

# ぐりーんぴあ Green Pia

人と自然の調和から新たな創造を

2023

6

vol. 292



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



## 「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・髪の健康維持  
<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。

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います。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ます。スピード一貫で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つ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いますので、皆様の御指導、御協力の程、よろしくお願いいたします。

## 13 おすすめレシピ

## 14 おいしく簡単 エー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

JAおやまイメージキャラクター  
おやまるくん

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(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。この様な情勢を踏まえ、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、総合事業の力を発揮して、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います。今後とも組合員皆様のご理解ご協力を賜りますよう宜しくお願ひ致します。



# TOP NEWS

## 第23回 JAおやま女性会 総会



あいさつする渡邊組合長



あいさつをする倉持会長



J A 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いで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、国消国産などの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ょう」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

### 令和5～6年度本部役員名簿

委員長	監事	会計	副会長	代表副会長
倉持 晶子 （大谷）	鈴木 洋子 （間々田）	黒川 京子 （大谷南）	針谷 千枝子 （野木）	松本 ひろみ （桑）
中島 万里子 （豊田）	小澤 照子 （生井）	鈴木 栄子 （寒川）	末柄 博子 （穂積）	山野井 恵子 （小山）
北野 延江 （国分寺）	大出 ハマ （中）	松本 茂子 （大谷南）	鈴木 博子 （桑）	（敬称略）
菊地 千枝子 （石橋）	菊地 千枝子 （石橋）	稻葉 久枝 （大谷南）	（敬称略）	
関 ちい子 （大谷）	（大谷）	島野 ルイ （間々田）	（敬称略）	
（敬称略）	（敬称略）	（敬称略）	（敬称略）	
野原 酒井 青木 石島 橋本 渡辺 野口 石橋 小林 青木 海老沼 島野 稲葉 （敬称略）	（敬称略）	（敬称略）	（敬称略）	（敬称略）
孝江 享子 優子 成子 スミエ 渡辺 せい子 三枝 江津子 澄江 晴美 （生）（寒）（中） （敬称略）	（敬称略）	（敬称略）	（敬称略）	（敬称略）
（野木）（国分寺）（石橋）（小山）（桑）（穗積）	（野木）（国分寺）（石橋）（小山）（桑）（穗積）	（野木）（国分寺）（石橋）（小山）（桑）（穗積）	（野木）（国分寺）（石橋）（小山）（桑）（穗積）	（野木）（国分寺）（石橋）（小山）（桑）（穗積）

# LIVE / Topics

CHAPTER①

地域のニュースをお届け!  
JA monthly news

## 桑集出荷所

3/28 春ダイコン目ぞろえ会

J A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 牛を弔う慰靈祭

J A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靈祭を行いました。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。慰靈祭は今年で10年目になります。

J A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靈祭に臨んでいる」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年目になる慰靈祭



## 北部集出荷所

3/31

### 春カブ目ぞろえ会

J A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

### J Aおやま新規就農塾推進協議会 開校式

J A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



4/7

## 東京都中央卸売市場

### 小山農協肉牛枝肉共励会・ トップセールス

J A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

## 西部集出荷所 4/10 カーネーション部会 目ぞろえ会

かき  
小山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。

J A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



## 西部集出荷所

## 4/10 春ブロッコリー目ぞろえ会

J A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

## J Aおやま園芸連絡協議会 委員会

J A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ヵ所

## 4/13 ハウスナス現地検討会

J Aおやまなす部会は4月13日、管内5ヵ所のほ場で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

J Aおやま梨部会は4月20日、桑、間々田、野木各地区の3ヵ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かにくく、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。

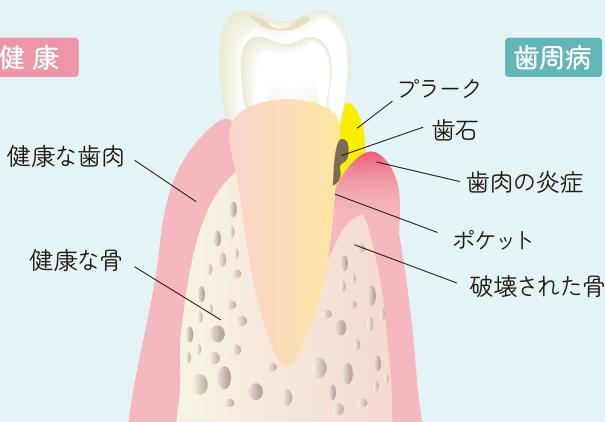
健康な歯を一本でも多く長く保つためには、まず歯周病について正しい知識を身に付けることが重要。基本知識を、「特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会」の高井康博前理事長にお聞きしました。

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

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 プラーケの中の細菌が、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「プラーケ（歯垢）」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。このプラーケが歯肉を刺激し、炎症を引き起こすのが「歯肉炎」。また、プラーケ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菌が歯肉と歯の隙間に（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ます。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直す「再生療法」などの外科治療により治癒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

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かにくく、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しました。

発見・早期治療が何より重要です。

予防や、再発防止の

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  
きっちんと把握することが  
重要です

Q

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いてしまっている場合が少なくありません。「リンゴ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

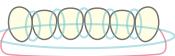


プラークの残る場所



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

### 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

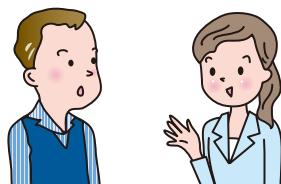
チェックがない場合でも無症状で歯周病が進行することがあるため1年に1回は歯科検診を受けましょう。

### 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



※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畠の肉

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、磷酸やカリ、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莢や子実まで食害する。さや発生初期(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: 剂区分
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。

宮農経便り

# 農業漫業曲ノ 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㌃で栽培。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に勤めていました。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㌃で栽培。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。「最初は分からぬ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！！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こともポイントかな」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。



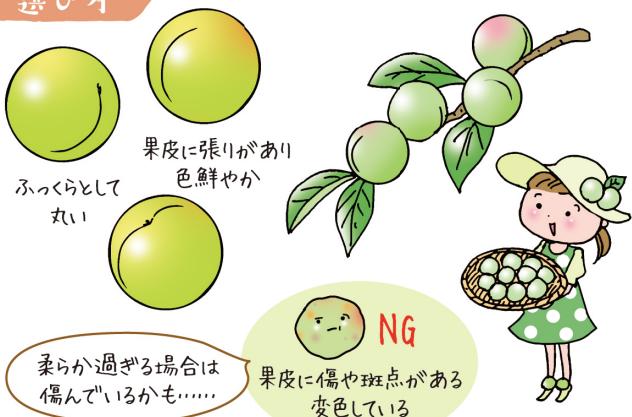
# フルーツパラダイス

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

## 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い流す程度でOK  
苦味やえぐ味が出るので注意!

## 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



## 梅のいろいろ



南高



白加賀



古城(ごじろ)

和歌山県の代表的な品種。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」と名前登録された



小梅

59前後的小粒梅の総称。長野県で栽培されている「竜崎小梅」、山梨県で栽培されている「甲州小梅」など。梅干しやカリカリ梅に



果肉は堅く、梅干しにするとカリカリとした食感。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



NG

高温・直射日光  
低温・冷気

数日中に加工できない場合は冷凍保存

水に漬けてあく抜きをしつつ、へたの部分を取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

箱買いた場合  
段ボールのふたを開けて換気。傷んでいたら取り除く

## 梅のビミツ

## 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。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。



おいしく簡単

# エーコープ品を使ってお菓子作り



## 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ポ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。

## 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)



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>

J A おやま農産物直売所ポイントカード

新規会員  
募集中

J A おやま5ヵ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ぶん質のレジスタントスターが増えて、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、セサミンと一緒にになって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、体内にたまつ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用す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こつ

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円になってしまふ、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。このように影の短さ、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。

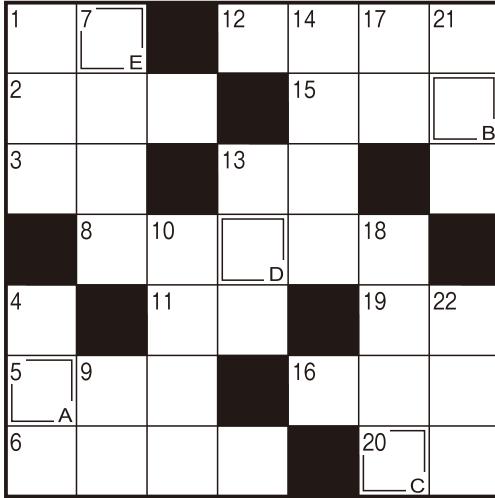
夏至は一年の中で最も昼間の時間が長く、夜は短くなります。あまり夜更かしし過ぎると、明け方すぐに明るくなり、眠れなくなってしまいますので、気を付けましょう。



気象予報士・防災士  
檜山 靖洋

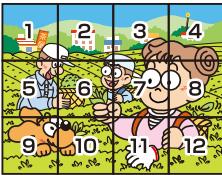
1973年横浜市生まれ。  
明治大学政治経済学部政治学科を卒業後、印刷会社に就職。  
1999年に気象予報士を取得し気象会社へ転職。  
2005年からNHKの気象キャスターに。  
朝のニュース番組「おはよう日本」の気象情報に出演中。





<b>回答欄</b>	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

**編**みんなの広場の「みんなでやってみよう！」は、「まちがいさがし」「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。お便り待ちしております♪

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

**(編)**レシピは多くの方から楽しみにしていただいているとの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心がけますのでお楽しみにしてください。

(S・Sさん・68歳)

**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ご応募ください。〉

掲載させていただいた方全員にQUOカードプレゼント!



# 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.)

★次号のテーマ投票

※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)

①クイズの答えまたはお便りテーマ投稿の  
いづれかをご記入ください

② 章目・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
拠出金	米出荷割	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、拠出金の徴収を行わない。
	畜産割	0	0	0
	計	0	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	

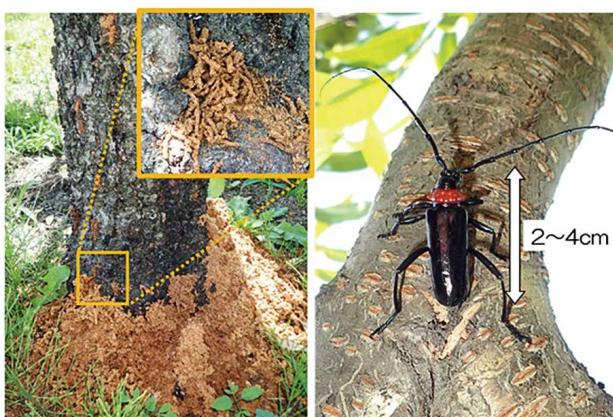
差引残高

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、株元に堆積したフ拉斯（木くずと糞のまじったもの）。フ拉斯は挽き肉状。

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、深刻化しております。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 TEL 0282-24-1101  
農業環境指導センター 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



私がご案内します!

大谷支店 複合涉外Ⅲ  
増渕 小都

出身:茨城県筑西市  
入組:6年目



今年度より複合涉外Ⅲになりました増渕です。  
涉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。  
涉外の強みを生かし、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。宜しくお願ひ致します。

## 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)

・税金の様々なお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。

## 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

2023年6月号(毎月1日発行)

小山農業協同組合 〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32

TEL:0285-25-3155 FAX:0285-25-3159

URL:<https://www.ja-oyama.or.jp/> E-mail:[pia@ja-oyama.or.jp](mailto:pia@ja-oyama.or.jp)