

WITH YOU



地域みなさんとともに歩むJA広報誌「ウィズ・ユー」2018 NOVEMBER



JA広報

ウィズ・ユー2018 VOL.56

- 編集／美瑛町農業協同組合 総務部
- 発行／2018 11 (年2回発行)



手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

指先のつば体操で適正体重に

親指と人さし指のつばを刺激することで、胃腸に刺激を与え、体調を整える体操です。

親指は呼吸器系、人さし指は消化器系の経路(気と血液の通り道)があります。

食欲の秋に体重オーバーが気になる方にはダイエット効果が、食が細くてももう少し太りたい方には食欲がほど良く戻るように働き掛けます。無理な食事制限などスト

レスのかからない手軽な手指体操で、適正体重に戻してみよう。リズムカルに時計の秒針に合わせた速さで行えると理想的ですが、まずはゆっくりでも正確に動かすことを心掛けてください。左右の指先が同時に付かないように注意してください。慣れるまで少し時間がかかるかもしれませんが、尺取り虫のようなユーモラスな指の動きが楽しい体操です。

尺取り虫のようなユーモラスな動き



(4) 左の親指を、右の親指と左の人さし指が付いている下に付けます。



(1) 親指と人さし指の指先を合わせます。



(5) 左の人さし指を離し、右の人さし指に付けます。これで(1)と同じ形です。



(2) その状態のまま、右の親指を離し、左右が付いている人さし指の下に付けます。



(6) (5)の状態のまま、次は左の親指を離して、(1)から(5)を左右反対の指で行います。この動きを繰り返します。



(3) 右の人さし指を離し、上方に伸ばします。

クロスワードパズル

〈5マス×5マス 難易度(簡単)〉

1	2	3	4	
	5			
6		7		8
9	10			
11				

次のクロスワードパズルを解きましょう(すべてのマス埋めること)。また、赤枠の文字を組み合わせることができる単語を作ってみましょう。

タテのカギ

- 口が小さく、胴の部分がふくらんでいる入れ物。
- 機械などを動かすもとなる力。
- 動物などを捕らえること。生け捕ること。
- 絵をかくこと。絵をかく人。
- 貸し付け。貸付金。「住宅○○○」
- 目を動かさないで見ることのできる範囲。

ヨコのカギ

- 頭にかけ、両耳にあてて使う小型のスピーカー。
- 火災の発生や延焼を防ぐこと。
- 陸上の道。陸上の交通機関を使うこと。
- その部分。
- 映画や劇などのせりふや舞台の様子などを書いたもの。

〈ヒント〉地球温暖化で話題になっている所です。

太枠の文字を組み合わせてできる単語

みなさんと親しいおつきあいを心から……

JAびえい
Information

〒071-0298 北海道上川郡美瑛町中町2丁目6-32
TEL 0166-92-2111(代表)・FAX 0166-92-2977
URL <http://www.ja-biei.or.jp>

編集後記 ▶ ■30年余にわたり親しまれてきた年号が「平成」から改元されます。新年号がどのようなものになるか関心の高いところですが、歴史の過渡期に生きている実感が致します。■平成30年は災害の多い年度で、長年安定してきた農業生産にも気象異変の余波が直撃しました。水稲の出来高の目安とされる「作況指数」は北海道で90と公表され、これは9年ぶりの「不良」。出来秋の「黄金色」の穂波も今年は元気が足りませんでした。畑作物も同様で美瑛の主幹品目の馬鈴薯、小麦、甜菜、豆類は概ね30~40%の減収(10月末)を余儀なくされました。ここは頑張るのみ。美瑛の農業生産者は再生産に向けて「農業魂」を発揮して頂ける気概があります。

夢 DREAM この人

上川農業改良普及センター
大雪支所 支所長

こばやし たか お
小林 孝夫さん(58歳)

農業者には生産技術向上に深い関わりのある農業改良普及センターは、高度で専門的な相談や技術の普及に欠かせない農業機関。今回は、美瑛町中町を本拠地として事務所を構える「大雪支所」を訪ねました。同センター支所長は本年赴任、前任地は滝川市の花・野菜技術センターで、園芸の研究と普及を行う各普及センターとの調整役。専門は花き類で、北空知、当麻町などで花き生産技術を担当。美瑛町の印象について「自然でありながら機能的で美しい町、丘の景色は人の営みの中で創られる何とも言えない景観です。」と魅力を語る「美瑛ファン」。奥さんとお子さん2人の4人家族。



例年であれば大忙しの収穫作業ですが、今年は様子が違います。農作物は全道的な不作となり、美瑛町も例外ではありません。水稲から畑作、蔬菜全般が同じように気候の影響で収穫量に大きな打撃を受けましたが、「異常気象」の一言で片づけてはいけなと思っています。私どもの役割は、気象がどのように作物に影響したかを科学的に分析すること。きちんと対策を立てて、次に結び付けることが大切です。少し専門的になりますが、道総研から出された北海道農業・農村の動向別予測によると、美瑛町は2030年の65歳以上の農業人口構成比が33%となっておりです。これは後継者が多い十勝型と変わりません。つまり美瑛町は全道的に見ても若い後継者が多いのです。しかしながら、今後は大規模化・法人化が進みますが、ICT（情報通信技術）を活用した作業機が登場し、畑作は省力化が行われます。また、園芸は外部から人を呼ぶことが大切です。費用対効果の問題もありますが、逆に「挑戦しないことでのリスク」が大きい現状の中、美瑛町は新規就農者対策や美瑛選果など他地域に比較して一歩進んだ取り組みをしている、大きな可能性を秘めた魅力的な地域です。

美瑛の景勝 静寂の青い池

Contents

■DREAM／	
上川農業改良センター大雪支所	
支所長 小林孝夫さん	3
■特集 ごはんを食べよう	4
■美瑛の逸品	6
■ウィズ・ユープラザ	8
■ベジタブルライフ	10
■手軽に健康/パズル	12

表紙の写真

ふじ た ひな た
藤田 陽詩ちゃん(5歳)



今回、表紙に登場頂いたのは、藤田直幸さん・有香さん(美瑛町水沢新生)の長女・陽詩(ひなた)ちゃん(5歳)です。この日はあいにくの雨に加えて肌寒い気温だったものの、にこやかな表情で表紙写真に収まって頂きました。3人兄弟のちやうど真ん中、毎日元気に「どんぐり保育園」に通っています。「保育所ではお友達がたくさんできたので毎日が楽しいの。食べ物ではイチゴが大好き。これから寒くなるけど、かぜをひかないように頑張ります。」と元気な陽詩(ひなた)ちゃんでした。



みんなで楽しく 朝で飯を食べよう

イラスト ゆぎたけし



食育インストラクター
岡村麻純
(おかわらますみ)



忙しくても 家族で食べる習慣を

では、家族そろって朝食を食べていますか？

それぞれの生活リズムがあり、気が付いたらいつもバラバラに食べているという方も多いのではないだろうか。調査によると、家族と一緒に食事をするのがほとんどないと答えた方は、夕食では4・3%だったのに対し、朝食では20・2%ととても多くなっています。※2

家族がバラバラに食事をする、独りぼっちで食事をする孤食、それぞれが違う物を食



朝食を毎日しっかり 食べていますか？

忙しい朝、ついつい食事が後回しになり、お菓子を食べて済ませてしまったり、時にはまったく食べなかったりしていませんか？調査によると20代から30代の男性は30%もの人が朝食を食べていないそうです。※1

人間の体は1日3回の食事をすることでリズムをつくっています。食事の理想は、おなかですいたときに食べたい物を食べたい量だけ食べるのではなく、毎日決まった時間に、栄養も量もバランスを取って食べるということです。

その中でも、朝食はとても重要です。人間は太陽の光を浴びて朝食を食べて体の代謝を高め、体温が上がることで目覚めることができます。また、朝食を食べないと他の食事摂取量が上がリ、太りやすくなるともいわれています。他にも、朝食を食べないと集中力が

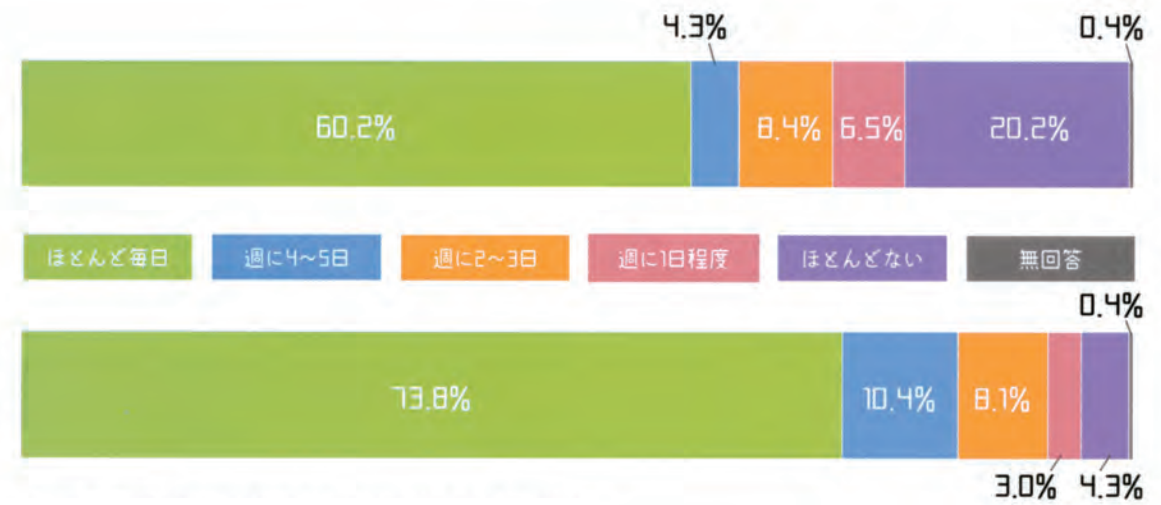


朝食が 大切な理由とは？

低下することも分かっており、朝食を食べる子どもと食べない子どもとは、ペーパーテストの成績に差が出るという調査結果もあります。

なぜそこまで朝食は大切なのでしょうか。人間の体をコントロールしているのは脳です。脳は他の臓器とは違い、糖質であるグルコースのみをエネルギーとして利用して機能しています。糖質は食後約4時間でほぼ吸収されます。その後、長時間食事をせず、糖質が不足すると、今度は肝臓が一時的に蓄えている糖分からグルコースを作り出し、脳へ送ります。しかし肝臓が貯蔵できる糖質はわずか半日分ほど。そのために朝食を食べずに、夕食から次の日の昼食まで長い時間が空くと、夕食からの糖質と、肝臓に蓄えられている糖質を合わせるも、脳へエネルギーを補給し続けることができなくなります。

その結果、血糖値が低下して脳の働きが悪くなってしまうのです。特に育ち盛りで脳の働きが盛んな子どもたちにとって、朝食から取るエネルギーがいかに重要であるかが分かります。夕食が遅くなってしまった場合は無理せず軽く済ませ、翌朝にしっかりと食べることを優先してほしいと思います。



※2 農林水産省「食育に関する意識調査報告書」2018年3月(対象は全国20歳以上。回答総数1587人)

※1 http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/(農林水産省「みんなの食育」)



|||||ごあいさつ|||||

当JAのオートサービスセンターが、装いも新たに車両整備の拠点を移しサービスを開始する運びとなりました。これまでの車両整備部門工場の老朽化に伴い、かねてから計画をしていた新築工事も無事終了し11月1日から、当JA北町給油所に隣接させて営業が実現致しました。新施設では大型車両も自前で、車検整備が可能となるよう検査、計測設備を整えましたので、効率的な車両整備とサービスの向上でご利用の皆さんに満足いただけるものと思います。

自動車車両は今や私たちの生活に不可欠な移動手段ですが、一方では「走る凶器」とも比喻され場面によっては、命を脅かす存在ともなりかねなく安全走行に向けては「車検制度」のもと様々な検査のクリアが必要で、新施設でその役割発揮に努めるものです。

スタッフ一同、一層のサービス向上に努めて参りますのでお気軽にご相談ください。

JA オート
サービスセンター

北町に移転しました。 お気軽に、車両整備の拠点。



普通車、フルタイム4WD車はもちろん、
大型車も計測可能なプレーキテスター



大型車両も車検整備可能な整備工場内部



タイヤ(車輪)の整列度合を確認するサイドスリップテスター



ブレーキ、スピードメーター等の精度を確認するモニター



車両の光度、光軸を計測の
ヘッドライトテスター

■季節限定/美瑛のおいも



美瑛産馬鈴薯を原料にした「美瑛のおいも」は今年でちょうど20年目になります。今年のフレーバーはオホーツクの塩を使った「うす塩味」と「コーンばん味」の2種類。特有のバリバリ感と風味が味わえます。美瑛選果、ホクレンショップ他で販売しています。価格はうす塩味が100g入り、コーンばん味が95g入りでどちらも216円(税込)

■フライドオニオン「こんがり揚げたまねぎ」



たまねぎの旨味と甘味をこんがり凝縮させた芳醇なバターチキンカレー味と塩味の2種類。風味を損なわないように低温フライ製法で仕上げました。香味と食感に優れており素材の美味しさを活かしました。製造は三笠市の食品会社に委託加工。ご賞味ください。一袋25g入り350円(税込)美瑛選果で販売しています。

■根強い人気「いり豆」



美瑛選果の隠れた人気商品「いり豆」に、「しょうゆ」と「さとうがけ」が仲間入り。「しょうゆ」は甘辛く香ばしい風味で、「さとうがけ」は昔懐かしい優しい甘さが楽しめます。美瑛産黒大豆を原料に使用した、素材にこだわった逸品です。
価格は100g入りの420円(税込)美瑛選果本店、有楽町店、新千歳空港店などで販売しています。

■びえいの丘めし「ドライカレー」「五目ごはん」



災害時の非常食やアウトドア用として使用される乾燥米飯「アルファ米」を、美瑛産のお米を使用して製品化しました。使用するお米は、つや・粘り・甘さのバランスの良い「ななつぼし」。味は「五目ごはん」と「ドライカレー」の2種類。内容量は260gで、できあがりはお茶碗2杯ほど。価格は450円(税込)美瑛選果ほかで販売しています。

よろしくね! JAの逸品 びえい

現在、小売・流通業者が独自に企画・販売する「プライベートブランド商品」が数多く開発されています。最近では、各地域の特産品を活用したオリジナルティあふれる商品開発が盛んに行われ、全国各地の消費者の皆さまに親しまれています。当JAの美瑛産農畜産物についても、こだわりの商品が発売されておりますので、ご紹介させていただきます。

■「びえい産ななつぼしと しゅまり 小豆の甘酒」



安全安心な美瑛産のお米「ななつぼし」と「しゅまり小豆」を主原料に米麹を加えて仕上げました。温めても冷やしても美味しく、こうじ菌の発酵の力で生まれる自然な味わいが楽しめます。ノンアルコール、砂糖不使用ですのでお子様でも安心して飲みいただけます。価格は190g250円(税込)美瑛選果本店・新千歳空港店、道の駅丘のくらで、販売しています。

■「びえい豚ウィンナー」



粗挽きと細挽きの2種類。いずれも美瑛町産の新鮮な枝肉を原料にして香り付けに「サクラスモーク」で仕上げました。ブルーのパッケージが爽やかな印象で、美瑛町を訪れる皆さんからお土産用として人気を集まっています。価格は粗挽きが580円、細挽きが550円でいずれも税込価格です。美瑛選果本店・新千歳空港店、道の駅丘のくら等で販売しています。

平成30年冬
上川地区「JAバンク」

中め中め

期間
平成30年
11月1日(金) ▶
12月28日(金)

定期貯金 キャンペーン

冬だけの
おとクマ
キャンペーン
実施中！

今ならプレゼント
もしくは店頭金利が
お得に!!

組合員(正組合員・准組合員)限定

3年定期
100万円以上の新規
または増額

**美瑛選果の
詰合せプレゼント**

※金利は店頭金利となります。

農産物プレゼントにかえて
金利上乗せをご希望の方は

組合員の方 (正組合員・ 准組合員 新規組合員 加入の方)	1年定期 3年定期	10万円以上の 新規預入または増額書替	店頭金利 × 3倍
組合員以外 の方	1年定期 3年定期	10万円以上の 新規預入または増額書替	店頭金利 × 2倍

年金、JAカード、給振、IB、組合員加入の新規契約の方 ちょりスグズプレゼント および 駄菓子つかみ取り

対象商品「スーパー定期貯金及び大口定期貯金」

●預入期間は1年・3年とさせていただきます。●ご契約いただいた定期貯金は「自動継続扱い」とさせていただきます。満期日以降は上乗せ金利が適用されませんのでご注意ください。●期日前に中途解約されすと、お預入日から中途解約日まで所定の中途解約利率が適用となりますのでご注意ください。●お利息に20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税となります。●個人の方に限りさせていただきます。●本定期貯金は貯金保険制度の対象となり、同制度の範囲内で保護されます。●商品の説明書は、店頭にお申し出ください。



美瑛選果 冬季営業のお知らせ

11月4日～3月31日までの期間、冬季営業とさせていただきます。
年末年始の休業は、12月30日～1月5日です。詳しくは、窓口までお問い合わせください。

選果市場

- 営業日／毎日営業(年末年始は除く)
- 営業時間／10:00～17:00

※選果市場の
売り場にて、
パン・ラスクを
販売します。

美瑛小麦工房

店頭販売は選果市場にて
販売いたします。

選果工房

冬季営業期間は、
休業とさせていただきます。

レストランアスペルージュ

▶11月4日～11月30日◀
営業日／土・日・祝
ランチ／11:30～14:30(L.O.)
ディナー／17:00～19:00(L.O.)

▶12月1日～3月31日◀
休業とさせて
いただきます。

窓 口……美瑛選果 TEL.0120-109-347

北海道!!
がんばろう

抽選で
5,000名様に
当たる!

当

抽選で
5,000名様に
当たる!

ドドーンと当たる

JAバンク北海道 11/1(金)～12/28(金)

期間中、定期貯金・定期積金を一定条件のお預入で、各種お取引をご利用中のお客さまに、
抽選で北海道のおいしさをドドーンとプレゼント!

お肉orお米をドドーン!

A賞 200名様
北海道産肉詰合せ3kg(牛・豚) [20,000円相当] 北海道産米1俵(60kg) [25,000円相当]

全道JA特産品カタログギフトからドドーン!

B賞 500名様
好きなJA特産品 2品 [7,000円相当]

C賞 1,000名様
好きなJA特産品 1品 [3,500円相当]

各賞に外れた方の中から抽選で3,300名様
おすすめのJA特産品1品 [3,500円相当]または
農協全国商品券 [2,000円分]をご希望のどちらかをプレゼントします。

さらに先着で kippis × CHORIS
オリジナルマルチケース
プレゼント!

詳しくは店頭またはWebで
<http://www.jabank-dodoon2018.jp/>

JAバンク北海道 <http://www.jabank-hokkaido.jp>

右記までお問い合わせください。 **JAびえい** ☎92-4325

組合員へは出資と一定の条件によりご加入いただけます。詳細につきましては窓口までお問い合わせください。



JAびえい『好きですびえい商品券』取扱い店舗		
	取扱い商品	取扱い対象外
ホクレン美瑛北町給油所	店頭給油(スタッフ給油のみ)、用品販売、作業代他(タイヤ代・オイル交換など)、未収金の支払い(灯油など)	前受灯油代金、洗車カード代金、アロック会費
生産資材課	取扱い商品(肥料・農薬など)※FARM LANDでの使用はできません。	なし
研修センター	取扱い商品(農業機械など)	自動車税
車両整備	各種整備代金、車検整備代金など	車検諸費用(自賠責保険・重量税・車検代行手数料・印紙)
美瑛選果	選果市場、美瑛小麦工房	選果工房、レストラン アスペルージュ

※詳しくは、各店舗にお問合せください。



茨城県笠間市にある「キッチン
晴人(ハレジン)」オーナーシェフ
永井 智一(ながい ともかず)

おいしく食べて 今日スタート 今月の朝ご飯



※料理を手前に置いて撮影しました。

レシピ1 手羽先のショウガ煮

材料(1人分)	作り方
手羽先…2本 煮汁 かつおだし…1と1/2カップ 料理酒…1/4カップ みりん…1/4カップ しょうゆ…1/4カップ 砂糖…大さじ2~3 おろしショウガ…大さじ2 サラダ油…適宜	(1) フライパンにサラダ油をひき、手羽先を中火で両面焼き色を付ける。 (2) (1)に煮汁の材料、おろしショウガの半量を入れ中火で煮詰めていく。 (3) 煮汁が煮詰まり照りが出てきたら、残りのおろしショウガを入れ出来上がり。シューングク(材料外)を添えた。



ポイント

手羽先は骨に沿って包丁を入れておくと火の通りが早い

レシピ2 サトイモのみそ煮~ショウガ風味

材料(1人分)	作り方
サトイモ…4個 煮汁 かつおだし…1カップ みりん…1/2カップ しょうゆ…大さじ1 砂糖…大さじ1と1/2 西京みそ…大さじ2 おろしショウガ…大さじ1	(1) サトイモは厚めに皮をむき、軟らかくなるまで下ゆでしておく。 (2) 鍋に煮汁の材料を全て入れ強火にかけ、沸いたらサトイモを入れ絡めていき、仕上げにおろしショウガを入れて出来上がり。



ポイント

焦げやすいので、鍋を動かしながら煮汁を絡めていく



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

ショウガのプロファイル

【分類】ショウガ目ショウガ科ショウガ属
【原産地】インド~マレー半島のアジア南部
【和名】生姜(ショウガ、ショウキョウ)
花縮紗(ハナシュクシャ)
【おいしい時期(旬)】5~9月ごろ
【主な栄養成分】マンガン、カリウム、ジンゲロール、ショウガオール、ジンゲロン、ジンガバレン、シトロネラル

見分け方

根ショウガ

全体がふっくらと張りがあり、堅くて重みのあるもの。皮に傷がないもの。切り口がみずみずしく、乾燥していないもの



白い部分が多く、きれいな色合いのものを選ぶ!

新ショウガ 葉ショウガ

良品は、茎の付け根がきれいな赤い色で、白い部分との色合いがはっきりしている。全体がみずみずしく張りがあり、皮に傷やしわがないもの

保存方法

乾燥を防ぐために、ラップまたは水でぬらした新聞紙、ペーパータオルに包んで冷蔵庫の野菜室などで保存

千切りやすりおろしにして、ラップに小分けに包んで冷凍しておけば必要な分だけ解凍して使えるので便利!

楽しみ方、食べ方のコツ

根ショウガは、すりおろしたり薄切りにしたりして、薬味や香辛料として利用

細かく刻んだり、すりおろすと薬味がもっと高まるよ

細く千切りして針しょうがに

皮に風味があるので薬味にする場合は皮ごとすりおろすのがおススメ



水で表面をぬらしスポンジでこそげ落とすようにすると皮が簡単に薄くなるよ!

香り成分は皮の近くにあるので、肉や魚の臭い消しに使うときは皮ごと使おう

砂糖で煮たしょうがシロップは風邪予防や冷え症対策に最適

ショウガ

~香りと辛味が薬効をもたらす香辛野菜~

ショウガのチカラ



肉や魚など食材の生臭いを消す消臭作用や抗菌・殺菌作用がある

抗酸化作用が高く、生活習慣病予防に効果があるといわれている

血行を促進する働き、代謝を高める作用があり、風邪予防や冷え症対策としても役立つ

ジンゲロール

ショウガの辛味成分で最も多く含まれる。最初に感じるピリッとした辛さ



辛味の成分は3種類

ジンゲロン

ごく微量の成分で、ジンゲロールが分解して生成される強い辛味がある

ショウガオール

ジンゲロールの脱水反応によって生成され保存中自然に増加する他、加熱によっても増加する。強い辛味がある。口に残り、じわじわ感じる辛さ

ショウガのいろいろ

大きさによる分類

日本で栽培されているのは約90%が大ショウガ

晩生で茎や葉も大きく成長し、根茎は肥大して大きな株になる。1株1年ほど生育することもある。貯蔵され年間を通して生鮮用や漬物などに使用される。

中ショウガ

中生~晩生で、大ショウガに比べて小さく、辛味が強い品種の繊維質が早く形成されるため、貯蔵せず主に漬物や加工品に使用されることが多い

小ショウガ

早生で、1株400g程度と小さめ。比較的収穫が多く安定している。辛味が強く、早掘りして葉ショウガやはいかみなどにされるのが一般的。谷中ショウガなどはこの品種

栽培・収穫方法による分類

根ショウガ(ひねショウガ)

一般的に流通しているショウガをひねショウガとも呼ぶ。ふっくらと軽く、皮がパープルから薄茶色の香りと辛味が強く薬味としての利用がメイン。秋ごろに収穫して貯蔵され、随時出荷して通年出荷

葉ショウガ

小さな根茎に茎葉が付いたもの。旬は5月~9月ごろで、谷中ショウガが有名

根ショウガ(新ショウガ)

初夏に収穫される根ショウガで、貯蔵せずに繊維が柔らかくみずみずしい状態で利用する。筋が少なく爽やかな辛味が特徴

ショウガのヒミツ

東南アジア、アフリカ、中米など、温暖湿潤な地域での栽培が盛ん

熱帯地方では秋に花を咲かせるよ

アジアでは古くから食用、薬用とされ、中国では紀元前から薬用に用いられていた記録もある

国産品は4割以上が高知県で収穫



同じショウガ目



日本には3世紀ごろ中国から伝来したといわれ、当初は薬用として栽培されていたが、江戸時代以降は一般的な食用として広まった