

農、ひと、地域を結ぶ

きずな

KIZUNA

mienaka

2024 vol.43

11

特集

JAみえなか
組合員アンケート結果について



きずなキッチン『ひじきのカッテージチーズ和え』
農作業メモ『ジャンボタニシ対策について』

みんなの笑顔のまんなか
JAみえなか



ひじきのカッテージチーズ和え

出汁代わりとなるホエーを入れて減塩できます。
和と洋が混ざった面白いひじき和えです。

YouTubeでも
配信中！
※最新動画は
毎月中下旬更新



材料 (4人分)

乾燥ひじき・・・10g
ニンジン・・・1/3本
干しシイタケ・・・5枚
エダマメ・・・適量
(加熱調理済みのもの)
カッテージチーズ・・・50g
ホエー・・・50ml
めんつゆ・・・大さじ1と1/2
牛乳・・・適量
サラダ油・・・適量

作り方

- ①乾燥ひじきと干しシイタケは事前にそれぞれ牛乳で戻してザルにあげておく。
- ②戻したシイタケとニンジンはいせん切りにする。
- ③エダマメは房から取り出しておく。
- ④フライパンにサラダ油を適量入れて中火で熱し、②とひじきを炒める。
- ⑤しんなりしてきたら、ホエーとめんつゆを入れて水分が無くなるまで煮る。
- ⑥水分がなくなったら火を消し味をしみ込ませるために冷ます。
- ⑦冷めたらボウルに移し、カッテージチーズとエダマメを入れ混ぜて完成！



市販のひじきの煮付けに、カッテージチーズだけを
入れても美味しいです。シイタケとひじきを戻した牛乳は
出汁がでているので、スープなどに使ってください。

調理師：森岡 笑美(ふれあいの里くしだ所属)



編集後記

きつする黒部新米祭りで3種類のお米の食べくらべを実施しました。食べ慣れている
品種と違うものを食べると新たな発見があって面白いですよ♪(西)

新規登録クーポン配布中！

きずな No.43 | 2024 11

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「ジネンジョ生産者」
04	特集 JAみえなか 組合員アンケート結果について
06	みえなかNEWS
08	食農教育
09	わくわくクラブ
10	ひまわりフォトコンテスト2024受賞作品紹介
12	ウーマンパワー
13	知って納得！相続のこと 「代襲相続とは」
14	直売所だより
15	農作業メモ「ジャンボタニシ対策について」
16	健康レポート 明日も元気！ 「お肉を食べると太りやすい？」
18	お知らせ
20	みんなの広場 Information
	きずなキッチン 「ひじきのカッテージチーズ和え」



今月の表紙農産物



【ジネンジョ】

津市一志町で栽培されているジネンジョは「一志ねんじょ」としてブランド化しておりお歳暮などに重宝されています。粘りが強く、ざらつきが少なく口当たりなめらか。すりおろしてとろろで食べるのはもちろん、短冊状に切ってサラダにするなどでも美味しいいただけます。

きずなのバックナンバーはWebサイトで見れます！



思い出から始まった栽培



22年前に銀行を退職し、認知症予防のために農業をしようと考え、土地を借りてジネンジョを栽培しはじめました。ジネンジョを選んだのは、私が小学校低学年くらいの時に、父が買ってきた貴重なジネンジョをその日の晩に母が調理してとろろ汁にして食べさせてくれたことが今でも良い思い出からです。栽培方法は図書館で調べて、その後JAに相談し、部会に加入しました。栽培当初は、先輩の生産者から「種芋は高価なので、50本から始めた方がいい」とアドバイスを受けてスタート。翌年は650本に増やし、その後一番多い時で約1,200本栽培していました。

商品になる安全安心のジネンジョを作るために

一志ねんじょは地域の特産品で贈答品として好評です。いいもの



ジネンジョ生産者 波瀬店管内

村上 勉さん (77歳)

あい子さん (75歳)

プロフィール

勉さんは一志ねんじょ部会の部会長を務め、約30aでジネンジョを栽培している。11月中旬から12月下旬に年間約680本をJAに出荷予定。勉さんは囲碁、将棋、数独が趣味で、あい子さんはお昼寝が好き。

おいしいジネンジョを作るために

を作るために、連作障害を起こさないよう4つの畑をローテーションさせていて、1年間耕作をしていない畑で栽培しています。一般的に自生するジネンジョは土の中にある木や石で曲がりますが、土の中にパイプを斜めに埋めてまっすぐ生長するようにしているのが一志ねんじょの特徴です。ジネンジョの葉は光合成させることでツタを通して土の中にデンプンを届けます。そのため、葉が多くなると栄養が届かず太いしかりとしたジネンジョに育ちません。また、土の中の温度は熱すぎても冷たくなってもいけないので白黒マルチで土を覆って温度管理をし、敷き藁で通気性をよくして夏の暑い時期の高温障害も防いでいます。今年は台風による影響もなく順調に育ってくれています。

やりがいのある栽培

ジネンジョの栽培は2月から12月までと長期間続きます。その時期ごとにやることガルーティーン化されています。収穫を迎えたときにおいしいジネンジョが食べられる喜びがあるのがやりがいがあります。年齢と共に栽培できる本数は限られてきますが、1年でも長く続けていきたいです。

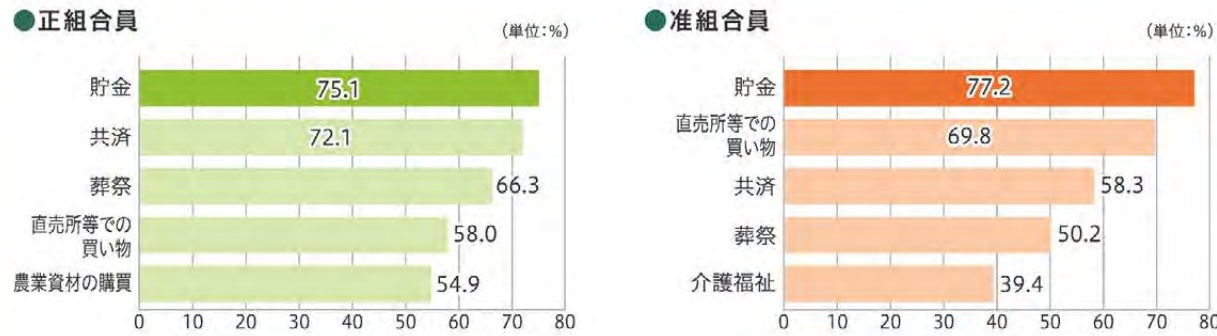
※お話は勉さんにお伺いしました。

JAみえなか組合員アンケート結果について



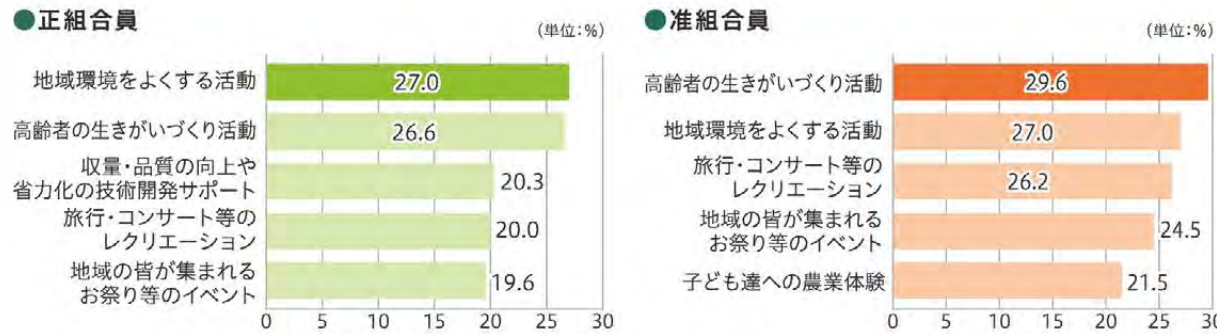
JAみえなかでは、組合員の意思反映・運営参画の取り組みの一環として、組合員の皆さまの状況や当JAが行う事業活動の取り組みに対する評価・ご意見等をお伺いするため、組合員アンケートを実施しました。アンケート結果の概要についてご報告します。

期待するJAの事業(上位5)



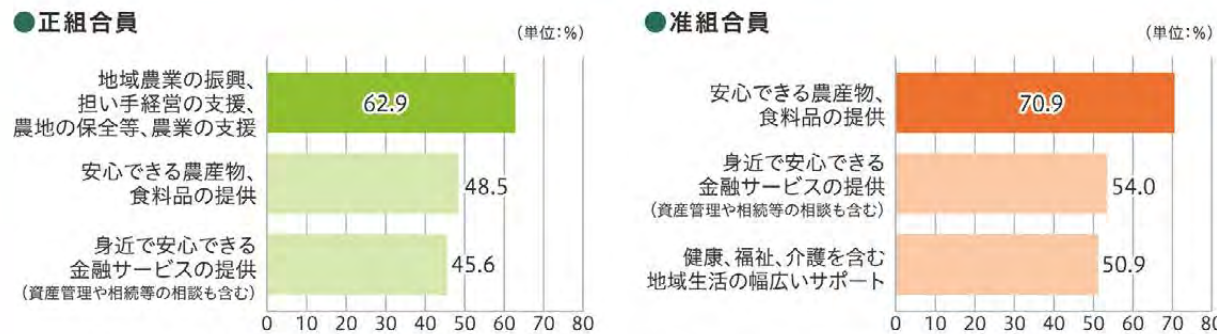
利用度が高い事業ほど、期待度も高い傾向が見られました。また、農畜産物の販売を行っている正組合員は、農業関連事業（営農指導・農畜産物の販売・農業資材の購買・農機）の期待度が高い結果となりました。

期待するJAの活動(上位5)



性別・年齢別にみると、49歳以下では「子ども達への農業体験」、75歳以上では「高齢者の生きがいづくり活動」、女性全世代では「料理教室」への期待度が高い結果となりました。

期待するJAの役割(上位3)



正組合員、准組合員ともに、食と農に関する取り組みへの期待が最も高い結果となりました。

「地域の農業とくらしになくてはならないJA」を目指して

今回のアンケートを通じて、正組合員の皆さまからは「肥料価格」「農地管理」「農機価格・中古農機」「店舗再編」、准組合員の皆さまからは「年金友の会」「直売所」に関する意見が多く寄せられました。JAみえなかでは、現在、向こう3か年の取り組みを方向づける第2次中期経営計画（令和7年度から令和9年度まで）の策定に取り組んでいます。今回のアンケート結果を役職員で共有し、計画策定に向けて検討を進めてまいります。なお、今回のアンケート結果につきましては、来年度発行の総代会資料及び事業報告書への掲載を予定しております。アンケートにご協力をいただき、誠にありがとうございました。



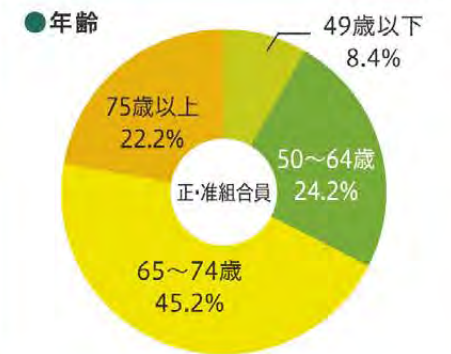
調査概要

調査期間／令和6年3月15日～令和6年4月14日
調査対象者／令和5年12月末時点の組合員出資情報をもとに、3,200名を無作為抽出
調査方法／配付は郵送、回収は郵送またはWeb

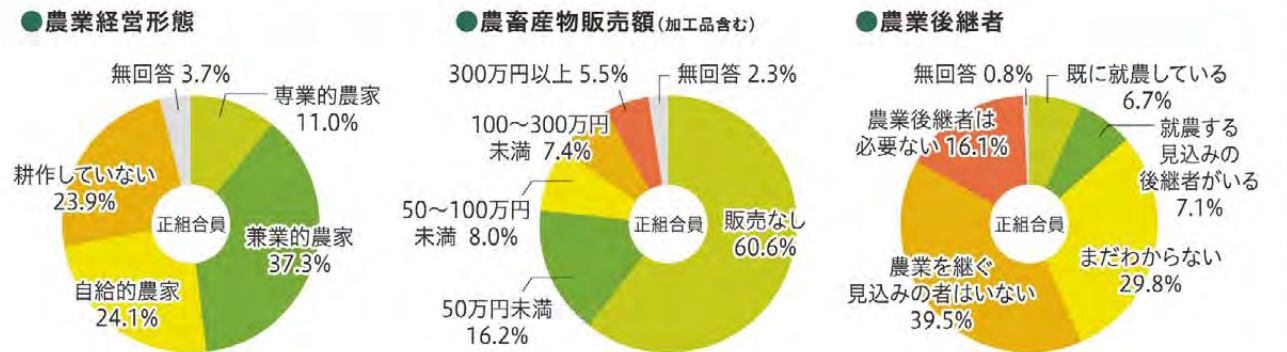
回収結果

正組合員	准組合員	合計
調査対象者／1,600名	調査対象者／1,600名	調査対象者／3,200名
回答者／734名	回答者／470名	回答者／1,204名
回収率／45.9%	回収率／29.4%	回収率／37.6%

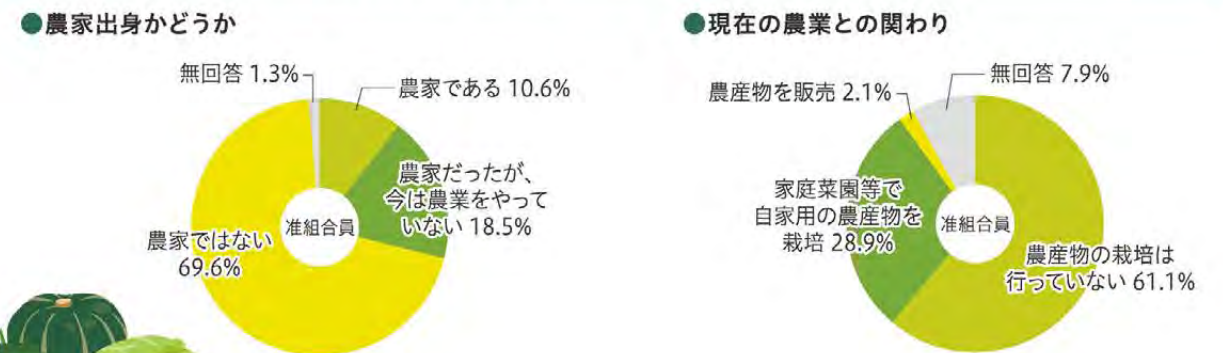
回答者について



正組合員の農業経営の状況について



准組合員の農業との関わり方について





来場者に防災グッズも配布しました(西くろべ)

コミュニケーションをとりながら試食しました(東くろべ)



東くろべ・西くろべふらっとほーむ 災害時を想定した炊き出し練習

助け合い組織ハーモニーの会の東くろべ・西くろべふらっとほーむは9月19日と25日に、災害時を想定した炊き出しの練習を行いました。今年度は元日の能登半島地震をはじめ、南海トラフ巨大地震の発生を懸念し、防災意識が高まっていることもあり、実施。また、有事の際にはコミュニケーションが必要ことから、地域の方々と交流しました。練習では新米を使って炊飯と豚汁を調理。参加者はチームワークを発揮して手際よく作っていました。非常時にも対応できるよう地域の団結力を高めました。



素敵な作品のご応募ありがとうございました

ひまわりフォトコンテスト2024 最優秀賞に高橋さん輝く

JAみえなかは9月27日、ひまわりフォトコンテスト2024の表彰式を開催し、受賞者7人のうち6人が出席しました。コンテストは7月19日から8月16日の間募集し、56点の応募がありました。表彰式では受賞者1人ずつに表彰状と副賞が手渡され、受賞者は誇らしげな表情で受け取っていました。最優秀賞に輝いた松阪市の高橋典子さんは「大好きなひまわりで賞を頂けて嬉しいです」と笑顔で話していました。同コンテストの受賞作品は、9ページをご覧ください。



新米を求めて多くのお客さんが訪れました(あぐりネット)



みえなかあぐり隊メンバーが試食を配布(きつする黒部)

各直売所 新米祭り大盛況

新米時期を迎え、各直売所では新米の販売が始まり、多くの方が新米を求めて来店しました。松阪市にあるきつする黒部では8月31日から9月8日の間に新米の特価販売と、7月8日の2日間に新米祭りを開催。新米祭りでは店頭で新米3品種の食べくらべを行い、試食を求め、お客さんと新米を買いにきたお客さんで大いに盛り上がっていました。

また、津市にあるあぐりネットでは同月14日と15日に新米セールを開催。セールに先駆けて行ったお米の予約販売制度である「うみもんクラブ」の申し込み開始日には多くの方が来店前から行列を作っていたほど大盛況でした。

現在、米の需要が高まっている状況に対し、直販課の佐藤直紀課長は「地域の皆さんのため、米の在庫を切らさないことがJAの使命と考え、米穀課と連携して取り組んでいます。今後の需要については読めない部分もありますが、引き続き需要に応えられるように取り組んでいきます」と話していました。



プロの作業に興味津々でした

生活センター感謝祭2024 生活に関する展示がズラリ

生活センターは9月28日、同センター前で感謝祭2024を開催し、600人以上の来場者で賑わいました。

当日はペンキによる外壁塗装や防犯ガラスの強度などが体験できる「体験コーナー」のほか、最新のキッチンやユニットバス、トイレなどの展示、スーパーボールすくいなどのキッズコーナーなど様々なコーナーを用意。マッサー、ジチエなどの生活家電の販売コーナーにも人気が集まりました。また、エアコン清掃の実演など普段なかなか見れないようなコーナーもあり、来場者は興味津々で見学していました。



まっすぐでみずみずしいキュウリが出荷されました

水耕胡瓜研究会 みずみずしいキュウリ出荷

JAみえなか水耕胡瓜研究会は8月下旬からキュウリの出荷を開始しました。

今年度産のキュウリは夏に高温が続いたことから虫の発生が多く、葉や実が被害を受けている影響により、例年より収量が減る見通し。しかしながら暑さにより他県産の露地で栽培されたものの流通量が例年より少ないため、ハウス栽培された品物の有利販売が期待されます。

打田由己部会長は「暑さで虫の被害が多いが負けずに生産している。是非サラダなどにして食べて」と話していました。



賑やかにしよんが音頭を楽しみました

ふれあいの里つじわら 夏の終わりに祭りを楽しむ

ふれあいの里つじわらは9月13日に、同店舗の駐車場場で夏祭りを開催しました。当初は8月30日を予定していましたが台風10号の影響により延期。それでも祭りを楽しましにしていた近隣住民の皆さんが多く集まり、しよんが音頭などをお囃子に合わせ踊りました。また、地元自治会によるアイスクリューやポップコーンなどの出店のほか、ゲームコーナーなどもあり、夏の終わりの一夜を楽しく過ごしていました。



顕微鏡で花芽分化を確認しました

イチゴ定植に向け花芽分化調査

莓部会は9月中旬からイチゴ苗の花芽分化調査を行いました。花芽分化の状況を確認することで、生育状況と定植時期を見極め、開花遅れを防止し、収量減少などの栽培全体への影響を防ぐことができます。生産者が任意で提出した苗のクラウンの直径や窒素濃度などを計測し、株の状態を確認。その後、農業改良普及センターの職員らが顕微鏡で花芽の分化状況を確認しました。JAみえなかでは生産者98人が「章姫」や「かおり野」「うたの」などを栽培しています。



見て！触って！体験！ わくわくクラブ

9月7日(土) 晴れ

第4回わくわくクラブ 稲刈り体験

第4回は、5月に田植えした苗が収穫時期を迎えたということで、稲刈りを行い、20人が参加しました。

田植え体験でもお世話になったアグリアート水本さんから稲の刈り方を教わりました。最初はぎこちなく刈っていた子どもたちも慣れてくると手際よく一生懸命刈っていました。その後はコンバインによる刈り取りを見学し、あっという間に刈られていく稲を見てみんな目を輝かせていました。次回は11月にさつまいも掘りと玉ねぎの定植をした後、さつまいもカレーを食べる予定です。



ひまわり フォトコンテスト 2024 受賞作品紹介

松阪市伊勢寺町のウエストパーク松阪の農園に設置した「JAみえなかのひまわり畑」で撮影されたひまわりの写真を対象にフォトコンテストを開催しました。

令和6年7月19日～8月16日の募集期間に応募された56点の作品の中から9月6日に審査会を行い、最優秀賞を含む3つの賞を決定いたしましたので、受賞作品をご紹介します。



食農教育

JAみえなか管内では、地域の方々のご協力をいただきながら地元の小学生に食農教育を行い、地域の特産品への理解を深めています。今回は9月から10月に行われた活動の一部をご紹介します！

9月19日 津市立誠之小学校〈3年生85人〉

郷土資料館社会見学



9月26日 津市立栗葉小学校〈3年生51人〉

プラザ久居西社会見学



10月2日 松阪市立伊勢寺小学校〈2年生22人〉

伊勢寺店・伊勢寺農機センター職場見学



稲刈り体験



9月17日 松阪市立阿坂小学校〈5・6年生21人〉



9月6日 松阪市立鶴小学校〈5年生16人〉



9月6日 津市立一志西小学校〈5年生60人〉



蟹座

6/22～7/22

全体運／活気があり今までの努力が実る予感がしています。方向修正も可能。状況を見ながら少し遠回りの選択も吉
健康運／運動不足にならないよう体を動かして 幸運の食べ物／セロリ



双子座

5/21～6/21

全体運／計画していたことがようやく形になっていきます。あと一息、気を引き締めていきましょう。良い出会いの予感も
健康運／口コミの健康法を試してみよう。新しい食材も吉 幸運の食べ物／エビイモ

軽く焼き目を
つけて…



一志女性支部は9月25日、キッチンスタジオみちゆるらで五平餅作りを開催し、22人が参加しました。今回は炊き上がったご飯を軽くつぶして楕円形に形成したものを焼きました。焼き目を付けてから芥末みそで作ったみそダレを使用して味付け。参加者らは美味しく焼き上がった五平餅に笑みがこぼれていました。

三重中央
地区

一志女性支部
五平餅作り



様々な伝統料理が
完成!



一志東部地区女性部は9月25日、サンデルタ香良洲で第3回クッキング教室を開催し、19人が参加しました。今回は伝統料理をテーマに、赤飯、山菜おこわなど5品を調理。赤飯と山菜おこわは同女性部の藤川麗子さんと高山純子さんが講師となり、参加者は調理方法を教わりながら楽しく調理しました。

一志東部
地区

一志東部地区女性部
第3回クッキング教室



狙いを定めて…



三重中央
地区

美杉女性支部
パークゴルフ大会を
開催

美杉女性支部は9月26日、美杉パークゴルフクラブでパークゴルフ大会を開催し、33人が参加しました。残暑が続く中、参加者は休憩を取りながらコースを周りました。今回はホールインワン賞を2人が獲得しました。昼食後は参加者全員でジャンケン大会をし、楽しい交流会となりました。

WOMAN POWER

いきいき輝く活動レポート

ウーマンパワー



たくさん肥料が
できました!

2

15

一志東部
地区

一志東部地区女性部
EM菌を使った
ボカシづくり

一志東部地区女性部は9月11日、ボカシづくりを開催し29人が参加しました。ボカシとは米ぬかともみ殻、EM菌を混ぜて作る有機肥料で、学生時代にEM菌について研究していた三雲支店管内の喜多村慎吾さんを講師に迎えて作りました。毎年好評の企画で、今回は初めて鶏糞を混ぜたボカシも作りました。参加者は「野菜づくりに使うと育ちが良いので使うのが楽しみです」と話していました。

11

12

松阪地区

花岡店女性部
料理教室を開催

花岡店女性部は9月11日、料理教室を開催し、6人が参加しました。今回は鮭の竜田揚げ、タコとミニトマトのガーリック炒め、長芋のだんご汁、コーヒールーかんに挑戦。会員らは手際よくてきぱきと料理を作っていました。調理後は会話を楽しみながら実食しました。



彩りの良い料理が
完成しました!

松阪地区

粥見女性部
牛乳パック
ペンケース作り

粥見女性部は9月24日、粥見支店で牛乳パックを使用したペンケース作りを開催し、10人が参加しました。一志東部地区女性部の松田孝美さんを講師に招き、家の光7月号に掲載の作り方を見ながら真剣に作成し、色彩豊かなペンケースが出来上がりました。また、ペンケース作りの後は交流会が行われ、プチ贅沢ランチを楽しみました。



パックに合わせて
布を貼り付けていきます



農作業 MEMO

ジャンボタニシ対策について

松阪西部営農振興センター
松岡 夢



近年、暖冬が続いており、越冬できるジャンボタニシ（スクミリングガイ）の生存率が増加しています。越冬したジャンボタニシは次年度の水稲の苗に被害をもたらす、これらを野放しにしておくと、さらなる被害の拡大につながりかねません。そのため、少しでも被害を抑えるために、これからの冬場にできる対策を改めてご紹介いたします。

冬期のジャンボタニシの行動

乾燥に強い反面寒さに弱いジャンボタニシは越冬の時期に、通常、土中に潜伏しますが、圃場内だけでなく、水の多い用水路でも越冬することがあります。



冬期の対策

①ジャンボタニシの活動が停止しやすくなる1～2月の厳寒期に貝を物理的に破碎するため、トラクターの走行速度を落とし、ロータリーの回転数を上げて耕起しましょう。また、寒風にさらすことで殺貝効果を高めることが可能になります。

- 破碎効果を高めるために、土壌水分が少なく、田面が硬いときに耕起しましょう。
- 大半の貝は、地面から深さ6cm以内で越冬することから、耕うんの深さは10cm程度が目安になります。深すぎると、燃費がかさむ上、土深くに貝を活けこむことになるので避けましょう。

②ジャンボタニシは、圃場の土中だけでなく用水路等の水が残っているところでも越冬するため、①と同様に1～2月の殺貝効果の高い時期に、泥上げを行い、寒風にさらすようにしましょう。

- 土中に隠れているジャンボタニシを寒風にさらすために、上げた泥を薄く広げ、ムラなく当たるようにしましょう。

注意点

- 作業後のトラクターに付着した泥には、ジャンボタニシが残っている可能性があります。作業後は必ず付着した泥を洗浄してください。洗浄していないトラクターで、ジャンボタニシが発生していない圃場での作業は避け、ジャンボタニシを持ち込まないようにしましょう。
- 掘り上げた泥は、ジャンボタニシが発生していない場所へ持ち込まないようにしましょう。
- 用水路等の泥上げは、局所的な実施では、水路に潜伏したジャンボタニシの蔓延を防止することには限界があります。そのため、地域の方々と協力して実施することが望ましく効果的です。

最後に…

ジャンボタニシの数を減らすことが理想ではありますが、まずは、現状の発生数から増やさないことが大切です。少しでも多くの対策をとり、被害を最小限に抑えましょう！



ジャンボタニシの被害

Vol.25 相続のこと

代襲相続とは

代襲相続とは、本来相続人となる人が先に死亡している場合等に、亡くなった方の孫や甥姪が相続人となることです。代襲相続は相続人の死亡のほか、**相続欠格**（相続人が犯罪行為や不正をした場合に相続権を失う制度）、**相続廃除**（相続人に著しい非行があったり、亡くなった人に対し生前虐待等を加えたりしたことにより、相続権を失う制度）により、本来の相続人が相続権を失った場合にも発生します。**相続放棄した相続人の場合は、もともと相続人でなかったとみなされますので、代襲相続は発生しません。**

代襲相続人となる範囲は、次の2つのいずれかの場合です。

- ① **死亡した相続人の直系卑属（子や孫）の場合**
世代の制限がなく何代にもわたって代襲相続が発生します。
- ② **死亡した兄弟姉妹の子（甥姪）の場合**
代襲相続が認められる範囲は「一代限り（甥姪）」となり、甥姪の子には代襲相続しない。



なお、代襲相続人の相続分は、本来の相続人である子や兄弟姉妹の相続分を引き継ぐことになり、もし代襲相続人が複数いる場合には引き継いだ相続分を均等に分けることになります。

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.18

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。



SDGsな作品作り

もともとモノづくりが好きで、定年を迎えてから3年前に木工作品作りを始めました。きっかけは熊野市にある製材所がSDGsの取り組みで木の端材を販売していたことです。そこで購入して、YouTubeを見て作れそうなものがあれば、イメージで図面を描いてできるだけ端材の形をそのまま生かすように作っています。初めて図面を作ったのは孫用の机とイスでした。図面は次回同じものを作るように完成品の写真とともに保管しており宝物になっています。この3年間で約250品もの作品を作りました。現在ではクラフトマルシェやぬくいの郷での対面販売で交流があり、そこでアイデアを頂けるのが嬉しいです。令和4年からInstagramなどでオーダーメイドも受け付けており、お客様のイメージ以上のものを作る挑戦をし、お渡しした際に喜んでいただけるのが嬉しいです。市販で売っていないようなサイズや季節に応じたもののご要望に応えますので、木のぬくもりに共感や興味のある方はぜひご意見ください。

プロフィール

白山北支店管内
竹田 昌弘さん(65歳)
友子さん(61歳)

出荷者名 竹田 昌弘

出荷先 ぬくいの郷

出荷物 木工作品

ひのきや杉の端材を活用して木工作品を作っている。お客様の要望に応じて様々な作品を作っていて、妻の友子さんのドライフラワー作品を組み合わせた作品も販売している。

脳卒中フェア・市民公開講座を開催します



松阪中央総合病院ではこの度、地域の皆さまに楽しみながら脳卒中のことを身近に知っていただくため、「脳卒中フェア・市民公開講座」を開催します。皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひご来場ください。お待ちしております。※事前申込不要

日時 令和6年11月30日(土) 10:00~13:00

場所 松阪中央総合病院
(松阪市川井町字小望102)

内容

- 医師による講演(脳神経外科・脳神経内科・救急科) 11:00~12:00
- リハビリ相談
- えん下食(飲み込む機能が低下した人向けの食事)の展示・試供品配布
- ドクターカーの見学・写真撮影
- 脳卒中の相談窓口
- JAによる出張直売所
- 脳血管年齢チェック(JA共済)
- キッチンカー など



お問い合わせ 松阪中央総合病院 診療情報管理室 ☎0598-21-5252

お知らせ

農業協同組合やJAバンク、JAネットバンクを装ったメールにご注意ください

農業協同組合やJAバンク、JAネットバンクをかたった不審な電子メールが確認されています。「振込(出金)、ATMの利用が停止されている」「JAネットバンクが一時利用停止されている」「犯罪収益移転防止法に基づきお取引を行う目的等を確認する」などと偽り、フィッシングサイト(詐欺目的の偽サイト)へ誘導する内容で、ログインID・パスワード・暗証番号等を不正に取得する手口となっております。(メールの内容はその他にも想定されます)

このような電子メールは、JAとは一切関係のないものですので、受け取った場合は…



STOP!

- 開封せずに、速やかに削除してください。
- 返信も行わないでください。
- 万が一メールを開いてしまっても、メールに記載されているリンク(URL)や添付ファイル等は絶対にクリックしないでください。

少しでもおかしいと感じたら、1人で悩まず、お近くのJAみえなかの支店・店へお問い合わせください。

[今月のテーマ]

お肉を食べると太りやすい?

「お肉は脂肪が多く、太りやすい」と決めてしまうのは早い!! 食肉に含まれるたんぱく質を上手に利用して消費エネルギーを増やしていきましょう。



1 お肉はダイエットの敵?

お肉の成分は、動物性たんぱく質と脂質です。脂質を大きく分類すると、肉や牛乳などに含まれる「飽和脂肪酸」と魚や植物油に多い「不飽和脂肪酸」があります。「飽和脂肪酸」は摂りすぎると、体内でコレステロールが作られやすく、「不飽和脂肪酸」は中性脂肪を低下させ、血液をサラサラにする働きや悪玉コレステロールを低下させる作用があります。

この説明を聞くと、何となくお肉が体に悪いイメージがついてしまいます。

しかし!!

お肉の部位を選び、食べ方を工夫すればダイエットの味方にもなります。

2 お肉には大切な栄養素が含まれています

牛肉には、スタミナ維持や貧血改善に欠かせない鉄分、体脂肪の消費もサポートしてくれます。鶏のささ身は低エネルギー、低脂肪、高たんぱく質です。同様に豚のヒレ肉は、低エネルギー、低脂肪、高たんぱく質で、疲労回復やアルコール代謝を促すビタミンが沢山含まれています。

私たちが食事によって得たエネルギーは、日常生活や運動、睡眠などで消費されています。消費エネルギーは、基礎代謝、身体活動、食事誘導性熱産生で構成されています。食事誘導性熱産生とは、食後に安静にしているでも代謝量が増えることです。たんぱく質の多い食事をすると食事誘導性熱産生を高めることが分かってきています。

食事は、食品からの特定の栄養素だけを摂取している訳ではありません。バランスの良い食事の中で、脂質の少ない肉を選び、たんぱく質や必要な栄養素を上手に取り入れていきましょう。また脂を取り除く手間や、蒸す、網焼きなどの調理方法を工夫するだけでも変わってきます。おいしく食べ、無理のない体重、体質コントロールをしていくことが大切です。



健康レポート



明日も元気!

JA三重厚生連松阪中央総合病院 健康管理センターエボック





ナンバンキゼル
津市白山町 天花寺 智津子さん
胞子をまきましたら芽がでて
花が咲いたのでラッキーです。



里芋の花
津市美杉町 ぼてちゃん
9月17日稀少な里芋の花が
咲きました。



朝ヤモリが、お米の上にいる
びっくりしました。
松阪市 伊藤 美雪さん

吾唯足知
津市久居元町
今井 紅琴さん
近くの神社にて
アジサイの花を
そっと入れて
みた。



「里の丘広場」のフジバカマ
津市一志町 里山ファンクラブさん
今年もフジバカマの花
がアサギマダラの飛来を
待っています。



ギンリョウソウモドキ(銀竜草)
津市白山町 松田 賢吉さん
奈良県と三重県にある山で
コスモ峠から三峰山迄
縦走していたら、変わった
キノコ(?)が生えていました。

時計草が畑に
たくさん
咲きました。
松阪市小野町
まつあかの
ばあちゃんさん



投稿点数
23件



金閣寺
津市一志町 瀧川 尚さん
絢爛豪華な金箔が輝いて
いて目に眩しかった最高!!



パッションフルーツが
たくさんなった
松阪市五主町 ノンちゃん
緑のカーテン用にしています。
暖かい所の果物が暑かった
からよく育ったみたい!



夏の香良洲海水浴場の風景
松阪市飯南町 谷口 颯汰さん
津市香良洲町の香良洲海水
浴場で夏空と海水浴場の
風景を撮影しました!



素敵なキュウリができました
松阪市 匿名希望さん
変わった形のができてびっ
くりしました。

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



いいか支店管内

森下 翼くん (11か月)

ご家族からのメッセージ

元気に育ってね。



白山支店管内

島田 優希さん (33歳) ぴいちゃん / オカメインコ

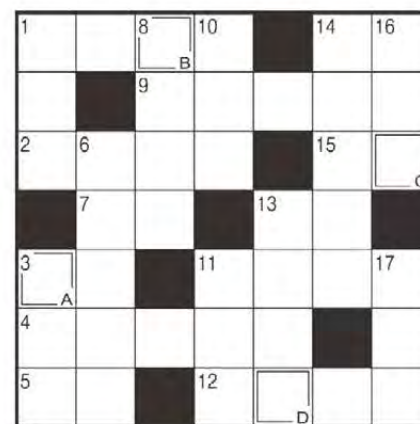
ロコちゃん / ウロコインコ

うちのコってこんなコ!

2羽ともちょっと怖がりだけど好奇心旺盛。いつも家族の中心です!

クロスワードクイズ

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?



↓タテのカギ

17 16 14 13 11 10 8 6 3 1
漢字で書くと雲母。きららともいう鉱物です
ジャガイモのことです
頭にキュッと締めるもの
患者を診ます
美空ひばりのヒット曲。「柔」と書きます
料理店のメニュー表をこう呼ぶことも
お父さんそっくり! まるでーね
園に子どもを迎えに行った
「鳥」より一画少ない鳥

→ヨコのカギ

1 11月23日は勤労——の日。
国民の祝日です
2 灰皿にたまります
3 『——の精神』はモンテスキューの著書です
4 広島県の紅葉の名所のひとつ。
世界遺産の神社があります
5 焼き鳥を食べると残るもの
7 金融——、——髪
9 そば屋や居酒屋の入口にかけられていることも
11 ギンナンがなる木
12 「九里よりうまい十三里」と売りに来るもの
13 茶わんと反対の手で持ちます
14 3の3——は9です
15 クリの実を守るトゲトゲ

先月号の答え



A B C D E F
『スポーツノヒ』



●きつする黒部休業日●

11月 12日、19日、26日
12月 3日、10日

※12月31日は14時閉店となります。

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

女性・子供に対する犯罪被害防止

暴力・性犯罪・身体的虐待・育児放棄など

- 見かけたら、勇気を出して通報・相談
しましょう！
- 被害に遭ったら、ひとりで悩まず、
相談しましょう！



理事会だより

第41回理事会(監事同席)

令和6年9月26日開催

- 1 当組合における取引のリスク評価書について
- 2 職制規程の一部変更について
- 3 給与規程の一部変更について
- 4 就業規則の一部変更について
- 5 個人情報保護法等に基づく公表事項等の一部
変更について
- 6 個人情報保護法関連規程の改正について
- 7 経理規程の一部変更について
- 8 中部カントリーエレベーター高圧受電設備改
修工事について
- 9 遊休固定資産(旧寺野店)の処分について
- 10 遊休固定資産(松阪市上川町雑種地)の処分に
ついて
- 11 信用事業方法書の一部改正について
- 12 出資金の減資申込みについて

以上、全12議案について協議し、原案通り承認
しました。

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

11月・12月の休業日は次のとおりです。

店舗名	11月	12月
農作業支援センター	一 志 白 山 久 居 西 美 杉	なし 日曜、祝日 土曜、日曜、祝日 土曜、日曜、 30日、31日
営農振興センター	三 松 阪 東 部 松 阪 西 部 飯 南	土曜、日曜、祝日 土曜、日曜、 30日、31日
農機センター	朝 見 伊 勢 寺 白 山 農 機 整 備 セ ン ター	日曜、4日 土曜、日曜、31日

※12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。

※農作業支援センター、営農振興センターは12月30日を棚卸休業とさせていただきます。

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 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

日時 12月11日(水) 13:30~16:30

場所 本店(松阪市豊原町1043-1)

予約・お問い合わせ

資産管理課 ☎0598-28-8806

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 11月22日(金) 10:00~16:10

場所 香良洲支店(津市香良洲町1863-8)

日時 12月20日(金) 10:00~16:10

場所 ふれあいセンター(津市一志町日置80)

予約・お問い合わせ

企画広報課 ☎0598-28-8822

日本農業新聞 電子版が アプリでさらに便利に!

日本農業新聞ニュースアプリ

その日の記事を
すぐにチェック

最新の記事は
トップに大きく掲
載されます。読み
込み速度も速く、
読みたい記事に
すぐにアクセスで
きます。

※画面はイメージです

速報などを
プッシュ通知で
お知らせします。

カテゴリメニュー
がスワイプで簡単
に選択できます。
長押し+スライド
で読みたい順に並
び替えもできます。

カテゴリ記事に
簡単アクセス

動画で操作方法など説明

アプリへのログイン方法や特長
など、詳しい説明をご覧いただけ
ます。



アプリをダウンロードする

日本農業新聞公式ウェブサイ
トからダウンロードにお進み
いただけます。



お問い合わせ

日本農業新聞 電子版事務局
dkanri@agrnews.co.jp

※ アプリのダウンロードには「Apple ID」または「Googleアカウント」が必要となります。 ※ App StoreはApple Inc.のサービスマークです。 ※ AndroidはGoogle Inc.の登録商標です。

JA共済

学資応援隊

孫プラン

JAのこども共済

「学資応援隊」で、
どんな夢を叶えますか?



ご契約例 全期前納共済掛金 2,824,740円(令和6年4月時点)

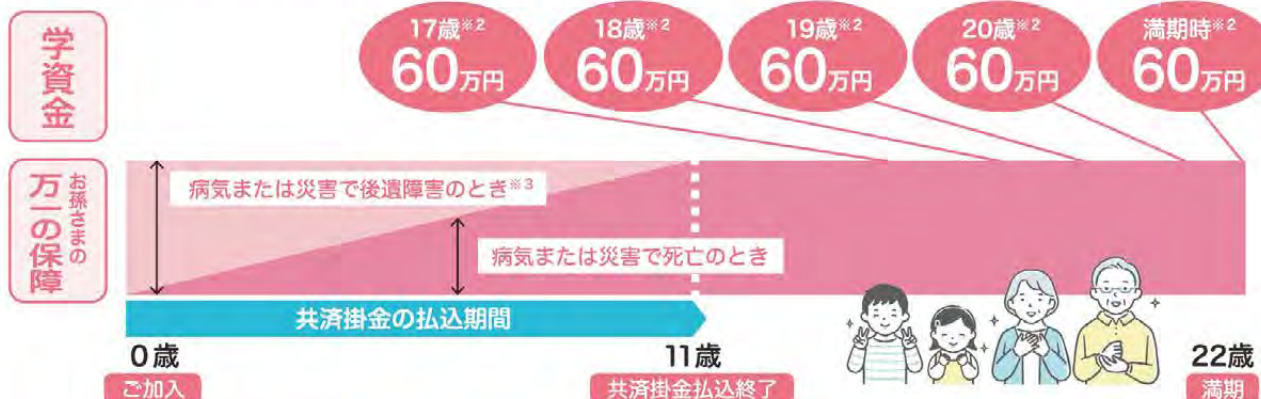
- 大学プラン 基本型 0歳加入
- 共済掛金払込免除不担保特則
- 11歳払込終了 22歳満期 ● 共済金額300万円
- 17歳学資金支払開始 ● 全期前納 口座振替扱い

お受取総額: 300万円

払込共済掛金総額 282万円(万円未満切り捨て)

給付率※1

約106.2%
お受取総額+払込共済掛金総額



ご契約者さまの年齢・健康状態に関わらず、加入いただけます! ※4

※1上記のご契約例の場合です。給付率は、お孫さまの契約日の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。※2 学資金・満期共済金のお受取の時期はお孫さまの誕生日ではありません。※3 「後遺障害のとき」とは、所定の第1級後遺障害の状態・所定の重度要介護状態のいずれかに該当する場合のことです。※4 共済掛金払込免除不担保特則を付加する場合に限ります。共済掛金払込免除不担保特則を付加すると、共済掛金の払込免除の保障はなくなります。

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。

[24242410138]