

ぐりーんぴあ

# Green Pia

人と自然の調和から新たな創造を

2025  
**9**  
vol.319



特集

知れば知るほどおいしくなる!?  
しょうゆってすごい!



おやまるくん



Instagram



X



Facebook



LINE

JAおやま  
公式HP





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

ぐりーんぴあ  
**Green Pia**



## Contents

**3**  
TOP NEWS

**4 - 5**  
LIVE TOPICS 01

**6 - 7**  
LIVE TOPICS 02

**8 - 9**  
しょうゆってすごい!

**10**  
営農経済便り

**11**  
農業浪漫

**12**  
牛乳をもっと食卓に  
おいしい  
ミルクレシピ

**13**  
家族で楽しむ  
おいしい一皿

**14**  
「生井っ子」新米祭り

**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

JA役員として地域の組合員様のお困り事や農業に対する  
問題解決に取り組んでまいりたいと思います。

皆様の農業経営の所得を上げる様に頑張ります。今後とも  
宜しくお願いいたします。



理事(大谷南)  
**岡本 明**

石橋地区から選出されました東川です。  
世界状況の変化にともなう農業資材の高騰、急激な気候変動  
による生育環境の変化など問題が山積する中、組合員の皆様  
は農業経営に大変苦勞されている事と思います。

現在の状況に即応した農業経営を確立し、組合員の皆様の  
営農と生活の向上に貢献できるよう理事として職務を遂行して  
まいりたいと思います。ご協力の程よろしくお願いいたします。



理事(石橋)  
**東川 文一**

## 常勤役員による 担い手訪問活動

JAおやまは7月28日、渡邊文雄組合長ら常勤役員と、営農支援センター長、農産課長、TAC担当者による担い手農家への訪問活動を開始しました。

JA自己改革として生産者の意見や要望を聞き、農業所得増大や農業生産拡大に向け意見を交わしました。

渡邊組合長は「生産者からの生の声を聞き、いただいたご意見については、できるだけ早くJA経営に反映させていきたい」と話しました。



絹地区

**須藤 正達** さん

肥料、農薬等の  
生産資材の単価を  
下げてほしい。

米の概算金を早めに  
出してほしい。

絹地区

**田中 大輔** さん

ハウスビニールを安く  
提供してほしい。

営農指導員による  
相談や情報提供を  
強化してほしい。





# LIVE Topics

## 地域ニュース

ライブトピックス

### 花いっぱい運動

JAおやま女性会役員と関係者ら11人は6月19日、西部育苗センターで5月に種まきした花の苗をプランターと、本店の花壇に植え替えました。

今年の花は、マリーゴールド、ジニア、ニチニチソウ。女性会会員と地域住民の交流や環境美化を目指す「花いっぱい運動」の一環として毎年行っています。

倉持晶子会長は「毎年喜んでもらえる。これからも会員の親睦を深めたい」と笑顔をみせます。

プランターは各支店に配り、後日苗を女性会会員ら約350人に配る予定です。



花の苗を植える参加者



栽培のポイントを学びます

### 秋冬ブロッコリー栽培講習会

JAおやまブロッコリー部会は6月19日、野木集出荷所と北部集出荷所で秋冬作に向け栽培講習会を開きました。種苗会社からの品種の特性や、下都賀農業振興事務所からの栽培の注意点などの説明を受けました。

下都賀農業振興事務所の担当者は、RACコードについて呼びかけました。RACコードが同じ農薬を連用すると、病害虫に耐性がついてしまうため、同じコードの農薬の連用を避けることが重要です。

舘野延男部会長は「暑くなるので、慎重に品種を選びたい」と話します。

同部会は82人の生産者が、秋冬作約35ヘクタール栽培。品種は主に「おはよう」「こんにち」は「フッカー」です。



## 農薬相談会

JAおやまは6月18日に東部営農支援センター、19日に北部営農支援センターで農薬相談会を開きました。水稻や園芸の栽培に関する日頃の悩みや課題を解決するため開催しました。農薬メーカーの担当者に直接話を聞ける貴重な機会とあって、多くの質問が寄せられました。

田植えが一段落し、初期剤や一発除草剤の効果が切れる中後期は、雑草や害虫が発生しやすくなります。また、近年イネカメムシによる被害が拡大していることから、イネカメムシの対策も必要です。



日頃の悩みを相談

## カボチャ現地検討会

JAおやまかぼちゃ部会野木支部は6月20日、野木地区2カ所の圃場で現地検討会を行いました。収穫適期を見極めるため、糖度と熟度の確認もしました。

収穫の目安は、花梗部に縦、横方向にひび割れが発生したとき。2番果についてはひび割れを目安にすることを申し合わせました。

今後は、草勢の維持と健全な葉の確保のための追肥や、果実マット敷き、日焼け防止のための日よけをすることが管理のポイントとなります。

野木支部の館野利弘部会長は「最後まで病害虫の管理を徹底し、高品質なカボチャを出荷したい」と抱負を語ります。



入念に生育を確認



掘り出し市好評

## 掘り出し市

JAおやまは6月21日に東部営農支援センターで、28日に北部営農支援センターで掘り出し市を開きました。生産資材等を特別価格で販売。肥料や資材の価格高騰の中、組合員の総合的な営農・生活支援、地域活性化を目的に開いています。

来場者からは、JA職員や農薬メーカーの担当者から使用方法や特徴などの説明を受け、現物を確認して買えると好評です。

また、東部支援センターでは、女性会が作る、まんじゅうや味噌も販売しました。



LIVE Topics  
地域ニュース

ライブトピックス

## イチゴ土壤診断事後指導会

JAおやまは6月25日、西部集出荷所で、イチゴ土壤診断事後指導会を開きました。いちご部会の生産者32人が参加。JAグリーンとちぎの担当者から、5月上旬に採取した土壤に基づいた結果を参考に、個別に指導を受けました。

施肥設計のポイントは、土壤診断書の分析結果や施肥設計をもとに施用量を決定すること。とちあいか、スカイベリーの基肥窒素成分量は10キロ／10アールが基本となること等です。

参加者は「土壤改良に重点を置いた施肥設計をしていきたい」「参考になった。追肥を最適なタイミングでできるようにしたい」と話します。



土壤改良に役立てます



規格を確認

## カボチャ目揃会

JAおやまかぼちゃ部会は6月26日、東部集出荷所で目揃会を開きました。熟度確認用のサンプルを集荷所に持参し、完熟の確認ができてから収穫を始めることを申し合わせました。

今後の管理として、追肥は、生育状況を確認しながら行い、草勢が強い場合は行わないこと。また、貯蔵は直射日光が当たらず、風通しのよい所で切り口を乾燥させることなどがポイントとなります。

市場担当者は「販売促進に力を入れ、少しでも高く販売できるよう努力する」と話します。

中村寛部会長は「熟度の管理や日焼け対策を徹底し、美味しいカボチャを出荷したい」と話します。





厳正に検査

## ビール採種大麦検査

JAおやまは6月25日から7月2日までの5日間、旧豊田支店倉庫で、ビール大麦採種部会の種子用ビール大麦の検査を行いました。JAの担当者は「サンプル量を十分確保すること」と呼びかけました。

刈り取って乾燥、調製した種子を検査員3人が確認。1人の生産者に対して開口検査などを行い、ブルーシートに広げ現物確認をする他、全ての種子袋の上部と下部から殻刺し棒でサンプル種子を取り、カルトンに入れて粒ぞろえや粒張りを調べました。

大島三千男部会長は「今年は品質も良かった。全量合格したい」と話します。

合格した種子用ビール大麦は、来年度の種子として主に県内に出荷します。

## 桑支部女性会まんじゅう作り講習会

JAおやま桑支部女性会は7月2日と3日の2日間、桑加工所で、まんじゅう作り講習会を開きました。会員ら26人が参加し、今回は約510個のまんじゅうを作りました。餡は北海道産を使用。その他の材料も国産にこだわり、国消国産にも取り組んでいます。

1日目は生地を作り、餡は1つ23グラムに量って丸めました。2日目は、一晩ねかせた生地で餡を包み、蒸かす作業をしました。

できあがったまんじゅうは、参加者が1パック(5個入り)400円で購入します。参加者は「このような機会はなかなかないので嬉しい」「とても楽しい」などと話します。

福田菓子支部長は「和気あいあいと、楽しくやっている。今回も美味しくできた」と笑顔を見せます。



まんじゅう作りで交流を深めます



経営改善に役立ってます

## JAおやま青色申告研究部会 総会、研修会

JAおやま青色申告研究部会は7月4日、美田支店で総会と研修会を開きました。山關洋部会長は「指導を受け、経営改善に役立ててほしい」とあいさつしました。

総会では「2024年度事業報告及び収支決算書の承認について監査報告について」「2025年度事業計画(案)及び収支予算書(案)の設定及び会費徴収について」「役員改選(案)について」の3議案の審議が行われ、全てが承認されました。2025年・2026年度は、石塚強志さんが部会長となりました。

研修会では、給与所得の所得税徴収高計算書の作成や、2025年度税制改正による所得税の基礎控除の見直し等についての説明をしました。



知れば知るほどおいしくなる!?

協力：しょうゆ情報センター

# しょうゆってすごい!

さまざまな料理に大活躍してくれるしょうゆ。おいしさの秘密や種類、効用を知れば、料理や食事がもっと楽しくなるはず。しょうゆの奥深い世界をのぞいてみましょう!

## おいしさの秘密

### 色・味・香り

しょうゆは色・味・香り、三つの要素から成り立つ調味料です。主原料である大豆のタンパク質と小麦のでんぷんを発酵・熟成させることで、さまざまな色や味、香りの成分に生まれ変わります。また、多くの成分が含まれながらも味や香りのバランスが崩れないのは、これらが長い熟成期間中に互いに作用し合い、絶妙な調和が取れているためです。

### 色 食欲をそそる美しい色

濃口しょうゆは透明感のある鮮やかな赤だいたい色、淡口（うすくち）しょうゆは黄色みを含んだ淡い赤だいたい色など、素材の色合いを引き立てます。

種類によって異なるしょうゆの色は、主に小麦のでんぷんから生まれるブドウ糖と、大豆のタンパク質から作られるアミノ酸が熟成中に反応してできるメラノイジンという物質によるものです。

### 味

五原味（ごげんみ）が出す奥深い味

#### 甘味

小麦のでんぷんが醸造中にブドウ糖に変化して甘味が生れます。しょうゆ全体の味を柔らかくし、丸みを持たせます。

#### 酸味

乳酸菌の働きによってブドウ糖が変化して酸味が生れます。塩味を和らげ、味を引き締める働きをしています。

#### 塩味

しょうゆの塩分は、濃口しょうゆで15〜17%、淡口しょうゆは18%程度です。海水の約5、6倍に当たりますが、それほど塩辛く感じないのは、その他の成分が塩味を和らげて深みのある味を作り出しているからです。

#### 苦味

苦味を直接感じることはありませんが、苦味成分が数種類含まれています。隠し味的存在として、しょうゆの味をすっきりと引き締めています。

#### うま味

大豆と小麦に含まれるタンパク質がこうじ菌の酵素で分解され、約20種類のアミノ酸に変化してうま味が生れます。中でもグルタミン酸は、しょうゆのうま味の主役です。

## 香り

香りの成分は約300種類

しょうゆの香りはこうじ菌、酵母、乳酸菌などの微生物の働きによって生まれます。しょうゆに含まれる香りの成分は、現在発見されているものだけでも約300種類。特定の香りが目立ち過ぎることなく、全体に調和してしょうゆの独特な香りを作り出しています。

これらは、魚介類や肉類の生臭さを消すスパイスのような働きを持ち、加熱すると香ばしい匂いが生れます。

## しょうゆ造りの歴史

しょうゆのルーツは、古代中国から伝わったペースト状の調味料・醬（ジャン）といわれています。「大宝律令」によると、宮内省の醬院（ひしおつかさ）で大豆を原料とする発酵調味料・醬（ひしお）が造られていたとされています。

鎌倉時代、信州の禅僧である覚心（かくしん）が中国からみその製法を持ち帰り、その製造の過程でおけの底にたまった液体が、今の溜しょうゆに近いものであったといわれています。

室町時代にかけて、しょうゆ造りは主に寺院に受け継がれ、室町時代の中ごろには現在のしょうゆに近いものが造られるようになりました。「醤油」の文字が誕生したのもこの頃とされています。室町時代の末ごろからは、関西を中心に工業化が始まりました。

料理をもっと楽しむ

## 五つのしょうゆの使い分け

古くから日本各地で生産されてきたしょうゆは、それぞれの地域の嗜好（しこう）や醸造の歴史などにより、さまざまな個性を持っています。その種類は、日本農林規格（JAS）によって「濃口、淡口、溜、再仕込、白」の五つに分類されています。それぞれの色や風味、味わいの違いを知って使い分けると、毎日の料理がもっとおいしく、楽しくなりますよ。



淡口（うすくち）  
しょうゆ

素材の持ち味を生かすために、色や香りを抑えたしょうゆです。レモンやオリーブ油との相性が良い他、キャベツなど淡色の素材に使うときれいな彩りになります。



濃口（こいくち）  
しょうゆ

最も一般的なしょうゆです。調理用・卓上用どちらにも幅広く使える万能調味料です。ピーマンじゃこ炒めは、しょうゆとじゃこのうま味でピーマンの苦みが和らぎます。



## 消臭効果

生臭さを消す

刺し身にしょうゆを付けて食べるのは、味だけではなく、しょうゆに生臭さを消す大きな働きがあるからです。日本料理の下ごしらえにある「しょうゆ洗い」は、この働きを利用して魚や肉の臭みを消しているのです。

## 抑制効果

塩味を抑え和らげる

漬かり過ぎた漬物や塩づけなどにしょうゆをたらすと、塩辛さが抑えられることがあります。しょうゆに含まれる有機酸類が塩味を和らげるためです。このように、混ぜたときに一方あるいは両方の味が弱められるのが抑制効果です。

## 対比効果

甘さをより引き立てる

甘い煮豆の仕上げに少量のしょうゆで塩味を加えると、甘さがいっそう引き立ちます。一方の味が強く、他方の味がごくわずかな場合、主体の味がより強く感じられる、このような効果を対比効果といえます。

## しょうゆに秘められた六つの効用

和食はもちろん、今日ではあらゆる料理に使用されるしょうゆ。

下ごしらえに、調理中に、そして仕上げに、しょうゆをちょっと使うだけで、

料理を一段とおいしくしてくれます。実はそこには科学的根拠あり！

昔から伝わるさまざまな調理法は、全て理にかなっています。

しょうゆを科学すると、さらに効果的に使いこなすことができます。

## 静菌(殺菌)効果

日持ちを良くする塩分と酸

しょうゆには塩分と有機酸が含まれているため、大腸菌などの増殖を止めたり死滅させたりする効果があるとされています。例えば、しょうゆ漬けやつくだ煮などはこの効果を利用して日持ちを良くしています。

## 相乗効果

だしと作る深いうま味

しょうゆに含まれるグルタミン酸と、かつお節に含まれるイノシン酸が働き合っていると、深いうま味を作り出されます。混ぜ合わせるにより両方の味が共に強められることを味の相乗効果と呼びます。そばつゆや天つゆなどがこの例です。

## 加熱効果

食欲をそそる色と香りを出す

かば焼きや焼き鳥などの食欲をそそる香りは、しょうゆのアミノ酸と砂糖やみりんなどの糖分が、加熱によりアミノ・カルボニル反応を起こし、芳香物質ができるためです。この反応は、美しい照りを出す働きもします。



白(しろ)  
しょうゆ

淡く琥珀(こはく)色のしょうゆです。味は淡白ながら甘味が強く、独特の香りがあります。卵焼きに使うと主原料の小麦が香り、塩気が甘さを引き立てます。



再仕込(なれこみ)  
しょうゆ

色・味・香りともバランス良く濃厚で、別名「甘露しょうゆ」ともいわれます。こんにゃくなど味や色が染み込みにくい素材に使うと、素材の持ち味もしょうゆの味も楽しめます。



溜(たまり)  
しょうゆ

とろみと濃厚なうま味、独特な香りが特徴です。「刺し身溜」とも呼ばれます。料理にうま味を足したり、照り焼きに使ったりすると特別な一品に。



使い分け提案

平川ちあき

料理家・お弁当作家。100種類以上のしょうゆを扱う専門店での勤務経験があり、プロの料理人やメニュー開発担当者にしょうゆの知識や味の違い、魅力を対面で伝えてきた。旬の食材を使った和食が得意。



# 営農経済便り

## いちご栽培における 蜜蜂の適正利用

園芸振興課  
沖 真睦



各産地では、養蜂家と連絡を取りながら安定供給に取り組んでいます。しかし、昨今の気象条件等により、全国的な蜜蜂不足となっています。生産者が適正利用することで、蜜蜂を長持ちさせることが必要です。



### 蜜蜂を減少させない為の対策

- 1 ハウス内の温度を極端に高温・低温にしない。(蜜蜂の訪花活動は、20～25℃で活発になります。)
- 2 高温時は、巣箱に寒冷紗などで日よけをする。(図1)
- 3 農薬の散布は蜜蜂への影響日数を考慮して行う。巣箱をハウス外に出す際は、巣箱内が高温にならないようにし、巣門などからの換気に気を付けて下さい。また、曇天時は、影響日数を経過しても薬剤が乾いていない可能性があります。乾いていることを確認してから戻すとともに、影響日数+1日確保して戻すことで、蜜蜂への影響を少なくできます。



(図1) 日除けの工夫例。結露による水滴のボタ落ちから巣箱を守る効果もあります。

### 蜜蜂の訪花活動数の適正範囲

- 1 午前10時から午後1時の間に、ハウス出入り口から見える範囲で3匹以上が訪花していれば適正範囲です。(図2)
- 2 受粉すると花弁は自然と落ちます。通路に花弁が落ちている場合は、適正に訪花活動をしている証拠です。



(図2) 花上の受粉行動

#### ⚠ 注意

- ① 養蜂家によって、管理方法が違う場合があります。取引先の養蜂家の指示に従い管理をお願いします。
- ② 気になる点があったら、養蜂家やJA等に相談しましょう。
- ③ 蜜蜂が不足した場合は、クロマルハナバチやビーフライ(ヒロズキンバエ)の利用や併用も検討下さい。





# 農業浪漫

NOGYO  
ROMAN

北島 祐二さん (67歳)

間々田地区

生産品目: 梨、水稻

## 農業を続けられる環境を作り、守っていききたい

JAおやま管内では、45人の生産者が梨栽培に取り組んでいます。作付け面積は20ヘクタールで、品種は主に「幸水」「豊水」「新高」につこりです。

間々田地区の北島祐二さんは、農業高校に45年勤務していました。48歳の時に父が亡くなり、勤めながら妻と一緒に梨栽培を始め、64歳の時に専業農家になりました。現在は「幸水」「豊水」「新高」につこりを30アール栽培しています。

農業高校では、草花や田、野菜等を担当していました。果樹と共通するものがあり、農業高校で長年培ってきたものが活かされているといいます。また、下都賀農業振興事務所の資料を読み解き、実践してきました。

兼業だった頃に、定年後を見据えて、古く傷んだ木を毎年更新。その甲斐あって、今一番木の状態が良く、規模のわりに量が採れているといいま

す。「小規模だから目が行き届き、手がかけられる。丁寧な仕事をして、高品質な梨を作りたい」と話します。

農業の魅力は、四季を感じ、自然の中で生きていけること。日常生活の中でも、新緑や田畑の様子など、自然に目がいくといいます。しかしここ数年、自然環境が変化し、このままだと自分の子どもや孫が生きる時代が危惧されると話します。

自然環境の変化で、虫や病気の発生する時期が変わるなど、今までの感覚が通用しなくなってきたため、柔軟な対応力が必要です。

祐二さんは、栽培方法を常に工夫し、挑戦し続けています。「地域の農業を盛り上げ、守っていくのが役目だと思っている」と話す祐二さん。祐二さんのような農業者は、日本の農業を次世代へ繋ぐ、重要な架け橋となってくれることでしょう。







牛乳をもっと食卓に

# おいしい ミルクレシピ

牛乳をプラスして  
自然な甘さの生地

## アサリとニラの スパイシーお焼き

出典●Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

### 材料 (2人分・8枚)

アサリ(むき身)	90g
ニラ	1/2わ
カレー粉	小さじ1
小麦粉	80g
牛乳	180ml
卵	2個
塩	小さじ1/5強
こしょう	少々
ピザ用チーズ	40g
サラダ油	適宜

### 作り方

- ① アサリは塩水で振り洗いし、さっと湯通しして水気を切る。  
ニラは3cmの長さに切る。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、アサリ、ニラ、ピザ用チーズを加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、1枚当たり②の1/8量を流し  
入れて丸く広げる。中火で2、3分焼き、下側が固まったら裏返してこん  
がりするまで焼く。残りも同様に焼く。

※ポン酢しょうゆ、豆板醤(とうばんじゃん)など好みのたれを付けても楽しめます。

土日ミルク

キューニュウがあらわれた!

キューニュウを 1パイのむと  
1ニチにひつような カルシウムの  
3ブンの1をゲットできるようだ!  
でもニチは給食がない! ピンチだ!

給食のない休日、  
おうちで牛乳を飲む?

土日ミルク

子どもの1日に必要な  
カルシウムは牛乳3杯分!

牛乳に含まれるカルシウムは、骨の成長や健康な骨の形成  
に必要な栄養素。1日に必要な小中学生のカルシウム  
摂取量は650～1,000mgです。

給食のない休日は、  
おうちで牛乳を飲もう。

しかし給食のない日、おうちで牛乳を飲まない家庭では  
小中学生のカルシウム摂取量が減っています。

合言葉は  
「土日ミルク」!

土日になったらミルクを飲む。こんな習慣をつけることで、  
無理なく自然にカルシウムを摂取できます。  
ぜひ実践してみてください!

# 家族で楽しむおいしい一皿

残暑の時期 カレー粉を使った料理で野菜をおいしく食べよう



ピーマンの甘さに  
カレー粉がマッチ

## ドルマ (トルコ風ピーマンの肉詰め)

### 材料(3人分)

ピーマン	6個	A	カレー粉	小さじ1/4
タマネギ	1/4個(50g)		塩	小さじ1/4
昆布	適宜		ケチャップ	小さじ1
水	500ml	B	ローリエ	適宜
合いびき肉	150g		酒	大さじ2
ご飯	100g		みりん	大さじ1
			薄口しょうゆ	大さじ1
			塩	小さじ1/2

### 作り方

- ①ピーマンはへたの部分を少し厚めに落として、軽く種を取る。へたはふたとして使うので取っておく。タマネギをみじん切りにする。昆布は水に浸しておく。
- ②ボウルに合いびき肉と①のタマネギ、ご飯、Aを入れてよく練る。
- ③②を①のピーマンに詰め、ピーマンのへたをふたのようにかぶせてようじで留める。
- ④③を重ならないように鍋に並べ、①の昆布と水、Bを入れて弱火で20分煮込んで出来上がり。

### ポイント

じっくり煮込むことでピーマンの甘さが引き出されるので、子ども食べやすい一品です。ピーマンの種は食べられるためきっちり取らなくてもOKです。

### アレンジ

- お好みの野菜と一緒に煮込む

カレー粉の風味が食欲そそる  
栄養レシピ

## カボチャの カレー風味サラダ

### 材料(4人分)

カボチャ	1/4個(350g)	A	クリームチーズ	30g
ミックスナッツ	20g		マヨネーズ	大さじ2
ベーコン	2枚		しょうゆ	小さじ1
			カレー粉	1つまみ
			塩	小さじ1/2

### 作り方

- ①カボチャは種を取り、所々皮をむき、3cm角くらいの大きさに切ってすっと串が通るまで蒸し(電子レンジを使う場合は水にくぐらせてラップをかけ600Wで5分程度加熱)、軽くつぶしておく。
- ②ベーコンは1cm幅に切ってカリッとするまで炒め、ナッツは粗く刻んでおく。
- ③粗熱が取れた①と②をボウルに移し、Aとあえて出来上がり。

### ポイント

ご飯にもパンにもお酒にも合う便利な副菜です。カボチャは皮にも栄養が多いため、むき過ぎないようにするのがお勧めです。

### アレンジ

- チーズをかけてオーブンなどで焼く
- 衣を付けてコロケに





NAMAIIKKO

# 「生井っ子」

FESTIVAL

祭り  
新米

NEW RICE

令和7年 9月13日(土) 14日(日)

道の駅「思川」

2日間、特別価格で販売いたします!!  
ぜひ、この機会に「生井っ子」の美味しさを  
味わってください♪

「生井っ子」は、  
減農薬・減化学肥料で栽培されており、  
環境にも優しく食味もトップクラス!!  
お買い上げ抽選会も実施いたします!  
豪華景品をご用意しておりますので、  
ぜひ足をお運びください!!  
お待ちしております♪



# おいしく食べて美しく 秋の味覚で不眠症対策

栄養士●吉田理江

秋になり、不眠に悩まされる人が増えています。原因は、日照時間の減少や朝晩の気温差などによって自律神経が乱れやすくなるためです。寝付きが悪い、夜中に目が覚める、朝スッキリ起きられないなどの症状が続くと、美容にも心身のパフォーマンスにも影響を及ぼします。そこで今回は、秋の不眠対策として、お薦めの食材を三つご紹介します。

## ■ サツマイモ

秋の定番食材のサツマイモは、炭水化物を多く含み、脳内で幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの生成をサポートします。炭水化物を取ることでセロトニンの材料となるトリプトファンというアミノ酸が脳に運ばれやすくなり、心の安定につながります。夕食やおやつに蒸したサツマイモを取り入れると、心も体もリラックスしやすくなるでしょう。

## ■ サケ

サケはセロトニンの材料であるトリプトファンを多く含む食品です。加えて、気分を安定させる神経伝達物質の働きをサポートするDHAやEPAといったオメガ3脂肪酸も豊富に含まれます。焼きざけやホイル焼きを食事に取り入れることで、睡眠の質をサポートするトリプトファンをしっかり取れるでしょう。

## ■ 栗

栗には、筋肉の緊張を緩めて心身をリラックス状態へ導く働きがあるマグネシウムが豊富に含まれているため、不眠の方にはお薦めの食材です。また、栗の渋皮に多く含まれるタンニンには、強い抗酸化作用があるため肌の老化予防にも役立ちます。おやつにゆで栗を食べたり、夕食に栗ご飯を取り入れると良いでしょう。

旬の食材を上手に取り入れて食事を楽しみ、秋の夜長にぐっすり眠れる体づくりを始めませんか。食事に加えて、ぬるめのお風呂や軽いストレッチなどを習慣にすると、よりリラックスして質の良い睡眠を促すことができますよ。



## 脳トレ! 手足の体操 指の間たたき体操で指の疲れを癒やす

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

農作業やデスクワーク、家事などで手や指が疲れたときにお薦めの体操です。指と指の付け根のつぼ（八邪）を小刻みにたたいて刺激します。指先から温まり、じんわりほぐれて指の動きが軽くなるのを感じられるはずです。初めは無理をせず、できる範囲で続けましょう。

### 指の間たたき体操

- 1 両手の親指と人さし指の間同士を、トントンと2回軽くたたき合わせます。1秒に1、2回の速さで20回程度繰り返します。

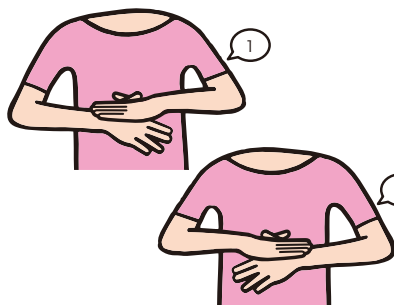


- 2 同様に、両手の人さし指と中指の間同士、中指と薬指の間同士、薬指と小指の間同士をたたき合わせます。



### 応用

- 1 両手の親指と人さし指の間同士を1回軽くたたき合わせ、手の向きを変えてもう1回たたき合わせます。



- 2 両手を2回握ります。①～②をリズムカルに10セット程度繰り返し、他の指でも同様に行いましょう。





## 救缶鳥プロジェクトから考える食品ロス

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

9月は防災月間。2009年に始まった備蓄食品の食品ロスを削減する取り組み「救缶鳥(きゅうかんちょう)プロジェクト」をご存じでしょうか。栃木県那須塩原市でパンの缶詰製造・販売を展開する株式会社パン・アキモトが展開している取り組みで、災害時の備蓄食品などとしてパンの缶詰を購入した客のうち、再度購入を希望する人に対して、半年から1年間の賞味期限が残っているものを引き取り、世界の飢餓・紛争地域や国内外の災害被災地などへ届けるプロジェクトです。

この取り組みが始まったきっかけは、1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災でした。被災地に普通のパンを届けたものの、混乱の中で配り切ることができず、その多くを捨てることになってしまいました。その後、パン・アキモトでは試行錯誤を重ね、賞味期限が最長で5年間保存できるパンの缶詰を開発しました。また、パンの缶詰開発だけでなく、回収・支援の仕組みを構築することで、さらに食品ロス削減にも貢献しています。売っておいしい、買っておいしいではなく、その後のことも考えているそうです。

私たちも、備蓄食品を購入する際に賞味期限が長いものを選ぶことで、食品ロスを削減することができます。特にお薦めの備蓄食品はアルファ米です。水やお湯を入れるだけでご飯ができ、賞味期限は長いもので5年以上あります。

災害時の支援食料はおにぎりや菓子パン、カップ麺など炭水化物に偏りがちなので、タンパク質が補給でき、長期間保存できる魚や豆類の缶詰もお薦めです。また、常温で5年間保存できる野菜ジュースもあります。被災時に不足するビタミンやミネラルなどを補給できます。炊飯時に水の代わりに野菜ジュースで炊くと栄養素を補えます。

備蓄食品は、買ったはいいいけれど保管後の入れ替え時に捨てられて食品ロスになってしまうことがあります。賞味期限が近づいたら計画的に食べるようにすると、さらに食品ロス削減につながりますね。



## 〔お天気カレンダー〕

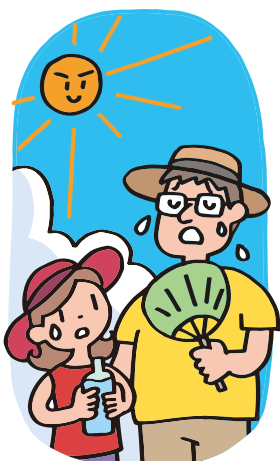
### 暑さは彼岸までに収まるか

気象予報士●檜山靖洋

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。2025年は9月20日が彼岸入りで、9月26日が彼岸明けとなります。気象情報の中でも、この言葉を使って季節の解説をよくします。実際の季節の移り変わりに、よく当てはまる言葉だなと思っていました。秋の彼岸の時期を過ぎると厳しい暑さが収まる人が多いです。

ところが、近年はどうでしょう。9月の彼岸を過ぎた後の10月に、最高気温25度以上の夏日がどれだけあるかを調べました。東京では、10月の1カ月間での夏日日数は、1975年から2004年までの30年間で平均して4・7日でした。それが1995年から2024年までの30年間では平均7・2日と増えています。2000年代以降は、10月に10日以上、夏日になる年も増えてきているのです。

気候が変わってきて、季節の言葉が当てはまらなくなりつつあります。彼岸を過ぎても、まだまだ半袖の服の出番は多そうです。



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。



## みんなでやってみよう! 穴ぼこ熟語パズル

出題 ● ニコリ

**問題** 全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が1つ余ります。その漢字は何?

**解き方**

熟語の読み方が並んでいます。読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。「ッ」や「ャ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

キ □ ュ □ シ → □ □ □  
 リ □ キ □ ツ → □ □ □  
 ギ □ イ □ ヨ → □ □ □  
 リ □ コ □ ホ → □ □ □  
 ス □ チ □ ウ → □ □ □

**[例題]**

タ □ ジ □ ウ → □ □  
 ト □ ヨ □ ツ → □ □ □  
 エ □ カ □ ワ → □ □ □

**リスト** 英会室書上図体卓話

**答え** 体

タ □ ジ □ ウ → 卓上  
 ト □ ヨ □ ツ → 図書室  
 エ □ カ □ ワ → 英会話

**リスト**

益 奇 議 候 師 術 書 水  
 中 虫 定 補 利 率 立

**回答欄**

先月号クイズの答え

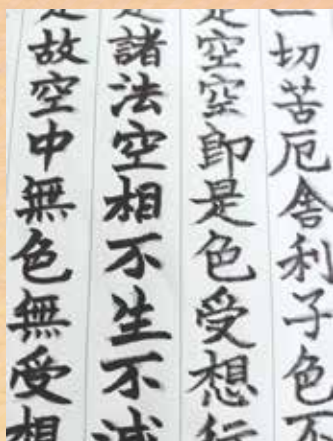


- 1 風鈴がない
- 3 カモメが増えている
- 8 ビーチボールがない
- 10 ストローが2本になっている
- 12 ケチャップがかかっている

**編** いつも素敵な作品をたくさん送っていただき、ありがとうございます! これからも楽しみにしています!

● 風鈴は暑さしらずに良い音色  
 (97歳のおじいさん 97歳)

● 道草や踏まれながらも花咲かす  
 ● 1時間半くらいかかってしまいました  
 たが、私も書いたことがあります!  
 その時は筆ペンで書きましたが、今度は墨を磨って、筆で書いてみたいです。



● 写経しました! (夏木立さん 39歳)

**作品展示コーナー**

**編** ありがとうございます! 楽しんでいただけて嬉しいです!

● みんなの広場、必ずやってみます。楽しいです。これからもよろしくね。  
 (K・Sさん 77歳)

● ストレスや、気温など(特に夏)で、よく眠れないことがあるので、私も参考になりました!

● みんなの快眠講座、くぎ付けになりました。加齢と共に睡眠不足に悩んでいたの、参考にしたいです。  
 (S・Tさん 75歳)

**お便りコーナー**

## 📧 お便り・作品展示・テーマ投稿を募集しています

「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!

### ★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、生活の知恵など何でもお送りください。

### ★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・写真など)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、肖像権等にご注意ください。

### ★テーマ投稿コーナー

※テーマにまつわる話を募集します

・「楽しかったこと、嬉しかったこと」 ・「私の趣味」

①クイズの答え

②お便り・作品展示・テーマ投稿のいずれかをご記入ください

③意見・感想

あなたの郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号

※ペンネーム・イニシャルをご希望の方は忘れずにお書き添え下さい。

掲載させていただいた方全員に

**QUOカード  
プレゼント!**



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



# JAバンク栃木は、皆さまのゆとりある生活を応援します!!

年金のお受取り口座をJAにご指定いただいた方には、  
いろいろな特典をご用意しております。

取扱期間

2025年3月3日(月) ▶ 2026年2月27日(金)

特典  
1

素敵なプレゼント その1  
ご指定時に証書ケースをプレゼント

- ファスナー付で小銭等を入れるのにとっても便利です。
- 非常時に重要書類をまとめて携帯できます。

数に限りがありますので、品物が変更になる場合があります。写真はイメージです。



特典  
2

素敵なプレゼント その2  
QUOカード 1,000円券

- 約57,000のお店でご利用いただける全国共通のギフトカードです。

プレゼントには一定の要件がございます。複数の年金種類毎で振込口座をご指定いただいた場合でもお一人様1枚までとなります。詳しくは支店までお問い合わせ下さい。写真はイメージです。



特典  
3

金利上乘せ 定期貯金・定期積金 「年金まごころ」

定期貯金

預入金額：500万円まで  
預入期間：1年または2年

店頭表示金利



年

0.175% (税引後 年+0.139%)

定期積金

掛込総額：300万円まで  
契約期間：2年以上7年以下

店頭表示金利



年

0.175% (税引後 年+0.139%)

※満期日前に解約する場合、上乘せ金利の適用は行わず、預入日の店頭金利に戻し、当JA所定の中途解約利率により利息とともにお支払いいたします。  
※お利息に20.315% (国税15.315%・地方税5%) の分離課税がかかります。 ※詳しい内容は、商品概要説明書をご覧ください。

ただし、取扱期間中であっても金利情勢等により予告なく内容を変更、またはお取扱いを中止する場合がございます。

栃木県内のJAで  
年金受取りをされると

ゆうちょ銀行、セブン銀行、イーネット、ローソン銀行でのATM入出金手数料が  
月3回まで無料!!

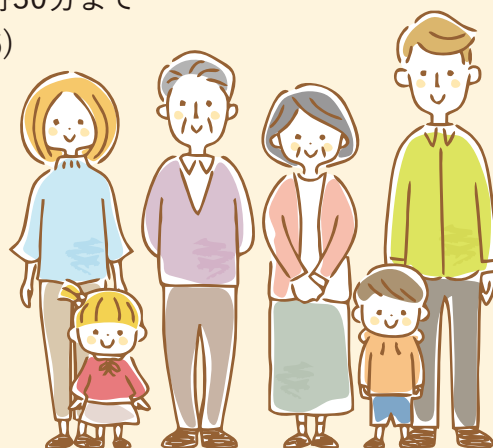
詳しくは、JAバンク栃木ホームページをご覧ください。

金利情勢等により変更させていただく場合があります。最新の適用金利等詳しくは、お近くのJAにお問い合わせください。

## 終活セミナーの開催について

当JAにおいて、組合員の皆様が安心して相続を迎え大切な資産を次世代へ安全に遺せるよう、生前の相続対策の必要性を内容とした終活セミナーを下記のとおり開催いたします。

- 日 時 令和7年10月26日(日) 午前10時から午前11時30分まで
- 会 場 JAおやま おとめホール(小山市南乙女2-1-6)
- 講 師 (一社)相続相談あんしんプラザ
- 定 員 30名(予約制)
- 参 加 費 無料
- 申込み先 JAおやま:資産管理係 TEL:0285-25-3459  
おとめホール TEL:0285-41-2088



## 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、ほ場を出る際は、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。



## JAおやまメモリアル会員「永遠の会」

### 新規会員募集中

事前入会金	1,000円
当日入会金	2,000円

会館使用料や会葬礼状の無料など大変お得な会員特典がございます。組合員特典の葬儀コース料金から3%割引も併用可能です。

問い合わせ先

思川ホール TEL:0285-38-3100  
おとめホール TEL:0285-41-2088

## 人形提灯供養祭



- 日 時 9月28日(日)
  - 場 所 JAおやま思川ホール  
(小山市萩島134)
  - 受付 8:30～10:00
  - 供養祭 10:00～11:00
  - 供養料 永遠の会会員 500円  
一般 2,000円
  - 前日受入 9月27日(土)  
16:00～19:00
- 混雑緩和にご協力願います。

※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・雛壇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。  
※供養祭の参列は先着20名とさせていただきます。

問い合わせ先

思川ホール TEL:0285-38-3100  
おとめホール TEL:0285-41-2088



その時、あなたは

食の未来も選んでいます。



JAおやま

日々のお買い物や食事は子どもたちの食の未来につながっています。食料の約6割を海外に頼る日本。いざという時に食料に困らないためにはどうすればいいのでしょうか。それには…

JAグループサポーター 林修



私たちの国で消費する食べものは、



できるだけこの国で生産する

国産消費国産

を進めていくことが大切です。そのために私たちが普段からできることは、「国産を選んで食べる」こと。それは、子どもたち世代の「食の未来を選ぶこと」なのです。

専門家による個別無料相談会を開催します

### （ 税務相談会 ）

本 店	10月15日(水)
野木支店	10月17日(金)
下野支店	10月24日(金)

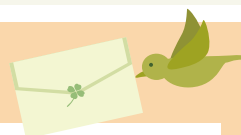
・税金の様々なお悩みをお気軽にお問合せ下さい。

### （ 相続相談会 ）

本 店	10月8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。  
お申込み・お問い合わせは、  
資産管理(TEL:0285-25-3459)まで

## 理事会だより



### 第6回理事会(7月22日)

- 第24回JAおやま祭り実施計画(案)について
- 夏期座談会開催要領について
- 理事と組合間の利益相反取引について 他

## お友だち募集中!

公式SNSはじめました!

LINEやX(旧Twitter)、Instagram、Facebookで

お得な情報GET!!



／ オリジナル番組 ＼  
『JAおやまぐるーんたいむ』

「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!!

おーラジ放送予定日 **9月10日(水) 14:00~14:30**  
**9月24日(水) 14:00~14:30**

コミュニティFM(おーラジ)77.5MHz