

JAやまがた

6
2017

山形市・上山市
山辺町・中山町

広報誌 JAやまがた

2017 / 6月号

発行 / 山形農業協同組合

〒990-8535 山形市米蔵町1-12-35 TEL.023-641-3121 FAX.023-631-4714 <http://www.jayamagata.or.jp/>

06 特集 JAの未来

同世代で結束 青年部飯塚支部設立

02 第20回 通常総代会

12 旬の料理 スティックブロッコリーと干し肉の
炊き込みご飯



JAやまがた
公式
Facebook

旬のスティックブロッコリーと
肉の旨味がぎゅっと詰まった
炊き込みご飯



スティックブロッコリーと干し肉の炊き込みご飯

●材料 (3人前)

お米…2合
スティックブロッコリー…1パック
干し肉 (またはベーコン) …100g
ネギ・生姜 (みじん切り) …少々
サラダ油…大さじ1

調味料

醤油・ごま油…大さじ1
砂糖…小さじ1
塩…少々
オイスターソース…小さじ1/2

ワンポイントアドバイス

干し肉の代わりに
ベーコンや鶏肉でも
合います。下味を
つけた茹で汁は
野菜が色よく
仕上がります。



寒河江武志 / 『熱烈中華 〇武』 / こだわりの国産食材、米沢豚や庄内豚、つや姫、県内産の野菜を中心に使って本格中華を提供。陳麻婆豆腐は、四川豆板醤と山椒が効いた逸品。昼はお得なランチ、夜は宴会コースもご用意。／上山市金生東2-17-27。TEL.023-673-2650、営業時間 11:30～14:00、17:30～20:30。月曜定休。



1 お米は研いだ後一晩吸水し、ザルにあげ30分ほど置く。土鍋に入れ同量の水とサラダ油を入れる。干し肉は細かく切る。

2 干し肉、ネギ・生姜を加え、火にかけ沸騰させ、中火で約6分→弱火で約10分炊く。最後は強火で約1分ほど水気をとばす。



3 スティックブロッコリーは一口大に切る。塩・酒・油少々 (分量外) で下味をつけたゆで汁で茹でる。ザルにあげ水気をきり、調味料と混ぜ合わせる。



4 炊き上がったご飯の上にスティックブロッコリーをのせ、約10分蒸らす。軽く混ぜ合わせ、お好みで山椒をかけてどうぞ。

読書の
ススメ

新しい発見を
あなたに



わたしの好きな
お酢・レモンの料理

ワタナベマキ 著
定価 (税込) 1,404円

人気料理家の著者が普段からよく作っているというお酢・柑橘・梅干しを使ったレシピ集。酸味がコクと旨みが際立ち深い味わい。さらには減塩効果も! 「すっぱい」だけではない「まろやか酸味」がクセになる。

購読申し込み
経済課 TEL.023-624-8567



伝承農法を活かす
野菜の植えつけと種まきの裏ワザ

木嶋利男 著
定価 (税込) 1,620円

「甘い」「収量が増える」「長期間収穫できる」など、野菜のときは植えつけと種まきで決まる! 伝承農法として行われていたものを活かした著者独自の裏ワザ 57手法を科学的に解説し、イラストで詳しく紹介。

第20回通常総代会

5月12日 山形テルサ

組合員 特別表彰

理事を6期務めた功績を称え、高瀬傳八前筆頭理事へ組合員特別表彰が贈られました。

議 事

議長に、上山地区総代会会長の布川一徳さんと、山辺地区総代会会長の渡辺孝志さんが選出されました。8つの議案が提出され、慎重審議の上、承認されました。

平成29年度 事業計画

J Aやまがた経営改革基本計画および第6次中期経営刷新計画の実践を基本の柱とし、「農業者の所得増大」「地域の活性化」「自主・自立の経営の確立」に取り組み、組合員や利用者の信頼に応えるJ Aをめざすとともに、農協改革・自己改革における重要対応項目を整備し、堅確な事業運営に努めてまいります。



議長の渡辺孝志さん(左)と布川一徳さん

組合員特別表彰を受けた高瀬傳八前筆頭理事

平成29年度事業計画

営農経済部

● 営農指導・販売事業

「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」実現のため、営農指導の強化、農畜産物の有利販売、低コスト農業をはかり、足腰の強い農業経営の確立に努めます。

● 経済事業

経済渉外「きずな」は、担い手、大規模生産者、農業法人等に重点を置き、情報提供・相談機能を充実した活動を行います。配送担当「経済配送員」による組合員の皆様への確実な配送を行うとともに、訪問活動による繋がり強化に努めます。

金融部

組合員・地域に根ざしたJ Aバンクであり続けるために、相談機能の充実と提案型営業による農業メインバンク・生活メインバンク機能の強化をはかり、組合員・利用者の皆様の多様なニーズに応えご満足いただける事業を展開します。

共済部

組合員、利用者の皆様にきめ細やかな事業推進を展開し、新たな仲間づくりに取り組み「ひと・いえ・くるまの総合保障」のサービス提供に努めます。

資産サポート部

相続・事業継承支援および資産活用と管理、税務相談までの総合的なサポートの強化に努めます。

経営管理部

安定的な収益水準の実現をはかる経営管理・リスク管理に取り組みます。合併20周年記念事業を実施します。

人事部

組合員や地域の皆様に貢献できる人づくりと、職員が自ら資質向上に努め、創意工夫をし、学習し行動する職場風土づくりを進めます。

内部監査室

平成31年度からの会計監査人監査の実施に向けて、J A全国監査機構監査・監事監査と連携をはかり、内部管理態勢の適切化、有効性検証の強化のため内部監査を実施します。

提出議案

■ 第1号議案

平成28年度事業報告および損失処理案の承認について

■ 第2号議案

定款および定款附属書総代選挙規程の一部変更について

■ 第3号議案

農地利用集積円滑化事業規程の一部変更について

■ 第4号議案

山形農業協同組合土地改良事業施行規約の一部変更について

■ 第5号議案

全国農業協同組合連合会が行う農業経営の同意に関する件

■ 第6号議案

平成29年度事業計画の設定について

■ 第7号議案

平成29年度における理事および監事の報酬について

■ 第8号議案

平成29年度賦課金の賦課基準および徴収方法の決定について



質疑応答

■ 営農事業を利用していない組合員または准組合員に対してはどのような還元があるのか。

出資配当で対応したいと思います。

■ 今年度は出資配当する予定はあるのか。

今年度の剰余金については、経営改革2年目のため、結果にかかわらず積立に回し、3年目の来年度は出資配当を行いたいと考えています。

■ 第2号議案の定款の一部変更について組合長・理事の皆さんから葛藤や意見はなかったでしょうか。また、今後も組合員の声を取り上げる機会をいただきたい。

総代の定数が510名に減る一番の要因は正組合員が減少していることです。田を貸したため脱退される方が多いが、資格は正組合員と変わらないので、ぜひ残ってほしいと常々お願いしております。ご理解をお願いいたします。

■ 前々回の通常総代会で、通常総代会の質疑応答をJAやまがた広報紙に掲載してほしいと提案したが、掲載されなかった。今後そのようなことがないようにお願いしたい。

そのような状況であったとすれば、今後、しっかりと対応していきます。

■ 政府が進めている全農改革で、全農はどう対応しているのか。また、JAやまがたの事業計画等に影響はあるのか。

行政・政治家の方々には我々の実情をしっかりと確認していただきたいと申しております。国では輸出産業に力を入れて進めておりますが、当JA独自には輸出はしない考えです。ただし、全農等の上部団体が方策を講じれば、我々も進んで協力していく考えです。

■ 日本製の肥料・農機具は韓国製と比べて高いと報道されています。韓国製を使うと農家所得は増えると思うのですが、どうお考えですか。

肥料の問題ですが、韓国の電気代、ガソリン代等の原料に係るコストが日本と全然違います。10年ほど前に九州地区を中心に使用した経過がありました。効能が発揮できないということがあります。農業機械についても、韓国製はアタッチメントも耐久性も弱い等、性能が良くないという実態がありました。所得の増大、農業生産の拡大、地域の活性化のために、全農が販売、購買、生産資材等々について、それぞれの県域を中心に鋭意研究し、メーカーとの交渉等タススタートを切ったところとです。

■ 西部営農センター管内に建設が予定されている、野菜ハウス団地について、リース料、ハウス装備等の詳細を教えてください。

国や県の補助事業の関係から詳細は決まっております。これから構想を練っていきますが、新規就農者の方が始めやすいリース料を設定したいと考えております。

■ 第6号議案に第7号議案の審議内容が含まれていますので、一括審議しなければ第6号議案の事業計画は成立しないのではないのでしょうか。

第7号議案でご提案します金額は、第6号議案の平成29年度計画事業管理費の範囲内の内容で提案するものとなりますので、よろしく願います。

■ 米の新品種「雪若丸」も平成29年度の米穀事業計画に取り入れたほうが良かったのではないかと。

「雪若丸」も「つや姫」「はえぬぎ」に加え、栽培・販売に力を入れてまいります。

■ 遊休資産の活用・処分計画で、これらの土地処分方法についてお聞きしたい。

公告しながら入札を行い、帳簿価格を下回らないよう、取り組んでいく考えです。

■ 営農指導を受けていない組合員もいるので、一律に賦課金を徴収する必要はないのでは。

営農指導の活動につきましては、講習会等の直接的なもの他に、JAカレンダー、農作物病害虫防除暦、作物ごとの技術情報、チラシの提供、霜注意報の広報など多岐にわたり活動しておりますのでご理解をお願いいたします。

当JAではいただいたご質問、ご要望を真摯に受け止め、役職員一同邁進いたします。詳細につきましては、各支店および各施設に備え置いている第20回通常総代会議事録をご覧ください。



JAやまがた 公式Facebookのご案内

- 当JAのファンの輪を広げるため、山形の食や農業に興味がある方、おいしさ直売所にご来店される方などに向けて、Facebookを通じた情報発信を行っています。
- 当JAのイベントや食農教育活動、旬の農産物の出荷状況、当JA管内の農産物を使ったレシピなど、親しみやすく、役立つ情報を発信しています。



こちらの二次元コードからアクセスしてください。
あなたの「いいね！」お待ちしております。

お問い合わせ
経営管理部 総務課 TEL.023-624-8250

理事会だより

今回の報告・協議された項目から抜粋して掲載しています。

第2回理事会（4月14日開催）内容より

● 報告事項

- ・ 平成28年度共済事業決算書

● 協議事項

- ・ 平成28年度事業報告書の承認
- ・ JA全国監査機構による期末監査Ⅱにおける指摘

第3回理事会（4月21日開催）内容より

● 報告事項

- ・ 組合員表彰者一覧（普通表彰）
- ・ JAやまがた合併20周年記念事業
- ・ 平成29年度産米出荷方針および平成29年度産米出荷契約書

● 協議事項

- ・ 平成29年度各種団体の活動費配分
- ・ 運営協力委員の一部変更
- ・ 組合員特別表彰
- ・ 第20回通常総代会の付議事項
- ・ 第20回通常総代会の招集
- ・ 固定資産取得計画および遊休資産の利活用・処分計画の一部変更
- ・ 農地利用集積円滑化事業規程の変更

第4回理事会（4月26日開催）内容より

● 協議事項

- ・ 平成29年度事業計画の一部追加設定

第5回理事会（5月12日開催）内容より

● 協議事項

- ・ 総代会が決議した理事報酬の配分
- ・ 高額・員外貸出金

信頼されること

今、当JAでは、営農経済、金融・共済、福祉、資産サポートなどの事業を展開しています。そこで、組合員や地域の皆様の生活向上と信頼して頂けるJAになるために、役職員全員で基本行動をもう一度確認してみたいと思います。

① あいさつの励行 ② 身だしなみ ③ 傾聴 ④ 丁寧な商品の取り扱い ⑤ 作業完了時の確認を怠りなく ⑥ 分かりやすい作業内容の説明 ⑦ 作業結果の確認などの行動を実践していく事が今後のJA自己改革につながるのではないかと思います。結びに、「信頼されるJA」「信頼される役職員」「地域社会の発展」「組合員の幸福のために」創意を集めて職務を果たしてまいります。

DIRECTOR'S OPINION 2017
役員より VOL.27

理事 須田和弘





同世代で結束 青年部飯塚支部設立

JAやまがた青年部には現在12の支部があります。その中の飯塚支部は平成28年5月に設立した新しい支部です。設立からちょうど1年が経過したので、活動の様子や感想を部長の武田将孝さんと副部長の奥山雄太さんに伺いました。

若い世代で結束を高めたい

——飯塚支部設立のきっかけを教えてください。

武田 飯塚地区には私の父親世代の時に青年部があつたと聞いています。しかし、その次の世代で農業をする人がいなく自然消滅してしまいました。私が4年前、就農した時は、同世代で農業している人がいませんでした。しかし、他の地区の青年部の方とは交流もあり、若い人が就農したら青年部を設立してみたらと勧められていました。10年、20年後は祖父や父親世代も農業を辞めているかもしれません。青年部の活動は楽し

地域の皆さんが喜んでくれました

——部員集めは大変ではなかったですか。

武田 おとし、副部長の奥山くんが農業大学校(当時)を卒業し就農しました。佐竹くんは5年前に就農していました。同世代がいないため、

そうだなと思
っていました
し、同じ地区
の若い人との
結束を高めて
いけたらいいなと思っていました。



宮浦小学校の田植えと稲刈り指導の様子

交流が広がって楽しい

——支部を設立し、青年部に加入して良かったことはありませんか。

奥山 青年部があると若い人と集まるきっかけができます。飯塚支部での交流はもちろん、他の支部の方と交流できるのも魅力的です。JAやまがた管内の生産者は多種多様な作物を作っていますのでとても勉強になります。自分が作っている作物にも違う作物の技術が活かせないか、次の農業へのステップとして同世代の人達と話しをするのが刺激になります。

——苦労したことはありませんか。

武田 今、苦労の真っ最中です。昨年は南沼原支部と一緒に活動していましたが、今年はひとり立ちするので、大変だなと思っています。さつ



お話を伺った青年部飯塚支部、左から佐藤拓磨さん(監査)、奥山雄太さん(副部長)、武田将孝さん(部長)、金子直人さん(監査)、佐竹良輔さん(会計)

武田 青年部のイベントがある度に、会議をするので、全員集まる機会ができます。農業の話からプライベートの話までします。親世代には聞きにくいことも、同世代だと相談しやすいです。家や園地も近所なので、お互いの園地を行き来して情報交換しています。



今月の表紙

佐藤拓磨さん(山形市飯塚町)

佐藤さんは以前、介護の仕事をしていましたが、農業を営む祖父が高齢になってきたのをきっかけに、2016年5月就農しました。主に、キュウリ、トマト、メロン、食用菊を生産されています。「農業は1から100まで、何もかも自分ですること、やりがいを感じます。作物は手をかけただけ応えてくれて可愛くなってきます。楽しいです」と笑顔で話してくれました。愛情たっぷりに育てた佐藤さんの作物はおいしさ直売所にも出荷されています。

えと稲刈り指導、くず米回収を行いました。宮浦支店のふれあい祭りのお手伝いは南沼原支部の都合により、初めて飯塚支部5名だけで参加し活動しました。

山形の農産物は誇りです

——昨年、青年部の農政スローガンで楯山支部と同票の最優秀賞を受賞されていますね。奥山さんが考えた作品だとお聞きました。「誇れる産地誇れる山形」に込めた想いをお聞かせください。

奥山 山形の農産物が県内はもちろん全国で販売され、多くの人が美味しいと食べてくれ



くず米回収

宮浦小学校の田植え指導に行きます。——課題はありますか。

武田 メンバーがもっと増えることが一番ですね。難しいことだと思いますが、情報収集して勧誘していきたいです。

自分たちの色を出していきたい

——これから、どのような活動をしていきたいですか。

武田 今は昨年の活動を飯塚支部だけでしていくことで目いっぱいですが、徐々に自分たちの色を出して地域にも貢献していきたいと思っています。

奥山 フェイスブックに飯塚支部のページがあります。昨年の活動を掲載しています。これからの活動もフェイスブックを通じて紹介していきたいです。「山形農協青年部飯塚支部」で、ぜひ検索してみてください。



満開の「ラ・フランス」畑 摘花講習会

5月2日、南部営農センター果樹部会西洋梨部会は上山市で西洋梨「ラ・フランス」の摘花講習会を開き、生産者約20名が参加しました。この日は「ラ・フランス」の花がほぼ満開で、摘花作業を実践しながら講習しました。村山総合支庁の鈴木雅満主任専門普及指導員は「1番花は大きく育つが見栄えが悪くなりやすいため、2番花、3番花を残し、摘花作業は品質向上だけでなく、摘果作業の省力化にも大きな効果があるので積極的に取り組んでください」と呼びかけました。

上山市の「ラ・フランス」は平棚仕立て・無袋栽培をしており、その分一つ一つにしっかりと太陽の光と栄養が行き渡り、大玉で香りと甘味が強い濃厚な味に仕上がります。



濃紺に輝くハウスナス 「蔵王サファイヤ」園地巡回

4月24日、中央ハウスナス部会は大郷地区で「蔵王サファイヤナス」を園地巡回し、生育状況を確認しました。春先の日照不足と低温で生育が遅れ気味とのことでしたが、美しい濃紺の実がつき始めていました。定植してからこの時期は、太陽の光をたくさんナスに与えることが大事で、乾燥し葉が枯れないように園地にかん水し、光合成がスムーズにできる環境を整えることを確認しました。

山形を印象付ける「蔵王」と輝く宝石をイメージし「サファイヤ」を商品名にした「蔵王サファイヤナス」は小ぶりで果皮が柔らかく一夜漬けに最適と県内外から好評です。6月から7月頃に出荷のピークを迎えます。

地域の伝統を守る続ける 糠服大明神祭り

5月10日、上山市狸森の菅地区で「糠服大明神」のお祭りが行われました。糠服大明神とはお蚕さまの神様で、かつて養蚕が盛んだったこの地区には、糠服さまが祭られている池の水を蚕にかけると美しい繭ができたという言い伝えが残っています。

菅地区は現在7世帯の方が暮らしていますが、この日は上山市内外から約50名がお祭りに参加し、願い事を書いた護摩木を火にくべてお参りをしました。ご祈禱された御札は地区にあるこうぞの木の繊維から、手づくりで作っています。

その後、参加者には公民館で手づくりの山菜料理が振舞われ、住民の方々のふれあいを楽しめました。



美しい啓翁桜を出荷するために 環状はく皮講習会

広域啓翁桜部会は4月26日、山形市の園地で環状はく皮の講習会を開き、生産者ら約20名が参加しました。環状はく皮は、枝に花芽を充実させ、より美しい啓翁桜を出荷させるための技術です。枝の周りを一周薄く剥くことで、光合成によって作られた養分が枝の中に蓄積し、花芽が着生しやすくなります。講習会では山形県村山総合支庁の堀由紀子プロジェクト推進専門員が「樹勢が旺盛な樹の環状はく皮は早めに行い、その後も大きく伸びた場合は6月上旬まで2回目の処理を行ってほしい」と呼びかけました。



バケツ稲づくり 小学生が農業体験

JAグループでは、子どもたちに、日本の稲作や農業に触れ、もつと身近に考えてもらいたいとの思いから「バケツ稲づくりセット」の配布を実施しています。5月23日、山形市立みはらしの丘小学校で5年生57名を対象にバケツ稲づくりを指導しました。同校の周辺には田んぼが少ないため、米ができるまでを日々観察できるように毎年行っています。

営農米穀課の高瀬副主幹が講師となり、土づくりや種もみの植え方を指導しました。培養土に水を入れ、手でよくかき混ぜて田んぼの状態を再現。児童らは泥の感触を楽しみながら、1人1個のバケツに、はえぬきの種もみ約20個を植えました。

児童は秋の収穫を目指し、夏休み中は家に持ち帰り、水やりをしながら育てます。



山形県縦断駅伝 須藤朗選手が活躍

山形南支店の須藤朗選手は、4月27日〜29日に行われた第62回山形県縦断駅伝競走大会に山形市チームとして参加しました。

1日目第7区(藤島〜狩川)72.5、2日目第21区(白鷹〜長井)11.2に連日出場し、全力を出し切った素晴らしい走りです。山形市チームの総合第3位に大きく貢献しました。滝山支店の三澤凌選手はサポート役として、山形市チームを支えてくれました。

2日目の長井市役所にゴールした須藤選手は「風が強く後半に失速してしまい悔しい。来年はこの屈辱を晴らしたい」と今後の更なる活躍を誓いました。

沿道には多くのJA役職員が集まり、横断幕や旗を掲げて声援を送りました。



読者の広場

6月号のテーマ

家庭菜園

■甘くてみずみずしいスイカは夏バテした時にも大活躍。大きな美味しいスイカができますように応援しています！

●私の家庭菜園の目標は年間40種類以上の野菜を育てることです。毎年必ず新しい野菜に挑戦しています。全て無農薬栽培が信条です。(山辺町 Mさん)

■40種類を無農薬栽培！驚きました！新しい野菜への挑戦もとても気になります。直売所にも珍しい野菜がたくさんあります。オススメの野菜がありましたら教えていただきたいです。

●ゴーヤ、トマト、ブロッコリー、キュウリ、ナス、ナンバ、モロヘイヤ、ツルムラサキなど、畑に植えました。大きく育つのが楽しみです。(山形市 Mさん)

■色んな野菜を育てているのですね。どれも私が大好きな野菜ばかりです。収穫が楽しみです！

息抜き

クロスワード

あみがけの□部分に入る文字を並べ替えて言葉を作りましょう。



クロスワードパズル / TAKAHASHI's HOME PAGE
http://crossword.sakura.ne.jp/

→ヨコのカギ

- 1 虹が見えるかも…。
- 5 あ・あ・あ——〇〇〇のテスト中。
- 6 ほんの僅かなことです。
- 8 失敗です。
- 10 早起きは三文の〇〇。
- 11 知らない土地へ…。

↓タテのカギ

- 1 軒下で…。
- 2 姉の娘。
- 3 眠い時に出来ます。
- 4 作り直し。
- 7 蟻がたかります。
- 9 はじまり。

当広報紙へのご意見・ご感想に加え、テーマに関するエピソード・写真・絵葉書なども募集しています。

●応募方法／「JAやまがた広報係」まで下記のいずれかの方法でご応募ください。応募者の「氏名、住所、電話番号」も忘れずにご記入ください。

郵便 〒990-8535 山形市旅籠町一丁目12-35

Eメール kikakukanri@jayamagata.or.jp

●締切／6月25日(日)(当日消印有効)

●プレゼント／「クロスワード」正解者、またはご意見、ご感想を下された方の中から抽選で3名の方に「おいしさ直売所商品券」1,000円分をプレゼント。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

5月号のクロスワード答え：しゃくなげ

7月号のテーマ

好きな花

あとがき

近所の女の子が、「将来は農業をしたい！お金を貯めて、野菜の種をいっぱい買って育てたい。外国の作物は心配だもん」と話してくれて嬉しくなりました。5月20日にはわんぱくあぐりスクールが開校し、50名の子供たちが農業体験をしています。第1回の授業では「楽しい！面白い！」という声がたくさん聞こえました。多くの子供たちが作物を育てる喜びを実感し、食べ物大切さを学び、将来に生かしてほしいと思います。

わんぱくあぐりスクール

Wanpaku Agri School

第1回／5月20日
山形市農業研修センター
開校式／里芋・落花生・枝豆の定植、田植え

これが里芋の苗なんだよ



枝豆の種を入れる穴をあけるよ



落花生を植えるよ



冷たい！



初めての田植え！



田植えできたー！



仲良しになったよ
よろしくね！



楽しかったあ！



フレッシュミズ部

みんなで楽しく！フレッシュミズ部

4月5日
味噌作り

自宅で煮た大豆を持ち寄り、当日は麴と塩を混ぜた塩切り麴に大豆をつぶしながら混ぜ、容器に仕込む作業を約1時間半行いました。



親子で味噌作り



味噌完成。
出来上がりが楽しみ！

5月24日
現代風
モンペ作り

好きな柄の布を型紙に合わせ裁断し、ミシンをかけて、ポケットが付いた動きやすく可愛いモンペの完成です。



部員同士で教え合いながら



モンペ完成！

部員の方がホウキキビの実を鉄のフライパンで煎ってお茶を作ってくれました。モンペ作りの休憩でいただきました。香ばしくて美味しい！



お問い合わせ

営農経済部 経済課
TEL.023-624-8567

福祉センター青田 健康コラム

5月の通所介護



ドライブツアー (西蔵王)



母の日



畑教室

腸を元気にすると病気や老化の予防に!!

免疫細胞の70%が存在する腸。人間の健康は、100%腸の健康で決まるとも言われています。腸は消化・吸収だけではなく、健康や寿命、美容、心に効く6つの働きを持っています。そのすべてにかかわっているのが腸内細菌です。腸内細菌を元気に育むと嬉しいメリットがたくさん!!

- 1.免疫力を上げる
- 2.病気を予防
- 3.病原菌や有害物質を追出す
- 4.幸せホルモンが増え、心が元気になる
- 5.ビタミンを合成し、体内に送り込む
- 6.消化・吸収を助ける

その為には、発酵食品と食物繊維をしっかり摂って、腸内細菌を活性化し、腸内環境を良好に保ちましょう!!

- 発酵食品(善玉菌を増やす)：味噌・キムチ・チーズ・酢・ヨーグルト・納豆 等
- 食物繊維(便秘解消)：さつまいも・切干大根・納豆・きな粉・小豆・ごぼう・アボカド 等

バランス良く、おいしく食べて幸せな毎日を!一緒におくりましょう...

お問い合わせ

福祉センター青田 TEL.023-616-8002
介護サービス事業／通所介護・訪問介護・福祉相談窓口