

特集 上山市産の果物でつくる のら農園のドライフルーツチョコレート
インフォメーション おいしさ直売所会員（生産者）募集・グリーン店年末年始営業のお知らせ
旬の料理 鶏肉と肉団子の大根おろしみぞれ鍋



おいしさ直売所
公式LINE



女性部合併25周年記念コンサート
出演者と女性部の皆さん

鶏肉と肉団子の 大根おろしみぞれ鍋



材料

4人分（作りやすい分量）

鶏もも肉..... 約200g
 大根..... 1/2本
 白菜..... 1/8個
 しめじ..... 1パック
 人参..... 1/3本

豚ひき肉..... 200g
 塩..... 2つまみ
 片栗粉..... 小さじ2
 水..... 6カップ
 白だし..... 100cc
 料理酒..... 大さじ1
 醤油..... 小さじ1
 砂糖..... 小さじ1
 おろし生姜..... 小さじ2



「大根おろし」は消化を助け
胃を丈夫にしてくれます！



作り方

- 鶏肉を一口大に切る。白菜も一口大に切る。人参は薄切りにして型抜きをする。しめじは石づきを取ってほぐす。
- ひき肉に、型抜きで残った部分の人参を、みじん切りにして混ぜ、塩と片栗粉を加えて肉団子を作る。
- 鍋に②のたれを入れ、鶏肉と白菜・人参・しめじを入れ、沸いてきたら肉団子を加えて火が通るまで煮る。
- 味をととのえて大根おろしをたっぷり加える。

型抜きした人参の
残りはみじん切りで
肉団子に入れて！

生姜を入れたお鍋で
あったまりましょう！！

火の通りにくい
鶏肉、白菜、人参から
煮ましょう！



FDC Cooking tips

山形学院高校フードデザインクラブ（通称FDC）

FDCは、食べてみたい・作ってみたい料理を1・2・3年生みんながアイデアを出しあいレシピを作ったのしく調理する山形学院高校の部活動です。



ンに協力していただきました。パッケージには蔵王のお金と果物が描かれています。また、インバウンドを意識し、裏面には英語で上山市と商品の説明文を記載しています。

——販売時期はいつ頃ですか。また、どこで購入できますか。
酒井 11月の頭から今年分のドライフルーツ作りを始めました。販売は、1月の下旬から5月のゴールデンウィーク頃までの期間限定で販売する

——のら農園で製造している果物や野菜を使った加工品のこだわりを教えてください。
酒井 上山市産、山形県産の食材を使用し、できるだけ自家栽培のものを使うよう、地産地消にこだわっています。ドライフルーツチョコレートその他にも、ドライベジタブルのお味噌汁の具や炊き込みご飯なども販売しています。味が凝縮され、生の野菜や果物とは違う食感やおいしさを楽しんでいたかったので、こちらもぜひ食べてみてもらいたいです。また、果物や野菜を乾燥さ

予定です。販売数は5000袋を予定しています。販売場所は、JAのおいしさ直売所3店舗と、のら農園のオンラインショップです。東京都の山形県アンテナショップおいしい山形プラザでも販売しています。1袋50グラム入って、税込み702円で販売しています。また、上山市のふるさと納税でも取り扱っています。



12月号特集

上山市産の果物でつくるのら農園のドライフルーツチョコレート

やまがた食産業クラスター協議会が主催する第4回山形のうまいもの「ファインフードコンテスト」が開催され、9月に入賞商品が発表されました。このコンテストは、県産農林水産物を原材料として製造された「山形ならではの」加工食品の優良事例を顕彰するものです。主食、畜水産加工品、惣菜、果実加工品、菓子、飲料・アルコール、調味料・その他の7部門の募集に、応募企業数47社、計71点の応募があり、上山市金生西の酒井正樹さんが作る「のら農園のドライフルーツチョコレート」が果実加工品部門の最優秀賞に輝きました。こだわが詰まった商品について酒井さんにお話を伺いました。



——今回受賞された「のら農園のドライフルーツチョコレート」はどんな商品ですか。
酒井 2023年1月から製造を開始し、红柿、ラ・フランス、りんごの3種類の果物を無添加で乾燥させ、こだわりのチョコレートをもとに合わせた商品です。味はチョコレート、ホワイトチョコレート、抹茶チョコレート、ホワイチョコレート、あり、くちどけの良いチョコレートを使用しています。ドライフルーツに使用している果物は、全て上山市産のものを使用しています。红柿は自家栽培のもので、ラ・フランスとりんごの仕入れは南部営農センターにご協力いただいています。

——最優秀賞に輝いた気持ちをお聞かせください。
酒井 果実の加工をはじめて5年経つのですが、これまでやってきた成果が出て嬉しく思います。また、農家でも加工品を作ってコンテストで入賞できる、やれるんだということが証明できたと思います。

——ドライフルーツチョコレート製造のきっかけを教えてください。
酒井 5年前からドライフルーツ作りに取り組んでいましたが、ここ数年、いろんな場所のでドライフルーツが販売されるようになってきて、他と差別化ができるものを作ろうと思ったのがきっかけです。試しにチョコレートをつけて子どもと食べた時に、すごく合うと思った、すぐにお菓子の製造許可を取りました。菓子製造許可の取得には、基準を満たした施設と設備を整える必要があります、急いで加工所を造り準備しました。完成した商品はわざと農家らしさを出し、素朴でありそう



のら農園 (上山市金生西) 酒井 正樹さん
福井県出身。35歳の時に上山市で就農。ナスの栽培からスタートし、現在は米や红柿などを栽培。自家栽培の野菜や上山市産果物を使用し、ドライフルーツやドライベジタブルなどの加工品を製造。2023年9月、第4回山形のうまいもの「ファインフードコンテスト」で果実加工品部門最優秀賞を受賞。



◀のら農園
オンラインショップ
<https://noranouen.com>

せ、加工品にすることで長期保存が可能になり、生の食材のように腐ったりダメになったりするものも少なく、食品ロスの減少にも繋がるよう、SDGsも意識しています。



——最後に、今後の展望などありましたらお聞かせください。
酒井 今後は商品を全国に発信できるよう加工所を広げて、機械化も進めていきたいです。現在は、新しいドライフルーツの商品を作っているところで、さくらんぼのドライフルーツや、家庭でヨーグルトに混ぜたりお菓子作りに使ったりできる商品を販売に向けて準備しています。安心安全な上山市産の加工品を一年通して食べていただけるように、これからも農家らしい商品作りを心掛け加工品の製造に取り組んでいきたいです。

2023冬の感謝祭

自動車燃料油 15ℓ以上の給油で

生たまご (10個入り) プレゼント

※無くなり次第終了

数量限定

令和5年12月15日(金)
●あぐりん西公園前SS

令和5年12月16日(土)
●あぐりんえまたSS

令和5年12月22日(金)
●あぐりんランド348
●あぐりんランドなかがわ
●あぐりんランドさがみ

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9回理事会(10月27日開催)内容より

●報告事項

コンプライアンス関連諸規程に係る定期報告(半期)について
おいしさ直売所落合店駐車場拡張工事に係る入札会の結果について
令和5年産米集荷状況について

●協議事項

高額貸出金に係る貸付について
「コンプライアンス」基本方針の改定について
有価証券の減損処理基準の制定について
JAやまがた米穀共同計算基本要領の改定について

福祉センター青田へ農作物贈呈

入組1・2年目の職員が育てた里芋、さつまいもとはえぬきの新米185キロが福祉センター青田へ贈られました。

JA共済の地域貢献活動

ジェイエイあぐりんやまがた **LINE 公式アカウント**

ともだち募集キャンペーン

12月限定で
お得なクーポン配布中!

QRコード

JAやまがた

お子様の未来を応援!

教育ローン

地域のみなさまのライフプランを応援します

スマートフォン、タブレットからも仮審査できます!
お申込みはこちら

最大金利 年2.40%
引下げ後変動金利 年1.80% 保証料含む

保証料については、一括型と分割型を選択いただけます。
(2023年12月1日現在) 金利引下げ条件をご確認ください。

【実施期間】 2023年12月1日～2024年4月30日 好評受付中!

国が支える。安心が大きくなる。農業者年金のご案内

農業者年金は、国民年金の第1号被保険者(保険料納付免除者を除く)で、年間60日以上農業に従事する60歳未満の方であれば、どなたでも加入できます。※

※農業者年金に加入される方は、国民年金の付加年金(付加保険料月額400円)への加入も必要となります。

農業者年金のメリット

- 1. 少子高齢化時代に強い積立方式の年金です**
自ら納めた保険料とその運用益(付利)を年金の原資として積み立てていき、この年金原資の額に応じて将来受け取る年金額が決まる「積立方式(確定拠出型)」の年金です。
自分が必要とする年金額の目標に向けて、保険料を月2万円(35歳未満で制作支援加入の対象とならない方は1万円)～6万7千円の範囲で自由に決められ、経営の状況や老後設計に応じていつでも見直せます。
- 2. 終身年金で80歳までの保証付きです**
農業者年金は生涯支給されます。仮に加入者・受給者が80歳前に亡くなった場合でも、死亡した翌月から80歳までに受け取れるはずであった農業者老齢年金の額の現在価値に相当する額が、死亡一時金として遺族に支給されます。

おいしさ直売所 会員(生産者)募集

説明会のお知らせ

JAやまがたおいしさ直売所の会員(生産者)募集説明会を行います。参加を希望される方は、電話でお申し込みのうえご来場下さい。

- 安全・安心、良質な農産物、加工品を出荷していただける方を募集しております。
- 自分で作った農産物に、自分で値段をつけ販売できる直売所です。

日時 令和6年1月10日(水) 13:30～
場所 山形市旅籠町一丁目12-35JAやまがた本店 2階会議室

申込期間 令和5年 12月7日(木)～12月27日(水)

お問い合わせ
営農経済部 園芸販売課
TEL.023-624-8568

グリーン店年末年始営業のお知らせ

12月29日(金) 通常営業
30日(土) 休業
31日(日) 休業
1月 1日(月) 休業
2日(火) 休業
3日(水) 休業
4日(木) 通常営業

平素は大変お世話になっております。年末年始は左記の通り、営業日を変更させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

1月～2月末まで土曜・日曜日定休
※コイン精米機についても、一部店舗については休止させていただきます。

年末・年始のATMご利用日のご案内

1. 年末年始の当JAのATMのご利用について

つぎのとおり営業いたします。

	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)
JAやまがた管内ATM	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00

※千歳支店・天神支店は8時から利用ができます。ただし、12月31日のみ9時からの利用となります。
※JAビルについては終日休止となります。

2. 県外のJA・他金融機関のATMご利用について

山形県内JAのキャッシュカードをお持ちのお客様が、年末年始期間中に県外のJA・他金融機関・ゆうちょ銀行のATMおよびコンビニATM(セブン銀行・イーネットATM・ローソンATM)をご利用される場合は、つぎのとおりとなります。

	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)
県外JAゆうちょ銀行	8:00～21:00	8:00～21:00	8:00～21:00	8:00～21:00
他金融機関	8:00～21:00	8:00～21:00	8:00～21:00	8:00～21:00
コンビニATM	8:00～21:00	8:00～21:00	8:00～21:00	8:00～21:00

金融機関によっては、ご利用いただけない日(時間帯)がございますので、ご利用される金融機関にお問合せください。
ご不明な点は、最寄りのJAにお問い合わせください。

はれやか！ 女性部

10月18日(水) 女性部野菜加工グループ 圃場巡回で生育確認

ＪＡやまがた女性部野菜加工グループは、「青菜漬」に使う青菜の生育状況を確認するため、山形市内にあるメンバーの圃場を巡回しました。

同行した西部営農センターの寒河江章課長と金子真広主任が、丈の長さや病害虫の有無を確認し、アドバイスしました。

収穫した青菜は昔ながらの方法で漬け込み、12月まで全国へ発送されます。



10月23日(月) 合併25周年 記念コンサートを開催

ＪＡやまがた女性部は、同部の合併25周年を祝う記念式典とコンサートを県生涯学習センター遊学館ホールで開催しました。

記念式典ではフォト川柳コンテストの表彰が行われ、明治支部の作品「さだまらぬ おぼろに見える 針の穴」が最優秀賞に選ばれました。

コンサートは山形市出身のシンガーソングライター、庄司紗千さんを迎え、ソロ曲や庄司さんが所属するピアノ&ポカール、バイオリン、マリンバ&パーカッションの3人組ユニット「トリコ・デ・ムジーク」の曲などを演奏しました。アンコールでは、「じゃうるず」と「や～まん」も登場し盛り上げました。

鈴木静子部長は「今日の女性部があるのは、25年という歴史の中で、部員同士が地域や世代の枠を超えて絆を深めてき



たおかげです。繋がりを大切に、5年後も10年後もさらに女性部組織が継続されていくこと、また、次世代に輝ける明るい未来のために飛躍していけるよう、皆様のご協力をよろしくお願いいたします」とあいさつしました。



11月7日(火) 牛乳パックや古布を活用 手芸講習会

女性部は本店大会議室で手芸講習会を開き、各支部の代表者22人が参加しました。

作ったのは、家の光2021年11月号に掲載のエチケット袋入れ。飲み終わった牛乳パックを使って作り、たたんだポリ袋を入れて持ち運べる便利でエコなアイテムです。

参加した部員は、牛乳パックを型紙に合わせて切り、布を貼って完成させました。



11月9日(木) 家の光記事活用体験発表 ゆめたね 富田さん 最優秀賞

山形県ＪＡ女性組織協議会の創立70周年記念大会と同時開催された、県家の光大会で、当ＪＡ女性部を代表し、ゆめたね支部の富田理恵子さんが家の光記事活用体験発表を行い、最優秀賞に選ばれました。2024年2月に神奈川県横浜市で行われる全国家の光大会に県代表として参加されます。

富田さんは「お米をPR！米袋で米(マイ)バッグづくり」というタイトルで自身が取り組む米袋バッグづくりについて発表しました。



管内の 主な出来事 ご紹介

ＪＡやまがた NEWS TOPICS

10月27日(金)

山形市西藏王放牧場終牧式

山形市の西藏王放牧場で終牧式が行われ、5月から放牧されていた牛たちが酪農家の元に戻りました。

酪農家や山形市の職員などが1頭ずつ体重を測定したあと、運搬車に乗せていきました。1頭あたりの体重は、入牧時と比べて平均で約90キロ増加しました。最終日まで放牧されていた乳牛の中には体重が787キロ、入牧時から約200キロ増加した牛もありました。山形市農政課の佐藤政利課長補佐は「牛は新鮮な草を食べてのびのびと過ごし、大きくなった。牛乳をたくさん生産する牛になってくれたら」と話しました。



11月8日(水)

石ころ会小学校に脱穀指導

中山町長崎地区の若手農家で組織する「石ころ会」は、町立長崎小学校の5年生56人に稲の脱穀作業を指導しました。

6月に田植えを行い、10月24日に稲刈りをした「はえぬぎ」の稲を、ハーベスターと足踏み脱穀機を使って脱穀しました。

児童は石ころ会のメンバーから、稲を束ねている紐が脱穀機に絡まないようにすることや、足踏み脱穀機は稲を回しながら脱穀することで粃を出来るだけ残さずに脱穀する事などのポイントを聞いた後、実際に脱穀を体験しました。



作業の後には、はえぬぎで作ったポン菓子児童にプレゼントされました。

11月9日(木)

地域食堂へ ラ・フランス贈呈

ＪＡグループ山形が取り組む「子どもの居場所づくり」プロジェクトの一環で、山形市の地域食堂「みんなのひろば えがお」に西洋梨「ラ・フランス」10キロとＪＡグループ山形オリジナルランチョンマット40枚を贈りました。本店営農米穀課の井上信一郎課長が同地域食堂の沖津節子代表に手渡しました。

地域食堂「みんなのひろば えがお」は、同市七日町の介護施設「ほほえみデイセブ日町」を会場に月2回、子どもや高齢者などに無料で夕食を提供しています。

沖津代表は「旬の果物は喜ばれる。大変ありがたい」と感謝しました。



10月17日(火)・18日(水)

福祉センター青田 新米と芋煮を堪能



福祉センター青田は17日と18日の両日、利用者の昼食に「つや姫」の新米で作ったおにぎりと芋煮を提供しました。17日は、利用者27人が同センターの屋外で季節の味を味わいました。

芋煮に使用した里芋は、同センターで利用者が収穫したものと、入組1・2年目のＪＡ職員が育てた里芋を使用しました。芋煮作りの仕上げに、利用者の代表が鍋に長ネギを入れて完成させました。

利用者は「里芋が柔らかくておいしい」と話しました。



資産サポート
ナビ

Support
navigation VOL.44

相続・事業承継相談業務情報交換会

令和5年11月1日、JA岩沼市・JA秋田やまと・JA全中・JA山形中央会の役職員を迎え、「相続・事業承継相談業務情報交換会」を開催しました。当JAの羽角克之常務理事は、「組合員の資産や暮らしを守るため、全国のJAが連携・協調をはかりながら総合力を発揮し、相続や事業承継支援対策に取り組むことが必要」とあいさつをし、相続相談業務を中心としたJAの取り組みについて活発な意見が交わされました。



お問い合わせ 資産サポート部
TEL.023-624-8258

令和5年度「仙台国税局長納税表彰」伍嶋啓三さん

山形農協青色申告会会長として、長年にわたり申告納税制度の普及・発展に努め、納税意識の向上に尽力されてきた伍嶋啓三さんが「仙台国税局長納税表彰」を受賞されました。11月7日仙台にて国税局による表彰式が行われ、11月15日あらためて山形農協本店にて岡崎代表理事組合長による表彰式を執り行いました。表彰を受けた伍嶋さんは「この度の受賞を励みに、申告納税制度について、より一層深く理解し、正確な申告に取り組んでいきたい」と語られました。



JAやまがたふれあい祭り・農協祭り 開催! Part2

10月21日(土)
ひまわり支店・
北部営農センター
ふれあい収穫感謝祭



お楽しみイベントとして、先着200名にたまごがプレゼントされました。



新型コロナウイルス感染症の影響を受け、3年続けて中止となっていた「ふれあい祭り」「農協祭り」が4年ぶりに開催されました。10月・11月に各店舗で開催された様子をご紹介します。

11月3日(金)
東金井支店 収穫感謝祭
青空トラック市2023



トラック市は1時間ほどで完売する賑わいを見せました。



11月11日(土)
中央営農センター・
天神支店・グリーン中央
2023ふれあい収穫感謝祭



オープニングセレモニーではジャンボキャベツの表彰式が行われました。

ご来場ありがとうございました!

生産管理行程表の提出のお願いと果樹の雪害対策について

■ 生産管理行程表の記帳と提出のお願いについて

各作物の出荷も終盤を迎えております。出荷が終了した作物について、すでに提出を頂いていると思いますが、未提出の作物がありましたら記帳のうえ、速やかに提出しましょう。

■ 果樹の雪害対策について

冬になり雪が降ると、雪害による枝折れや棚・ハウスの等の倒壊が予測されますので対策をとりましょう。

- ① 枝の着雪を少なくするために、降雪前に計画的な剪定や枝の整理を行い、支柱立てや枝つり、棚やハウスの補強など対策をとりましょう。
- ② 雪解けが遅い年は野ウサギ・野ネズミなどの小動物の被害も懸念されます。消雪が遅く排水が悪い所では根の活力低下も予想されますので、排水対策をとり、消雪作業を実施しましょう。

山形市特産農産物
消費宣伝トップセールス

山形市特産農産物の消費宣伝イベントとして、11月10日(金)に山形市の佐藤孝弘市長と当JAの岡崎輝明組合長が、大阪中央卸売市場と阪神百貨店梅田本店のフルーツキングミズノを訪れ、ラ・フランスやりんご、きゅうり、食用菊、おかひじきのトップセールスを行いました。

また、前日の9日(木)には大阪市東部中央卸売場内の東果大阪株式会社を訪問し、山形市の特産農産物をPRしました。



令和5年産米 JAやまがた共同計算に係る経費内容について

支出項目		内 容
全農共同計算経費	保管料・入出庫料	倉庫保管料、出庫料
	運 賃	産地から販売先指定場所に係る輸送運賃
	集約保管等経費	県外に運んだ物が対象、消費地倉庫に保管したものの保管料
	山形米ブランド確立活動費	ブランド米産地形成確立対策費、検査技術体制確立費
	安全・安心検査費用	残留農薬検査料、米穀検定料他
	全農手数料	1俵154.0円(JA販売分を除く)
	JAへの支出経費	販売促進事業JA助成要領にもとづく経費
	監査委員会費用	全中監査機構による調査費用
	その他	需給調整拠出金(50円)フレコン使用料(60円)他
JA共同計算経費	JA手数料	販売金額の4%
	検査手数料	紙袋 110円 バラ 1kg 1.76円
	出荷契約金金利	0.80% (JA・全農・農林中金の協議で決定)
	概算金金利	0.80% (JA・全農・農林中金の協議で決定)
	販売促進費	農薬ナビ使用料、米卸に対する販売促進費、会議等経費、独自販売経費 他
	移動保管経費	検査場・倉庫間移動保管運賃、独自販売保管料、出庫料

※円表示のものについては、税込価格です。※需給環境の変化などにより、経費内容が変更になった場合はお知らせいたします。

お問い合わせ 営農経済部 営農米穀課 TEL.023-624-8562

オススメ読書



購読申し込み
経済課
TEL.023-624-8567



**塩麹・酒粕・甘酒でつくる
寺田本家のおつまみ手帖**
寺田聡美 著
江戸時代から続く造り酒屋「寺田本家」による、塩麹・酒粕・甘酒を使ったおつまみ 60 品。発酵が織りなす味わい深いレシピは、日本酒はもちろんワインやビールにもよく合う。化学調味料不使用で体にやさしい。
定価(税込) 1,650 円



**枯らさず長く楽しむ
花の育て方図鑑**
オザキフラワーパーク 監修
植物のプロならではの花選びと育て方がわかる。花図鑑では草花や鉢花を枯らさず、きれいに咲かせるコツが満載です。初心者から中級者まで楽しく読めて役に立つ、これまでにないポイントを紹介した図鑑です。
定価(税込) 1,870 円

読者の広場

12月号のテーマ

わが家の冬支度

●猛暑の夏が過ぎ、冬は暖かいのか大雪かと案ずる日々。そろそろ庭の鉢物は家の中に取り入れ、植木には雪囲いの準備をしないと目の前の初雪に負けそうですね。(山形市Iさん)

●畑から大根、白菜、青菜等を摘み、漬物に加工したり冬を越すために保存したり野菜の始末は大変な仕事です。(上市市Oさん)

●野菜を新聞紙に包み保存する作業をやると冬支度してるなと思います。冬に美味しい野菜を食べるのを考えながらの作業です。あと、青菜や大根、かぶの漬物作りや干し柿づくりなど仕事が沢山あり嬉しいですね。(山形市Tさん)

今月もたくさんのお便りをありがとうございました!

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**／12月25日(月)(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。
11月号クロスワードの答え：ハクサイ

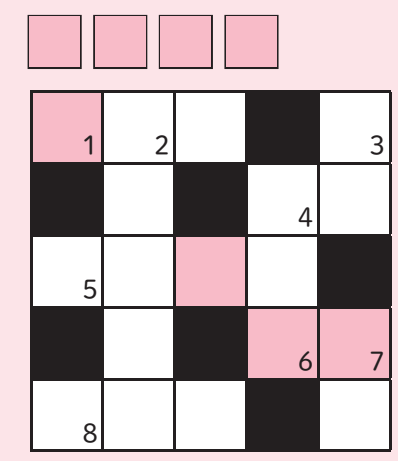


あとがき

11月で今年度のふれあい祭りが全て終了しました。組合員の皆様の顔が見える行事が開催できるようになったことを喜ばしく思います。早いもので2023年も残りわずかとなりました。体調に気を付けて過ごし、良い年をお迎えください。

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。



↓タテのカギ

- 1年の最終の日。12月31日。
- 空気を伝わって、音波によって耳に伝わるひびき。
- 女の人自分が自分を指す言葉。ややくだけた言いかた。
- 公共の団体・事業や神社などに金品を差し出すこと。

→ヨコのカギ

- 1 温度が下がらないように保つこと。
- 4 後ろ。背中。のほう。時間が経ってから。残り。
- 5 髪。の形。ヘアスタイル。
- 6 春・夏・秋・冬のこと。
- 8 ココア・チョコレートの原料。

福祉センター青田
健康
コラム vol.107

冬の水分補給



11月の通所介護



干し柿作り



生け花



畑作業(種まき)

水分補給というと、汗をかいた時だけのようなイメージがありますが、冬はのどの渇きを感じにくくなるため、水分の摂取量が減ってしまうので水分補給はとても大事です。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となる。血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険性が高くなりますので、意識して水分補給を行いましょう。次のような症状があったら、体が水分不足になっている証拠です。

- ・のどが渇く
- ・指先の皮膚が乾燥している
- ・倦怠感がある
- ・尿の色がいつもより濃い
- ・口内がネバネバする
- ・手足が冷える
- ・ふらつきがある

水分補給は、のどの渇きを感じる前に「こまめに行うこと」がポイント。特に就寝前と起床時は、睡眠により長時間水分を摂らない状態が続くので、忘れずに摂るようにしましょう。

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