

広報紙

JAやまがた

管内（山形市・上山市・山辺町・中山町）の組合員の方々にお届けします

2025
April
4



トマト

トマトは江戸時代に日本に伝わり、当時は観賞用とされていた。食用として普及したのは明治時代以降。山形のトマトは、盆地ならではの寒暖差や良質な地下水といった好適な環境が後押しして糖度・栄養価が高い。

特集

地区別座談会

インフォメーション

総代会資料について／グリーン営業時間の変更について

旬のかんたんクッキング

菜の花とアスパラガスの鮭クリームパスタ



おいしさ直売所
公式LINE



広報紙 JAやまがた

2025 / 4月号

発行 / 山形農業協同組合

〒990-8535 山形市旅籠町1-12-35

TEL.023-641-3121

FAX.023-631-4714

<https://www.jayamagata.or.jp/>



JAやまがた × 山形学院高等学校FDC



旬のかんたん クッキング



菜の花とアスパラガスの鮭クリームパスタ

材料 2人分

パスタ	160g	小麦粉（薄力粉）	… 大さじ1
塩	… 大さじ1	牛乳	… 200cc
菜の花	… 8本	コンソメ（顆粒）	… 小さじ1/2
アスパラガス	… 3本	塩コショウ	… 少々
バター	… 10g	シャケフレーク	… 50g
白ワイン	… 大さじ2		

作り方

- ① 菜の花は根元を切り落として3cm幅に切る。アスパラガスは皮をピーラーでむき切りそろえる。お湯を沸かして下茹でし、冷水で冷やす。
- ② 大きめの鍋にお湯を沸かし、塩を入れてパスタをお好みの硬さに茹でる。
- ③ フライパンにバターをとかし、小麦粉を焦がさないように炒め、牛乳を少しずつ入れて溶きのばす。シャケフレークを混ぜて白ワインを振りかけてアルコールをとばす。コンソメと塩コショウで味をととのえる。菜の花とアスパラガスを合わせる。
- ④ 茹で上がったパスタを混ぜて、パスタの茹で汁で濃度を調整する。
- ⑤ 器に盛り付ける



FDC Cooking Tips

山形学院高校フードデザインクラブ （通称 FDC）

FDCはアイデアを出し合いながら作ってみたい料理や菓子を調理して食べる、とっても楽しい山形学院高校の部活動です。

Point

パスタの茹で汁は、ソースの濃度を調節するために捨てずにとっておきましょう！



地区別座談会

2月12日から20日に開催された地区別座談会で
いただいたご質問の一部を紹介します。

革新する取り組みをいいます。
当JAの取り組みとしては、理事会の資料を紙媒体からタブレットに変更するなど事務の効率化を図っています。今後はアプリなども利用しながら、組合員の皆さまへ情報発信を行っていきたいと思っています。

◆遊休地（旧明治支店・旧上山支店）の有効活用について

旧明治支店、旧上山支店共に、環境や条件が整ったときに売却したいと考えています。

◆DXとは何か。また、DXの取り組みを教えてください

DXはデジタルトランスフォーメーションの略で、デジタル技術を活用して業務プロセスなどを

置の場所や時期については、第9次中期経営計画の3年間で検討を進め、決定していきます。

◆米の販売計画量が昨年22万俵から、令和7年度計画は20万4000俵となっている説明を聞きたい。

販売計画は複数年（前年からの持ち越し分と当年の新米）の販売高になります。令和5年産米の在庫数量が底についてしまったため、持ち越し在庫分が少なくなっています。

◆水稻の新品種「山形142号」が出てくるといふ事だが、詳細が分かれれば教えてください。

「山形142号」について、出穂が「はえぬき」より1〜2日早い、丈が74センチ、収量、品質、食味は並から優るとの情報です。県からは

◆事業計画について、事業利益など前年対比で収益が減少している理由を教えてください。

信用事業について、金利上昇に対して普通貯金の金利は即日上がるため費用が増加しています。住宅ローンなどの金利上昇は年2回あ

何の情報も入っていない状況ですが、令和9年にデビューとのことで、その詳細が分かり次第お繋ぎしていきます。

◆他県ではオーガニック農業を進めているが、JAやまがたでは取り組んでいくのか。

当JAでも山形市と提携を結び、昨年から一部の学校給食に有機農法を使った野菜を提供しています。有機農業については、消費者が求めるものと生産者の意見が合致しないと難しい部分もありますので、今後とも行政などと一体となって進めていきたいと思っています。

◆農林中央金庫が多額の損失を出しているようだが農協への配当金はどうなるのか。

農林中央金庫の決算について大変ご心配をおかけしております。

り、改定後に収益が遅れて発生します。有価証券の評価損もあり、日銀の地域金融強化のための特別当座預金制度の廃止などが影響しています。収益増に向け、個人貯金を集めて運用していくことを考えています。

共済事業は全国で右肩下がりの傾向にあります。特に自動車共済が顕著であるため、共済代理店との連携を図り、事業伸長を目指します。万一保障よりも生存保障を中心に組合員に寄り添った提案で事業伸長を図っていきます。

◆営農関連施設再編計画における米穀関連施設について「ライスセンターの集約に併せて倉庫の設置」とあるが、場所や時期は決まっているのか。

販売事業は異常気象の影響で生産物が減少しておりますが、通常の作柄を見越しての計画となっております。保管事業は前年同様です。信用事業については、電気料などの費用が増加することを加味した計画となっております。

当JA管内にありますライスセンター（RC）、カントリーエレベーター（CE）については築50年を経過しています。今後維持していくには多額の設備投資が必要になり、3RCと1CEを集約することで効率的な運営を行っていきます。また、複数の米倉庫があります。また、複数の米倉庫が朽化で全農倉庫に委託しており、さらなる有利販売を行う観点から、米倉庫とRCを一体化して効率的な施設としていきます。設

農林中央金庫からの出資配当については無配当の予定です。ただし、農林中央金庫への預金に対し、奨励金として例年の出資配当金相当額を受け取る予定です。したがって当JAの収支に影響はございません。

◆確定申告（青色申告）について、JAで行ってもらえるか。

当JAでは東北税理士会派遣税理士制度のもと毎年2月に相談会を開催し、確定申告の受付を行っております。

◆金融共済窓口の営業時間はどのように変わるのか。

また、JAグループ独自のシステムを利用し、青色申告制度にも対応した決算書の作成サポートなどの記帳代行業務にも取り組んでおります。

他行などでは、昼休憩時に窓口を閉めている所が多くなってきました。当JAとしては、年々職員の数も減っており交代での昼休憩は防犯上も問題があります。事務効率化を進めてはいるものの働き方

◆あぐりんやまがたの葬祭部門の令和7年度計画販売目標が減少している。高齢化が進み利用者が増える中で、目標値が増加しないのはなぜか。

改革などの問題もあり、業務実態を調査しながら時期を見て組合員皆さまへの周知を行い今年度中の実施を目指しています。

農地など資産の有効活用として宅地分譲開発をご提案し、組合員皆さまの資産運用に努めます。また、専門知識と資格が必要となりますので、職員育成を重点に計画しています。

昨今、家族葬も増えてきており、葬儀自体の縮小化もあって単価が下がっていることを踏まえこのような計画となっています。

JAやまがた管内の主な出来事をご紹介します！



願いを込めて団子刺し

蔵王上野地区の農家や町内会で行われる蔵王上野みどりの会のメンバーと子ども達など約30名は2月15日、上野ふれあいプラザ21で団子刺しを行いました。

同地区では旧暦の小正月の時期に、農作物の豊作や地域住民の健康、家内安全などの願いを込めて団子刺しを行うことが伝統となっています。

この日は、施設に設置した約3mのミズキに赤白黄色の団子やふなせんべい、子ども達の願い事を書いた短冊を飾り付けました。

子ども達は短冊に「野球選手になる」「勉強を頑張る」「良い点数をとれますように」などと願いを込めました。



講話の後は給食で「小笹うるい」の粒マスタードが提供され、児童たちは笑顔で頬張っていました。この日は上山市内の全小中学校の給食で、計22キロの「小笹うるい」が使われました。

「小笹うるい」について学ぶ食育講話

上山市の伝統野菜「小笹うるい」に関する食育講話が2月18日、上南山小学校で開かれ、生産者の栗野信善さんと南部営農センターの庄司和彦主事が3年生89名に「小笹うるい」の特徴や栽培方法などを説明しました。

児童たちは株が付いた状態の「小笹うるい」を触ったりにおいを嗅いだりして、「葉の表面はつるつるするけど裏はざらざらする」など話しながら観察していました。



ビニールハウスでさくらんぼの観桜会

中央ハウスさくらんぼ研究会は2月21日、山形市成安にある鈴木淳さんの園地で、加温ハウスで栽培するさくらんぼの観桜会を開きました。研究会のメンバーや市場関係者、JA役職員など約30名が参加し白いさくらんぼの花の下で交流しました。

会場となった鈴木さんのビニールハウス内では、「佐藤錦」「紅さやか」「正光錦」の3品種のさくらんぼを栽培しており、昨年より2日早い2月10日に開花が確認されました。

鈴木さんは「生育は順調だが、2月に入り寒波による冷え込みや日照時間が短い影響で、ボイラー稼働時間が例年の3割増になっている」と話していました。



JAやまがた蔵王花き生産組合 上山市へ訪問

この日は、同組合の稲毛昇組合長、山口大さん、齋藤道成さんの3名が市役所を訪れ、山本靖幸市長に受賞を報告した後、啓翁桜やネコヤナギなどを使った花束を贈りました。

山本市長は「受賞は生産者の努力の賜物だと思う。毎月、市役所にも様々な花を贈っていたけど、市民からも四季を感じられると好評を得ている」と話しました。

JAやまがた蔵王花き生産組合は2月26日、上山市役所を訪問し令和6年度に開催された各種品評会での受賞を報告しました。



JAやまがた蔵王花き生産組合は2月26日、上山市役所を訪問し令和6年度に開催された各種品評会での受賞を報告しました。



高齢化などの影響で部員が減少する中、組織強化と運営の効率化に努めるため、広域食用菊部会と広域おかひじき部会を統合し、「広域食用菊おかひじき部会」が発足しました。

3月6日に設立総会が開かれ、生産者21名とJA役職員が参加しました。部会規約や事業計画、役員選任などについて審議し、全4議案が承認されました。

部会長に選ばれた朝倉滋輝さんは「より良い部会となるよう、力を尽くしていく」とあいさつしました。

おいしさ直売所出荷者大会

おいしさ直売所生産者協議会は2月25日、協同の杜JA研修所でお届け者大会を開きました。会員約160名が参加しました。

大会では令和6年度の事業報告や令和7年度の事業計画などを確認した他、果樹の年間売上ポイントの多かった上位5名に賞品が贈られました。

また、同協議会の新役員が紹介され、会長に就任した吉田裕昭さんは「新鮮で安全・安心な農産物の出荷をお願いします」と参加者に呼び掛けました。



JAやまがた広域 食用菊おかひじき部会設立

同部会は令和7年度、食用菊の生産者66名で販売金額8450万円、オカヒジキの生産者22名で販売金額2430万円を目標とします。



本沢アスパラガス初出荷

3月14日、本沢集荷場で春どりアスパラガスの出荷が始まりました。初出荷のこの日は、本沢そ菜部会アスパラガス研究会の会員2人が約40キロ出荷しました。

今年は2月の寒波により生育が若干遅れ、前年より3日遅い初出荷となりました。

同研究会の渡辺和志会長は「初日の出荷量を見て安心した。品質も良いものができています」と話していました。

同研究会は今年度、会員6人でアスパラガスの出荷量5.5トンを目指します。おいしさ直売所と県内市場に出荷を行います。



はつらつ！ 青年部

JAやまがた青年部 第58回通常総会

青年部は3月12日、本店で第58回通常総会を開きました。
青年部の役員や各支部の代表者が出席し、令和7年度の事業計画など全4議案が原案通り承認されました。
また、3月17日より南沼原支部と飯塚支部が統合し、宮浦支部が発足することが報告されました。

▶令和7年度 重点目標

- 1) 組織の活性化対策と盟友拡充強化
- 2) 農業経営の基盤確立と集落営農の推進
- 3) 民主的農協運営と農協運動の推進
- 4) 農業を守るための農政活動の推進

▶令和7年度 役員の選任

- 部 長 佐藤 伸治さん（千歳支部）
副部長 吉田 健太郎さん（南沼原支部）
事務局長 長岡 和樹さん（東金井支部）
監 事 安達 詠一さん（天神支部）
監 事 猪野 修平さん（山形南支部）

▶野立て看板・農政スローガン

《看板》 令和6年度、県青協に2点を出品

- 最優秀賞 「感謝」（飯塚支部）
優秀賞 「感謝を伝えよう」（千歳支部）

《農政スローガン》 7支部より出品

- 最優秀賞 点滴穿石（てんてきせんせき）
～未来の農業に向かって～（飯塚支部）
最優秀賞 こどもたちに繋げよう 明るい農業 地域の絆（山形南支部）
優秀賞 山形県産 全部推し（飯塚支部）



はれやか！ 女性部

JAやまがた女性部 第27回通常総代会

女性部は3月15日、本店で第27回通常総代会を開きました。
代議員と各支部支部長、来賓など66人が出席。令和7年度の事業計画や規約の改正など全5議案が承認されました。

▶令和7年度事業計画基本方針（一部抜粋）

JA女性組織3カ年計画『「あい♡」からはじまる「元気な地域」をみんなの力で』の実践初年度です。
前3カ年計画で着実に積み上げてきた活動をさらに発展させ、JAを抛りどころに、仲間とともに「元気な地域」づくりに貢献する決意を新たに、組織活動を実りあるものにするため活動計画を実践して参ります。

▶重点実施事項に基づく活動

- 1) 助けあい♡
食品ロス削減に向け、フードドライブ活動に引き続き取り組む。
- 2) 学びあい♡
食や農、防災等への理解促進を図る。
- 3) 育てあい♡
組織の活性化や活動を継続していくために、仲間づくり運動に取り組む。

▶役員の選任

- 部 長 横山 佳子さん（蔵王支部） 副部長 小林 百合子さん（宮川支部）
副部長 藤田 和子さん（明治支部） 副部長 渡辺 正子さん（大曽根支部）
会 計 田中 大美さん（ゆめたね支部） 会 計 柴田 育子さん（東金井支部）
監 事 推名 泰子さん（飯塚支部） 監 事 鈴木 節子さん（出羽支部）



水稻育苗づくりのポイント



1 種籾の準備

- (1) 種籾は10a当たり4kg準備する。
- (2) 塩水選は必ず比重計を用いて行う。

比重	うるち	1.13	〈目安〉	（食塩3.6kg/水18ℓ）
	もち	1.08	〈目安〉	（食塩2.4kg/水18ℓ）

2 種子消毒

〈テクリードCフロアブルの使い方〉（低濃度長時間処理法）

使用時期	薬 剤 名	薬 量	使用方法
浸種前	テクリードCフロアブル	200倍液(100mℓ/20ℓ)	24 時間種子浸漬

- (1) 作業手順：種子消毒→陰干し2～3日→浸種→催芽→播種
※消毒液の温度は、10℃以上を確保する。（15～20℃が適温）
※種籾と消毒の容量比は1：1（薬剤20ℓに対して種籾10kg～12kg）
 - (2) 浸種～適温（10℃以上15℃未満）で行いましょう
 - (3) 浸種開始時から水温は10℃以上を確保する。
 - (4) 種籾袋に入れる量は、1袋当たり5～7kg程度とする。
- 〈浸種中の水温と浸種日数の目安〉積算水温で120℃をしっかりと確保する。

3 浸種・催芽から出芽後までの注意

〈芽出しはハトムネ程度まで〉

- (1) 催芽器での催芽の温度は30～32℃
目安は30～32℃になってから12時間前後。



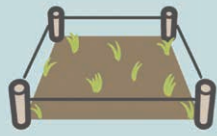
4 出芽後から緑化までの管理

- (1) 育苗器から育苗箱を置床に移すときはできるだけ午前中に行う。
- (2) 緑化から1日目から2日目は、できるだけかん水しない。
※ハウスは高温、トンネルは低温に注意
温度は 日中 20～25℃ 夜間 10℃以上に保つ

5 硬化期間の管理

- (1) 晴れた日の換気は、早朝から行う。（日中は20℃以上にしない）
- (2) 草丈が10cmくらいからは夜間もハウス裾を開け外気に慣らす。

JAやまがた相続相談業務のご案内



司法書士による
相続登記・遺産分割協議書作成の
お手伝い

税理士による
相続税申告のお手伝い

相続に関する
書類取得のお手伝い

税理士や司法書士など
各種専門家のご紹介

JAに
相続相談
お任せ下さい!!

相続にかかる
諸手続きの
ご説明



相続に関する様々なお手続きをJAやまがたが
一緒になってお手伝いいたします。

相続相談業務の詳しい内容・費用等に関するご確認やご利用申込につきましては、下記までお気軽にお問合せください。

山形農業協同組合

■滝山支店	TEL:023-641-3150	■宮浦支店	TEL:023-645-4132	■西部支店	TEL:023-647-1010
■鈴川支店	TEL:023-631-2415	■高橋支店	TEL:023-686-9611	■千歳支店	TEL:023-642-4661
■東金井支店	TEL:023-684-2776	■天神支店	TEL:023-681-1011	■南館支店	TEL:023-645-3026
■さくら支店	TEL:023-631-3575	■山形南支店	TEL:023-688-2633	■蔵王支店	TEL:023-688-3111
■上山北支店	TEL:023-677-1711	■上山南支店	TEL:023-695-6011	■ひまわり支店	TEL:023-662-2231
■山辺支店	TEL:023-664-5003	■本店 資産サポート部	TEL:023-624-8258		

情報提供窓口について

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法第35条の5および農協法施行規則第81条に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報（組合経営に関する事象に限る）の提供を求めています。

当組合の理事の組合経営に関する気になる行為について、見たり聞いたりした事柄があれば電話又は封書にて、下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

山形農業協同組合 監事会

住 所 山形市旅籠町一丁目12番35号
電話番号 023-624-8554
(受付：月～金、9時～17時)
部 署 名 内部監査室（監事会事務局）
受付監事 常勤監事 井上 誠治 宛

※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。
※当組合の業務に関する一般的な苦情については、各支店・センターにご相談をお願いいたします。各業務に関するご相談は、本店でもお受けしております。

総代会資料について

■各事務所への備え置きについて

農業協同組合法により、総代会資料は通常総代会の2週間前から主たる事務所に備え置き、組合員の閲覧に供することが義務づけられています。当JAでは5月2日（金）から各事務所に総代会資料を備え置きますので、ご覧ください。

■お渡しする時期について

総代の皆様には、総代会の前にお渡しいたします。正組合員の皆様には、総代会終了後、広報紙とともにお届けします。

お問い合わせ 経営管理部 企画管理課
TEL.023-624-8265

グリーン 営業時間の変更について

平素はグリーン各店舗をご利用いただき
誠にありがとうございます。

下記の通り、営業時間を変更させていただきます。

令和7年5月1日(木)より
8:15~17:30

グリーンやまがた 野菜苗セール!

■グリーンやまがた中央
5月1日(木)~5月3日(土) 9:00~15:00
■グリーンやまがた西部
5月1日(木)~5月4日(日) 9:00~16:00
■グリーンやまがた南部
5月3日(土)~5月5日(月) 9:00~16:00

ご来店
お待ちしております!



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13回理事会(2月27日開催)内容より

●報告事項

・内部統制システムに係る監事監査の実施規程の制定について
・令和6年度資産査定の前査定結果一覧表(支店別・分類別)について
・令和6年度クロスチェック結果報告について
・令和6年度JAやまがた宮農振興策支援事業について

●協議事項

・令和7年度内部監査計画書について
・令和7年度余裕金運用について
・信用事業方法書の一部変更について
・「就業規則」「給与規程」および「福祉事業職員給与規程」等の一部変更について
・宅地等供給事業実施要領の一部改定について
・農業経営法人等支援積立金の取崩について

読者の広場

4月号のテーマ

山 菜

●山へ行き、ワラビ採りに毎年行きます。2年前より友達からゼンマイ採りにも連れて行ってもらい、さらに楽しみが増えました。アク抜きして料理する。とても美味しいです。春になるとわくわくします。(中山町Iさん)

●山の王様はやっぱりワラビですね。自力で採りに行けずにはいますが、去年は直売所で購入し茹でてショウガで食べました。最高うまかった!! (山形市Iさん)

●春と言えば山菜の季節であり、タラの芽やコシアブラ、ワラビ、ふきのとうなど天ぷらが最高です。(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! /

オススメ読書

購読申し込み
各支店・グリーンまたは本店経済課
TEL.023-624-8567



この世は人生学校 幸せになりたいすべての人へ

美輪 明宏 著

雑誌「家の光」で20年以上人生相談の連載を続けてきた美輪明宏さん。270を超える相談の中から読者に反響のあった恋愛、結婚、浮気、家族、性格、別れ、子育てなど58の人生相談を厳選して紹介します。

定価 1,700円 (+税)



新版 家庭でできるおいしいブルーベリー栽培12か月

荻原 勲 著

人の背丈ほどにしかならないコンパクトな樹形で、収穫も手軽にできると人気のブルーベリー。そのまま食べても料理に使ってもおいしく、「育ててみたい」と思っている人は多いはず。本書では、寒冷地から暖地まで、毎年確実においしいブルーベリーの実をならすための管理作業のポイントを、月ごとにわかりやすく解説します。2017年に発行して以来、重版が続いている「家庭でできるおいしいブルーベリー栽培12か月」に、あらたに追加・更新。おすすめ品種の情報も充実!甘さや酸っぱさ、硬さ、香りなど、それぞれの特長と違いもよくわかります。

定価 1,500円 (+税)

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。



1			2		3
			4		
		5			
6				7	
8				9	

↓タテのカギ

- 1 フランスの首都。
- 2 砂糖・卵・バター・小麦粉などを混ぜて作る洋菓子。
- 3 地面で木の葉などの不要な物を集めてたくこと。また、その火。
- 5 割れたところ。さけめ。ひび。
- 6 くきがやわらかく、木にならない植物。
- 7 そのことを職業にしている人。

→ヨコのカギ

- 1 自動車や自転車などのタイヤに穴があくこと。
- 4 続いている後の部分。
- 5 腕の付け根と胴の間。
- 6 小麦粉に牛乳・卵などを加えてとき、ごく薄く延ばして焼いたもの。
- 8 海の凶暴な生き物。皮膚はざらざら。ヒレは中華料理の材料。
- 9 液体に含まれる沈殿物・不純物などをこすのに使う紙。

あとがき

直売所にふきのとうやウルイなどの野菜が並び、ニュースでは桜の開花発表など春の訪れを感じます。先日、「春の5K」という言葉を初めて耳にしました。春に注意が必要な強風・乾燥・寒暖差・花粉・黄砂のことを指すそうです。天気予報をこまめにチェックして栄養バランスの取れた食事を取り、元気に過ごしましょう! (日下部)



おいしく
食べて
美しく

しっかり食べて春の睡眠トラブル対策 栄養士 吉田 理江

春は環境の変化による緊張やストレス、また花粉、寒暖差の影響で睡眠の不調が起こりやすい季節です。睡眠の不調が続くと集中力の低下、慢性疲労、高血圧、糖尿病など、生活習慣病のリスクが高まります。

今回は、春の睡眠トラブル対策にお薦めの食べ物と飲み物をご紹介します。

●米



米は睡眠の質を上げたい方にお薦めです。米、パン、麺類などの炭水化物を取ると体内で分解されて、脳のエネルギー源のブドウ糖になります。睡眠中も脳は働いているため、エネルギー不足にならないよう夜もしっかり炭水化物を取りましょう。

炭水化物を極端に減らしたり抜いたりすると、筋肉や水分が減り一時的に体重が減りますが、不調を招く恐れがあります。体重が気になる方は炭水化物の中でも特に米がお薦めです。米はパンや麺に比べると砂糖、塩などが入っていないため、罪悪感なく食べられるでしょう。

睡眠を促すホルモンのメラトニンは肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれるトリプトファンから作られます。米と一緒に焼き魚などタンパク質も取るようにしましょう。忙しくてコンビニエンスストアなどでお昼を買うときは、さけおにぎりを選ぶといいですね。

●緑茶



緑茶に含まれるテアニンには、睡眠の質を改善する効果も期待できます。またカテキンには強い抗酸化作用があるので、アンチエイジングにも効果が期待できます。肌年齢を若く保ちたい方にもお薦めです。しかし、緑茶にはカフェインが含まれているため、眠る前は控えると良いでしょう。

お茶を入れた後の茶殻をレンコンと炒めたり、ざっくり刻んでワカメ、ご飯と混ぜておにぎりにしてもおいしく食べられます。

おいしく食べて睡眠の質を上げ、元気に美しく過ごしたいですね。

栄養士・ダイエットコーチ 吉田 理江

飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。薬膳アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。



福祉センター青田 健康コラム vol.121

3月の通所介護



運動教室



貼り絵



脳トレ

花粉症対策

花粉症とは、「花粉を原因とするアレルギー」のことです。日本人の2～3人に1人が花粉症で、約70%は『スギ花粉症』と最も多いと言われています。

症 状 くしゃみ・鼻水・目の痒み・鼻づまりなど

治 療 法 内服薬、点鼻薬、点眼薬
舌下免疫療法(舌の下に花粉エキスを投与して体を花粉に慣らししていく方法)

対 策

- ◎花粉の多い時間(11時～15時)は外出を避ける
- ◎マスク、眼鏡、帽子を着用する
- ◎ツルツルした素材の服を着る
- ◎帰宅時、玄関で身体の花粉を払ったり、洗顔、うがい、鼻をかむ
- ◎水拭きや朝一に掃除機をかける
- ◎空気洗浄機や加湿器を置く
- ◎布団や洗濯物は部屋干しする
- ◎乳酸菌やオリゴ糖を摂る

今年は花粉がとて多い予報となっております。その為にも…

- ・花粉に負けない過ごし方を実践しましょう!
- ・「もしかしたら花粉症かも…?」と感じたら早めに受診しましょう!

番外編 トマトを食べると、口の中が痒くなったりしませんか?トマトには、スギ花粉に似た、タンパク質が含まれているので、口の中が痒くなったり腫れたりする事があります。

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



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／4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。

3月号クロスワードの答え: ふきのとう



5月号のテーマ

動物・ペット