課研修/蒔苗 克美

- 平成28年10月1日付 キャリア採用  
管理部付南支店研修/佐々木 翔子

## 編集後記

収穫の秋、豊かな  
恵みに感謝!!

## 店舗名変更のお知らせ

新あきた農業協同組合は下記のとおり店名を変更させていただきます。

1. 変更日 平成28年11月7日(月)

2. 変更の内容 ※名称および店舗番号の変更

| 旧店番 | 旧店名         | 変更後の店番 | 変更後の店名 |
|-----|-------------|--------|--------|
| 001 | 本店(金融・共済窓口) | 030    | 矢留支店   |

3. 対象店でお取引いただいているお客様へ

- 口座番号の変更はございません。現在ご利用の通帳・キャッシュカードはそのままご利用いただけます。
- 店名変更に伴う以下のお手続きは不要です。
  - ①旧店名が記載された通帳・証書の繰越手続き
  - ②公共料金、クレジット、各種料金等の自動引落しに関する店名変更のお手続き
- 給与や一部の年金・配当金およびお振込みのお受取り口座としてご指定いただいているお客さまは、お手数ですが、お勤め先の給与支払事務担当者様、または、お振込みで依頼人様へご連絡をお願いいたします。

4. お振込みについて

- 窓口でのお振込みの際は、新店名をご記入ください。
- ATMでのお振込みの際は、画面上に新店名が表示されない場合は、ATM設置金融機関へご照会いただきますようお願いいたします。

ご不明な点は各支店窓口まで  
お問合せください。

## 廃プラスチック類並びに 廃棄農薬を回収いたします!!

回収日程 平成28年  
11月14日(月)~18日(金) 5日間

受付時間 8:30~10:00

回収日:場所:連絡先

- 11月14日(月): 青果物北流通センター前 ……TEL/018-846-8110  
(秋田市飯島字南場掛304)
- 11月15日(火): 太平低温農業倉庫前 ……TEL/018-838-2361  
(秋田市太平中関字小園崎181)
- 11月16日(水): 河辺大張野野菜出荷所前 ……TEL/018-882-3532  
(秋田市河辺大張野字道の下195)
- 11月17日(木): 四ツ小屋低温農業倉庫前 ……TEL/018-839-2331  
(秋田市四ツ小屋字東泉寺162-1)
- 11月18日(金): 雄和グリーンセンター前 ……TEL/018-886-3112  
(秋田市雄和石田字中大部9)

※当月「いぶき」に詳しく記載した折込みをしておりますので、ご確認ください。

詳しいお問い合わせ

JA新あきた資材課(TEL/018-832-6658)までお気軽にご連絡ください。

## 税について「ちよつと」考えてみよう! 税を考える週間

11月11日-11月17日

国税庁のホームページでは  
「国税庁の取り組み」や「税に  
関する情報」を紹介しています。

ドラマ仕立ての  
動画で紹介

イラストで紹介



マイナンバー制度についても紹介中

税を考える週間

検索

国税庁

### JA新あきたのあゆみ《9月》

- 9月1日 … JAトップセミナー 至2日 (山形県)
- 5日 … 人事異動辞令交付式、キャリア採用辞令交付式 (JA新あきた会館)
- 6日 … 秋田市へ地域農業振興に関する要請 (秋田市役所)
- 9日 … 全県JA組合長会議 (秋田県JAビル)
- 〃 … 第7回理事会 (JA新あきた会館)
- 〃 … コンプライアンスストップセミナー (東京)
- 14日 … 第4回3JA合併推進協議会委員会 (秋田県JAビル)
- 15日 … 平成28年度JA監事研修会 至16日 (ホテルメトロポリタン秋田)
- 16日 … 農産物検査辞令交付式及び安全祈願祭 (和田低温倉庫)
- 〃 … 高卒採用試験 (JA新あきた会館)
- 27日 … 全国JA常勤監事協議会委員会 (東京)
- 28日 … 第8回理事会 (JA新あきた会館)
- 30日 … 上期監事監査棚卸監査 至10月1日 (現地)

### 新あきたの概況《9月末現在》

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| 組合員数 / (正)6,963人 (准)10,117人 |               |
| 貯金                          | 1,053億8,857万円 |
| 貸付金                         | 269億3,296万円   |
| 共済保有高                       | 2,434億7,917万円 |
| 購買品供給高                      | 8億8,308万円     |
| 販売高                         | 17億2,530万円    |
| 出資金                         | 34億4,420万円    |

### 第7回理事会

平成28年度第7回理事会が平成28年9月9日(金)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 / 一般証書資金の貸出しについて  
議案第 2号 / 組合と子会社との契約に関する承認について  
議案第 3号 / (有)新あきたファーマーズへの増資について

# 新あきたの農産物

## ネギ

### 栄・養・素

ツンとした香りと辛味がアクセントのネギ。緑の部分を食べる葉ネギに対して、白い部分を食べるものを長ネギといい、白ネギ、根深ネギとも呼ばれています。

切ったときに、ツンとする成分はアリシンで、ニンニクやタマネギと共通のもの。この成分はビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や消化・食欲増進、免疫活性、抗菌などの働きをする他、血行を良くし、体を温める作用があるので、風邪予防に効果的です。

選ぶときは、白くつややかで、葉との境がはっきりしているものが良品。保存の際は、泥付きなら泥を落とさず、袋のままか新聞紙に包んで冷暗所に立てておくとより長持ちします。カットしたものは、ラップに包んで野菜室へ。



RECIPE

## ねぎとワカメの甘辛炒め

調理時間

10分

### 材料(2人分)

長ねぎ…………… 1/2本  
ワカメ(戻したもの)…………… 70g  
ちりめんじゃこ…………… 大さじ2  
赤とうがらし…………… 1本

A

酒…………… 大さじ1  
砂糖…………… 大さじ1と1/2  
しょうゆ…………… 大さじ1  
みりん…………… 大さじ1  
サラダ油…………… 大さじ1  
白ごま…………… 大さじ1

### 作り方

(1人分186kcal)

- ワカメは水でさっと洗ってからざく切りにし、熱湯をふりかけて水気をよくきる。
- 長ねぎは斜め薄切り、赤とうがらしは種を抜いて小口切りにする。
- フライパンにサラダ油と赤とうがらしを入れて熱したら、長ねぎ、ちりめんじゃこを炒める。全体に油がまわったらワカメを入れ、Aを上から順に入れて炒め合わせて白ごまをふる。

