

農、ひと、地域を結ぶ

きずな

KIZUNA

Mienaka

2024
vol.42

10

特集

国消国産について考えよう



きずなキッチン『フルーツ大福』
農作業メモ『なばな定植後の管理』

みんなの笑顔のまんなか
JAみえなか



フルーツ大福

牛乳を使うことでもちもちとした大福に♪
旬のフルーツで作ってみてね！

YouTubeでも
配信中！

※最新動画は
毎月中下旬更新



材料(8個分)

好きなフルーツ・・・適量
白玉粉・・・200g
A 牛乳・・・400ml
砂糖・・・大さじ2
片栗粉・・・適量
こしあん・・・180g

作り方

- 1 耐熱ボウルにAを入れ、ダマがなくなるまでしっかり混ぜ、ラップをかけてレンジ(600W)で3分加熱。
- 2 ゴムへらでよくこね、再びラップをし1分30秒レンジで加熱。
- 3 再度こねてもちもちと滑らかになり、あら熱が取れたら、片栗粉を広げたバットにとる。粉をまぶして8等分にする。
- 4 フルーツをこしあんであんで丸める。(フルーツはあらかじめ好みの大きさにカットしておく)
- 5 ④を③の皮で包み、再度全体に片栗粉をまぶす。

イチゴ・柿・バナナ・ミカンなどなんでもOK!
牛乳を使用する事で、カルシウムとカリウムを
摂取できます。

調理師：森岡 笑美(ふれあいの里くしだ所属)



編集後記

10月・11月は「国消国産月間」、10月16日は「国消国産の日」です。特集でも取り上げましたが、日頃からできる限り産地を意識して買い物したいですね。(池)

新規登録クーポン配布中!

きずな No.42 | 2024 10

発行/みえなか農業協同組合 TEL/0598-28-2111(代)
本店所在地/松阪市豊原町 1043-1
メール/ kouhou@mienaka.jamie.or.jp
Webサイト/https://www.ja-mienaka.or.jp/
耕そう、大地と地域の未来。

最新情報や
キャンペーン
情報を発信中!

JAみえなか

公式Webサイト



YouTube



Facebook



@mienaka.ja

Instagram



@ja_mienaka

LINE



Contents 【もくじ】

03	人×農「マコモタケ生産者」
04	特集 国消国産について考えよう
06	みえなかNEWS
08	協同活動
09	食農教育
10	わくわくクラブ
12	ウーマンパワー
13	知って納得！相続のこと 「数次相続とは②」
14	直売所だより
15	農作業メモ「なばな定植後の管理」
16	健康レポート 明日も元気！ 「野菜・果物はスゴイ！」
18	私の食育日記
20	なくそう食品ロス みんなの広場 Information きずなキッチン 「フルーツ大福」



今月の表紙農産物



【マコモタケ】

JAみえなか管内の津市美杉町太郎生地区では、マコモタケの生産が盛んに行われています。ほんのり甘みがあり、タケノコとアスパラガスを合わせたようなシャキシャキした食感は炒め物や肉巻きに最適です。

きずなのバックナンバーはWebサイトで見れます！



地域農業活性化のために 始まった栽培



栽培の苦労

「八十六石まこもの集い」では、栽培時に除草剤を使用しています。

平成21年に、地域農業の活性化及び有望な転作作物の検討、耕作放棄地の解消を目的としたマコモの試験栽培が行われ、翌年に「八十六石まこもの集い」を結成しました。マコモの作付拡大と、販売促進による地域の活性化を目指し、活動しています。マコモはイネ科の多年草で、稲のように水田で栽培されていて黒穂菌という菌が寄生することで根に近い部分の茎が肥大し、マコモタケができます。



場所：美杉小学校マコモ実習田前

マコモタケ生産者 やまびこ店管内 八十六石まこもの集い

(左から) 今井 征男さん(80歳)、渡辺 浩一さん(70歳)、松本 寿次さん(68歳)、横川 惣吾代表(70歳)、羽口 和彦さん(70歳)、中尾 裕介さん(53歳)、浅尾 和司さん(68歳)、浅尾 みどりさん(66歳)、中川 和雄さん(70歳)

プロフィール

平成22年に結成。現在会員13人が約2haで「一点紅」など早生、晩生のさまざまな品種を栽培している。出荷時期は9月下旬～10月末で、さつする黒部、あぐりネット、ぬくいの郷、インショップでの販売のほか、津市内の道の駅での販売、学校給食にも出荷している。

マコモを知ってもらうために

マコモについて知ってもらうための対外的な活動として、葉をしめ縄に活用したり、葉の粉末をあらに長期保存できるように加工品を作る取り組みも行っており、現在、新たに奈良漬を開発しています。このような取り組みの結果、最近では知名度が上がり、外部からの需要が高まっています。また、津市や松阪市の学校給食のメニューに取り入れていただいているのも嬉しいことです。この需要に応え続けるため、後継者育成にも取り組んでいます。

毎年10月には太郎生多目的集会所前で収穫祭を開催しています。収穫祭では、マコモタケを使用した加工品や、マコモタケのレシピを提案し、試食や販売を行っています。今年は10月14日(月)の10時から14時に開催予定です。美杉の美味しいマコモタケをぜひ食べてみてください。

新しい食習慣「国産DAY」

JAグループでは食や農について、もっと親しみやすく、わかりやすくするために、「国消国産」につながる新しい食習慣「国産DAY」として、JAグループサポーターである林修先生による解説動画を作成し、情報発信しています。

農と食の問題は、私たちの生活から切っても切り離せないものです。この機会に是非ご家族で「国消国産」について考えてみてはいかがでしょうか。



国産DAY特設ページ
国産DAY



国消国産について考えよう



「私たちの国で消費する食べ物は、できるだけこの国で生産する」という考え方の「国消国産」。JAグループでは2020年にこの考え方を提唱し、もっと広めていくために、10月・11月を「国消国産月間」と定めています。改めて、国消国産とは何か、そのためになにができるのかを考えてみませんか？



リスクを抱える日本の「食」

日本は今、国内で消費する食料の約6割を輸入に頼っています。コロナ禍で流通に影響があったことは記憶に新しいと思いますが、このまま国外に頼っていた場合、もし輸入が難しくなってしまうと、必要な食べ物が足りなくなってしまうかもしれません。私たちの食べ物は、自然の力を活かし、多くの時間をかけて作られていて、足りなくなったからと言ってすぐに作ることはできません。その他にも、農業や食を取り巻く情勢は依然として厳しい状況が続いています。



- 増え続ける世界の食料需要や世界情勢の変化により輸入が止まってしまったら…
- 日本や世界で増える自然災害により農業が受けるダメージは…
- 肥料や家畜のエサ、燃料の高止まりによる影響がいつまで続くか…



日本の「食」は今、多くのリスクを抱えています。

広げよう「国消国産」

そこで重要になってくるのが「国消国産」の考え方です。地域で生産した農畜産物を地域で消費するという「地産地消」を積み重ねていくと、最終的に「国消国産」に繋がっていきます。

スーパーなどの売り場で地域で採れた野菜を選んだり、国産のものを選んだりするように意識することが、日本の農業を応援し、「食」を未来に繋げていくことになります。



- 地域の農業や経済を応援することになり、地域に活気を生み出す。
- 地産地消は地域で採れたものなので輸送にかかるコストが減り、CO₂の排出を減らせるので環境にも優しく、SDGsに貢献。



お買い物500円ごとに笑味ちゃんスタンプ1個
スタンプを集めて応募しよう!

JAグループ三重
ファーマーズマーケット

笑味ちゃん
みんなのよい食プロジェクト

笑味ちゃんスタンプキャンペーン2024

キャンペーン期間 2024年10月1日火～11月30日土

スタンプを5個集めて

A コース

クイジナート (RHB-1070J)
コードレス充電式
ハンドブレンダー

本体、ブレンダー、フリス、チョッパー、おろしディスク、専用カップ、フタ、充電スタンド、USBケーブル (Type-C)、クリーニングブラシ、レシピブック

抽選で
20名様

スタンプを3個集めて

B コース

●JAみえきた 非常時持出米 (わかめごはん)

●JA鈴鹿 JA鈴鹿のもっちりラーメン2種 (担々麺・汁なし担々麺)

●JA津安芸 至福の一杯 キューブ米

●JAみえなか マコモタケ濃厚ポークカレー2箱

●JA多気郡 えごま茶葉2種 (ほうじ茶ブレンド・緑茶ブレンド)

●JA伊勢 農協さんのお味噌汁

●JAいがふさと 伊賀牛カレー (中辛)

抽選で
50名様

7JA特産品詰め合わせセット

※写真はイメージです。製品のデザインや仕様は変更することがあります。

応募の流れ

STEP 1 キャンペーン期間中、応募用紙を持って対象店舗で買い物をします。

STEP 2 ご精算後、お買い物500円ごとに笑味ちゃんスタンプを1個押印します。

STEP 3 スタンプがたまったら応募用紙に必要事項をご記入いただき、各店舗の応募箱へ投函します。

STEP 4 キャンペーン終了後、応募者の中から厳正なる抽選を行います。
※賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

JAみえなか管内の対象店舗

- ・きつする黒部 (松阪市東黒部町天神1)
- ・ふれあいマーケットぬくの郷 (津市白山町中ノ村94-1)
- ・あぐりネット (津市久居新町1083-1)

お問い合わせ 【キャンペーン事務局】 JA三重中央会 企画総務部 企画調整課 TEL 059-229-9006

三重県内の対象店舗やキャンペーンの規約はこちらからご確認ください▶



語り部に教わりながら糸織りを見学していました

JAみえなかは8月10日、津市一志町にある当JA郷土資料館でなつやすみこどもイベントを開催し、約250人が来場しました。資料館の展示物に関するクイズラリーや、昔ながらの竹で作った水鉄砲などを体験しました。今年は、資料館で飼育している蚕が作った繭を使って糸織りをするコーナーも設置しました。煮詰めた数十個の繭から糸を繰り出し、まとめて一本の糸に撚りながら巻き取るもので、だんだんと繭の中から蛹かみかみが出てくる様子に、来場者らは興味津々でした。

郷土資料館なつやすみこどもイベント 夏休みに地元の歴史を体感して



たくさんのイチジクが出荷されました

いちじく部会は8月9日からイチジクの出荷を開始しました。今年のイチジクは日照りが続いていたことから小玉傾向ですが、その分甘みのつた果実に仕上がりました。三雲地区はイチジクの生産が盛んで、出荷先である地方卸売市場が近いことから、ギリギリまで樹で熟させてから収穫し、直接市場に持ち込むことができます。同部会では7軒の生産者が約170aでイチジク「樹井ドーフィン」を生産。小玉傾向のため全体量は減る見込みですが、10月上旬まで例年並みの出荷を目指します。

いちじく部会 イチジク出荷開始



県内市場へ出荷しています

当JA管内は「ひさい梨」「香良梨」「松阪梨」とエリアごとのブランド梨を栽培しています。8月2日は、松阪梨研究会が当JA笹川撰果場で松阪梨「幸水」の出荷を開始しました。今年度産は少雨の影響で小玉傾向ですが、良い品質の梨に仕上がりました。同撰果場では「幸水」はお中元需要に向けてお盆前の12日までに出荷のピークを迎え、8月下旬からは「豊水」を出荷しました。

JAみえなか 梨の出荷がピーク



入賞目指して真剣に受講していました

うきさと憩センターは8月2日、大根の栽培研修会を開き、地域住民12人が参加しました。同センターでは地域の住民協議会と共に12月に大根コンテストを実施する予定で、普段あまり野菜作りをしない方もいることからこの講習会を開催。出品に向け、参加者らは熱心に受講していました。参加者に種を配布し、各自育てた大根をコンテストに出品してもらい、大きさや重さのほか、形の面白さなどを審査する予定です。

うきさと憩センター 大根コンテストに向けて栽培講習



自慢の梨が出揃いました



審査員が見た目や玉ぞろい、糖度などを審査しました

第4回三重県なし品評会 三重県議会議長賞に澤井さん輝く



松阪市にある三重県地方卸売市場で8月9日、第4回三重県なし品評会が開催されました。県内6JAから「幸水」59点が出品され、JAみえなかからは三重県議会議長賞に輝いた澤井由則さんなど6人が入賞しました。品評会は、生産者の栽培技術を評価・共有することで、生産者の意欲向上と生産振興につなげることを目的としています。



精一杯インタビューに応えました

8月上旬、みえなかあがり隊の三浦美結さんが三重県産業支援センターの取材を受けました。同センターでは県内で就職した若者のインタビューをインスタグラムやホームページに掲載し、三重県で働く魅力について発信しています。当JAで働く魅力や、これから就職する方々へのメッセージが掲載されていますので、ぜひご覧ください。

JAみえなか 三重県産業支援センターの取材を受けました



稲刈りを生産者

JAみえなか管内では8月初旬から稲刈りが始まりました。今年は6月の気温が高く推移したことや、平年より早く「あきたこまち」や「三重23号」の収穫が始まり、生産者は稲刈りに追われました。また、職員は共同乾燥施設の操業や米集荷・検査の作業を行いました。管内全域では主食用米約4,800haを作付け「コシヒカリ」「三重23号」「キヌヒカリ」「きぬむすめ」などの様々な品種を栽培しています。

JAみえなか 水稻の収穫がピークを迎えました



みえなか管内で受賞された方は以下の通りです(敬称略)

- 三重県議会議長賞 澤井 由則
- 一般社団法人三重県農業会議会長賞 垣野 祐一
- 三重県中央農業改良普及センター所長賞 佐久間 健
- 三重VF株式会社社長賞 西尾 芳和
- 県印三重中央青果株式会社社長賞 西尾 友秀
- 三重県農業協同組合中央会会長賞 川北 浩也
- 三重県園芸振興協会会長賞(産地賞) JAみえなか 久居支部



8月6日 松阪市立三雲中学校〈3年生〉

モロヘイヤ学習

松阪市立三雲中学校の3年生5人が、総合学習のグループワークの一環として、同市伊勢寺町でモロヘイヤを生産する小泉寛美さんの圃場を訪れました。生徒たちは小泉さんの圃場で収穫を体験し、収穫したてのモロヘイヤを実食しました。その後、ハウス栽培と露地栽培の違いは何か、オススメの食べ方、栽培していてよかったことなどについて質問。学習後の生徒は「今まで給食以外でモロヘイヤをあまり食べたことがなかったし、栽培方法についても知らなかったのが魅力を知れて良かった」と話していました。



8月19日 津市立香良洲小学校

梨の収穫体験

津市立香良洲小学校の全校生徒140人が、津市香良洲町の体験農園で梨の収穫体験を行いました。児童らは大きくて美味しそうな実を探して協力しながら1人2個を収穫。「大きい梨が収穫できて嬉しい。持ち帰って家族と食べるのが楽しみ」と話していました。この体験農園は、地域の生産者との交流を深めながら特産品に興味を持ってもらおうという企画で、毎年同校の3年生児童が授粉、摘果、袋がけ、枝の誘引作業を行い、収穫体験のみ全校児童で行っています。



見て！触って！体験！ わくわくクラブ

8月10日(土) 晴れ

第3回講座 郷土資料館 なつやすみ こどもイベント

8月のわくわくクラブは夏休みということで特別企画！津市にあるJAみえなか郷土資料館の見学に行きました。この日はなつやすみこどもイベントが開催されていて、郷土資料館の中ではクイズラリーに挑戦。わからない問題は展示物を見て調べたり、語り部さんに聞いたりして一生懸命クイズを解いていました。昔の農機具なども見学した子ども達は「こんなのがあったんだ〜！」「学校の授業で習った」など目を輝かせていました。



広げよう！協同の輪

協同活動

JAみえなかでは組合員との関係強化や、元気な地域づくりを目指す協同活動として「地域ふれあい活動」を行っています。8月に開催された活動を一部ご紹介します！



伊勢寺店



おいしい
チャーハンになあれ♪



夏休み親子料理教室

伊勢寺店は8月1日にウエストパーク松阪で夏休み親子料理教室を開催し、26名が参加しました。「食育・食農」「親子のぎずな」「地域のぎずな」「JAへの興味・関心」をテーマに、チャーハンとフルーツポンチを作りました。完成した料理を子ども達はおいしそうに食べていました。

白山支店



おいしそうに
焼けたよ！



米粉クッキーづくり

白山支店は8月4日、キッチンスタジオみちゆるでこども米粉クッキー作りを開催し、24人が参加しました。講師に地元津市白山町のお菓子パティシエ節知さんを招き、地元産の一志米米粉を使用したクッキーを作りました。子ども達は動物や星形などそれぞれ趣向を凝らした形のクッキーを作り「夏休みのいい思い出になった」「家でもまた作ってみたい」と好評でした。

久居西支店



血に
乗るかな…？



けん玉大会&10秒ぴたり選手権

久居西支店では8月5日から16日にかけて、窓口の待ち時間にけん玉大会&10秒ぴたり選手権を行い、51人の来店者に参加頂きました。けん玉大会は1分間に成功した回数×点数の合計点で競い合い、期間優勝者を決定。10秒ぴたり選手権は心の中で10秒数えていただき、実際の秒数との差を競い合いました。優勝者にはみえなかTEAを贈呈し、喜んでいただきました。

白山北支店



たくさん
取れるかな？



倭地区、大三地区夏祭り

白山北支店は8月11日に倭地区、15日に大三地区の夏祭りに出店し、ミニトマトすくいを行いました。老若男女問わずたくさんの方に来場していただき、楽しんでいただきました。また、会場内では盆踊りや花火の打ち上げもあり、とても賑わっていました。

WOMAN POWER

いきいき輝く活動レポート

ウーマンパワー



見た目も涼いずで
おいしそう!



一志東部
地区

一志東部地区女性部 涼しげな和菓子作り

一志東部地区女性部は8月20日、キッチンスタジオみちゆらで第2回クッキング教室を開催し、16人が参加しました。講師に越山峰子さんを迎え、残暑が厳しい時期にピッタリの水まんじゅうとコーヒータンポポに挑戦。参加した会員らはできあがりを見て「お家でもできそう」「冷やして早く食べたい!」と話していました。



おいしい!



三重中央
地区

久居女性支部 発酵食品&ちよこっと お料理講習会を開催

久居女性支部は7月30日にキッチンスタジオみちゆらで発酵食品講習会を開き、2部合わせて32人が参加しました。厚生産業から講師を招き、勉強会後には塩こうじパウダーを使った「にんじんしりしり」と「ちんすこう」を作りました。最後には漬物も試食し、健康について再認識できた一日となりました。



おいしそうな
大福の完成!



松阪地区

神戸支店女性部 フルーツ大福作り

神戸支店は8月22日に1支店等1協同活動の一環として、神戸支店女性部と合同でフルーツ大福作りを開催し、9人が参加しました。講師には支店運営委員の市野みちよさんを迎え、シャインマスカットとパイナップルを使った大福づくりに挑戦。完成した大福はみんなで試食し、その美味しさに大満足でした。参加した会員は「簡単に作れるので家でも作りたい」と話していました。



一志東部
地区

黒田班 牛乳パック ペンケース作り

黒田班は8月1日に牛乳パックのペンケース作り教室を開き、8人が参加しました。「家の光7月号」に掲載されている作り方を基に、型に切った牛乳パックや布、チャックなどで製作。実際に作ってみるとなかなか複雑で、ペンケースの横の部分や四角い形で貼り合わせる作業に苦戦していました。苦労した甲斐もあり、それぞれ素敵な作品が出来上がりました。



型に沿って布を
貼り合わせて...



三重中央
地区

きらきらの会 クラフト教室

きらきらの会は8月26、27日にキッチンスタジオみちゆらでクラフト教室を開催し、両日で計16人が参加しました。今回はカゴバッグ作りに挑戦。会員らは好きな色のクラフトテープを編み込み、一生懸命製作し、個性豊かなバッグができました。



難しいけれど
楽しい!



松阪地区

伊勢寺店女性部 学童と一緒に オニヤンマづくり

伊勢寺店女性部は8月7日、地域の学童である「いせでらつこクラブ」の児童26人と一緒に虫よけになるオニヤンマのお守りを作りました。始めは子ども達も苦戦していましたが、たくさん可愛いオニヤンマが完成しました。完成したオニヤンマは帽子や服に付けたり、遊んだり、出来上がりに大満足の様子でした。



難しい~

農作業 MEMO

なばな定植後の管理

松阪東部営農振興センター 営農指導員
高木 勇紀



みえの伝統野菜である「なばな」を栽培して、直売所や共選に出荷してみませんか。

定植時の薬剤散布

- ネキリムシ対策でガードベイトAを株元散布
●使用量 3kg / 10a ●使用時期 生育初期 ●使用回数 3回以内



追肥(株の状況を見ながら)

早生

摘芯時に化成肥料(20kg/10a)を施肥。それ以降は1ヶ月毎に追肥する。
※活着時(定植2週間後)の追肥は、軟腐病を助長する可能性あり

晩生

定植して2週間経った頃、条間に施用。(中耕も一緒に)収穫摘芯後に追肥を行う。それ以降は、1ヶ月毎に追肥する。肥切れになるとアントシアン(紫の色素)が出やすくなるため、肥切れさせないようにする。

摘芯・収穫

本葉が15枚程度になったところ、10枚程度残して上部を摘芯収穫する。軟腐病軽減のため、切り口が乾くように、斜め切りにする。その後は、側枝(15~20cm)の葉2枚を残して収穫する。

〈参考〉

1.出荷規格



2.切り方



※三重なばなブランド化推進協議会「三重なばな規格表」より引用

下葉処理

下葉が黄色になってきたものは適時かき取る。1回目の側枝収穫までに外葉が大きくなりすぎた場合は、間延び(徒長)防止のため葉かきを行い新芽に光をあてる。ただし、12月以降は生長が遅く、アントシアンが出やすくなるので行わないようにする。

病虫害防除

- 登録農薬が多くないため、早期発見・早期防除に努める。
- ネキリムシは、播種、定植時に薬剤防除を行う。
 - 根こぶ病は、アブラナ科の連作障害であり、酸性土壌・排水不良畑で多発している。
 - 根こぶ病発生圃場は、必ず薬剤による防除を行う。石灰資材、高畝で被害を軽減する。
 - なばな(アブラナ科野菜)は、湿害に弱いため排水対策が重要である。

Vol.24 相続のこと

すうじ そうぞく 数次相続とは②

数次相続とは、被相続人が死亡した後、手続き中に相続人の1人が亡くなり、次の相続が起きることをいいます。典型例としては、父親が亡くなり、母親や子が相続人になったが(一次相続)、その数カ月後に母親あるいは子が亡くなった(二次相続)場合などです。数次相続では、注意しなければならない点がいくつかあります。

1 相続税に関して

- 一次相続・二次相続で共通して相続人となる人は一次相続の申告期限が延長される。(二次相続発生から10ヵ月以内)
- 二次相続で相続人が増えても一次相続の基礎控除額は変わらない。
- 数次相続では、二重課税の負担を減らす「相次相続控除」が受けられる。

- #### 2 一次(負の遺産)と二次(プラスの遺産)で相続する場合、一次を放棄して二次だけ相続することができる。ただし、二次(負の遺産)の相続を放棄して、一次(プラスの遺産)の相続のみを承認することは不可。



相続・事業承継に関するお問い合わせは ▶ 相続事業承継センター ☎0598-28-8806

直売所だより Vol.17

JAみえなかの農産物直売所出荷部会である「産直倶楽部」の会員を紹介します。



孫の喜ぶ顔が見たくて

本業はイチゴ農家ですが、土地を広げたときに空いた一角にピオーネを定植し、5年ほど前に孫に頼まれてシャインマスカットを定植しました。イチゴ栽培で使用する資材や有機肥料などを活用し、本や日本農業新聞などから知識を得て栽培に活かしています。ブドウ類は根が浅いと聞いたので、根を傷つけないよう、苗箱を裏向けて敷き詰めています。そのおかげか太い幹に育っています。ピオーネはブドウとしては古株ですが、まだ毎年実をつけてくれます。袋をかけていても良い香りがするので、匂いに誘われてやってくる犬に食べられてしまうことがよくあり、対策をしてもなかなか効果がなく困っています。シャインマスカットは番犬が守ってくれるのか被害がなく、今年は120房くらい収穫できました。独学ではありますが、甘く美味しい実に仕上がっています。味見役の孫が喜んで笑顔で食べてくれるのが一番嬉しく、それを見てから出荷しています。これからの時期は栗や柿を出荷するので、そちらもぜひ食べてみてください。

プロフィール

大足店管内
亀井 重功さん(70歳)

出荷先 きっする黒部、インショップ

出荷物 ピオーネ、シャインマスカット、柿、栗、イチゴ

本業でイチゴを栽培しながら、所有する土地を活かして果樹類を栽培し、出荷している。



[今月のテーマ]

野菜・果物はスゴイ!

野菜と果物に含まれる栄養素は、健康の維持増進に欠かせません。上手に取り入れて健康寿命を延ばしていきましょう。野菜や果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維など、健康に欠かせない成分が豊富に含まれています。

1 疾病のリスクを低下させる

体が正常に機能するために不可欠な栄養素がビタミンです。特に重要なのがA・C・Eです。私たちが呼吸をしたり、体内で代謝が行われたりすると「活性酸素」が発生します。シミやシワができる等の老化を促すほか、がんや生活習慣などの病気を引き起こします。ビタミンA・C・Eは活性酸素を除去し、老化や病気から体を守る働きがあります。

また、重要なのがミネラルです。カリウム、カルシウム、鉄、亜鉛などがあり、筋肉や神経、ホルモンの働きを調節したり、骨や細胞をつくる材料として使われていますが、体内で合成できないため食事で摂る必要があります。

食塩摂取量の多い人に積極的に摂っていただきたいのがカリウムです。ナトリウムの排出を促す働きがあるので、高血圧の対策になります。

多く含まれるもの

- ビタミンA…レバー、ウナギ、人参
- ビタミンC…レモン、ブロッコリー
- ビタミンE…ナッツ類、オリーブ油
- ミネラル…小松菜、モロヘイヤ、キウイ、春菊などの葉物野菜



2 肥満予防に効果がある

野菜や果物はエネルギーが低く、脂質も少ないので太りにくい食材です。野菜や果物に豊富な食物繊維には、糖質や脂質の吸収のスピードを抑える働きがあり、糖尿病や便秘の予防にも効果があります。しっかり噛んで食べるので満腹感が得られやすいです。

- 食物繊維…バナナ、オクラ、ゴボウ



3 果物や野菜が不足している人が多い

健康日本21※では、【野菜1日350g以上】【果物200g】の目標があります。

果物の甘さのもとである果糖は、砂糖の1.15~1.75倍と強い甘みを持ちますが、エネルギーは砂糖などと同じで、1g当たり4kcalです。果物の大半は水分で、脂質はほとんど含まれません。糖尿病や脂肪肝などで糖質の摂取を制限している人でなければ、1日200g程度の果物を摂っても問題ありません。

3度の食事で、少しでも多くの野菜や果物を摂ることを意識してみましょう。

※21世紀において日本に住む一人ひとりの健康を実現するための、新しい考え方による国民健康づくり運動のこと。

私の食育日記

食育インストラクター 岡村 麻純

米粉をたくさん活用しよう

息子は小さな頃からアレルギー体質で、一年中食生活には気を使っています。その一つとして、なるべく小麦粉ではなく米粉を使うようにしています。

米粉とはその名の通りお米を細かく砕いて粉にしたもので、子どもが大好きな白玉を作る白玉粉はもち米を、和菓子に用いられる上新粉はうるち米を砕いたもので、昔から活用されていますが、最近では、砕く技術の向上によりさらに細かい米粉ができて、用途が一段と広がっています。

わが家でもパン好きな息子のために、米粉でパンを焼いています。小麦粉で作るよりももちりとした仕上がりになり、子どもたちも大好きです。しかし、米粉パンを作り始めた当初は硬くなって失敗してしまふことも。小麦粉のパンはグルテンに気泡を閉じ込めて膨らませますが、米粉のパンはでんぷんの中に気泡を閉じ込めず、

お米のでんぷんは主にアミロースとアミロペクチンで構成されていますが、アミロペクチンが多い方がもちもちとした食感で、もち米はほとんどがアミロペクチンです。一方、普段私たちが食べている

うるち米はアミロースが2割ほど含まれ、この割合の違いによって食感が変わっていきます。パンを作る際も、パンに適したアミロース割合の米粉を使うことがふつから焼くポイントのようです。また、米粉のパンはご飯と同じく乾燥には弱いので焼いた後も放置せず、翌日食べる場合は電子レンジを利用して蒸して温めています。

他にもホワイトソースを作るときや、竜田揚げなどでも米粉を利用しています。米粉パンの端切れを冷凍し、フードプロセッサーで細かくしてパン粉にしているため、フライも米粉フライです。子どものアレルギー対策として使い始めた米粉ですが、使ってみると扱いやすく、多くの場面で利用できることが分かってきました。米粉の使いやすさがもっと広まって、食料自給率も上がっていくと良いなとキッチンから大きな夢を描いています。



なくそう食品ロス

食品ロス問題ジャーナリスト 井出 留美

豆腐

10月2日は豆腐の日。豆腐は、夏は冷ややっこ、冬は湯豆腐と一年中楽しめます。冷ややっこの紫味はシヨウガやネギが定番ですね。私は塩をパラっとかけ、ごま油をチラリと垂らすのも好きです。塩もごま油も質の良いものを少しだけかけるのがコツです。

昔は豆腐店にボウルを持っていくと手ですくって入れてくれました。昔の豆腐は日持ちが短いです。今では製造方法や容器包装の工夫によって15日間賞味期限がある豆腐も発売されています。

ある豆腐メーカーは、夏の冷ややっこは、前日より気温がぐんと上がったときに売れるという傾向を突き止めました。これを「とうふ指数」と名付け、売れそうない日に出荷し、そうでない日は出荷を減らしたところ、年間1,000万円以上のロスを減らすことができました。作る前に減らす（リデュース）ことが食品ロス削減においてとても大切です。家庭でも同様で、買い過ぎ・作り過ぎを控え、適量を買って作ることが重要です。リデュースが最もお金と資源の節約になるのです。

買ってきいた豆腐は、中の水が黄



色く濁っている場合は密閉容器に移し替え、毎日、水を取り替えると日持ちします。冷凍すると高野豆腐（しみ豆腐）みたいな食感になります。

豆腐を作る工程でできる副産物のおからは、生のままだと日持ちしません。おから全体の生産量のうち、人間が食べているのはたった1%とのこと。残りは家畜の飼料に、もしくは産業廃棄物として捨てられています。

最近ではおからを乾燥させたおからパウダーが発売されています。さめの粗いものから細かいものまであり、用途に合わせて使えます。賞味期限が6カ月以上ある商品もあるのが便利です。私は毎朝作る野菜と果物のスムージーに、きな粉と一緒に入れています。

豆腐はもちろん、おからやきな粉など大豆製品を上手に日持ちさせ、食生活に取り入れていきましょう。



猛暑続きの朝
松阪市川井町 石川さん
朝顔の後ろに、中央病院が光っていました!!



不思議なお花
前田 恵美子さん



リュウゼツラン
津市新家町 小田 稔さん



おっきなスイカができたよ!
津市一志町 匿名さん
大きなスイカを収穫しました。重量18kg。



百日紅
津市白山町 松田 賢吉さん
毎年開花しますが、今年のは一段と艶やかです。



「里の丘広場」のタイタンピカス
津市一志町 里山ファンクラブさん
20cmほどの大輪の花が次々と咲き、人を楽しませてくれます。



スイカの忘れ物(続き)
松阪市飯高町 ツバメのママさん
つるが伸びて、花が咲き、果実は、残念でした。



さつまいもの花
匿名希望さん



いっぱいひまわり
津市美杉町 匿名希望ちゃんさん
伊勢本街道にていっぱい咲いてました。



パイナップルの苗ができました
津市一志町 前川 シズ子さん
実がなるのが楽しみです。



カラスウリの夜の顔
松阪市飯高町 北川 文昭さん
夏の夜にしか見られない珍しい花ですね。



7月21日19時35分



ピエロさん
津市久居元町 今井 紅峯さん
30年以上前の手作り作品です。



ポットドールでーす♪
松阪市新屋敷町 ナンパンキセルさん



黄色のナスができました
松阪市朝田町 はるちゃんのばあちゃんさん



大足店管内
若林 佑菜ちゃん (2歳) 杜和くん (3歳)

ご家族からのメッセージ

2人で仲良く、元気にすくすく大きくなってね。



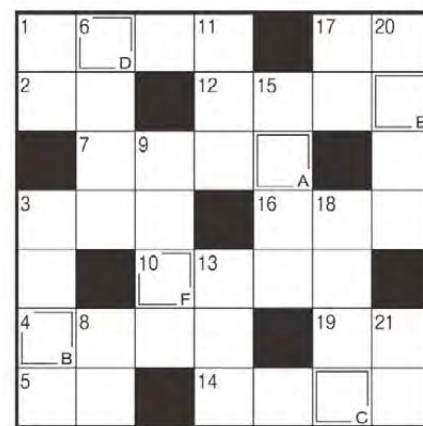
花岡店管内
大西 健介さん (55歳) ラニ ポメラニアン♀(左)
マル ラブラドルレトリバー♂(真ん中) シエラ スタンダードプードル♀(右)

うちのコってこんなコ!

人が大好きで、子どもたちにやさしいワンコ達です。

クロスワードクイズ

二重マスの文字をA～Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



タテのカギ

11 将棋の駒で、表側に動物を表す漢字が入っているもの
12 心と秋の空? それとも女心?
13 海水と淡水が混じり合っている湖
14 アヒルの原種です
15 勾玉のような形をしたナッツ
16 パンダの好きな遊びの一つ。落ちないか心配
17 近頃はセルフで済ませられるスーパーも増えました

ヨコのカギ

1 香り高い高級キノコ
2 環境問題に世界——で取り組む
3 のどの——を覚えて水分を摂った
4 財布やスマホを入れます
5 表ではありません
6 レインボートラウトとも呼ばれる魚
7 古代人は木の棒と板をすり合わせて行いました
8 命を持つもののこと
9 パンガローやロッジより設備が充実しています
10 港を示す地図記号はこの形
11 富有、次郎、市田といえば
12 地震のときに感じるもの

投稿お待ちしています!!

皆さまの投稿写真を中心に作るページです。人物、風景はもちろん、ペットの写真、昔の写真などを、住所・氏名(ニックネームでも可)・フリガナ・写真のタイトルを明記のうえ、右記の宛先または最寄りの店舗までお寄せください。投稿写真の採用は掲載をもって代えさせていただきます。(※投稿多数の場合は抽選での掲載となります。応募作品は原則お返しできませんのでご了承ください。また、作品についてのコメントは20文字程度とし、場合によっては短くさせていただきますのでご了承ください。詳細につきましては ☎0598-28-8822 まで)

宛 先

◆郵 送

〒515-0205 松阪市豊原町1043-1
JAみえなか 企画広報課『きずな』係

◆Eメール

kouhou@mienaka.jamie.or.jp
件名:みえなかギャラリー

●きっする黒部休業日●

10月 1日、8日、22日、29日

11月 12日、19日、26日

イベント情報については

Instagramをチェックしてください ▶ @kissurukurobe

あぐりネットは月曜定休、ふれあいマーケット
ぬくいの郷は水曜定休です。

警察署からのお知らせ

自宅の防犯について、見直しをしましょう

空き巣や忍込みといった、住宅に泥棒が入る犯罪
が増加傾向にあります！泥棒の侵入を許さない、
防犯対策を強化した安心な家づく
りを行うことで、犯罪被害に遭う可
能性を減らすことができます。

- 泥棒は半数以上が窓から侵入、残りの大半
は出入り口(ドア)から侵入外からの見通し
が悪い窓やドアは特に注意！泥棒は外から
死角となる場所を好むため、自宅にある
窓、ドアのうち、どこが狙われやすいか
確認しましょう。

- 侵入者を寄せ付けない防犯対策
窓とドアは必ず鍵を掛けましょう。2階以上
の窓でも、雨どいや電柱などから侵入される
可能性があるため、油断をしてはいけま
せん。防犯ライトや防犯砂利(歩くと音が
鳴る砂利)を設置すると効果的です。

- 犯行を諦めさせる防犯対策
泥棒は、侵入に5分以上の時間がかかると
約7割が諦める傾向にあると言われてい
ます。窓ガラスに面格子やシャッターを
設置する、防犯フィルムを貼る、補助錠を
取り付けると等が有効です。出入り口
ドアには、防犯性の高い鍵への取り替え
やツーロックの設置が有効です。

お知らせ

農産物直売所である「あぐりネット三重中央・JA
産直ひろば」の事業の譲り受け(JA直営化)に伴い、
以下のように名称を変更いたします。

(変更日)令和6年10月1日 (新名称)あぐりネット

今後とも変わらぬご愛顧の程よろしくお願いい
たします。農作業支援センター・営農振興センター・
農機センター休業日

10月・11月の休業日は次のとおりです。

店舗名		10月	11月
農作業支援センター	一志	なし	なし
	白山	日曜、祝日	日曜、祝日
	久居西	土曜、日曜、祝日	土曜、日曜、祝日
	美杉		
営農振興センター	三松 阪東 阪西 雲部 東部	土曜、日曜、祝日	土曜、日曜、祝日
	飯南		
	農機センター	朝見	日曜、祝日
伊勢寺			
白山		19日、20日、 26日、27日	土曜、日曜、祝日
農機整備センター		土曜、日曜、祝日	

※11月の休業日は予定であり、変更になる場合がございます。予めご了承
ください。

予約制 無料税務相談会(相続事業承継対策)

相続税や贈与税等に関する相談にお応えします。
土地等に関してもお気軽にご相談ください。

日時 10月16日(水) 10:30~14:30

場所 市支店(松阪市郷津町140-1)

予約・お問い合わせ

資産管理課 ☎0598-28-8806

日時 11月13日(水) 13:30~16:30

場所 不動産相談センター(津市久居新町1083-1)

予約・お問い合わせ

不動産相談センター ☎059-254-3078

予約制 ※予約時間をご指定いただけません。
無料法律相談会相続や隣地境界等法律諸問題全般の相談にお応えします。
※医療過誤についての相談はお受けできません。

日時 10月25日(金) 10:00~16:10

場所 本店(松阪市豊原町1043-1)

日時 11月22日(金) 10:00~16:10

場所 香良洲支店(津市香良洲町1863-8)

予約・お問い合わせ

企画広報課 ☎0598-28-8822

組合員の皆さまへ

「健康活動推進 人間ドック(健活ドック)」のご案内

実施期間 令和7年1月~4月 料金 18,000円(税込)※左記料金はJA共済連三重・JA厚生連からの助成後(助成額20,000円)の金額です。

対象者 県下JAの組合員・同居のご家族さまをはじめ三重県在住の皆さま(職場の人間ドック等を受ける機会のある方は対象外となります)

健診内容 生活習慣病、がん等の予防・早期発見を目的とした半日人間ドック

健康活動推進 人間ドック 検査内容				健活ドックの3つの特徴
主な検査項目	内 容	主な検査項目	内 容	
診察	医師による診察・胸部聴打診	胸部レントゲン検査	胸部(直接)撮影(正面・側面)	① 質の高い総合健診 ② 充実の検査内容 ③ 安心のアフターフォロー
身体測定・血圧測定	身長・体重・標準体重・肥満度・BMI・腹囲測定・血圧測定	心電図検査	12誘導(安静時)	
貧血および 血液検査	白血球・赤血球・血色素量・ヘマトクリット・ 血小板・MCV・MCH・MCHC	上部消化管検査	胃透視検査(胃カメラに変更できます)	
糖尿病	空腹時血糖(グルコース)・HbA1c	尿検査	蛋白・糖・潜血・ビリルビン・ケトン・尿比重・pH	「脳ドックセット」プラン はじめました
肝機能検査	総蛋白・アルブミン・A/G比・AST(GOT)・ALT(GPT)・ LDH・ALP・γ-GT・コリンエステラーゼ・GTP・総ビリルビン	便検査	ヒトヘモグロビン	
脾機能検査	血清アミラーゼ	腹部超音波検査	肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓・脾臓	
腎機能検査	尿素窒素・クレアチン・尿酸・eGFR(推算糸球体ろ過量)	眼科系検査	視力検査	セット価格 35,000円(税込) ●健活ドック+脳検査 (MRI・MRA)のセット ※数に限りがございます。
脂質検査	総コレステロール・中性脂肪・HDL-C・LDL-C・non-HDL-C	耳鼻科系検査	聴力検査(1,000Hz・4,000Hz)	
		腫瘍マーカー検査	CEA(大腸癌等)・CA19-9(すい臓癌等)・ PSA(前立腺癌)またはCA125(卵巣癌等)	

お問い合わせ
(平日 13:00~16:30)

- 松阪中央総合病院 健康管理センター エポック ☎(0598)21-8248(直通)
- 鈴鹿中央総合病院 健診センター オリーブ ☎(059)384-1017(直通)
- 菰野厚生病院 健康管理センター ☎(059)393-1212(代表)
- いなべ総合病院 健康管理センター ☎(0594)72-8711(直通)

JA共済

「年金共済」には
税制上のメリットがあります。

R6年1月1日時点

一定の要件を満たし「税制適格特約」を付加した場合、共済掛金の一定額が所得金額から
控除され、「所得税」と「住民税」が軽減されます。

【契約例】年間の年金共済の支払共済掛金合計額が8万円の場合

- ① 所得税の軽減 生命保険料控除には、一般の生命保険料控除とは別枠で個人年金にかかる
生命保険料控除があり、毎年、課税所得に応じて所得税の軽減が図れます。

年金共済の年間の支払共済掛金合計額が8万円以上であれば、個人年金にかかる
生命保険料控除が4万円となります。この生命保険料控除額に、あなたの
課税所得金額に応じた税率を乗じた金額が節税効果の目安となります。

〈例〉課税所得金額が400万円

この場合▶個人年金にかかる生命保険料控除が
4万円となります。4万円×20%=8千円/年

メリット! この場合だと、年間8千円の節税効果が見込めます!ぜひご相談ください!

※所得税の控除上限:12万円 ※復興特別所得税は除く

- ② 住民税の軽減 上記①の他に、住民税にも所得税と同様の制度が設けられています。

※この資料は、概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起
情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。※記載の税務の取り扱い、令和6年1月末時点の法令等にもとづき記載しています。法令等は将来的に
変更される可能性があり、変更された場合には、変更後の内容が適用されますのでご注意ください。個別のお取り扱いについては所轄の税務署にご確認ください。

お問い合わせはお近くのJAみえなか支店・店までお気軽にご連絡ください。

[24242410127]