

WITH YOU



地域みなさんとともに歩むJA広報誌「ウイズ・ユー」2014 NOVEMBER



JA広報

ウイズ・ユー2014 VOL.49

●編集／美瑛町農業協同組合 総務部
●発行／2014 11(年2回発行)

クイズ 残った言葉はな～に？

カ	サ	ゴ	パ	ク	ン	ド	グ
ギ							プ
ブ							サ
フ							ウ
リ							ラ
ン							サ
ウ							コ
キ	ア	ボ	ン	ト	チ	ン	シ

中の絵の名前を、絵をかこんでいるカタカナから消していくと、使わなかった5文字が残ります。その5文字でできる言葉が答えです。

ヒント:11月15日の行事です

答え

クイズの正解者の中から抽選で10名の方に「美瑛のおいも(うす塩味・ジンギスカン味)」をそれぞれ6袋ずつ入1箱プレゼントします。



●クイズ応募方法

折り込みのハガキにクイズの答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、ご職業、お電話番号とあわせて本誌のご意見・ご感想をご記入ください。
締め切りは12月17日(水) 当日消印有効です。
※個人情報につきましては、本クイズ当選者通知以外に使用しません。

暮らしに役立つ情報満載! 今月の新刊図書～家の光～



家の光協会 編
定価:本体1,200円+税

「魚のおろし方」や「正しい応急手当法」など、暮らしの基本から目からウロコの裏ワザまで。その道の専門家が教える役立つ100の知恵を細かいプロセスで紹介。毎日の暮らしが豊かで快適になるコツが満載!



小林三佐子 著
定価:本体1,200円+税

ココアや抹茶、フルーツパウダーなど天然の着色素材を使った色とりどりのクッキーに、ドットやライン、レースなどさまざまなデコレーションを施したアイシングクッキーレシピ集。初めてでもかわいく作れる!



村上祥子 著
定価:1,000円+税

シニアに必要な栄養が朝・昼・晩の3食でしっかりとれる。身近な道具と少ない素材で1人分でもムダなく簡単に作れるメニューが満載。大きな文字と豊富な写真で見やすくわかりやすい、シニアごはんの決定版!

お申込みはJAびえい 営農部まで! TEL.0166-68-7014

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▶ 地域みなさんと共同歩調で歩みたい—そんな願いで作成しておりますJAびえい広報誌「ウイズ・ユー」をお届けします。

この時期の北海道は、海の幸、山の幸を堪能できる味覚の秋でもあります。最近、大きな異変が伝えられています。大豊作といわれた水稲は、作況指数は良いものの所得の基本となる製品数量は期待外れ。北の海ではブリやマンボウが港に大量に水揚げされているとか。平穏無事な自然推移を望むばかりです。

DREAM この人

那智・美瑛火祭り実行委員会

実行委員長

堀内 俊彦さん(34歳)

堀内さんは農業者の経営安定を支える上川中央NOSAIに勤務。「那智・美瑛火祭り実行委員会」への入会は28歳から。実行委員長を務めて4年目。現在、実行委員会メンバーは70名余り。火祭りを成功に導く有志たちのまとめ役を行っている。

大松明（だいたいまつ）行列の「主役」を飾る大松明づくりは、来年に向けて11月9日から始まった。燃え盛る大松明作りはメンバーの熱い心を込められスタート。活火山十勝岳とともに生きる美瑛町の伝統は、若い人々に着実に継承される。



「那智・美瑛火祭りは2008年に飲料メーカー「ダイドードリンコ」が主催する「日本の祭り」で紹介されたこともあり、今や日本屈指の祭りに位置づけられています。今年、那智・美瑛火祭りに特別参加したエジプト考古学者の古村作治教授は「日本の祭りは華やかな余興だけでなく、神々に対する感謝の心があります。十勝岳という自然に対する畏敬の念が込められているところが美瑛の火祭りの素晴らしいところ」と称賛しています。



昭和63年12月、それまで平静を保ってきた大雪山連峰十勝岳が噴火。以来3カ月にわたって活動が続き、火山の鎮静を願う心と併せ、町民のみなさんの心にも暗い影を落としてきました。

活火山と生きる町として「心まで鎮静化してはいけない。町民のみなさんの元気と活気を呼び戻したい」と、それぞれの願いを込め、大松明の炎が夜空に昇り、美瑛町民の心に元気の灯を点けてから26年が経ちます。

今年の美瑛町を代表する一大イベントでも、勢子（せこ）たちの力強い掛け声とともに燃え盛る大松明は、人々に感動を与え活力を体感しました。

美瑛の名勝 大雪山連峰
十勝岳と飛行機雲

Contents

■DREAM／活力「美瑛火祭り」	3
■美味しさ育む食の大地	4
■家族が認知症？	6
■新鮮食材で楽しくクッキング	8
■ウィズユープラザ	10
■クロスワードクイズ	12

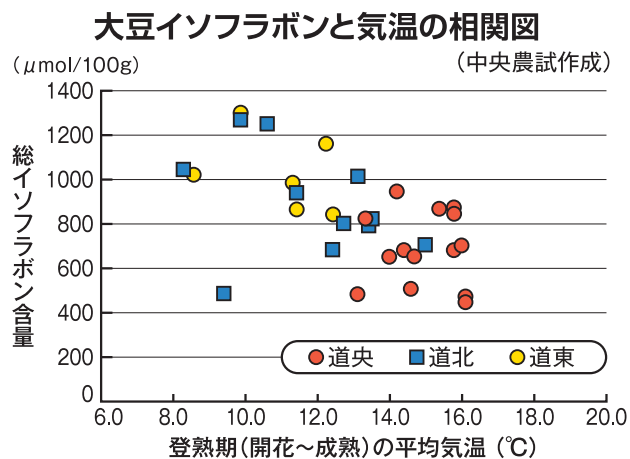


道産作物の美味しさは寒暖差が強い

鮮度が良く美味しさも違う—少なからず消費者がなんとなく感じていた「北海道農産物の品質の高さや味の良さ」ですが、専門家や研究者によって科学的にも裏付けされるようになってきました。その秘密は、夏でも夜には程良く気温が下がるという道内特有の「寒暖の差」に

ありました。これが味だけでなく、ホウレンソウなどの葉物野菜の栄養素や日持ちも左右することが、道産研究機構中央農試の報告から分かってきました。このことについて紹介させていただきます。

大豆の秘密 低温ほど イソフラボン増



大豆の品種のひとつに「ユキホマレ」と呼ばれる品種があります。この品種を用いて調べたところ、気温が高い道北や道東で育った方が、道央で育ったものに比べ、イソフラボンの含有量が多くなっていることが報告されています。

イソフラボンは、女性の更年期障害をやわらげ、骨粗しょう症やがんの予防にも効果があるとされています。2009年に研究者がイソフラボンについてまとめた報告によりますと、花が咲いてから実が熟するまでの「登熟期」の気温が低いほどイソフラボンの含有量が多いことがわかっています。

この詳しいメカニズムは解明されていないものの、寒さに強い品種の開発を進めてきた道産大豆については「結果的にイソフラボン含有量も高くなる特徴が付随してきた」とされています。

品種が異なる道外の大豆との単純比較は難しいものがありますが「ユキホマレ」のイソフラボン含有量は、西日本などで栽培される「フクユタカ」「エンレイ」の1.5倍にもなります。

また、イソフラボンだけでなく、味にも寒暖の差が影響していると考えられています。人が感じる「甘さ」に最も影響するショ糖の含有量を見ますと「道産大豆は道外産よりもおおむね2%高く、明確に違いを認識で

メロンやスイカの秘密 夜の呼吸が減り 糖分蓄積

北海道の気候特性である「寒暖の差」が大きいほど、果実などの甘みが増すということは、農業関

同じ時期に採れた葉物野菜なら、日持ちの良さやビタミン量で道産に優位性があるのではないのでしょうか。

小豆の秘密 ポリフェノール 含有量は歴然

道産農産物の代名詞のひとつである小豆も例外ではありません。

国産の大半を占める北海道産小豆ですが、今や国内需要の5割を占める中国産との品質の差は歴然として

います。近年、小豆の表皮に含まれるポリフェノールが体内の活性酸素をなくす働きがあることがわかってきました。中国産の場合、品種特性の差もありますが、登熟期の気温や日照時間など気象条件の違いから、ポリフェノールの含有量は道産小豆のおよそ半分しかありません。さらに、粒が



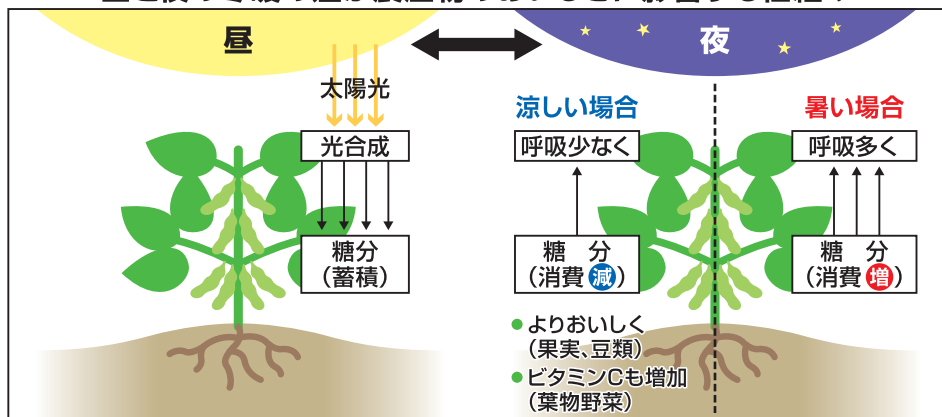
ポリフェノールたっぷりの
美瑛産小豆の調整作業

小さい上、表皮も黒ずむ傾向があります。道産小豆は、登熟期に涼しい環境で過ごすため、表皮が明るく色鮮やかになり、ポリフェノールも多いという特徴があります。

多くの中国産小豆は、砂糖を混ぜて加工した「加工あん」の形で輸入され、消費者のみなさんも気付かないうちに、口にしていることが多い

です。こうした中でも、道産小豆を使用している和菓子などを選ぶと、食の安全だけでなく、健康の維持にも効果を発揮します。

昼と夜の寒暖の差が農産物のおいしさに影響する仕組み



われています。夜の気温が高ければ、呼吸も増えて糖分が消費されるのです。逆に、気温が低ければエネルギー消費が減って、多くの糖分がそのまま残るとされています。これが美瑛町産のメロンなどの果実の高い評価を生み、主要作物のひとつであるビートの糖分にも影響しています。



「寒暖」の恵みを受け「甘さ」たっぷりの美瑛メロン



上川管内で有数の作付面積を誇る、美瑛産小豆。機械化も進み、適期に収穫作業が進められています。

認知症 早期発見の目安

いくつか思い当たることがあれば、専門家に相談しましょう。

※認知症のひと
家族の会作成

物忘れがひどい

- ☐ 電話の相手の名前をすぐに忘れてしまう
- ☐ 同じことを何度も言う・聞く・行う
- ☐ しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 財布・通帳・衣類など、盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所が分らない

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- ☐ ささいなことで怒るようになった
- ☐ 周囲への気遣いがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- ☐ 1人になると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- ☐ 下着を替えず、身だしなみに構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込み何をするのもおっくうがる、嫌がる

もしかして…

家族が 認知症に なったら

どうしたの？

あれ？

85歳以上の4人に1人が認知症だといわれています。高齢化社会を迎え、誰もが発症する可能性のある身近な病気です。もし家族の誰かが認知症になったら、どのように向き合えばいいのでしょうか。30年以上も認知症患者のいる家族の悩み相談窓口となってきた「認知症のひとと家族の会」にお話をききました。

●取材協力：公益社団法人 認知症のひとと家族の会 東京都支部 ●相談窓口：TEL.03-5367-2339(毎週火・金曜日10:00～15:00)

単なる物忘れと 認知症は違う

年齢を重ねると誰でも、すぐに人の名前を思い出せなかったり、物をどこに置いたか、しまったかを忘れたりするもの。それは加齢による単なる物忘れで、体験したことの一部を忘れても、記憶の帯はつながっていて、ヒントがあれば思い出せるものです。

認知症の場合は、数分前、数日前の出来事を思い出せないとか、言葉がなかなか出てこない、家電製品が上手に使えないなど、体験したこと自体を忘れて、記憶が抜け落ちてしまうのです。

単なる物忘れと認知症はどこが違うのでしょうか。明らかに違うのは、認知症は正常だった脳の働きが徐々に低下する病気だということです。いろいろな病気が原因となって起こるので、症状もさまざまです。病気が進行するにつれ、記憶や判断など脳の機能が低下して、次第に日常生活を送ることができなくなります。

認知症というと、家族の顔が分からない、徘徊（はいかい）する、失禁するなどの重い症状ばかり思い浮かべてしまうかもしれませんが、決して重い症状ばかりが認知症とは限りません。日常生活で本人や家族に困ることが増えてきたら、認知症の可能性も考えましょう。

早期発見・早期治療と 家族の協力が大切

家庭では、どこまでが単なる物忘れで、どこからが認知症なのか、なかなか判断が付きにくいものです。本人や家族が「年のせい」だと思うよう

な、日常のささいな変化が認知症のサインだったりすることもあるので、「おかしいな」と思ったら、ためらわずに早めに医師に相談することが大切です。認知症は、軽度な症状から生活に支障を来す中等度まで、約2年で進行するという報告もあります。早く見つけて治療すれば、進行を緩やかにしたり、症状を軽くできたりする可能性もあるため、その後の日常生活は大きく変わります。

ただ、本人が認知症を認めたくない気持ちがある場合、受診に反発するケースも多く見られます。そこで本人には言わずに、まずは行政の窓口である市区町村の地域包括支援センター、または病院への窓口としてかかりつけの医師に相談しましょう。そこから「物忘れ外来」「認知症外来」など、認知症の診断を行う専門外来のある医療機関を紹介してもらえます。本人が専門の医療機関に行きたがらない場合は、最初は家族だけで訪ねて相談してみるのもいいでしょう。受診するときは「早期発見の目安」（認知症のひとと家族の会）を基にチェックして、気になることを書き留めておき、普段の本人の様子をしっかりと伝えることです。

認知症と診断されると、家族はつい長い介護生活に不安を覚えますが、診断された本人が一番戸惑い、不安を募らせて、自分を責めるのです。家族や周囲の人にとって大切なのは、認知症は病気であることを理解すること。そして、本人の気持ちに寄り添って、安心できる環境づくりを心掛けることです。そのためには、介護する人も、心にも余裕を持ち、自分のことも大切にしましょう。誰か一人に負担がかからないように、家族がそれぞれの立場で役割分担をして、正しい共通認識を持ち、協力し合うことが重要です。

気軽に相談を

地域包括支援センター

介護保険法で認められた、全国約4000カ所にある相談センター。市区町村の役所で連絡先を教えてください。

認知症のひとと家族の会

全国46都道府県に支部があり、介護経験を持つ会員が相談を受け付けています。

TEL.0120-294-456

(月～金曜日10:00～15:00)

<http://www.alzheimer.or.jp/>



JAが地域をつなぐ 人を支える

農作業の疲れは温泉旅行で癒そう

農閑期に温泉旅行で農作業の疲れを癒す農家も少なくありません。JAには、農協観光を通じて旅行事業があります。農家が生産した農産物を事前に届け、それらを使った料理でもてなす「持参持消」プランは、JAグループらしい取り組みの一つ。「地産地消」を推進できるプランや、農業体験ツアーなどもあり、都市と農村の交流に貢献しています。

(監修：三重大学招へい教授 石田 正昭)



新鮮食材で

楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

サケときのこの炊き込みご飯



きのこの風味と、塩ザケのうま味がたっぷりの炊き込みご飯です。今回はエリンギとシメジを使用しましたが、好きなきのこ2〜3種類をお使いください。サケの皮はカリッと焼き、仕上げにトッピングしてもおいしくいただけます。

材 料(4人分)	1食当たり約385kcal
米……………2合	ショウガ……………10g
塩ザケ(甘口) ……2切れ	だし用昆布……………5cm
エリンギ……………2本	だし汁……………カップ2弱
シメジ……………1株	酒……………大さじ2
(きのこ類はあわせて200g程度)	しょうゆ……………大さじ1・1/2

作 り 方

- (1) 米は洗い30分以上浸水後、ざるにあげておく。
- (2) サケは焼き、皮と骨を除く。
- (3) きのこと類は食べやすい大きさに切る。ショウガは千切りにしておく。
- (4) 分量の酒・しょうゆにだし汁を加え、カップ2の分量にする。
- (5) 炊飯器に米と(4)を入れ、だし用昆布、きのこ、焼いたサケを加え炊く。
- (6) 炊き上がったら、だし用昆布を取り出し、ショウガの千切りを加え、サケをほぐしながら、全体を混ぜ合わせる。

油揚げと野菜の煮物



油揚げの中から卵が出てくるサプライズが楽しい煮物です。カブの葉があれば、小松菜の代わりにご利用ください。葉類とトマトはいただく直前に加えましょう。

材 料(2人分)	1食当たり約330kcal
油揚げ……………2枚	小松菜……………2株
卵……………2個	だし汁……………カップ3
カブ……………2個	みりん……………大さじ4
ミニトマト……………6個	しょうゆ……………大さじ3

作 り 方

- (1) 鍋にだし汁・みりん・しょうゆを入れて煮る。
- (2) カブは皮をむき4つに切る。小松菜は6〜7cmに切る。
- (3) 油揚げに熱湯を掛けて油抜きをし、ペーパータオルで水を切る。端を切り、破らないように注意しながら袋状に開く。
- (4) 器に卵を割り、油揚げの中に入れ、端を折りようじで留める。
- (5) (1)にカブと(4)を入れ、落としぶたをして10分ほど煮る(そのまま冷ますと、より味が染み込む)。
- (6) 小松菜とミニトマトを加え、一煮立ちしたら火を止める。
- (7) 器に盛り付け、お好みで七味唐辛子を添えていただく。

ダイコンは冬の万能食材

野菜の少なくなる冬の貴重な食材がダイコンです。ダイコンは春、夏、秋、冬と季節を通して栽培されますが、秋冬ダイコンは甘みが増して、おでんなどの煮物に最適です。漬物やサラダ、味噌汁の具など用途が多いため、昔から親しまれてきました。栽培も簡単なことから各地で多くの品種が誕生し、生産量・消費量とも日本は世界屈指の「ダイコン王国」です。

原産地ははっきりしませんが、古代エジプトでは紀元前から栽培され、ピラミッド建設の労働報酬になっていたそうです。日本へは中国から伝わり、古事記には「漬白」と記されています。「ダイコン」と呼ぶようになったのは室町中期からです。

ダイコンはデンプンの消化酵素であるジアスターゼを多く含んで整腸作用があり、葉の部分にはビタミンCやB₂も豊富です。干した葉をお風呂に入ると体が温まり、冷え性や肩凝り、腰痛の症状が緩和されます。多くの効果があるダイコンは健康野菜の代表選手といえます。

(監修：女子栄養大学栄養クリニック教授 濱田 桂子)



おにぎりの名脇役「たくあん」

たくあんは干したダイコンを糠と塩などで漬けた漬物。江戸時代に臨濟宗の僧・沢庵宗彭(たくあんそうほう)が考案したことから「たくあん」となったという説があります。干してから漬けることによって旨みが増し、ご飯のおかずやお茶漬けとして用いられますが、最も存在感を示すのがおにぎりの添え物。おにぎり2個とたくあんを竹の皮で包んだものが日本最古の駅弁といわれています。たくあんはおにぎりの「名脇役」と言えます。

2015年ミラノ国際博覧会のテーマは「地球に食料を、生命にエネルギーを。」JAグループは、「共存する多様性」をテーマに掲げる日本館への協賛を通じて、「多様な農業の共存と食料主権の尊重」を世界に発信し、世界の食料問題の課題解決に貢献していきます。



美瑛選果 冬季営業のお知らせ

美瑛選果は、11月8日～3月31日の期間、
冬季営業とさせていただきます。
年末年始の休業は12月29日～1月9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・ 美瑛小麦工房

営業日／月曜日～日曜日
営業時間／10:00～16:00
※選果市場の売り場にて、パン・ラスクを
販売します。パンの焼きあがり時間は
11:00頃です。

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 アスペルジュ

▶11月8日～11月30日◀
営業日／土曜日・日曜日・祝日
営業時間／11:00から
※19:00ラストオーダーです
▶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

ホクレンSS ウインターフェア

ホクレンSS(給油所)
では、ウインターフェア
を下記の内容にて実施
します。

対象期間：12月31日(水)まで

場 所：ホクレン美瑛
北町給油所

内 容：対象期間の灯油
配送200ℓごとに1口応募
のチャンス！専用応募封筒
に灯油配送の納品書を同
封し応募となります。専用
の応募封筒はスタンドにて
お渡しします。



窓 口 ホクレン美瑛北町給油所 TEL.92-2157

JAびえい 「好きですびえい 商品券」取扱店舗

ホクレン美瑛北町給油所

取扱い商品：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)

取扱い対象外：前受灯油代金、洗車カード代金、
アロックス会費

生産資材課

取扱い商品：各種商品(肥料・農薬など)
※FARM LANDでの使用はできません。

取扱い対象外：なし

研修センター

取扱い商品：各種商品(農業機械など)

取扱い対象外：自動車税

車両整備

取扱い商品：各種整備代金、車検整備代金など
取扱い対象外：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

取扱い商品：選果市場、美瑛小麦工房
取扱い対象外：選果工房、レストラン アスペルジュ

※詳しくは、各店舗にお問い合わせください。

あなたのまちのJAです…。

ウィズユープラザ

平成26年冬 上川地区「JAバンク」

JAバンク

ゆめゆめ定期キャンペーン

期間／平成26年11月4日(火)～12月30日(火)

正組合員・准組合員の方、新規組合員加入の方

組合員以外の方

1年定期

10万円以上の新規預入または増額

店頭金利 **+0.15%**

1年定期

10万円以上の新規預入または増額

店頭金利 **+0.10%**

3年定期

10万円以上の新規預入または増額

店頭金利 **+0.25%**

3年定期

10万円以上の新規預入または増額

店頭金利 **+0.20%**

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ますと、お預入日から中途解約日までの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。●個人の方に限らせていただきます。●本定期貯金は貯金保険制度の対象となり、同制度の範囲で保護されます。●商品の説明書は、店頭にお申し出下さい。

北海道のおいしさ

冬のキャンペーン

全道合計
5,000
名様に
当たる!

キャンペーン応募期間
11/4 火 → 12/30 火

A賞
100名抽

ゆめゆめ
なまづき
ふりかけ
おぼろぎ
ほしのゆめ
きたくりん
各20kg

2俵
(120kg相当)

ドドンと! 満腹!
北のこだわり銘柄米
つや、粘り、甘み、どれをとってもおいしい特Aランクの
ゆめゆめなど、人気の道産米6種をドドンとプレゼント。
ご家庭で食べくらべをお楽しみください。

ドドンと! 選べる!
北の地元味セレクト

全道のJAから選りすぐった特産品が大量。
逸品の数々からお好きな4品をお選びいただけます。

B賞
300名抽

W
チャンス
4,600名抽

北のおたのしみ
A賞・B賞の抽選にはずれてもチャンス!
北の地元味セレクトから、
オススメの1品をプレゼントします。

プレゼント応募条件 対象商品(受入条件)

定期貯金
(1年以上)
(新規または増額20万円以上)

定期積金
(1年以上)
(契約額24万円以上)

■対象者／個人の方に限ります。
■抽選の権利／定期貯金(1契約20万円につき1口)・定期積金(1契約24万円ごとに1口)
※お一人様何口でも応募可能です。※増額書替の場合は、増額分のみ対象。
■当選発表／商品のお届けを持って代えさせていただきます。(抽選は平成27年1月
下旬予定)
■応募方法／窓口でお選する応募用紙に必要事項を記入し、窓口へお持ちください。

【ご注意事項】
※当選後の権利の譲渡、商品の交換・換金には応じられません。
※今回預入された定期貯金または定期積金を中途解約された場合は当選の権利を失います。