

ふれあい Fureai

7

July 2018

vol.243

特集

酢で夏バテ対策!

Contents >

- | | |
|-------------|-------------------------|
| 1 特集 | 11 JAからのお知らせ |
| 3 レディーススクール | 13 みんなで人権教育
お便りのコーナー |
| 5 営農情報 | 14 パズル?頭の体操 |
| 7 農業体験 | |
| 9 ふれあいプラザ | |



酢

で夏バテ対策！

高温多湿な夏は、ついつい冷たい物や水分、糖質を多く取りがち。胃の働きも衰え、疲れやだるさ、食欲不振を招くことに……。そんな夏バテ症状を防ぐのに最適なのが「酢」です。毎日の食卓に酢を生かして、夏を元気に乗り切りましょう！

酢の健康効果はさまざま

酢効果1 食欲を増進させる

酢の爽やかな酸味と香りは、脳の摂食中枢に働き掛け、唾液や胃液の分泌を促します。従って、食事の最初に酢を使った料理を食べると、食欲が増す上、食べ物の消化・吸収もスムーズになります。

酢効果2 たまった疲労を軽減する

人は、肝臓や筋肉に蓄えられているグリコーゲンが減ると疲れを感じます。体を動かすエネルギー源であるグリコーゲンは食品に含まれる糖から作られるのですが、糖と一緒に酢を取ると、グリコー



ゲンの再補給力がぐんとアップ。疲れたときに甘酸っぱい物をおいしく感じるのもそのためです。

夏こそ

毎日の料理に

「酢」を

暑いときはビタミンB1やB2、C、ミネラル類の消費が激しくなり、食欲が落ちると体をつくるタンパク質も不足がちになります。夏バテ対策には、バランスの良い食事を通して十分な栄養を取ることが大切です。

そこで活躍するのが酢！ 蒸し暑いと喉を通りにくい肉料理や油物も、酢を掛ければさっぱり。うま味も増してぐんと食べやすくなるはずですよ。

けれども酢が体にいい理由はそれだけではありません。酢の酸味と香りを生み出しているのは酢酸。この成分に、実はさまざまな健康効果が確認されているのです。

夏バテ対策 簡単レシピ

夏バテ対策や健康増進には、1日に最低大さじ1杯分(15ml)の酢を取りたいもの。ただし、そのまま飲むでは胃の粘膜を荒らします。料理や飲み物に適度に分けるのがいいでしょう。例えばこんなお手軽レシピはいかが？

酢効果3 血圧の上昇を抑える

酢酸には血圧上昇に関わるホルモン調節機構「レニン・アンジオテンシン系」を穏やかに抑制する働きがあります。研究によると、高血圧の人が毎日大さじ1杯の酢を取ると、10週間で血圧低下の効果が。酢を取るのをやめても、以前の高さには戻らないことも確認されています。正常値の人の場合、血圧が下がり過ぎる心配はありません。

酢効果4 カルシウムの吸収を助ける

カルシウムは丈夫な骨を作るために必須。不足が続くと骨粗しょう症を招いたり、イライラの原因にもなります。カルシウムは吸収率が低く、牛乳で50%、小魚類では30%程度。ところが酢と一緒に取ると、吸収率が上がり、骨のカルシウム量もアップするそうです。

酢は食品のカルシウム分を溶出させます。小魚の煮つけに使うと骨まで軟らかく食べられる他、豚・鶏の骨付き肉や貝なども、酢を入れて煮れば、煮汁に溶け出したカルシウムを効果的に取れます。

酢効果5 血糖値の上昇を抑える

血糖値が赤信号になるのは、糖質の吸収が正常に働いていないため。糖をエネルギー源にするの

は、体内で作られるインスリンの役割です。食過ぎや運動不足が続くと、脳や筋肉で使い切れないブドウ糖が血液中にあふれることに。必要以上のインスリンを作り出すために膵臓（すいぞう）にも大きな負担をかけ、やがて糖尿病の発症にもつながります。酢には、糖の吸収を穏やかにし、血糖値上昇やインスリンの過剰分泌を抑える作用があります。

酢効果6 腐敗や雑菌繁殖を防ぐ

夏は食中毒や食品の腐敗にも特に気を付けたい季節。強酸性の酢には強い殺菌・防腐作用があります。生魚に酢を絡める、残ったご飯も酢飯にするなど、活用方法はいろいろ。まな板やふきんも、5倍程度に薄めた酢水で洗えば雑菌の繁殖を防げます。

酢効果7 内臓脂肪を減少させる

酢には脂肪の合成を抑え、燃焼を促す作用もあります。内臓脂肪がたまり過ぎると、高血糖や高血圧を引き起こし、メタボリックシンドロームにつながります。実験では、毎日大さじ1杯の酢を12週間取り続けると、内臓脂肪や血中中性脂肪が減少し、肥満指数も低下することが実証されています。

監修…東京農業大学名誉教授・小泉幸道
イラスト…信吉

納豆プラス酢



納豆1パックに酢小さじ1を入れてよくかき混ぜてから、たれを加える。納豆がフワフワになるうえ、ほのかな酸味が夏場にぴったり。かつお節や卵など足せば栄養価もアップ!

スティック野菜の甘酢漬け



酢150ml、砂糖70g、塩小さじ2を混ぜ、スティック状に切った野菜を漬ける。翌日から食べられる。野菜はキュウリ、ダイコン、ニンジン、タマネギ、パプリカなどお好みで。漬け汁にショウガ、ハーブなどを加えてもいい。

お酢ドリンク



酢大さじ1、蜂蜜大さじ1、牛乳120mlをよく混ぜる。ヨーグルトドリンクのような爽やかな味わい。酢の香りが苦手な人は半量でどうぞ。

朝のお酢ドリンクと夕食の甘酢漬け、納豆だけでも十分な量の酢が取れます。使う酢は米酢、黒酢、リンゴ酢などお好みで使い分けて、ぜひお試しを!

レディース スクール

LADIES SCHOOL



開講式&記念講演

JA健康寿命

100歳プロジェクト

「ついついできちゃう!」

ガッテン流健康法

インチキダイエットの

見破り方

20周年を迎えたレディーススクールが、5月26日(土)本店で開講しました。平成10年から続くレディーススクールは、年間を通じたニーズに合った趣味や体験学習会を開催し、受講者・組合員・家族・地域住民のゆとりと豊かさを高め、安心に暮らせる住みよい地域づくりを目指した生活文化活動です。今年度、食と農そして暮らしなど生活に役立つ10講座(24回)の開催を予定しています。第21期生の209名が、仲間の輪と女性同志の絆を深め、女子力を高めるべく自分磨きをされます。

開講式終了後の記念講演では、健康教育の分野で「人々のよりよい生活のお手伝い」を目指して活躍されている、元NHK「ためしてガッテン」専任ディレクターで消費生活アドバイザー(経済産業大臣認定)の北折一氏が、人体のメカニズムから導き出されるガッテン流鉄則にのっとった「計るだけダイエット」や「認知症の予防法」など、幸せな人生をより楽しむための簡単な方法を教え

年間スケジュール

5月26日(土)	開講式&記念講演 JA健康寿命100歳プロジェクト
6月 3日(日)	長浜農業高校生に学ぶ「夏の寄せ植え」
7月 4日(水)	女子旅「大人の修学旅行」
7月24日(火)	家活でつながる「HAPPYハンドメイド」
8月7日(火)、8日(水)、9日(木)	ここが知りたい!!「酔的(素敵)な生活」
10月26日(金)、27日(土)	JA健康寿命100歳プロジェクト「かしこいチョイスでキレイに!」
11月	JA健康寿命100歳プロジェクト「女子旅ウォーク」
11月	長浜農業高校生に学ぶ「冬の寄せ植え」
12月22日(土)	新春を祝う「華やかアレンジメント」
3月	閉講式&お楽しみ

ていただきました。参加された88名の受講者は、「今日から実践します」健康な自分になれるそうです」など有意義でした。

健康寿命を延伸できるように、JAグループが目指す100歳まで農作業できる心と身体の健康づくりをしていきましょう。

長浜農業高校生に学ぶ 『夏の寄せ植え』

6月3日(日) 滋賀県立長浜農業高等学校で、園芸科フラワー分野専攻の3年生と2年生が講師となり、137名の受講生に指導をしていただきました。

講師となった高校生は、初心者にもわかりやすいよう、花の特徴からお手入れ方法に至るまで、寄せ植えの方法を手作りのオリジナル資料を活用し説明。受講生は、「農高の生徒さんのやさしい笑顔と指導がうれしかったです」「多くの花の特徴がわかりました」「農高生のみなさんの成長が楽しみですね」などと好評でした。



寄せ植えは、毎年人気でリピーターも多く、冬の寄せ植えでも指導いただきます。



オリジナルのクイズやパズルで 楽しみながら、 脳を活性化させる!

『家の光』9月号第1別冊付録 お申し込みはお近くのJAへ

仲間と一緒にやって楽しい、体を使ったレクリエーションも紹介

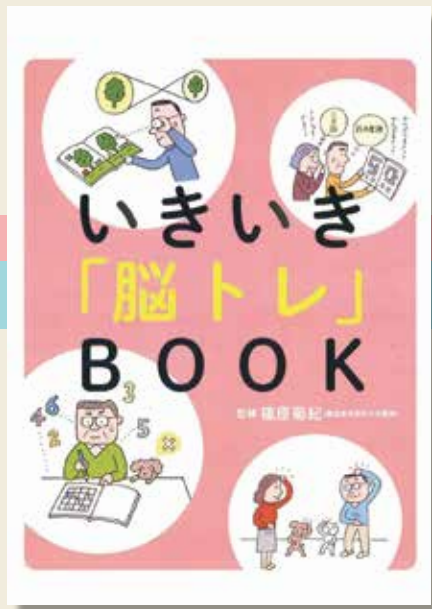
人間の知能のうち、知恵や知識、経験などをもとに物事に対処する能力(結晶性知能)は、生きている限り伸び続けます。

25歳ころをピークに衰えていくと考えられていた思考力、暗記力、計算力などの能力(流動性知能)。最新の研究では、良い生活習慣(健康的な食事、運動、脳トレ、血圧などの健康管理)が脳を鍛え、知能の低下を防いでくれることがわかっています。

65歳以上の5人に1人が認知症に?

でもトレーニングで脳の機能を維持できる

ひとりでも仲間と!!
ゲーム感覚で楽しく脳を活性化



『家の光』9月号第2別冊付録

JAは地域の要 自己改革を進めるJAへの提言



JAグループは自己改革を進めています。これから政府による「農協改革」と改めて向き合うことになります。そこで、複数の識者の見地から、これからのJAグループの存在意義やめざすべき方向性を確認します。

※別冊付録のタイトル・内容は変更することがあります

人・JA・地域が元気

家の光

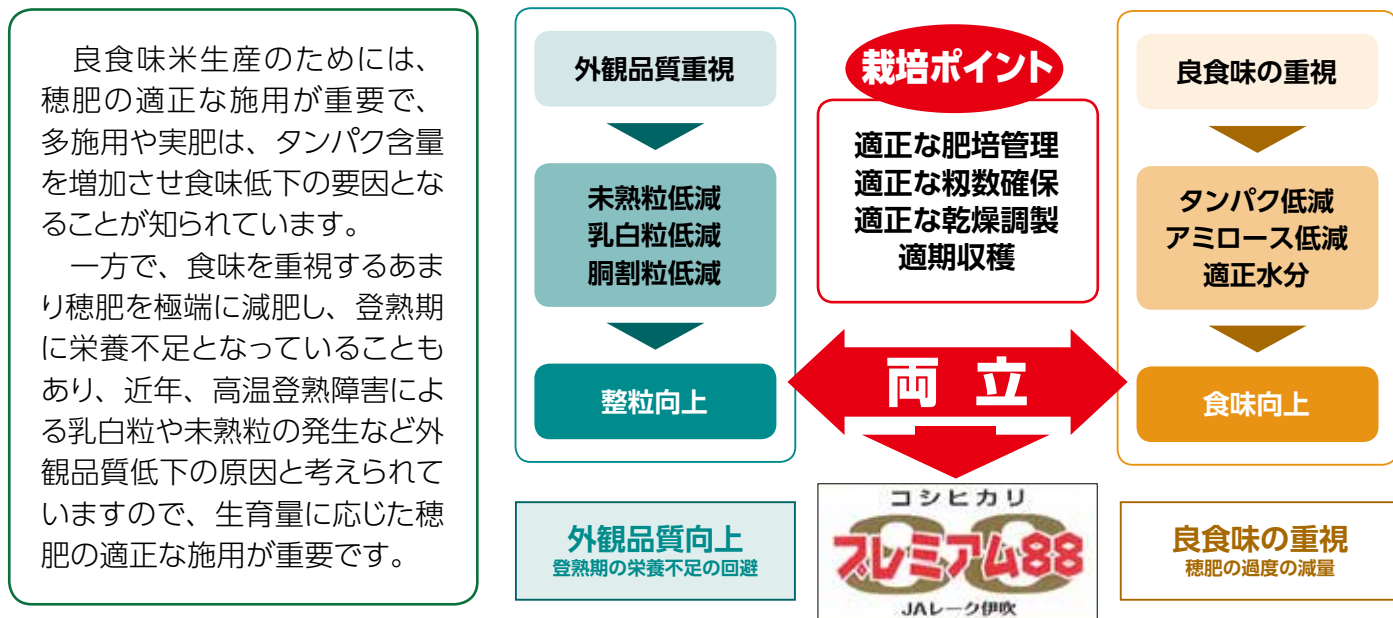


定価(税込) ●普通月号617円
●付録月号(1・4・5・7・9月号)906円 ●家計簿付き12月号1,008円

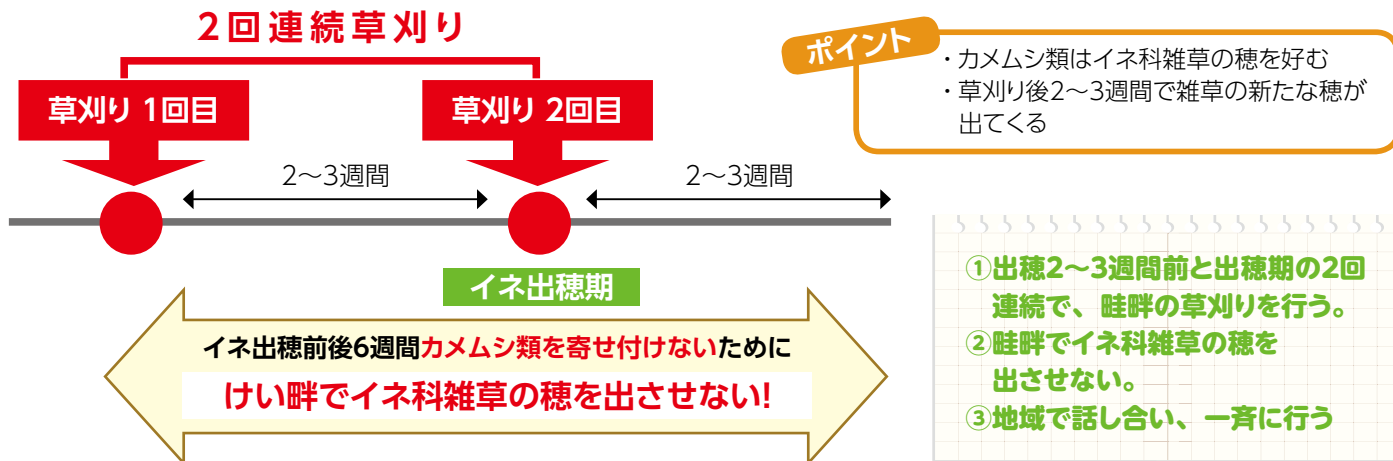
JAグループ 家の光協会

プレミアム88への重要ポイント (穂肥)

適期に適量の穂肥を散布することで、整粒と食味の向上を両立させ、プレミアム88を目指しましょう!!



2回の畦畔草刈りでカメムシを防除しましょう



水稲カドミウム・リスク対策技術

湛水管理をしましょう

稲への吸収が活発となる出穂前後各3週間は、カドミウムの吸収抑制技術の「湛水管理」期間です。

この技術を実施し、カドミウム吸収を抑制しましょう。

湛水管理の状態



JAレーク伊吹農産物安全対策協議会

土と親しむ 家庭菜園

花野菜カリフラワー栽培

「カリフラワー」はアブラナ科野菜で先祖はケールと言われ、最初はブロッコリーと同じ観賞用でした。カリフラワーはブロッコリーの後輩にあたり、突然変異で白い花蕾(からい・花の蕾)ができました。近年、品種改良が進み色の種類も一般的な白のほかにオレンジ・黄・紫色の品種や珊瑚状のロマネスコなど見た目を楽しめる品種も増えてきました。春まきと秋まきが出来ますが、やや冷涼な気候を好むので初心者者は秋以降の植え付けがオススメです。たくさん収穫するためには、プランターでは小型種にするなど時期や場所に合わせた品種を選ぶようにしましょう。

栄養と効果

栄養価はブロッコリーと良く似ていますが、特にカリフラワーのビタミンCは熱に強く、茹でてもお湯に溶けだしくいので風邪の予防や免疫力のアップ、美肌効果が期待できます。

また、カリフラワーには、メチルアリルトリスルフィドというカリフラワー特有の成分が含まれていて、強い抗酸化作用があります。この抗酸化力が、脳卒中や動脈硬化そして血栓ができるのを防ぐ働きがあります。カリフラワーに含まれるグルコシノレートは、肝臓の解毒機能を活性化し強化する働きがあります。

栽培のポイント

播種から行う場合は、育苗期間が大変暑い時期になるので水管理に注意してください。水のやり過ぎで徒長苗にならないよう気を付けてください。また、害虫の発生しやすい時期なので防除に心がけてください。

育苗(播種時期7月中旬〜8月中旬)

128穴のセルトレイに、与作N150培土(商品名)を使い播種して覆土した後、十分な灌水をしてください。播種後約25日で本葉4〜5枚の頃が植え付け時期です。



定植前の苗

土づくり(m当たり)・定植

定植の30日前に「ふりかけ堆肥エコー300g」定植の15日前に「苦土消石灰」150g又は、有機石灰「セルカ」250gを施用してよく耕しましょう。定植5日前に「野菜有機282」を100gと「粒状ようりん」40gを施用して、幅130cmの畝を立ててく

ださい。植え付けは2条植えとし、株間40cm・条間45cmの間隔で植えてください。植え付け時に粒状の殺虫剤を土壌混和しておく、生育前半の害虫防除が楽になります。

管理(m当たり)

定植15日目に追肥として「磷硝安加里S604」を40g施用しその後、30日目に2回目の追肥として40g施用してください。また追肥後は、除草を兼ねて土寄せをしてください。

注意したい病害虫

カリフラワーによく発生する害虫は、アオムシ・ヨトウムシ・コナガです。特にアオムシとヨトウムシは放っておくと葉っぱが食い荒らされるので、幼苗期は防虫ネットのトンネル掛けが効果的です。それ以降は見つけ次第すぐに駆除しましょう。発生しやすい病気は黒腐病です。湿害に弱いので水はけのよい土壌を心がけてください。

コンパニオンプランツ(混植)

アオムシはレタスとの混植でもかなり防ぐことができます。
・カリフラワーの畝を挟んでレタスを作る。
・カリフラワーの2〜3株おきに株間を広くとって、レタス1株で効果があります。コナガの幼虫による被害の大きい畑の場合は、レタスの株数を増やします。

収穫

直径20cm程度(大人の手を広げたくらい)の大きさになったら収穫時期です。花蕾の隙間がある状態になると収穫遅れです。



バイオレットクイーン(タキイ)
花蕾が鮮やかな紫色 茹でると濃緑色に変わります。



オレンジ美星(サカタ)
花蕾は緻密でドーム型 美しいオレンジ色



スノークラウン(タキイ)
生育旺盛で栽培しやすい品種 早生品種



田んぼの学校



子どもたちが農業への関心を高め、理解を深めるとともに、生命や食べ物の大切さを学ぶ体験学習の支援を行っています。今回はその中から5月に行われた取組を紹介します。

春照小学校で お米づくりの出前授業!

山東支店は5月21日、米原市春照小学校の児童自らが「育てて」「収穫して」「食べる」という一貫した体験学習の支援として、5年生31人を対象にお米づくりの出前授業を行いました。5月15



日に農事組合法人エコファーム高番代表北川恵三さんの水田で手植えた後、希望者は田植機に試乗体験させてもらい、授業では「農業とわたしたちの暮らし」DVDと当JAオリジナル冊子「お米を収穫するまで～タネからごはんまで～」を使って、田おこし・代かき・田植えを中心に作業工程を振り返りました。田植機の映像を観て「えー!田植機ってこんなに早いスピードなのー」と実体験との違いに驚きの声が上がっていました。機械化農業のレベルと広い田んぼを手で

植えてがんばったことを思い出して、ほんとうの仕事の大切さと農業の新しい可能性を感じて欲しいと思います。



はじめての田植え体験!

今年、長浜市常喜町の集落営農組織のグリーンファーム常喜の声掛けで、長浜市立南小学校の5年生の児童を対象に「田んぼの学校」の授業が始まりました。5月17日、同小学校の2階被服室で田植え体験に先立って、グリーンファーム常喜の中村喜久男さんと中川仁平さんを



先生に、当JAが制作した「お米を収穫する～タネからごはんまで～」というオリジナル冊子を使って、米作りに必要な土壌・太陽の光・肥料等の栄養分から稲刈り後の粃すりやお米が食卓に届くまでを指導されました。5月21日、児童らは小学校近くの水田で、グリーンファーム常喜の皆さんに教わりながら、初めての



手植えに泥の感触を楽しみながら熱中していました。グリーンファーム常喜では、児童らがいつでも観察ができるように「田んぼの学校」の看板を手作りされました。



イオンリテール長浜店とJA 共同田植え体験。10年目を迎える!

5月12日、JA 経営管理委員の廣部重嗣さんの水田で、イオンリテール長浜店チアーズクラブ会員や同店周辺の子どもら40名と家族が参加し、田植え体験を行いました。この田植え体験は今年10年目を迎えました。

当日の運営は、JAの職員教育の一環として入組3年未満の職員21名が当たり、約10アールの水田に「六角」という農具で印しを付けた後、廣部さんから苗の持ち方や植える深さの説明を教わります。子どもらの隣に職員も一人ずつ付くように並んだら、全員裸足になって田植え開始です。

「わー、ヌルヌルして気持ち悪い…、冷たい、歩きにくい…」と、はじめは戸惑っていましたが、すぐに慣れたようでした。1時間30分かかって水田の半分「コシヒカリ」の苗を植え終えると、続いては廣部さんが乗用田植機で残り半分をスイスイと巧みなハンドルさばきでどんどん苗を植えていきます。今の今まで手で植えていたので、そのスピードに驚くばかりの参加者からは拍手が上がりました。保護者からの「毎年、JAが田植え体験を企画してくれなければ、こんな体験はさせられない」とのお言葉に、食を支える農

の理解を広げ深める使命を感じました。



JA健康診断のご案内

総務部生活振興課
問合せ TEL.52-6533



JAでは健康と暮らしを支える活動として、下記のとおり巡回健診を行います。
健康診断はどなたでも受けることができます。ぜひご利用ください。

健診実施日と会場

実施日(平成30年)	会場
9月26日(水)	山東支店
9月27日(木)	本店
9月28日(金)	本店
10月17日(水)	長浜南支店
10月18日(木)	長浜南支店
10月19日(金)	長浜南支店

お申込み

・広報誌7月号に折り込んでいる「健診申込書」を最寄の支店または生活振興課にお持ちください。

健診費用の助成

・国民健康保険に加入している方や特定健診受診券をお持ちの方は、受診料金の一部助成があります。手続きについては、居住地域の市役所までお問い合わせ下さい。

米原市保険課 ☎52-6922

長浜市保険医療課 ☎65-6512

JA厚生連 ☎077-521-1708

受付期間

7月2日(月)～8月17日(金)まで

健診内容

※料金は全て税込表示です。

●JAドック健診 18,600円

病院の人間ドックと同様の検査が受けられます。腹部超音波検査、胃・大腸がん検査、B型・C型肝炎検査が入っています。

●メンズドック健診 21,600円

JAドック健診に、前立腺がん検査と肺機能検査をプラスしたものです。男性が気になる検査をまとめて受けられるお得なセットです。

●レディースドック健診 24,800円

JAドック健診に乳がん健診がついている健診です。乳房X線検査・乳腺超音波検査をセットで受診できます。

●オプション検査 ※オプション検査のみの受診もできます。

●大腸がん検診 600円 ●甲状腺機能検査 .. 1,600円

●腹部超音波検診 .. 3,400円 ●肺機能検診 1,600円

●前立腺がん検診 .. 2,000円 ●乳がん検診 7,200円

●頸部超音波検診 .. 3,600円

(頸動脈のみ・甲状腺のみの場合はそれぞれ2,600円となります。)

(乳腺超音波のみは2,600円、マンモグラフィのみは5,200円となります。)

変わるJA 広がる地域のぎずな

監修=広島大学
助教 小林元

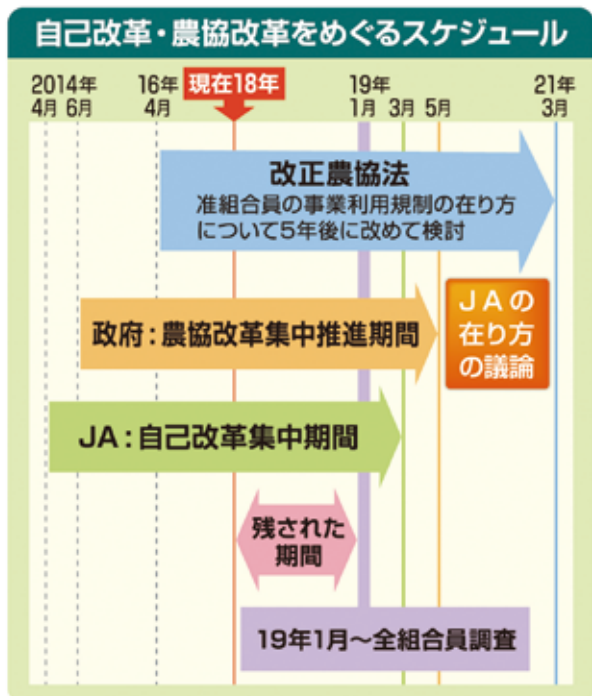
Q、なぜ、JAの自己改革は期限を設けているの？

A、改革に積極的に取り組む姿勢を明らかにするためです。

JAグループは第27回JA全国大会実践期間中(2016～18年度)、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を基本目標とする自己改革を通じた「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」の確立に取り組んでいます。そして、19年4月からは次の第28回大会の実践が始まるので、19年3月がひとつの区切りになります。

同時に、政府が進める農協改革集中推進期間も視野に入れる必要があります。政府は、農協改革の“期限”を19年5月と区切っています。この期限までに、JAが自ら改革を進めることができるかが、政府の今後の農協改革への対応を左右します。16年に改正された農協法では、准組合員の事業利用について5年後(21年)に改めて検討する、と明記されています。

「改革」に終わりはありませんが、わたしたちJAはこうしたスケジュールも念頭において、自己改革を一層スピードアップする必要があります。



耕そう、大地と地域の未来。





投稿いただきました

投稿いただきました



サボテン白壇に花が!!

長浜市国友町 Yさん
友人からもらったサボテンに花が咲きました。

食べるのがもったいないので冷凍しています。

長浜市口分田町 Iさん
おぼあちゃんの畑でとれたいちご。愛情たっぷり♡



偶然のハート型のイチゴ可愛すぎ〜♪

棘のあるサボテンの
こんなに可憐で
鮮やかな深紅の
花を咲かせました♪



花卉部会 便り

小菊だけでなく、リンドウの

短茎産地にむけた取り組み

リンドウは夏の青の仏花用材料として重宝され、また50cmの短茎の需要があることから、短茎産地にむけた取り組みをはじめました。新たな

に栽培の6名の方と栽培歴2年・3年目の方2名が5月中旬に苗を定植されました。1年目は株養成、2年目以降から収穫でき5年程度栽培が可能です。夏季に気温が下

がりやすい中山間地が栽培に適するそうです。

滋賀県農産普及課副参事 森氏と副主幹兼房氏にご指導いただき、米原市大久保の栽培歴3年目の上田さんのお場で、5月9日に栽培研修会を開催しました。参加者は、リンドウの生育状況を観察し、熱心に質問されていました。2019年の出荷が楽しみです。



No. 34



おいしく食べて 今月の朝ごはん

茨城県笠間市にある「キッチン晴人(ハレジン)」のオーナーシェフ・永井智一さんに、元気が湧いてくる朝ごはんを教えてください。 永井智一(ながい・ともかず)



エダマメとゴボウのオープンサンド

焼きエダマメのすり流し

朝ごはんの献立

- エダマメとゴボウのオープンサンド **レシピ1**
- 焼きエダマメのすり流し **レシピ2**
- トマトジュース

レシピ1 エダマメとゴボウのオープンサンド

●材料(1人分)

- エダマメ……………大さじ4
- ゴボウ……………1〜2本
- ソース……………適量
- マヨネーズ……………大さじ2
- 粒マスタード……………小さじ2
- 米酢……………小さじ1〜2
- 食パン……………1枚
- バター……………適量
- 生ハム……………1枚
- スモークサーモン……………2枚
- サラダ野菜、レモン……………適量

●作り方

- 鍋に湯を沸かし、塩・酢(分量外)、3cmほどに切ったゴボウを入れゆでる。
- ゆで上げたゴボウが温かいうちに、塩(分量外)ゆでし皮をむいたエダマメと一緒にソースの材料と混ぜ合わせる(エダマメは最後に使う分を適量残しておく)。
- 食パンを焼いて半分に切りバターを塗り、②とサラダ野菜、スモークサーモン、生ハムをトッピングし、最後に残したエダマメを散らしレモンを添えて出上がり。

レシピ2 焼きエダマメのすり流し

●材料(2人分)

- エダマメ……………大さじ4
- かつおだし、ピーチ2カップ(さやごと蒸し焼きにして取り出したもの)……………大さじ4
- 塩、薄口しょうゆ……………適量
- EVオリーブ油……………適量

●作り方

- さや付きのエダマメを塩でもみ、アルミホイルで包み、トースターで15分蒸し焼きにし、さやかに取り出す。
- ①と、かつおだしをミキサーにかける。エダマメは最後に使う分を適量残しておく。
- ②を塩・薄口しょうゆで味を調え、器に注ぐ。仕上げにEVオリーブ油を掛け、残したエダマメを落として出来上がり。

ポイント

すり流しの濃度は、だしてお好みに調整してください

私の食育日記



食育インストラクター 岡村麻純

●カルシウムの吸収率

わが家の娘が1歳になりました。乳児期を卒業してこれからは幼児期。食事でも母乳中心から食事中心にステップアップしていくときです。

そこで気になるのがカルシウムです。カルシウムは生後6カ月ごろまでは母乳からの摂取で十分とされていますが、それ以降は食事からも取り入れていかなければなりません。1日の摂取で推奨されている目安量は1〜2歳で男子が450mg、女子が400mg、3〜5歳で男子が600mg、女子が550mgです。

体内においてカルシウムは約99%が骨と歯に含まれます。残りの1%は血液中に含まれ、こちらも重要な役割を果たしています。カルシウムが不足すると骨に貯蔵されているカルシウムを使ってしまいうので、骨が弱くなってしまう、また成長不良を起こしてしまうことがあります。

このカルシウムですが、食品中に含まれている全てを体内に吸収できるわけではありません。比較的吸収率の良い栄養分は、牛乳中のカルシウムで50〜60%。つまり牛乳100gにはカルシウム110mg

ほど含まれますが、体内に吸収できるのは55mgから66mgほどなのです。それでも牛乳はカルシウムの吸収を助ける成分が含まれているため吸収率は高く、小魚なら30%、野菜では20%ほどです。

カルシウムは食品に含まれるリン酸と結合して溶けにくくなります。リンはインスタント食品や加工品に多く含まれます。効率良く吸収するためには、リン酸を取り過ぎないように注意し、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDも一緒に取ることで、カルシウムは乳製品や大豆製品、小魚、野菜などに多く含まれ、ビタミンDはレバーやイワシ、サケなどの魚、卵黄などに含まれます。

ちなみにカルシウムは年齢が高くなるにつれ吸収率が下がるといわれています。大人も子どもに負けず、しっかりとカルシウムを吸収していきたいものです。



JAバンク 滋賀 ※出演者の都合・天候等によりやむなく公演中止になる場合がございます。

県内合計1,650組 3,300名様をご招待!

主催/ JAバンク 滋賀 後援/ **BBC びわ湖放送**

開催日 平成31年3月9日(土)
第1回目公演(開場14:30 開演15:00)
第2回目公演(開場18:00 開演18:30)

出演者 錦野 旦 山本 リンダ
びわ湖ホール声楽アンサンブル

会場 滋賀県立芸術劇場
びわ湖ホール 大ホール
〒520-0806 滋賀県大津市打出浜15番1号

応募資格 年金受取口座をJAに指定している方
※すでに年金の受取口座を県内JAにご指定いただいている方、もしくは、1年以内に年金受取予定で県内JAに受取口座を指定していただいている方

募集期間 平成30年6月1日(金)~平成30年12月28日(金)【必着】

応募方法 JA店頭にて設置しているチラシの専用はがきをご使用いただき、JAバンク滋賀コンサート実行委員会事務局までお送りください。

錦野 旦 AKIRA NISHIKINO 山本 リンダ LINDA YAMAMOTO

ハートフル2019
エンサブル
あの感動を再び、青春を彩った歌声を貴方に

JAレーク伊吹 特別企画!!
世界遺産「富士山」と
フルーツ王国山梨で桃狩り 

◆旅行実施日/2018年8月7日(金)~8日(土)
◆旅行代金/ (4名1室利用) お一人様31,500円
(3名1室利用) お一人様3,000円アップ
(2名1室利用) お一人様5,000円アップ
◆申込金/2,000円(旅行代金に充当いたします)
◆募集人員/40名様(最小催行人員35名様)
◆募集締切日/7月17日(金)
※ただし、定員になり次第締め切りいたします。
◆お食事条件/朝1回 昼2回 夕1回
※添乗員は同行いたします。詳細は後日改めて送付いたします。
※この旅行は「旅行障害共済・うさぎ」に加入しています。
詳しくは弊社社員へご照会ください。

●旅行企画・実施 (観光庁長官登録旅行業第339号)
株式会社 農協観光 彦根営業支店

JALレーク伊吹合併20周年企画 in 敦賀
グラウンドゴルフツアー 

豪華景品用意しております
お問い合わせのうえご参加ください!!

◆旅行実施日/2018年10月23日(日)
◆旅行代金/お一人様8,500円
◆申込金/2,000円(旅行代金に充当いたします)
◆募集定員/80名様(最小催行人員40名様)

◆募集締切日/9月25日(金)
※ただし、定員になり次第締め切りいたします。
◆お食事条件/昼食1回
※添乗員は同行いたします。詳細は後日改めて送付いたします。
※組合員もしくは年金受給の方が対象です。

〒522-0223 滋賀県彦根市川瀬馬場町922-1 総合旅行業務取扱管理者/河原崎 淳
TEL.0749-25-4488 FAX.0749-25-4410



夏だ! 貯金だ! JAだ!
サマーキャンペーン

定期貯金を10万円以上(期間1年)お預け入れていただいた方に、新規のご資金でキャンペーン金利でお預かりします!

組合員の方、または新たに組合員にご加入いただける方
年 **0.20%** (税引後年0.159%)

組合員以外の方
年 **0.15%** (税引後年0.119%)

募集期間/平成30年6月1日(金)~平成30年8月31日(金)

ちよリス

ちよリス
「オレンジ・グリーン」のいずれか1点
【ちよリスマイクログリーンスポーツタオル】
●サイズ:約100x34cm
●素材:マイクロファイバー

定期貯金のご契約に加え、JAで下記取引をご利用中、または新たにご利用いただける方に「ちよリスマイクログリーンスポーツタオル」をプレゼント!

【対象取引】※ご契約者ご本人の取引に限ります。
年金振込・給与振込・JAネットバンク・JAカード
公共料金・定期積金・各種ローン・JA所定の取引

※プレゼントは個人1名1点とさせていただきます。※商品は予定数量に達し次第、終了させていただきます。
※商品の色、柄は変更となる場合がございます。※キャンペーン金利の適用は初回満期日までとし、満期以後は継続における店頭金利を適用いたします。※期間前解約をされる場合は、当該所定の中継制の利率を適用いたします。※お申込日:2018年5月(月)15日(金)15時(地方時)の分納額が対象となります。※店頭説明書をご用意しています。

くわしくは、お近くの支店窓口にお気軽にお問い合わせください

伊吹ブランド柿の最優秀品
(ご贈答用化粧箱入り)



霊峰

受注生産品

ご注文方法 | 必要事項を申込書に記入し、最寄りのJAレーク伊吹各支店でご予約ください。

- 商品のお届けは、「引取」又は「宅配」(クロネコヤマト宅急便)のいずれかとなります。
- 代金の決済は現金、代金引換、振込、口座振替のいずれかとなります。

※引取の場合は商品が準備できましたら電話連絡いたします。
 ※宅配の場合は送料がかかります。
 ※代金引換の場合は品代+送料+代金引換手数料がお客様の負担となります。
 ※振込手数料はお客様の負担となります。
 ※口座振替の場合は、12月にご指定口座より振替させていただきます。
 同申込書の口座振替依頼書欄をご記入ください。



新ブランド樹上脱渋柿『霊峰』は、
コリッ!!とした歯ごたえがくせになる最高級品!!

■商品規格/秀品(6個入り) ■サイズ/2L以上
 ■価格(税込)/3,240円 ※化粧箱入り

お申し込み承り期間 2018年7月31日まで

樹上脱渋柿『霊峰』予約申込書

レーク伊吹農業協同組合御中

平成 年 月 日

住所 _____

氏名 _____

TEL _____

下記の通り、樹上脱渋柿『霊峰』の
予約申込みいたします。

★引取を希望される方 ※JAレーク伊吹の各支店または伊吹資材センターのいずれかをご記入下さい。

引取数量(箱) _____ 箱	引取場所 _____ センター・支店
-----------------	--------------------

★宅配を希望される方 ※天候により出荷時期が前後する場合がありますので着日指定はお受けできません。

宅配数量(箱) _____ 箱	お届け先 ※↓下記にご記入ください。	
	お届け先住所	氏名
1	〒 _____ TEL () _____ - _____	_____ 箱
2	〒 _____ TEL () _____ - _____	_____ 箱
お支払い方法 (○を記入) 現金 ・ 代金引換 ・ 振込※1 ・ 口座振替※2		

※1.「振込」扱いは、代金請求時に振込先を通知いたします。※2.「口座振替」扱いは、JAレーク伊吹普通(総合)口座をお持ちの方に限ります。

口座振替依頼書

私が購入する樹上脱渋柿『霊峰』の代金を私名義の下記貯金口座から口座振替により支払うことを依頼します。

貯金口座	フリガナ	お届け印	レーク伊吹農業協同組合					支店
	貯金者名							
		貯金種目	1.普通	2.当座	3.その他			
	口座番号							

ご記入いただいた個人情報は、商品の受付・配送、代金の請求・決済及び本人の同意がある場合又は法令に基づく場合を除き、第三者に提供または開示いたしません。



JA滋賀同和対策本部
「みのり」より

子どもに「当たり前」の生活を

日本では、17歳以下の子どもの13.9%、およそ7人に1人が貧困の状態に置かれています（2015年、厚生労働省調査。「貧困」に関する定義は様々ありますが、先進国では、国民一人ひとりの手取り収入を試算して、順番に並べた時、中央値の半分に満たない人の状態を「貧困」として定義しており、これを「相対的貧困」と呼んでいます。これは、経済的な理由から満足な食事が摂れなかったり、進学を断念したりする子どもがいるといったように、先進国では「当たり前」とされる生活ができない、極度に格差のある状態を指しています。

日本の子どもの7人に1人が貧困状態にあると聞いても、実感できないのが実情かと思いますが、その原因の一つは、多くの人が「貧困」を「衣食住に事欠き、明日の命もどうなるのかわからない状態」をイメージするからではないでしょうか。しかし、これは「絶

対的貧困」といわれ、難民キャンプの子どもたちやストリートチルドレンのような状態は、先進国ではほとんど見受けられません。こつこつしたことから、日本では貧困が認識されにくいと言えます。

しかし、実際には、1日の食事が給食のみであったり、体調を崩しても病院に行けなかったりと、当然保障されるべき生活ができない環境に置かれている子どもたちがいます。このような状況は、子どもの権利に関する深刻な問題と捉えるべきではないでしょうか。

1989年に国連で採択された「児童の権利条約」に子どもの権利というものがある権利、教育や余暇の機会が得られる「育つ権利」、差別や虐待を受けない「守られる権利」、グループ活動などに参加できる「参加する権利」が挙げられており、日本も1994年に批准、発効し、国が施策を進めています。

子どもたちにとって、貧困状態が長引くと将来への希望も自尊心も失ってしまふといえます。子どもが活きる気力を失わず、当たり前前に成長できる権利を保障する必要があります。そのためにも、私たち一人ひとりがこの課題に関心を持つことが大事ではないでしょうか。

先に挙げた、「子どもの権利」を保障するために、私たちに何ができるか、考えてみませんか。

Mail from reader

お便りコーナー



米原市 寺尾さん

季節の楽しめる花の紹介や花の育て方等、毎月楽しみにしています。梅雨入りした様な雨が2~3日続いているのですが、カシワバアジサイの白い花、アマリリスの花々が咲き揃い楽しさをもらっています！

●葉の形が、カシワの葉に似ていることから「カシワバアジサイ」の和名が付いたようですね。繊細で愛らしい白い花びらが重なって咲く八重咲き。重ならない一重咲き。どちらも初夏の庭でよく映えますね。



長浜市 中川さん

家で「グミ」の実がなりました。食べた甘かったです。でもサクランボよりは少し甘くなかったです。●グミの実は見ただ目も可愛らしくて、サクランボのように皮ごと食べられるので良いですね♪

米原市 林さん

今年はやまねぎが大きくなりました。どうしてでしょうか？

●苗の植え付け時期が遅くなると霜が降り、葉が育たなくなり、葉が元気に育っていかねば、春にタマネギが充分肥大するための光合成が難しくなります。また、株間が狭いとタマネギ同士がぶつかりあってしまい、大きく育つことができなくなります。他には病気や肥料不足も考えられます。



長浜市 中井さん

表紙のショウガの写真がとても美味しいそうですね♪裏のベジタブルライフとリンクしているのが良いですね。

●気づいてくださって有難うございます。今年1年間はベジタブルライフと表紙をリンクさせていく予定です！

経営管理委員会・理事会だより

協議された議案は以下の通りです。

経営管理委員会 平成30年5月29日

- 第1号議案 平成29年度決算について
- 第2号議案 総代会の招集について
- 第3号議案 地区別懇談会開催について
- 第4号議案 総代会提出議案の承認について
- 第5号議案 加工・業務用タマネギ集出荷施設の建設について
- 第6号議案 (有)グリーンパワー長浜の定款の変更について
- 第7号議案 (有)グリーンパワー長浜の事業計画について
- 第8号議案 (株)びわこライスの事業計画について

理事会 平成30年5月15日

- 第1号議案 平成30年度事業計画の変更について
 - 第1号議案 5億円超の信用の供与の決定について(米原市)
 - 第2号議案 5億円超の信用の供与の決定について(長浜市)
- 平成30年5月22日
平成30年5月28日

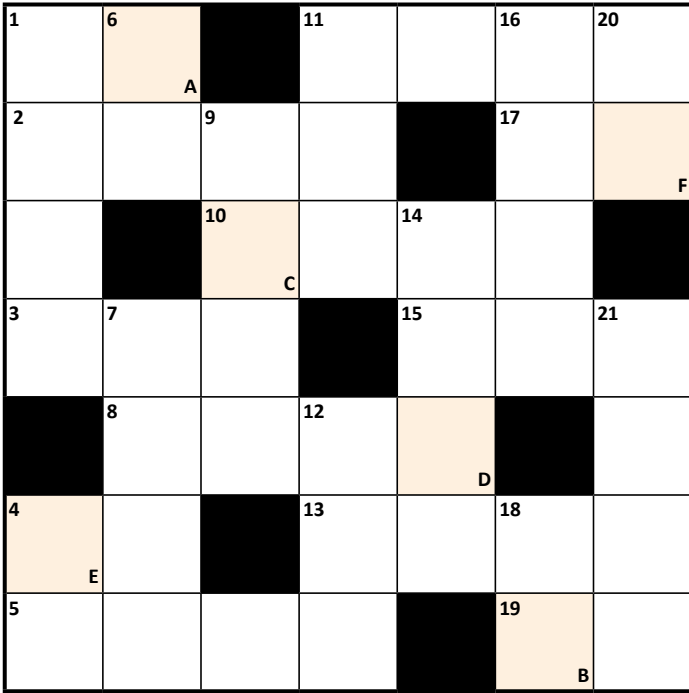
- 第1号議案 平成29年度決算について
- 第2号議案 総代会の招集について
- 第3号議案 地区別懇談会開催について
- 第4号議案 総代会提出議案の承認について
- 第5号議案 信用事業方法書の一部変更について
- 第6号議案 農産物検査業務規程の一部変更について
- 第7号議案 加工・業務用タマネギ集出荷施設の建設について
- 第8号議案 (有)グリーンパワー長浜の定款の変更について

わたしたちのJA【主要概況】

平成30年5月末現在

正組合員数	5,227人	貸出金残高	189億5千6百万円
准組合員数	7,242人	長期共済保有高	3,380億5千5百万円
出資金残高	17億3千9百万円	年金共済保有高	29億2千7百万円
貯金残高	1,327億4千3百万円	購買品供給高	2億1千3百万円

Q 色マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

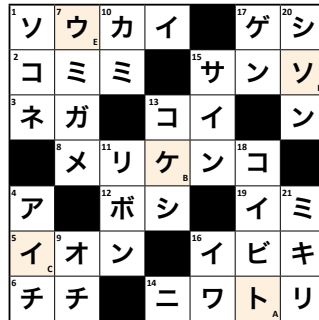


🔒 ココのワザ

- 1 七夕の飾りに使う植物
- 2 歌うことを楽しみに行きます
- 3 シイタケ、シメジ、エリンギなど
- 4 お酒が飲めません
- 5 ピカッ、ゴロゴロゴロ
- 8 音を遮断したいときにはめます
- 10 社会の——として地域に貢献する
- 11 カタツムリが似合いそうな花。
鎌倉の明月院は——寺と呼ばれます
- 13 輪島市や加賀市や金沢市はこの県の市
- 15 鎖国中にも貿易が行われた場所
- 17 書類や伝票につきます
- 19 俳優が演じたり入り込んだり

6月号のこたえ

A B C D E
ト ケ イ ソ ウ



5月号の応募総数

98通でした。

当選された10名の方については景品の発送をもって発表にかえさせていただきます。
たくさんのご応募ありがとうございます。

クロスワード
クイズの答え
〒・住所
氏名 うら
年齢
「ふれあい」の感想
及びJAへのご意見、
ご要望、身近な話
題

62 5211-0062
J A レイク伊吹
「ふれあい」係
米原市宇賀野280番地1

- 🔒 ココのワザ
- 1 酒を飲むための小さな器
 - 4 整形——で膝の関節を診てもらった
 - 6 料理をのせます
 - 7 今度来た新人は仕事の——が早いね
 - 9 ラストスパートです
 - 11 本能寺の変を起こした——光秀
 - 12 乱れたものをきちんと直すこと
 - 14 親から子へ受け継がれます
 - 16 こういうことは——じゃあ日常——だよ
 - 18 虫をよけるため布団の周りにつります
 - 20 アウトの反対語
 - 21 サッシと呼ばれることも

正解者の中から抽選で10名の方に「図書カード」をプレゼント!

応募締切 7月23日(日) 当日消印有効

※クイズにご応募いただきましたハガキに記載の個人情報は、当選者へのプレゼント発送と「ふれあいプラザ」「お便りコーナー」のみに使用させていただきます。

62 5211-0062
米原市宇賀野280番地1
J A レイク伊吹
「ふれあい」係

●写真の場合は説明文1000文字以内
●応募者の氏名・住所・電話
●匿名希望等の場合はご連絡ください

応募方法
はがき、電子メール、
携帯メールのいずれか
でご応募ください。

●ハガキ
●メール
kouhoun@lakeibukijias.or.jp

読者のみなさんに広報誌づくりに参加していただき、広報誌を身近に感じてもらうためのコーナー「ふれあいプラザ」への投稿記事を募集しています。自薦他薦は問いません。採用させていただいた方にはお礼を差し上げています。ご応募お待ちしております。

- 私の地域でこんな行事がありました！
- 家の畑で変わった形の——
- 大根が採れた！——など
- 地域や団体で行っている活動や行事、季節を感じる風景など
- 市内で撮影した人やまのの様子を伝える写真



エダマメ ~夏においしい「大豆」の未熟果~

エダマメのプロフィール

【分類】マメ科ダイズ属
 【原産地】中国
 【和名】枝豆
 【おいしい時期(旬)】6~9月ころ
 【主な栄養成分】カリウム、葉酸、カルシウム、ビタミンB1、食物繊維、メチオニン、オルニチン、大豆イソフラボンなど

解説:KAORU

見分け方

さやがきれいな緑色で、産毛に覆われている

さやが黄色っぽい、あるいは枯れているものは避けよう

枝付きの方が鮮度や風味が損なわれにくい。たくさんさやが付いているもの。節と節との間隔が狭い方が良品とされるよ

さやはふくらとしている方がよい。ただし、実が大きくなり過ぎると香りが薄く、食味が落ちる場合も

保存方法

収穫後は急速に鮮度が劣化し、味が落ちていくので、生のまま保存するのはNG

一度に食べ切れない場合は、固ゆでして水気をよく切り保存用袋などに入れて冷凍する。冷凍したものは自然解凍、またはさつとお湯にぐらさせるか、電子レンジなどで解凍する

急いで! 急いで!

購入したらすぐにゆでて、冷蔵する場合は翌日までには食べ切ろう

エダマメのチカラ

エダマメは豆と野菜の両方の特徴を持ち合わせる栄養価が高い野菜

豆 (大豆)

野菜

畑の肉といわれる未熟な大豆

カリウム
血圧の上昇を抑える作用

葉酸
造血作用

カルシウム
骨を丈夫にする

不溶性食物繊維
整腸作用、便秘予防

ビタミンB1
エネルギーの代謝をサポート

エダマメが含有するアミノ酸の一種メチオニンは、アルコールの分解を助け肝臓や胃を守る働きがあるため、二日酔い対策に良いといわれているよ

期待される効能

高血圧予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、重脈硬化予防、便秘予防、貧血予防 など

楽しみ方・食べ方のコツ

キッチンばさみなどでさやを切り落として水でよく洗い、塩を掛けてこすると、産毛が取れてきれいになりますよ

ゆでる前にさやの両端をほんの少し切っておくと、塩味が豆に染み込みやすい

湯の量に対して全体で4%の塩分使用量が理想的

たっぶりのお湯に塩を加え、硬さを確認しながら4分程度ゆでてざるにあげる。余熱も考慮して、ゆで過ぎないように注意

ゆで上がったさやを振洗い、よく混ぜる。そのままちわなどでおおぐなどして冷ます。冷水で一気に入れ、色はきれいになるが、水っぽくなり味が落ちてしまう

ゆで、いため物、枝豆ご飯、かき揚げ、枝豆あん(ずんだ)

エダマメのいろいろ

エダマメ(白毛種)
一般的に出回るほとんどが、さやも豆も緑色で産毛が白い白毛種の美しい色合いで香りが良く、甘味があり、おやつやビールのおつまみとして人気の「サッポロミドリ」「湯あがり娘」「玉すだれ」などの多くの品種がある。旬は7~9月ころ

茶豆
香り高く、強い甘味とこくがある濃厚な味わいが特徴。山形県鶴岡市の特産「だだちや豆」、新潟県の「黒崎茶豆」「越後ハニー」などがある。見た目は一般的なエダマメとあまり変わらないが、品種によっては豆の薄皮や産毛が少し茶色がかっている

黒豆
お正月料理として欠かせない黒豆を若取りしたもののエダマメとしての外観は普通のものとあまり変わらないが、さやや豆の薄皮がほんのり黒みを帯びている。甘味が強く、芳香があり風味は豊かな品種は「丹波黒」「夏の紫い」「紫ずさん」などがある

エダマメのヒミツ

エダマメという呼び名は枝豆と出荷されるから

シンプルに塩ゆでするだけで、おやつやビールのおつまみに最適

近年では海外でも「EDAMAME」として人気急上昇

エダマメは未成熟な状態では「エダマメ」、完熟すると「大豆」になる。つまり大豆が未熟な緑色の状態のときに収穫したものがエダマメ

歴史
大豆は、東アジアに自生している豆が原種といわれ、それが中国東北部で分化して誕生したと考えられている。中国では4000年前から栽培の日本へは縄文時代または弥生時代に伝来したとされている

『古事記』『日本書紀』に大豆に関する記述がある。平安時代には「醬(たしお)」に加工したものを夏納されていた

藤原宮の木簡(699年)

