

# WITH YOU



JAびえい

地域みなさんとともに歩むJA広報誌「ウイズ・ユー」2019 OCTOBER



JA広報

ウイズ・ユー2019 VOL.57

- 編集／美瑛町農業協同組合  
総務部
- 発行／2019 10 (年2回発行)



# 美瑛の景勝

鮮やかな黄色のじゅうたん  
～北瑛地区シロカラシの花畑～



## 表紙の写真

遠藤一誠くん(5歳)・結誠くん(4歳)  
瑠李ちゃん(2歳)



今回表紙を飾っていただいたのは、遠藤俊貴さん・有香里さん(美瑛町字美沢早崎)のお子さん、3人兄妹の一誠くん5歳、結誠くん4歳、瑠李ちゃん2歳です。アンパンマンの三輪車が大好きで、かわりばんこに乗っては兄妹で押しあう大の仲良しさん。美沢保育所に通っていて、お友達もたくさんいます。

この日は、元気いっぱいに枝豆を収穫してからの写真撮影。「いい写真が撮れたな～」と言うたびに、「見せて！」と一緒にチェックもしてくれる、とっても頼りになるモデルさんたちでした。「優しく、元気な子に育ってほしい」というお母さんの願いと、豊かな自然の中で、すくすくと成長中です！

## Contents

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| ■DREAM /びえいフーズ(株)<br>社長 國重 泰生さん | 3  |
| ■特集 野菜の栄養                       | 4  |
| ■JA びえいの新商品                     | 6  |
| ■ウィズユープラザ                       | 8  |
| ■ベジタブルライフ                       | 10 |
| ■料理楽しくステップアップ                   | 11 |
| ■家族の健康 / パズル                    | 12 |



# 夢 DREAM この人

びえいフーズ株式会社  
代表取締役社長

くに しげ やす お

國重 泰生さん(70歳)

今回は、美瑛産を中心に、道内産原料に限定して加工を行い、冷凍野菜などの販売を行っているびえいフーズ(株)を訪ねました。びえいフーズ(株)の國重泰生社長は親会社の(株)ノースイから6年前に美瑛に赴任しました。生まれは山口ですが、中学3年の時に広島、就職を機に大阪へ。就職後は転勤で全国に赴任し、美瑛は旭川、京極に次いで北海道で3か所目の赴任先となります。

休日は自然豊かな自宅の近所を散歩して、忙しい仕事の合間のリフレッシュをしています。

現在は、「地域の皆でつくる会社」という夢を掲げ、新工場の建設などを通して、町の活性化をめざしています。



美瑛に赴任した時は、経営危機に陥ったびえいフーズ(株)を立て直すため、最初に美瑛産・道内産原材料へ徹底的にこだわることから始めました。これにより、地域経済に貢献するとともに、コストの合わない道外産原材料を付き合いで使用するという悪循環から抜け出すことができました。次に着手したのは、労働の合理化と品質の向上です。品質の悪い製品をチェックするレントゲンなどの機械を更新し、工数を削減するとともに、品質の向上を図ることで、より多くの取引先から信頼を得ることができました。また、より良い原材料を確保するため、生産者の皆さんとより密接に関係を作っていくことも意識し、JAともやり取りを頻繁に行うようにしています。

こうして経営再建されたびえいフーズ(株)がめざすのは、「地域の皆でつくる会社」です。今年7月には新工場の建設に着工し、来年3月の完成を予定しています。地域経済の活性化につながればとの思いから、総工費30億円にも上る建設工事についても、町内や近郊の建設会社を中心に依頼しました。美瑛町に新たな雇用を生み出し、経営の苦しい時期に会社に残ってくれた従業員や、地域の暮らしを支えていけたらと思っています。

# 野菜の栄養、 おいしく無駄なく いただきます！

健康のため、意識して野菜を取ることを心掛けている人は多いはず。実は、その調理法を変えるだけで、もっと効果的に栄養を取ることができるんです。今注目の書籍『その調理、9割の栄養捨ててます！』を監修したお2人に教えていただきました。



イラスト：石川ともこ

今日からすぐに生かせる知識が満載！



『その調理、9割の栄養捨ててます！』

監修：東京慈恵会医科大学付属病院 栄養部  
発行：世界文化社 定価：1,400円＋税

病院食レシビの先駆けである東京慈恵会医科大学の監修により、最新の知見に基づき食材の栄養素を最大限生かす調理法をまとめた一冊。切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどを食材ごとに分かりやすく紹介しています。

## 野菜の栄養成分は減っている!?

現代人は野菜不足といわれています。時間に追われるライフスタイルや生活の乱れなど、私たちを取り巻く環境が大きな要因ともいわれています。だからこそ野菜を頑張って取ろうと心掛けている人もいるでしょう。しかしながら、野菜の栄養成分は昔に比べて激減しているのです。例えば、50年前と現在で、一般に売られている野菜の栄養成分を比べた場合、ニンジンのビタミンAやホウレンソウの鉄分は80%以上も減少、キャベツのビタミンCは半分近く減っています。特に減少が顕著なのは、ビタミンやミネラルですが、それだけでなく精製技術が発達したことで主食である米などの他、穀類の栄養も減っています。

驚きの新事実！

## 知らないと損する 栄養の取り方

野菜を無駄なくいただく

ならばなおのことしっかり野菜を取ろうと思われenderではないでしょうか。しかし、ただたくさん食べれば良いというものではありません。同じ野菜でも、調理方法によって体に届く栄養素の量に違いがあるからです。

調理法とは、切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどですが、今までの調理法では、実は栄養分の9割以上も失っていた（ロスしていた）、などということも考えられます。野菜の栄養分を逃がさない調理法を知り、しっかりと栄養が取れる食べ方を心掛けるようにしましょう。

## 効率良く栄養を取る

野菜の皮や葉、根、種子など、いつも捨てていた部分に栄養がたっぷり詰まっていることが多いのです。例えばジャガイモやゴボウ、ダイコン、ニンジンなどの根菜類は、皮のすぐ下に栄養がたっぷり。カボチャやピーマンのいわゆるワタの部分には、普段食べている部分にはない栄養成分が含まれています。農家の方々が丹精込めて栽培している野菜を、感謝の気持ちと共に無駄なく調理したいものです。





## キャベツ

### スープで栄養分を余すところなく

- キャベツから発見された成分ビタミンU(キャベジン)。胃の調子を整え、胃潰瘍などを防ぐビタミンで、胃腸菜にも含まれている成分です。
- ビタミンCは特に外側の緑色が濃い部分に多く含まれます。次に多いのが芯の周辺で、カルシウムやアミノ酸も豊富です。

#### 調理のポイント／

生ではたくさん食べられません。炒めると3～4割、蒸しても2～3割ほどビタミンCが減るので、汁まで飲むスープがお勧め。一部は酸化しますが9割は取ることができます。ビタミンUは水溶性なのでこれも余さず取れます。



## ニンジン

### 皮ごと＆加熱調理しよう

- ニンジンの葉には可食部分の5倍のカルシウム、3倍のタンパク質が含まれています。また、根菜類は栄養が葉の成長に使われるため、葉付きニンジンを手に入れたら、すぐに葉と根を切り分けて使いましょう。
- ニンジンの皮にはβ-カロテンが豊富に含まれています。栄養分は芯を通じて中心部から葉に送られるため、時間がたつと中心部の栄養素はほぼなくなります。

#### 調理のポイント／

皮ごと食べればβ-カロテンは2.5倍に、ポリフェノールは4倍になります。ニンジンに含まれるβ-カロテンは加熱すると生で取るより吸収率が2倍以上になります。さらに油を使うことで吸収率が70%まで上がります。炒めたり、油であえたりする調理法がお勧めです。



## ゴボウ

### 皮むきなし、あく抜きなしで

- 皮の栄養素に注目。皮部分のポリフェノール、クロロゲン酸はハウレンソウの3倍以上あります。
- 選び方は、根元を持って真っすぐ立つ物を。立たない物は中心部に「す」が入って、スカスカになっていることがあります。

#### 調理のポイント／

あく抜きが基本といわれる野菜ですが、栄養的には皮むきもあく抜きもしない方が断然有利。クロロゲン酸は糖尿病や脂肪の蓄積を予防する働きがあるといわれます。洗いゴボウはクロロゲン酸が減っているため、泥付きがお勧め。あく抜きするとクロロゲン酸が流失するだけでなく、水溶性の食物繊維も減ってしまいますので洗うだけでよいでしょう。あく抜き同様、下ゆでもクロロゲン酸が流失します。細かいカットも抗酸化力が落ちるので、大きめのカットに。



## 長ネギ

### 油と合わせて加熱すべし

- 白い部分にはアリシンが豊富。アリシンは血液をサラサラにし、殺菌効果が高いので、白い部分をしっかり食べましょう。
- 緑の部分にはβ-カロテンやカルシウムが豊富。野菜スープのだしなどに使うのも良いでしょう。

#### 調理のポイント／

ネギの抗酸化力は加熱することで2.5倍にUP。ネギは古くから風邪対策に良いといわれている食材。アリシンの殺菌効果と緑の部分に含まれるフルクタンという糖は、インフルエンザ予防にも効果があります。加熱することでアリシンもフルクタンも甘味が引き出されます。油で焼くとβ-カロテンの吸収率が上がります。



JAびえいが販売するこだわりの商品に、今年も新しい仲間が誕生しました!

美瑛産のおいしい原材料を使っているから、できるだけ素材の味が伝わるように提供したい。

そんなこだわりがたくさん詰まった商品を、一気にご紹介します!

こだわりの商品とセットのおしゃれなグッズもありますよ!  
いずれも美瑛選果本店・新千歳空港店・東京有楽町店で好評発売中です。

## よろしくね! JAの新品 びえい

### ●びえいの米粉「コメコ」●

原材料には美瑛産のお米を100%使用。米粉はグルテンフリー食品としても認知度が高まっていて、最近では、小麦アレルギーの方も食べられるようにパンやケーキにも利用されるようになりました。

揚げ物の衣として使うと、時間がたっても衣が油っぽくなりなく、さくっと仕上がります。とろみつけに使うこともでき、ダマになりにくく、ホワイトソースを作るのにもおすすめです。

値段は1袋250g入り400円(税込)です。

クセがなくいろいろな料理に使えますので、ぜひお試しください!



### ●Biei Beans●

農家のみなさんの声を受けて、Biei Beans が新たに誕生しました!

高品質で栄養満点なびえいのお豆を、手に取りやすい小袋サイズで気軽に楽しんでいただけます。パッチワークの丘に力強く芽吹くお豆のロゴが目印です。煮豆やスープはもちろん、炊き込みご飯やお菓子の材料など、幅広くお使いいただけます。

全4種類いずれも1袋200g入りで、小豆300円(税抜)、金時豆・黒豆350円(税抜)、赤えんどう250円(税抜)です。

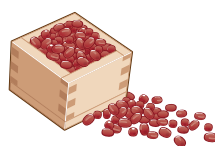


### ●おかきに。あんこ●

大人気シリーズ「おかきに。」に、新しく「おかきに。あんこ」が仲間入り!

「しょっぱいお菓子なのに、あんこ味?」と不思議に感じるかもしれませんが、もち米にあんこと言えば、日本人になじみの深い大福やおしること同じ組み合わせ。「おかきに。あんこ」も、口に入れた瞬間はふんわりと甘く、噛むと隠し味の醤油のしょっぱさが広がる、どこか懐かしい味わい。人気の「おかきに。」シリーズに和のテイストが加わった新商品をぜひご賞味ください。

「おかきに。あんこ」は1袋490円(税込)で販売中です!



## ●とうきびアイス●

今までフリーズドライで皆さんに親しまれていた美瑛産とうきびが、新しい姿でお目見え！『北海道びえいとうきびアイスもなか』が新発売となりました。

袋を開けて口に近づけると、美瑛産の原料にこだわって作られたクリーミーなアイスから、甘いとうきびの香りが漂います。

アイスには、北海道プレミアム美瑛牛乳を使用。濃厚なのに後味があっさりしているのは、品質の良い原材料を使用しているからこそその味わいです。こだわりのアイスを包み込むとうきびの形をしたもなかは、さっくりと軽い食感でアイスを引き立てます。『北海道びえいとうきびアイスもなか』は、一本280円(税込)で、美瑛選果本店にて販売中です！



## ●キャラメルとうきび●

さくさくとした食感が楽しいフリーズドライシリーズに新しい仲間「キャラメルとうきび」が誕生しました！

キャラメルに負けないとうきびの甘みは、素材がいいからこそ味わっていただけるもの。異なる甘みが引き立てあい、ほんのりした甘さがたまらない一品となっています。ぜひ、ご賞味ください。

「キャラメルとうきび」は 1 袋 25g 入 320円(税抜) で好評発売中です！



## ●くろまめからから●

美瑛の栄養たっぷりの黒大豆を手軽に食べられる「くろまめからから」シリーズがパッケージをリニューアルして販売中です！

香ばしい素材の味が楽しめる「素煎り」、昔懐かしい醤油の味わいについ手が伸びてしまう「しょうゆ」、シンプルで優しい甘さが後を引く「さとうがけ」の全3種類を販売しています。

いずれも 1 袋 50g 入り 300円(税抜) でお買い求めいただけます。



## ●クリアファイル●

新しいグッズとして、「焼きとうきび」をモチーフにしたおしゃれなクリアファイルが登場しました！

ファイルの前面には焼きとうきびのパッケージ、背面には一面に焼きとうきびが印刷されていて、ファイルを閉じると丘のおかし「焼きとうきび」そのままに見えるデザイン。

焼きとうきびクリアファイルは本物の丘のおかし「焼きとうきび」3袋とセットで1,000円(税抜) 好評販売中です。



## ●トートバック●

発売当初から大人気のフリーズドライシリーズが、おしゃれなトートバックに入っちゃいました！

トートバックはネイビーとアイボリーの2色があり、どちらもシンプルで使いやすいデザイン！お弁当箱と水筒を入れて持ち歩ける、手ごろなサイズ感がおすすめです。

中に入っているフリーズドライは、焼きとうきび・あずき・くろまめの3種類各 1 袋入り 1,150円(税抜)、または焼きとうきび 3 袋入り 1,000円(税抜) が選べます！





あなたのまちのJAです…。

ウィズユープラザ

## 美瑛選果 冬季営業のお知らせ

11月5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) ※選果市場の売り場にて、パン・ラスクを販売します。
- 営業時間／10:00～17:00

### 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asperジュ

▶11月5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



9月から10月初めにかけては秋雨の時期です。夏に日本付近に張り出していた太平洋高気圧が後退、勢力が弱まり、本州付近に前線が停滞しやすいくなります。梅雨と同じように、曇りや雨のぐずついた天気になる日が多くなります。関東地方では、梅雨より秋雨の時期の方が雨量が多くなるくらいです。

ところで、秋といえば味覚の秋です。マツタケを楽しみにしている人も多いと思います。マツタケは秋雨の時期の雨量が生育を左右します。9月ごろの雨量が多いこと、涼しくなることで、マツタケの生育が良くなり、豊作になるといいます。秋に台風が多い年もマツタケが良く育つ条件になります。

秋の味覚を楽しめるかどうかは、この時期の天候にかかっていると言っても大げさではありません。マツタケにとって良い条件の天候になり、マツタケが良く育つのを「待つだけ」ですね。

### 雨を待つマツタケ



お天気カレンダー

気象予報士株式会社ハレックス ● 檜山靖洋



# JAバンク北海道で 新規申込み・お取引すると、さしあげ **マスマス**



|                                              |                                        |
|----------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>年金<br/>受取で!</b><br>年金振込口座の<br>ご指定         | <b>給与<br/>口座で!</b><br>給与振込口座の<br>ご指定   |
| <b>JAネット<br/>バンクで!</b><br>JAネットバンクの<br>ご利用開始 | <b>JAカード<br/>入会で!</b><br>JAカードの<br>ご入会 |



新規お取引  
申込みの方

先着でさしあげ **マスマス**

2019年12月30日(月)までに  
上記のいずれか1つでも  
新規お取引の申込みされた方

**よりぞう  
グッズ**などプレゼント!

※JAによって景品が異なります。また、数に限りがございますので、詳しくはJA窓口でご確認ください。

対象条件 2019年12月30日までに、年金振込口座のご指定、給与振込口座のご指定、JAネットバンクのご利用開始、JAカードのご入会を、期間中に申込みされた方



お取引  
された方

抽選でさしあげ **マスマス**

2019年12月30日(月)までに、  
上記のいずれか1つでもお取引された方

**JA特産品**を  
抽選で  
**5,000  
プレゼント!**



対象条件 2019年12月30日までに、年金振込口座、給与振込口座、JAネットバンク、JAカードのいずれかのお取引された方

応募方法 WEBエントリーのみの応募となります。  
詳しくはJAバンク北海道のホームページ  
(<http://www.jabank-hokkaido.or.jp>)  
または右にあるQRコードからご確認ください。



抽選率 対象お取引された方、1取引につき1口(最大4口)が、応募  
口数となります。

## 留意事項

- 当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。抽選結果に関するお問い合わせは受け付けておりません。
- 当選後の権利の譲渡、賞品の交換・換金には応じられません。
- 賞品のお届け先はWEB応募の際にご入力いただいた住所に、宅配もしくはJAの担当者より直接お届けします。(個人情報のお取扱いについて：応募フォームにご入力いただいた情報は、プライバシーポリシーに則り適正に管理します。また賞品発送に利用させていただきます。応募情報は、お客様の同意なしに業務委託先以外の第三者に個人情報を開示・提供することはありません)



JAバンクで口座を開設し、それぞれの期間内に対象のお取引をすると  
**QUOカード 最大 4,000円分プレゼント!**

- チャンス1 口座開設から3ヶ月目の月末までに、JAカードのご入会、JAネットバンクのいずれかのお取引をいただき、WEBでご応募いただく  
毎月500名様にQUOカード2,000円分が当たる!
- チャンス2 口座開設から5ヶ月目の月末までに、年金振込口座のご指定、給与振込口座のご指定、JAカードでの決済のいずれかのお取引をいただき、WEBでご応募いただく  
毎月500名様にQUOカード2,000円分が当たる!

詳しくはWEBサイトをご覧ください ▶ <https://www.jabank.org/brand/specialgift2019/>

対象  
お取引数に  
あわせ  
当選確率が  
最大  
2倍に!  
最大  
3倍に!

詳しくは、  
お近くのJAバンク窓口  
にお問い合わせください。

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

JAバンク北海道 検索

**JAで  
年金お受け取り  
しませんか?**

①手続き代行サービス  
年金受給手続きのお手伝い・年金事務所への提出を代行しています。受給口座の変更も簡単にできます。

②年金友の会  
お友達と楽しい旅行に参加されませんか?  
年3回 道内外旅行企画  
年会費 2,400円

③年金定期貯金  
金利優遇定期貯金です。  
お一人様 500万円迄  
1年 店頭金利 +0.15%  
3年 店頭金利 +0.25%

●窓口……貯金店舗 TEL92-4325●



ベジタブル  
ライフ

イラスト：小林裕美子

## ホウレンソウ

～栄養満点！冬野菜の王様～

## 見分け方



## 保存方法

乾燥を防ぐため新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。2～3日を目安に使い切る

新聞紙は軽く湿らせておく



根を下にして立てておく方が日持ちする

食べ切れないときは、軽くゆでてから冷凍保存♪

## ホウレンソウのチカラ

ホウレンソウ100gでβ-カロテンの1日必要量、鉄分の1日必要量の3分の1が取れる

豊富に含まれるカロテンは脂溶性なので、ゴマやバターなどと組み合わせると吸収しやすくなる。定番のゴマあえやバター炒めは理にかなった料理だよ

葉酸

ビタミンK

ビタミンC

カルシウム

カリウム

βカロテン

マンガン



## 楽しみ方・食べ方のコツ

えぐみの原因となるシュウ酸は水溶性！たっぷりの熱湯で短時間ゆで、水に漬けて一気に冷やすとえぐみが減少する。炒める調理のときも、あらかじめ軽く下ゆでしておくと、シュウ酸が抜けてまろやかな風味に



バター、チーズ、生クリームなどの乳製品と相性抜群！香り高いオリーブ油やごま油と合わせると食べやすい

おひたし

あえ物

パスタ

オープン料理

スフレ

キッシュ

炒め物

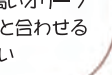
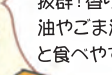
サラダ

クリームスープ

タルト

グラタン

カレー



## ホウレンソウのヒミツ

起源はペルシャ地方、現在のアフガニスタンやトルコ、イランなどの西アジア地域といわれ、そこから東西に分かれて広まった。それぞれ環境の違いにより形や風味が少しずつ変化

東へ (シルクロードを経て東洋種 中国方面に伝わった)

西へ (北アフリカからイベリア半島を経て欧州へ)

「菠薐(ほうれん)」とは中国語でペルシャのことじゃ



イタリア・フィレンツェ(英語読みではフローレンス)の名門メデチ家からフランス王家へ嫁いだ女性が、大のほうれんそう好き



今でも「フローレンス風」と名の付く料理には必ずほうれんそうが入るのよ



# 料理家 ステップアップ

「キッチン晴人」のオーナーシェフ 永井智一

## ハウレンソウと ベーコンのパスタ

### 材料 (2人分)

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 平打ちパスタ……………200g     | アンチョビフィレ……………2枚    |
| ベーコン……………2枚         | ニンニク……………1片(みじん切り) |
| ハウレンソウ(ゆでた物) ……100g | タカノツメ……………1本       |
| ミニトマト……………2個        | オリーブ油……………適宜       |
| 生クリーム……………1カップ      | 塩・こしょう……………適宜      |
| 白ワイン……………大さじ1       |                    |

### 作り方

- (1) テフロンのフライパンに半分に切ったベーコンを入れ、両面を焼き取り出しておく。
- (2) (1)のフライパンにオリーブ油、ニンニク、タカノツメ、アンチョビ、半分に切ったミニトマトを入れ弱火で香りを移し、白ワインを振りアルコールを飛ばす。
- (3) (2)に、ゆで時間より1分早くあげたパスタ、生クリーム、ゆで汁1/4カップ、包丁でたたいて細かくしたハウレンソウと、(1)で取り出したベーコンを入れ手早く絡め、塩・こしょうで味を整える。



### point

ソースが重たくなったら、ゆで汁でのばすとgood。

## ハウレンソウと ジャガイモのチーズ焼き

### 材料 (2人分)

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| ジャガイモ……………2個    | 生クリーム……………3/4カップ |
| ハウレンソウ……………1/2束 | マヨネーズ……………大さじ2   |
| トマト……………1/2個    | 塩・こしょう……………適宜    |
| バター……………適宜      | パルメザンチーズ……………適宜  |

### 作り方

- (1) フライパンにバターを入れ、ゆでて半分に切ったジャガイモ、ハウレンソウを入れ、塩・こしょうをして炒める。
- (2) グラタン皿にバターを塗り、(1)とカットしたトマトを並べ、生クリームとマヨネーズを合わせてソースを作り回し掛ける。
- (3) パルメザンチーズを振り、200度のオーブンで8分焼き、お好みでパセリを(材料外)を散らす。



### point

ジャガイモはしっかり炒める。ハウレンソウは炒めた後、1束にまとめて載せる。マヨネーズの量はお好みでどうぞ。





## 肩凝り

肩凝りは多くの人に見られる症状の一つです。肩凝りから頭痛や目の疲れ、胃の不快感にまでつながってしまう人もいます。

人間の肩は、重い頭を下から支え、外側には両腕がぶら下がっています。そして、首の動きや腕の動きさえ、肩周囲の筋肉で行われます。ですから、肩周囲の筋肉には大きな負担がかかり、それが肩凝りの原因の一つです。

農業など屋外での作業、座つての事務仕事、掃除や料理などの家事、どれも肩は酷使されています。しかも、腕は体の前方向に動かすことが大半で、肩甲骨までしっかりと動かすような動きは日常生活では、めったにありません。そのため肩の周囲では、血行が悪くなります。血液によつて筋肉などに運ばれる酸素や栄

養分が届かず、老廃物は取り除かれにくくなります。筋肉には、酸素や栄養分が不足し、老廃物がたまり、たまつた老廃物も凝りや軽い痛みなど不快感の原因になります。

さらに肩周囲の筋肉が凝ったり、痛くなつたりすると、ますます筋肉が硬くなり血行は悪くなり、肩凝りはひどくなるのです。待ちに待った春が訪れると、薄着になりますが、朝夕や日によつては、まだ寒いこともあります。実は、この冷えも血行を悪くするので、肩凝りの一因です。

肩凝り対策には、まずは普段から肩の周囲のストレッチなどをして血行を促し、筋肉を柔らかくしておくことが大切です。肩を上下に動かしたり、腕をぐるぐる回したり、歩くときに肘を軽く曲げて、後方に大きく動かすことも効果的です。

また、肩周囲が冷えない服装も大切です。肌寒いときは、首や肩にストールを羽織ったり、タオルや手拭いを巻いたり、保温に努めましょう。ストレスや睡眠不足も肩凝りにつながることがあります。ゆっくり入浴して温まりながらリラックスしたり、ホッとできる時間をつくることもお忘れなく。



## まちがいさがし



上記右のイラストには、左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分をコーナー左下の枠内の数字で探しましょう。

まちがいのあるマス目の番号▶

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

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▶

実りの秋がやってきました。じゃがいもや玉ねぎ、かぼちゃ、お米……。町内のいたるところで収穫作業を見かけるようになり、期待で胸が膨らみ、おいしいものでお腹が膨らむ今日この頃です。この時期に収穫を迎える野菜類は、体を温めてくれるものが多く、一雨ごとに冷え込みが厳しくなっていきますので、積極的に食べていただきたい食材です。スーパーでもお手頃な値段で手に入る時期になっていますので、旬のおいしいものを堪能してください！