

WITH YOU



地域みなさんとともに歩むJA広報誌「ウイズ・ユー」2020 November



JA広報

ウイズ・ユー2020 VOL.60

- 編集／美瑛町農業協同組合
総務部
- 発行／2020 11 (年2回発行)

美瑛の景勝 秋晴れとひまわり



表紙の写真

鴻上千尋くん(8歳)・佳凜ちゃん(6歳)



今回表紙を飾っていただいたのは、鴻上昌宏さん(美瑛町字旭第6)のお子さん、千尋(ちひろ)くん8歳、佳凜(かりん)ちゃん6歳です。

2人は走り回って遊ぶのが大好き!おうちの周りにも、抜け道がたくさんあるそうです。どじょうやさわがにを飼っていて、成長の様子を楽しそうにお話してくれました。お父さんの手伝いも積極的にしているそうです!帰りにはお土産として、きれいな紅葉とどんぐりの帽子をたくさんもらいました。2人は豊かな自然に囲まれて、毎日伸び伸びと過ごしています。

Contents

■DREAM / 松家 芳さん	3
■特集1	
JAびえいPBロゴの秘密	4~5
■特集2	
新習慣で冷え性対策	6~7
■ベジタブルライフ	8
■まちがいさがし	10

夢 DREAM この人

まつ か かおり
松家 芳さん(52歳)

今回ご紹介するのは、字横牛第2にて家族で農業を営み、豆やお米を中心に作付けを行っている松家さんです。松家さんは、結婚を機に大阪から美瑛へ。美瑛に来てから、大阪で見ていたよりも豆にたくさんの種類があることに驚いたそうです。こんなにもカラフルでかわいい豆を、みんなに知ってもらいたい！そんな気持ちから豆や農産物を使ったアクセサリー作りを始めました。近年は山里みそのレシピを受け継ぎ、「美瑛のおみそ」として子ども達に地元の素材を使った味噌を届けています。



「大阪にいたときは、豆なんて大豆と小豆、金時、黒豆くらいしか知りませんでした。」そう笑顔で話した後、松家さんは付け足します。「でも北海道に来てみると、パンダ豆やトラ豆など、おもしろい豆がたくさん！いろんな種類があつてかわいのに、食卓に上がつているところは滅多に見かけなくて。こんな豆もあるんだよって、皆に知ってもらいたい。少しでも消費者の目に留まるきっかけを作ればいいなと思いました。」

松家さんが豆の良さをたくさんの人に伝えるきっかけとして選んだのが、表情豊かな豆を使って作るアクセサリーでした。今アクセサリーに使っている豆の種類は、なんと15種類！豆だけを使うと大ぶりのアクセサリーばかりになってしまつので、今はグラスジェムコーンというカラフルなとうもろこしや、麦なども使っているそうです。アクセサリー作りの体験も受け入れています。

また、松家さんは地元の子どもたちが食べる味噌も、有志のお母さんたちと集まって作っています。地域活性化のために始まった山里みそ作りですが、後継者がなく、このままでは失われてしまつところでした。しかし、子どもたちにも給食で提供され、地元で

愛され続けている味噌。このままなくしてしまつ訳にはいかないと立ち上がり、娘さんの同級生のお母さんたちと、レシピを受け継いで味噌作りを始めました。味噌作りは固定のメンバーがいるわけではないので、人員の確保が大変でしたが、お子さんに安全・安心でおいしい地元のものをと考えるお母さんたちの熱意に支えられ、続けています。各家庭で「今日の給食にお味噌汁が出たよ、お母さんがお味噌を作ったんだよっ」とお子さんとの会話にもつながっていると、嬉しい声も聞かれています。美瑛のおみそはビエイティフルの認定も受け、道の駅で販売されています。松家さんは、「大豆をもっと身近に感じてほしい。作っている人が食べている人に貢献したい」との思いから、「大豆を使った食育もいいなと思う」と、目を輝かせて今後の展望を語りました。



感動秘話も!?

JAびえい PBロゴの秘密!

プライベートブランド

あちこちで見かける、企業や商品のロゴマーク。実は一つひとつに意味があって、大切に作り上げられたものなんです。今回は、JAびえいPB商品についているロゴの由来に迫ります!

1 Biei Tableのロゴ



Biei Tableのロゴを制作されたのは、旭川市のデザイン事務所カギカツコの代表で、アートディレクターであり、グラフィックデザイナーでもあるゲンママコトさん。大のカレー好きで、プロフィールにも「俺の血はカレー」と記入しているほど。ロゴやパッケージのデザインでは、コンセプトワークを大切にしているそうです。

Biei Tableのロゴ制作は初め、ソーセージのパッケージ制作の依頼でしたが、当時のJAびえいの担当が「加工品にもっと力を入れたい」と考えていて、ゲンマさんと色々相談するうちに、加工品のブランドを考えることになりました。

ブランド名を考えるにあたって、「加工品は贈り物でもらっても、最終的には家に持って帰って、食卓を囲んで食べるもの」、「美瑛は大切な言葉だから絶対に入りたい」と考え、テーブルをイメージし、美瑛の地名を入れることに。ここから、Biei Tableが誕生しました。

ロゴにデザインされているテーブルのイラストですが、通常であれば、真ん中の脚2本は、両端のものより少し短くなるはず。実は、このイラストにはもう一つの意味が。その答えは「家」です。ロゴの制作中に、テーブルを斜めから見ると、家の屋根



のように見える!という発見が。「家に持って帰って、食卓を囲んで食べる物」というコンセプトから、「テーブルは文字としてデザインされているので、わかりやすい。家の形に似せて表現しよう!」となり、4本の脚の部分がそろったことになりました。

また、Biei Tableの文字が緩やかに波打っているのは、美瑛のなだらかな丘の景色と、食卓を囲んで楽しく食べる様子を文字が弾んでいるような形で表現したため。そして、シンボルマークとしてのまとまりを持たせるため、文字をテーブルの真ん中に配置することになり、今のBiei Tableのロゴが完成しました。

Biei Tableは家と食卓での家族の団らんを表現した、温かい意味を持つロゴです。ご家族との楽しいひと時のお供として、これからもよろしく願っています。



2 Biei Beansのロゴ

Biei Beansのロゴとパッケージを制作されたのは、えびすけ株式会社の代表取締役、デザインや動画制作を担当されている海老子川雄介さん。過去にはライナーの副編集長を務めていました。趣味で登山やスノーボードを行い、大雪山の自然を



感じながら息抜きをしているそうです。現在は、マーケティングの仕事のほか、旭川市や札幌市にある「福吉カフェ」の運営を行い、消費者に近い場でも豆の良さをアピールしています。

「豆の生産者さんと直接関わりがあるので、顔が見えている人の思いを届けるところにやりがいを感じています。」と話す海老子川さん。Biei Beansも、J・Aびえい管内の豆の生産者さんと「どうやって他の生産地と競合していくか」と話すうちに、豆の種類がコーヒーマグの銘柄のように伝わるようになり、付加価値を理解してもらえよう、より一層普及させていくほかにならないとの結論に。高品質な美瑛産の豆を気軽に手に取ってもらうことを目的とした、

小袋パッケージでの販売につながりました。

ロゴに描かれているのは、パッチワークの丘の景色。特に、海老子川さんが雪山での登山やスノーボードを楽しむときに目にした、いろいろな作物が芽吹いて劇的に変化していく、雪解け頃の景色がイメージされています。

また、美瑛で採れる豆は生産者さんにとっては大切な資源であり、宝物。消費者の皆さんにも大切に調理して食べてほしい。その願いから、ロゴの色には金色のみを使用。既存のブランドイメージを壊さないよ



う、パッケージも含めて色を最小限に抑えた、シンプルでデザインになりました。

また、パッチワーク柄の豆から生えた芽も、雪解けの後の変化には欠かせない存在で、まっすぐに力強く伸びる様子が描かれています。

「畑で採れる豆一つひとつに込められた農家さんの頑張りやストーリー、四季折々の景色の様子をどうしたら伝えられるか。」情熱と創意工夫が込められたBiei Beansのロゴをご覧いただくとともに、栄養は変わらずたっぷりですが、少量で手に取りやすくなった美瑛産の豆をぜひ味わってください。

寒い季節もぽっかぽか

新習慣で冷え症対策

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。

夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。

そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？ そして効果的な対策は？

東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センターセンター長 鈴木邦彦

イラスト／服部新一郎

＋ 冷え症は放置すると万病のもと

「冷え性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？

「冷え性」は冷えに敏感な体質のこと。

一方「冷え症」は体が冷えてつらい状態が続く、食欲不振や倦怠(けんたい)感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、東洋医学においては治療の対象となります。

人それぞれ症状も違い、検査では異常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！ 放置するとホルモン、神経、免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったりもします。

＋ 症状と原因の違い 三つのタイプ

冷え症は、症状と原因によって「四肢末梢(まつしょう)タイプ」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の3タイプに分か

！ こんな人は要注意

- 1 とても寒がりです。冷房が苦手
- 2 手や足など体の一部が冷えてつらい
- 3 寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- 4 お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
- 5 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 6 下痢や便秘がひどい

あなたの「冷え」はどのタイプ？

四肢末梢タイプ

手足の末端が冷えるタイプです。カロリー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少ないため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するなら首回りや手首、おなかを。



内臓タイプ

体の芯から冷えるを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を。軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。



下半身タイプ

顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっ放しや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。



冷えを解消するには

日々の生活習慣が大切！

食習慣

タンパク質を意識しながら

1日3食をしっかりとろう

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事することは自律神経の安定につながります。南方原産の野菜・果物、白砂糖など体を冷やす食品は体温の高い日中に取るか、加熱調理をお勧めします。



運動

日々の意識的な運動が

代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。

その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいいことづくめ！同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々。ぜひ意識的に動かしましょう。

入浴

全身を温め、凝りをほぐす

40℃42度の10分間入浴

体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40℃42度。まず前半5分間、首まで湯船につかってから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをするとより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。

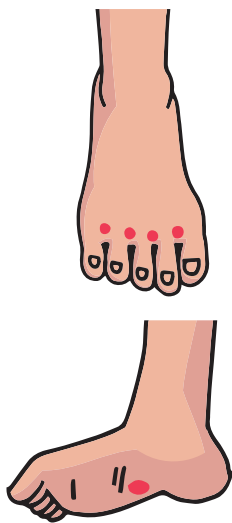


つぼ押し

自分でも手軽にできるつぼ押し

足の血行を良くして冷えを解消

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4カ所のつぼ「八風」が良いとされます。押すと痛み持たない点を見つけ、真つすぐに押します。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏。足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。



ウォーキング

ふくらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。



ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをすると良いでしょう。あぐらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。



えっ、これって駄目!?

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされるショウガも生では無効果。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また靴下の重ねばきなど血流を阻害する方法は避けた方が良いでしょう。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速します。

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

チンゲンサイ

～日本で人気の中国野菜～

チンゲンサイのプロフィール

【分類】アブラナ科アブラナ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】通年(露地物は春・秋)

【主な栄養成分】

β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、
イソチオシアネート、カリウム、
ビタミンKなど

見分け方

上部

葉は美しい淡緑色で、肉厚の葉の幅が広く、密に付いている。葉脈がはっきりしている。



NG

鮮度が落ちて黄色く変色する

下部

ふっくられみを帯びているつやと張りがある葉の軸が短い。

全体的に張りがありみずみずしい！

保存方法

冷蔵保存

湿らせたペーパータオルまたは新聞紙で包み、ポリ袋に入れる。ラップして、冷蔵庫の野菜室で保存。

葉野菜の中では日持ちしやすいけど、できるだけ新鮮なうちに食べよう。



長期保存する場合

冷凍保存

軽くゆでて、しっかり水を切り、小分けにする。

チンゲンサイのいろいろ



チンゲンサイ

20～25cmほどの一般的な長さの葉はれみがあり、茎は肉厚で幅広い。シャキシャキとした食感と癖のない味わいが特徴の中華料理では欠かせない食材。

ミニチンゲンサイ

10～15cmほどと短いミニサイズの形や味は一般的なチンゲンサイと同じ。柔らかく、株のまま丸ごと形を生かした調理ができる。



パクチョイ

チンゲンサイと同じような形だが、特徴は茎の部分が白い。癖がなく食べやすく、シャキシャキとした食感で、どんな料理にも使える。

チンゲンサイのチカラ

β-カロテン

体内で必要な量だけビタミンAに変換される。β-カロテンが豊富。

ビタミンC

β-カロテンとの相乗効果で免疫力向上、風邪予防、美肌などに効果が期待できる。



カリウム カルシウム ビタミンK

血圧上昇を抑制する働きがあり、高血圧予防やむくみ改善に役立つ。カリウム、骨を丈夫にするカルシウム、止血作用のあるビタミンKなども含有。

イソチオシアネート

アブラナ科の野菜が持つ成分の抗がん作用があるとされる。

楽しみ方・食べ方のコツ

中華料理

中華風の炒め物やクリーム煮、あん掛けなどは定番。

和洋中、癖がなく幅広いメニューに！優しい甘味とシャキシャキの食感。

炒め物や煮込み、おひたし、あえ物、スープなど。



栄養成分が流れ出るのを防げるよ。

色鮮やかに仕上げるコツ

塩を振って油で炒め、その後熱湯で湯通しをして水を切ると良い！



ゆで方

沸騰させた熱湯の中に、根元部分を失い入れ、葉全体を入れてゆでる。食感や栄養価が損なわれてしまうため、ゆで過ぎに注意。



ゆで時間は用途により異なるが、ゆでてからそのまま食べるおひたしやあえ物の場合はしっかりゆで、冷凍する場合、また炒め物・汁物などさらに加熱する場合は硬さが残るように、さっと短時間でゆでる。

ゆで上がったらすぐに冷水に落とし、冷ましてからよく水気を切って軽く絞って使うと、色と食感が生きる。

栄養を生かした調理法

高温でサッと炒めることで、熱に弱いビタミンCの損失を最小限に。油に溶けやすいβ-カロテンを、油と一緒に効果的に摂取！



油との相性が抜群！

油で炒めると色鮮やかになり、つやも加わる。時間がたっても退色しない。栄養も効果的に摂取できる。

チンゲンサイのじみツ

「青梗菜」(チンゲンサイ)中国から伝わった野菜。中国では古くから食べられていた。

日本への伝来

1972年の日中国交回復以降の食感が良く、優しい味わいのチンゲンサイは、日本人の食文化になじみやすく好まれた。おなじみに和名はタイサイ(体菜)。

以前は「青茎(青軸)パクチョイ」「白茎(白軸)パクチョイ」と呼んでいたが、現在は、青軸をチンゲンサイ(青梗菜)、白軸をパクチョイ(白菜)と呼び名が統一されている。



体ポカポカ! チンゲンサイ レシピ



かぼちゃとチンゲンサイのクリーム煮



材料(4人分)

かぼちゃ……………1/6個
チンゲンサイ……………2株
しめじ……………1/2パック
美瑛豚ベーコン……………100g
美瑛牛乳……………500ml
ピザ用チーズ……………20g
コンソメ(固形)……………1個
塩コショウ……………少々
油……………小さじ1

作り方

- 1 かぼちゃとベーコンは一口大に切り、チンゲンサイを4等分に切ります。
- 2 しめじは石づきを取ってばらばらにします。
- 3 かぼちゃは深めのお皿に移し、ふんわりとラップをかけて500Wで3分加熱します。
- 4 鍋に油を入れて中火で熱し、ベーコン、しめじ、チンゲンサイを加えて炒めます。
- 5 4に美瑛牛乳とコンソメを加え、沸騰しないように気を付けながらコンソメを溶かします。
- 6 5にかぼちゃを加え、すべての具材が柔らかくなるまで煮たら、ピザ用チーズを加えて溶かし、塩コショウで味を調えて完成です!

びえい豚ベーコンと チンゲンサイのソテー



材料(4人分)

チンゲンサイ……………2株
美瑛豚ベーコン……………100g
じゃがいも……………中1個
めんつゆ(2倍濃縮)……………大さじ1・1/2
塩コショウ……………少々
チューブにんにく……………小さじ1
ごま油……………小さじ1

作り方

- 1 チンゲンサイは4等分、ベーコンとじゃがいもは短冊切りにします。
- 2 フライパンにごま油とチューブにんにくを入れ、弱火でにんにくの香りが立つまで炒めます。
- 3 2にチンゲンサイの軸とベーコン、じゃがいもを加え中火で炒めます。
- 4 3のチンゲンサイの軸が透き通ってきたら、チンゲンサイの葉も入れ、全体に火が通るまで炒めます。
- 5 4にめんつゆを加えて絡ませるように炒め、塩コショウで味を整えれば完成です。

今回のレシピに
つかったのは……

びえい豚ベーコン

美瑛豚だけを使って作られた、贅沢な一品。
噛みしめるたびにあふれ出すうまみをぜひ味わってください!
美瑛選果にて1個(200g以上)を1,080円(税込)にて販売中です!



糖の種類と性質

「糖」といえば、甘い、高カロリー、というイメージがありますが、それは一部分にすぎません。「糖」にはいろいろな種類や性質があります。

三大栄養素の一つである炭水化物のうち、体内で消化吸収されエネルギー源となる物を糖質と呼びます。炭水化物から食物繊維を除いた物が糖質というわけです。

糖質は、構造上単糖分子の数によって、単糖類、二糖類、多糖類に分けられます。明確な区分はありませんが、単糖の数が2〜20個程度結合されている場合にはオリゴ糖に分類されることもあります。そして糖質の中でも特に単糖類と二糖類を糖類としています。人工甘味料の糖アルコールも糖質の仲間です。

単糖類

果物や蜂蜜などに含まれるブドウ糖(グルコース)や果糖、乳類に含まれるガラクトースなど。



二糖類

単糖が二つ結合した糖。砂糖の主な成分であるショ糖(スクロース)、麦芽に含まれる麦芽糖(マルトース)、牛乳・乳製品・母乳成分の乳糖(ラクトース)など。麦芽糖や乳糖は血糖値を上げにくいとされています。

多糖類

ご飯に含まれるでんぷん、デキストリンなど。単糖に比べ血糖値の上昇は緩やかといわれています。増粘性などの性質を持ち、添加物としても広く利用されています。

糖アルコール

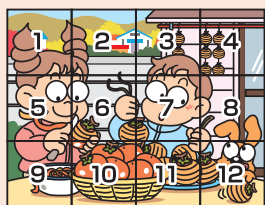
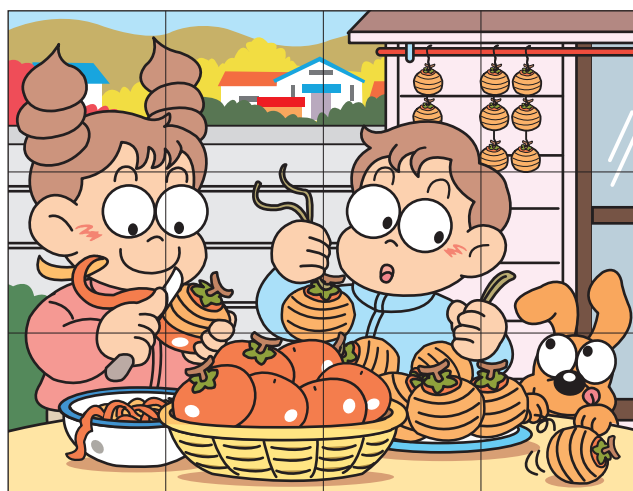
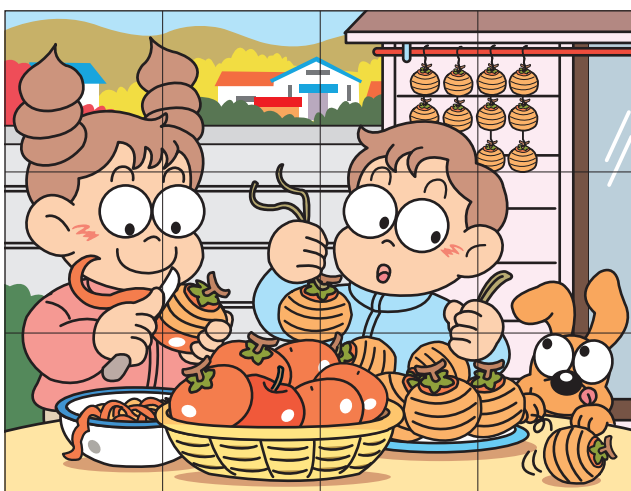
自然界に存在する糖を人工的に製造した糖質系の甘味料。キシリトール、ソルビトール、マルチトール、エリスリトールなど。熱、酸、アルカリに強く反応しにくい、微生物が繁殖しにくい、消化吸収されにくい、といった性質から特定保健用食品に利用される場合も多く、清涼効果を活用し夏の衣類などに添加されることもあります。

一部のオリゴ糖など甘味のない糖には糖アルコールだけでなく合成甘味料が併せて使われていることもあり、「糖類ゼロ」「ノンシュガー」の表示には注意したいですね。



まちがいさがし

出題・イラスト：酒井栄子



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▶

--	--	--	--

編集後記▶

大雪山の山々や十勝岳連峰が白く冠雪し、冬が近づいていることを実感します。街中でもふわふわと飛ぶ雪虫を見かけるようになりました。外を歩いていると、髪の毛に入り込んでいないか、目に飛び込んでこないか不安になります(笑) 真っ白い雪や雪虫を見ていると、おでんのはんぺんが無性に恋しくなります。味のしみた大根やこんにやく……こたつで「はふはふ」とおでんを頬張るのは、冬の醍醐味ですね!……顔周りのはんぺんのようにふっくらしないよう、気を付けたいと思います。

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>