

人と自然の調和から新たな創造を



特集 : STOP!老人脳 脳寿命を延ばす健康生活

9月のおすすめレシピ

- ・水ナスと海ぶどうのサラダ
- ・カリフローレのチーズフリット



おやまもくん



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おやまいメージキャラクター
おやまるくん



梨

＜分類＞バラ科ナシ属
＜原産地＞中国
＜和名＞ナシ（梨）
＜おいしい期間（旬）＞7月～10月
＜主な栄養成分＞食物繊維、カリウム、ソルビトール
＜効能＞夏バテ回復、利尿作用（解熱・むくみ解消）、呼吸器系の炎症を抑える（せきやたん・のどの痛みの軽減）、高血圧予防、便秘解消
＜ワンポイント＞・梨は太陽の光をたくさん浴びることで美味しさがまします。皮の色が濃くて表面の粒の色が黒くはつきりしていればみずみずしくて甘い梨の証拠。
・梨は、水分よりも糖分の方が重いため、甘みが下に偏っています。しばらく、逆さまにすることで糖度がまんべんなく行き渡り、美味しく食べられるそうです。

13

おすすめレシピ

14

新米祭り開催!!

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

STOPI老人脳
脳寿命を延ばす健康生活

10

営農経済便り
キウイフルーツ

11

農業浪漫
間々田地区 神保 重治さん

12

フルーツパラダイス
梨
～夏バテ予防や疲労回復に～

役員コラム



理事（豊田）
企画管理専門委員会
福田 真一

監事を1期3年務め、理事として、1期目を務めさせて頂いております。
現在、農業、JAを取りまく環境は、肥料、燃料資材等の高騰など非常に厳しい状況にあります。そのような現状にもかかわらず、今年度より共乾施設の利用料金の値上げをさせて頂きました。この値上げについては理事会でも苦渋の決断でした。しかしながら管内に11カ所ある共乾施設を系統的に稼働させていく為にはさけて通れないと判断し、理事会で承認される運びとなりました。利用者の組合員の皆様には、多くのご理解を頂き誠にありがとうございました。さて、当JA管内の支店再編につきましては、現在建設中の下野支店の完成をもって無事完了となります。組合員や利用者の皆様には、今まで同様新店舗のご利用を心よりお願い申し上げます。
これからも、JAの基本方針である、農業者の所得増大、農業生産の拡大、地域の活性化の実践の為、役員一同、一生懸命頑張っておりますので、宜しくお願い致します。



理事（穂積）
企画管理専門委員会
福田 浩一郎

私の住む穂積地区は思川西部の水田地帯にある格別大きな農家も少なく、平均的な兼業農家が多数を占めており、減反政策が進んでも変化に乏しい地域でした。
それが、ここに来て急に大きく変化してきました。離農する農家は年々増加し、農地は特定の農家に集中するという状態が起きています。この傾向はますます強まる事が予想され農協事業にも大きな影響を及ぼすと考えられます。一方で農家、農業の精鋭化、一方で農業をしなくなった正組合員という状態にどう対応すべきか真剣に考える時期にきています。これといった打開策は思いつきませんが組合員との直接対話を通じ、役員はもちろんの事職員も共に組合員一人一人の思いや問題解決に取り組む姿勢を持ち行動していく事で将来が見えてくる様に思われます。



TOP NEWS

第10回しもつけかんぴょうまつり



ジャンボふくベコンテストで受賞した方々



道の駅「しもつけ」のイメージキャラクター「カンピくん」



挨拶をする川中子会長



JAおやま特別賞を受賞した北野さん(右)



ジャンボふくベコンテストで受賞したかんぴょう

栃木県のしもつけかんぴょうまつり実行委員会は7月22日、下野市のグリムの館で、第10回しもつけかんぴょうまつりを開きました。消費者がかんぴょうに親しみを持てるよう、かんぴょうむき体験やふくべ細工絵付け、かんぴょう料理の振る舞いなど、多彩なイベントでにぎわいました。

しもつけかんぴょうまつり実行委員会の川中子幹彦会長は「日本一の生産量を誇るかんぴょうが収穫の最盛期を迎えた。稲わらにずらりとゆうがおが並ぶ原風景に目を向けて、かんぴょうに少しでも興味を持ってもらえたらうれしい」とあいさつしました。

かんぴょうむき体験をした子どもたちは「初めてかんぴょうを見た」「思っていたより固くむくのが難しかった」などと話しました。



かんぴょうむき実演&体験



かんぴょうのつかみどり

LIVE Topics

CHAPTER①

地域のニュースをお届け!
JA monthly news

7/4

本店

全職員

コンプライアンス研修会

JAおやまは7月4日、本店で職員全員を対象としたコンプライアンス（法令順守）研修会を開きました。研修会には合わせて約300人が出席。3部構成として、全職員がコンプライアンス意識の統一を図りました。

JA栃木中央会経営支援部の水越敦主査を講師に招き、不祥事の未然防止や個人情報の取り扱い、独占禁止法について講義を受けました。コンプライアンス全般については、法令違反や法令違反の恐れのある事案例を説明し、職員に注意を促しました。

コンプライアンス研修会を開催
約300人が参加し全職員の意識の統一

全職員コンプライアンス研修会



7/5

宇都宮市

女性会全体ハイキング

JAおやま女性会は7月5日、宇都宮のとちぎ健康の森で全体ハイキングを行いました。心身の健康づくりを目的に開催し、会員ら68人が参加しました。

とちぎ健康の森は森林に囲まれたコースが3コースあり、自分のペースにあったコースを選ぶことができ、会員らは途中休憩を取りながら、楽しく歩きました。

また、ハイキング後はベルテラシェ大谷や大谷寺、大谷観音、大谷資料館、ろまんちっく村を訪れ、歴史に触れるとともに飲食や買い物などを楽しみました。

心身の健康づくりを目的とした
ハイキングを開催 会員ら68名が参加



小山市生井地区

7/5

耕種部会・ 生井っ子合同現地検討会

JAおやま生井地区耕種部会と生井っ子プロジェクトは7月5日、小山市生井地区のほ場3ヵ所で、特別栽培米「生井っ子」の現地検討会を開きました。生育状況や今後の管理のポイントを確認し、病害虫防除の徹底を申し合わせました。

栃木県下都賀農業振興事務所の石原島由依技師は、気温は平年より高く、降水量は少なくなる見込みのため、生育の早まりが予想されると説明しました。

同プロジェクトの池貝孝雄会長は「高品質の生井っ子を生産できるよう頑張ろう」と話しました。

「生井っ子」の現地検討会を開催
生育の早まりが予想される



思川ホール

7/9

人形・提灯供養祭

JAおやまは7月9日、小山市萩島の「思川ホール」で人形・提灯供養祭を開き、組合員、地域住民らが参加しました。

人形やぬいぐるみ、提灯を供養することで、物を慈しむ心を養ってもらうことが目的で、僧侶の読経のもと供養しました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止としていましたが、4年ぶりに開催に至りました。

参加した家族は「人形などなかなか捨てることができない。このような機会を設けてもらえて助かる」「きちんと供養してくれ、場所も近くで開催してくれるのでありがたい」などと話しました。

人形やぬいぐるみ、提灯の供養祭を開催



7/11

西部共乾センター

7/20

小麦種子検査

JAおやま小麦採種部会は7月11日と20日の2日間、西部共乾センターで2023年産種子小麦「タマイズミ」「イワイノダイチ」計2871袋(1袋30キロ)を検査し、全量合格しました。

生産者や関係者ら約40人が参加。生産者が収穫、乾燥、調製して出荷した小麦を1袋ずつカルトンに取り、検査員が粒ぞろいや被害粒、水分などを検査して格付けしました。

相川祥男部会長は「23年産はまく時も刈る時も雨に見舞われ、生産者は苦労した」と話しました。

小麦種子計2871袋を検査



LIVE Topics

CHAPTER②

地域のニュースをお届け!
JA monthly news

大谷地区

7/11

担い手農家訪問

JAおやまの渡邊文雄組合長をはじめ常勤役員と営農支援センター課長らは7月11日、担い手農家への訪問活動をしました。生産者の意見や要望を聞き、JA自己改革で目指す農業所得の増大や、農業生産の拡大に向けて意見を交わしました。

小山市の大谷地区でトマトを栽培する篠田恭兵さんは「肥料・農薬や資材高騰への対策を考えてほしい。生産者同士の交流の場を増やし、販路拡大による有利販売の強化や所得増加をお願いしたい」と要望しました。

農業生産の拡大等に向けて
生産者との意見交換



本店

7/19

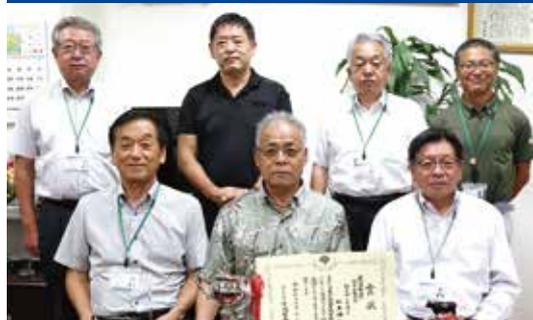
全農枝肉共励会 最優秀賞受賞報告会

JAおやまは7月19日本店で第25回全農肉牛枝肉共励会の最優秀賞に輝いたJAおやま肥育牛部会の松本昭二さんの受賞報告会を開きました。

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（214頭）、和牛牝（88頭）、交雑種（32頭）の3部門を審査。肉質などを競いました。

松本さんは、一番出品頭数が多い和牛去勢の部で最優秀賞を受賞。JAおやま肥育牛部会の部会員が全農肉牛枝肉共励会で最優秀賞に輝くのは2人目となりました。

JAおやま肥育牛部会
全農肉牛枝肉共励会で最優秀賞受賞



7/24

JAおやま西部女性会 いきいき百歳体操出前講座

JAおやま西部女性会は7月24日、美田支店の2階で「いきいき百歳体操出前講座」を開きました。小山市の高齢化生きがい課より講師を招き、会員ら25人が参加しました。

百歳体操は、いきいきと自立した生活を送るために筋力・体力の維持・向上を目指し、調整可能な重錘バンドで負荷をかけて筋力運動を行います。

会員らは介護予防のため百歳体操を実践された高知県の実例や筋力作り運動の必要性、効果的な体操など説明を受け、その後、椅子に座りながら腕を前に上げる体操や膝を伸ばす運動などを行いました。

筋力・体力の維持・向上に向けての体作り



7/27

耕種部会 現地検討会

JAおやま耕種部会は7月27日、飼料用米専用品種「夢あおば」の展示ほ場3ヵ所で現地検討会を行いました。生産者や関係者ら50人が参加しました。

展示ほ場で栽培されている飼料用米専用品種「夢あおば」は、倒伏に強く、縞葉枯病に抵抗性があり、単位面積あたりの収量が多く、収入増加が期待できます。

担当職員は、専用品種はもみ量が多く、茎が丈夫であることから収穫作業時のコンバインへの負担が大きくなるため、収穫作業速度を落とすよう呼びかけました。

「夢あおば」の検討会
関係者ら50人が参加



野木町

7/29

第32回ひまわりフェスティバル

JAおやま管内の野木町で夏の風物詩「ひまわりフェスティバル」が7月29日、30日の両日、同町立第二中学校南側のほ場で行われました。第32回を迎え、約30万本のヒマワリが会場を覆いつくしました。

野木支店の職員も参加協力し、ヒマワリ畑の中を歩ける「ひまわり大迷路」づくりに協力した他、JAおやま女性会野木支部は焼きそば・まんじゅう販売や園芸販売課による農産物直売所コーナーを設け、地域貢献、地産地消をPRしました。

約30万本のヒマワリが会場を覆いつくす



STOP!

老人脳



脳寿命を延ばす 健康生活

もしかしたらあなたも……?
老人脳の5タイプ



いくつになっても前向きで若々しく暮らすには、「脳」の健康を気遣うことも大切です。老人脳にならないために「脳寿命」を延ばす生活を始めてみませんか。

「記憶脳」の老化

- 人の顔や名前が覚えられなくなった
- 同じことを何度も言うようになった
- 「あれ」「これ」などの指示語が多い

これで予防! 毎日違う道を歩いてみましょう

GPSを使って生活の中の移動距離と脳の衰えの関係を調べた実験では、「移動すると記憶力がアップする」ということが分かりました。これは新しい場所を覚えようとする脳細胞を使うことで、脳全体が活性化するためです。例えば毎日の買い物でも、違う道を通るようにすると、記憶力の衰えを防ぐことができます。

「やる気脳」の老化

- 流行に付いていけなくなった
- 昔が懐かしいと思うことが多い
- 食べたい物が思い付かない

これで予防! 「新しい体験」を毎日取り入れましょう

新しいことやワクワクすることがあると脳は活性化します。老人脳を予防するためには、新しい体験を、毎日少しずつ取り入れることが大事です。「歩くスピードを変えてみる」「いつもは見ないテレビ番組を見る」など、ちょっとしたことでOK。ただしストレスも脳を老化させますので、負担にならない程度にとどめましょう。



西 剛志 (にし たけゆき) 先生

- 脳科学者(工学博士)
- 分子生物学者
- T&Rセルフイメージデザイン 代表取締役



『80歳でも脳が老化しない人がやっていること』
西 剛志 著
アスコム刊 1540円

「聴覚脳」の老化

- 聞き間違いが増えた
- テレビの音のボリュームが大きいと言われる
- 子どもの声など高い音が聞こえにくいことがある

これで予防! 聞こえにくくなったら補聴器を

認知症の12の危険因子で最も危険度が高いのが難聴だといわれています。音は目が覚めている間ずっと脳を刺激し続けていますが、それがなくなるためです。特に若い頃から大音量で音楽を聴く習慣があったり、音の大きい職場にいた方はご注意ください。補聴器は、認知機能の低下を防ぐのにも役立ちます。

「共感脳」の老化

- 人の話を聞かなくなった
- 服装に気を使わなくなった
- 人を傷つけてしまうことが増えた

これで予防! ダンスやお手玉に挑戦

認知機能を高めるのに最も効果的なのが、リズム、バランス、スピードなど複数の動きを同時にする「コーディネーション運動」です。ユーチューブで動画などを見て動きをまねするのもお勧めです。体を動かすのが苦手な方でしたら、お手玉などでもいいでしょう。

「客観・抑制脳」の老化

- すぐにイライラするようになった
- 感情を抑えられないことが多い
- 物事を客観視できない

これで予防! 利き手ではない方の手で作業を試みる

常にイライラしているなどの自覚がある人は、脳の機能が低下して、感情の抑制や注意力が弱まっているのかも。1日5~10分、利き手ではない手で生活してみましょう。手を動かすことに意識が集中するため、心身をコントロールするいいトレーニングになります。

手軽に始められる「脳寿命」を延ばす食生活

脳の機能のピークは人によって違う

「高齢になると脳が老化する」というイメージがありますが、脳の老化現象はもっと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳」「人の名前を覚える力が22歳」「顔を覚える力が32歳」「集中力が43歳」となっています。

このピークは、人によって振幅が大きく、ピークを70代、80代まで持続させる人もいます。ピークを長く保てる人は、脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日常の中で無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて、老人脳を予防しましょう。

かめばかむほど、脳は若返ります！

よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上する気が出る、記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。そしゃくするとやる気の源であるドーパミンがよく出るようになるのです。

準備が簡単だからという理由で朝食をパンにしている人も多いですが、やる気を高めるためにはパンよりかむ回数が多いご飯がお勧めです。硬い物を食べる方がいいという点ではなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばいいのです。

動物性タンパク質が脳の衰えを防ぐ

100歳を超えても脳機能が衰えない、いわゆる「スーパーエイジャー」の約6割が、牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日取っています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンというアミノ酸や、リラックスホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸(トリプトファン)などが含まれているためです。

「プチゼいたく」で脳を活性化

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモン(ドーパミン)が出にくくなります。ですから、自由な人の方が老化的にいいのです。例えば好きな物を食べているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増えて、脳を刺激します。

野菜だけ&粗食は脳を萎縮させる

「年を取ったら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚、卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせ、バランス良く取るようにしましょう。

老人脳を防ぐための お薦め食材

マグロのトロ、サバの水煮缶

脳細胞を活性化し、老化予防に効果的といわれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、青魚の脂肪に多く含まれています。ですから、旬の脂が乗った青魚を食べると効率良く取ることができます。マグロのトロもお勧めです。DHAは1日につき5gの摂取が必要ですが、マグロのトロならすし1貫で3.2g取れるため、2貫食べれば十分です。



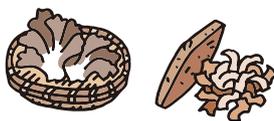
アセロラ飲料

1日に1gのビタミンCを摂取すると若返り遺伝子が活性化することが分かっています。お薦めは100g中に1700mg(レモンの約34倍)もビタミンCを含んでいるフルーツ、アセロラです。アセロラ入りの飲料なら手軽に取ることができます。



マイタケ・かつお節

若返り遺伝子を活性化させるナイアシンを豊富に含んでいます。たっぷりのかつお節でだしを取り、かつお節ごと食べてマイタケを具にしてみてもいいでしょう。





桑集出荷所
鶴見 昌英

今月の農産物「キウイフルーツ」

JAおやま管内では、北部営農支援センター管内桑地区を中心に栽培されています。10月頃から収穫が始まり、ゴールドキウイ（黄）ヘイワードキウイ（緑）の出荷が行われます。



主な管理作業

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
主な栽培管理	剪定		追肥	芽かき・誘引	摘蕾・人工授粉	摘果・追肥	摘心・誘引			収穫	元肥	

病害虫予防

病害については、6月～7月の梅雨時期、9月～10月の秋雨時期が感染しやすい時期となります。雨が降る前の防除が大切です。

害虫については、園内の明るさを確保し、通風をよくすること、及び農薬散布が発生防除に繋がります。

果実軟腐病（病害）



ベルクート水和剤

1000倍

収穫前日まで5回以内
500g 3,390円（税込）

カイガラムシ類（害虫）



モスピラン顆粒水溶剤

2000倍

収穫7日前まで3回以内
100g 1,580円（税込）

カメムシ類（害虫）



スタークル顆粒水溶剤

1000～2000倍

収穫前日まで3回以内
500g 4,720円（税込）

スカシバ類（害虫）



フェニックスフロアブル

4000倍

収穫7日前まで3回以内
250ml 5,010円（税込）

美味しい食べ方

キウイフルーツは収穫時は未熟で硬く、糖度も低い状態です。完熟状態にし美味しく食べるには、追熟処理が必要です。

エチレンガスによる追熟処理が一般的ですが、家庭で食べる際は、身近な物で、りんごと一緒に数日保存することで、成熟が進み、早く熟することができます。

そのまま食べても美味しいですが、ヨーグルト、はちみつと合わせたり、スムージーにしても美味しいので、ぜひお試しください。

農業浪漫

NOGYO ROMAN



神保 重治さん (66歳)

間々田地区
生産品目: 梨・水稲

消費者が笑顔になる梨を求める

日差しが強く暑さが厳しい中、青々とした梨園では木漏れ日が美しく差し込んでいます。夏の代表格の味覚「梨」。JA管内でも青々とした梨園を各地で見ることができません。果汁たっぷりでみずみずしい梨は暑い夏にぴったりな果物です。JAおやま管内には、47人の生産者が梨栽培に取り組んでいます。作付け面積は約22ヘクタール。幸水、豊水、新高、につこりなどの品種を栽培しています。

部会長の神保重治さんは、35歳から梨を作り始め31年。人生の半分近くを梨と共に過ごしてきました。「梨園の木は手入れ次第で長くて70〜80年以上の樹齢となる。1本1本大切に手間隙掛けてお世話をしなくては」と話します。

木の手入れはもちろんのこと、土作りはとて大変で土壌診断を必ず行い、足りない成分を肥料で補い、養分のある土作りを心掛けています。梨に害虫が移らないよう、草生栽培で草を程よく生やし、適度に草を刈る土壌管理を行って、います。有機質主体の元肥を土壌に与えることで病気に強い果実がでやすく、果実の肥大や



着色増進が見込まれます。

今年度産の梨は、一部の地域が降雹と突風の被害を蒙り全滅してしまった農家もあります。全滅しなくとも雹の被害は重治さんの梨園でもあり、例年よりやや小ぶりではありますが生育は順調で良食味です。

重治さんは「梨は糖度が高く、品種によって食感や酸味・甘味のバランスが様々あり、好みによって好きな品種を味わってほしい」と話します。重治さんの梨園では、幸水・豊水・新高・につこりを主力に、おりひめ・あきづき・筑水・新興と8種類の梨を栽培面積約55アールで栽培しています。多くの人に梨のおいしさで笑顔になってほしいとの思いから、たくさん品種を栽培しています。

重治さんは梨部会の部会長を務め、5年目。部会では、剪定講習会や栽培講習会、現地検討会、目ざろえ会を行い、生産技術の向上と高品質な梨出荷を図っています。天候被害や高齢化など多くの課題が山積していますが、消費者の笑顔のために部会員一丸となって高品質出荷に向けて励んでいます。

「質の高いおいしい梨をたくさんの人に届け、笑顔になってもらいたい喜んでほしい」と話します。重治さんは消費者が笑顔になる梨を求め、今日も木漏れ日の梨園に向かいます。

チェックポイント



梨のプロフィール
【分類】バラ科ナシ属
【原産地】中国、日本
【おいしい時期(旬)】7～10月ごろ
【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、ソルビトール、アスパラギン酸、プロテアーゼ

フルーツパラダイス

イラスト：小林裕美子

梨

～夏バテ予防や疲労回復に～

梨のいろいろ

幸水

日本の生産量の約4割を占める代表品種のシャリシャリとした食感のしつかりとした甘味、爽やかな酸味と香りが魅力



あきづき

新高×豊水に幸水を掛け合わせた優良品種の酸味が少なく、糖度の高さが魅力の果肉は緻密で柔らかく、シャリシャリとした食感



豊水

幸水と並び生産量が多い品種の果肉は柔らかめで、甘味と酸味のバランスが良い



愛宕

大きなものでは2kgにもなる超大玉品種の柔らかい食感で熟すにつれて甘味が増す



南水

長野県で生産量が多い酸味が少なく濃厚な甘味を楽しめるの柔らかめでサクサクとした歯触りが特徴の大きめで日持ちも良く贈答用にも



新甘泉(しんかんせん)

2008年生まれ鳥取県で栽培される希少品種の芳醇で強い甘味、特有のシャリシャリした食感が魅力



新高

大きなものでは1kgになる大玉品種の濃厚な甘さと香りで風味豊かな梨の王様とも呼ばれるの大きいものほど高品質、高糖度



二十世紀

明治期に千葉県で発見され、鳥取県などで生産の程良い酸味ですっきりとした味わいの「ザールド二十世紀」は、二十世紀を改良した病気に強い品種



梨のチカラ

カリウム
高血圧や動脈硬化の予防とみ改善に

食物繊維
便秘予防やコレステロール値の低下に

プロテアーゼ
タンパク質分解酵素
消化促進に



ソルビトール
便秘予防やせき止めの解熱効果も



アスパラギン酸
利尿作用や新陳代謝を高め夏バテ予防、疲労回復に

梨のヒミツ

歴史

弥生時代後期すでに野生種やマナシを食べていた静岡県の登呂遺跡で種が出土

『日本書紀』持統天皇が飢饉(ききん)から人々を救う作物として栽培を推奨

江戸時代以降盛んに品種改良が行われた



石細胞

食物繊維によって細胞を包む壁が固くなった細胞
シャリシャリとした食感のもと



楽しみ方・食べ方のコツ

冷やし過ぎると甘味を感じにくい

食べる1～2時間前に冷暗所から冷蔵庫に移す



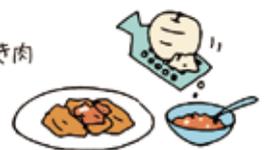
甘さを楽しむには?

皮を薄くむき、芯は少し大きめに切り取る
お尻側と皮の近くが甘く、芯の近くは酸味が強い



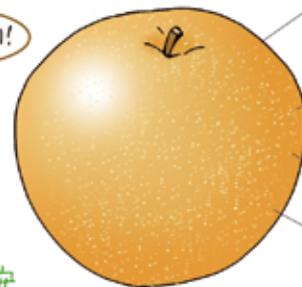
お肉と相性抜群!

肉を柔らかくする効果がのすりおろしを焼き肉のたれに混ぜたり、煮込み料理に消化を助けるため、食後のデザートにも



選び方

大玉でずっしり!



果皮に張りがありしっかりとした堅さ

色むらが無い

軸がたく上から見ると正円

お尻側がふくらんだ丸み

食べ頃の目安



● 果皮が淡黄褐色・淡茶褐色

→ 少し赤みがかった色に



● 赤梨

● 果皮が淡黄緑色

→ 黄みがかった色に



● 青梨



NG 色が濃過ぎる

↓

過熟で

柔らかいかも……

保存方法

購入後、すぐに食べる場合は冷暗所で保存し、食べる前に冷蔵庫で冷やす

冷凍保存

長期保存に

シャリシャリとした食感が損なわれるためそのまま食べるのには不向き

ピューレは保存袋に平らにならすか、梨氷皿に入れる



冷蔵保存



気温が高い時期の保存に

新聞紙からラップに包み、保存袋などに入れ野菜室へ



塩水などにくぐらせ変色を防ぎ、保存袋か食品保存容器に入れる

くし切り

スムージーやコンポートにするのがお薦め!



水ナスと海ぶどうのサラダ



[材料 (2人分)]

水ナス	1本
昆布	1枚
タカノツメ	1本
塩水	適宜
フルーツマト	1個
レモン汁	大さじ1
オリーブ油 (エクストラバージン)	大さじ1
岩塩	適宜
海ぶどう	適宜

[作り方]

- (1) 縦に6等分した水ナス、昆布、タカノツメを3%の塩水に入れ、重しをして一晩漬ける。
- (2) 器に(1)の水ナス、カットしたフルーツマトを盛り付け、レモン汁、オリーブ油、岩塩をかけ、海ぶどうをのせて出来上がり。



カリフラワーのチーズフリット



[材料 (2人分)]

カリフラワー	100g
A	
薄力粉	80g
パルメザンチーズ	20g
炭酸水	100ml
塩	少々
サラダ油	適宜
ハーブミックス	適宜

[作り方]

- (1) Aの材料を合わせ、冷蔵庫に入れておく。
- (2) カリフラワーを小房に分け、(1)にくぐらせ、180度に熱したサラダ油で揚げる。
- (3) キッチンペーパーで油を切り、器に盛り付け、上からハーブミックス、パルメザンチーズ(分量外)をかけて出来上がり。

新米祭り開催!! 「生井っ子」新米祭り



2023年9月9日(土)・10日(日)

場所:道の駅『思川』

開催時間:9:00~15:00

【販売商品】

- ・2kg……………1,100円(税込)
- ・5kg……………2,700円(税込)
- ・10kg……………5,000円(税込)
- ・27kg(30kg玄米)…10,800円
(10%引き・税込)

⇒通常12,000円で販売のところ、「生井っ子」新米祭り(9月9日・10日)の販売、年間予約受付分は、10%引きの10,800円で販売いたします!!

◇生井っ子、新米の販売、予約受付(年間予約受付)

「生井っ子」は

減農薬・減化学肥料で栽培されており、環境にも優しい食味もトップクラス!新米の美味しさ、生井っ子のおいしさを味わってみてはいかがでしょうか??

5カ所の直売所でもコシヒカリの新米祭り開催

当JA管内5店舗の直売所(のぎ松原大橋直売所、グリーンセンター、よらっせ桑、国分寺、四季彩)でも新米祭りを開催いたします。

新鮮な地場産野菜の販売に加え、新米購入者には無料精米のサービスを提供します。

ぜひ、足をお運びください♪♪♪

永山久夫の健康万歳!

暑いときはやっぱりキュウリ

食文化史研究家・日本の長寿食研究家●永山久夫

■ トンボも食べたそうだった

真っ白い入道雲が、青空に立ち上る季節になると、無性に食べたくなるのがキュウリ。子どもの頃、井戸水で冷やしたキュウリに生みそを付けてカリカリと食べていました。

うまかったなァ。

頭の上をトンボがすいすい飛んでいて、キュウリを食べたかったのではないだろうか。あのとき何でキュウリをあげなかったんだろうと、残暑の時期が来るたびにほろ苦く後悔しています。

キュウリは、体を冷やす働きがあり、残暑の時期を快適に過ごすためには欠かせません。キュウリにはカリウムが多く体内の余分なナトリウム（塩分）を排出する作用があり、高血圧の予防に役立ちます。

キュウリにはビタミンCなど美白効果のある成分も含まれていて、お肌の若返りに食べられる場合もあります。

■ 「黄瓜」からキュウリに

初秋の食欲不振を救ってくれるのがキュウリのぬか漬け。上手に漬け上がったキュウリを見ただけで食欲が湧いてきます。

栄養の塊のような米ぬかを漬け床にして発酵させたのがぬか漬けですから、キュウリにも多彩な栄養が染み込んでいるのです。

キュウリのぬか漬けを食べるということは、米ぬかのビタミン類に加えて乳酸菌などの生菌を腸まで送り込むことを意味します。腸が完全に元気になって病気に対する免疫力も強くなり、老化を防ぐ上でも役立ちます。

キュウリのはり原産地はインドとみられ、3000年も前から栽培されていたようです。日本に伝来したのは6世紀初めで「キュウリ」という名前は熟すと黄色になるところから「黄瓜」が転じてキュウリになったといわれています。



おいしく食べて美しく

秋の健康な体づくり

栄養士●吉田理江

秋は、四季の中でもおいしい食べ物が増える季節です。「食欲の秋」といわれるように、食欲が増えて体重の増加が気になる方もいらっしゃるでしょう。そこで、実りの秋をおいしく、楽しみながら健康な体づくりができる方法を二つお伝えします。

【1】毎食、炭水化物を食べる

体重の増加を防ぎ、健康な体をつくるポイントは体温を上げることです。炭水化物は太るというイメージがあるかもしれませんが、米、パン、麺類などの炭水化物は、活動するためのエネルギー源となる重要な栄養素です。毎食、炭水化物を食べることで体の中で熱を生み出し、生命維持活動により常に消費されている基礎代謝量を12~13%上げることができます。そして、体温が上がることで、食べても体重が増加しにくい体になるのです。これから新米がおいしい季節になるので、おにぎりや炊き込みご飯などにして新米を楽しんではいかがでしょうか。

【2】秋が旬の野菜を食事に取り入れる

体重の増加を防ぐために、血糖値の急上昇を抑える食べ方をすると良いです。血糖値が急上昇すると膵臓（すいぞう）からインスリンというホルモンが過剰に分泌され、体に脂肪をため込みやすくなります。秋が旬の野菜のカボチャやレンコンなどに多く含まれる食物繊維は、血糖値の急上昇を抑える働きがあるため、最初に野菜を食べることで血糖値の急上昇を防ぐことができます。野菜に含まれるビタミンやミネラルは、炭水化物、タンパク質、脂質の代謝をサポートする働きがあるため、体重の増加を防ぎ、健康な体づくりには必要な栄養素です。みそ汁にカボチャやレンコンを入れると手軽に食物繊維が取れます。薄く切り、オリーブ油でソテーするのもおいしく食べられるのでお勧めです。

旬の食材をおいしく楽しく食べて健康な体づくりをしたいですね。



なくそう食品ロス

ローリングストック

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

2023年5月5日、石川県能登地方を震源とする地震がありました。石川県珠洲（すず）市では震度6強の揺れを観測しました。ちょうどゴールデンウィークだったので、旅館やホテルでは一時的なキャンセルもあったようで、大変なことだったとお察しします。

日本で暮らしている以上、地震から逃れることは難しいです。昨今では、気候変動の影響で、地震以外の自然災害も毎年、発生しています。

そのような背景もあり、自宅では食品や飲料水を備蓄している世帯も多いでしょう。ただ、悩ましいのが、非常用持ち出し袋に入れてしまうと、めったにその中身を確認しないということ。9月1日の防災の日など、年に1回、どこかのタイミングで必ず確認する習慣ができていればいいのですが、私はそのような習慣付けができていませんでした。以前、非常袋に入れっ放しにしていたレトルトがゆを、賞味期限が数年過ぎた状態で発見しました。賞味期限は「おいしさの目安」なので、多少過ぎたくらいなら、五感を使って確認して食べればいいのですが……。

そんな食品ロスを防ぐ備蓄方法があります。それが「ローリングストック法」です。台所や食品庫など、よく目に付く所に、普段から使っている常温保存の食材を備蓄しておき、使ったら使った分だけ買い足していく方法です。これなら、非常袋に入れっ放しで気付かないうちに期限が切れていたということが少なくなります。この方法は、11年3月11日の東日本大震災以降、注目されるようになりました。

普段から使っている食材、そばやそうめん、パスタなどの乾麺や、レトルトカレーやパスタソース、パックご飯、魚の缶詰などを備蓄しておきます。仕事が忙しいとき、大雨や雪で買い物に行けないとき、この備蓄を使ってカレーライスやパスタ、麺類などを作ることができます。ぜひ、試してみてくださいね。



[お天気カレンダー]

温帯低気圧と熱帯低気圧

気象予報士●檜山靖洋

「台風が温帯低気圧に変わりました」や、「台風が熱帯低気圧に変わりました」という表現、どちらのパターンもあります。

温帯低気圧と熱帯低気圧の違いは、発達のエネギーとなる「燃料」です。熱帯低気圧は、熱帯の海から供給される暖かい湿った空気により発達します。熱帯低気圧が発達したものが台風です。温帯低気圧は、暖気と寒気がぶつかることで発達します。温帯低気圧は発達しても名称は変わらず、ニュースや気象情報では単に低気圧と呼ばれます。

台風が衰えて温帯低気圧になった後に、温帯低気圧として再び発達することがあります。暖かい湿った空気が弱まっても、寒気が入り込んで暖気とぶつかり発達するのです。電気で走っていた車が電池切れになったときにガソリンに切り替えてまた走りだすようなもので、ハイブリッドな低気圧です。このような場合は、台風ではなくなっても、暴風や大雨に警戒が必要です。



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
パズルコーナー！

パズル 頭の体操

Q二重マスの文字をA、Dの順に
並べてできる言葉は何でしょうか？

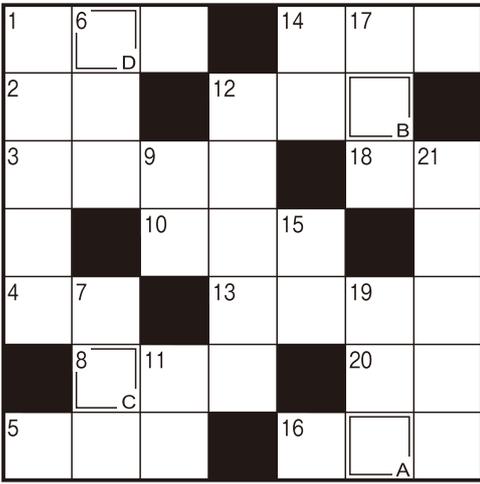
出題：ヨコリ

ヨコのカギ

- 1 十五夜に飾る植物
- 2 帰り道のこと
- 3 葉はコアラの餌になります
- 4 2の3—は6
- 5 必要以上に子どもを甘やかすこと
- 8 羹(あつもの)に懲りて—を吹く
- 10 発車—の新幹線になんとか乗り込んだ
- 12 奈良や和歌山がある地域
- 13 漢字で書くと言胆、青紫色の花を咲かせます
- 14 台風—、よく晴れたね
- 16 吉永小百合さんの場合はサユリスト
- 18 ml、mgの「m」
- 20 お金を借りると付くことも

タテのカギ

- 1 ボベを担いで—ダイビングを楽しんだ
- 6 アンダー—の左腕投手
- 7 収穫期の田んぼで金色に輝きます
- 9 陶磁器はこの中で焼き上げられます
- 11 —に敬老の日のプレゼントをもらった
- 12 「ギイー、チョン」と鳴く虫
- 14 陽(よう)の反対語
- 15 汁物をよそう食器の1つ
- 17 十五夜に楽しむもの
- 19 ピラフにホワイトソースをかけて
- 21 焼いたもの
- 21 父と母のこと



回答欄

A	B	C	D
---	---	---	---

先月号クイズの答え



- 1 家がレンガ造りから木造になっている
- 3 雄花が1株長くなっている
- 6 トウモロコシがかじられている
- 8 帽子のバッジの文字が違う
- 11 ボトルが増えている

お便りコーナー

●7月号のお菓子レシピカフェオレゼリー作ってみました。簡単でもとても美味しかったです。

(タルティンさん・57歳)

●ぐりんぴあは小山市の地場産がどんなものがあつて、どう作られているか知るのに毎回興味津々です。

(ようちゃんさん・66歳)

●何時も楽しみに解いています！

(ダブルHさん・84歳)

●お便りありがとうございます。JAおやま管内で生産されている農産物をたくさんの方に知っていただき、興味をもっていただけにとってもうれいす。また、エコープマーク品は国産原料にこだわり、安全・安心をお届けするJAグループのプライベートブランドです。JAおやま管内の農産物直売所で取り扱うオススメ商品は「ゼリーの素(コーヒー)」以外にもたくさんありますのでぜひお買い求めいただき、食を楽しんでみてください♪



編集後記

朝晩は少し過ごしやすくなったと感じられる9月。9月9日は「重陽の節句(菊の節句)」。9という数字は陽の気が極まった数字と考えられ、9が重なる、陽が重なるという大変めでたい日とされ、不老長寿や繁栄を願う行事がされます。昔は盛大に行われ、食用菊や栗など食べられていたようです。やはり旬のものを食べて健康で幸せに過ごしたいですね(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10月号

「ご飯のお薦めのお供は」

▶締切9月11日(月)

●2023年11月号

「食欲の秋! 食べたいものは?」

▶締切10月11日(水)

★お便りコーナー

身近な話題、最近夢になっていること、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。



手数料改定のお知らせ

組合員・利用者の皆様へ

平素より、JA 事業につきましては格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。
この度、JA および JA 事業には事務コスト等の増加を踏まえ下記のとおり改定させていただくことになりましたので、お知らせいたします。
組合員・利用者の皆様には大変ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

1 為替手数料

種類	区分	改定後		改定前		
		当組合本支店	他金融機関	当組合本支店	他金融機関	
振込手数料	ATM 県内JAカード扱い	3万円未満1件	無料	330円	110円	440円
		3万円以上1件	無料	550円	110円	660円
	ATM 他行カード扱い	3万円未満1件	110円	440円	220円	550円
		3万円以上1件	220円	660円	330円	770円
	定時 自動送金	3万円未満1件	220円	660円	追加	追加
		3万円以上1件	440円	880円	追加	追加

2 残高証明手数料

種類	基準	改定後	改定前
センター・ 端末発行	1通	330円	220円
窓口作成	1通	1,100円	追加
会計監査人 制定用紙	1通	3,300円	追加

3 口座振替手数料

基準	改定後	改定前	金額
1回	定時自動集金 含む	追加	55円

4 JAネットバンク関係手数料 (インターネットバンキング)

種類	区分	改定後			改定前		
		当JA 他店舗宛	県外 JA宛	他行宛	当JA 他店舗宛	県外 JA宛	他行宛
振込手数料	3万円未満 1件	無料	165円	165円	110円	330円	330円
	3万円以上 1件	無料	330円	330円	220円	550円	550円

5 発行手数料

基準	種類	改定後	改定前
1通	残高証明書	330円	220円
	融資証明書	11,000円	220円
	住宅取得証明書 再発行	330円	220円
1枚	ローンカード 再発行	1,100円	550円

6 住宅ローン全額繰上返済手数料

改定後	改定前	金額
500万円以下	500万円未満	22,000円
500万円超から 100万円以下	500万円以上 100万円未満	33,000円
100万円超から 200万円以下	100万円以上 200万円未満	44,000円
200万円超	200万円以上	110,000円

※借換による繰上返済が適用となります。

7 賃貸住宅資金・賃貸住宅ローン

(1) 事務取扱手数料

基準	区分	改定後	改定前
1回	新規契約時 (つなぎ資金は除く)	55,000円	33,000円

(2) 全額繰上返済手数料

改定後	改定前	金額
200万円以下	200万円未満	44,000円
200万円超から 500万円以下	200万円以上 500万円未満	110,000円
500万円超から 1000万円以下	500万円以上 1000万円未満	330,000円
1000万円超	1000万円以上	550,000円

※借換による繰上返済が適用となります。

8 電子契約サービス手数料

基準	対象資金	区分	金額
1回	住宅ローン・ 事業性資金の (農業関係資金は除く) 新規契約時	500万円以下	無料
		500万円超から 100万円以下	5,500円
		100万円超	11,000円

9 改定日

電子契約サービス手数料につきましては令和5年9月11日より適用します。
電子契約サービス手数料を除く手数料につきましては令和5年10月1日から適用します。
なお、上記の金額には10%の消費税・地方消費税を含みます。

◎ご不明な点がございましたら、お近くの支店窓口までお問い合わせください。

葬祭

小山聖苑でのご葬祭は
わたしたちにおまかせください



選べる5つのコース



経験豊富なプランナー

聖苑葬コース165,000(税込み)から

葬祭依頼は24時間365日受付中 安置室完備

事前相談会開催中

ご希望に合わせた葬祭を
ご提案させていただきます。
お気軽にご相談ください。

相談料無料+粗品進呈
いつでもご来店ください

JAおやま 思川ホール
〒323-0046小山市大字萩島139
TEL.0285-38-3100



ホームページはこちら

JAおやま おとめホール
〒329-0217小山市南乙女2-1-6
TEL.0285-41-2088



ホームページはこちら

秋の飛来防止キャンペーン

**農業用ビニールシートが
新幹線・在来線列車を
止めることがあります**

JR東日本ではお客様に快適にご利用頂くため、日夜、安全で安定した輸送の確保に取り組んでおります。

暑い夏が過ぎ、「台風の季節」がやってきます。

収穫の折に使用される農業用ビニールシートが飛散しやすい時期です。新幹線の架線にからまり列車の運行ができなくなる事象が発生してお客様に多大なご迷惑をおかけしたことがあります。

「飛来物により列車が遅れたり運休すると、ご利用するお客様に多大なご迷惑と損害等」に繋がります。是非ご理解頂き、鉄道沿線で農業用ビニールシート等を使用するときは、強風により飛散しないように十分に注意をしてください。皆様のご協力をお願いいたします。



東日本旅客鉄道(株)

お問合せ連絡先

在来線
新幹線

大宮電力設備技術センター
首都圏新幹線電力技術センター

TEL048-788-5080

TEL048-641-7683

秋の農作業安全対策

9～11月は、稲刈りや秋耕作業等の農繁期です。
次の事柄を特に注意して、農作業の安全意識の向上を図りましょう。

- ① 乗用型トラクターを使用する際には、安全キャブ・フレーム等の効果を高めるためのシートベルトとヘルメット着用を徹底しましょう。また、作業終了後、圃場を出る際は、昇降路の手前で必ず一旦停止して、ブレーキの連結ロックを行いましょう。
- ② コンバインを使用中にわらが詰まった際は、エンジンを停止してからわらを除去しましょう。また、移動や作業中は周囲の確認を行ない、特に後退時は注意して安全確認を徹底しましょう。
- ③ 農作業には、ヘルメット、安全靴等を使用して、事故に備えた服装での作業を心がけましょう。
- ④ 農作業は、複数人での作業を心がけ、やむを得ず一人でを行う場合は、携帯電話を持ち、位置情報をオンにしましょう。
- ⑤ 農作業中、こまめに休憩を取り、水分・塩分を補給して、熱中症対策をしましょう。特に高齢者の作業に対しては、家族や仲間からの声掛けを行い、体調の変化に注意して事故防止に努めましょう。



支店再編状況



令和5年12月完成予定
下野支店
 鉄骨工事

私のご案内します!
 桑絹支店
海老澤 安成
 出身:茨城県結城市
 入組:2019年

今年度から桑絹支店勤務となりました。活動内容としては主にJA共済にご加入いただいているお客様のお宅を1軒1軒訪問し、その際に「ご家族の皆様にお変わりがないか」や「共済金の請求漏れがないか」などの確認を行っています。他にも「保障内容の説明」や「保障点検」も行っております。ご要望がある際にはお気軽にご連絡ください。

専門家による個別無料相談会を開催します

〈税務相談〉

本店	10月16日(月)
野木支店	10月17日(火)
国分寺支店	10月25日(水)

・税金の様々な悩みをお気軽にお問合せ下さい。

〈相続相談会〉

本店	10月11日(水)
----	-----------

・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おやまるぐりーんたいむ」

おーラジオ 放送予定日

ON AIR

コミュニティFM「おーラジオ」77.5Mhz

9月13日(水) 14:00~14:30
 9月27日(水) 14:00~14:30

インターネットでラジオが聴けます♪

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

理事会だより

- 第7回理事会(7月21日)**
- 夏期座談会開催要領について
 - 資産査定要領の一部改正について
 - 小山農業協同組合企業年金規約の一部改正について
 - 令和5年度 農政対策運動について
 - 令和5年産ビール大麦、ビール大麦種子・小麦種子代金立替について
 - 令和5年産新規需要米交付金立替について ほか

JAの概況 (2023年7月末現在)

貯金	1,714億 555万円
貸出金	321億3,005万円
購買品取扱高	18億1,409万円
販売品販売高	35億1,790万円
長期共済保有契約高	3,644億7,556万円