

ふれあい Fureai

3

March 2019

vol.251

特集

今日から始めよう!
生活習慣病予防

Contents >

- 1 特集
- 3 女性部
- 5 営農情報
- 9 ふれあいプラザ
- 11 JAからのお知らせ
- 13 みんなで人権教育
お便りのコーナー
- 14 パズル?頭の体操



生活習慣病予防

今日から始めよう!

取材協力：一般社団法人日本生活習慣病予防協会
<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>

生活習慣病とは

生活習慣病とは、さまざまな疾患の総称です。偏った食事や運動不足、睡眠不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど、好ましくない生活習慣や環境の積み重ねが、発症のリスクを高め、疾患の進行にも深く関わっています。

具体的には、糖尿病、高血圧、脳卒中に動脈硬化、高尿酸血症／痛風、脂質異常症高脂血症、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、脳出血、肺がん、大腸がん、骨粗しょう症、肥満症／メタボリックシンドロームなどが挙げられます。

「一無、二少、三多」のライフスタイル

生活習慣病予防のため、日本生活習慣病予防協会では「一無、二少、三多」のライフスタイルを提唱しています。

一無 禁煙

二少 少食、少酒

三多 多動、多休、多接

「一無、二少、三多」のこれら6項目のライフスタイルを実行できている人ほど、肥満

の程度、血圧、血糖、中性脂肪、コレステロール、尿酸などの検査値が良くなることが分かっており、罹患(り)かん率も実行できていない人に比べて低いという研究データが出ています。1項目実行できなくなるごとに罹患率は高まります。

6項目のうち「少食」については腹八分目を心掛けることです。これは、現在の自分の食欲や満腹感に対する八分ではなく、20代前半の食事量の八分です。生きていくために最低限必要なエネルギー(基礎代謝)は、20歳をピークに徐々に落ちていくので、加齢とともに食べる量も減らす必要があります。20代の頃と同じエネルギー量を取っているのは肥満につながります。

「多動」は、十分な運動を意味します。運動は、通勤や買い物で歩いたり、エレベーターを使わず階段を上がるなど、頭では分かっているけど意識しなければできません。運動はその気になって、心でするものと考えてください。

「多接」とは、多くの人や事、物に接するという意味です。人との出会いや交流により絆も生まれ、いろいろな物事に触れることで好奇心が満たされます。何歳になっても好奇心旺盛で、精神的に豊かであることが、生活習慣病を遠ざける一つの要因にもなるのです。これはストレス軽減とも深い関係があります。

年齢に応じて

日々の積み重ねが発症につながるため、まだ病気とは縁のない20代から「一無、二少、三多」を実践し、生活習慣病予防を心掛けてほしいものです。重大な合併症の発症に至るまでには20年も30年もかかる場合が多いのが生活習慣病です。

近年は定年の年齢も上がっています。年を取っても仕事ができる体づくりが大切です。今現在、生活習慣病を抱えている人も、その疾病の性質をよく知って、それ以上悪化させないよう、生活習慣を見直していきましょう。



池田 義雄(いけだ よしお)

医学博士。専門は内科学(糖尿病・肥満)、健康医学(生活習慣病・メタボリックシンドロームなど)。日本生活習慣病予防協会理事長の他、糖尿病治療研究会名誉顧問、タニタ体重科学研究所名誉所長、セルフメディケーション推進協議会会長などを務める。『量る・計る・食べるダイエット』(アスペクト)ほか著書多数。

生活習慣病は、生活習慣を見直すことで
予防や改善に導くことができます。

専門医である日本生活習慣病予防協会の
池田義雄理事長にお話を伺いました。

生活習慣病リスクをチェック!



生活

- 40歳以上である
- 20歳時より体重が10kg以上増えている
- おなか回りがぼっこり出ている
- 大食漢である
- たばこを吸う
- お酒をよく飲む
- 体を動かすのが嫌い
- 夜更かしが多く、睡眠不足である
- 多忙で休養が取れない
- ストレスがたまっている

食事

- ご飯やパンなど(炭水化物)の摂取量が多い
- 脂っこいものが好き
- ほぼ毎日間食をしている
- 深夜の時間帯によく飲食する
- 朝食は食べたり、食べなかったり
- 早食い、ドカ食い、ながら食が多い
- 濃い味付けが好みである
- 外食やファストフード、レトルト食品をよく利用する
- 甘い清涼飲料水をよく飲む
- 野菜や海藻類の摂取量が少ない

運動

- 運動不足だと実感している
- 1日の歩数は7000歩未満が多い
- 移動には車をよく使う
- つい階段での移動を避けてしまう
- 継続して行っているスポーツはない

判定や
いかに……

生活の項で5個以上
当てはまる人は、**要注意!**

40歳を超えると、生活習慣病リスクは高まります。加えてたばこやお酒、ストレスが、さらに生活習慣病を誘引。おなか回りがメタボ(腹囲が男性・85cm以上、女性・90cm以上)になっている人は、食事や運動をはじめとする生活習慣全般の見直しが必要です。

食事の項で5個以上
当てはまる人は、**要注意!**

外食やファストフードが日常で、夜更かししながら寝る前まで食べているような人は、血糖値や中性脂肪が上昇します。さらに濃い味付けが好き、魚より肉、野菜や海藻類など食物繊維の取り方が少ない、などの食生活は動脈硬化を促進します。食事は規則正しく、腹八分目でバランス良く食べることが大切です。

運動の項で3個以上
当てはまる人は、**要注意!**

日頃から通勤以外は歩かない、という人は週3回以上、30分以上は歩くよう意識して生活してみてください。運動量は、ご自身の体力・体調を見ながら調整を。体を動かすことは心身の諸機能を高め、ストレス解消にもつながります。

三つのカテゴリーのうち二つ以上に「要注意」が出たら、生活習慣病リスクが高く、すでに予備軍になっている可能性があります。これらの不摂生は、短期間ではそれほど体に影響を及ぼさないため、なかなか気付かないものですが、10年、20年とその習慣を続けていくうちにある日突然発症する、それが生活習慣病の怖いところです。

手遅れになる前に、年に1回は健康診断を受け、数値異常が見つかった際は生活習慣の改善に取り組みましょう。最寄りの医療機関で受診することをお勧めします。

女性部

JOSEI BU



家の光記事活用グループ「すみれ」の活動

JA家の光記事活用グループでJA女性部としても活動する「すみれ」は、JAグループの家庭雑誌『家の光』を活用したハンドメイドをされています。自分たちが興味を持っている記事を探し、教え合い、試行錯誤しながら楽しく活動。これまでに、防災グッズやアクセサリー、インテリアなどの15作品



完成!!



程を作られています。

1月17日(木)の活動は、『家の光』10月号に掲載された“やさしいハンドメイド 首元も心もきらめくグラスビーズのネックレス”を手作りされました。家の中で過ごすことが多い冬、じっくり時間をかけて丁寧に作製。グラスビーズをぜいたくに使った3連ネックレスは、ワントーンになりがち冬の洋服にプラスするだけで、パツと華やかになります。パール、レッド、ブルーから好みのキットを選び、『家の光』をテキストに素敵なネックレスを完成されました。



『家の光』ってどんな雑誌?

あなたの暮らしを輝かせ、家族みんなが楽しく読める家庭雑誌です。「食と農」「暮らし」「協同」「家族」の4つのテーマをたいせつにしながら、魅力的な暮らし方を提案しています。



生きていくうえで欠かせない『食』と、それを支える『農』。旬の素材や健康レシピの紹介、家庭菜園などに役立つ園芸記事も満載。



家族みんなで話し合えるテーマがいっぱい。時事問題をわかりやすく解説した記事や家族のきずなのたいせつさを感じるストーリー、童話などが楽しみに。



趣味と実益を兼ねた手芸、ライフプランづくり欠かせないお金の知識、毎日の生活に役立つちょっとしたアイデアなどで、人生に彩りが生まれます。



JAのことがわかればわかるほど、仲間がいることのすばらしさが実感できます。全国のJAの事業・活動の紹介ページも。

家の光記事活用グループとは...

仲間と料理や手芸、読書会などを開くグループ活動のことです。気の合う仲間と『家の光』を持ち寄って活用する記事活用グループは、全国で約5,500。現在、当JAでは6グループが登録されています。



記事活用グループに参加するとメリットがたくさん!



生きがいになる!

自由に活動ができる!

学びの場になる!

新しい発見がある!

地域貢献につながる!

気軽に参加できる!

気の合う仲間が見つかる!

一人では苦手なことも、仲間と一緒になら楽しい!

※性別問わず、どなたでも登録いただけます。



JAレーク伊吹 限定

家の光

地上

ちゃぐりん

ありがとうキャンペーン

「家の光」「地上」「ちゃぐりん」いずれか
年間予約申込みの方に、「ドレッシング」を

申込締切 平成31年 4月10日(水)

プレゼント!

※プレゼントは都合により変更となる場合があります



人気商品



家の光 購読

あなたも

しませんか?

「家の光」は魅力ある生活をお手伝いするファミリー・マガジンです。

年6回付きます
ひとつのテーマを
掘り下げて紹介する別冊付録



お得!

誌代1年分を前納すると普通月号1か月分が無償となります
■前納購読誌代(税込) 2019年6月号～2020年5月号(12か月分)

誌名	年間定価合計	無償分	前納誌代
家の光	9,240円	617円	8,623円
地上	7,396円	606円	6,790円
ちゃぐりん	6,042円	483円	5,559円

※価格は全て税込です。 ※原則として、年間予約購読[前納]の中途解約はできません。

家活
しませんか?

家活とは・・・
家の光記事
活用のこと

グループ登録すると
うれしい特典
ありますよ

このゆび
とーまれ!



農業者向き

地上

別冊付録
年2回(4・11月号)、
1つのテーマを掘り下げて解説。
理解を深めます。
JA青年組織の
学習会テキストに最適。

農業・地域・JAを想う
リーダーの雑誌

定価(税込)
●普通月号606円
●付録月号(4・11月号)668円

JA自己改革に
役立つ情報満載!

子ども向き

「ちゃぐりん」8月号で創刊55周年!
記念企画が盛りだくさん。

4月号 食&農企画 はじめてのお弁当作り
大好きなおかずを作って、彩りよく
詰めてみよう! 衛生面の注意
点や、詰め方のコツなども紹介
します。

5月号 食&農企画 野菜で比較してみよう!
葉っぱや花でわかる 野菜の家系図
野菜の葉の形や花をよく
観察してみると、どの野菜同
士が仲間か、ヒントが隠され
ています。身近な野菜ででき
る楽しい「調べ学習」で、食
べ物への興味を深めます。

4月号 565円(本誌とも・税込)
定価(税込) ●普通月号483円 ●付録月号(1・4・8月号)565円

「家の光」5月号別冊付録
繰り返し作りたい
お弁当おかずベストレシピ

作り置きおかずと短い時間で作れる
おかずの組み合わせでメリハリ!

朝20分で完成する
お弁当作り!

繰り返し作りたい
お弁当おかず
ベストレシピ

これから
お弁当作りを
始める人にも、
ベテランさんにも!

基本から裏ワザまで「毎日続けられるコツ」満載!!

5月号
906円(本誌とも・税込)

定価(税込) ●普通月号 617円
●付録月号(1・4・5・7・9月号)906円
●家計簿付き12月号 1,008円

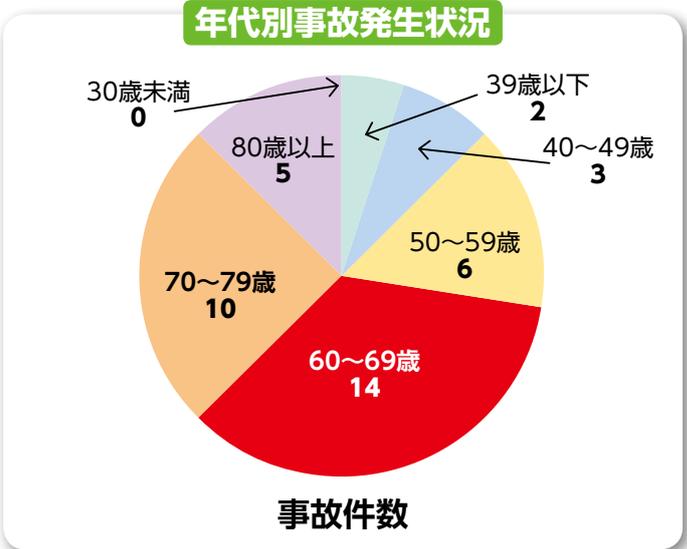
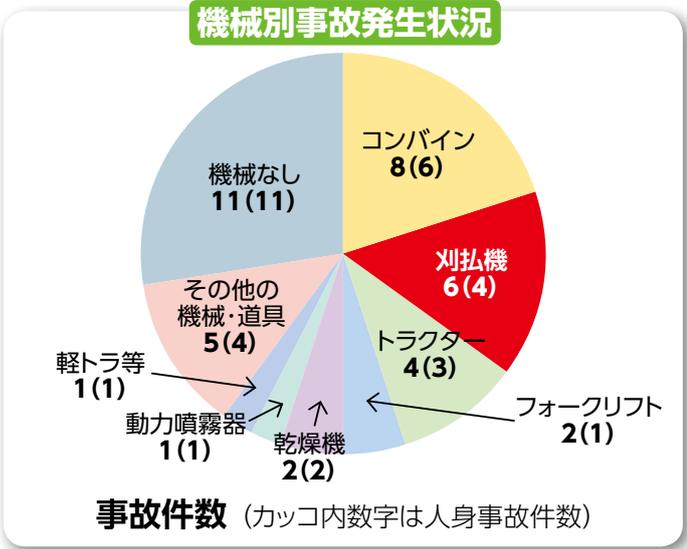
お申し込みは、お近くのJAへお願いします。

目指せ!農作業事故ゼロ

■滋賀県の農作業事故発生状況・・・

機械別事故発生状況を見ると、29年はコンバインの事故が一番多かったが、依然として多くの人が使用する刈払機等による草刈り中の事故が多いのが現状です。

また、年代別事故発生状況を見ると、60歳以上の件数が全体の約7割を占めます。これからの春の農作業が本格化しますので、事故のないように注意しましょう。



滋賀県の農作業事故発生状況 (H29年農作業事故実態調査結果より)

刈払機での事例・・・

夕方30分だけ草刈りをと思い、いつもは必ずしている防護メガネを「ちょっとの間だけだから」と装着しなかったところ、作業開始数分後にチップソーが目に飛び込み、右目の角膜を損傷し3週間の入院。



チップソーが目に飛び込んだ



普段は着用している防護メガネを着用せず、刈払作業を開始

ちなみに、今回の負傷者は、普段から安全カバーを外して使用しているとのこと

…これも危険!

「慣れからくる油断」や「ちょっとだけだから」という気の緩みが農作業事故を招き、大変危険です。常に安全な操作や装備を心掛けましょう!!



万一の事故に備え労災保険に加入しましょう!!

農業者の方でも一定の条件を満たせば、労災保険（特別加入制度）に加入できます。
※ただし、加入には条件がありますので、詳しくは下記までお問い合わせください。

【JALレーク伊吹での取り扱い】

- 特定農作業従事者 …… 年間の農業生産物の総販売額が300万円以上または経営耕地面積が2ha以上。
- 指定農業機械作業従事者 …… 特定の機械を使用し、土地の耕作等を行う人。

お問い合わせ先 / JALレーク伊吹 経済部 営農企画課 ☎0749-63-2101

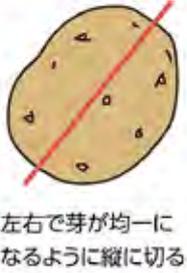
ジャガイモは良い種芋を準備して、適期植え付け

梅の花が咲き終わり、土のぬくもりが感じられる頃(関東南部以西なら3月上旬)になると、ジャガイモの植えどきです。あまり植え付けを急ぐと、地温不足のため芽が伸びてきません。また、植え遅れると、生育の後半期が高温になってしまい、芋の肥大の適温日数が足りず、後期には病害が多発して収穫が十分に上がりません。

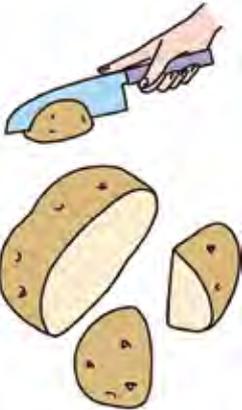
種芋を選ぶ上で重要なのは、ウイルス病やその他の病害虫に侵されていない、検査に合格した、種子用として市販されている物を選ぶことです。休眠から目覚め、程よく芽が伸び始めた物を準備しましょう。

種芋の準備で大切なことは、大きい物は各片に芽が均等に付くように、縦に切り割り、1片を25〜30gにしておきます。

畑に植え付けるに当たっては、芋



左右で芽が均一になるように縦に切る



70〜80gくらいの大きさなら2個に切り、さらに大きい場合は3〜4個に切る

の切り口を下方に向けてるように植え付けます。切って2〜3日置き、断面を乾かして植えるのが良いともいわれていますが、良い種芋ならすぐに植えても差し支えないでしょう。

ジャガイモの品種は、長年の代表品種の「男爵薯」「メークイン」などだけでなく、各種の用途に向く個性派の新しい品種が目見えしてきました。例えば「キタアカリ」(粉質、煮上がり早く、レンジ調理にも)、「キタムラサキ」(皮、果肉共に紫、煮崩れ少)、「インカのめざめ」(濃厚で独特な風味、煮物、チップ、フライ、レンジ調理にも)、「アンデス赤」(粉質、良食味でサラダに向く、βカロテン含量多)、「十勝こがね」(煮物、フライ、加工調理にも、貯蔵性高い)などです。「花標津」「レッドムーン」「ワセシロ」「ベニアカリ」「マチルダ」など、花色や花形を楽しめる

る品種もあります。

これらの新しい品種の種芋は、出回り量が少ないので、早めにJAや種苗会社に手配しておく必要があります。

ジャガイモは低温でもよく育ち、わずか3カ月余りで種芋の15倍も収穫できるので、早くから子芋をたくさん付けます。これらは早掘り(探り掘り)して、新鮮な春の味を十分に楽しみましょう。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

ジャガイモの種芋の分割方法



4分割

3分割

2分割

園芸書コーナー

やさい畑 春号

3月1日(金) 発売 定価:905円(税込)

特別企画

連作障害に強くなる 種まき&植えつけ

面積の限られた家庭菜園において、頭を悩ますのは「連作」についてです。とくに、夏野菜の主役ともいえるトマトやナスなどのナス科野菜では、避けて通れない課題となっています。そこで、3月上旬から始めても間に合う連作対策を、野菜ごとに詳しく紹介します。

家庭菜園の初心者から上級者まで、幅広い方におすすめの園芸書をご紹介します。野菜づくりの参考に、ぜひどうぞ!

●別冊付録 手づくり肥料& 液肥ハンドブック

雑草や野菜残渣、生ゴミを肥料に変える方法や、鶏ふんから簡単に液肥を作る方法など、肥料と液肥の作り方をまとめた便利なハンドブックです。

隔月刊 春準備号もどうぞ!



お申し込みは、お近くのJAへお電話ください。家の光図書館の情報はインターネットでご覧いただけます。

家の光ネット <http://www.ienuhikari.net>



野菜への興味が変わる!

毎年、米原市の東部給食センターおよび西部給食センターとJAが協力して、学校給食の食材野菜の収穫体験を企画しています。児童の受入に協力して下さったのは、学校給食用野菜を栽培されている2軒の農家さんです。収穫体験をしたのは米原市の小学校3校、2年生と3年生総勢113名です。米原小学校2年生69名は徒歩20分の中多良の圃場でカブの収穫を体験。高番の20アールの圃場一面に広がるブロッコリーを収穫するのは、バスでやってきた山東小学校3年生33名と徒歩でやってきた春照小学校3年生31名

です。寒空の下、農家さんから野菜の特徴や収穫方法を聞いた児童たちは、家庭菜園では味わえない広大な秋冬野菜畑へ足を踏み入れました。なによりも収穫体験の魅力は「自分で収穫した野菜を食べる」ことです。児童は収穫した野菜を傷つけないように持ち帰り自宅で食べるまでが体験です。スーパーには一年中どんな野菜も陳列される時代ですが、「食材には旬があることや季節のよさを知り、野菜を進んで食べる」、そんな目標で取り組んだ学校給食食材の収穫体験をご紹介します。



▲春照小学校



▲山東小学校



▲米原小学校



子どもの心に「ふるさと」を育む 地産地消が果たす役割

食育 + 農育 = 食農教育



炊き立てのご飯に想いを繋ぐ 合言葉

「この地域の未来を担う子どもたちを地域が見守り育てよう」



毎年、長浜北中学校の保護者OBでつくる夢プロジェクト委員会は学校区内のボランティアメンバーと新米の炊出しを実施しています。同中学校区の二つの小学校を含む3校で米飯給食に地元で生産された新米で炊き立てごはんを味わってもらう年一回の取組み。児童生徒はお昼の放送を通じて全校生徒に向けて地元産の米や給食等について作文を朗読しました。中学三年生は「こうした行事は自分達が育った地域を知る機会になる。自分たちを支え見守ってくれる大人たちがたくさんいることを気づかせてくれる。とても

大切なことだと思います」と感謝のこぼれを手紙にしています。JAは「学校給食」という教育を通して日本の農業への理解と和食文化の維持に繋がればと思います。～学校給食が変われば、日本の食は変わると信じて～



▲北中学校



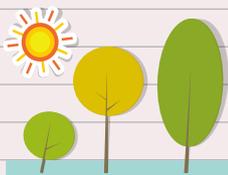
▲神照小学校



▲長浜北小学校



▲生徒会の2名より感謝の言葉を述べました



各支店で取組んでいる活動を紹介します

1支店1協同活動

支店を事業拠点から組織拠点に!

2001年からの10年間に、総合JA数は半減し、約5,000の支店が統廃合によってなくなっています。多くのJAでは広域合併のもとで、組合員へのサービス向上を目指し、支店統廃合をすすめてきました。しかし、他事業体との競争激化がすすみ、事業優先となるなか、JAの支店は事業拠点の性格が強まり、組合員の組織拠点としての性格が弱くなりました。支店エリアの広域化もあり、組合員との接点も薄れがちで、組合員とJAの距離が遠くなったといわれています。このような状況を背景に、当JAは平成26年から地域の元気づくりをめざす支店を拠点とした「支店協同活動」に取り組み始めました。支店協同活動を職員主体で取り組み始めても、JAと疎遠になりつつある組合員、組合員次世代と家族、地域住民のみなさまとの新しい緊密な関係性を築くためには、組合員・地域住民と役職員がともに取組み、感動と達成感のある活動を目指すことが大切です。

類型	具体的な活動事例
① イベント型	支店まつり、健康・スポーツ大会、農業体験、書道・絵画展など
② 地域農業振興型	農業塾、伝統野菜品評会、地場産加工品作りなど
③ 組合員活動型	各種グループ活動、支店たより、助け合い・趣味・学習等のサークルなど
④ 地域貢献型	花畑・田んぼアートづくり、子育て支援、環境美化活動、防犯活動など

今月は、昨年末に取り組みました支店活動を写真と共にご紹介します。次年度の「支店協同活動」には、「〇〇開催してよ」などのみなさまの声をJAにどうぞお届けください。

近江支店



山東支店



長浜東支店



長浜北支店



1次産業×2次産業×3次産業=6次産業

農業いいね!

長浜農業高校 農業科

農高発! 「日本酒」「奈良漬」

長浜農業高校農業科の食糧生産分野の生徒たちは、12年前から長浜市木之本町にある富田酒造と提携し、授業実習の一環として酒米を栽培しています。生徒が丹精込めて育てたお米で造られた純米酒は「七本槍（しちほんやり）」の限定品「長農高育ち」。毎年1000本程度が富田酒造で販売されてきましたが、出来上がったお酒は生徒達には最終的な味や品質などの成果を確認できず、酒米の特徴や

その栽培方法を学習するのみに終わっていました。そこで、3年前から日本酒製造の際に出る酒粕に注目して「奈良漬」を開発。生徒一人ひとりがプランターでウリを栽培し、平成28年夏にOBが漬けたウリ40kgの試作品の完成に成功。この春卒業する3年生は「自分たちが栽培した米が酒や加工品に変化する感動と米の可能性が広がることを実感した。家は非農家ですが学校で農業の大切さを詳しく学べた」と話をしていました。今後、生徒は長農高育ちに続く「奈良漬」の市場への流通を目指します。農業や地域活性化に繋がる生徒の頑張りに応援をよろしくお祈りします。



平成30年滋賀県学校農業クラブで最優秀賞を受賞「奈良漬」と「長農高育ち」を手にする3年生ら（富田酒造にて）



営農事業活性化プラン成果発表大会

～営農経済部門の体制強化～

当JAは、2014年より毎年、営農担当職員がテーマや課題を明確化し、その課題に取り組んだ成果を発表し合い、営農指導事業及び職員の資質向上と情報や課題を共有することで、営農指導の活性化を図ってきました。

12月14日、今年度の成果発表大会を本店会議室で開き、10人の職員がそれぞれの1年間の調査・研究テーマについてプレゼンテーションを実施しました。

上位3名のなかから、1名は県大会での発表会に臨みます。



最優秀賞1名、優秀賞2名
左から、谷城さん、加納さん、千田さん

発表方法: 1人15分以内で発表資料は、パワーポイントで行う。

審査基準: 成果発表大会審査基準に基づき、上位3名に表彰。

審査員: JAレーク伊吹会長・理事長・専務・総務、金融、経済理事 部長・常勤監事・湖北農業農村振興事務所・全農しが



最優秀 **みょうがの産地として復活するために**

伊吹の伝統農産物であるみょうがについて、現状を調査・分析し、産地として復活するための手段を考案した。
特産振興課 花卉部会担当 加納 康代

優秀 **SNSツールを利用した営農相談機能の充実**

訪問先農家のニーズに応え、LINEを使用した営農相談を行い、満足度や汎用性があるのか、どういう場合に有効利用できるのか検証を行った。
長浜北・北郷里地域 営農経済渉外 千田 祥平

優秀 **入江干拓善積地区経営体事業に向けた高収益作物の検討**

JAの推進品目である加工業務用タマネギの栽培技術や機械一貫体系への省力化の検証を交えながら、今後の普及に向けてのPRを行った。
近江・米原地域 営農経済渉外 谷城 敏生

おいしく食べて
今日もスタート

今月の朝ごはん



茨城県笠間市にある「キッチン晴人(ハレジン)」のオーナーシェフ・永井智一さんに、元気が湧いてくる朝ごはんを教えてくださいました。 **永井智一** (ながい・ともかず)



イチゴに豆腐ソース
春キャベツのペペロンチーノ

朝ごはんの献立

春キャベツのペペロンチーノ レシピ1
イチゴに豆腐ソース レシピ2

レシピ1 春キャベツのペペロンチーノ

●材料(1人分)

パスタ……………80g
ダイコン(イチヨウ切り)……4枚
たつぷりの水に1晩浸しておく
ゆでたジャガイモ……………1~2個
※6時間以上
輪切りのトウガラシ……………適宜
ハマグリ(アサリ)……………100g
アンチョビ(オイル)……………2枚
水……………3~4カップ
ニンニク……………適宜
白ワイン……………大さじ1
※1片分づつ詰めてみじん切り
春キャベツ……………100g
オリーブ油……………大さじ1
小松菜……………1~5束
塩・こしょう・しょうゆ……適宜

●作り方

①ハマグリ、水、白ワインを小鍋に入れ火にかけてスープを取る。
②フライパンにオリーブ油をひき、アンチョビ、ニンニク、輪切りのトウガラシを入れ香りを移し、春キャベツ、ダイコン、小松菜、ジャガイモを炒める。
③鍋にたつぷりのお湯を沸かし、水戻したパスタを1分ゆでる。
④①と③を②に入れ、春キャベツなど具材と絡め、塩・こしょう、しょうゆで味を調え出来上がり。

ポイント

ハマグリのだし汁、水戻したパスタを事前に準備しておと5分ほどで出来上がる時短レシピです。紫ダイコンを使っています。

レシピ2 イチゴに豆腐ソース

●材料(1人分)

イチゴ……………大2個
ミント……………適宜
粗びききな粉……………適宜(砕いたクルミでも可)
ソース……………適宜
絹ごし豆腐(水切りしたもの)……半丁
砂糖……………大さじ1
練りごま……………大さじ2
生クリーム……………大さじ1
塩……………一つまみ
薄口しょうゆ……………少々

●作り方

①ミキサーにソースの材料を全て入れ、滑らかになるまで攪拌(かくはん)する。
②器にソースをひき、半分に切ったイチゴをのせ、ミント・きな粉をあしらひ出来上がり。

ポイント

豆腐を使ったデザートソースです。酸味のある果物と合わせるとグッド。

手軽に健康

手指体操

健康生活研究所所長
堤喜久雄

●お風呂で疲れを癒やす

3月とはいえ寒さが続きます。肩や首、背中がこわばるような感じはありませんか。寒さで筋肉が縮む上、衣類を着込むことで動きが制限され、血行不良になることが原因といわれています。体の凝りをほぐしていくことを意識していただきたいと思えます。

手っ取り早い解決法は入浴です。特に寒い時期は温かいお風呂に入っ、しっかり体を温めたいもの。入浴中に指先体操を行うことで血液の巡りが良くなり、より効果的に疲れ

を癒やすことができます。併せて足先もほぐすと良いでしょう。

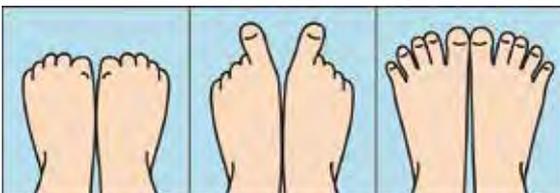
気を付けたいのは、お湯の温度。38度から40度程度のぬるめのお湯がお勧めです。また、居間と脱衣所と浴室の温度差をできるだけ小さくしておくことも忘れずに。急激な温度変化は血圧などにも影響を与え、体に負担をかけることとなります。

体操はゆっくりで構いません。全身を十分ほぐしてリラックスできたら、寝付きも良くなりますよ。

ステップ1 お風呂でグー・チョキ・パー!



1 湯船の中で両手を使ってグー・チョキ・パーを繰り返します。



2 同様に足指でもやってみましょう。

ステップ2

慣れてきたら、手と足でじゃんけんしましょう。



クルマやバイクの購入・ローンの借り換えは、今がチャンス!

JAマイカーローン キャンペーン



農業者以外の方もご利用いただけます。「JAとの取り引きはこれから」という方もお気軽にどうぞ!

基準金利(固定金利)

年**3.00%**

お取引により、
金利を引き下げ!

適用
金利
年

1.00%
(保証料別)

適用金利の要件

①、②どちらかの要件を満たされる方

- ①JAで給与振込または公的年金をご指定、またはご指定いただける方。
- ②JAで下記項目の中から2項目以上のご利用、またはご利用いただける方。
 - JAカード(クレジットカード)をご契約中、または新たにご契約いただける方
 - JAでネットバンクにご契約中、または新たにご契約いただける方
 - JA所定のお取引をさせていただける方

最大
引き下げ後
金利

適用
金利
年

0.80%
(保証料別)

最大引き下げ後金利の要件

適用金利の要件の項目のうち下記項目を両方満たされている方

- JAでネットバンクにご契約中、または新たにご契約いただける方
- JAでワイドカードローンをご契約中、または新たにご契約いただける方(JA所定のお取引に該当します)

※ただし、適用金利の要件の項目を満たしている方で上記項目のうち1項目を満たされている方は適用金利は**0.90%**(保証料別)となります。

募集期間 平成31年**4月30日(火)**まで

JAレーク伊吹
キャラクター
みのりちゃん



給与振込キャンペーン開始!!

キャンペーン期間▶平成31年2月1日(金)から5月31日(金)

いま、新たに「JAバンクを給与受取口座にご指定いただくと」もれなく選べる賞品3,000円相当をプレゼント!

お申込方法 専用の応募ハガキでお申込みください

条件 平成31年2月~6月に5万円以上の給与のお受取が確認でき、5月末までに専用の応募ハガキでお申込み方

JAカード
(一体型)を
お勧めします!

初年度
年会費
無料



楽しい
「サザエさん
カード」
も選べます。

※MASTER CARDもお選びいただけます。

JAカード一体型とは…ICキャッシュカードとJAカード(クレジット機能)が1枚になったものです。

携帯電話利用料金のお支払いで3つのおトク!

おトク 1 携帯電話の
お支払いでポイントが
最大1年間**2倍!**

おトク 2 携帯電話
利用料金のお支払いで、
次年度の年会費が**無料**
になります!

おトク 3 さらに! → JAバンクからプレゼント
もれなく三菱UFJニコスギフトカード
携帯電話
利用料金のお支払いで
1,000円分
プレゼント!

うれしい
割引特典!

JA-SS、ホクレンSSで
JAカードをご利用いただくと **1ℓにつき2円を割引!**



詳しくは、JAバンク滋賀 検索

組合員からの情報提供受付窓口

当組合は、組合運営の健全性を高めるため、組合に対する苦情・相談に対して迅速かつ円滑な解決を図るための窓口を置くなど組合員の利用に配慮し、その相談・苦情などの処理に努めます。つきましては、以下のようないんformation提供窓口を設置しておりますので、ご案内申し上げます。

【役員の法令違反など情報窓口】

当組合の監事は、組合を監査するにあたり、組合運営に係る情報を広く収集するため、一般苦情相談窓口とは別に、情報提供窓口を設置しています。

経営管理委員および理事の法令違反など組合の経営に大きな損失を与えるような行為を見たり聞いたりした事柄があれば封書にて、下記宛てに連絡くださいますようお願いいたします。

- ▶連絡先……〒521-0062 滋賀県米原市宇賀野280番地1
レーク伊吹農業協同組合 監査室宛
☎0749-52-6524
 - ▶受付監事…レーク伊吹農業協同組合 監事会
常勤監事 谷本 新蔵
- 電話にて連絡いただいた場合、監査等により不在にすることがありますので、予めご了承ください。

※ご好意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

窓口扱いによる振込手数料改定のお知らせ

平素は当組合をご利用いただき、誠にありがとうございます。

さて、当組合では平成31年4月1日(月)から下記の通り窓口扱いによる振込手数料を改定させていただきます。

今後も更なるサービス向上に努めてまいりますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。(消費税含む)

窓口扱いによる振込手数料		平成31年 3月29日(金)まで	平成31年 4月1日(月)から
3万円未満	当組合同一支店宛	無料	無料
	当組合本支店宛	無料	216円
3万円以上	当組合同一支店宛	無料	無料
	当組合本支店宛	無料	432円

※ATM・JAネットバンクの振込手数料の改定はございません。詳しくは、支店窓口までお問い合わせください。

今年も小菊を栽培・出荷 いただける方を募集しています。

- 需要がまだまだあります。
- お盆・お彼岸用の小菊栽培は、露地で栽培でき、設備投資があまりかかりません。
- はじめての方でも1年目から出荷ができます。

おすすめの
ポイントは、

「ご連絡をお待ち
しています。」

お盆の小菊の挿し芽の時期は3月下旬から4月です。詳細は随時説明いたします。お気軽にお問い合わせ下さい。

●連絡先/特産振興課 ☎63-2108



変わるJA 広がる地域のぎずな

監修=広島大学
助教 小林元

Q、JAの自己改革は地域社会とどんな関わりがあるの?

A、地域の生産と消費を後押しして、
食料の生産基盤を支えます。

JAの自己改革では、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を目指しています。農業者の平均年齢は66.7歳(2017年)となり、国内の農業就業人口が年間10万人規模で減少する中、農業の担い手の確保が難しくなっています。また、食料自給率は主要先進国で最も低い38%(2017年度、カロリーベース)まで落ち込みました。JAは自己改革を通じて、生産コストの引き下げや有利販売の拡大、次世代の担い手の育成、地域の活性化などにより、地域の農畜産物の生産と消費を支えていきます。日本の食料の生産基盤を守る上でも、大切な取り組みです。

近年は、各地で豪雪や豪雨、地震などの災害が相次ぎ、農業現場も大きな被害を受けました。JAは、災害発生時においても、被害状況の調査や生産資材の確保、農地・農業施設の復旧など、被災地の一刻も早い再生に向けた支援を行っています。いかなる時でも地域の食料生産を守り、発展させていくために、これからもJAグループで力を合わせて自己改革を進めていきます。



災害など有事の際には…

- 被害状況の速やかな把握
 - 生産資材の確保
 - 農地・農業施設の復旧
- などをサポート



耕そう、大地と地域のみらい。



JA滋賀同和対策本部
「みのり」より

『弟の夫』

弟は男なのにその相手が夫、標記が間違っているのではと思われた方がおられると思うのですが、これは、男性同士の結婚がテーマとなっている漫画とその漫画を実写化したNHKドラマのタイトルをそのまま、標記として持ってきました。小学生の娘・夏菜(万々ちゃん)と2人暮らしをしているシングルファーザーの主人公・弥一の下に、弥一の双子の弟・涼(故人)の結婚相手であるカナダ人男性・マイクが訪れるところから話が始まります。

夏菜ちゃんが、好きなおじさんであるマイクを友だちに紹介する場面がありますが、友だちの結姫(ユキ)ちゃんは興味津々でいます。しかし、結姫ちゃんのお母さんは「悪影響があるので」といって夏菜ちゃんの家に行くことに反対します。また、夏菜ちゃんの担任の先生から父親の弥一に、学校に向かうように呼び出しがありました。そのわけは、「夏菜ちゃんが学校で、よく家にいる外国の方(マイク)の話をし、カナダでは男同士や女同士でも結婚できるのかの話もして、そっぴったあまりの子と違う話をして浮いてしまったら、もしそれでいじめられでもしたら心配ですし・・・」とこうわけです。この場面では、同性愛に対する予断と偏見を植え付けるのは、

大人ではないかと思ってしまう。結婚とか同性愛について話すのは、まだ小学生には早い、とかいってその問題について語らない、触れさせない、タブー視する。そのことが、正しい知識を身に付けるまでに、否定的な意味合いを感じ取ってしまうことに繋がるように思います。

先生の「いじめに会うかも」と言う言葉に対して、弥一は、こつこつと「あの子が友だちに大好きな叔父の話をするのを止める理由は私には何もありません!」とそれでもし、あの子がいじめられるようなことがあったら、出来れば先生には、いじめられる子にはなく、いじめられる子に注意をしていただければと思います。このシーンでは、よく言った、そのとおり、と思わず叫んでしまいました。

同性婚について、原作者である田亀源五郎(たがめげんごろう)さん自身もゲイですが、それでも同性婚を特殊なものとして捉えていたそうです。ところが、「マリッジ・イフオリティ(結婚の平等)」という言葉に出会い、今までの物事の見方が180度変わったと、話しています。この言葉を知って、同性婚の問題は、結婚観や主義の話ではなく、「人権」に関することだと気づいたということ。つまり、社会に普通の婚姻があり、それとは違った同性婚という新しい枠組みをつくるのではなく、皆に平等な結婚する権利を、同性愛者に認めるかどうかという話にします。ゲイやレスビアンの権利というのは、当事者のための特殊なものではなく、こつこつと人権をいかに分かち合えるか、ということだと改めて教えられました。

差別問題について、改めて「人権」という視点から見つめて直してみてはいかがでしょうか。

コミック『弟の夫』(作... 田亀源五郎、出版... 双葉社) DVD『弟の夫』販売元... NHKエンタープライズ

経営管理委員会・理事会だより

協議された議案は以下の通りです。

理事会 平成31年1月29日

第1号議案 金融移動店舗車運行管理・事務処理要領の一部変更について

第2号議案 コンプライアンス・マニュアルの一部変更について

第3号議案 事故防止等にかかる

人事ローテーション実施要領の一部変更について

第4号議案 准組合員にかかる意思反映・運営参画促進方針について

※経営管理委員会は開催されておりません

わたしたちのJA【主要概況】

平成31年1月末現在

正組合員数	5,149人
准組合員数	7,300人
出資金残高	17億6千5百万円
貯金残高	1,404億9千7百万円
貸出金残高	193億6千2百万円
長期共済保有高	3,283億0千4百万円
年金共済保有高	29億2千8百万円
購買品供給高	8億9千0百万円
販売品販売高	8億4千1百万円

Mail from reader

お便りコーナー

2月号から

米原市 山本さん

80歳の手習いで今年から書道を始めようと思っています。ふれあい以小・中学校の方の入賞作品をみて感心しました。私もワクワクして頑張ろうと思いました。

●「思い立ったが吉日」といいです。筆一字書きのお便りもお待ちしております!

長浜市 中井さん

「タイムリーなテーマ」期待 ●1人でも多くの方に親近感が沸くような特集テーマを企画・編集して行きます。これからご意見よろしくお願いたします。

米原市 日比野さん

表紙の菜の花が可愛かった。 ●ありがとうございます!春の訪れを告げる花の色は明るくて優しい感じがしますね♪

米原市 平尾さん

「私が私でいるために」の作文がとても良かった。 ●小学生の方も広報誌を読んでくださっていることに感激してい

ます。人権作文コンテスト受賞作品は、私たち読者が自分自身の在り方を見直す機会でもあると思います。お便りありがとうございます!!

長浜市 松波さん

囲碁講座的なもの、例えば詰棋などあれば面白い。

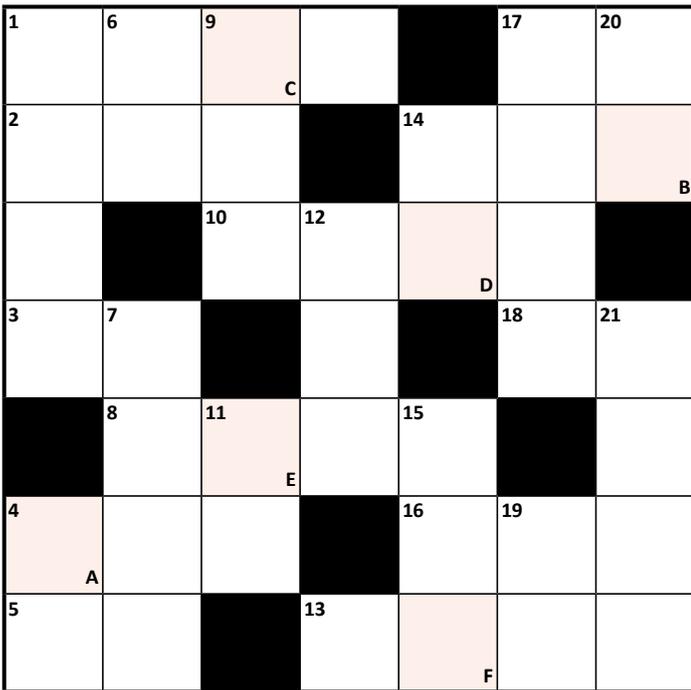
●ご意見ありがとうございます!数独や花の栽培等々、お便りでご要望をいただいています。広報誌のページ割やレイアウトを研究します!

米原市 山中さん

退職後、畑仕事に取組むようになった私にとっては「ふれあい」に掲載されている記事はとても参考になります。

●農家でない方も野菜作りを楽しむ方は多いです。庭先や小さな農地、または高齢で耕作が出来なくなった方の畑などを蘇らせて家庭菜園を楽しむ方が増えることを願っています。小さな面積から、農地の貸し借りできる仕組みが欲しいですね。

Q 色マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



🔒 ココのワザ

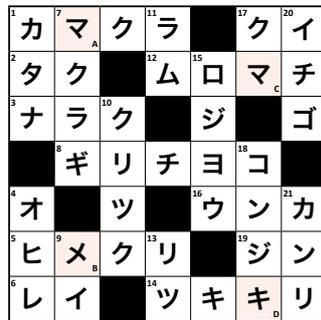
- 1 ホー、ホケキョ!
- 2 わずかな希望のことを——の望みともいいます
- 3 当たりかな、外れかな
- 4 カビが増殖するために飛ばします
- 5 春・夏・秋・冬と巡ります
- 8 長湯をして——のように真っ赤になった
- 10 受験生に問題用紙と——用紙が配られた
- 13 しょうゆ、みそ、塩、豚骨…色んな味があります
- 14 開店祝いの札を付けた物が店先にずらりと並ぶことも
- 16 耳たぶに穴を開けて着けます
- 17 2本で1膳と数えます
- 18 祝いの席では尾頭付きが用意されることもあります

- 21 アイロンをかけてのびします
- 20 先は闇、慎重に進みたいものです
- 19 なめて味わうお菓子
- 17 機嫌がいいときに漏れる「フンフン♪」
- 15 コンビニで免許証の——を取った
- 14 平和の象徴とされる鳥
- 12 丸木を組んで作る舟
- 11 師匠に就いて学ぶ立場です
- 9 ホエールはクジラ、ドルフィンは——
- 7 ショベルカーやブルドーザーなどのこと
- 6 不満がたまるとこぼしてしまうことも
- 4 夜空できらめきます
- 1 片目だけパチンとつむります

🔒 ココのコキ

2月号のこたえ

A B C D
マ メ マ キ



1月号の応募総数

119通でした。

当選された10名の方については景品の発送をもって発表にかえさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

クロスワードクイズの答え
〒・住所
氏名 うら
年齢
「ふれあい」の感想及びJAへのご意見、ご要望、身近な話題

62 521-0062
おまて
「ふれあい」係
米原市宇賀野280番地1

正解者の中から抽選で10名の方に「図書カード」をプレゼント!

応募締切 3月21日(木) 当日消印有効

※クイズにご応募いただきましたハガキに記載の個人情報は、当選者へのプレゼント発送と「ふれあいプラザ」「お便りコーナー」のみに使用させていただきます。

金融移動店舗車の運行表



■ご利用できるお取引

- ① 普通貯金の入出金・振込 ※キャッシュカードによる入出金可能
- ② 通帳の記帳・繰越
- ③ 公共料金・税金の納付
- ④ 相談業務など

	午前 9:15~11:30	午後 1:15~3:30
月	旧伊吹支所 跡地	加田八坂神社 駐車場
火	旧日撫支所 跡地	JA 介護福祉センター 前
水	旧山東支所 跡地	元東黒田支所倉庫 跡地
木	ゆめホール 駐車場	旧磯出張所 前
金	旧西黒田支所 跡地	旧北郷里支所 駐車場

JALレーク伊吹 電話番号一覧

役員の法令違反など情報受付 介護福祉センター ☎54-2112
 ☎52-6524 伊吹資材センター ☎55-4080
 本店 ☎52-6520 米原資材センター ☎52-1014

経済センター ☎63-2101 ふれあい窓口 ☎54-1077
 伊吹支店 ☎58-0008 近江支店 ☎52-2460
 柏原支店 ☎57-1010 長浜東支店 ☎62-0677
 山東支店 ☎55-1014 長浜南支店 ☎62-0239
 米原支店 ☎52-1011 長浜北支店 ☎62-3374

ウド ~日本原産の春の山菜~

ウドのプロフィール

【分類】ウコギ科タラノキ属
【原産地】日本
【おいしい時期(旬)】3~5月ころ
【主な栄養成分】カリウム、クロロゲン酸、食物繊維

解説:KAORU

見分け方



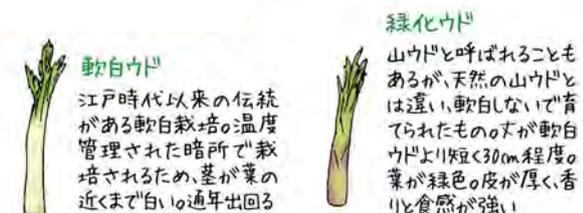
保存方法



ウドのチカラ



ウドのいろいろ



楽しみ方・食べ方のコツ

下処理・調理のポイント

あく抜き

4~5cmほどの長さに切り、皮をむく
むいた後は酢水にさらす。変色を防ぎ、見た目もきれいに仕上がる。あくも取れる



ほのかな苦味と甘味、特有の爽やかな香りが早春を感じさせるのシャキシャキとした食感を楽しむなら生で食べよう!

あくは皮の近くに多い。切り口の内側の円の部分まで厚めにむくと良い
切った直後からすぐにあくが出て変色するため、切る前に酢水を用意して、素早くさらすのがコツ

火入れ

少量の酢を加えると真っ白に仕上がるよ



ゆでる場合は、熱湯でさっと歯触りを残す程度にゆでる。ゆでたらすぐざるにあげて、そのまま冷ます

炒める

油との相性が良いよ!



炒め物には穂先などあくが強い部分がお薦めのあくが油で抑えられ、ほろ苦さや香りが生じる。歯触りを残す程度に手早く料理するのがポイント

漬ける

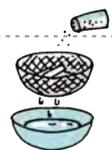
漬ける際は生のままでなく、ゆでておく。味がなくすっきりとした風味に仕上がるよ



ピクルスなど漬けておくと1ヵ月ほど保存が可能。あく抜きをした後にさっとゆで、熱いうちに甘酢などで漬ける

生でいただく

サラダやあえ物など生で食べる場合は、酢水にさらした後、ざるにあげて水気を切り、塩を少々振っておくと味と口当たりが優くなる



部位による使い分け



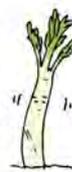
ウドのヒミツ

歴史

日本各地の山野に自生していて、江戸時代にはすでに現在と同様の軟白栽培が始まっていたといわれている

名前の由来

独活(うど)は中国の古書にある「風なくして独りゆらぐ」から、独りの「独」と「ゆらぐ」の「活」を組み合わせたといわれている



生薬

漢方では根を乾燥させて用いている



ことわざ

「うどの木」 体ばかり大きくて、何の役にも立たないこと。ウドはどんどん伸びて大きくなるが、実はもろくて折れやすい。また成長し過ぎると食用にはならない。そこから「うどの木」ということわざが生まれた

