

# ふれあい 10

FUREAI

October  
2022  
vol.294



P1  
特集

ずっと元気であるために、今日から始めよう

## 健康長寿のための「食・10カ条」

### Contents

- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 ふれあいプラザ
- 6 にじの会
- 7 進めよう!国消国産

- 10 JAからのおしらせ
- 11 パズル?頭の体操
- 12 JALレーク伊吹に  
ご意見をお聞かせ  
ください!



@ja\_lakeibuki

地域の「食」と「農」に関することや各種イベント情報などをお届けします





健康長寿  
のための

# 食・70カ条

ずっと元気で  
いるために、  
今日から始めよう

これから迎えるシニアライフを、健康で元気なまま過ごしたい。  
そのために食生活で今気を付けるべきことは？

アクティブシニア「食と栄養」研究会・運営委員長  
(女子栄養大学栄養学部地域保健・老年学研究室教授)の  
新開省二先生にお聞きました。



取材協力：アクティブシニア「食と栄養」研究会 <https://activesenior-f-and-n.com/> イラスト：出口由加子

「高齢者の低栄養」が問題視されています

平均寿命の伸長に伴い、問題視されているのが、要介護状態や寝たきりになる75歳以上の老年寄りの増加。その大きな原因と考えられているのが「高齢者の低栄養」問題です。

年齢を重ねるとともに自然と食が細くなり、食事への関心も薄れて、簡単な献立で済ませがちに……。基本的な栄養が不足する低栄養状態が続くと血管が

高齢期には、ある程度「脂肪の蓄え」があった方がいいのです

日本では低栄養状態になる65歳以上の女性は男性の2倍近く、しかも増加傾向にあります(下図参照)。これは若い頃からの「痩せ願望」を、高齢期になっても持ち続ける人が多いためと考えられています。肥満の目安となるのが、身長と体重から肥満度を算出する体格指数「BMI」(体重kg÷身長m÷身長m)で算出。厚生労働省が推奨する目標数値は65歳以上で21.5)

もろくなり、脳の細い血管が詰まってしまう「脳梗塞」を起こしやすくなります。その結果、脳出血や脳梗塞、心不全などを起こして寝たきりになる人が多いためです。また、ただでさえ筋肉や骨が弱りやすい高齢者に低栄養状態が続くと、筋肉や骨の衰えが進行します。そのため、ちよつとした転倒から寝たきりになる人も少なくありません。

24・9ですが、最近の疫学研究では、糖尿病などの持病がなければBMI値27くらいまでは特に問題ないと緩やかに考えられています。高齢期の女性は脂肪が少なくなると生存率が低くなります。逆に少しくらいであれば、肥満気味の方が健康で長生きすることが疫学上の調査でも分かっています。高齢期には脂肪を減らすより、むしろ蓄えることを心がけましょう。

## 低栄養傾向の65歳以上の高齢者の割合



さらに認知機能が衰える認知症も、低栄養状態が続くと進行しやすくなります。

## 低栄養のときは よく見られる変化

### 軽度

- 体重が減少気味
- 風邪をひきやすく  
治りにくい

### 中度

- 転びやすく、  
骨折しやすい
- 集中力や記憶力が  
低下している

### 重度

- 腹部や下半身に  
むくみがある
- 皮膚炎や床ずれを  
しやすい



## 低栄養を防ぐための10カ条

### 1 主食・主菜・副菜をそろえる

食欲が衰えると食事の支度も面倒に感じられ、ついつい丼物や麺類、パンなどの単品で食事を済ませてしまいがち。1日3食のうち2食は主食、主菜、副菜を組み合わせるよう心かけると、三大栄養素のタンパク質、脂肪、炭水化物をはじめ、必要な栄養素をバランス良く摂取することができます。

### 2 1回の食事を分けて食べる

年を重ねると一度にたくさんの量を食べられなくなり、1回分の食事を食べ切るのが難しい状態になることもあります。その場合は「1日単位に必要な栄養が取ればいい」と考え方を切り替え、1食分を2回に分けて食事の回数を増やしましょう。乳製品や果物を、間食として食べるのもいい方法です。

### 3 動物性タンパク質を十分に

100歳以上の高齢者のタンパク質の摂取量を調べると、平均的な日本人よりも多く、さらに動物性のタンパク質の割合が高いというデータがあります。これは、動物性タンパク質などで効率的に取れるタンパク質・アルブミンの血中濃度が高いと免疫力が高くなり、病気のリスクが低くなるためと考えられています。

### 4 魚と肉は1日に2食で交互に

青魚などにはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など、老化を防ぐ栄養素が豊富に含まれています。タンパク質量は、やはり肉にはかないませんが、魚と肉を1対1でバランス良く食べるために、昼は魚、夜は肉というように、1日に2食で交互に食べるのがお勧めです。

### 5 油脂類の摂取を心がける

高齢になると油を使った料理を苦手を感じる人が増えますが、「東京都老人総合研究所」(現・東京都健康長寿医療センター研究所)が高齢者を10年間追跡調査したところ、天ぷらや炒め物など油脂をしっかり摂取している高齢者は、摂取しない人より生存率が高いという報告があったそうです。

### 6 牛乳を毎日飲む

タンパク質、脂肪、炭水化物の三大栄養素とミネラルを豊富に含み、飲むだけでこれらを簡単に取れる牛乳は、高齢者にとって理想的な食品です。乳糖不耐症でおなかか緩くなる人は、料理に使ったりして取り続けると次第に乳糖に慣れてきます。ヨーグルトなど乳糖が分解されている乳製品もいいでしょう。

### 7 野菜は火を通してたっぷり

「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省)では、生野菜なら両手に載る量(350g)、火を通した野菜なら片手に載る量が1日の摂取の目標とされています。生野菜からしか取れない栄養もありますが、かむ力や消化機能が低下しがちな高齢者は、火を通して軟らかくして、かさを減らした方が食べやすいでしょう。

### 8 食欲がないときはおかずを先に

お米に含まれる糖質は消化吸収されやすく、食べた直後から血糖値を急上昇させます。そのため、食が細い高齢者が白いご飯から食べ始めると、タンパク質が豊富な肉や魚に行き着く前に満腹感が生じて、箸が進まなくなってしまうのです。食欲がないときは、まず肉や魚などのおかずを先に食べましょう。

### 9 歯のメンテナンスを小まめに

加齢に伴い歯周病や虫歯などで歯が失われると、かめるものが減ってきて、食事を楽しめなくなります。低栄養を防止するためには歯を失ったらそのまま放置せず、入れ歯で調整して、しっかりかめる力を確保することが大切です。かかりつけ歯科医を持ち、日頃から小まめに歯のメンテナンスをするようにしましょう。

### 10 「共食」の勧め

食欲がないときも、よく食べる人と一緒だと釣られて食べてしまうことがありますよね。また人と一緒に食べると食品の摂取品目が多くなりやすいので、バランスの取れた食事になり満足度も高くなります。1人暮らしでもできるだけ「人と食事を共にすること」を心がけましょう。

“健全な土づくり”のための稲ワラすき込みは、強いイネ作りの効果や、病害虫や雑草を抑制する効果も期待できます。土中での稲ワラ分解が進むよう、収穫後速やかに行うことが大切です。

## 病害虫への抑制効果



### いもち病菌

菌は、種子や被害ワラで越冬し、翌年の発生源となりますが、腐熟、分解した稲ワラではいもち病菌は越冬できません。



### 黄萎病

イネの再生芽(ひこばえ)を、越冬前のツマグロヨコバイが吸汁して病原体を獲得し、虫の体内で病原が越冬して翌年の発生源となります。すき込みは、病原体を持ったイネの再生芽を枯死させ、ツマグロヨコバイの越冬場所を減らします。



### 紋枯病

紋枯病にかかると茎葉が枯れ上がり、未熟粒の増加や米粒が小さくなり減収します。今年度に多発生した圃場では、特に注意が必要です。早期に稲ワラを深くすき込むことで、地中深くに菌核を埋没します。



### ニカメイガ

一般的に幼虫が稲ワラの中で越冬するため、越冬幼虫を減らすことができます。

稲ワラのすき込みは、本田で越冬する病害虫を一般的に抑制する効果が期待できます。

## さらに相乗効果も!

病害虫抑制効果

雑草抑制効果

腐食促進効果

健全な  
土づくりの第一歩

## 合わせて土づくり資材の投入も!

JAの土づくり資材 **田華の豊稲** は、**アルカリ補給** だけでなく **ケイ酸・リン酸** も豊富に補給できます。

病害虫に抑制効果のあるケイ酸は、60kg散布で約18kgのケイ酸が補給できます。

※委託散布も行っております。  
(委託散布料金  
1,100円/10a当り)

## 石灰窒素で稲ワラの腐熟促進!

翌年の代かきまでに、稲ワラがよく腐熟して、稲ワラの浮上や初期の窒素不足、根腐れを起こすなどの問題は少なくなり、良質米生産につながります!



10a  
稲ワラ全量



「粒状石灰窒素」  
10kg

腐熟促進  
地力向上

水稻を刈り取ったあとに、「石灰窒素」10a当たり10kgを水田表面の稲ワラに散布して、速やかにすき込んでください。

※「粒状石灰窒素」には、窒素成分・農薬成分が含まれておりますので、翌年の環境こだわりほ場への施用にはご注意ください。

10/31  
まで

## 令和4年 秋の農作業安全運動 展開中!

農業従事者の高齢化、農業機械の大型化などに伴い、農作業が集中する春と秋の農繁期を中心に、毎年多くの農作業事故が発生しています。特に、コンバインやトラクタの使用等に伴う基本操作ミスや安全確認不足による農作業事故の発生が多いので気を付けましょう!



# あなたもチャレンジ 家庭菜園



園芸研究家  
成松次郎

## 葉ダイコン 防虫ネットで虫害を回避

図1 畑の準備

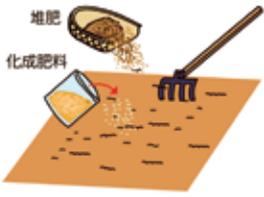


図2 種まき

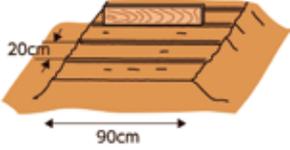


図3 幼苗の保護



図4 間引き

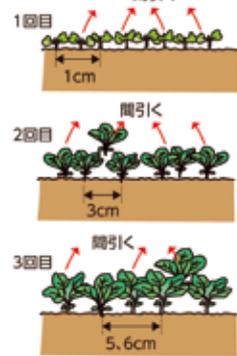
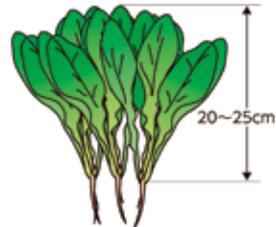


図5 収穫



ダイコンの葉は、漬け物、ごまあえ、炒め物として利用されます。間引きした葉も利用できますが、葉を食べることを目的に栽培をします。

**【栽培時期】** ダイコンの生育適温は20度くらいで、秋まき(9月)が最も作りやすい季節です。しかし、葉ダイコンは生育期間が短いので、冬の11~2月まきを除くと、いつでも種まきができます。1、2カ月で収穫となります。

**【品種】** ダイコンの品種はたくさんありますが、葉の品質が良く、表面に毛が少なく、柔らかい品種が葉ダイコンに適しています。専用品種には「葉大臣(サカタのタネ)」、「ハットリくん」(タキイ種苗)、「美菜」(ヴィルモラン)みかど)などがありますが、青首ダイコンの各品種や地方品種の「方領二亀」

戸も葉ダイコンに使えます。

**【畑の準備】** 種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、よく耕し酸度を矯正しておきます。1週間前までに化成肥料(NPK各成分12%程度)100g程度と堆肥1kgを施し、土とよく混ぜておきます(図1)。その後、幅90cmの栽培床を作ります。

**【種まき】** 栽培床の長辺方向と直角に、20cm間隔に約1cmの厚さの板を使って、土を押ししてまき溝を作りま(図2)。ここに1、2cm間隔に種をまき、種が隠れる程度に薄く土をかけます。発芽まで十分に灌水(ぬぐい)します。種まき後は、不織布のべたがけをして、幼苗を保護すると良いでしょう(図3)。

**【間引き】** 発芽後3回に分けて間引きします。1回目は本葉が開く頃、株間が1cm程度となるように成長の遅れた株、密になっている株を抜き取ります。2回目は本葉3枚の頃、株間を3cm程度にします。3回目に最終株間を5、6cmに間引きます(図4)。

**【灌水】** 畑が極端に乾いていたら、水を

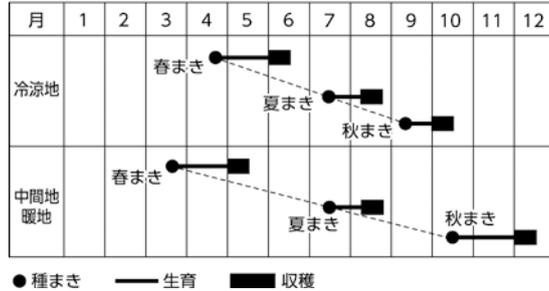
を株元にたっぷり与えましょう。

**【害虫防除】** 小さい葉の食害は後になって目立ってききますので、種まき後すぐに、不織布のべたがけ、または網目の細かい防虫ネットでトンネル状に被覆して害虫の侵入を防ぎます。農業では、アオムシ、コナガにはディアナSCで防除します。

**【収穫】** 草丈が20~25cmになったら、根を付けて抜き取ります(図5)。

※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。

栽培カレンダー



### ハクサイ

#### 問題

ハクサイの栽培についての説明で、正しいものは次のうちどれですか。

- 1 ハクサイの生育前半の適温は18~20度だが、結球期の適温は25度以上である。
- 2 高温・乾燥の天候や窒素肥料が不足したときには、軟腐病が発生しやすくなる。
- 3 ハクサイの根こぶ病は、根に大小不ぞろいのこぶが多数でき、生育を阻害する土壌伝染性の病気である。
- 4 結球時に多くの光が当たると結球が進まなくなる。

#### 解答

正解は③です。  
**解説**・生育前半の適温は18~20度ですが、結球期は15~16度が適温となります。また、弱光にも耐えますが、結球期には多くの光を必要とします。

ハクサイの根こぶ病は土壌伝染性の病気です。ハクサイは酸性土壌で病気が発生しやすくなるので、石灰は多めに施しておきます。

高温や多湿、窒素過多のときに軟腐病が発生し、植物の地際部に病斑ができ、やがて全体が軟化・腐敗します。連作を避け、土壌の排水性を良くする他、抵抗性品種の利用も効果的です。また、発病してしまっただけの株は早めに取り除きましょう。



図 ハクサイの根こぶ病

『新版 日本の農と食を学ぶ中級編』(104ページ)より

● 日本農業検定事務局

日本の「農」と「食」を学ぶ





## 米原市長岡 川瀬朝晴さん(59歳) 米原市を音楽が あふれる楽しいまちへ!



「人がそのまちに住む理由って、職場、実家があるのもいいですけど、自分の趣味や生きがいがあることが理由になってほしいと思うんです」と話される川瀬さん。50歳の時、学生時代の元バンドメンバーなど6人で28年ぶりにバンドを結成、関西を中心に様々なイベントで活動をされています。また、コロナ禍による会場の出演人数制限などに対応できるような模索し、管楽器とアコースティックギターユニット『歌種(うた\*たね)』も結成して、7月に開催された中山道柏原宿「や

音楽の活気はまちの活気につながる。米原市も文化で一人ひとりが成長できる楽しいまちにしたい。

成長を望む人が集まり、成長していくまち・魅力的なまちになるのではと話されます。川瀬さんは、地元・米原市でもぜひこのイベントを行い、まちが元気になればと熱い思いを話されました。

いと祭り」にも出演。世代を超えた様々な人に、気軽に楽しく聴いてもらえるよう、ジャズ風にアレンジした曲を披露されました。高槻や枚方などのジャズストリートなどに参加し演奏した時には、音楽で人と人・人とまちがつながり、みんなの笑顔があふれる楽しい時間を過ごしたそう。また、イベント開催に向けてまち全体が力を合わせ、前向きに取り組む姿に感動。文化で活気づいたまちには、成長を望む人が集まり、成長していくまち・魅力的なまちになるのではと話されます。川瀬さんは、地元・米原市でもぜひこのイベントを行い、まちが元気になればと熱い思いを話されました。



やいと祭りにユニット『歌種(うた\*たね)』として出演された川瀬さん(写真右)

「音楽って楽しい!自分もやってみたい!」と思ってもらえるように活動をされています。

わたしが紹介します!!  
山東支店 経済・経済渉外業務 居林 祐樹



## 米原市多和田 樋口善一郎さん(79歳) 子どもたちと オオムラサキから もらった趣味以上の喜び

光沢のある、美しい青紫色の翅をもつ国蝶のオオムラサキの特別授業を、地域の小中学校などで行う樋口さん。オオムラサキとの出会いは40年以上前、息子さんがかぶと山(別名:兜山)で偶然に捕まえてきたことから始まり、国蝶が近くの山に生息することに興味をもち研究を開始。『近江・オオムラサキを守る会』を立ち上げて調査・啓発活動がされています。オオムラサキの飼育を行う米原市立息長小学校では、小学3年生を対象にオオムラサキが見せてくれる、生きるための力『スーパーパワー』や、生態・飼育方法を中心に、わかりやすく楽しい授業をされています。樋口さんは、飼育することや羽化・ハンドペアリング(人工交尾)を行う瞬間を児童らに見てもらうことで、命の大切さも学んでくれていると実感できることが嬉しいと話されます。さらに、オオムラサキをはじめ、地域の化石や小石などの自然物をテーマにした自由研究に取り組み子どもたちの手伝いや、生き物・環境問題をタイトルにした紙芝居で、読み聞かせボランティアとしても活動。他



「まだ80歳、これからや」と笑顔を見せる樋口さん。研究部屋には、子どもたちからのお礼の手紙や写真がたくさん並んでいます。

にも、子どもの見守り活動なども行われ、息長小学校では『善ちゃん』の愛称で親まれています。樋口さんは現在、知人と協力しながら絵本『オオムラサキ物語』を執筆中で、啓発活動として手書きやカラー写真にこだわりながら毎月発行する『かぶとやま』(2022年9月で発行503回目)の作成、子どもたちを対象にした自然観察会の活動も行われています。これからは、子どもたちとの関わりを大切にしながら『近江・オオムラサキを守る会』50周年に向けて「まだ80歳や!」と笑顔で活動を続けられます。

いつも笑顔で子どもたちの人気者です!

わたしが紹介します!!  
近江支店 専任LA 杉江 宏斗



助け合い組織

いじの会

今年度のいじの会

会長に就任しました。



中川 壽美代さん

現在、いじの会は新たに  
2名の会員が加わり  
22名で運営しています。

思いをひとつに...自由な発想を大切に。  
たくさんのお見聞を出し合ってみながら  
楽しみながら活動を続けられる内容とス  
ジュールを進めています。

思いを共有して一緒にサロン実現に向  
けて歩んでくれる仲間を募集しています。  
ご協力いただける方は「いじの会事務局  
の生活振興課52-65333へお問い合わせ  
ください。



8月25日、本店において  
役員会を開催しました。

ふれあいサロンを見合わせてから毎年サ  
ロンが今まで果たしてきたことは何か「こ  
れからは何をしたらよいか」「何をしてい  
きたいか」などについて、話し合ってきた  
。会員からは「コロナ感染者の状況が治  
まった時に直ぐに再開できるよう、今  
うちに料理の新メニュー考案やレクリエー  
ションの練習をしておくことも必要だ」と  
いう意見の他に、徐々に地域のイベン  
トを再開している集落もあり、ふれあいサ  
ロンを再始動しようという声が上がって  
いました。また、運営面での協力者の確保  
時短軽食メニュー等の再点検が必要であ  
るとの意見がありました。

再度、9月にみんなで話し合いながら、  
今後のサロン活動に反映させるための研  
修会を開きます。

令和4年度研修会

いじの会では年間4回ペースで、スタッ  
フ会員の研修会を行います。

6月15日(水)「寄せ植えづくり」を行いま  
した。今後の研修会として、「生米パンツ  
クリヤ」「笑うヨガ」を予定しています。

手軽に健康



健康生活研究所所長  
堤喜久雄

手足じゃんけん健康チェック

じゃんけんは、手指遊び、手  
指体操の原点です。手だけでな  
く、足でもグーチョキパーを表  
現することで集中力アップ！  
楽しみながら全身運動にもなり  
ます。

まず手指と足指で別々にグー  
チョキパーを出す練習をしま  
しょう。手指のグーチョキパー  
は慣れ親しんだ動きですが、繰  
り返すことで指の関節の動きの  
確認にもなり、また、動きが滑  
らかになります。

足指は図1〜3を参照してく

ださい。手指の動きとは異なる  
ので案外難しいかもしれません。  
また、体を支える土台にな  
る足の指が自由に動けるかの  
チェックにもなります。ゆっく  
りでよいのでしっかり曲げ伸ば  
しできるように練習しましょう。  
最終的には手と足で1人じゃ  
んけんができることを目指しま  
す。脳トレだけでなく、足裏の  
筋力アップ&ストレッチや、  
血行促進、足の冷え性の改善、  
むくみ解消、外反母趾の改善に  
も役立ちます。

足指でグーチョキパーを出す

基本の動き



椅子に座り、両足をそろえて指の関節をしっかりと曲げ  
ます。手の握りこぶしのよ  
うな見た目がグーです。



チョキは、親指だけを上に  
立て他の指はそろえて地面  
に着けた状態です。



パーは、両足の幅を開け  
て5本の指先を広げます。  
指と指が等間隔に開くよう  
に意識します。

ポイント

「グー、チョキ、パー」と声に出しながら  
行うとやりやすいです。



# 進めよう! 国消国産

10月16日は国消国産の日



国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産

現在、日本の食料自給率は37%で過去最低の水準になっており、私たちの食を取り巻くリスクは年々高まっています。「国消国産」をよく知り、理解を深め、国産食材を使った料理の実践を通じて、みんなで日本の豊かな食の未来を育んでいきましょう。

笑味ちゃんとチャレンジ!

## 国消国産クイズ

Q1

お肌を若々しく保ったり、おなかの調子を整えたり、果物には私たちの美容や健康にうれしい栄養素がたっぷり含まれています。近年の日本は、国産果物の消費が減り、輸入果物の消費が増える傾向にあります。次のうち、国内で自給している割合が高い果物はどれでしょうか？

- ① キウイフルーツ
- ② レモン
- ③ リンゴ
- ④ バナナ

### 笑味ちゃんメモ

果物以外では、日本の農地で大量生産が難しい小麦や大豆、産地が限られる砂糖、牛肉や鶏肉などの畜産物も食料自給率が低くなっています。世界の様々なものが食べられる豊かさを楽しみながらも、国内の「食」を安定的に維持できるように、日頃から国産農畜産物を食べて、日本の生産者を応援していきましょう!

**答え ③リンゴ**  
日本人の果物の消費量は海外と比較して少なく、全体の食料自給率は40%程度。2020年の日本人の消費量が多い果物は、1位バナナ、2位リンゴ、3位ミカンでしたが、自給率はバナナがほぼ0%、リンゴが約61%、温州ミカンが約11.8%と、一番人気の高いバナナは輸入に頼っているのが現状です。国内生産量が多い果物には、ミカン、リンゴの他、梨、柿、ブドウがあり、それらの品質はアジアをはじめとする海外でも高く評価されています。

## 乃木坂46と学ぶ「国消国産」

乃木坂メンバーが生産現場を訪問し、農の魅力を学ぶ動画やメッセージ動画、クイズなどが見られるサイトです!

乃木坂46国消国産 特設WEBサイト

<https://www.asahi.com/ads/nogizaka46ja/>



乃木坂46と食や農業を学ぶ、動画やクイズを特設サイトで公開中

# Q2

農作物を作る田んぼや畑は、お米や野菜を作る以外にも、私たちの生活に様々な恵みをもたらしています。その中でも、子どもたちの未来にとって大切な農業の役割にあてはまらないものは、次のうちどれでしょうか？

- ① 伝統文化や歴史をつたえる
- ② ふるさとの美しい風景を作る
- ③ 多様な生き物を育てる
- ④ 河川の流れを速くする

## 答え④ 河川の流れを速くする

農業は、食料を生産するだけでなく「農業の多面的機能」という重要な役割も果たしています。その一つに「河川流況安定、地下水かん養機能」があり、田んぼに貯まった雨水は排水路や地下を介してゆくりと川へ戻ることが、川の水量を安定させる役割があります。他にも川の洪水や土砂崩れを防いだり、農村では歴史や文化を伝える行事や伝統芸能が受け継がれていたり、田畑が多く生き物のすみかになったりと、農業は様々な恵みをもたらしています。



# Q3

地域で生産された農畜産物をその地域で消費する「地産地消」という言葉は以前からありますが、近年は「国産国産」という言葉が提唱されています。「国産国産」は、国民が必要とし消費する食料はできるだけその国で生産する、という考え方です。この「国産国産」と「地産地消」の2つが目指す共通の目的で、当てはまらないものは次のうちどれでしょうか？

- ① 農業生産基盤の維持・拡大
- ② 食料自給率の向上
- ③ 最先端技術の活用
- ④ 「食」や「農」の理解促進



## 答え③ 最先端技術の活用

「地産地消」は、その地域で生産された農畜産物はその地域で消費する、という考え方です。一方「国産国産」は、国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産する、という考え方です。

どちらも、国産の農畜産物を消費することで、食の安心を進め、食料自給率の向上や生産基盤の維持・拡大を目指しています。

「地産地消」「国産国産」を進めることは、持続可能な食料、農業、地域社会、環境など、SDGsの実現にも貢献します。

### 笑味ちゃんメモ

10月16日は国連が「世界食料デー」に定めた日で、JAグループでは「国産国産の日」として登録しています。日本の食を守るためには、国産の農畜産物を食べて、農業を応援することが大切。「国産国産」「地産地消」に取り組んで、持続可能な社会の実現を目指しましょう！

## 地域の特産品を食べよう！

# 伊吹特産 ひらたねなし柿 予約受付中!

炭酸脱渋したひらたねなし柿で、甘味が高く、ジューシーな果肉です。

◎ 価格・商品と規格参考価格(税込)

2L (32個入)	L (32個入)	M (40個入)
4,000円	3,600円	3,300円

- 収穫時期は10月下旬からです。
- 各支店窓口で申込書が置いてありますので、必要事項を記入しご予約下さい。申込時には、通帳とお届印をご持参下さい。
- お支払い方法は口座振替のみとなります。(JAでの現金支払いはできません)
- その他詳しくは、申込書をご確認下さい。



締切が近づいてきました。お申し込みは早めにおこなってください。

申込締切: 令和4年10月11日(火)



# 「共助」と「公助」

J A 滋賀同和対策本部「みのり」より



イギリスの格差社会の現実を発信してきたブレイディみかこさん<sup>注1)</sup>の初めての長編小説『両手にトカレフ』<sup>注2)</sup>を読みました。

小説の主人公のミアは14歳の女子中学生。母子家庭で、母親は薬物とアルコールの依存症、仕事も子育てもしない。このため、ミアは家事のすべてを担い、小学生の弟の世話もしている。いわゆる「ヤングケアラー」です。

しいたげられ、裏切られるばかりで閉ざされたミアの心を次第に開いていく人物が同級生のウィルです。彼は、ミアの詩をつくる才能を見だし、「僕と一緒に、ラップを作らない？」と提案します。ラップ(Rap)は、音楽手法、歌唱法の一つで、話し言葉に近い抑揚をつけて発声するものです。

はじめは「無理」と断るミアですが、ウィルは諦めず「すべてを理解できないかもしれないけれど、それでもあなたの言葉を聞いてみたい」という。自分を必要としてくれる人と初めて出会ったミアは、やがて自分の思いを歌詞に乗せてウィルに伝えるようになっていきます。

その一節が「引き金に指いつでも引ける(中略)両手で銃をかまえて立てよ自分の銃をかまえて立てよ」。この銃がタイトル「トカレフ」です。

ミアが実際に、銃を手にすることはありませんが、この歌詞は、本当のことは誰に

も言えず、人に頼ることもできない。家族や自分を守るために手に銃を持ち、武装しているミアの心象風景が表現されています。主人公のミアが心を開く契機の一つは、

ウィルのような「存在を認めてくれる人がいる」ことであり、それは話を聞いてくれるだけの人がいるだけでも良いんです。「今ある世界を変えてくれる」と信じていることができるのではないのでしょうか。

ミアの抱える問題は子どもだけでは解決できるものではありません。この小説には、ウィルの他に、救いの手を差し伸べる大人も登場します。一人は、ミアの同級生のおかあさんです。彼女は、自分の娘の話からミアのおか

れている状況を把握し、色々と援助をします。もう一人は、公的制度におけるソーシャルワーカーの存在です。言い換えるそれぞれが「共助」と「公助」の立場から、ミアたちを支えていきます。自助はもちろんです。共助と公助が連携を図ることによって、家庭環境の改善が行われるのではないのでしょうか。みなさんも「共助」と「公助」が共にある地域づくりについて考えてみませんか。

注1)ブレイディみかこさん：1995年、福岡県生まれ。1996年からイギリス・ブライトン在住。様々な社会問題を抱えるイギリスにおいて、ブレイディさんの息子が中学生として成長していく姿をエッセイで著した『ぼくはイエローでホワイトで、ちよとブルー』(「みのり」No.26号で紹介)毎日出版文化賞、本屋大賞ノンフィクション本大賞などを受賞。  
注2)『両手にトカレフ』著：ブレイディみかこ、出版：ポプラ社



## キュウリの辛味炒め

### ●材料【3人分】

キュウリ……………3本	A(調味料)	塩……………小さじ1
ミョウガ……………3本		しょうゆ……………小さじ1
タカノツメ……………3本		コチュジャン……………小さじ1
ニンニク(みじん切り)……………小さじ1/2		こしょう……………少々
ショウガ(みじん切り)……………小さじ1/2		炒りごま……………大さじ1
サラダ油……………大さじ1		

### ●作り方

- ①キュウリは3~4cm幅の拍子木切り、ミョウガは小口切りにする。タカノツメは種を取り除いておく。
- ②フライパンにサラダ油を引き、タカノツメ、ニンニクとショウガのみじん切りを入れ、弱火で香りを出す。
- ③キュウリを入れ中火で2分ほど炒め、A、ミョウガを入れ、さらに1分ほど炒める。
- ④③を保存容器に移し粗熱を取り、冷蔵庫で一晩なじませ出来上がり。



## 手羽元とサツマイモの甘辛煮

### ●材料【4人分】

手羽元……………8本	煮汁	水……………600ml
サツマイモ……………中2本		しょうゆ……………100ml
ショウガ(スライス)……………10g		料理酒……………100ml
ごま油……………大さじ1		砂糖……………大さじ6と2/3
		みりん……………大さじ3と1/3
		酢……………大さじ3と1/3
		コチュジャン……………大さじ1

### ●作り方

- ①サツマイモは厚めに皮をむいて乱切りにし、水にさらしておく。
- ②深めのフライパンにごま油を熱し、手羽元、サツマイモ、ショウガを入れ手羽元にしっかりと焼き色を付ける。
- ③②のフライパンに煮汁の材料を全て入れ、キッチンペーパーで落としぶたをして中火で25分煮込む。
- ④器に盛り付け、カイワレなどお好みの青み(材料外)をあしらひ出来上がり。



茨城県笠間市にある  
天晴(テンセイ)の  
オーナ(オーナー)シェフ(シェフ)  
永井(永井)智(チ)一(イチ)  
な(な)が(が)い(い)ち(ち)も(も)か(か)ず(ず)

# JAからのお知らせ



## 長浜農業高校生に学ぶ 冬の寄せ植え講習会



日時

令和4年 11月23日(水)

① 9:00~10:00  
② 10:40~11:40

各講座  
先着  
20名!

開催  
場所

滋賀県立  
長浜農業高等学校  
(長浜市名越町600)

受講料

プランター付 1,800円  
(プランターが不要の場合は1,500円)  
※プランターの大きさは13Lです。

持ち物

受講料・筆記用具・軍手・  
プランター(必要に応じて)  
※受講料はお釣りがでないようお願いいたします。

講師

滋賀県立長浜農業高校の  
生徒さん

講座内容

- 寄せ植えの基本伝授  
(草花の特徴や切り戻し等々)
- 肥料の与え方
- 寄せ植えの指導(実技)



申込方法

①②のどちらかの方法で  
参加者氏名・住所・日中連絡のとれる電話番号・  
希望時間・プランターの有無をお知らせください。

申込期間

10月3日(月)~10月24日(月)17時まで

① E-mail

アドレス:  
sinkou@lakeibuki.jas.or.jp  
「農高寄せ植え講習会申込」と  
明記のうえ送信ください



② お電話

☎52-6533(受付時間:平日8:30~17:00)

※会場の育苗ハウスは、可能な限り窓を開けて換気しますので防寒対策を講じうえ、お越しく下さい。

申込み・問い合わせ先/生活振興課 ☎52-6533(平日8:30~17:00)



「12月号だけ」「1月号だけ」の購読可能!  
JAがご自宅にお届けします!

## 12月号・1月号の別冊付録をご紹介します!

今年のテーマは → お金は夢のおともだち

12月号  
第1  
別冊付録

2023年 家の光  
家計簿 日記付き



物価上昇、  
値上がリラッシュ...  
今こそ、家計簿の  
出番です!

12月号  
第2  
別冊付録

買〜くためて、気持ちよ〜く使う  
人生100年時代の  
お金ガイド



医療の進歩などにより、平均寿命は飛躍的に伸び、いまや「人生100年」という時代。しかし老後の不安を口にする人も少なくありません。そこで、年代別に、いつ、何に、いくらお金がかかるのかを検証し、それぞれにどのように準備し、備えるべきか、職者がアドバイスします。また、資産運用の視点から、注目を集めている投資信託などの注意点についても紹介します。

いざというとき頼れるJA事業

JA共済・JAバンクを活用してできる「備え」も案内します



1月号  
第1  
別冊付録

筆ペンでかく 手と頭をフル活用!  
プチイラスト&  
ゆる文字



手軽に毛筆のタッチが楽しめて、かわいいと人気の「筆ペンイラスト」と「ゆる文字」。手と頭をフル活用することで、健康効果も期待できます。初めての人でも楽しく取り組めるよう、なぞり描きができるページも。年賀状、コースター、ブックカバーなどのほか、直売所のポップ作りにもいかせます。

1月号  
第2  
別冊付録

家の光エンディングノート  
2023 わたしノート  
賢くつなごう  
相続虎の巻



今回の「わたしノート」は、JAにも相談の多い「相続」に特化した一冊です。「相続」は、誰にでもおこる問題。どんな場面、何が問題になるのか、どうすれば問題を減らせるのか、わかりやすく解説します。具体的な事例を紹介しながら、もしもの時のための相続対策を勧めます。

JAグループのファミリーマガジン  
『家の光』購読  
申し込み受付中  
お申し込みはお近くの各支店まで

定価(税込)  
12月号 1,027円  
付録月号  
(1・4・5・7・9月号) 922円  
普通月号 629円

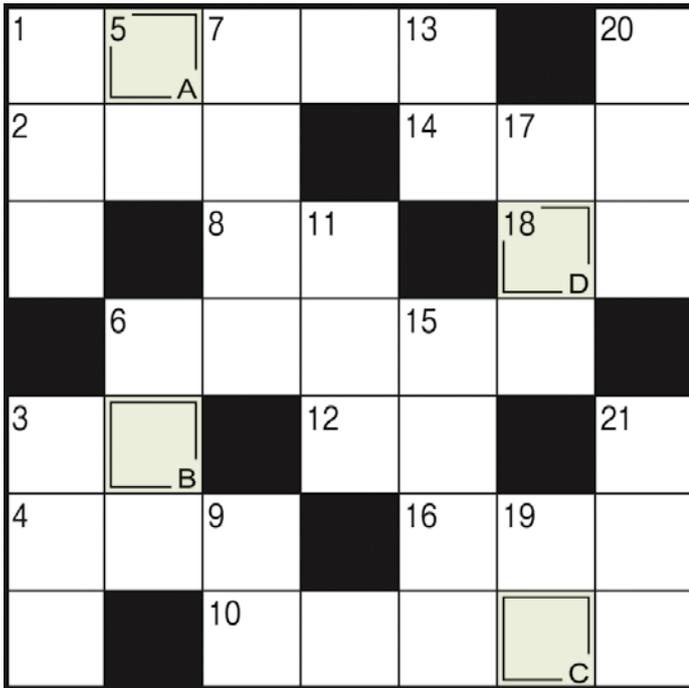


鼠 座  
10月24日~11月22日

全体運/あれこれやろうとしないように。優先順位を付けて時間を有効活用していきましょう。うれしいサプライズの予感  
健康運/持病の再発に注意。冷えないようケアを 幸運の食べ物/イチジク



色マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



### ヨコのカギ

- 1 巨峰やピオーネ、デラウェアなどの収穫体験ができます
- 2 竜宮城で舞う魚
- 3 卵と鶏肉とご飯で親子——を作った
- 4 実るほど頭を垂れる——かな
- 6 コロコロと気分が変わる人のこと
- 8 無料です。代金はいりません
- 10 秋の空にぼこぼここと浮かびます
- 12 ろうそくの炎にガラス板を近づけると付きます
- 14 学校の教室に並べるもの
- 16 船が停泊するときを下ろします
- 18 クルミが似合うげっ歯類

### 9月号のこたえ

### 8月号の応募総数

- 21 ノーの反対語
- 20 阿寒湖のものは国の特別天然記念物
- 19 たんすやソファなどのこと
- 17 台所のこと。漢字で書くと「厨」
- 15 海水の影響で塩分を含む湖
- 13 視聴——、円周——
- 11 学校の運動会で踊ることもあります
- 9 保障されています
- 7 池の——によって、土地を増やした
- 6 好・始・娘・妹は——偏の漢字
- 5 中国の大きな打楽器
- 3 オクトーバーフェスト発祥の国です
- 1 機械などのパーツのこと

### タテのカギ

A B C D E  
ツキミザケ



98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  
テ・住所  
氏名  
年齢  
「ふれあい」の感想または身近な話題など

63 5211-0062  
米原市宇賀野280番地1  
J A レイク伊吹  
「ふれあい」係

E-mailでのご応募もお待ちしております  
アドレス:kouhou@lakeibuki.jas.or.jp



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 10月20日(木)

\*クイズにご応募いただきました記載の個人情報は、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」でのご紹介、ご意見対応、各種サービスの提供・充実を行うために利用させていただきます。

**米原市 前川さん**  
65歳の誕生日に孫からプレゼントをもらいました。段ボール箱を色紙で飾り付け、中には色紙でつくったピカチュウ、ウサギやツルなどを入れて、残しておいた菓子の小袋とお手伝いをしたお小遣いで買ったあられ一袋をくれました。嬉しかったです。  
● たくさんのお思いが詰まったプレゼント、宝物になりますね!

**米原市 矢野さん**  
先日、2歳の息子を連れて米原駅の近くにドクタイエローを見に行きました。ちょうどドクタイエローが来るときに目の前を貨物列車が通りほとんど見えず、その時撮影したわずかに映る動画を見ながら「ドクタイエロー」と言っている息子がとても可愛いです。今度は駅のホームでよく見れるよう「ペンジ」と言っています。  
● 息子さんの喜び顔が思い浮かびますね!

**長浜市 富岡さん**  
母が「もうすぐ大根の種をまかなあかん」など秋冬野菜づくりの準備をしています。そういう話が出る季節の移り変わりを感じます。  
● 収穫時期に合わせて土づくりや種まきを行う野菜づくり。農家さんの元気の秘訣は、先の季節のことを考えて過ごされるといい前向きなところなのでしようね。◎

**米原市 柴田さん**  
鈴虫やコオロギの声が大きくなってきて、アキアカネがたくさん降りてきたと思ったら、急に朝夕涼しくなり、秋めいてきました。昆虫達は季節が変わっていくのを一足先に教えてくれますね。  
● 秋に顔を見せてくれる虫たちは、夏から秋に季節が変化し活発に活動できるのを心待ちにしていることや、家の中で過ごしたり洋服を着ることもないので、人より先に気づけるのかもしれないですね。彼らのおかげで季節をより楽しめて感謝です!



9月号から

お便り  
コーナー

# JALレーク伊吹に対する様々なご意見をお聞かせください!

当JAでは、地域に根差した協同組合の役割を発揮するため、日頃から組合員・利用者のみなさまのご期待に添えるよう各事業に取り組んでいます。

今後も、みなさまからのニーズに応えられるようご意見・ご要望をお聞かせください。

## 送付方法・封書

下記の封書へ記入いただき、封筒を作成して郵便ポストへ投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡してください。

## メール

当JAホームページのお問い合わせフォームへお寄せください。



お問い合わせ/総務課 ☎52-6520(平日8:30~17:00)



みなさまからの  
ご意見をお待ち  
しています!

※お寄せいただいたご意見等は、みなさんと共有するため、今後、広報誌で掲載する場合があります。しかし記入いただいた個人情報に掲載することはありません。

のりしろ



差出有効期間  
2024年2月  
29日まで

5 2 2 8 7 9 0

米原市宇賀野280番地1

JALレーク伊吹

総務部総務課

ご意見募集 係

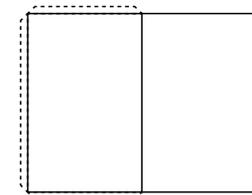
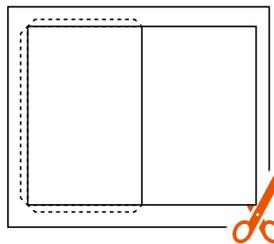


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡してください  
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

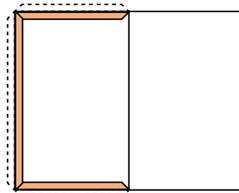
のりしろ

## 封筒の作り方

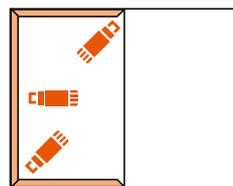
①封筒の部分を切り取ります。



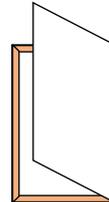
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



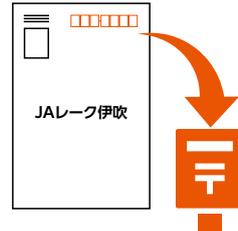
③折り曲げた部分にのりを付けます。



④折り返し張り付け封筒を作ります。



⑤完成



## 経営管理委員会・理事会だより

### ■経営管理委員会

令和4年8月10日

- 第1号議案 経営管理委員と組合間の利益相反契約の承認について
- 第2号議案 経営管理委員と組合間の利益相反契約の承認について
- 第3号議案 会長の他の団体役員への就任承諾について
- 第4号議案 LPガス事業譲渡(案)について
- 第5号議案 第2次伊吹資材センター施設再編計画(案)について

### ■理事会

令和4年8月31日

- 第1号議案 育児休業規程及び介護休業規程の一部変更について
- 第2号議案 内部通報システム運営要領の全部変更について

## わたしたちのJA [主要概況] 令和4年8月末現在

正組合員数	4,716人	貯金残高	1,471億5千1百万円	年金共済保有高	31億1千2百万円
准組合員数	7,472人	貸出金残高	196億9千9百万円	購買品供給高	4億2千5百万円
出資金残高	17億9千8百万円	長期共済保有高	2,775億5千3百万円	販売品販売高	5千7百万円

2022年10月号

### JAレーク伊吹へのご意見・ご要望をお聞かせください

▶該当する項目に○をしてください

農業のこと

お金のこと

経営のこと

その他

お返事をご希望の方は、  
住所・氏名・電話番号を必ずご記入ください。

記入いただきました個人情報は、当JAの個人情報保護方針に従って取り扱います。  
取得した個人情報はご利用者への返信、内容の総計的な把握等の目的以外には利用しません。また回答にあたり、当JAからJAグループ各組織に対して照会等を行う必要がある際に、個人情報の全部あるいは一部を共有させて頂く場合がありますことをご了承ください。

住所

名 前

電話番号

## 問題

全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が1つ余ります。その漢字は何？

## 解き方

熟語の読み方が並んでいます。読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。「ッ」や「ヤ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

ア□ゴ□ン▶         キ□ツ□ン▶         マ□ウ□ン▶

ツ□カ□ン▶         リ□ツ□ン▶

## リスト

一過季御生朝通店  
点髪飯瓶法本魔理

### 例題

タ□ジ□ウ→□□  
ト□ヨ□ツ→□□□  
エ□カ□ワ→□□□

### リスト

英会室書上  
図体卓話

### 答え/体

タクジヨウ→卓上  
トシヨシツ→図書室  
エイカイワ→英会話

答えはこのページにあるよ



9月上旬、JA主催の『親子で稲刈り体験』を行いました。天気予報で雨の心配があり、てるてる坊主をぶら下げるも前日の夜も雨。しかし当日の朝「稲や葉に付いた雨が、刈り始めるまでに乾くから大丈夫だよ、しよう」と農家さんに言っていたいただき、開催を決定。子どもたちの笑顔を見ることができました。ご協力いただいた農家さんには、参加者へ出荷予定だったはずの野菜のプレゼントもいただきました。広報誌制作や、農業体験開催など、私の仕事は組合員さんの力を沢山お借りして成り立っていることを改めて感じ、組合員さんの優しさに感謝の気持ちでいっぱいです。



## 編集後記

『親子で稲刈り体験』のご紹介は11月号です、お楽しみに！(ねい)



『家の光』2017年9月号「野菜がうまい! おつまみ道場」より

調理/瀬尾幸子

## カボチャのガーリックソテー

カボチャ+ニンニク+塩味=最高!



### 材料(2人分)

カボチャ……1/4個(250g)  
ニンニク……1かけ  
オリーブオイル……  
1大さじと1/2  
塩・コショウ……各適量

### 作り方

- 1 カボチャは種を取り除き、2.5センチ角に切って耐熱容器に入れる。ラップかふたをして電子レンジ(500W)で3分半加熱する。ニンニクは皮をむき、薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れる。①のニンニクを加えて弱火にかけ、きつね色になったら取り出す。
- 3 ①のカボチャを入れ、中火で焼く。全体にカリッと焦げ目がついたら、塩、コショウをふる。
- 4 器に盛り、②をのせる。



ニンニクを取り出すとき、油はフライパンに残しておく。

暮らしをよくする情報がいっぱい! 『家の光』購読のお申し込みはお近くのJA窓口へ

## 夜間・休日の緊急ご連絡先

- 通帳・キャッシュカード紛失の場合 ..... JAキャッシュサービスセンター ☎0120-016-663
- JAカード(三菱UFJニコス)紛失の場合 ..... NICOS盗難紛失受付センター ☎0120-159-674
- 自動車事故等の場合 ..... JA共済事故受付センター ☎0120-258-931
- レッカー移動や故障時の応急対応が必要な場合 ..... JA共済サポートセンター ☎0120-063-931
- LPガスに関するお問合せ ..... 長浜市プロパンガス事業協同組合 ☎0749-65-8091

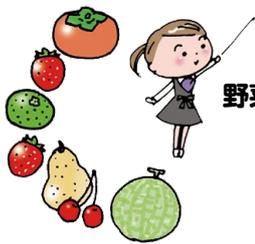
24時間  
365日  
受付



## JALレーク伊吹 電話番号一覧

本店(代表) ..... ☎52-6520	伊吹支店 ..... ☎58-0008	近江支店 ..... ☎52-2460	経済センター ..... ☎63-2101
多目的施設みのりハウス	柏原支店 ..... ☎57-1010	長浜東支店 ..... ☎62-0677	伊吹資材センター ..... ☎55-4080
(本店企画管理課) ☎52-6521	山東支店 ..... ☎55-1014	長浜南支店 ..... ☎62-0239	米原資材センター ..... ☎52-1014
	米原支店 ..... ☎52-1011	長浜北支店 ..... ☎62-3374	介護福祉センター ..... ☎54-2112

別冊面 ← 65611/11 当館取 ← 65646/6 別冊面 ← 65646/6 幸一市 ← 65646/6 別冊面 ← 65646/6 幸一市 ← 65646/6



野菜ソムリエ上級プロKAORUの

# フルーツパラダイス

イラスト:小林裕美子



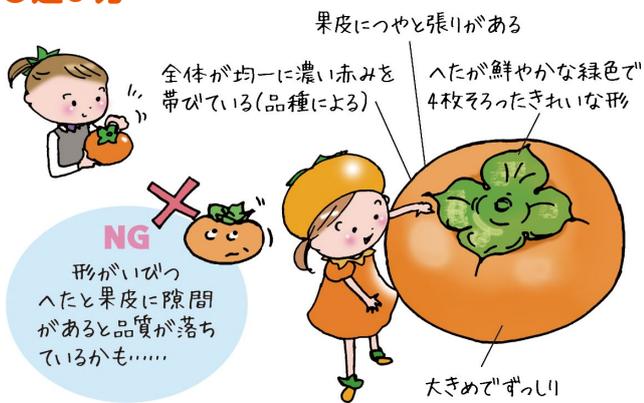
## 柿 ~日本から世界へ広まった「KAKI」~

### 柿のプロフィール

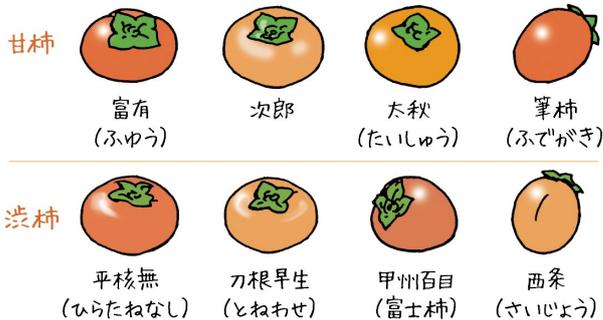
【分類】カキノキ科カキノキ属  
 【原産地】中国、日本(諸説あり)  
 【おいしい時期(旬)】9~12月ころ(秋)  
 【主な栄養成分】ビタミンC、β-カロテン、β-クリプトキサンチン、リコピン、カリウム、食物繊維、タンニンなど

解説:KAORU

### ●選び方



### ●柿のいろいろ



富富は顎で食べ、次郎は歯で食べ、平核無は舌で食べる

富富は果肉が柔らかく、次郎は堅め、平核無はねっとりとした食感の例え



### ●保存方法



### ●柿のチカラ



### ●楽しみ方・食べ方のコツ



### ●柿のヒミツ



発行/エーワ伊吹農業協同組合 総務部 生活振興課  
 〒521-0062 滋賀県米原市宇賀野280番地1  
 TEL 0749-52-6533  
 E-mail:kounhou@lakeibuki.jas.or.jp URL:https://www.ja-lakeibuki.or.jp/



この広報誌「ふれあい」は環境に配慮し、「植物油インキ」を使用しています。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。