

ぐりーんぴあ Green Pia

6

vol. 292

人と自然の調和から新たな創造を



特集

歯を失う最大の原因! 歯周病について知りたい

6月のおすすめレシピ

- ・新ジャガイモとホタルイカのサラダ
- ・新タマネギと新ジャガイモのかき揚げ



Instagram



Facebook



Twitter



LINE

JAおやま公式
ホームページ



ぐりーんぴあ Green-pia

耕そう、大地と地域みらい。
人と自然の調和から新たな創造を



JAおやまイメージキャラクター
おやまるくん



「キュウリ」

＜分類＞ウリ科キュウリ属
＜原産地＞インド北部、ヒマラヤ山麓
＜和名＞胡瓜
＜おいしい期間（旬）＞5月～8月
＜主な栄養成分＞カリウム、ビタミンK、ビタミンC、食物繊維など
＜効能＞利尿、むくみ改善、高血圧、動脈硬化予防、夏バテ、のぼせ緩和、ダイエットサポート、肌・髪健康維持
＜ワンポイント＞キュウリは急激な温度変化、特に低温には弱いため、冷やし過ぎは厳禁！水にも熱にも弱いデリケートな野菜。水気をしっかり拭き取り、ポリ袋またはラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。

13
おすすめレシピ

14
おいしく簡単
エコープ品を使ってお菓子作り

15
・永山久夫の健康万歳！
・おいしく食べて美しく

16
・なくそう食品ロス
・お天気カレンダー

17
みんなの広場

18~20
Information

03
TOP NEWS

04~07
TOPICS
地域のニュースをお届け！

08~09
特集
歯を失う最大の原因！
歯周病について知りたい

10
営農経済便り
大豆

11
農業浪漫
間々田地区 日向野 一浩さん

12
フルーツパラダイス
梅
～疲労回復や食中毒予防に～

役員コラム



理事（寒川）
企画管理専門委員会
大久保 誠

寒川地区から理事に選任されております大久保です。
農業を取り巻く環境は、国際情勢やコロナ禍の影響によりかつてない程の厳しい状況に置かれています。
そんな中におきまして、「今まさにJAの真価が問われている時である」とそう思っております。
そして、先送りの許されない喫緊の課題が山積しており、スピーディーに解決していかなければなりません。この難局を乗り越えるためには、組合員の皆様と一丸となつて強い決意と覚悟を持って取り組むことが一番ではないでしょうか。
美田支店もオープンして早7か月過ぎようとしております。当JAも日々進化改革を続けております。
私も、微力ながら理事としての職責を果たして参りたいと思っておりますので、皆様の御指導、御協力の程、よろしくお願い致します。



理事（間々田）
企画管理専門委員会
濱野 正一

間々田地区から選出されました濱野です。
昨年は新型コロナウイルスの感染拡大また、ロシアのウクライナ侵攻により、経済活動の停滞、生産資材の高騰が起きております。
このような情勢を踏まえ、国の肥料支援金またJAおやまとして、専用肥料の銘柄集約化による集中購買により、価格高騰の抑制に努めております。また、総合事業の力を發揮して、地域や組合員にとってなくてはならないJAであると言われるような、JAになる事が求められています。
私も微力ながら理事としての職責を果たして参りたいと思っております。今後とも組合員皆様のご理解ご協力を賜りますようお願い致します。



TOP NEWS

第23回 JAおやま女性会 総会



あいさつする渡邊組合理長



あいさつをする倉持会長

JAおやま女性会は4月14日、本店で第23回JAおやま女性会総会を開きました。会員、関係者ら119人が出席。2022年度事業報告、2023年度事業計画、役員改選などの全議案を承認しました。

会員は、JA運動を自らのものと自覚して推進するため、JA運営への積極的参加を進め、女性の創意に基づいて自主的に運営することなどを申し合わせました。具体的な活動として「組織の強化」「健康管理活動」「教養文化活動」「暮らしの向上対策と消費活動」「高齢者福祉活動」の5つの柱を掲げました。

倉持晶子会長は「食の安全・安心、地産地消、国産国産などのPRに努め、女性会員と共に協力して、地域の活性化を進めていきましよう」と呼びかけました。



議長を務めた生井支部の川俣弘子さん(左)と寒川支部の菅沼芳江さん(右)



令和5～6年度本部役員のご紹介

代表
・なの花グループ

野原 孝江

(敬称略)

酒井 享子 (野木)

青木 優子 (国分寺)

石島 成子 (石橋)

橋本スミエ (小山)

渡辺せい子 (桑)

野口 三枝 (豊田)

石橋江津子 (穂積)

小林 澄江 (中)

青木 晴美 (寒川)

海老沼芳江 (生井)

島野 ルイ (間々田)

稲葉 久枝 (大谷南)

関 ちい子 (大谷)

北野 延江 (国分寺)

菊地千枝子 (石橋)

大出 ハマ (中)

小澤 照子 (生井)

松本 栄子 (寒川)

鈴木 洋子 (間々田)

黒川 京子 (大谷南)

針谷千枝子 (野木)

末柄 博子 (桑)

山野井恵子 (穂積)

松本ひろみ (小山)

中島万里子 (豊田)

倉持 晶子 (大谷)

代表副会長

副会長

会長

令和5～6年度本部役員名簿

委員

監事

会計

副会長

代表副会長

会長

桑集出荷所

3/28 春ダイコン目ぞろえ会

JAおやま大根部会は3月28日、桑集出荷所で2023年産春ダイコン目ぞろえ会を開きました。市場担当者から販売情勢を聞き、等級別にダイコンを並べて出荷の規格と要領を確認しました。

市場関係者は「JAのダイコンはみずみずしく甘味があると好評。しっかり目をそろえてもらい、有利販売に努めたい」と話しました。

坂本賢一部会長は「暖かくなってきて成長が早まっている。適期収穫を心がけ、最後の出荷まで部会員一丸となって頑張ろう」と呼びかけました。

みずみずしく甘味があると好評のJAのダイコン



古河市

3/29 牛を弔う慰霊祭

JAおやま肥育牛部会は3月29日、茨城県古河市の虚空蔵菩薩堂で、出荷された牛を弔う慰霊祭を行いました。生産者とJA担当者ら9人が参加して、牛の供養を願い感謝の祈りをささげました。慰霊祭は今年で10年目になります。

JA管内では牛の肥育が盛んで、24人の生産者が約2000頭の「とちぎ和牛」を肥育します。同部会の松本一男部会長は「大切な命を頂いていることを自覚して慰霊祭に臨んでいる」と話しました。

同部会が肥育する和牛は、うま味のある脂とやわらかい食感が特徴で県内外にファンが多く、近年、共励会などで多くの賞を受賞しています。

今年で10年目になる慰霊祭



3/31

春カブ目ぞろえ会

ＪＡおやまカブ部会は３月３１日、北部集出荷所で２０２３年産春カブの目ぞろえ会を開きました。部会員、関係者ら１０人が参加し、出荷の本格化に向けて規格を確認しました。

市場関係者らは「ＪＡおやま産のカブは固定客がいるので、引き続き高品質なカブを出荷してほしい。安定出荷は販路拡大につながるので、最後の出荷まで高品質維持をお願いしたい」と話しました。

町田徹部会長は「今後も天候や気温に注意して適切な管理を行い、高品質のカブを出荷していこう」と話しました。

部会員、関係者ら１０人が参加



美田支店

4/4

ＪＡおやま新規就農塾推進協議会 開校式

ＪＡおやま新規就農塾推進協議会は４月４日、美田支店で新規就農塾の開校式を行いました。県、市、ＪＡいちご部会などの関係者が参加しました。

第１期生となるイチゴ就農研修生の板橋恵実さんは小山市在住。板橋さんは週２、３回、就農準備校「とちぎ農業未来塾」で座学と実技をします。実技の研修先には、ＪＡいちご部会の橋本雅佳さんが選ばれました。

板橋さんは「楽しんで学んでいきたい。栃木のイチゴを県外や海外の人に食べてもらえるように将来、イチゴの観光園など法人化を目指したい」と意気込みを語りました。

第１期生となるイチゴ就農研修生の板橋恵実さん



東京都中央卸売市場

4/7

小山農協肉牛枝肉共励会・トップセールス

ＪＡおやまは４月７日、東京都中央卸売市場で「小山農協肉牛枝肉共励会」を開きました。重点指定市場や関係者を招き、渡邊文雄組合長や常勤役員によるトップセールスも開催しました。

共励会は、肉用牛肥育技術の確立と枝肉の品質向上などに資することを目的に、和牛去勢、和牛牝を審査。歩留まり等級、肉質等級など枝肉の状態を基準に審査しました。ＪＡおやま肥育牛部会の生産者が和牛去勢２４頭、和牛牝５頭を出品。伊藤雅章さんが最優秀賞に輝きました。

東京都中央卸売市場で開催された小山農協肉牛枝肉共励会



LIVE Topics

CHAPTER②

地域のニュースをお届け! JA monthly news

4/10

西部集出荷所

カーネーション部会 目ぞろえ会

小山^{かき}花卉園芸組合カーネーション部会は4月10日、西部集出荷所でカーネーションの出荷目ぞろえ会を開きました。生産者4人が参加し、箱詰めされた26品種の現物で、切り前や長さ、太さなどの出荷規格を確認しました。

JA担当職員が開花具合や色目、箱詰め方法など出荷項目を説明。販売状況や、5月14日の「母の日」に向けて市場に好まれる花の状況を報告しました。

部会員らは「長さや重さなどを確認して高品質で出荷する」「消費者のニーズに合わせた出荷を目指す」ことを意識統一し、「母の日」の出荷ピークに向けて意気込みました。

「母の日」の出荷ピークに向けて意識を統一



4/10

西部集出荷所

春ブロッコリー目ぞろえ会

JAおやまブロッコリー部会は4月10日、西部集出荷所で、2023年産の春ブロッコリーの目ぞろえ会を開きました。部会員、関係者ら55人が参加。販売情勢や出荷要領、出荷規格を確認しました。

目ぞろえ会では、部会員がサンプルのブロッコリーを手に取り、品質や着色などの規格を管理。花蕾^{からい}が黄変、腐敗したものや虫付きなどは出荷しないことなどを申し合わせました。

館野延男部会長は「高品質な春ブロッコリーを出荷できるよう、部会員皆で努力しよう」と呼びかけました。

部会員、関係者ら55人が参加



4/12

本店

JAおやま園芸連絡協議会 委員会

JAおやまは4月12日、本店で園芸連絡協議会委員会を開きました。園芸連絡協議会役員、関係者ら39人が出席し、青果物販売対策や農業関連施設の集約・広域再編などについて協議しました。

同協議会は、管内などで生産販売する園芸部会によって組織され、各品目の生産・販売の対策確立や生産者の利益拡大、農業経営の安定向上を目的としています。

渡邊文雄組合長は「園芸作物の経営環境は厳しい状況が続いているが、多くの事項を皆で協議し、より良い生産振興へつなげていきたい」とあいさつしました。

青果物販売対策や農業関連施設の
集約・広域再編などについて協議



ほ場5カ所

4/13 ハウスナス現地検討会

JAおやまなす部会は4月13日、管内5カ所のほ場で2023年産ハウスナスの現地検討会を開きました。部会員や関係者ら20人が、生育の状況や栽培方法を確認しました。

ハウス栽培のナスの生育温度は朝20度になったら内張りを開け、昼は28～30度を目安に外張りの換気を行います。

栃木県下都賀農業振興事務所の殿塚奈々技師は①高温傾向が継続するため換気に気を配る②「式部」の管理としてクロマルハナバチの導入を開始し、長生きできるような管理をする—など説明をしました。

部会員や関係者ら20人が参加し、生育の
状況や栽培方法を確認



桑、間々田、野木地区

4/20 梨 摘果・ピンチ講習会

JAおやま梨部会は4月20日、桑、間々田、野木各地区の3カ所のほ場で梨の摘果・ピンチ（摘芯）講習会を開きました。部会員や関係者ら約30人が参加しました。

今年の開花期は平年より8、9日早く、開花盛は「幸水」が過去最速と同日、「豊水」が過去最速より3日早い。講習会では、栃木県下都賀農業振興事務所の北原智史主任が摘果のポイントや芽かき、ピンチの方法の注意点を解説しました。

神保重治部会長は「一生懸命勉強して意義ある講習会にし、今年も高品質な梨を出荷しよう」とあいさつしました。

部会員や関係者ら約30人が参加



歯を失う最大の原因！

歯周病について知りたい

歯を失う原因の第1位は「歯周病」。痛みなどの症状が少ないために気付きにくく、歯科医院の受診が遅れがちなことや、間違った情報が多く自覚しにくいことがその大きな原因です。健康な歯を一本でも多く長く保つためには、まず歯周病について正しい知識を身に付けることが重要。基本知識を、「特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会」の高井康博前理事長にお聞きました。

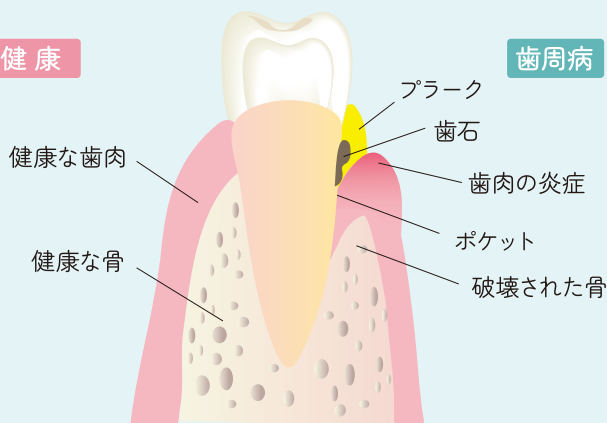
Q 歯周病ってどんな病気？

A 歯を支える歯肉が腫れたり、骨が失われたりする病気です

歯周病とは、口の中の細菌（歯周病原因菌）が作り出す酸によって、歯を支える骨（歯槽骨）が分解され壊されていく病気です。

特徴は、特に痛みもないのに、虫歯ではない健康な歯がグラグラしたり抜けてしまうこと。その初期段階が、歯周病原因菌が作り出す酸によって歯茎（歯肉）が炎症を起こして腫れる「歯肉炎」。この段階なら治療は簡単ですが、進行して「歯周炎」になると膿（うみ）が出たり歯が動きやすくなったりして、最悪歯を失います。治療が可能な場合も長期にわたったり大がかりになったりするので、早期発見・早期治療が何より重要です。

健康



歯周病

左側が健康な状態、右側は歯周病の状態です。

Q どうして歯周病が起こるの？

A プラークの中の細菌が、歯を支える骨を溶かすからです

歯磨きが十分でないと、歯の表面にネバネバしたものが付着しますよね。このネバネバをプラーク（歯垢・しこう）といい、付着した汚れ（食品に含まれる糖など）を原料に、口の中の細菌が作り出す物質です。このプラークが歯肉を刺激し、炎症を引き起こすのが「歯肉炎」。またプラークの中の細菌が唾液に含まれるカルシウムやリン酸と結合すると、歯石という軽石のような硬い物質になります。その歯石を足がかりにして、歯周病の原因となる歯周病原因菌が歯肉と歯の隙間（歯周ポケット）に入り込み、歯槽骨を分解してしまうのが「歯周炎」なのです。

Q 歯周病って、治るの？

A 最近ではある程度の治療が可能になっています

歯周病は予防できても治療はできない病気と考えられていましたが、近年、治療法が急速な進歩を遂げ、ある程度、進行を阻止することが可能になっています。軽度の歯周病なら「基本治療」（次ページ参照）で進行を阻止することができ、中等度以上の歯周病になると基本治療に加え、破壊された土台となる骨を特殊な薬剤で作り返す「再生療法」などの外科治療により治療できる場合があります。ただしこうした治療に対応できる歯科医は限られていますので、歯周病の「指導医」「専門医」「認定医」などの資格を持つ病院を探しましょう。



イラスト：小林裕美子

予防や、再発防止の

Q メンテナンスは

どうすればいい？

A

まず、自分の歯の現状を
きちんと把握することが
重要です

歯周病には多くの誤解があり、そのため、自分が歯周病であることに気付きにくくなっている場合が少なくありません。「リングをかじって出血したら歯周病」という思い込みもその一つ。下のチェックリストにもあるように、出血も確かに歯周病の症状の一つですが、そもそも歯ブラシの先が歯周ポケットに届くような正しい歯磨きをしていないと、歯周病が進行中でも出血しない場合もあります。また「1日3回きちんと歯磨きしているから大丈夫」というのも、誤った思い込みです。どんなにきちんと磨いても、歯磨きだけでは歯周ポケットの中のプラークや歯石を完全に除去することはできません。自己判断せずに、定期的に歯科を受診してチェックし、下の「基本治療」を継続しましょう。

正しい歯磨き法を毎日実行することも重要です。下の図を参考に、「毛先を磨くポイントに確実に当てる」「軽い力で細かく動かす」「1カ所につき10〜20回ぐらい磨く」ことを心がけてください。

磨く場所は？

歯周病の始まる場所

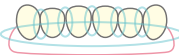
+

プラークの残る場所

+

ブラシの毛先が
当たりにくい場所

① 歯と歯の間



② 歯と歯肉の境目



③ 歯ブラシの頭が
届きにくい場所



※特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会公式サイトより

歯周病の

「基本治療」とは

歯科医院でのスケーリング

プラークや歯石を専用の器具で取り除く

+

患者さんが行うセルフケア

ブラッシング

今すぐできる10のセルフチェック！

全 体

- ☐ 口臭を指摘された・自分で気になる
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする
- ☐ 歯磨き後に、毛先に血が付いたり、すすいだ水に血が混じることがある

歯肉の症状

- ☐ 歯肉が赤く腫れてきた
- ☐ 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯肉を押すと血や膿が出る

歯の症状

- ☐ 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- ☐ 歯が浮いたような気がする
- ☐ 歯並びが変わった気がする
- ☐ 歯が揺れている気がする

判 定

チェックが1〜3個の場合

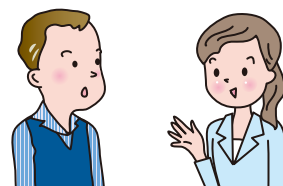
歯周病の可能性があるため、軽度のうちに治療を受けましょう。

チェックが4個以上の場合

中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けましょう。

チェックがない場合

チェックがない場合でも無症状で歯周病が進行することがあるため1年に1回は歯科検診を受けましょう。



※特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会公式サイトより

今月の農産物「大豆」

農畜産課
山中 希二



豊富なたんぱく質が魅力の畑の肉

県内で生産されている主要な品種は「里のほほえみ」です。用途は豆腐や味噌、煮豆、納豆など多岐にわたり、中には学校給食の献立や大手健康食品メーカーの原材料として使用されています。県内全域で生産されており、6月中旬～7月上旬に播種、10月下旬～11月上旬に収穫します。

1 湿害対策、土づくり等の適期励行で単収・品質の向上を！



ほ場の選定と
土づくり

- 排水良好、燐酸や加里、腐植に富んだほ場を選ぶ。
- 良質堆肥や有機物の継続的施用を行い、土づくりを実施する。

2 病害虫の適期防除



食葉性害虫「ハスモンヨトウ」は単収に影響するので注意しましょう。



若齢幼虫



老齢幼虫



ハスモンヨトウ食害

葉の食害だけでなく^{さや}莢や子実まで食害する。発生初期（体長1cm以内）に薬剤散布する。特に8月下旬から9月上旬に若齢幼虫が集団で加害している時に防除すると効果が高く、齢期が進むと防除効果が低下するので防除のタイミングが重要となる。

私のおすすめ農薬

2023.5月現在



薬 剤 名	10a当りの使用量	使用時期(収穫前日数)	使用回数(以内)	参考:剤区分
トレボン乳剤	1000倍液	14日前まで	2回	合ピレ剤
プレオフロアブル	1000～2000倍液	7日前まで	2回	ピリダリル系
ペガサスフロアブル	2000～4000倍液	7日前まで	3回	ジアミド系
アタブロン乳剤	2000～4000倍液	14日前まで	2回	IGR剤



※IGR系（脱皮阻害・促進剤）の効果は高いが、系統の異なる薬剤とのローテーション散布をしてください。

農業浪漫

N O G Y O R O M A N



日向野 一浩さん (54歳)

間々田地区

生産品目: キュウリ(抑制・促成・雨よけ)・水稻

平均を高く維持する

J A おやまのきゅうり部会は、県内で一番の出荷量を誇ります。出荷は6月中旬から始まり、野木集出荷所と北部集出荷所ではピーク時には夜9時ごろまで出荷の作業が行われます。

同部会は90人の生産者が促成・抑制・雨よけ・露地のキュウリを約3420㎡で栽培。ほぼ周年に近い形で出荷が行われ、京浜や東北、県内の市場へ出荷します。

間々田地区の日向野一浩さんは35歳の時に就農。それまでは学校を卒業後、運送業や土木、解体業など多岐に渡る会社勤めでした。お子さんの学校などのタイミングをきっかけに実家に戻り、農業を始めました。両親は長年キノコを栽培していましたが、東日本大震災やキノコの需要の低迷、両親の高齢化のためキュウリ栽培に転換しました。

一浩さんは抑制・促成・雨よけの3作のキュウリを約30㎡で栽培。パートさんと2人で作業を行っています。

一浩さんの周りにはキュウリ栽培の先輩や仲間がたくさんおり、キュウリ栽培のノウハウを

教えてもらいました。周りの方の栽培方法を見聞きし、栽培技術の向上を図ります。「最初は分からないまま作業していたが、周りからの手助けもあり、徐々に手順が分かるようになってきた」と話します。

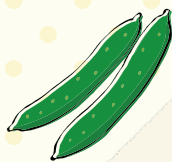
栽培で注意する点は、病気や虫が発生しないように病害虫防除を徹底すること。きめ細やかな管理が必要です。その年の天候や環境に合わせて作業を進めます。

一浩さんは「納得のいくキュウリはまだ生産できていない」と謙遜します。「次は！次は！」と毎年試行錯誤しながら納得のいくキュウリを追求している」と話します。

一浩さんは農業を経営していく中で「きつちり、きつちりやりすぎてもダメ。抜くところは抜くと緩急をつけてやるのがポイントかな」と笑顔で話します。心身ともに健康でいることが経営の要です。

一浩さんは「良すぎたり、悪すぎたりするのではなく、平均を高く維持することが目標」と掲げます。

就農して知識や技術、経験を積んだ約20年。これから一浩さんは「更に高品質なキュウリ栽培を」という想いを胸にキュウリ栽培に励み、邁進します。



チェックポイント



梅のプロフィール
 【分類】バラ科サクラ属
 【原産地】中国南西部
 【おいしい時期(旬)】5～6月ごろ
 【主な栄養成分】クエン酸、リンゴ酸、カリウム、ベータカロテンなど

解説 KAORU

野菜ソムリエ 上級プロKAORUの

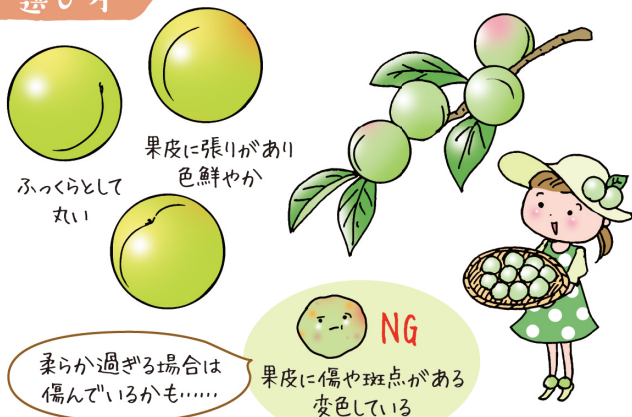
フルーツパラダイス

イラスト：小林裕美子

梅

～疲労回復や食中毒予防に～

選び方



梅のチカラ



楽しみ方・食べ方のコツ

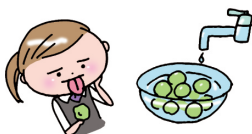
アルコールなどに漬けたり、加熱して、必ず加工して食べること！
 青梅の種には有毒成分が含まれるため生食は食中毒を起こす可能性がある

用途によって利用
 未熟な青梅→梅酒、梅ジュース、硬めの梅干しに
 熟した梅→梅ジャム、甘露煮、軟らかい梅干しに

生食NG



あく抜き
 青梅は3時間、黄色みを帯びているものは1時間程度水に漬け、あく抜きする
 完熟しているものは洗う程度でOK
 苦味やえぐみが出るので注意！



梅のいろいろ



南高

和歌山県の代表的な品種の大粒で皮が薄く、果肉は肉厚で柔らかい。「南部の高田梅」を略して「南高」と名称登録された



白加賀

関東地方で多く栽培されている青梅の果肉は堅くしっかりしていて、肉厚で繊維が少ない。梅干しの他、梅酒、梅シロップにも



古城(ごじょう)

和歌山県で多く栽培されている青梅の果肉は堅くしっかりしている。青梅の一般品として「青いダイヤ」とも呼ばれる。梅酒や梅ジュースに



小梅

59前後の小粒梅の総称。長野県で栽培されている「竜峡小梅」、山梨県で栽培されている「甲州小梅」などの梅干しやカリカリ梅に



鶯宿(おうしゆく)

果肉は堅く、梅干しにするとカリカリとした食感の梅酒やシロップにも

保存方法

乾燥しないよう新聞紙などで包み、冷暗所か冷蔵庫の野菜室へ

日持ちしないので早めに加工してね



箱買した場合段ボールのふたを開けて換気の傷んでいたら取り除く

数日中に加工できない場合冷凍保存

水に漬けてあく抜きをし、へたの部分をとり除いて保存袋に入れ冷凍庫へ。使うときは自然解凍する

梅のヒミツ

歴史

原産地の中国から奈良時代に日本へ伝来
 当初は観賞用
 鎌倉時代には薬として重宝





新ジャガイモとホタルイカのサラダ



[材料 (2人分)]

ボイルホタルイカ	8 杯
新ジャガイモ	1 個
ブロッコリーのナバナ (他のナバナでも可)	6本
ニンニク	1 片
オリーブ油	大さじ 1
塩	適宜

A

マヨネーズ	大さじ 2
レモン汁	小さじ 1
マスタード	小さじ 1/2

[作り方]

- (1) ホタルイカは目とくちばしを取り除きサッとゆでてざるにあげ、ナバナもサッと塩ゆでする。新ジャガイモは5mm角の拍子木切りにして水にさらす。Aは混ぜ合わせてソースにする。
- (2) フライパンにオリーブ油を入れ、弱火でつぶしたニンニクの香りを移し (2〜3分ほど)、水気を拭いた新ジャガイモを入れ中火で炒め、火が通ったらホタルイカ、ナバナを入れ塩で味付けしサッと炒める。
- (3) 器に彩り良く盛り付け、Aのソースを流し出来上がり。



新タマネギと新ジャガイモのかき揚げ



[材料 (2人分)]

新タマネギ	中 1 個
新ジャガイモ	2 個
ソラマメ	8 粒
薄力粉	適宜
水溶き天ぷら粉	100ml
サラダ油	適宜
塩	少々

[作り方]

- (1) 新タマネギは繊維に沿って5mm幅にスライスする。新ジャガイモは極細に千切りし水にさらす。ソラマメはさやから取り出し皮をむく。
- (2) ボウルに新タマネギ、水気を切った新ジャガイモ、ソラマメを入れ、薄力粉をまぶし混ぜ合わせ、水溶き天ぷら粉を入れさっくりと混ぜる。
- (3) 18cmのフライパンに1cmほどのサラダ油を入れ180度に熱し、(2)のかき揚げの材料を入れ2〜3分ほど揚げ裏返して、さらに2〜3分ほど揚げる。
- (4) (3)を2等分に切り器に盛り付け、塩を振って出来上がり。



フルーツケーキ・レシピ

材料

むしパンミックス …… 200g
卵 …… 1個
バター …… 50g
牛乳 …… 110ml
砂糖 …… 30g
つけ込みフルーツ …… 150g



作り方

- ①ボールに卵、砂糖を入れ、混ぜる。
- ②むしパンミックスを入れ、溶かしバターを入れよく混ぜる。
- ③牛乳とフルーツを入れ静かに混ぜて、紙をひいた型に全部流し込む。
- ④170℃のオーブンで約45分焼く。

ここがポイント

ドライフルーツはブランデーやラム酒につけ込んでおきましょう。



型抜きクッキー・レシピ

材料

むしパンミックス …… 200g
卵 …… 1個
バター …… 60g
カラースプレー …… 少々

作り方

- ①バターを泡立て器でボマード状になるまで軟らかくする。
- ②卵を入れ、よく混ぜたらむしパンミックスを入れ、混ぜ合わせます。
- ③麺棒で5mm位の厚みにのばし、お好みの型で抜きます。
- ④溶き卵を塗ったり、グラニュー糖を付けたりして天板にのせ180℃で約15分焼きます。

ここがポイント

生地が軟らかくなり過ぎたらむしパンミックスを手粉にしましょう。

かりんとうドーナツ・レシピ



材料

むしパンミックス …… 200g
卵 …… 1個
水 …… 小さじ2杯 (10cc)

作り方

- ①ボールに卵と水を入れ混ぜ合わせます。
- ②むしパンミックスを加えよく混ぜ合わせ、8mm位の厚さにのばして長方形に切ります。
- ③160℃～170℃の油で揚げます。
- ④冷えないうちに砂糖をまぶします。

レシピに使用したエーコープ商品 (むしパンミックス・くろむしパンミックス・サラダ油)

JAおやまの
直売所で
販売中

国産小麦の小麦粉使用
むしパンミックス
(1.5kg) 1000円(税込)



国産小麦の小麦粉使用
くろむしパンミックス
(1.5kg) 1240円(税込)



サラダ油
1000g 520円(税込)

今回ご紹介したエーコープ商品は、JAおやまが運営する5店舗の直売所でお買い求めいただけます。数量には限りがございますのでご了承ください。

直売所の詳しい場所はJAおやまホームページへ!
<https://www.ja-oyama.or.jp>

JAおやま農産物直売所ポイントカード

入会費
年会費
無料!

**新規会員
募集中**



JAおやま5カ所の直売所で使用できます!
100円で1ポイント、500ポイントで500円分
商品券プレゼント

永山久夫の健康万歳!

ゴマおむすびでどんどん長生き

食文化史研究家・日本の長寿食研究家●永山久夫

■ 大盛りご飯を3杯も

ほかほかのご飯にゴマ塩をパラパラとかけて頬張ります。

いやー、うまくて、うまくて。

夢中で食べて、気付いたら大盛りご飯を3杯目。お米の国・日本に生まれて良かったなーと、しみじみと感謝しています。ゴマおむすびもうまい。

たいがい、おむすびは炊きたてではなく、常温になってから食べます。ちょっと冷ましてから食べると、ご飯に消化しにくいでんぷん質のレジスタントスターチが増えて、食物繊維と同じような働きをします。

つまり、整腸効果がアップしてお通じが良くなり、元気も出るのです。

そんな素晴らしいおむすびに黒いゴマが点々としていて食欲をそそります。ゴマの小さい粒の中には栄養成分がぎっしりと含まれているのです。

■ 紫式部も食べていたかも

ゴマが古くから世界各地で「食べる丸薬」とか、「長寿の秘薬」と呼ばれてきたのは、セサミンという成分が多く、体の酸化を防いで若返り作用が強いためです。

しかも、ビタミンEも多く、こちらも若返り効果が高く、セサミンと一緒に働くためにアンチエイジングパワーがいっそうアップします。

ゴマには、もう一つの若返りビタミンのナイアシンも多く、女性の美しさと関係の深い成分です。美しいお肌の形成に効果があるだけではなく、女性ホルモンの合成にも関わりがあり、食べると女性的な魅力もいっそう高くなるのではないのでしょうか。平安時代の医術書『医心方』には、「ゴマを久しく服用すると、体が軽くなり、老衰を遠ざけて、寿命を延ばす」とあり、紫式部たちも食べていたのは間違いありません。



おいしく食べて美しく

梅雨太り対策

栄養士●吉田理江

ジメジメした湿度の高い日が続く梅雨の時期に、突然体重が増えることはありませんか？

梅雨の時期に体重が増えることを「梅雨太り」といいます。原因は、気圧や湿度の関係で、体内に水分がたまりやすくなり、むくむからです。

今回は、体内にたまった余分な水分を排出し、梅雨太りを解消する三つの方法をご紹介します。

【1】カリウムを取る

野菜、果物などに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出させる働きがあるため、むくみ解消効果が期待できます。

旬の食材のジャガイモ、キュウリには、カリウムが豊富に含まれているため、食事に取り入れると良いでしょう。汁物にジャガイモを入れたり、サラダにキュウリを入れると手軽にカリウムが取れます。

【2】減塩する

塩分を取り過ぎないことも大切です。汁物を作るとき、野菜などの具を多くして汁を減らすことで、塩分を抑えられます。

また、煮物、汁物を作るときは、かつお節、干しシイタケのだしを利かせると塩分を減らしても物足りなさを感じません。一食分全てを減塩にするのではなく、一品はしっかりと味を付け、他の料理を減塩にすると満足感が得られて続けられるでしょう。

【3】冷え症対策

体が冷えると血流が悪くなりむくみを引き起こします。冷え症対策には、体を温めるとして知られるショウガがお薦めですが、生で取るより加熱すると良いです。

ショウガの辛味成分の一つであるジンゲロールには、血管を拡張させて血行を良くする働きがあります。加熱するとショウガオールに変化し、体の熱を作り出す働きをするため、炒め物や汁物にショウガを入れると良いです。

また、冷たい飲み物は氷を抜く、献立に温かい汁物を加えるなどの工夫で体が冷えにくくなります。しっかり対策をして、梅雨太りを乗り切りましょう。



なくそう食品ロス

家庭で食品ロスを減らすコツ

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

6月は環境月間。食品ロスを減らすことは、家庭で今日からすぐできる、環境に関する取り組みの一つです。では、私たちは何から始めたらいいのでしょうか？

家庭の食品ロス削減は買い物前が勝負!です。

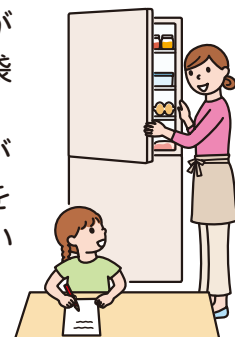
米国のミネソタ大学で、おなかがすいているときと、そうでないときとで、買い物金額を比べる実験をしました。空腹時では、そうでないときに比べると、最大で64%も買い物金額が増えてしまう、という結果が出ました。1000円で済むはずが、1640円になってしまう、というイメージです。確かに、おなかがすいていると何でもおいしそうに見えてしまい、つい買い過ぎてしまったり、レジ横にあるお菓子を籠に入れてしまったりしますよね。

これを防ぐためには、食事を済ませてから買い物に行くことが大切です。仕事帰りなどで難しいようでしたら、あめをなめてから行く、何か飲んでから行くなどすると良いのではないのでしょうか。

2020年の春、コロナ禍の初期の頃、英国やアイルランド、イタリア、オーストラリアなどで家庭の食品ロスが減るという調査結果が得られました。買い物がしづらくなり、買い物前に家の食品在庫をしっかりと確認し、買い物リストを作るようになったためです。イタリアではスーパーに入店できる人数に制限がかかり、まだ寒い3月、間隔を空けて店舗の外で行列に並ぶ必要がありました。入店後は手袋をはめて買い物しなければなりませんでした。

日本でも、「買い物は3日に1回にしましょう」「できるだけ1人で行きましょう」と某知事が呼びかける場面がありました。60代の女性会社員は新聞の投書で「買い物前に家の在庫を確認して買い物リストを作り、野菜を使い切るようにしたら食費が30%も安くなった」と書いていました。

皆さんも買い物前の一工夫で、家庭の食品ロス削減に取り組んでみてくださいね。



[お天気カレンダー]

夏至の太陽

気象予報士●檜山靖洋

夏至の頃の晴れた日、強い日差しにうなだれて歩いていると、地面に落ちた影がとても短いことを実感します。夏至の太陽は、一年で最も高くなります。夏至の正午ごろ、沖縄では地面と太陽の角度が90度近くになり、太陽はほぼ真上にあります。東京でも地面と太陽の角度は78度の高さになります。このように影の長さ、太陽の高さを実感できるのも晴れていればの話です。

沖縄では例年6月下旬に梅雨が明け、強い日差しが照り付けますが、本州付近は梅雨真っ盛りの時期です。ただ、この時期に梅雨の中休みが続いたり、早く梅雨が明けたりするときは、強烈な日射による熱中症に注意が必要です。

夏至は一年の中で最も昼間の時間が長く、夜は短くなります。あまり夜更かしし過ぎると、明け方すぐに明るくなり、眠れなくなってしまうので、気を付けましょう。



気象予報士・防災士
檜山 靖洋

1973年横浜市生まれ。
明治大学政治経済学部政治学科を卒業後、印刷会社に就職。
1999年に気象予報士を取得し気象会社へ転職。
2005年からNHKの気象キャスターに。
朝のニュース番組「おはよう日本」の気象情報に出演中。





みんなの広場

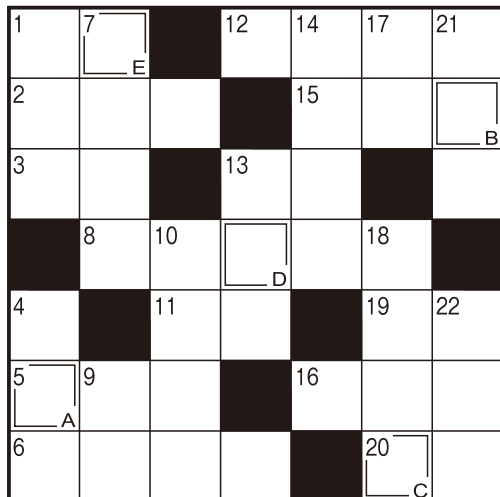
Q二重マスの文字をA・Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？ 出題ニコリ

ヨコのカタジ

- 1 一年で一番昼が長い日
- 2 徳川家康が晩年を過ごした——城
- 3 不動産会社が売買するものの1つ
- 4 『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
- 5 奈良や鎌倉のものが有名
- 6 テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
- 7 相撲取りが踏みます
- 8 抑揚のないせりふ回しは
- 9 トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
- 10 弁当箱にご飯と一緒に詰めます
- 11 ——コート、——ブーツ
- 12 円周率を表す文字
- 13 ネタとシヤリで作ります

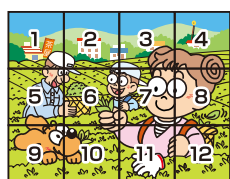
タテのカタジ

- 1 招く側がホストなら、招かれる側は
- 2 タマネギを切ると出ることも
- 3 建てたばかりの建物のこと
- 4 数字のゼロを日本語でいうと
- 5 サープ——トス——アタック
- 6 「海風」と書く生き物
- 7 置き時計はクロック、腕時計は
- 8 仕事や用事がない空き時間の
- 9 こと
- 10 コシヨウ、ナツメグ、シナモン
- 11 など
- 12 プールの授業のときに着ます
- 13 領収書に収入——を貼った



回答欄	A	B	C	D	E

先月号クイズの答え



- 1 旗の長さが違う
- 4 鯉のぼりが出ていない
- 6 茶葉の量が違う
- 9 犬のしっぽが隠れている
- 11 軍手が落ちている

お便りコーナー

●大豆のマメ事典で、いろいろ知ることが出来ました。我が家では、大豆で味噌を作ったり、黒豆を育てて煮豆にしてヨーグルトとまぜて食べたりしています。

(パンジーさん・65歳)

●大豆は、「豆の王様」、「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高く、日本人の私たちにとつては欠かせない存在。パンジーさんのようにヨーグルトと混ぜて食べるとタンパク質やイソフラボン、カルシウムなど摂取することができ免疫力を高め、腸内環境も整えてくれる。うれしいこと尽くしですね。

●家庭菜園が好きでたくさん野菜を育てています。レシピなどは参考にさせてもらっています。

(S・Sさん・68歳)

●レシピは多くの方から楽しみにしていただいているとお声をいただきます。その時に合ったレシピや時短レシピなどを取り上げるように心がけますのでお楽しみにしてください。

●いつも楽しく数独・まちがいがし・パズルしております。ありがとうございます。

(K・Sさん・76歳)

●みんなの広場の「みんなをやってみよう！」は、「まちがいがし」「数独」「クロスワードパズル」の3種類のクイズを毎月1つ出題させていただいています。どのクイズが好きかや解いてみた感想などぜひお聞かせください。お便りお待ちしております。



編集後記

6月はビール大麦の黄金色と田んぼに植えられた水稻の緑のコントラストが楽しめる時期です。ビール大麦の収穫を迎えるまでしか見ることができない風景。そよぐ黄金色と緑は青空を背景に映えます☆景色が季節を知らせてくれ、日本ならではの贅沢な美しい風景を皆さんもぜひ堪能してみてください♪
(C・Y)

テーマ投稿・お便り募集中

〔みんなの広場〕では、クイズのほかに下記の各コーナーを設けています。お好きなコーナーにどしどし応募ください。

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

●2023年7月号

「初めて飼ったペット」

▶締切6月12日(月)

●2023年8月号

「夏の暑さ対策は？」

▶締切7月10日(月)

★お便りコーナー

身近な話題、最近夢中になっていること、我が家の自慢、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

送り先

〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32
JA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。



令和4年度 農政運動資金収支報告書

〈収入の部〉

単位：円

項目	予算額	決算額	増減	摘要
抛出金	米出荷割	0	0	令和4年度については、繰越金により事業実施が可能な為、抛出金の徴収を行わない。
	畜産割	0	0	
	計	0	0	
助成金	0	0	0	令和4年度については、繰越金により事業実施が可能な為、助成支出を行わない。
繰越金	4,959,691	4,959,691	0	前年度繰越金
雑収入	309	37	△272	貯金利息他
合計	4,960,000	4,959,728	△272	

〈支出の部〉

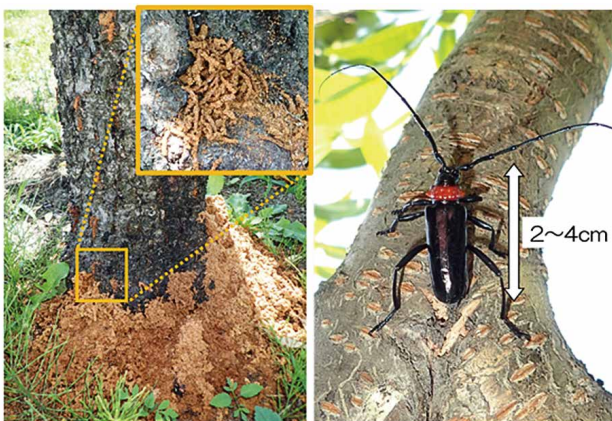
単位：円

項目	予算額	決算額	増減	摘要
負担金	1,615,900	1,615,900	0	農政対策栃木県本部
	0	0	0	小山市農政対策協議会
	0	0	0	野崎商店・木本商店へ
要請対策費	1,500,000	71,700	△1,428,300	要請活動経費
大会経費	1,500,000	7,200	△1,492,800	全国、県、JA大会経費
予備費	344,100	1,540	△342,560	振込手数料
合計	4,960,000	1,696,340	△3,263,660	

差引残高 3,263,388 円 次年度へ繰り越し



特定外来生物 クビアカツヤカミキリに注意！！



左：幼虫が排出し、株元に堆積したフラス（木くずと糞のまじったもの）。フラスは挽き肉状。

右：クビアカツヤカミキリ成虫

クビアカツヤカミキリは、幼虫がモモ、ウメ、サクラ等の樹木内部を食い荒らし、樹木を衰弱・枯死させる新害虫です。

現在、県南地域で被害が増加、深刻化しており、今後、発生地域が拡大することが懸念されます。

クビアカツヤカミキリを発見した場合、「速やかに捕殺する」、「登録農薬を用いて防除する」等の対策をとるとともに、お近くの農業振興事務所または農業環境指導センターにお知らせください。

問合せ先

下都賀農業振興事務所
農業環境指導センター

TEL 0282-24-1101
TEL 028-626-3086

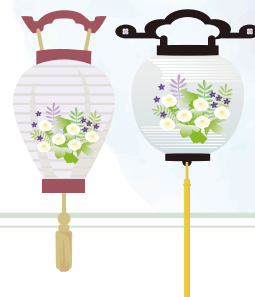
栃木県 クビアカ

検索

人形・提灯供養祭のご案内

人形・提灯 供養祭のご案内

と き	7月9日(日)
受 付	9:00~10:00
供養祭	10:00~11:00
場 所	JAおやま 思川ホール
供養料	2,000円(1家族)



※1家族何体でもお預かりいたします。

※ガラスケース・ガラス細工・雛段はお預かりできません。

人形、提灯はビニール袋に入れてお持ちください。

※法要へのご参列を希望されます方は、受付時お申し付けください。
先着順となります(30名)

※葬儀事前相談の予約も受付ております。
(予約された方へ粗品進呈)

問合せ先

JAおやま 思川ホール TEL0285-38-3100 小山市萩島134

支店再編状況



私のご案内します!

大谷支店 複合渉外Ⅲ
増渕 小都

出身：茨城県筑西市
入組：6年目



今年度より複合渉外Ⅲになりました増渕です。
渉外業務は初めてのため、不慣れなことが多く、先輩方に助けていただきながら日々業務に励んでおります。
渉外の強みを生かし、皆様のニーズに寄り添える職員になりますよう努めて参りますので、ご指南くださいますと幸いです。宜しくお願い致します。

専門家による 個別無料相談会を開催します



〈税務関係〉



本店	7月14日(金)
野木支店	7月14日(金)
石橋支店	7月25日(火)

・税金の様々な悩みをお気軽にお問合せ下さい。

〈相続関係〉



本店
7月10日(月)

・相続(税)の事前相談からお葬式後のお手続までお困りのことがあればご相談下さい。



オリジナル番組 /
『JAおやまぐるーんたいむ』



おーラジ 放送予定日

コミュニティFM「おーラジ」77.5Mhz

6月 7日(水) 14:00～14:30
6月21日(水) 14:00～14:30

インターネットで
ラジオが聴けます♪



「おーラジ」より公式アプリが登場!
FMプラプラをダウンロード後、「おーラジ」を選択!!

理事会だより

第2回理事会(4月27日)

- 第24回通常総代会対策について
- 令和4年度決算並びに総代会議案について
- 令和4年度剰余金処分(案)について
- 栃木県農業協同組合中央会に対する令和5年度賦課金の納入について
- 不良債権の処理方針について

ほか

JAの概況 (2023年●月末現在)

貯金 ●●●億●,●●●万円
貸出金 ●●●億●,●●●万円
購買品供給高 ●億●,●●●万円
販売品販売高 ●億●,●●●万円
長期共済保有契約高 ●●●億●,●●●万円