

Community Magazine

ぐりーんぴあ Greenpia

2020 / 5
May
No.255



特集

旬の野菜で楽しむ
初夏のさっぱり漬物



JA おやまホームページ
<http://www.ja-oyama.or.jp>

人と自然の調和から新たな創造を JA おやま





Community Magazine

ぐりーんぴあ Greenpia

2020 / 5 May No.255

TOP NEWS	03
新規採用職員紹介	04
図書カード・ランチョンマット贈呈式	06
特集 旬の野菜で楽しむ 初夏のさっぱり漬物	08
女性会 地産地消料理展	10
青年部 体制紹介	11
おやまるくんの直売所ご案内	12
農業浪漫	13
ベジタブルライフ	14
今月のおすすめレシピ	15
健康百科	16
未来を拓く協同組合 SDGsとJA	
みんなのひろば／今月のクイズ？	17
INFORMATION	18

トマト

分類 ナス科ナス属

原産地 南アメリカのアンデス山脈高原地帯
(ペルー、エクアドル)原産

和名 赤茄子・蕃茄・小金瓜など

おいしい期間(旬) 6月~8月

主な栄養成分

ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE・
カリウム・リコピン・食物繊維など

効能

ガン予防、免疫力抗酸化作用、免疫賦活作用、
髪の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、
喉や肺など呼吸器系統を守る働きなど



美味しいトマトの見分け方は…おしりの部分に放射状の筋が見えるものがGOOD! 「スターマーク」(星形)とも呼ばれる。栽培中に与える水分を減らして糖度が上がっている証拠。

ラジオ番組

小山市のコミュニティFM局「おーラジ」

「おやまるぐりーんたいむ」 放送1周年を迎えました!!



福田組合長

仁見常務



大出常務

パーソナリティー
信田さん

JAおやまは小山市のコミュニティFMラジオ局「おーラジ」でJAおやま提供ラジオ番組「JAおやまる ぐりーんたいむ」の1周年を記念した生放送を4月1日、小山市のJR小山駅西口「ロブレ」内のスタジオで迎えました。

1周年記念放送には、福田浩一郎組合長、仁見一雄常務、大出晴二常務が出演。福田組合長は「多くの人に農業の魅力、地産地消の魅力を知ってもらい、管内の直売所などに足を運んでもらいたい。おいしい農産物を食べてもらい、農業やJAに興味を持ってもらえるように情報発信をこれからもしていきたい」と話しました。

昨年4月の放送開始から、JA役職員、青年部盟友、女性会会員、生産部会員ら約60人のゲストが「おーラジ パーソナリティ」との掛け合いにより、農業の魅力や地域の農産物情報などについて話し、生放送での旬な話題を発信しています。

同番組はおーラジ (77.5MHz) 小山市のコミュニティFM局で毎月隔週水曜日午後2時から30分間生放送しています。

令和2年度

新規採用職員紹介

当組合は今年度、19人の新入職員を迎えました。

一生懸命業務に取り組んで参りますので、宜しくお願ひ致します。



総合企画室

タケダ ユミ
竹田 優未

趣味／特技：
一眼レフを持って、Disney
かUSJに行くこと

自分を表す言葉「信頼」：
1つ1つのことに責任を持って取り組み、
信頼される職員を目指したいと思います。



金融共済部
資金運用課(融資渉外)

ニシザワ ケイスケ
西澤 圭祐

趣味／特技：
テニス、温泉

自分を表す言葉「有言実行」：
できていません。これからはこの言葉
を有言実行していきたいです。



営農部
営農企画課

スナカワ タクミ
砂川 拓海

趣味／特技：
アウトドア(スキーキャンプ、サイクリング)、バスケットボール

自分を表す言葉「野」：
野外(野遊び)の「野」野菜の「野」、
仕事も私生活(趣味)もがんばります！



営農部
農畜産課

ナリタ ショウヘイ
成田 翔平

趣味／特技：
スノーボード、服・
スニーカー集め

自分を表す言葉「行動」：
後悔しないよう迷ったらまず行動



経済部
農機課

コボリ ソウマ
小堀 蒼馬

趣味／特技：
釣り、ドライブ

自分を表す言葉「成長」：
常に成長し、限界が無い職員を目指し、
日々精進したいと思います。



西部営農支援センター

ハセガワユウタ
長谷川優太

趣味／特技：
スポーツ観戦

自分を表す言葉「超越」：
1つ1つ限界を超えて挑戦し頑張って
いきたいと思います。



北部営農支援センター

イナバ カイト
稲葉 海斗

趣味／特技：
釣り、筋トレ

自分を表す言葉「継続」：
何事も途中で諦めず続けて、目標を成し遂げられるようにしたいです。



大谷支店
金融課

イケザワ ミク
池澤 美紅

趣味／特技：
ドライブ

自分を表す言葉「努力」：
組合員の皆様とコミュニケーションを取り、地域貢献していきたいです。



大谷北支店
金融課

タカハシ ナナ
高橋 菜名

趣味／特技：
カフェ巡り

自分を表す言葉「柔軟」：
柔軟に丁寧に対応していきたいです。



間々田支店
金融課(共済)

川 俣 茜
カワ マタ アカネ

趣味／特技
剣道

自分を表す言葉「笑顔」：
いつでも笑顔でお客様対応をしたいです。



中支店
金融課

慶野 実和
ケイ ノ ミ ワ

趣味／特技：
サッカー観戦、料理

自分を表す言葉「元気」：
いつでも元気に明るく職場を盛り上げ
ていきたいです。



豊田支店
金融課

山崎弓希奈
ヤマザキ キ ナ

趣味／特技：
サックスの演奏

自分を表す言葉「適応」：
新しい環境にも早く適応し、様々な業務を覚
え、自分で判断できるようになりたいです。



豊田支店
金融課(共済)

熊倉 寛隆
クマクラ ヒロタカ

趣味／特技
ライブに行く

自分を表す言葉「前進」：
向上心を持って、歩みを止めず常に前
進する。



絹支店
金融課

須田 陽名
スダ ハルナ

趣味／特技：
プチ旅行

自分を表す言葉「礼儀」：
常に礼儀正しく気持ちよく仕事ができ
るように、心掛けたいです。



桑支店
金融課

佐久間香瑠
サクマ カオル

趣味／特技：
カフェ巡り

自分を表す言葉「信頼」：
組合員の方に寄り添い、皆さんに信頼
される職員になりたいです。



国分寺支店
金融課

山口 華穂
ヤマグチ カホ

趣味／特技
カフェ巡り、お菓子作り、絵をかくこと

自分を表す言葉「笑顔」：
地域の皆さんに笑顔でコミュニケーションを取り、
気持ちのよいあいさつを心がけていきたいです。



国分寺支店
金融課(共済)

海津 咲樹
カイヅ サキ

趣味／特技：
ダンス、ヨガ

自分を表す言葉「素直」：
素直で地域の皆さんに信頼される職員
になりたいです。



野木支店
金融課

郡司 千聖
グンジ チサト

趣味／特技：
お絵描き

自分を表す言葉「自然」：
緊張しそうに自然体で仕事に取り組
んでいきたいです。



野木支店
金融課(共済)

岩淵 宏紀
イワブチ ヒロキ

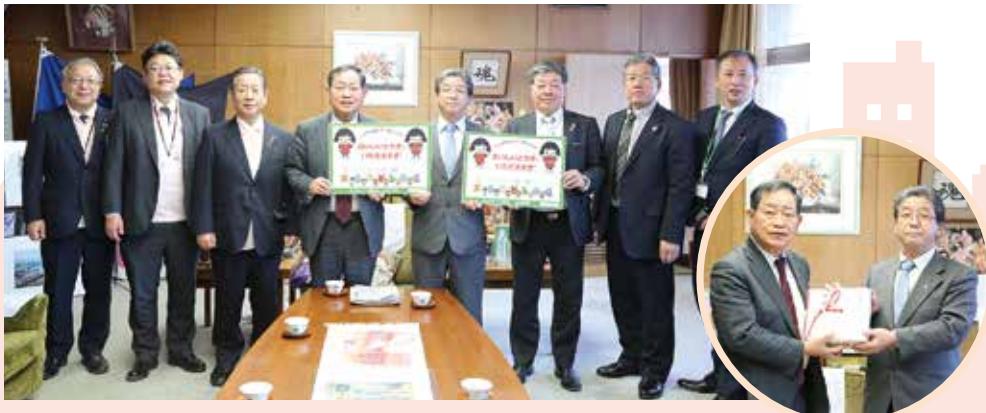
趣味／特技：
読書

自分を表す言葉「根気」：
何事も根気強くいくことが大切だと思ってい
るので、最後まであきらめずにいきたいです。

図書カード・ランチョンマット贈呈式

➡️➡️➡️ 直売所収益を管内小学校へ ➡️➡️➡️

小山市



野木町



下野市



JAおやまは、同JAが運営する直売所6店舗(グリーンセンター、野木、のぎ松原、国分寺、よらっせ桑、四季彩)のお買い上げレシートの合計金額の一部を、管内の小学校に図書カードとして還元する活動を行っています。同JAの福田浩一郎組合長をはじめ、酒井吉一専務、岸均営農部長、担当課長らは3月18日、小山市の大久保寿夫市長を訪ね、図書カードを贈りました。「食育」「地産地消」の取り組みの一環で2010年から取り組んでおり、今年で10回目となります。

同日、JAグループ栃木が小学校新1年生用に作成したランチョンマットも贈りました。「みんなのよい食プロジェクト」のキャラクター「笑味ちゃん」や県のキャラクター「とちまるくん」などを印刷し、県内農畜産物の魅力と地産地消をPRしています。

福田組合長は「ランチョンマットで給食をおいしく食べてもらい、農業の大切さ、地元食材のおいしさを知ってもらいたい。そして、大人になっても地産地消の魅力を覚えていてほしい。また、子どもたちには図書カードを通してJAのことを知つてもらえたうれしい」と話しました。

3月26日には、野木町、下野市を訪れ、図書カードとランチョンマットを贈呈しました。





還元活動にご協力ください!!



JAおやま管内の直売所で商品を購入し、
お買い上げレシートを受け取ります。



レジ横に、小学校名が
それぞれ書かれた箱があります。
(箱の色、小学校名は店舗ごとに異なります。)

♥図書カードの使い道

昨年寄贈した図書カードは…

- ◆各小学校の図書館の図書の購入
- ◆教室の図書の購入

などに使って
いただきました!

たくさんの
ご協力
ありがとうございました



投函ボックス設置直売所

- ◆グリーンセンター
- ◆野木直売所
- ◆のぎ松原大橋直売所
- ◆国分寺農産物直売所
- ◆よらっせ桑
- ◆石橋農産物直売所「四季彩」

受け取ったレシートを好きな小学校名の箱に投函してください。
各箱の合計金額の一部を図書カードに変えて、
各小学校に贈る仕組みです。

J A バンクを活用してみませんか? ♪

JAは農家でないと利用できないと思われがちですが、
実は農家でなくてもご利用いただけます!

春からの新生活、JAバンクを使って賢くスタートしませんか?



直売所※でもお買い物が5%割引!!

J A おやまが運営する直売所(グリーンセンター、野木直売所、のぎ松原大橋直売所、
国分寺直売所、よらっせ桑、四季彩)でお支払いの際、JAカードをご利用いただきますと、
お会計の合計金額から5%をキャッシュバックいたします。

さらに、キャッシュレス、消費者還元事業における5%還元にも対応いたします。
採れたて、新鮮野菜をご購入の際は是非JAカードをご利用ください。

JAカード<一体型>
安全性の高い
ICキャッシュカードと
クレジットカードが
1枚になった便利な
カードです!



*ヨークペニマル、イオン、ペイシア
スーパー・マーケット、ダイラヤを除く

トマトの

白だし漬け

蜂蜜酢風味

[材料] 253人分

※ミニマートの場合は
上記2個



ナスの塩昆布漬け
～青ジソを添えて～

[材料] 253人分

塩昆布
10g

ごま油…大さじ1
青ジソ…1枚



キュウリの ビール漬け

【材料】2~3人分

キニウリ…253本
ビール…100ml
塩…小さじ2
砂糖…大さじ3



「作り方」

(1) ジッパー付きの保存袋にビール、塩、砂糖を入れてよく混せておく。

(2) キュウリは両端を切って(1)に入れる。
③ 冷蔵庫で半日以上漬ける。

卷之三

漬けている間にビールのアルコール分はほとんど飛ぶため、お酒が苦手な方やお子さまでも食べられます。気になる方はノンアルコールビールで。発泡酒は苦味が強い傾向があるので、通常のビールがお薦めです。漬け汁にタカノツメを加えたり、からしやワサビを入れても美味。ミョウガやセロリを加えてアレンジしても楽しめます。甘味が苦手な方は砂糖の量で調節を。皮を所々むいたり、カットしてから漬ければ短時間で味がになります。

初夏の さつぱり漬物

旬の野菜で樂しませ

レタスの 塩レモン漬け

暑い夏を乗り切りましょう！

季節の野菜を使って
手軽にできる漬物をご紹介しましょう。
野菜のおいしさを凝縮した、
さっぱり食べやすい漬物で

さっぱり食べやすい漬物で



【材料】2~3人分

- レタス…1個
レモン…1/2個
昆布…3cm角1枚
塩…小さじ1
砂糖…小さじ2
オリーブ油…小さじ1

【作り方】

(1) レタスは手で縦に裂くように1枚を4つ6等分する。

(2) ジッパー付きの保存袋に(1)を入れ、レモンを搾り、昆布、塩、砂糖、オリーブ油を加えて、軽くもむ。

(3) 冷蔵庫で30分以上漬ける。

レモンを搾った後にスライスした皮も入れて漬けると、風味がくなります。国産レモンなどが楽しめる時期がお薦めです。30分程度でサラダ感覚で食べられ、1日以上漬ければレモンや昆布の味がなじみ、食感も浅漬け風に。数日漬けてもレタスのシャキシャキ感は残り、爽やかな味わいなので箸休めにも最適。レタスがたっぷり食べられるレシピ。ハクサイやキャベツで作ってもおいしいです。

パプリカのマリネ

暑い夏を乗り切りましょう！

季節の野菜を使って
手軽にできる漬物をご紹介しましょう。
野菜のおいしさを凝縮した、
さっぱり食べやすい漬物で

さっぱり食べやすい漬物で

【材料】2~3人分

- パプリカ(赤・黄)…各1個
米酢…60ml
砂糖…大さじ2
塩…小さじ1
黒こしょう…少々
ローリエ…1枚

【作り方】

(1) パプリカは一口大に切って熱湯でさっとゆで、水気をよく拭き取る。

(2) 保存容器に米酢、砂糖、塩、黒こしょうを入れて、よく混ぜる。

(3) (2)に(1)、ローリエを入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。

パプリカが熱いうちに調味液に入れると、味がなじみやすいです。ペーパータオルなどで水気をよく拭き取ると味が薄くなりません。パプリカから水分が出るので、最初は調味液が少なく感じても大丈夫です。大きめに切ると歯応えが楽しめ、細切りにするといんなりした食感に。ローリエは、ローズマリーなどのハーブを代用してもいいでしょう。

季節野菜の ヨーグルト みそ漬け

暑い夏を乗り切りましょう！

季節の野菜を使って
手軽にできる漬物をご紹介しましょう。
野菜のおいしさを凝縮した、
さっぱり食べやすい漬物で

さっぱり食べやすい漬物で



【材料】2~3人分

- みそ…100g
ヨーグルト…200g
お好みの野菜…適量

【作り方】

(1) ヨーグルトは半量になるくらいまで水切りする。

(2) ジッパー付きの保存袋、または底が広い保存容器にみそと(1)を入れてよく混ぜる。

(3) お好みの野菜を適当な大きさに切って(2)に入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。

身近な食材で簡単にできるみそ漬。発酵食材のヨーグルトとみその働きで、時間をかけたような深いうま味が楽しめます。キュウリ、ナスなど定番野菜の他、どんな野菜でもおいしく仕上がります。季節を問わず、旬の野菜を用いて一年中楽しみましょう。

監修 野菜ソムリエ上級プロ KAORU
イラスト 小林裕美子

ブロッコリーと牛肉の ニンニクしょう油炒め



材料(2人分)

- | | | | | | |
|-----------|-------|------|----------|-------|------|
| ・ブロッコリー | | 1株 | [味つけ] | | |
| ・牛肉(こま切れ) | | 120g | ・しょう油 | | 大さじ1 |
| ・パプリカ | | 1/2個 | ・砂糖 | | 小さじ2 |
| ・サラダ油 | | | ・おろしニンニク | | |

女性会大谷南支部
赤荻 まさ子さん

作り方

- 1 ブロッコリーとパプリカは、ひと口大(食べやすい大きさ)に切る。
- 2 サラダ油を中火で熱し、牛肉を炒める。
- 3 肉の色が変わったら、ブロッコリー、パプリカを入れ、
しなりするまで炒め合わせる。
- 4 味つけを加え、全体にからませて炒める。

[特徴] ブロッコリーのシャキッとした食感をのこします。



青年部

JAおやま青年部は、新型コロナウイルスの影響を配慮し、4月9日に実施予定であった通常総会を中止とし、書面による議決を行いました。2019年度事業報告や2020年度事業計画など全議案を承認しました。

青年部は、仲間作り、学習活動、JA活動、食農教育などの活動に取り組み、地域貢献を図っていき、仲間の加入促進にも力を入れています。



盟友同士の交流やポリシーブックなど、一人でも多く盟友を増やせるように、魅力のある青年部にしていきたい。

体制紹介



盟友募集中!!

現在、青年部は8支部で141名の盟友が在籍しており、盟友同士の交流や情報交換を行っています。

一人でも多くの方に入部していただこうと各地域に呼び掛けておりますので、入部希望や質問等ございましたら、お近くの支店または営農支援センターへお気軽にお問合せください。



おやまるくんの
直売所ご案内

国分寺農産物直売所

おやまるくんオススメ商品!! キュウリ



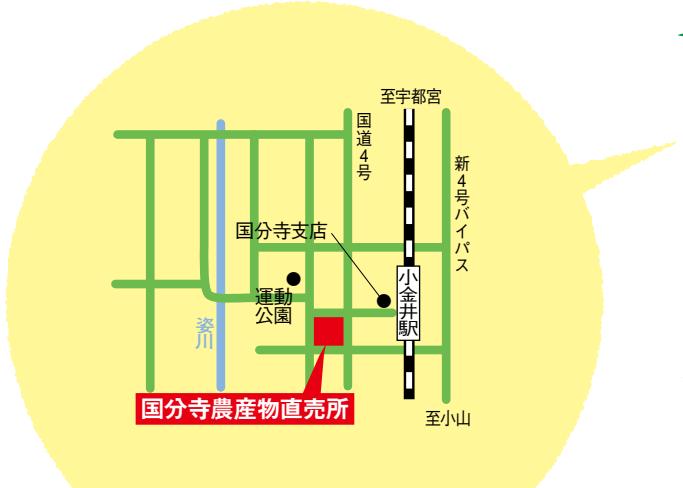
JR小金井駅のすぐ近く、
町の中にある国分寺農産物
直売所。駐車場を広く完備
してあるため、安心して出入
りすることができます。

同直売所は平成21年に
オープンし、地域と親しみ
ながら新鮮な農産物を提供
してきました。店内は明るく
広々としており、旬の野菜や
果物が棚の上を色とりどり
賑やかにします。

緑が濃く光沢があるキュー
ウリ。キュウリは熱や水に弱
い野菜です。ラップやビニール
袋に入れて保存しましょう。
冷やし過ぎるとビタミンC
が壊れるため、10~15度で
冷蔵庫の野菜室に立てて入
れるのが理想です。

生のまま漬物やサラダに!!
ぜひ国分寺農産物直売所へ
お立ち寄りいただき、野菜を
買い揃え、食卓を色鮮やかに
してみてはいかがでしょう

かへ



国分寺農産物直売所

住 下野市小金井 5-22-2
(北部営農支援センター
敷地内)

☎ 0285-40-8511

営 9:00 ~ 14:00

休 無休 **駐** 20台



農に生きる 農と暮らす

農業浪漫

熱い情熱を持つて挑戦

JAおやま管内には、北部・東部に2つのトマト生産部会があり、トマト栽培を取り組んでいます。

北部トマト部会の部会長である有野力さんは、トマトを作つて20年以上になります。現在、「みそら109」を中心に、約50アール栽培しています。

力さんは、農業大学校で奥様と出会い、石橋地区に移り住み、就農することになりました。義理の父の教えにより、トマト栽培を一から学びました。農業大学校では、花卉を専攻して、いた力さん。花卉で学んだ育苗の水管理は、現在のトマト栽培をする上でとても活かされています。

現在、奥様とパート5名で誘引、葉かき、収穫などに励んでいます。作業遅れがないよう1週間を目安に目標を立て作業を行うようにし、無駄がなく効率が良いように管理を行っています。



農に生きる 農と暮らす

農業浪漫

石橋地区
有野 力さん (49)
生産品目 トマト、トウモロコシ、
ホウレンソウ、ブロッコリー

また、北部トマト部会はSNS (LINEなど) でのやり取りを行い、部会員内で情報共有を強化しています。現状を写真で送り、苗や生育の状況を共有し、より良いトマト作りに励んでいます。

力さんが目標としているトマトは、「何と言つても『食味』が大切」と話します。現在、栽培しているトマトの品種「みそら109」は、甘味が強く、酸味とのバランスが優れています。しかし、栽培がとても難しく、色むらなどが出てしまいます。力さんの今まで培ってきた経験の技術がここで活かされています。

力さんは、ものづくりが趣味。パソコンや機械を組み立てるのが楽しいと。農業の魅力はとお聞きすると「ものづくりのように完成がないところが魅力だ」と笑顔で話します。ものづくりのようになら組み立てるのも楽しいですが毎年毎年気候も違えば、環境も違う中でトマト栽培を試行錯誤しながら、終わりが無いところを追及することが魅力なのかもしれません。

「今は、市場がメインだが、今後直販にもより力を入れていきたい」と話す力さん。直売所は収穫したものをすぐに店頭に並べるのでとても新鮮。消費者にも本当の味を知つてもらえます。『おいしい品種=力さんのトマト』と多くの方に広めたいと熱い情熱を感じます。これからも力さんの挑戦は続きます。

ベジタブル ライフ

イラスト: 小林裕美子

ラッキョウ

~初夏が旬の薬効野菜~

ラッキョウのプロフィル

【分類】ヒガンバナ科ネギ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】初夏(5~7月ころ)

【主な栄養成分】

カリウム、食物繊維、アリシンなど

解説 KAORU



見分け方

NG
芽が伸びていろ
収穫から時間が経過している
緑がかっていろ
硬いところがある

エシャロット、
島ラッキョウ

葉が
枯れていない

白い鱗茎(りんけい)が
みずみずしつやがある

お薦め
泥付き
新鮮で風味や
歯触りが良い

粒が大きめで
そろっている
白くふっくらとしていて、
傷などがない



保存方法

芽が出るのが早いので、購入後はすぐに下処理して保存

すぐに下処理できない場合は、新聞紙などに包みポリ袋などに入れて冷蔵庫で保存。できれば翌日には下処理を

ラッキョウの力

食物繊維
便秘予防

コレステロールの吸収を抑えたり、血糖値の上昇を抑える働きがあるといわれる水溶性食物繊維が多い。生活習慣病の予防効果が期待できる



カリウム
高血圧予防、
むくみ改善

利尿作用があり
余分な塩分を体外に排出する



アリシン

疲労回復、血行促進、
免疫力アップなど



特有の香りのものと、タマネギや長ネギ、ニラ、ニンニクにも含まれる硫化アリルの一種

ラッキョウのいろいろ



ラッキョウ

漬物用として利用されるラッキョウ。特有のピリッとした辛味と強い香りがあり、パリパリとした歯触り。旬は5~6月。主流は「らくだ」という大玉品種



エシャロット

生食用で、軟白栽培された若いラッキョウ。一般的な漬物用ラッキョウよりも穏やかな風味。爽やかな辛味と香りが特長



島ラッキョウ

沖縄県で主に栽培されている。辛味、香りとも強めで、生食すると特有の個性が楽しめる

楽しみ方・食べ方のコツ

甘酢漬け、しょうゆ漬け、
みそ漬け、砂糖漬けなど



おつまみ

スライスしてかつお節やしょくやなどとあえる



調味料

みじん切りにして、いろいろな料理に使える

カレーに添える



水洗いした後、芽と根をカットして皮をむき、お好みの漬け方で漬ける



エシャロット、島ラッキョウは、みそ、マヨネーズを付けてお手軽に



天ぷらなどの揚げ物、炒め物

意外な食べ方
焼きラッキョウ



しょうゆを垂らすと美味!

シンプルに串に刺して網で焼くだげ



洗いラッキョウとは洗って根を切った状態で販売されているもの。そのまま泥付きで売られている生ラッキョウと洗いラッキョウがある

ラッキョウのビミツ

歴史

原産地はヒマラヤ地方(中国)。紀元前から栽培が行われ、当時は薬用だった

平安時代

日本への伝来は、9世紀ころ。当時は薬用。新撰字鏡(しんせんじきょう)の本草和名(ほんぞうわみょう)には「蘿」、「延喜式(えんぎしき)」では「蘿白」の名で登場



江戸時代以降

食用としても広く栽培される。現在の主な産地は、鳥取県、鹿児島県、宮崎県、徳島県など



生命力旺盛!
精力が付くため、修行僧は食べてはいけないものとされていたとか!

料理楽しくステップアップ

5月のおすすめレシピ

- ・ゆばと温卵の冷やし椀 レシピ 1
- ・ブリのごまみそしょうが焼き レシピ 2

今月のおすすめ レシピ。

「キッチン晴人」のオーナーシェフ永井智一（ながいともかず）
1975年茨城県水戸市生まれ。高校卒業後、都内のすし店で修業後、帰郷し僕石料理を学ぶ。
2013年12月に烟とつながるをコンセプトとした
「キッチン晴人」をオープンし、地元農産物を生かした料理を提供中！



作り方

- ①合わせだしを鍋で沸かす。
- ②だしの一部を別鍋に取り、ナメコを煮て冷ます。シュンギクはサッとゆでる。
- ③残りのだしは冷たく冷ましておく。
- ④お椀(わん)にゆば、温卵、シュンギクを盛り付け、③を回し掛け、ナメコ、ミョウガ、おろしショウガをあしらい出来上がり。



作り方

- ①タマネギ、パプリカは串形に切る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、小麦粉をはいたいしたブリ、タマネギ、パプリカを中火で両面焼く。
- ③合わせだれをボウルに入れて混ぜ、②に絡める。
- ④③にざく切りにしたセリをサッと絡めて出来上がり。

POINT アルコールの苦手な人は、煮切って加える。

レシピ 1 ゆばと温卵の冷やし椀

材料(2人分)

ゆば	30g
温卵	2個
シュンギク	1/4束
ナメコ	少々
小口切りミョウガ	適宜
おろしショウガ	少々
◆合わせだし	
かつおだし	1カップ
みりん	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2

レシピ 2 ブリのごまみそしょうが焼き

材料(2人分)

ブリ	2切れ(30g)
タマネギ	1/4個
赤・黄パプリカ	各1/4個
セリ	適宜
サラダ油	適宜
小麦粉	適宜
◆合わせだれ	
みそ	大さじ1
かつおだし	大さじ3
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
いりごま	大さじ2
おろしショウガ	小さじ2

百健康

けんこうひやつか

健康科学アドバイザー
福田千晶

睡眠不足とアルツハイマー型認知症



高齢者に見られる「物忘れ」は、食事で食べた物を忘れることがあります。しかし、脳の神経細胞が本来の老化よりも早く減り、40～50代くらいから進行するアルツハイマー型認知症では食事したこと自体を忘れます。「行ったこと」「約束したこと」など、行動そのものを忘れ、生活に支障を来します。やがて時間や場所、人も分からなくなり、夜間に騒いだり、家中で迷いトイレにも行けなくなっています。

脳の活動によつて生じる老廃物の「アミロイド β 」は、蓄積すると脳細胞を圧迫や死滅させます。脳の神経細胞は正常に機能せず、アルツハイマー型認知症になります。

脳は昼間に得た情報を睡眠によって整理します。また、脳が活動して発生した老廃物のアミロイド β は、睡眠中に脳内から盛んに排出されます。睡眠の時間も質も十分でないとアミロイド β の蓄積は早く進み、認知症になりやすいといえます。

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針」（2014年）では、睡眠時間の目安は25歳では7時間、45歳では6・5時間、65歳では6時間。加齢と共に睡眠時間は減少し、さらに朝早く目覚めますが、睡眠時間はきちんと確保したいものです。

アルツハイマー型認知症の発症には遺伝も関係しますが、糖尿病や高血圧など生活習慣病の人、頭部外傷の既往歴のある人は、発症する危険が高いといわれています。脳の血管が傷むと、アミロイド β を排出する機能が低下して、脳内に蓄積しやすいです。

未来を拓く協同組合 SDGsとJA

監修=JCA(日本協同組合連携機構)

飢餓をゼロに

国連が掲げるSDGs(エスティージーズ、持続可能な開発目標)の項目の1つに、「飢餓をゼロに」があります。世界の飢餓人口は2018年、8億2160万人(世界人口の9人に1人)に上ることから、「食料安全保障や栄養改善の実現」「持続可能な農業の促進」が世界の課題となっています。

JAグループは従来、国内の農業振興や食料の安定供給に大きな役割を担ってきました。また、高齢者・障がい者等への配食事業、子ども食堂やフードバンクの運営等にも取り組み、地域に根ざした協同組合として地域住民の暮らしを支えています。例えば、JAによる子ども食堂の取り組みは各地で広がっており、JA独自での開設・運営や地域の協同組合等との連携、JA直売所の食材提供、組合員組織(女性部、青年部)による支援等、多様な形態で運営し、子どもたちの食事と交流の場づくりに努めています。



SDGsに関連する主な取り組み

子ども食堂(茨城)

茨城県の生協が社会福祉協議会、JA、行政と連携して子ども食堂を実施。地元JAは無償で食材を提供し、調理や学習支援のボランティアのサポートを受け運営しています。



フードバンク(神奈川)

フードバンクかながわは、個人や団体・企業から、消費するには十分安全であるにもかかわらず廃棄されてしまう食料の寄贈を受け、支援を必要としている生活困窮者等に非営利団体を通じて適切に配るフードバンクシステムをつくりています。この取り組みにJAグループも参画しています。



JCAホームページ等から作成



耕そう、大地と地域のみらい。



みんなのひろば

△
今月のテーマ ストレス解消法

育てている多肉植物をじっと見ています。ふくっとした葉を見ていると可愛らしく癒やされます。(H・Mさん・42歳)

編 植物と触れ合うことは、五感を刺激し、脳を活性化させ、ストレスコントロールをし、心と体を健やかに保つ作用が期待できるそうです。植物を使った自然療法を総称して「ガーデンセラピー」と呼んでいるそうで、「ガーデンセラピーコーディネーター」という資格もあるようです。

不平不満があっても言えない時、車の中で大声で歌うことでスッキリします。一人で過ごせる車の中が最高です。(E・Tさん)

編

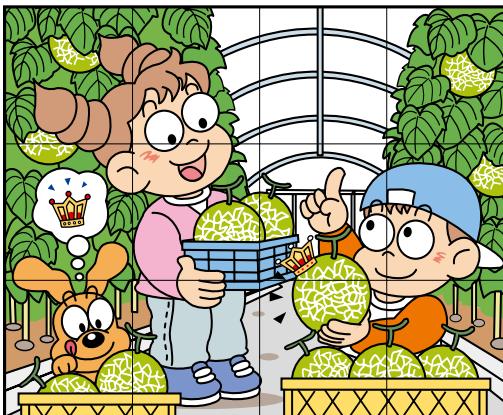
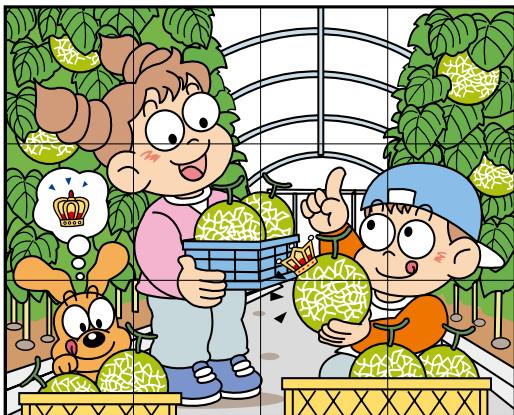
好きな歌を歌うことで唾液の量が増え、ストレスホルモンが減少するそうです。その理由として、歌うことで口の周りの筋肉を使うこと、副交感神経が優位になることだそうです。そして、セロトニンやドーパミンなどといった「幸せホルモン」が分泌されます。

また、お腹の底から声を出すようにすれば、腸に刺激が与えられ、呼吸も深くなり、血液循環も良くなり、全身の免疫力アップにもつながります。

今月のクイズ?

まちがいさがし

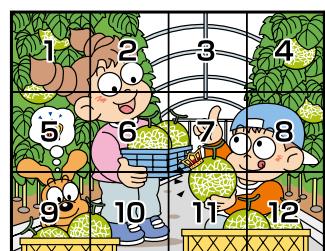
左のイラストには右のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を右下の枠内の数字で探ししましょう。



先月号クイズの答え

8	1	9	7	2	4	3	5	6
6	5	7	3	1	8	2	9	4
4	3	2	5	9	6	8	7	1
7	2	8	6	4	5	9	1	3
1	6	3	2	8	9	7	4	5
⑨	4	5	1	7	3	6	8	2
2	7	4	9	6	1	5	3	8
3	8	6	4	5	7	1	②	9
5	9	1	8	3	2	4	6	7

答え 11



編集後記

新型コロナウィルスに負けないようにするには、免疫力を高めることですがバランスの良い食事をすることはもちろんのこと『深呼吸』をすることも免疫力アップにつながります。少し意識して深い呼吸することで免疫力をアップさせることができるので毎日続けて健康な体を保ちましょう♪(C・Y)



テーマ投稿・お便り募集中

掲載させていただいた方全員に QUOカードプレゼント!

●次号のテーマ投稿

*テーマにまつわる話を募集します

2020年6月号 締切5月15日(金)
「夏の思い出は」

2020年7月号 締切6月19日(金)
「夏の暑さ対策は?」

■お便りコーナー

身近な話題、最近夢中になっていること、我が家のお慢、生活の知恵などお送りください。

■作品展示コーナー

読者の皆様の作品(絵はがき・ちぎり絵・俳句・川柳・短歌・写真)身近な風景やおもしろい形の野菜の写真などお気軽にお送り下さい。※人物写真の場合、肖像権等についてご注意ください。

①クイズの答えまたはお便りテーマ投稿のいずれかをご記入ください。

②意見・感想

③あなたの郵便番号・住所・氏名(フリガナ)(ペンネーム)年齢・電話番号

〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32

J Aおやま「ぐりーんぴあ」編集部 行

FAX 0285-25-3159 Eメール pia@ja-oyama.or.jp

●ペンネームやイニシャルを希望の方は忘れずにお書き添え下さい

送り先



第21回 JA おやま通常総代会の開催について

当組合では、新型コロナウイルスによる感染拡大が懸念されている状況から、5月26日(火)に開催予定の第21回通常総代会について、慎重に検討を行いました。

その結果、総代会が定款により5月の開催と規定されていることから、会場での感染防止に努めつつ、規模を縮小して、最小限の運営に徹し、開催することといたしました。

総代の皆様におかれましては事情をご賢察のうえ、ご理解ならびにご協力を賜りますようお願い申し上げます。

開催日時・
場所について

開催日時

令和2年5月26日(火曜日)

午前10時より

開催場所

小山農業協同組合

本店3階 鶴の間

議決権
行使方法に
ついて

●通常総代会の議決権行使方法は、本人出席並びに代理人出席(委任状)と書面議決書によるものがございます。新型コロナウイルス感染防止の観点から総代皆様の安全を考慮し、書面議決書の利用もご検討ください。

●書面議決書のJAへの提出期限は5月25日(月)正午ではあります、今年度は書面議決の行使が多くなることが予想され、書面議決書数が総代会の成立に大きく影響することから、事前に数の把握が必須となります。そのため、早めの書面議決書のご提出にご協力くださいますようお願いいたします。

※通常総代会へのご出席を検討されている総代様におかれましては、健康状態にご留意いただき、マスク等の感染防止にご配慮のうえ、くれぐれもご無理をなされませんようお願いいたします。

クミアイ家庭薬

Kyoyaku 黒酢にんにく卵黄



古くから健康食材として知られている黒酢・にんにく・卵黄油の3つの栄養を、1粒にギュッと詰めた健康補助食品。ソフトカプセルで包んでいますので、味や臭いを気にすることなく摂取できます。日頃の健康維持に。



120粒

税抜
価格

4,800円

●お問合せは、クミアイ家庭薬配置員・最寄りのJA、

または 協同薬品工業(株) 栃木営業所

☎028-657-7310まで

農業者年金受給権者の現況届の提出について

農業者年金(経営移譲年金、農業者老齢年金)の受給権者の皆さんに現況届を提出していただきました時期になりました。この現況届は、引き続いて年金を受ける資格があるかどうかについて、毎年1回、受給権者の皆さんからの届出により確認するためのものです。

つきましては、下記のとおり現況届の受付を行いますので、氏名、生年月日、住所、電話番号等を記入の上ご提出ください。

なお、この現況届が提出されない場合、年金の支払いが差し止められますので、必ず提出してください。

日 時	場 所
6月1日(月)～6月12日(金) 午前 8時30分～午後 3時00分	小山市内農協支店
6月1日(月)～6月30日(火) 午前 8時30分～午後 5時00分	小山市農業委員会事務局 (小山市役所2階)

※上記期間に提出してください。

ご注意

- (1) 現況届は5月末に農業者年金基金から直接、郵送されます。
- (2) 現況届は昨年7月1日以降の裁定者には送付されません。

税務相談会を開催します

「相続税がいくらかかるのか心配」「生前贈与とはどんなんのか知りたい」「固定資産税の負担が重い」など税務相談に応じます。

本 店 6月15日(月)

野木支店 6月17日(水)

国分寺支店 6月25日(木)

ご予約のお申し込みは、お近くの支店窓口へ

理事会だより

第1回理事会(3月23日)

- 総代会の招集について
- 組合員表彰について
- 取引のリスク評価書の改正について
- 第2期支店再編整備計画における新店舗の名称について

JAの概況(2020年3月末現在)

貯金	1,665億9,464万円
貸出金	281億8,507万円
購買品供給高	4億8,908万円
販売品販売高	6億421万円
長期共済保有契約高	4,083億3,385万円



支店再編整備計画による継承・移転支店の営業開始について

新生 間々田支店・小山支店は、3月30日から営業開始しています。

このたび、長年にわたり皆様方にご愛顧いただいておりました「間々田支店」「生井支店」「小山支店」が、令和2年3月27日(金)の営業をもちまして、支店統合・移転させていただきました。

お取引きに関しましては令和2年3月30日(月)以降、継承・移転支店(「間々田支店」・「小山支店」)にてそれぞれお取り扱いを開始しています。

今後とも、皆様の負託に応えるため、支店機能を充実し、地域になくてはならないJAとなるために役職員一同、一層の努力をいたしてまいりますので、何卒ご理解ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

新生 間々田支店



小山農業協同組合(金融機関番号4490)
間々田支店(店番号003)
〒329-0214 栃木県小山市乙女3-7-36
TEL.0285-45-1210 FAX.0285-45-1263



※生井支店設置のATMは、引き続きご利用いただけます。

新生 小山支店



小山農業協同組合(金融機関番号4490)
小山支店(店番号012)
〒323-0034 栃木県小山市神鳥谷1-11-32
TEL.0285-22-0010 FAX.0285-22-2304



※旧小山支店設置のATMは、引き続きご利用いただけます。

<生井支店・本店に口座をお持ちのお客様へ>

- 「生井支店」・「本店」の通帳は、ATMでは引き続き使用できますが、窓口での切替え手続きが必要となります。お手数ですが、「間々田支店」・「小山支店」へご来店の際に通帳をご持参下さい。
※通帳につきましては、普通貯金(総合口座含む)および貯蓄貯金、納税準備貯金、定期貯金通帳(積立式定期貯金通帳含む)となります。
- キャッシュカード、定期性貯金等証書につきましては、今までどおりご利用いただけます。

ご不明な点は、JAおやまの各店舗窓口または下記にご連絡ください。

貯金為替課 TEL.0285-25-3156(貯金)

資金運用課 TEL.0285-25-3458(融資)

共 濟 課 TEL.0285-25-3460(共済)



JA お や ま