

花むすび

Hanamusubi

2018 July

7



特集 |

平成29年度きのこ技術員
試験研究発表について

野菜の病虫害防除

暮らしのメモ | 暑い夏にぴったり!
ひんやり&ヘルシー麺

多くの人と出会い、気持ちが通じ合う そんな縁を大切にしたい

 JA中野市

- 2 …… 農と共に
三井 透 さん
- 4 …… 特集
平成29年度きのか技術員
試験研究発表について
- 6 …… 園芸にチャレンジ
野菜の病害虫防除
今月の資材情報
- 8 …… きのか・園芸品目 技術員・販売担当者
連絡先一覧表
- 10 …… 各地の話題
- 12 …… アップルちゃんカレンダー佳作作品紹介
- 14 …… 暮らしのメモ
暑い夏にぴったり! ひんやり&ヘルシー麺
私の食育日記 カルシウムの吸収率
- 16 …… みんなのページ
健康百科
認知症を防ぐ
キッチン防災術
いり豆ご飯
まちがいさがし/短歌・俳句
- 18 …… JAインフォメーション
理事会から
常勤役員のメッセージ
土屋 副組合長

今月のよみどころ

- きのか技術員 試験研究発表内容について P4へ
→きのか技術員の試験研究発表の内容について要約したものをご紹介いたします。
- 暑い夏にぴったり!ひんやり&ヘルシー麺 P14へ
→のどごしツルっと栄養たっぷり!今年は、定番メニューのバリエーションを増やしてみませんか?

Close
Up!!

【今月の表紙】

今月は見事な黄色い花を咲かせるズッキーニ畑にお邪魔しました。中野市のズッキーニは夏が旬。油との相性がよく、炒め物や天ぷら等にしても美味しいです。また、ズッキーニの花には「ほのかな恋」という花言葉があるそうで、他にも調べてみると、キュウリは「洒落」、トウモロコシは「財宝」、ナスは「優美」という意味があることがわかりました。身近な野菜にもちゃんと花言葉があることには驚きです。これから旬を迎える夏野菜。食べる際に、少し調べてみるのも面白いですね。



ドローンを用いて撮影。冬の園地点検や青年部のPR動画作成にも活用します。

大変なところは、農業ないし果樹栽培は他の産業に比べて投資を回収するのに時間がかかるということです。また、園地の更新には代替地が必要になってくる点をどう解決するかが大変な課題ですね。

○現在、農業(経営)について
取り組んでいることは
作業の効率化と省力化に取り組んでいます。現在は両親も一緒に働けていますが、やがてはそれも難しくなっていくと思います。中野市で見ても2030年には人口3万人台へ、2040年には高齢者が4割になると予測されるなか、

労働力の確保は重要な課題です。また、少人数で生産量を維持、もしくは増加させるには、機械化や作業効率のよい園地レイアウトは必須になってくると考え、現在更新作業を行っているところです。

○栽培を行う中でこだわりはありますか
父は常々、安定した品質の商品を適正な価格で提供できるよう経営をしてきました。私はそこに「楽」をプラスしたいと考えています。(楽)ラク=省力化、そして生産者が(楽)たのしめる栽培を行いたいのです。

○今後やってみたい取り組み、挑戦はありますか
色々ありますが、まずは法人化を

目指したいこと。もう1つは、農地という環境資本をフル活用できる体験型イベントの実施です。都市圏から観光客にきてもらい、朝靄のただよう畑の様子や、夕日が沈んでいく北信五岳を農産物とセットで販売できるようにしていきたいです。

○青年部に入って変わったことは
最新の営農情報を得ることができたり、行政とのコミュニケーションがとれやすくなりました。また果樹栽培者が持っていないアイデアをきのか生産者が持っていたり、多角的にアドバイスをもらえて問題解決への糸口になる事は加入してとても良かったと思います。

○これから農業をやってみたくて思っている方にメッセージをお願いします
経営を始める時は難しい事がありますが、仲間と問題を解決しながら、前へ進むのは本当に面白く楽しいです。中野市にはそういった仲間や先輩方がたくさんいます。一緒に楽しみましょう!

○休みや家族との過ごし方は
カメラが好きで、写真や映像を作ったり、あとは時間があれば本ばかりみています。また、長男は魚が好きで水族館へ行ったり、畑と一緒にいるて、摘果をしてもらっています。もうじき次男が生まれるので、みんなどこか旅行にも行きたいです。

倭・田上
みつ いとおる
三井 透さん(31)



仲間と問題を解決しながら、
前へ進むのは
本当に面白く楽しいです

農と共に

今回、三井さんが着ているTシャツのQRコードを読み込むと三井さんのInstagramへアクセスできます(URL: <https://www.instagram.com/torimitsui/>)。ここだけでは紹介しきれない、農業も何事も楽しくやりたいという三井さんの人柄を垣間見ることができます。



吹く風がどこことなく夏めいてきた6月中旬。桃の袋かけ作業と仕上げ摘果に励む三井さんを訪ねました。三井さんは主にご両親との3人で農業経営をされています。主力品目は桃で白鳳、あかつき、川中島白桃などをはじめ数種類扱っており、他にもりんごやプラムなど様々な果樹を栽培されています。

○就農はいつですか、またそのきっかけは
今から3年ほど前、29歳の時に就農をしました。それまでは東京でアパレルの企画と生産を行っていた。就農のきっかけは東日本大震災の際にアパレルの仕事では限ら

れた方にしか支援ができないと感じたこと、そして高齢になった両親から栽培面積縮小の話をされたことなどが重なり、農業ならば多くの方々に携われるのではないかと考え、結婚を機に中野市に戻り就農しました。

○農業の良いところと、大変なところを教えてください
“食”は人の活動には欠かせないモノの1つです。日本の食には、ただ食べるだけでなく、四季や自然を感じられるという側面もあります。自分が作った農産物を食べた方にそういった価値も含めてわかっていただけた時は良かったと思います。



平成29年度

きのこ担当技術員 試験研究発表内容について

先月の特集に引き続き、今月はきのこ担当技術員の試験研究発表の内容について要約したものを紹介いたします。それぞれの詳細についてはきのこ技術課まで問い合わせ下さい。

0269-26-0370



ブナシメジにおけるコーヒー滓オガコ代替培地試験《第4弾》

土屋 洋介

コーヒー滓代替培地について一定の成果は確認できており、今回は、①「同ロットのコーヒー滓における生と乾物での素材に影響（変質）がないかを確認」。②「乾燥残渣をオガコと前日に混合して水分を馴染ませた培地試験も同時に実施し、品質・収量についての検証」を行った。①、②ともに品質・収量共に同等以上の結果を得ることができた。今後、乾燥を請負う業者・乾燥コーヒー滓を扱っている資材業者の模索、生残渣で資材流通するための方法等を検討する。

ゴムの木・コーンコブ50%代替試験

横田 陽平

培地コスト削減を目的に新素材であるゴムの木をコーンコブの代替として利用

クロアワビタケ安定栽培法の確立と現状の課題点

渡邊 雅樹

クロアワビタケは高温多湿の亜熱帯地方で採れるきのこということもあって、通年、栽培環境は高温多湿の維持が必要であり、安定栽培方法の確立に向け、栽培環境を検討した。炭酸ガス濃度が1500ppm以下であれば奇形発生しにくいことが確認できたが、今後、冬場の温度維持と換気のバランスを調査し栽培技術確立に努める。

ナメコ生産コスト低減に向けたリサイクル培地代替試験

栗原 貴史

ナメコにおける生産コストの削減を目的として、培地資材のひとつであるオガを、1/2使用済み培地に代替することで培地コスト削減を図るために検証を行った。培養・品質・生育日数は従来の培地と比較して遜色はなかったが、収量性については試験区が低く、実用化に至るには収量性に影響のない代替率の模索が必要であり、検証を継続する。

着色白色間交配でのエノキタケ育種戦略について

山口 真弥

エノキタケの育種においては、収量性・形状・食味等に優れた経済性の高い品種の開発を目的に、長野県農村工業研究所と共同でエノキタケの交配育種を行って

いる。だが、遺伝的に近い系統同士の間交配の繰り返しによって交配率の低下や、近交弱勢の影響が懸念されるため、雑種強勢の発現を期待した遺伝的に遠縁の着色品種と白色品種の交配を行い、着色白色間の交配がエノキタケの交配育種戦略として有効かどうかを検証した。結果、エノキタケの子実体色の形質は不完全優性であることが示された。今後は作出された一核系統と白色由来構成一核株間の交配によって茶色株の遺伝子を引き継いだ白色株を選抜することで交配率の低下を解決できる菌株の作出を目指す。

●TR19との比較

- ①SR12：比較対照である3菌系のなかで最も多くの項目（菌さんの直径、高さ、収量、有効茎数と収量の比率）でTR19との差が見られたため、品種間の特性差が大きいと考えられる。
- ②iQ2：有効茎数がTR19と同等で、収量が多いことから茎1本当たりの収量が多い品種と考えられる。
- ③T011：菌糸再生がTR19より遅いが収量がiQ2と同等なため、生育後期に伸長してくると思われる。

エノキタケ新品種開発

宮崎 幸大

TR19と同等以上の収量性を持ち、菌糸再生・芽出しの安定性に優れ、栽培し易く形状が良く、食味の良い菌株の作出を目指し交配育種を行い、8株の有望株を選抜し、TR19と比較して形状や芽出しの早さで優れる菌株を選抜できた。引き続き試験栽培担当者との協力のもと試験栽培を行い、JA中野市オリジナル品種作出を目指す。

TR19品種特性調査

樋口 航希

TR19を品種登録出願のため、対照品種を含め、TR19と他品種との特性の違いを確認した。

エノキタケにおける低コスト化に向けたパームヤシ・コメヌカ代替培地試験

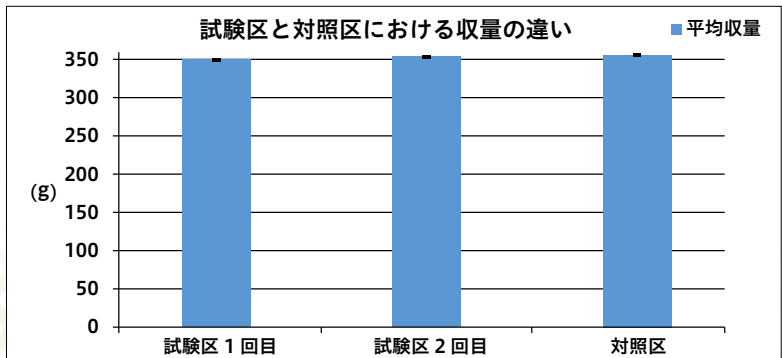
西澤 徹志

パームヤシをコメヌカの代替資材として利用し、品質・収量性の調査、新素材培地の開発を目的に生産者での実用化試験を実施。通常培地と同等以上の結果を得ることができ、パームヤシはコメヌカの代替資材として使用可能であると確認できた。今後、パームヤシを使用する際の培地組成の検討によって更なるコスト低減の可能性を模索する。

培養状況



収穫調査



	収量 (g)	
	平均収量	標準誤差
試験区1回目	351.28	1.12
試験区2回目	354.71	1.02
対照区	356.41	1.29

試験区・対照区の全2区で実施（試験区は2回実施）
接種日：試験区（1回目）H29/10/14 試験区（2回目）H29/10/17 対照区：H29/10/20

生育状況



⑤資材を使用

防虫テープ・寒冷紗・ムシコンマルチ等の資材を使用するのも効果的です。しかし、使用する資材には気をつけなければならない点があります。例えば、誘引ヒモ等に黄色や青色を使用してしまうと、アブラムシやスリップスを引き寄せてしまい、せっかくの資材が逆効果になりかねません。アブラムシやスリップスが嫌う色は、銀色等のキラキラした色であるため、これらの色を使用することをオススメします。

また、緑肥作物であるソルゴー等を風除けや害虫防除を目的に圃場の周囲に栽培する方法も効果的です。

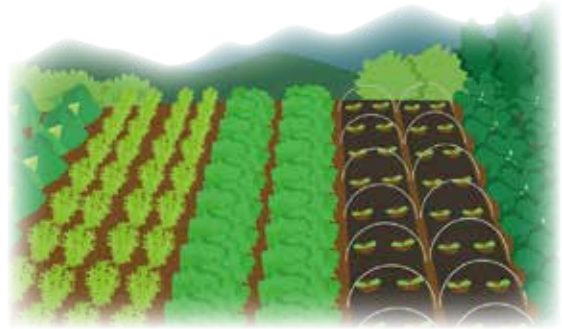
⑥連作を避ける

同一の野菜や同一の科の野菜を、同一の圃場で毎年続けて栽培すると、生育が悪くなり、病害虫が発生しやすくなります。これは「連作障害」と呼ばれるもので、発生の主な原因は、

- 土の栄養分が失われる(特に微量元素といわれるホウ素・マンガン・鉄・亜鉛等)
- 同じ作物を好む病原菌が増加する
- 作物自身が毒素を発する

が挙げられます。

連作障害の出かたは野菜の種類によって異なりますので、表を参考に野菜の栽培をしていただきたいと思います。



●連作障害の出かた

連作しても影響の少ない野菜	シュンギク、セルリー、ホウレンソウ、ニラ、カボチャ、ネギ、ミョウガ、タマネギ、ニンニク、サツマイモ、スイートコーン
1年程度休んだほうが良い野菜	レタス、コマツナ、カブ、ナガイモ、ラッキョウ、チンゲンサイ
2～3年休んだほうが良い野菜	ハクサイ、キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、ジャガイモ、サトイモ、ダイコン、ニンジン、ゴボウ
5年以上休んだほうが良い野菜	トマト、ナス、ピーマン、キュウリ、スイカ

不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課 野菜担当まで問い合わせください。 TEL:0269-23-3933

JA自己改革実践事業

「ツールポケット」について

◎人気商品

「腰掛け」「ベルト通し」「肩掛け」の3つの方法で装着可能。
軽くて柔らかなシリコン素材で、水洗いできるのでお手入れラクラク!!
各種鋏や工具など入れて使用できます。

サイズ:幅108×奥行24×高さ187mm
カラー:グリーン・ピンク・ブルー・グレーの4色



お求めは、各事業所総務経済係または営農センター
TEL:22-4312 まで

◎特別価格の期間
平成30年7月1日～平成30年8月31日

品 名	特別価格
ツールポケット 各色	1,180円

～資材課からのお知らせ～

- 7月20日まで秋肥料の予約注文を受け付けています
- 特別推進品目の「ニュー果じゅっこ」「マイティー黒ぐる」「天然ボカシ肥」は20袋以上(1品目で)の注文で予約価格より41円引き30袋以上(1品目で)の注文で予約価格より82円引きの「大口価格」もあります
- 肥料の年間(1月1日～12月31日)購入金額が30万円以上(税抜き)に対し、一律3%の値引き(後戻し)を行います。※一部除外品目あり
- 是非この機会にお申し込みください

今月の

資 材
情 報

園芸にチャレンジ! [野菜の病害虫防除]

今月は野菜の病害虫の防除について紹介します。

病害虫防除の基本

先月号ではよく発生が確認されるアブラムシやニジュウヤホシテントウといった害虫の特徴や対策を紹介しました。しかしながら、病害虫は一度発生してしまうと防除が困難であるため、第一に病害虫を寄せ付けけない予防と工夫が重要になります。特に本年は非常に暑い時期が続いているため、害虫の発生が例年より早く、且つ多いことから、より注意が必要といえます。

病害虫予防の基本

①バランスのよい肥料

窒素肥料を与えすぎてしまうことによって、株が軟弱になってしまい病害虫の被害発生につながってしまいます。しかしながら、肥料は少なすぎると生育に影響が出てしまうため、肥料のバランスを考えることが重要です。

バランスのよい肥料をやるためには各圃場現状のバランスを知った上で行うことが大切であるため、土壌分析(写真①)を行うことをオススメします!!

土壌分析は特別価格で実施していますので、ご希望の方は園芸課までご連絡ください。



写真① 土壌分析処方箋

②圃場の管理

雑草を放置すると風通しや日当たりが悪くなり、野菜の健全な生育を阻害し、病害虫発生の原因になり得ます。また、雑草を放置すると害虫の棲み処を提供してしまうことになります。そのため、圃場内の雑草は出来る限り処理し、圃場をきれいに保つことが重要といえます。更にもう一手間加えられるのであれば、圃場内だけではなく、圃場の周りの雑草除去を行うことによって、より害虫の発生を抑えることが出来ます。

③病気にかった葉、株の圃場外への持ち出し

病気の種類によりますが、種類によっては健全な株にまで伝染してしまう可能性がありますので、注意が必要です。そのため、病気の葉、若しくは病気が疑われる葉を落とした際には、圃場外に持ち出すことが大切です。



写真② カットドレーン

④排水対策

水はけが悪いと、土壌水分が極端に高くなり、病気の発生につながってしまいます。そのため、高畝や排水溝といった排水対策を行うことが大切です。

JA 中野市は、今年度より排水対策用穿孔暗渠機である「カットドレーン mini」(写真②)を導入いたしましたので、是非ご活用下さい!!

カットドレーン miniの詳しい内容については「花むすび」5月号、または園芸課までご確認ください。

『中野市食の大使』 杉浦太陽さんが 青年部の食育事業視察



青年部員らと交流を行う杉浦太陽さん

6月8、9日の2日間、「中野市食の大使」杉浦太陽さんが農産物PRのため、市内各地を訪れました。

9日にはJA中野市青年部長丘支部が地元小学生と食育事業を行っている大豆畑を訪問。青年部員から「遊休荒廃地を利用し、小学生と大豆を栽培。味噌に加工して販売している」という事業の説明や定植のレクチャーを受け、大豆の種まきを行いました。

その後は、味噌の加工を行っている市内の料店を視察。青年部員らからオリジナル商品「俺の味噌」をプレゼントされる場面もありました。

杉浦さんは「原料の大豆はもちろん、栽培から加工まで全て地元で行うのは良い取り組みですね」と笑顔で語りました。

「色鮮やかに」JA中野市、花育も

JAとシヤクヤク部会は管内で生産されている花をもっと知ってもらおうと、同JA管内の小・中学校と高校へシヤクヤクの生花とポスターを贈りました。

贈呈されたシヤクヤクは「サラ・ベルナル」、「マキシマ」、「パンカヒル」の3種。市内17校へ贈られ、花卉協議会が製作したポスターと併せて展示されました。

6月1日には南宮中学校で贈呈式が行われ、シヤクヤク部会の役員がシヤクヤクの生花とポスターを学校長へ手渡しました。原栄二部会長は冒頭で「中野市の花にも制定されているシヤクヤクを生徒の皆さんに覚えてもらえるよう、生産者一同これからも努力していきたい。是非綺麗に飾ってもらえば」とあいさつ。同中学校の芳原学校長は「飾られたシヤクヤクを通じ、中野市の農家の方々が頑張っている姿を伝えたい。ふるさと思いの生徒に育ってもらえば」と期待を語りました。

中野市はシヤクヤク生産量日本一を誇り、24ヘクタールの園地で年間190万本が栽培されています。



原部会長(左)よりシヤクヤクを贈呈される芳原学校長(右)

台風の わすれもの

皆さんクイズです。この草の名前は？

答えは「アレチウリ」でした。

昨年の台風で水害にあった所に、今年多く出て来ました。水によって川岸に、いっぱい有ったアレチウリの実が、一緒に流れて来たのでしょうか。前年までは無かった畑に、いっぱい。

小さい時に抜いてしまえば簡単に除去出来ます。皆さん見つけたら抜いて下さいませ。

【長丘地区通信員 若林孝子】



大豆栽培で食農教育 青年部が食の大切さ伝える

JA青年部長丘支部は6月6日、子どもたちに農業や食について興味を深めてもらおうと、管内にある長丘小学校の2年生と大豆の種まきを行いました。

当日は児童、青年部、JA新入職員など約30人が参加しました。等間隔に穴をあける役と、種をまく役に分かれ、分担を交代しながら作業を実施。児童からは「面白い」と歓声が上がりました。

種まき終了後は、青年部員が児童らの「なぜ種の周りに薬がついているの?」といった疑問に回答。「鳥が嫌いな匂いをつけているんですよ。こうすることで皆さんが頑張っている種を守ることができます。」と解説し、児童らは興味深げに聞いていました。

長丘支部は、遊休農地を利用して大豆を栽培し、収穫した大豆を味噌に加工し、販売を行う「6次産業化」に取り組んでいます。今後は10月の収穫を目指し、児童と栽培管理を行い「食と農」を伝えていきます。



大豆種まき体験をする児童ら

JA中野市管内農家で大学生が農業実習



農作業体験をする学生ら

東京農業大学の学生38人が5月下旬、中野市管内の農家へ1週間、にわたり農作業実習を行いました。JAは1966年から同大学の農業実地研修を受け入れており、今年で53回目と長い歴史があります。研修は学生らが本格的に専門分野を学ぶ前に、農業・農村の実態を知ることや農業に対する理解を深めてもらうことが目的です。

受け入れ先農家では、ぶどうの房切りなどの作業を実習しました。作業を行った学生は「初めて農作

業を行うので新鮮に感じる。成長途中の農産物を間近で見ることができてとても勉強になった」と話しました。学生たちは慣れない作業に苦戦しながらも、貴重な体験に目を輝かせながら真剣に取り組んでいました。

受け入れ先の農家は「土や木に触れる機会は都会にいれば余計に少ないように思う。この実習を通して、農作業をたくさん体験してもらえば」と期待を寄せていました。

長丘年金友の会 花の種蒔きと学習会

長丘年金友の会(会長 野村茂人)役員は長丘バイパスのガソリンスタン



ドから事業所道沿の約100mの間に、6月13日午後、5年前より続くマリーゴールドの種蒔きをしました。

秋には、きれ

いな花が咲くことを楽しみにしています。その後会場を長嶺温泉に移してJAより清水金融常務と重倉金融共済部長においで頂き、常務より「年金友の会のあり方」金融共済部長より「金融商品、情勢について」お話しをしていただき、学習会、意見交換会を行いました。

【長丘地区通信員 若林孝子】



金融店舗で「来店者感謝デー」実施

6月15日、JAは各金融店舗にて日頃の利用に感謝を込めた「来店者感謝デー」を実施しました。この企画は来店された方にえのき茸、ぶなしめじを1袋ずつと「なめたけの素」をプレゼントするといふもので、当日は管内の金融店舗で100袋以上を配布。どの店舗もお昼で終了となるほど好評でした。



職員はマスコットキャラクター「ちょリス」が入った揃いのハッピを着用し、キャンペーンをPRしました

JA青年部ソフトボール大会

5月18日、JA青年部ソフトボール大会が開催されました。試合はトーナメント方式で行われ、笑い声と歓声が飛び交う中5チームが力を尽くして戦いました。



白熱した試合が展開されました

優勝は平野チーム、準優勝は高丘チームでした。優勝した平野チームは、9月に行われる県青年部協議会親睦球技大会に出場します。



優勝した平野チーム



準優勝した高丘チーム

給食センター職員を招き、園地視察を実施

6月11日、JAと学校給食出荷者の会は、市の給食センター職員を招いた園地視察を実施しました。

この視察は、給食に使われる農産物の園地を調理関係者に公開し、栽培の様子を把握してもらうという趣旨で毎年開催されています。参加者は「植えるのはいつ頃か」「今年の生育の具合は」

等と多くの質問をされ、熱心に視察を行っていました。栄養士の方は「農家の方が工夫されている点、苦労していることなど、実際に見てみないとわからないことも多いのでこうした機会があります。定期的な発行している『おたより』に載せて、子どもたちに伝えていきたい」と話しました。



園地視察を行う参加者

サクラランボ狩り、市内各地で

JAサクラランボ部会と同部会観光部は6月12日、市内園児をサクラランボ狩りへ招待しました。



サクラランボ狩りを楽しむ園児ら

この取り組みは、農家との交流や地元農産物への理解を深めてもらうことを目的に、毎年市内の園児を対象に行っています。今年の中野中央幼稚園の年長組34人が、サクラランボ狩りを体験。園児らは、たわわに実ったサクラランボを前に歓声を上げ、「おいしい！」「あかくてきれい！」などと話し、楽しんでいました。

また6月16、17日には同部会観光部が「サクラランボ狩り祭り」を開催。市外からも多くの観光客が訪れました。JA担当者によると2日間で合計約1,832人の集客があり、市内のサ



観光客で賑わった園地

クラランボ園地は旬の味覚を味わう人で溢れました。

きのこ部会協議会、優良取扱い市場に褒賞授与

6月12日、JAときのこ部会協議会は、取引市場先の中でとりわけ優良な実績を出した市場への褒賞授与式を行いました。この授与式は今年度同協議会の新たな取り組みの1つとして、平成29年度に数量・金額・単価等の実績が向上した市場に対して褒賞を送りました。受賞市場は以下の通りです(敬称略)。



表彰される市場担当者(写真中央右)

えのき茸、ぶなしめじ、エリンギの部

特別優秀賞

東京青果
京都青果合同
セントライ青果

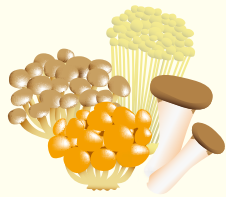
特別優良賞

大果大阪青果
横浜丸中青果
東京多摩青果
大果大阪青果北部支社

なめこの部

特別優秀賞

浜松青果
浜中
静岡VF



女性部 食農教育「落花生編」

JA中野市女性部は、子供たちに農業や食について興味を持ち知ってもらうことを目的に、女性部の講習用園地で食農体験学習を行っています。本年度は日野小学校の4年生と落花生づくりを行いました。第1回目となった5月30日は、小学校の広場で種まきを行いました。児童らがまいた種は「おおさき」という通常の落花生より1.5倍ほど大きな品種で、種を手に持つと児童か



種まき

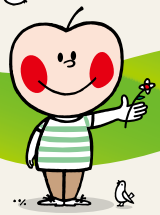
ら「大きい！」という声が上がりました。第2回目の6月26日、じりじりと太陽が照りつける中、大きく育った落花生の苗を女性



苗の植え付け

部の畑に植え付けました。今後は、7月の夏休み前に土寄せ、10月には収穫を行う予定です。

アップルちゃんカシリン 佳作作品紹介



【ビショビショ楽しい!】

山田 遙慶さん 倭小学校3年



【海で泳いで楽しいな】

勝山 凜風さん 中野小学校3年

海は二つの顔がある
やさしそうな顔とおこった顔
やさしそうな顔のときは
人を寄せつけていっしょに遊んでくれる
おこった顔のときは
人を寄せつけずとてもあれている
そんな海がぼくはすきだ

【海】

宮崎 泰雅さん 平岡小学校6年

私の食育日記

カルシウムの吸収率

わが家の娘が1歳になりました。乳児期を卒業してこれからは幼児期。食事母乳中心から食事中心にステップアップしていくときです。

そこで気になるのがカルシウムです。カルシウムは生後6カ月ごろまでは母乳からの摂取で十分とされていますが、それ以降は食事からも取り入れていかなければなりません。1日の摂取で推奨されている目安量は1〜2歳で男子が450mg、女子が400mg、3〜5歳で男子が600mg、女子が550mgです。

体内においてカルシウムは約99%が骨と歯に含まれます。残りの1%は血液中に含まれ、こちらでも重要な役割を果たしています。カルシウムが不足すると骨に貯蔵されているカルシウムを使ってしまいますので、骨が弱くなってしまふ、また成長不良を起こしてしまうことがあります。

このカルシウムですが、食品中に含まれている全てを体内に吸収できるわけではありません。比較的吸収率の良い栄養分、牛乳中のカルシウムで50〜60%。つまり牛乳100gにはカルシウム110mgほど含まれますが、体内に吸収できるのは55mgから66mgほどなのです。それでも牛乳はカルシウムの吸収を助ける成分が含まれているため吸収率は高く、小魚なら30%、野菜では20%ほどです。カルシウムは食品に含まれるリン酸と結合して溶けにくくなってしまい、吸収されにくくなります。リンはインスタント食品や加工品に多く含まれます。効率良く吸収するためには、リン酸を取り過ぎないように注意し、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDも一緒に取ることです。カルシウムは乳製品や大豆製品、小魚、野菜などに多く含まれ、ビタミンDはレバーやイワシ、サケなどの魚、卵黄などに含まれます。

ちなみにカルシウムは年齢が高くなるにつれ吸収率が下がるといわれています。大人も子どもに負けず、しっかりとカルシウムを吸収していきたいものです。



タレント・食育インストラクター おかむら ますみ
岡村 麻純
1984年7月31日生まれ。お茶の水女子大学卒。
大学で4年間食物科学を学び、食生活アドバイザーなどの資格を持つ。
公式ブログ: <http://ameblo.jp/masumiokamura/>



きのこたっぷり！めんつゆで味付けするだけなので簡単！

和風スパゲティ

【材 料】2人前
 ・スパゲティ 200g
 ・ツナ缶 1缶
 ・えのき 100g
 ・しめじ 100g
 ・たまねぎ 1/2個
 ・万能ねぎ 少々
 ・サラダ油 適量
 ・きざみのり 適量
 ・にんにく 1片
 ・めんつゆ(2倍濃縮) 100ml

作り方
1 スパゲティを茹でる。
2 たまねぎはスライスし、えのきは食べやすい長さにカットし、しめじは小房に分ける。
3 フライパンに油を熱し、スライスしたにんにくで香りをつける。**2**とツナを炒め、**1**のスパゲティとめんつゆを加えて炒める。
4 器に盛り付け、小口切りにした万能ねぎときざみのりをちらす。



ごまが香ばしく食欲をそそります。

バンバンジー中華

【材 料】2人前
 ・中華麺 2玉
 ・鶏のささみ 2本
 ・きゅうり 1本

ごまだれ
 ・長ねぎ(みじん切り) 5cm
 ・しょうゆ 大さじ1
 ・酢 大さじ1
 ・ねりごま(白) 大さじ1
 ・すりごま(白) 大さじ1
 ・砂糖 小さじ1
 ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ3

作り方
1 ごまだれの材料をすべて混ぜ合わせておく。
2 きゅうりは千切りにし、ささみは皿に並べ酒をふりかけて、ラップをしてレンジ600wで2分加熱。冷めたら手でほぐしておく。
3 中華麺をゆで、冷水で冷やしよく水気を切る。
4 皿に**3**と**2**を盛り付け、**1**のごまだれをかける。
 ※ お好みでラー油をかけてもいい。

冷麺風そうめん

キムチと酢ですっぱ辛～おいしい！



【材 料】2人前
 ・そうめん 4束(50g×4)
 ・冷たい水 500cc
 ・鶏がらスープの素 大さじ2
 ・しょうゆ 大さじ2
 ・酢 大さじ6
 ・砂糖 小さじ2
 ・塩 少々
 ・ごま油 お好みで

作り方
1 スープの材料をすべて混ぜ合わせる。
2 そうめんを茹で、流水で洗い、**1**のスープをかける。
3 トッピングを乗せ、ごま油をかける。
 ※キムチでお好みの辛さに調整してどうぞ。

トッピング(お好みで)
 キムチ、きゅうり、焼き豚、ゆで卵など



ねばねばを全部乗せてぶっかけそばで楽チン

ねばねばそば

暑い外から帰ってきて、今日は何作ろうかな…「そうめんがいい?」「えー! また!」と、どこの家庭でもありがちな夏の会話。そんな時は、いつもの麺にちよつとひと手間かけて、家族も喜ぶ夏メニューにアレンジしてみませんか。「ひんやり&ヘルシー麺」のレシピは、家にあるもので簡単アレンジが出来るのでオススメです。のどごしもツルつと栄養たっぷり! 今年は、定番メニューのバリエーションを増やしてみませんか?

【材 料】2人前
 ・そば 200g
 ・めんつゆ 300ml
 ・オクラ 4本
 ・なめこ 1パック
 ・長芋 100g
 ・温泉卵 2個
 ・きざみのり 適量

作り方
1 オクラは茹でて薄切りに、なめこはさつと茹で水気を切る。
 長芋は皮をむいてすりおろしておく。
2 そばを茹でて、流水で洗い水気を切る。
3 深めの器に**2**を入れ**1**と温泉卵を乗せ、めんつゆをまわしかけ、きざみのりをちらす。
 ※お好みでわさびと一緒にどうぞ。

暮らしのメモ ひんやり&ヘルシー麺

暑い夏にぴったり!

まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子



応募の締め切りは7月20日(金)

左上のイラストには右のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。

正解者の中から抽選で5名様に粗品をプレゼントいたします。Eメール、FAXでの応募も受け付けています。(裏表紙参照)

●6月号の答え

- 1 … カタツムリがいる
- 6 … キュウリをたくさんかじっている
- 7 … 籠の形が違う
- 9 … 靴が違う
- 12 … トマトが減っている

●当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

- ① こたえ
- ② 住所
- ③ 氏名・年齢
- ④ 電話番号
- ⑤ 広報誌やJAへのご意見・ご要望
- ⑥ 良かったコーナーを2つ

62 383-8588
中野市三好町
JA中野市広報誌
「花むすび」
編集係

キッチン防災術

いり豆ご飯

食文化・料理研究家 坂本佳奈

被災したときは、どうしても普段と違う食事を取るようになります。

短い間はそれでもいいのですが、何日もするとやはり食べ慣れた物が食べなくなるものです。

避難所などで配られる食べ物はおにぎりやパンといった炭水化物を中心とする、エネルギー源になる物がほとんどです。衛生の面から、そういった物が多いのです。体の調子を整えるビタミンやミネラル、体や元気のもとになるタンパク質やアミノ酸も必要です。子どもたちの脳の発達にもそれらは欠かせません。肉や魚が手に入らないとき、穀物の1〜2割を豆にすると穀物に足りないアミノ酸が補われて栄養バランスが良くなります。ただ豆というどうしても水で戻して、たっぷりの湯でゆでてと手間がかかります。しかし、いり豆ならもうすでに火が通っているので、手軽に使えます。

そこでいり豆ご飯をご紹介します。いり大豆が一番手に入りやすいでしょう。節分の豆まきのときに使いますね。白米3合を洗って吸水させ、そこに4分の1カップ程度(約20g)のいり豆を入れ、塩を小さじ2分の1加えて炊飯します。これでいり豆ご飯の出来上がり。いり豆の豆は大豆に限りません。ヒヨコマメや白インゲンマメなどのいり豆もあります。塩味が付いている場合は塩を入れなくても構いません。いった豆は水戻し不要で10分程度煮るだけでよいので、他の煮物のおかずに入れても良いでしょう。みそ汁やシチューにもお勧めです。避難袋には小豆たっぷりのようかん、甘納豆、いり大豆といった豆を入れておきましょう。手軽に豆を食べるにはレトルト、缶詰もあります。甘い味や塩味、カレー味などお好みを見つけて常備します。賞味期限が来たら新しい物を買って、古い物は食べ、常にストックがある状態にします。毎日の食に豆を取り入れること、実は災害への備えです。



健康百科

認知症を防ぐ

佐久総合病院名誉院長 松島松翠

認知症の原因には、脳血管型とアルツハイマー型の2つがあります。

前者は高血圧や糖尿病などで脳の血管が障害されて、脳の神経細胞が広範囲に障害されるタイプです。後者は原因はよく分かっていませんが、脳の神経細胞が障害され、脳が萎縮するタイプです。これらを予防するには、40代から対策を始めておかなければなりません。

脳血管型では、高血圧や糖尿病をしっかり治しておくこと。アルツハイマー型では、脳を鍛えることで、ある程度は予防できることが分かってきました。

東京都健康長寿医療センターでは、認知症予防に役立つ方法をいろいろ研究していますが、低下しやすい認知機能の主な3つの機能、すなわち「エピソード記憶」「注意分割機能」「計画力」について、重点的に鍛える方法を勧めています。

エピソード記憶というのは、比較的最近の出来事や、実際体験したことを覚えていて、その記憶をきちんと思い出すことができるという機能です。この機能を鍛えるには、例えば、昨日の昼食に何を食べたかをはっきり思い出す訓練をすとか、日記を付ける場合、今日の日記ではなく1日前や2日前の日記を書いてみることです。

注意分割機能は、2つや3つの作業を同時進行しながら、うまく実行できる機能です。たまった新聞や手紙などを手際よくまとめたり仕分けしたりする行動や、2つ以上の料理を同時に作る作業が有効です。

計画力を鍛えるには、例えば複数の店で食品や日用品などの買い物をするとき、どのように移動したら効率的なルートになるか考えてみることです。また、旅行のプランを立てたり、囲碁や将棋、マージャンなどでさまざまな作戦を考えるのも、計画力の鍛錬に役立ちます。



今月の1台



DIAS WAGON

たっぷり載せたら、やりたいことも増えてきた。自分らしく楽しもう。多彩なシートアレンジ。



■両側リヤシート格納

ヘッドレストを外せば、リヤシートを床面にカンタン格納。自転車などの大きな荷物も、室内で大切に運べます。※写真の自転車のタイヤサイズは27.5インチ。荷物の形状、大きさによっては積載できない場合があります。



■ソフトフラットシート

フロントシートのヘッドレストを外し、前後のシートを後ろに倒せば、ひととき長いスペースに。



価格(税込) 156.0万円～

お問い合わせ:ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎22-4531

「俳句・短歌募集中」みなさまの作品をご応募ください
一人3句・3首以内、住所・氏名・電話番号・ペンネーム(記入のない場合は氏名にて掲載します)。を明記のうえ、応募先へ郵送もしくはFAXしてください。毎月選者による厳選の上、掲載させていただきます。掲載された方には粗品をプレゼント!

俳句 芋川 選

青田風 今年の実り 占ひし
涼風や 房切り仕事 山畑
山の湖 友と語らい 一輪草
友と座す 緑陰に風の 吹きぬけぬ
浜津ヶ池 蓮の開花を 巡り行き
白壁に 風鈴草の 藍濃かり
緑陰に 入りて一服 憩いけり
香り満ち 万花の笑みの 薔薇まつり

松井 義典
芋川 菊水
大塚 茂子
青木 芳子
吉原 路子
里山 くるみ
藤沢 渥子
山口 耕一

短歌 武田良文 選

遠き日に 母と仰ぎし六連星 今も見上げぐる 夕涼みの庭
防災の 野外放送に 告げる地震 穏しき日和の 畑に響きぬ
直売の 屋根打つ雨の 音高し 客の疎らな 日曜の朝を
「元気でたな」 植木屋見上げる 庭の松 今年は大き 新芽あまた立つ
遠く住む 娘ら好みし 草餅と ヨモギを混せて 米粉捏ねる
畑仕事 忙しき五月の 連休に 顔見に来たよと 娘ら集ふ
風薫る 五月のひと日 マレットの 打音軽やかに 林に響く
先山の 緑目に沁む 卯月の朝 早やも筒鳥 林に鳴きぬ
四月尽 夏日となりて 作物の 育ちの早く 日々をとまどふ
来年も 採りに来るからと 二芽だけ 残して摘みぬ 沢のコゴミを
紅白の 混じる花桃 しだれ咲き 梅の散りたる 庭の華やぐ
招かれし 姪の結婚式 賑はいて 笑顔の二人の 幸せ願ふ
土払ひ 地下足袋を脱ぐ 庭暗み 揺るる雪柳 仄かに白き

武田 良文
吉田 幸
小林 民恵
山岸 昌夫
豊田 知子
頼所 てる子
西山 チエ子
高野 園子
豊田 富子
千葉 和子
町田 豊子
神田 み代子

【応募先】
〒383-8588
中野市三好町1-2-8
JA中野市 広報誌
「花むすび」
TEL.0269-22-4191
FAX.0269-22-7883
【締切日】 毎月15日

JA中野市女性部 歩け歩け健康づくり 鹿教湯ポールウォーキング

ポールウォーキングは
体にいいこといっぱい!

- ★足腰への負担軽減
- ★転倒の防止
- ★腕を使って全身運動



中 野	鹿教湯温泉	菱野温泉 常盤館(昼食・休憩)	道の駅 雷電くるみの里	中 野
午前7:30頃 中野市内を 出発	午前9:00 鹿教湯温泉でポールウォー キング。町並みや林道の散 策を楽しみます。	おいしい昼食に、登山電車 で行く「展望露天風呂」で眺 望と温泉を楽しめます。	直売所や蕎麦やくるみのお 菓子などお 土産が豊富 です。	午後6:30頃 中野市内各地 到着



- 【主 催】 JA中野市 女性部
- 【開 催 日】 7月27日(金) ★雨天決行
- 【歩く時間】 約45分 ※ポールは貸出します
- 【募集締切】 7月13日(金) ※必着
- 【会 費】 8,500円(女性部員8,000円)
- 【昼食休憩】 菱野温泉 常盤館
(入浴タオル・バスタオル付)

＊当日の行程＊
中野(7:30) ⇒ ポールウォーキング講習会(9:00)～出発式(9:30)～ポー
ルウォーキング／散策～(11:30) ⇒ バスで移動 ⇒ 常盤館(12:30(昼食・
休憩))～ホテル出発(15:40) ⇒ 道の駅雷電くるみの里(16:00)～出発
(17:00) ⇒ 中野各地(18:30)頃

☂ 雨天の場合も同じ行程となります。
ポールを使うので両手が空くようにカッパをご持参下さい
※乗り物酔いが心配な方は各自でご用意ください

— 歩け歩け参加申込書 — 女性部員 ・ 一般 (どちらかに○)

お 名 前		電 話 番 号	
ご 住 所		携 帯 番 号	
〈会費引落口座〉			※当日連絡が 取れる番号
名 義			
本 所		口 座 番 号	
(歩け歩け健康づくり終了後、上記口座より会費の振替処理を行います)			
お届印			

※女性部に参加すると部員価格で参加できます。加入については、JA中野市企画調整課までご連絡下さい。
※JA事業所又は本所企画調整課へ7/13(金)までに提出してください。バスの乗車場所は後日連絡します。
ご記入いただきました個人情報は、バスの配車手配・参加者数の把握・会費の口座振替以外には利用いたしません。