



02 特集 JAの未来

若い人に花づくりを伝えたい ハマナデシコの魅力

08 農業情報

12 旬の料理 ガスパチョ 山形スタイル



JAやまがた
公式
Facebook

ふわふわとしたムースのような舌触り
トマトたっぷりの冷製スープが
山形のだしに合う



プロに学ぶ
やまがた
旬の料理

ガスパチョ 山形スタイル

- 材料 (4人前)
 キュウリ…1/2本、完熟トマト…中3個
 パプリカ(赤)…1/4個
 ニンニク…1片
 バゲット(食パンでもOK)…20g
 赤ワインビネガー…20cc
 塩…少々、パプリカパウダー…少々
 クミン…少々、砂糖…少々
 ご家庭のだし…適量
 オリーブオイル…少々
 大葉(千切り)…少々

ワンポイントアドバイス

トマトの茹で時間は、3秒で充分。薄皮だけを綺麗に剥きます。ヘタを取らずに茹でれば水っぽくなりません。



佐藤善太郎 / 『Cafe & Dining 990』/ クラシカルな雰囲気のあるスイーツ、フランス料理の数々。地産地消に目を向けた新鮮な野菜、魚などの無添加食材を中心とした料理を味わえる。/ 山形市十日町2-1-8。TEL.023-679-5103、営業時間 平日11:00~21:00、金・土・祝前日は22:00まで。水曜定休。



- 1 バゲットは10分ほど水にひたしておく。キュウリはスプーンで種をくり抜き、切る。パプリカ、ニンニクも切る。
- 2 トマトはヘタをつけたまま茹でる。ヘタの反対側に十字に切り目を入れ、沸騰した湯に3秒入れる。すぐに氷水にとる。
- 3 はがれた皮をひっぱりながら剥く。ヘタをくり抜き、半分にし種をとる(種はとっておき水分調整に使う)。
- 4 絞ったバゲットと野菜、調味料を入れ、粗めにジューサーにかける。オリーブオイルをかけ「ご家庭のだし」のをせ大葉を盛る。

読書のススメ

新しい発見をあなたに



暮らしを美しく飾る花図鑑

増田由希子 著
 定価(税込)1,944円
 インスタグラムで人気のフラワー stylistによる花図鑑。身近で手に入りやすい40種の花の特性や、扱い方のポイントなどを美しい写真でわかりやすく解説。花を暮らしに取り入れるヒントが詰まった一冊。

購読申し込み
 経済課 TEL.023-624-8567

このワザで味が決まる「高太郎」のおつまみ和食



林高太郎 著
 定価(税込)1,512円
 東京・渋谷にある予約の取れない居酒屋「高太郎」店主による、ごはんにもお酒にも合うおつまみ和食。料理人ならではのワザで、定番料理も絶品に。調理のコツやポイントはもちろん、名物料理のレシピも公開!



若い人に花づくりを伝えたい ハマナデシコの魅力



西部営農センターでは、農業所得拡大に向け、花きの生産、販売に力を入れていきます。平成28年度は、特にハマナデシコの出荷数量が大きく伸びました。今回は西部営農センター花き部会の佐藤昇さんと、部会員でもあり長い間花き生産の指導をされている高橋喜一さんにハマナデシコ栽培のお話を伺ってきました。

高橋 栽培をしてみたのですが、どうやって育てるのかもわからず、最初は失敗ばかりで苦労の連続でした。

夏らしい可愛いお花、ハマナデシコ

— 可愛らしいラベンダーピンクのハマナデシコ。涼しげで季節感のあるお花ですね。

佐藤 はい。出荷期間は8月から10月いっぱい、特にお盆期間は需要があり、人気があります。日持ちも良く、夏にぴったりな花です。

— ハマナデシコを生産することになったきっかけを教えてください。

佐藤 10数年前になります。高橋さんと現JAやまがたの丸子常務が苗を購入し栽培し、普及してくれたのがきっかけです。

— 苦労されたことは？

高橋 初めて栽培してみた時は、なかなか花が咲かず、背丈だけ伸びていきました。とうとうハウスマまで届き、倒れてしまいました。曲がったのを切って、新聞紙に包み、水の入ったバケツに入れたら、ピーンッとまっすぐになりました。こんなに水揚げがいい花なんだと驚きました。

佐藤 高橋さんは栽培したハマナデシコから早生、晩生と採種してくれて、みんなで栽培し増やしていかうと取り組んでくれたのです。

— 採種して栽培しているのですか。

佐藤 販売されている種子は、早生も晩生も混ぜられているので、混雑し

て栽培しにくくなるのです。

高橋 色も何種類ありますが、一緒に栽培すると交配してしまい、上手く作れないので、今の淡いピンクに統一して栽培することにしました。

佐藤 最初に始める人はどんなに苦労されたか。その時の皆さんの努力が今に残っています。

高橋 佐藤さんも発芽の温度を調べるのに2年ほどかかりましたよね？

佐藤 そうでした。苗を作る時、なかなか発芽しないので、ハウスの温度をどんどん上げていったのですが上手くいかず、もしかしたらカーネーションと同じように20度以下なら発芽するのではと思ひ、管理したら成功しました。今は2月初めに種を播き、苗を作っています。

みんなにハマナデシコ栽培を広めたい

— 皆さんが粘り強く栽培し、研究してくれましたね。

佐藤 なんとか栽培は確立しました。ハマナデシコは自分で種を採って栽培できるのが強みです。そして、早生、晩生を混ぜないで播種するのがポイントです。

— 平成28年度、ハマナデシコの出荷数量実績が、前年比215%と素晴らしい伸びですね。

佐藤 昨年は生産者が増えたのと、気候がハマナデシコ栽培にぴったりで上手く生産できました。

— 生産者は現在何名いらっしゃいますか。

佐藤 毎年増減があるのですが、昨年から栽培した方が1名、今年始めた方が1名おられます。今は全員で6名です。若い生産者も増えて嬉しいです。

若い人に夢を持ってほしい

高橋 若い人には夢を持って、積極的に栽培に取り組んでほしいです。私達もできる限りの協力をしたいと思います。



今月の表紙

佐藤昇さん（山形市上反田） 儀幸さん
以前は果樹農家でしたが、平成17年頃に花き栽培に転身されました。60代の時に体調を崩し、果樹は重さも、脚立に登っての作業も体力的にも大変になりました。これから年齢を重ね、少しでも長く農業をしたいと思い、花き栽培を選ばれたそうです。年間通して、花の収穫ができるように、今は紫陽花だけでも約10種類、その他の花き、花木も合わせると、30種類以上の花を栽培されています。山形でも福島の花見山のように花の栽培をしたいというのが夢です、と話してくださいました。

花づくりは元気の源

高橋 私もみんなと色々な話をし、園地を巡回することで元気が出ます！

佐藤 高橋さんは私より年上ですが、肥料や農業の名前、効能がしっかり頭に入っているんです。本当に素晴らしいです。

— お二人とも、とても若々しいです。最後にハマナデシコ栽培の魅力を教えてください。

高橋 ハマナデシコはバラやトルコギキョウのように主役になる花ではなく、脇役の花です。単価と



園地巡回でアドバイスをする佐藤さんと高橋さん。



生産者の皆さん。お話を伺った西部営農センター花き部会の佐藤昇さん（右から2番目）と、高橋喜一さん（左から1番目）。

JAやまがた 子育て支援企画

「第11回 一升餅背負いの集い」親子50組をご招待します

対象者 JAやまがたにこども共済をご加入いただいている方を優先に、平成29年10月において満1歳以上満2歳未満のお子様

日時 10月7日(土) 10:30~12:30

場所 JAやまがた本店 2階 大会議室
(山形市旅籠町1丁目12-35)

応募方法 本店、支店備え置きのお申込用紙に「住所・電話・お子様の氏名・性別・生年月日・保護者氏名」をご記入のうえ、窓口へお申し込みください。

申込期日 9月11日(月) 必着

※応募多数の場合は抽選とし、当選者にご連絡いたします。

平成29年産
つや姫(ご祈祷米)
プレゼント!



お問い合わせ 共済部 普及企画課
TEL.023-624-8561

労災保険 一人親方
農業者のための
特別加入制度のご案内

従業員を雇わず個人で仕事を請け負う自営業者。労働者ではなく事業主であるため、労災保険の適用を受けることができません。そのため、国は一人親方に対して特別に労災保険の加入を認める「一人親方労災保険特別加入制度」を設けています。

農業者の場合、次のいずれかに特別加入することができます。

詳細はJAやまがた本店総務課までお問い合わせください。

●特定農作業従事者

- ・「年間の農作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2ヘクタール以上」の規模を有している。
- ・土地の耕作・開墾、植物の栽培・採取、家畜・蚕の飼育の作業を行う農業者。

●指定農業機械作業従事者

- ・農業者であって、機械を使用し、土地の耕作、開墾または生産物の栽培、採取の作業を行う者。

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7回理事会(6月29日開催)内容より

●報告事項

- ・平成29年5月末基準不良債権処理状況報告
- ・JAバンク方針に基づく「経営管理資料」
- ・内部管理態勢にかかる指導要綱「JAバンク基本方針に基づく体制整備モニタリング報告」
- ・入札てん末書
- ・固定資産の売却
- ・青果物販売状況
- ・平成29年産米穀売渡委託契約数量

●協議事項

- ・高額・員外貸出金および貸付条件変更
- ・平成28年度定期決算監査個別改善意見に対する回答書
- ・5月末決算
- ・平成28年度ディスクロージャー誌の縦覧等にかかる対応
- ・不正・不祥事、苦情等対応要領の一部変更
- ・山形県農業信用基金協会に対する増資

JAやまがた合併20周年
記念事業のご案内

■20周年記念式典及び記念講演

日時 平成29年9月2日(土)
10:00~10:30 記念式典
10:30~12:00 記念講演

講師 山田雅人氏 (家の光協会講師)
テーマ:「かたりの世界」

場所 山形ビッグウイング(大会議室)
※尚、記念式典及び記念講演はご案内者のみとなりますのでご了承ください。

■合併20周年記念「わんぱくKIDS」

日時 平成29年9月2日(土)
9:30~16:00

場所 山形ビッグウイング
(第1・2集会展示場)

- ・アンパンマンショー
 - ・ゆるキャラ大集合(熊本からもゲスト登場!?)
 - ・乗馬体験・もちつき大会・利き米クイズ大抽選会
- ※詳細は折込みチラシでご確認ください。

お問い合わせ 経営管理部 企画管理課
TEL.023-624-8265

楽しいイベント
盛りだくさん!
みなさんで
お越しください!



渡辺えりさん ご来店

7月4日、山形市出身の女優の渡辺えりさんが合併20周年記念誌に掲載する、板垣組合長との対談のため、本店へお越しくださいました。

合併20周年記念誌は正組合員の皆さまに全戸配布予定です。お楽しみください。



☆コンサートのご案内☆

素晴らしい歌声をぜひお聴きください。

【渡辺えりコンサート・秋 愛を歌う】

日時 2017年9月17日(日)
開場 14:30 開演 15:00

場所 シェルターなんようホール
(南陽市文化会館)

チケット料金 全席指定
前売り3,000円/当日3,500円



お問い合わせ
おふいす3〇〇やまがた
菊地 TEL.090-4886-1511

農協法改正に伴う監事監査の取り組み

農協法改正への対応や自己改革に対する検証、さらには平成31年度からの全中監査から会計監査人監査への移行に伴い、内部統制のシステム構築、整備が喫緊の課題と捉えております。

これまで、全中監査では財務諸表等以外の業務監査についても監査対象でありましたが、会計監査人監査では財務諸表のみの監査証明となり、業務監査につきましては、監事監査に委ねられることとなります。

よって、会計監査及び業務監査により、理事の業務執行全般についての監査に及ぶこととなり、監事としての責務がこれまで以上に重大になると認識しております。

経営改革及び第6次中期経営刷新計画の進捗状況や、監査意見に対する改善、対応について忠実に対応しているか等、各種法令・定款等に対し違反行為がないかを検証し、監事の独自性・独立性を確保し、監事間での情報共有並びに内部監査部門との連携を図りながら、業務全般についての適法性、適正性、妥当性について忠実に監査し、当JAの健全経営と組合員並びに利用者の皆様からの信頼、負託に応えられる組織となるよう監事の職務を遂行してまいります。

DIRECTOR'S OPINION 2017
役員より VOL.29

代表監事 武田 寛一



7月14日
西山形小学校
村木沢小学校
大曾根小学校

大石早生贈呈
西部果樹組合

7月13日
本沢小学校

デラウェア贈呈
本沢果樹部会

おいしい
農産物をどうぞ

各地の食育活動を
紹介します



シャインマスカット講習会 摘粒できるだけ早く

南部営農センター果樹部会ぶどう部は7月6日、大粒系ブドウ「シャインマスカット」の栽培講習会を開きました。部会員約40名が参加し、摘粒作業のポイントなどを学びました。

摘粒は高品質果実を生産するために必要不可欠な作業で実どまり確定し次第、できるだけ早く行うと粒張りが良くなります。

軸長を9センチから10センチにし、くぐり玉や間隔の近い果粒を落とし、一房45粒から50粒の円柱状になるように摘粒することを確認し、部員らで実践しました。



デラウェアの出荷スタート 着色・糖度、仕上がりに自信

7月3日、本沢集荷場でブドウ出荷出発式を開きました。出荷量1,488トン、販売高9億2,840万円を目標し、生産者ら約70名が結束しました。

広域ブドウ部会の今野智夫部長は「6月は昼夜の寒暖差があり、着色、糖度、申し分のない仕上がりになった。自信をもって美味しいブドウを全国の消費者に届けたい」とあいさつしました。

出発式には地元元のさくらんぼ幼稚園の園児18名も招かれ、デラウェアがプレゼントされ、お礼に歌を披露しました。

その後、テープカット式が行われ、首都圏に向かうトラックを見送りました。

スモモ「大石早生」 目ぞろえ会、生育良好

西部果樹組合すもも部は、7月6日、スモモ「大石早生」の目ぞろえ会と出荷要領説明会を開きました。

大石早生は好天に恵まれ、良好な生育状況です。

今年から出荷規格が一部変更となり、大石早生は500gパック×10パック入りの5kgDBの形態となりました。参加した生産者の皆さんは見本を見て詰め方などの確認を行っていました。

同部ではソルダム、秋姫なども生産しており、9月末頃までスモモの出荷が続きます。



山形紅花まつり 来場者に紅花プレゼント

第32回山形紅花まつりが7月8日～9日、山形市の高瀬紅花ふれあいセンターを本会場に開かれました。

両日とも先着200名に紅花娘から紅花がプレゼントされ、会場近くの約30坪の紅花畑では、摘み取り体験や写真を撮影する人で賑わっていました。

本会場より150mほど高地にある高沢地区の紅花畑には無料シャトルバスが運行され、両会場で紅花の風景が楽しめます。

開会式で山形紅花まつり実行委員会の滝口孝一会長は「高瀬の住民と自然が協同で作った里山の風景を楽しんでほしい」とあいさつしました。



女性部と役員の懇談会 女性らしい温かい事業を

7月19日、本店で女性部員と常勤役員、女性理事が集まり、懇談会を開きました。

板垣平治郎組合長は「高齢化が進んでいる中でJAも女性らしい温かい事業展開をしていきたい。皆さまのご理解とご協力をお願いしたい」と話しました。

懇談会では、直売所でのカット野菜販売や高齢者の一人暮らしも増えているのでJA職員にも見守りの心がけをお願いしたいなど要望がありました。

また、女性部の若返り、部員増加はどうしたらいいのかを参加者で意見交換し、フレッシュミズ部からは働く場をフレッシュミズ部に提供していただければメンバーも増えるのではないかとという提案がありました。



中山町ブランド野菜 絶品「花笠オクラ」食べてみて!

山形県中山町の特産野菜「花笠オクラ」が出荷最盛期を迎えるにあたり、7月5日、長崎オクラ部会は目ぞろえ会を開きました。

「花笠オクラ」はすべてハウス栽培で作られ、非常に柔らかいのが特徴です。鮮度と出荷基準を守り高品質のもので出荷するため、市場でも大変人気の野菜です。

高橋伴保部会長は「春先の低温で初出荷は遅れたが、今は順調に生育している。多くの人に絶品オクラを食べてほしい」と話していました。

10月末まで主に県内のスーパーで販売されています。



農政対策協議会

7月6日 本店

平成29年度活動計画

●農業基本政策に向けた運動

- ・農業・農村施策にかかる事業を、JAグループと連携をはかり運動を強化します。
- ・JAやまがた農産物安全・安心取組認証制度に山形県版GAPを導入した新たな認証制度にかかる取り組みを推進します。

●地域・課題別農政活動の展開

- ・農業・農村地域施策の充実をはかるため、地方議会を通じ意思反映活動を展開します。
- ・気象災害の未然防止対応と災害発生時の迅速な措置をはかります。

●農業・JAに対する理解促進の展開

- ・次世代を担う子どもたちや保護者に対して、地域農業の役割や「食」と「農」の大切さを広めていくため、食農教育や広報活動を積極的に展開します。



■平成28年度 農政対策協議会 決算書

収入の部 (単位:円)

項目	金額
拠出金	5,834,000
一般会計繰入	2,250,000
繰越金	493,565
雑収入	340
合計	8,577,905

支出の部 (単位:円)

項目	金額
負担金	2,645,913
会議費	674,696
宣伝費	1,293,969
施設費	0
活動費	2,737,839
雑費	0
合計	8,479,717
差引金額	98,188 (次年度へ繰越)

青年部「野立看板」今年もできあがりました。

農政対策協議会に合わせ投票が行われました。一番多く票を得たのは千歳支部でした!



JAやまがたの農産物を 責任持って販売します JAやまがた青果物販売協力会

生 東京千住青果株式会社 代表取締役社長 岩澤 均	東 東京青果株式会社 代表取締役社長 川田 一光	生 東京新宿ベジフル株式会社 代表取締役社長 蚊爪 巳千雄
東 東一川崎中央青果株式会社 代表取締役社長 鳥津 忠安	多 東京多摩青果株式会社 代表取締役社長 富田 雄一	果 株式会社 石巻青果 代表取締役社長 近江 恵一
中 横浜丸中青果株式会社 代表取締役社長 後藤 正明	City 東京シティ青果株式会社 代表取締役社長 鈴木 敏行	果 山形丸果中央青果株式会社 代表取締役社長 二ノ戸 長作
京 京都青果合同株式会社 代表取締役社長 内田 隆	金 金港青果株式会社 代表取締役会長兼社長 宮本 初義	果 岐阜中央青果株式会社 代表取締役社長 岡部 宏行
北果 大阪北部中央青果株式会社 代表取締役社長 三木 博司	青 大阪中央青果株式会社 代表取締役社長 中島 康弘	青 仙台中央青果卸売株式会社 代表取締役社長 安藤 堅太郎
富 富山中央青果株式会社 代表取締役社長 安井 豊	名青 名古屋青果株式会社 代表取締役社長 吉田 真太郎	

日本農業新聞購読のご案内

国内唯一の日刊農業専門紙として、農と食をめぐる動きをいち早く伝えます。

■ 火曜日～日曜日は 東北版!

JAやまがたの組合員さんも登場します。

■ 毎週木曜日は 山形県版!

ローカルニュースが盛りだくさん。

■総合営農面 「売上増」「経費削減」「省力化」など、所得向上に役立つ情報を提供します。

■1カ月予報 一般紙にはない、1週間ごとの天気を1カ月先まで予報するコーナー。農作業の計画を立てるのに役立ちます。

■直売面 全国の直売所情報を掲載します。売り上げを伸ばすポイントや加工品、事例の情報をお届けします。

■地方面 通信員(JA職員など)が取材した、地域密着の情報を掲載しています。



お近くの新聞販売店から、毎日お届けします。購読をご希望される方は、営農経済部営農米穀課、もしくはお近くの支店へお問い合わせください。

お問い合わせ
営農経済部 営農米穀課
TEL.023-624-8562

夏果実出荷協議会

7月7日 山形国際ホテル

生産者や市場関係者約90名が参加し、夏果実(ブドウ、桃、スモモ)の販売高11億9,560万円達成するため、一致団結しました。

板垣平治郎組合長は「3品目とも順調な生育ですが、最後まで気を抜けません。市場とJAが連携し、生産者の皆さまには、いち早く情報を伝える体制を整えています」とあいさつしました。

■ 夏果実販売基本方針

ブドウ 重点事項

- 新盆、旧盆前等の需要期に合わせた出荷誘導を進めます。
- L(16房)級中心の売れる房づくりを進めます。
- 食味(酸抜け)に注意し、収穫急ぎをしない品質と食味重視の出荷に十分注意します。

桃 重点事項

- 遅場産地として、中晩生種の導入拡大により長期出荷を行い、需要期に応じた有利販売に努めます。
- 新規有望品種の導入を含め、売れる品質への絞り込みによる販売ロットの拡大に努めます。
- 小玉果(20玉以下)のパック出荷、拡大を進めます。



スモモ 重点事項

- 生産量、出荷量・出荷推移の的確な把握と情報の共有を進めます。
- 市場との企画提案販売による値決予約販売の拡大強化を実施します。
- 出荷形態の統一をします。(大石早生500gPK販売の実施、中晩生種のグラム数表示の変更600g→500g表示)

■ 夏果実 取扱計画 (生食のみ)

単位:トン、千円

	平成29年度 販売計画		平成28年度 販売実績	
	数量	金額	数量	金額
ブドウ	1,488.0	928,400	1,517.8	937,128
桃	259.0	93,200	251.3	91,556
スモモ	469.0	174,000	491.0	182,017

読者の広場

8月号のテーマ

夏といえば

● だしのバリエーションを変えて、暑い時は毎日食べています。これを食べている時、山形に生まれて本当に良かったと感じます!! (山形市 Tさん)

● 食欲をそそる素朴な料理ですね。新鮮な野菜を使った「だし」は栄養満点です。だしを食べて暑い夏を元気に乗り越えましょう!

● 今年こそは! といつも思っている、アサガオ・ゴーヤもとうとう植えずまい。情けないです。(山形市 Sさん)

● 忙しい日々を送っているとあっという間に時間が経ってしまいます。JAやまがたではゴーヤを栽培しグリーンカーテンを作っています。

● スイカ、花火大会かな。大石田の花火大会すごかったな。人が多くきれいでした。(山辺町 Mさん)

● スイカは水分たっぷり、夏にピッタリな果物ですね。花火大会はどの会場もオリジナリティ溢れる花火で見応えありますね。

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/イラスト/TAKAHASHI's HOME PAGE
http://crossword.sakura.ne.jp/

1		2	3	4
			5	
	6			
7			8	
9				

→ヨコのカギ

- 1 真夏の雑木林で...
- 5 本当の気持ち。
- 6 ○○が笑う
— 踏ん張りがききません。
- 7 「○○の威を借る狐」
- 8 熱帯雨林は「高温○○」
- 9 白くてプルプルした冷たい食べ物。

↓タテのカギ

- 1 容器の口を塞ぎます。
- 2 7/23~8/22生まれの星座。
- 3 むらがり。
- 4 アイスcreamはここに。
- 6 二階建てではありません。
- 7 むだづかい。
- 8 千支の第五。

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 / 8月25日(金) (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。

7月号のクロスワード答え：なつまつり

9月号のテーマ

敬老の日

あとがき

JAやまがた情報誌「クローバー」初夏号をおいしさ直売所で配布しております。掲載した野菜の写真は直売所で実際販売している野菜です。モデルのようにきれいな野菜。そして、どれも、とっても美味しいです! 野菜を使ったレシピも掲載しておりますので、ぜひご覧ください。



わんぱくさっす!

Wanpaku Agri School

第3回 / 7月15日
庄内へ遠足
「イネがコメやせんべいになるまでをたどってみよう」
【施設見学】
・オランダせんべいfactory
・山居倉庫・庄内米歴史資料館

こんなに長い工場なんだあ〜



みたらし団子をいっぺん!

せんべいをキャッチ!

出来たてのせんべい美味しい



米1俵からオランダせんべい1万6200枚できます!



山居倉庫。ケヤキ並木は涼しいね



昔の人はカサ持ち!

米1俵60kg持ち上げずに挑戦

楽しい!



ちやぐりんて農業の勉強!

福祉センター青田 健康コラム vol.38

夏バテを防止する4つの食事法

暑くて過ごしにくい夏。熱さだけでなく、ジメジメ&ムシムシとした強い湿気も襲って、いつもなら元気なカラダもさすがにバテ気味。そのため、夏本番を迎える頃には“カラダがだるい”、“ヤル気が出ない”、“食欲がない”など、いわゆる「夏バテ」の症状で悩まれる方も多いのではないのでしょうか。

夏バテの原因は、主にビタミンやミネラル・タンパク質などの不足と、冷房による自律神経の乱れによって起こります。今回は、夏バテを防止する4つの食事法を紹介します。

1 火を使った料理を食べる

夏は冷房で思った以上に体が冷えています。煮物、味噌汁などの火をじっくり通した温かい料理も食べるようにしましょう。

2 食事の品数を増やす

夏は食欲が低下し、麺類などで簡単に済ませがち。果物やアイスが食事代わりという人もいます。ただでさえ暑さで消費されるビタミンがさらに不足し、疲れがひどくなることも。野菜をしっかりとして、栄養のバランスのよい食事をしましょう。

3 冷たいジュースや炭酸飲料、ビールに注意!

夏は冷たい飲み物がおいしいですね。ビールを飲むために水分を我慢する人がいますが、アルコールは利尿作用があって水分補給にはなりません。また、冷たい物は、胃腸の動きを低下させます。なるべく温かい飲み物を飲むようにしましょう。

4 水分を控えるのはNG!

ただでさえ暑いから、なるべく汗をかきたくないということで、水分を控えてはいませんか? そうすると、からだは脱水傾向に。なるべく水分を多めに摂りましょう。

7月の通所介護



旬果教室 (梅シロップ作り)



体力測定



畑教室 (ブルーベリー収穫)

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

フレッシュミズ部

本場の中華料理を作ろう!!

7月13日 飯塚コミュニティセンター

中国出身の李通江さんより本場の餃子、青椒肉絲、スープなどを教えていただきました。餃子は皮を手作りし、具材にセロリやピーマンなどを使用しました。スープにはトマトやキュウリを加え、普段とは一味違う料理を作りました。



手作りの餃子の皮はつるんとしてモチモチで美味しい。



みじん切り、千切りの嵐... 包丁使いが上手になったかも!



普段使わない香辛料や香りが楽しめました!

李先生から中国の家庭的な話が聞けて盛り上がりました!



具材にピーマンやセロリ、羊肉となかなか挑戦しないことができて、楽しく美味しくいただきました。

お問い合わせ 営農経済部 経済課
TEL.023-624-8567