

ぐりーんぴあ

Green Pia

人と自然の調和から新たな創造を

特集

お口の健康が全身の健康に！
口腔体操でオーラルフレイル対策

👑 4月の旬のレシピ

- ・タラの芽とアサリのワイン蒸し
- ・アジの干物とひじきのまぜご飯
- ・グリーンピース蒸しパン

2024

4

vol.302



おやまもん



Instagram



X



Facebook



LINE

JAおやま
公式HP



JAおやまが取り扱う米は安全・安心。講習会や現地検討会などを開催して、生産者一丸となって消費者ニーズに対応した良質米の安定生産に努めています。

とちぎの星

キラリと光る美味しい米「とちぎの星」。粒が大きく、豊かな甘み特徴。2019年に大嘗祭で皇室献上されたことでも注目され、栃木を代表するブランド米です。



精米金額(税込)

2kg	710円
5kg	1,750円
10kg	3,450円

「レタス」



<分類>

キク科アキノゲシ属

<原産地>

地中海沿岸から西アジア

<和名>乳草、高苣

<おいしい期間(旬)>

4月～9月

<主な栄養成分>β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維

<効能>貧血予防、がん予防、高血圧予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、動脈硬化予防

<ワンポイント>

葉は包丁で繊維を断ち切ると栄養が流失しやすくなってしまいますため、手でちぎるのがオススメ。油と一緒に食べるとカロテンやビタミンEの吸収率をアップします。

ぐりんぴあ
Green Pia



JAおやま
イメージキャラクター
おやまくん

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

03 — TOP NEWS

04 - 07 — TOPICS
地域のニュースをお届け!

08 - 09 — 特集
お口の健康が全身の健康に!
口腔体操でオーラルフレイル対策

10 — 営農経済便り
トウモロコシ

11 — 農業浪漫
大谷南地区 斉藤 真さん

12 — フルーツパラダイス
パッションフルーツ
～甘酸っぱさと
香りが魅力の南国果実～

13 — 食卓を彩る旬のレシピ

14 — 元気な毎日を!
JAおやま産の美味しいトマト

15 — ・おいしく食べて美しく
・脳トレ! 手足の体操

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

毎月「5(ご)」と「8(はん)」のつく日は
5日、8日、15日、18日、25日、28日

栃木県民ごはんの日



1日3食
ごはんを
食べよう

TOP NEWS

毎月「5(ご)」と「8(はん)」のつく日は
栃木県民ごはんの日
JAおやまで取り扱っているお米3種類をご紹介します!!

うまかん米

当JA管内の生産者がたっぷりの愛情を込めて生産した、美味しいコシヒカリです。一度お試してみてくださいいかがでしょうか。



精米価格(税込)	
2kg	780円
5kg	1,930円
10kg	3,740円

生井っ子

3つの川に囲まれた肥沃な水田地帯である生井地区の農家が手掛ける特別栽培米です。減農薬・減化学肥料で食味計を使った厳しい基準もクリアしたこだわりのコシヒカリ。



精米価格(税込)	
2kg	1,100円
5kg	2,700円
10kg	5,000円

販売中
手軽で簡単!
パックごはんも



パックごはん「とちぎの星」 180g×3食 350円(税込)

※一部の店舗で販売のため、店舗へ確認をお願いいたします。



お買い求めは、お近くの直売所(グリーンセンター、のぎ松原大橋直売所、よらせ桑、国分寺農産物直売所、石橋農産物直売所「四季彩」、道の駅「思川」、道の駅「しもつけ」)に!!直売所の詳しい場所はHPへ。

入会費
年会費
無料!

ポイントを貯めてお得にお買い物! /

JAおやま農産物直売所ポイントカード

会員募集中

愛称: おやまるグリーンカード



JAおやま5カ所の直売所で使用できます! お買い物の際にご提示するだけでポイント貯まる!

LIVE TOPICS

CHAPTER

1

地域のニュースをお届け!

JA Monthly News

1/26

東京都中央卸売市場 くみあい飼料「とちぎ和牛」 枝肉研究会

JAおやま肥育牛部会の須賀弘之さんは1月26日、東京都中央卸売市場で開かれた第12回JA東日本くみあい飼料「とちぎ和牛」枝肉研究会で、最優秀賞に輝きました。優秀賞は坂本畜産が受賞しました。

研究会には、県内9JAが参加。黒毛和種の去勢肥育牛39頭の出品があり、このうち5頭がJAおやまからでした。

同部会では、生産者24人が「とちぎ和牛」約2000頭を肥育します。講習会や現地検討会、視察などを通して部会員の意思統一や肥育方法、技術の向上を図っています。

最優秀賞に輝いた須賀弘之さん



2/1

本店 担い手コンサルティング報告会

JAおやまは2月1日、本店で初の「担い手コンサルティング報告会」を開きました。担い手コンサルティング企業である(株)小林菜園をはじめ、農林中央金庫やJA全農とちぎ、JAおやまの常勤役員など26人が参加しました。

報告会では、事業実態や目指す姿、課題と解決策などを発表しました。

担い手コンサルティングの取り組みは、農業者の安定・成長を支援するため、融資先の財務情報の分析や経営者からの聞き取りを通じて経営実態の把握、課題を可視化して、金融共済事業・営農経済事業を通じて解決策を提案して、農業所得向上を図ります。

事業実態や目指す姿、課題と解決策などを発表した



2/3
2/4

おやまゆうえんハーヴェストウォーク JAおやまいちご部会イチゴフェア

JAおやまは2月3日、4日の2日間、おやまゆうえんハーヴェストウォークで「JAおやまいちご部会～イチゴフェア」を開きました。栃木いちご消費宣伝事業委員会と小山市が協賛。地域住民に新鮮でおいしいイチゴを食べてもらおうと、初めて開きました。

「とちあいか」「とちおとめ」「スカイベリー」の3品種を安価で販売しました。市場に流通しない1粒60グラム以上の特別規格のイチゴも販売し、消費者は興味津々の様子でした。生産者も参加し、消費者にJAおやま産のイチゴを直接PRしました。

地域住民に新鮮でおいしいイチゴを食べてもらおうと、初めて開催



2/8

小山市勤労者総合福祉センター リングジョイ販売会

JAおやまは2月8日、小山市勤労者総合福祉センターテラスで、新鮮な地元農産物の販売を行いました。特別栽培米「生井っ子」や旬のイチゴ「とちあいか」などを販売し、来場者でにぎわいました。

販売会は(財)小山市勤労者共済サービスセンターリングジョイが同市の「おやまブランド」として認証された特別栽培米「生井っ子」を地域の人たちにPRしたいと約10年前から実施し、事前予約で「生井っ子」を購入するファンも多くいます。

来場者は「新鮮な農産物を購入できるのでうれしい」「生井っ子を必ず事前予約して購入している」などと話しました。

新鮮な地元農産物の販売を行った



2/9

イチゴ農作物盗難防止パトロール

JAおやまと管内の警察署などは2月9日、美田支店敷地内で第2回のイチゴ盗難防止パトロールの出発式を行いました。JAや小山、下野両警察署、栃木県下都賀農業振興事務所、市町、県南共済組合、いちご部会の関係者ら約40人が参加しました。

出発式後は4班に分かれ、小山市、下野市、野木町などのイチゴハウスを巡回しました。

2023年4月に収穫間際の農作物や農業機械・資材の盗難被害が報告されたことを受け、同JA地区農作物等盗難防止対策推進協議会を設立。梨やイチゴの盗難を防ぐため複数回パトロールをし、盗難抑制に努めています。

イチゴ盗難防止パトロールの
出発式を行った



LIVE TOPICS

CHAPTER

2

地域のニュースをお届け!

JA Monthly News

2/13 ビール大麦採種部会 現地検討会

JAおやまビール大麦採種部会は2月13日、小山市で現地検討会を開いた。部会員や関係者ら31人が参加。県内の有数の種子ビール大麦の産地である豊田地区の農地で、栽培管理や生育状況、今後の注意点などを確認した。

大島三千男部会長は「視察研修や今回の現地検討会で学んだことを生かし、高品質なビール大麦採種の出荷に向けて頑張ろう」とあいさつした。

栃木県下都賀農業振興事務所の石原島由依技師は、今後の栽培管理のポイントを説明。莖立期まで麦踏を続けることや湿害対策、雑草防除などの徹底を呼びかけました。

部会員や関係者ら31人が参加



2/14 パシフィコ横浜 全国家の光大会 第46回 ちゃぐりん感想文 最優秀賞受賞

第65回全国家の光大会が2月14日、横浜市のパシフィコ横浜で開催されました。全国の愛読者ならびにJA役職員が一堂に会し、『家の光』『地上』『ちゃぐりん』および「家の光図書」の記事活用体験発表や普及文化活動体験発表を通して相互の親睦を深め、農協運動の発展に資する場として、全国家の光大会が開かれています。

『ちゃぐりん』愛読者特別発表では、小山市立小山第一小学校2年の長 想(こころ)さんが「第46回ちゃぐりん感想文」で最優秀賞に輝き、『「はだかナスのみそ汁」を読んで』と題した感想文を発表しました。

『「はだかナスのみそ汁」を読んで』と題した感想文を発表



2/19

本店 女性会が常勤役員と懇談会

JAおやま女性会は2月19日、JA本店で常勤役員との懇談会を開きました。女性会会員と常勤役員、関係者ら37人が参加しました。女性会の活性化に向けて、各支部の活動と今後の組織について意見を交わしました。

渡邊文雄組合長は「色々な意見を出してもらい、より良いJAになるように努めたい」とあいさつしました。

女性会の倉持晶子会長は「常勤役員と意見交換ができる良い機会のため、議題以外にもたくさん意見を出してほしい」と話しました。

女性会からは「支店統廃合後の女性会運営の方向性はどのように考えているか」「女性会活動のPR強化をしてほしい」などの意見がありました。

女性会会員と常勤役員、関係者ら37人が参加した



2/20

トルコ部会 現地検討会

JAおやま花卉園芸組合^{かき}トルコ部会は2月20日、小山市のほ場2カ所で現地検討会を開きました。部会員や関係者ら6人が参加しました。

生産者らは「換気をこまめに行い、花しみが出ないようにしよう」「気温差などの影響で生育状況が異なり、収穫するタイミングが難しい」「同じハウス内でも場所によって、立ち枯れ性病害の原因となるフザリウム属菌が発生するなどして、予防や防除を徹底しよう」などと話しました。

栃木県下都賀農業振興事務所の寺内信秀係長は「天候の不安定が続いており、平均気温が高い。このような状況下では病気や害虫が発生しやすいため今後も病害虫防除の徹底をしてほしい」と呼びかけました。

病気や害虫が発生しやすいため今後も病害虫防除の徹底をしてほしい



2/29

バラ部会 現地検討会

小山花卉園芸組合^{かき}バラ部会は2月29日、下野市、壬生町のほ場3カ所で現地検討会を開きました。講師は、栽培コンサルティングのデルフィー・ジャパンの齊藤章さんが務めました。部会員、関係者ら13人がほ場を巡回して生育・管理状況を把握し、多収で高品質なバラになるよう指導を受けました。

参加者は、バラの根本付近から勢いよく伸びる新しい枝、ベーサルシュートへの理解を深めました。

田辺正剛部会長は「高品質を目指し、疑問に持ったことをたくさん質問して実りある現地検討会にしよう」と呼びかけました。

多収で高品質なバラになるよう指導を受けた



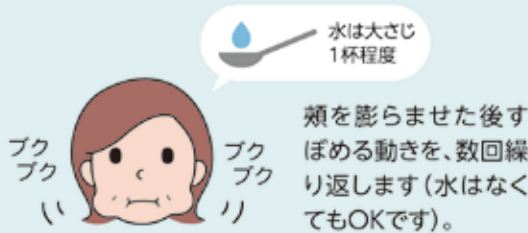
お口の健康が
全身の健康に!

口腔体操で オーラルフレイル対策

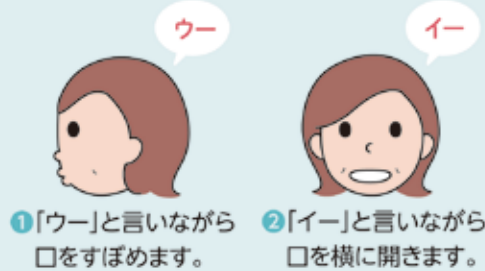
オーラルフレイルとは?

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイル(虚弱)といいます。フレイルは身体機能の低下より先に、他者との交流など社会参加が減ったり、口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。口腔(こうくう)体操で予防しましょう!

(唇と)頬の体操



(唇を中心とした)口の体操



パタカラ体操



- ①「パ」…唇をはじくように。
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏に付けるように。
- ③「カ」…舌の付け根を上顎の奥に付けるように。
- ④「ラ」…舌を丸めるように。

舌の体操(舌圧訓練)



ロ・舌の動きをスムーズにする体操

唇や頬、口周りや舌の筋力をアップする体操です。口の機能が高まって、唾液がよく出るようになります。舌が滑らかに動いて食べ物をのみ込みやすくなります。顔の表情も生き生きしてきますよ。

唾液腺マッサージ



①耳下腺マッサージ
指数本を耳の前(上の奥歯辺り)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージします。

②顎下腺マッサージ
顎のラインの内側のくぼみ部分3、4カ所を順に押ししていきます。各ポイント5回ずつを目安に行います。

③舌下腺マッサージ
顎の中心辺りの柔らかい部分に両手の親指をそろえて当て、上方向にゆっくり10回ほど押し当てます。

のみ込むパワー(嚥下^{えんげ}機能)を付ける体操
のみ込みに関連する筋力をアップすることで、食事中的むせなどの症状の改善につながります。

舌出しごっくん体操

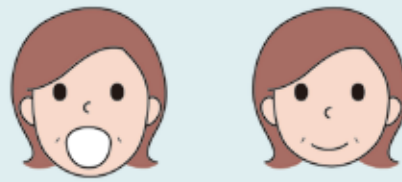


舌をあまり出し過ぎないのがコツ

ゴクン!

舌を少し出したまま、口を閉じて唾をのみ込みます。

開口訓練



1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください。

① ゆっくり大きく口を開け、10秒間キープします。

② しっかり口を閉じて10秒間休憩します。

※口を開くときは、無理せず痛みが出ない程度までに行ってください。

おでこ体操



① 指先を上に向け、手のひらとおでこを押し合うようにします。

② おへそをのぞき込みながら、5つ数えます。

※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

ごっくん体操



チェック 唾をのみ込んで喉仏の位置を確認

喉仏に手を当て、唾をゴクンとのみ込みます。喉仏が上がることを確認します。



① 喉に手を当てたまま、顎を少し引きします。唾をゴクンとのんで、喉仏を上げます。



② 喉仏を上げたまま、5秒保ちます。

※5秒が難しいときは、できる長さで無理せず行いましょう。



③ 息を一気に吐き出します。

※おなかからしっかりと吐き切りましょう。

食事のポイント

- 一口につき30回以上かむ。
- 口いっぱいにもものを詰め込まない。
- 一口ごとに箸を置く。
- 食材はやや大きめに切るか、やや硬めにゆでる。
- 歯応えのある食材を使う。
- テレビやスマートフォンを見ながら食べない。

咀嚼訓練

★姿勢は正しく!
★左右両側で均等にかみましょう

ガムをかむことにより、かむために必要な筋肉を鍛えることができます。1日2回(朝と夜)、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムをかみます。



① 唇を閉じて、しっかりとかみましょう。

② ガムは1カ所でもかず、口の左右両側で均等にかみましょう。

③ 姿勢を正してかみましょう。

かむパワー(咀嚼^{そしゃく}機能)を付ける体操
食べこぼしや、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。唾液がよく出るようになると、おいしく安全に食べられます。

参考:日本歯科医師会HP

オーラルフレイル対策のための口腔体操

こんな体操もあります!

- 滑舌(口唇・舌の巧緻^{こうち}性)を良くする体操
- 舌のパワーを付ける体操



今月の農産物 「トウモロコシ」

北部集出荷所
山崎 晴香



～トウモロコシ栽培～

作型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
トンネル			播種	—————		収穫						
露地				播種	—————		収穫					

栽培期間 84～90日(播種～収穫) ※収穫目安の日数は品種ごとに異なります。

① 畑の準備

堆肥などの有機質を多めに施し、深耕して保水性と排水性のよいバランスのとれた土づくりを行いましょう。根張りがよくなり生育旺盛な株に育ちます。また倒伏もしづらくなります。



② 播種

播種期の目安は、最低地温が15℃以上になった頃です。地温不足は発芽不良になります。マルチは生育初期の地温を高め、水分と肥料分を保持する効果があるので利用しましょう。95cm幅の2条の穴開きマルチ(45×30規格)がとうもろこしにはおススメです。マルチ1穴に対し、2～3粒ずつ播種して下さい。



播種時の直前にマルチを張るのではなく、数日前に張って地温を確保しましょう。



③ 追肥

肥切れの症状は、下葉から黄化していきます。追肥は、雄穂(ゆうすい)が見えた頃に行いましょう。雄穂抽出期より遅いと、1番穂に追肥の効果が届きません。



雄穂(ゆうすい)

④ 害虫対策

最も深刻な被害を及ぼす害虫は、アワノメイガ(ガの幼虫)です。雄穂の出穂期以降は注意して観察して下さい。フェニックス顆粒水和剤などのアワノメイガに適用のある薬剤を使用し防除して下さい。

営農
経済
便利



農業浪漫

NOGYO ROMAN

齊藤 真さん(48歳)

大谷南地区

生産品目:レタス・キュウリ・ハクサイ・水稲

地道にコツコツ農業の道を進む

JAおやま管内は、県内一を誇るレタスの生産地。83名の生産者が品種「トリガー」「クールガイ」「春P」など春レタスを約45ヘクタールで栽培しています。

大谷南地区の齊藤真さんは21歳で就農。就農1年目は、種苗会社で農業を学び、夏には長野県のレタス農家で会社の寮に住み込みながら農業を一から修得しました。

真さんは、春レタス・秋レタス・雨よけキュウリ・ハクサイ・水稲と年間を通して、父と妻、パートナーとで農業に励んでいます。

管内で栽培されているレタスには、春レタスと秋レタスの二つの作型があります。10月下旬ごろに播種をして春に収穫する春レタスは、強風により、ほこりが葉の中に入りやすくなるため、ほ場よりも低地にある田んぼで栽培します。また、寒さから守るためにトンネルを作り、その中で育てます。

現在、真さんは春レタスを約2ヘクタール栽培。暖冬の影響で今年は1週間ほど早い生育ですが、形状・食味とも良好です。今の時期はレタス収穫と出荷に追われ、5月の下旬まで続きます。

真さんは「農業大学校を卒業したものの、就農したいとは考えていなかったが、長男ということもあり、将来農業を継がなくてはならないと考えていた」と振り返ります。「体を動かすことは苦ではなく、自分がしたいように、自由が利くことが農業の魅力かな」と。土日には極力、家族で過ごす時間を確保するように仕事配分を考え、作業

にあたります。息子さん2人は、野球をやっており、土日には練習や試合などがあり応援するなど子どもたちとの時間を大切にしています。「土日に時間を確保できるのは父のおかげでもある」と話します。農業は自然相手であるため、朝一で仕事をして日中に時間を確保したとしてもどうしても作業しなくてはいけないことがあります。その作業を父が助けてくれていると感謝しています。

真さんは、就農してレタスを主軸に徐々に面積を増やし、契約栽培の出荷に努めています。レタスの品種「トリガー」「ステディ」を栽培しており、その中でも「ステディ」を主に苗から育てています。現在「ステディ」を栽培している人は近隣では少ないですが、真さんは今までに培ってきた技術が「ステディ」との相性が良く、安定的に出荷をしています。

今後の目標としてマイホームをリフォームすること話します。真さんの家は約150年以上経っており、歴史ある屋敷です。代々農家であり、子どもたちにも家を守ってほしいと願います。子どもたちには農業を継いでほしいわけではありませんが、勉学に励み、幅広く将来の選択肢が広がるように成長してほしいと話します。

これからも真さんはコツコツ地道に農業の道を進み、努力を積み重ねて高品質なレタス栽培をしていくことでしょう。

チェック
ポイント



パッションフルーツのプロフィール
 【分類】トケイソウ科トケイソウ属
 【原産地】南米
 【おいしい時期(旬)】2~10月ごろ
 【主な栄養成分】ベータカロテン、カリウム、
 ナイアシン、葉酸、ビタミンB6、ビタミンCなど

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

パッションフルーツ

甘酸っぱさと香りが魅力の南国果実

選び方



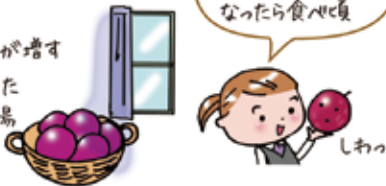
全体的に濃い色づいている
 皮につやと張りがある
 大きな傷や割れ目がない
 ずっしりと重い

保存方法

基本的には購入後すぐに食べられる

追熟

柔らかくなり香りと甘みが増す
 常温で直射日光の当たらない風通しが良い場所
 に3~7日程度置く



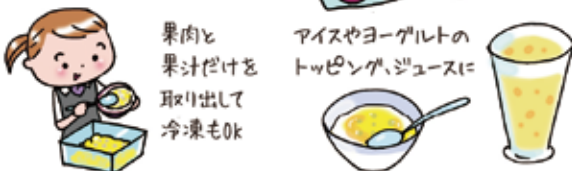
冷蔵保存

食品用保存袋に入れ
 冷蔵庫の野菜室へ



冷凍保存

食品用保存袋に入れ冷凍庫へ
 凍ったままシャーベットとして



果肉と果汁だけを
 取り出して冷凍もOK

アイスやヨーグルトの
 トッピング、ジュースに

パッションフルーツのチカラ

ベータカロテン

免疫力を高め
 風邪予防に
 美肌効果や老化予防
 生活習慣病予防に



ビタミンC

生活習慣病の予防
 美肌効果に期待



カリウム

むくみ改善、脳梗塞
 心筋梗塞などの予防に



ナイアシン

皮膚や粘膜の
 健康維持に



ビタミンB6

貧血や肌荒れ
 予防に



葉酸

胎児の健全な発育
 貧血や認知症予防に



食べ方・楽しみ方

食べる数時間前に冷蔵庫に入れ
 冷やしてから食べるとおいしい!



皮ごと切り、種を包むゼリー
 状の果肉と果汁を味わう

種にも栄養が

種をかみ砕きながら食感を楽しむ
 かまずに喉越しを楽しむのも良い

ヨーグルトやアイスのソース
 ドレッシング、ジャムやジュース、
 スムージー、ケーキなどに利用



パッションフルーツのじみツ

名の由来

「パッション=情熱」と思われがちだが、
 花の形がキリストの受難(パッション)を
 ほうふつとさせることから



和名「クダモノトケイソウ」

花が時計の文字盤を
 ほうふつとさせることから

ハワイでの別名

「リコイ」
 パンケーキやデザート
 のソースなどに幅広く使用



パッションフルーツのいろいろ

国内でも鹿児島県や沖縄県を中心に東京都(小笠原)、千葉県(館山)など温暖な地域で栽培されている。



赤紫色種

日本で一番多く流通している品種の熟すと深い褐色
 にも黄色種に比べ酸味が優しく甘さが強い

黄色種

紫色系に比べやや酸味が強い。主に加工用として
 使われる

食卓を
彩る

4月の

旬のレシピ

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。
日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。
日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子
大学非常勤講師、日本フードコーディネー
ター協会常任理事。

赤堀料理学園校長 赤堀 博美



レシピ

1 タラの芽とアサリのワイン蒸し



【材料 2人分】

タラの芽	6本
殻付きアサリ	200g
ミニトマト	4個
ドライトマト	4個
ニンニク薄切り	1片
白ワイン	100ml
オリーブ油	大さじ1
こしょう	少々

【ポイント】フライパン一つで蒸し上げる簡単イタリアン。旬の山菜の中でも癖の少ないタラの芽にアサリのうまみをしっかり染み込ませます。お好みにトウガラシを加えてもアクセントになります。

【作り方】

- ①アサリは塩水で砂抜きする。
- ②タラの芽は根元部分の黒い部分をむく。
- ③フライパンに①、②、ミニトマト、ドライトマト、ニンニクの順にのせ、白ワイン、オリーブ油をかけ、ふたをして火にかける。
- ④アサリが開いたら、こしょうで味を調べ、器に盛り付ける。

レシピ

2 アジの干物とひじきのまぜご飯



【材料 3、4人分】

アジの開き	1尾
米	2合
乾燥ひじき(戻しておく)	10g
ニンジン(細切り)	1/4本
シタケ(薄切り)	2個
サヤエンドウ	2本
調味料	
しょうゆ・酒・みりん	各小さじ1
だし	大さじ3

【作り方】

- ①ひじき、ニンジン、シタケと調味料を耐熱ボウルに入れて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ②アジの開きは焼いて粗くほぐす。
- ③米は硬めに炊く。炊き上がった①、②を加えて蒸らす。
- ④茶わんに盛り、ゆでて細切りにしたサヤエンドウを散らす。

レシピ

3 グリーンピース蒸しパン

【材料 4個分】

生グリーンピース	大さじ6
小麦粉	50g
ベーキングパウダー	大さじ1/4
グラニュー糖	30g
牛乳	25ml
溶き卵	1/4個
バター	小さじ1

【作り方】

- ①グリーンピースはゆでて半量は裏ごしする。残りは粗くみじん切りにする。
- ②小麦粉とベーキングパウダーをふるってグラニュー糖と混ぜ合わせる。卵と牛乳、さらに溶かしバターと①を加えてカップに入れ、蒸し器で10分加熱する。



元気な毎日を!



JAおやま産の美味しいトマト 生活習慣病や老化を防止しよう!!

JAおやまを代表する農産物トマト!!

JAおやまのトマトは、たっぷりの陽の光を浴び、肥沃な土地、澄んだ水などの恵まれた自然・気候を活かして栽培され、真っ赤でずっしりと詰まった実が特徴です。

11月～6月にかけて収穫する冬春トマトが栽培の主力となっており、早春(2月～5月ごろ)に最盛期を迎えます。



JAおやまトマト部会

JAおやまトマト部会は、生産者が「越冬」「促成」「雨よけ」「抑制」と年間を通じて栽培を行っており、品質が良く、コクがあり、市場から高い評価を得ています。



好評販売中!!

トマト 1パック500g(4~6玉)
¥250~(税込)

トマトの栄養として肌や骨を健康に保つビタミンCなども豊富。リコピンの抗酸化作用で、生活習慣病などを予防する働きもあります。



※写真は商品イメージです。※販売価格は時期により変動いたします。

トマトをお求めなら!

JAおやまの直売所へ!!



今回ご紹介したトマトは、JAおやまの直売所(グリーンセンター・のぎ松原大橋直売所・よらっせ桑・国分寺農産物直売所)でお買い求めいただけます。時期によって価格が変動いたしますのでご了承ください。直売所の詳しい場所はJAおやまのホームページへ!!全農が運営する産地直送通販サイト『JAタウン』でも販売中!

<https://www.ja-oyama.or.jp/>

少しずつ気温が高くなり過ごしやすい季節の春になりました。しかし、だるさ、頭痛、疲労感などの体調不良を訴える方も少なくありません。原因は、気温の寒暖差、環境の変化により自律神経のバランスが乱れるためです。今回は、自律神経を整える効果が期待できるお薦めの食べ物二つをご紹介します。

■ タケノコ

タケノコには、多幸福感を感じるドーパミンなどの神経伝達物質を作り、自律神経を整えるために欠かせないアミノ酸の一つのチロシンが含まれています。節の間にある白い粉のようなものがチロシンです。チロシンは体内で合成されるため、不足することはないと考えられています。しかし、無理な食事制限をすると不足する恐れもあるため、3食しっかり食べるようにしましょう。バターとしょうゆで炒め、チーズをのせてトースターで焼くと煮物に飽きた方でもおいしく食べられます。

■ イチゴ

イチゴには、ストレスへの抵抗力を高める働きがあるビタミンCが含まれています。しかし、過剰に取っても余剰分は尿と一緒に排出されるため、一度に過剰に取るのは控えましょう。毎食取るのが好ましいです。ビタミンCは、コラーゲンの合成に欠かせない栄養素のため、美しい肌を保ちたい方は積極的に取るようにしましょう。イチゴに含まれるビタミンは水溶性ビタミンで、水に溶けやすく熱に弱い性質があります。生で食べるのがお薦めです。食後のデザートにイチゴを食べると良いでしょう。

自律神経を整えるためには、腸内環境を整えることも必要です。幸せホルモンと呼ばれ、自律神経のバランスを整えるために必要なセロトニンの9割は腸で作られます。今回ご紹介した食べ物の他に、腸内環境を整える働きがある、食物繊維を多く含む海藻や野菜なども取るようにしましょう。



脳トレ! 手足の体操

手足の指つぼ刺激体操で脳生き生き

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

手足の指のつぼを刺激

- ① 爪の生え際のつぼをイタ気持ち良い程度の強さでつまむように押し、ぐりぐりと揺らしながらもみほぐします。親指から小指まで順に10回ずつ行いましょう。
- ② いすに座り、太ももの上に反対の足の足首を乗せ、足の指先のつぼをもみほぐします。親指から小指まで順に10回ずつ行い、時間があれば指の関節や付け根も、もみほぐしましょう。
- ③ 足を組めないときは、片方のかかとで反対側の足指の爪先をこすって刺激します。



今回は、手足の指を動かし、つぼを刺激する体操をご紹介します。

手は脳とつながる神経細胞が多く、第2の脳と呼ばれます。末梢(まっしょう)神経が多く通う指先を動かしてつぼを刺激すると、脳への血行が促進され、脳の働きが活発になるといわれています。

足指のつぼも同様に刺激すると体全体の巡りが良くなります。

手足の指はどちらも左右均等に動かしましょう。右手は言語や計算など論理的思考をつかさどる左脳、左手は直感などイメージや芸術性に関わる右脳と関係があるとされます。

仕事や勉強を始める前に行うのもお薦めです。普段から手足の体操を取り入れ、脳を活性化させましょう。

ポイント

体調に応じて、すっきりするまで3~5セット繰り返しましょう。

なくそう食品ロス

野菜の食品ロスを減らす工夫

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

家庭で最も捨てられる食品、野菜。買い方や保存方法の工夫で食品ロスを減らすことができます。

■ 野菜の買い方

- 買い物前に冷蔵庫の野菜をチェックし、買い物メモを作る
 - 日持ちしないニラやもやしはできるだけ使う直前に買う
 - レタスやキャベツは2分の1個、4分の1個などを買う
 - まとめて買いせず、1個単位で必要な分だけ買う、など
- 後で腐らせて駄目にするくらいなら、多少割高でも、最初から使う分だけ買うのがお勧めです。

■ 野菜の保存方法

冷蔵庫の野菜室を紙袋などで区分して、どこに何があるか分かりやすくしておきましょう。

野菜の中で特に日持ちしないのはもやしです。もやし生産者協会によれば、もやしを保存するのは野菜室より温度の低いチルド室や冷蔵室がお勧めだそうです。買ってきたら袋に穴を開ける、あるいは電子レンジにかける、水を張った容器に入れるなど、ひと手間でロスを減らせます。

ショウガや青シソなどは、湿らせたキッチンペーパーでくるみ、青菜は市販の野菜保存袋に入れてから冷蔵すると長持ちします。

■ 干し野菜もお勧め

キュウリを斜め輪切りにしてざるに並べ、半干しにして酢やしょうゆ、ごま油のたれにもみ込むと、おいしい一品になります。エノキタケやシイタケ、ダイコンもお勧めです。

■ 漬け物にしてみよう

義母に教わった、ダイコンとセロリの漬け物を紹介します。

材料は、ダイコン1本、セロリ5、6本、ニンジン少々、昆布1枚、ショウガ適量、トウガラシ5、6本。調味料は砂糖175g、しょうゆ250ml、酢100ml。

全ての材料を袋に入れ、半日置けば食べられます。裂きイカを入れるとだしの代わりになります。ナガイモも同じ調味液で漬けられました。いろんな野菜で試してみましよう。



[お天気カレンダー]

温暖化でも春に霜害

気象予報士●檜山靖洋

ここ近年は、桜の開花が早まり、西日本や東日本では、入学シーズンよりも卒業シーズンに桜が見頃になることも少なくありません。これも地球温暖化が原因の一つと考えられます。春に気温が高くなると、他にも影響があります。

2021年4月、福島県では遅霜による農作物の被害が大きくなりました。開花期の果樹は花に障害が出て、発芽期の果樹は芽が枯死するなどの影響があったということです（福島県農林水産部農業振興課「令和3年凍霜害の記録」より）。この年の春は、気温が高く経過したため、農作物の生育が早まりました。気温が高く経過する春でも、時には冷え込み、遅霜が降りることがあります。農作物の生育が早まる分、霜が降りやすい時期と重なり、むしろ果樹への霜害の危険性が高まってしまいます。

地球温暖化時代は、遅霜による農作物の被害の危険性が高まるため、より一層の対策が必要になります。



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。



みんなの広場



みんなの
せなごコーナー

数独

□に重複に入った数字の
合計は「1」です。 出題●「1」

ルール

- 1 空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- 2 タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

回答欄

先月号クイズの答え

ウ	ハ	ル	ヤ	ス	ミ	マ
シ	ア	マ	ヨ	ウ	シ	ユ
オ	ド	カ	オ	リ	マ	ロ
ジ	シ	ア	マ	リ	シ	キ
ル	マ	ジ	メ	ウ	シ	ヨ

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

お便りコーナー

● 農家さんに感謝です。寒い冷える中私たちが一般の暮らし、やっぱり野菜がなければ。安く!品のいいもの!を作っていただけ感謝してます。ありがとうございます。2024年1月に急に半分聴こえない私にとっては、野菜が一番の栄養食品(ビタミン・ミネラル)です。

(ヌカさん・57歳)

● なくそう食品ロスを読んで、何かで私もピーマンは丸ごと焼いて食べるとおいしいと云うのを見て半信半疑で焼いてみたら本当においしかったので他の野菜も今まで捨てていた部分にも発見があり、食品ロスを防げたら良いと思いました。

(Y・Fさん・62歳)

● 一年間の行事が表示され、又、料理の作り方があり楽しく読ませて頂いてます。

(Y・Tさん・69歳)

● 楽しみに待っています。

(T・Oさん)

● いつも楽しく拝見しています。

(おこのみやきさん・60歳)

● 編 お便りありがとうございます。皆さまからのお便りや「楽しみに待っている」「楽しく見ている」などのお声をいただき、広報誌作りの励みになっております。これからも皆さまに楽しんでいただける広報誌になるよう努めてまいります。

編集後記

春といえば、入学式や就職など環境が変わる方も多い時期。心機一転何かを始めアクティブな気持ちにかられる方も多いかもかもしれません。しかし、春は日々の気象や朝晩の気温の急激に変化し、自律神経のバランスが乱れがち。そんな時は、冬の間に溜まった体内の老廃物を流し、ビタミンやミネラルなどの栄養分を与えてくれる春野菜を食べるなどして、対策をして健康第一に過ごしましょう♪(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!



★次号のテーマ投稿

※テーマにまつわる話を募集します

●2024年5月号
「ストレス解消法」
▶締切4月10日(水)

●2024年6月号
「オススメの健康維持法」
▶締切5月10日(金)

★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ください。

令和7年度 小山農業協同組合職員募集(2期)のご案内

- 採用予定者 金融・共済・購買・販売・営農指導 等 20名
- 応募資格 総合職
 - ・原則、令和7年3月に大学、短大(2年生以上の各種専門学校を含む、以下同じ)、卒業見込みの者
 - ・その他 普通自動車運転免許取得者(取得見込含む)

- 出願手続 提出書類
- ▶大卒・短大卒・専門卒

- ・履歴書(写真貼付) _____ 1通
- ・卒業見込証明書または卒業証明書 _____ 1通
- ・成績証明書 _____ 1通
- ・エントリーシート(当JAホームページよりダウンロードして下さい。) _____ 1通
- ・受験票用写真(縦4cm×横3cm) _____ 1枚

※写真は、直近3ヵ月以内に撮影したもので、裏面には必ず撮影年月日、氏名を記入してください。
 ※現住所と帰省先が異なる場合は、電話番号を含め両方を記入し、受験票等送付先住所を指定してください。
 ※申込受付後に受験票と採用試験開催案内を送付致します。

- 応募受付期間 ▶大卒・短大卒・専門卒 **令和6年4月17日(水)~4月30日(火)必着**

- 書類提出先 小山農業協同組合 本店 企画管理部 人事課
〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32

- 応募方法 郵送または持参してください。

- 採用試験

- ▶大卒・短大卒・専門卒 令和6年5月10日(金)
 - ・筆記試験
 - ・面接試験
 筆記試験合格者に対して、後日面接試験を実施する

お問い合わせ先

企画管理部人事課
0285-25-3072

ホームページ
<https://www.ja-oyama.or.jp/>

令和7年度採用(大学・短大)第2期JAおやま説明会の開催について

① 日 時	令和6年4月16日(火)午前10時~正午
② 場 所	小山農業協同組合 本店3階 鳳凰の間 〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32
③ 申込方法	マイナビ2025「JAグループ栃木」から事前に申し込みしてください。 または電話、Eメールでも受付しています。 企画管理部 人事課 0285-25-3072 Eメール jinji@ja-oyama.or.jp ※質問等がある場合は、ご記入(お伝え)下さい。
④ 必要事項	氏名・住所・学校名・連絡先電話番号
⑤ 受付時間	令和6年3月19日(火)~4月14日(日)
⑥ 持ち物	筆記用具、応募票(当組合ホームページよりダウンロードして下さい。)

※その他ご不明の点につきましては、人事課までお問い合わせ下さい。



Information

2024年 ゴールデンウィーク中の営業について

	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)	5/7(火)
一般業務	休業		通常業務			休業				通常業務
金融窓口	休業					休業				
支援センター	8:30~17:00					8:30~17:00				
のぞみ館野木	8:30~17:00					休業				
ATM	9:00~17:00		8:45~19:00			9:00~17:00			8:45~19:00	

令和4年産共計米の精算について

令和4年産米を取り巻く販売環境は、コロナ禍によるインバウンド需要の減少、外出自粛や飲食店の営業自粛などによる消費の減退を受けつつも、作付け転換の実施により、需給は緩和状態から均衡状態へと移行し、令和4年産米については、ほぼ全量が契約完了となりました。

つきましては、生産者手取りの早期確定のため、県域共同計算の精算を実施致しました。

令和4年産 共計米生産者手取額一覧表

単位:60kg、円(税込)

銘柄	等級	概算金+追加払い	精算額	生産者手取額
コシヒカリ	1等	10,598	733	11,331
とちぎの星	1等	9,498	994	10,492
あさひの夢	1等	9,198	938	10,136
ミルクークイーン	1等	9,998	1,176	11,174
酒造好適米 五百万石	1等	13,998	1,262	15,260

※上記の金額はJA米・1等・紙袋・60kgを基準に作成しております。 ※精算日:令和6年2月26日(月)

新茶

アンケート回答で豪華景品が当たる!!
どなたでも応募可能です

新茶 70周年 エーコープ銘茶 プレゼントキャンペーン

応募期間 令和6年6月30日まで

景品一覧:

- A 旅行券 10万円相当 3名
- B JAタウンギフト券 1万円相当 GIFT CARD ¥10,000 30名
- C 農協全国商品券 5,000円相当 140名
- D エーコープ銘茶 宝玉 7g×3個 1000名

コミュニティFM「おーラジ」



オリジナル番組「おやまるぐりんたいむ」生放送されました!



いちご部会



バレンタインプレゼント企画

(上:左から)沖さん、パーソナリティ信田さん
(下:左から)中島部会長、佐藤さん



女性会 石橋支部



パーソナリティ信田さん
(左から)石島副支部長、池田さん

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	5月15日(水)
野木支店	5月17日(金)
下野支店	5月24日(金)

・税金の様々なお悩みをお気軽にお問合せ下さい。

〈相続相談会〉

本店	5月10日(金)
----	----------

・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

4月10日(水) 14:00~14:30

4月24日(水) 14:00~14:30



「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13回理事会(2月21日) 第14回理事会(2月27日)

- 令和6年度事業計画について
- 規程等の改正について
- 決算手当の支給について
- 区域全域選任の役員推薦委員の選出について
- 理事と組合間の利益相反取引について ほか
- 令和6年度事業計画について(継続審議)
- 収支シミュレーションについて
- 固定資産取得及び保守修繕計画について
- 役員定数の改定について(継続審議)
- 令和6年度コンプライアンス・プログラムの策定について ほか

JAの概況(2024年2月現在)

貯金	1,675億5,289万円
貸出金	316億4,931万円
購買品取扱高	42億8,191万円
販売品販売高	94億6,943万円
長期共済保有契約高	3,552億1,272万円