

あまくさ

2

February 2018
Vol.301

JA あまくさにいち早くアクセス!! → <http://www.jaamakusa.or.jp/>

Challenge
to the future



豊かな天草を未来へ



特 集

「餅料理レシピ紹介」

P4 ~ P5

今月の表紙 トルコギキョウ

この地に生きる

天草人

やっぱり愛情！手をかけたしこ応えてくれる。

（取材日：平成30年1月10日）



おお 大田 光雄さん (75)・スギエさん (70)

トルコギキョウ 59畝

— 新和町 —

―就農したきっかけを教えてください―

以前はJAあまくさでお世話になっていました。在職中に、定年後は一人でも二人でも雇用して地域貢献につながるように農業がしたい気持ちがあり、退職後就農しました。初めはインゲンの栽培でスタートしました。

―トルコギキョウ導入のきっかけを教えてください―

インゲン栽培を始めて一年が過ぎる頃に、JAからハウス栽培を薦められました。ハウスの周りにトルコギキョウの生産者も多く、また、初めてトルコギキョウを見た時に「なんてキレイな花なんだ」と思っていたので、栽培を切り替えました。

―作業内容を教えてください―

「セレブダブルピンク」や「海ほのか」など25品種、約18万2千本を8月下旬から4か所のハウスに順次、苗を植えます。その後11月中旬から6月中旬まで出荷します。出荷後は



収穫する大田さん

目次

天草人.....	P 2~3
特集「餅料理レシピ紹介」	P 4~5
トピックス.....	P 6~7
営農情報.....	P 8~9
目的別グループ紹介・うまかもん・情報コーナー.....	P 10~13
理事会だより・我が支所の愛撮る.....	P 14~15

旬の香り

今月はコレ!

「トルコギキョウ」

飾るだけで部屋もキレイに

蕾の形がトルコ人のターバンに似ていて、花姿・色がギキョウに似ていることに由来するとも言われています。

花言葉は「すがすがしい美しさ」「優美」「希望」など、さわやかな気品とかわいらしさを併せ持っているように思えます。

花をテーブルや玄関などに飾るだけで、部屋をキレイに飾ることが出来ます。また飾る事で部屋を汚してはいけないとの心理が働くため、さらに部屋をキレイにするとされています。

部屋をキレイに、運氣も上がるようにトルコギキョウや花束を飾ってみませんか?



心掛けていることは何ですか

土壌の病原菌や雑草処理のため、ハウス内を密閉にして太陽の光で土壌を消毒します。堆肥を施しトラクターで畝を立ててポリを被せてハウスを締め切って太陽の光で土壌を消毒します。天候に左右されますが、薬害が無いうえ費用も掛かりませんが、土壌中の有用な微生物も減少せず、生態系にも影響が少ないです。

病害虫への予防です。常に花の状態を見ておかないと、油断していたらすぐ病気や虫にやられてしまいます。事前の予防が大事ですね。
また、出荷してお店に並ぶまでに日持ちするように、収穫後すぐにト

今月のあまくさっ子



新和町
小田 優奈 (ゆな) さん 10才
優翔 (ゆうと) くん 5才

花はキレイなので好きです。
家で作っている野菜もたくさん食べて大きくなります (^_^) ♪

PRをどうぞ

トルコギキョウを鮮度保持剤に漬けて出荷しています。そして収穫するハサミは除菌して使用しています。
お祝いや仏事など様々なシチュエーションで使えるトルコギキョウをぜひお楽しみください。



お餅を使った アイデアレシピ

お正月に餅を食べるのは、平安時代に宮中で健康と長寿を祈願して行われた正月行事「歯固めの儀」に由来するそうです。又、餅は長く延びて切れないことから、長寿を願う意味も含まれています。

また、年神様に供えた餅をいただくことで、一年の無病息災を祈る気持ちが込められているそうです。

そこで今月は、お正月に食べきれなかったお餅が、冷蔵庫に残っていませんか？焼き餅や雑煮だけじゃないお餅のレシピを紹介します。



もちピザ

材料（2人分）

もち	2コ
ベーコン	50g
バター	20g
しょうゆ	小さじ1
スライスチーズ	2枚

作り方

- ①ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに、クッキングシートをしき、もちを入れ蓋をして弱火で蒸し焼きする。
- ③ベーコン、チーズをのせ、チーズが溶けるまで蒸し焼きする。
- ④最後に、しょうゆを回しかける。

お好みで、刻みのりや、マヨネーズをかけてどうぞ。

小あげで もち巾着のカレースープ煮

材料（2人分）

小あげ	4枚
もち	2コ
たまねぎ（スライス）	1/4コ
にんじん（表紙切り）	1/4本
ねぎ（小口切り）	1/2本
A カレールウ（フレークタイプ）	大さじ2
和風つゆ	大さじ2
水	500ml



作り方

- ①小あげの端を5ミリくらい切り落とし、袋状に開く。
- ②もちを詰め、爪楊枝でとめる。
- ③鍋に、たまねぎ、にんじん、②、A、切り落としたあげを入れ中火で蓋をして煮込む。
- ④ねぎを加え出来上がり。

もち入りかきあげ



材料（2人分）

もち	2コ
やまいも（さいの目切）	100g
ミックスベジタブル	100g
刻みのり	3g
A 米粉ミックス	80g
水	70ml～80ml
塩	少々
揚げ油	適量

作り方

- ①ボールにやまいも、ミックスベジタブル、のり、大さじ1の米粉ミックス（分量外）を混ぜ合わせておく。
- ②別のボールにAを入れ生地を作る。
- ③①を②に入れ、からめたら真ん中に一口大に切ったもちを入れ180℃の油で揚げる。



▲笑顔で賞品を受け取る参加者



◀お礼の挨拶をする
武部副組合長

第22回JAあまくさ 杯ゴルフコンペ開催 あまくさ

JAあまくさは1月13日、参加者同士の親睦と融和を図るため、ザ・マスターズ天草コースで「第22回JAあまくさ杯」ゴルフコンペを開催しました。当日は53組202名の方々にご参加いただきました。

表彰式では協賛頂いた企業・団体からの賞品などが多数並び、当選者は喜びの笑顔が見られました。また参加賞にはJAあまくさ管内で栽培され、天草冬野菜の特産物として奨励中の野菜を詰めた「天草旬の野菜セット」を配りました。

多数の方にご参加頂き、誠にありがとうございました。

餅つきくまモンも参加 倉岳

倉岳小学校は12月15日、毎年恒例の餅つき大会を開催しました。

棚底青壮年部が協力している餅つきで、5・6年生を中心に行いました。

倉岳小学校は自分達で田植えから収穫までを行います。収穫したもち米を使い、臼と杵を使い、保護者や地域の方の手を借りながら楽しくつくることが出来ました。

またサプライズゲストで「くまモン」が登場。餅つきや児童の応援、くまモン体操で餅つき大会を盛り上げてくれました。

参加した小学生は「くまモンも来てくれて、とても楽しかった」と話しました。



▲くまモンも餅つきにチャレンジ

研修の成果12人が発表 未来塾発表会 あまくさ

JA熊本中央会は1月12日、JA熊本教育センターで、未来塾発表会を開催しました。

2017年度の塾生12人が研修の集大成としてレポートを作成。出席した11人は、JAが組合員のためにできること、地域活性化のために今後取り組むべきことなどを提起しました。

JAあまくさからは総務企画部の寺尾順さんが参加。ポタンポウフウを使った、組合員の所得増大・地域の活性化を提案し優秀賞を獲得しました。

塾生は、昨年5月から10回、延べ25日間かけてJAの理念、組織マネジメント、企画提案などを研修しました。



▲レポートを発表する寺尾さん

窓口担当者の意識向上へ あまくさ

天草地区JA金融協議会は、金融機関を取り巻く環境が激化しているなか、窓口セールズ強化の一環として窓口担当者の応対力習得と意識向上を図るため、天草地区JA窓口ロールプレイング大会を開催しました。

大会は各JA予選会を勝ち上がった5チーム10人が参加し、用意された課題・設例に基づき1チーム7分で競技。顧客背景・家族状況などの情報を収集し、ニーズに合った提案、商品情報を正しく説明できたか、などで審査されました。

結果は、栖本文所・久玉取次店が努力賞を獲得しました。



▲丁寧に対応する久玉取次店の原田さん



▲玉串を奉奠する川口組合長



▲完成した牛深斎場



心静かに想い偲ぶ
JAあまぐさ
牛深斎場別館完成

JAあまぐさは、牛深斎場別館（法事会館・家族斎場）の落成式を昨年12月7日に行い、工事関係者、JA関係者約40人が集まり完成を祝いました。

別館は延床面積約280平方メートル、鉄骨2階建て。約50席のホールや通夜室、法事会館を設置。利用者が安心できるサービスを提供し、葬儀、通夜、回忌法要まで行い、牛深地区の葬祭事業の拠点となる施設です。

川口組合長は「家族葬へのニーズが高まっている中で、心静かに故人を偲び、お見送りができる場所が提供できたと思います」と挨拶しました。



▲シャワー室や休憩室も完備

水稲



平成 30 年産早期水稲について



水稲

吉田 義文
指導販売部
0969-22-1105

いよいよ平成30年産の早期水稲も始まります。異常気象を受けにくい稲を作るには、まず健康な稲を作ること、健康な稲を作るには適正な育苗管理と適正な水管理を行うこと、そして土作りです。

また、昔から「苗半作」と言われています。早期水稲の場合、気温が低い厳しい条件下での田植えですので、苗

の良否が初期生育に大きく影響します。品質の良い米づくりのために、健苗の育成に努めましょう。

本田の準備については堆肥や土壌改良資材の投入と、作土を15cm以上確保するよう心掛けて下さい。

育苗施設の点検・準備

約1ヶ月間の育苗期間となります。春一番等、突風被害が毎年見受けられますのでハウス資材の点検と修繕は早いうちに行いましょう。

健苗の育成

種子は充実した、健全なものを使いましょう。そのた

めには必ず種子選（比重選）を行って下さい。（比重水10リットルに塩2kg）

病虫害防除のために種子消毒と育苗箱の洗浄を行いましょう。種子消毒に使用した消毒液は河川や用水路に流さないようにしてください。

早期水稲の育苗日数は25日程度ですので、田植え日から逆算して播種日を決定しましょう。2葉苗～2.5葉苗の場合の播種量は乾粉で150g（催芽粉では180g）が基準となります。

播種に最も適しているのは、ハト胸状態の時です。そのためには十分に浸種を行って下さい。

また、水の入替えと、1日1回は攪拌して水温が均一になるようにしましょう。

水田の準備（※元肥の施肥量の変更について）

近年、主食用米の購買者より他の産地と比較して全体的に痩せ米が多いとの指摘があります。その為、昨年より元肥の施肥量を50kgへ変更しています。穂肥は15kgへ削減していますので注文の際はご注意下さい。効果としては、初期育成の促進及び地力の向上を促しますので、実施の程宜しくお願い致します。

野菜



シシトウ・甘長とうがらし栽培



野菜

平田 優輝
上島営農指導センター
080-1729-1639

露地栽培

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
シシトウ	△	—	■	■	■	■	■	■
H・長とうがらし	△	—	■	■	■	■	■	■

定植：△

収穫：■

定植

1. 植穴は苗鉢よりもやや大きめにし、50～70cm間隔であける。
 2. 定植苗は、第一果房が開花する3～4日前の若苗を定植する。
 3. 定植時には、アブラムシ・スリップス対策としてスタークル粒剤を1株当たり1～2g植穴処理する。
 4. 定植を行う際は、鉢土の上2cm位が見える程度に浅植える。
- ※植え付けが深いと白絹病や疫病の原因となる。
5. 定植後、初期生育促進の為に、株元に液肥灌水する。
 6. 定植後、直ちに支柱に誘引する。

定植後の管理

1. 定植後7～10日頃までは、鉢土が乾燥しないように株元に灌水し、根の活着を促す。
2. 活着後は、徐々に灌水量を減らし、根を深く張らせる。

3. 第一分枝以下の果実・脇芽は、早めに取り除く。
4. 定植後20日前後までに、本支柱及びネット張り（2m間隔）を行う。

整枝・誘引

1. 整枝は、出来るだけ中心に光線が入るように摘芯する。
2. ネット張りは、樹の生育に合わせて行う。高くなった場合は、2段目を張る。

施肥量

シシトウ	10a当り/kg		
必要成分量	N	P	K
元肥	30	25	30
追肥	10	10	10
合計	40	35	40

甘長とうがらし	10a当り/kg		
必要成分量	N	P	K
元肥	15	20	15
追肥	15	15	15
合計	30	35	30

詳しいことは各地域の担当者、又は栽培講習会等でお聞き下さい。



子牛の寒冷対策について



畜産

山下 和彦

上島営農指導センター
080-1766-6339

現在も子牛の相場は高値傾向で推移しています。発育の良い子牛ほど購買者に喜ばれて高値で取引されていますので、発育良好な子牛を飼養することが求められます。

これから寒くなり、子牛の発育や病気等の障害になる寒冷対策が必要となります。

まず・・・

哺乳子牛は親牛や肥育牛と比べて寒さに弱く、生産に影響を及ぼす気温（生産環境限界温度）は5℃とされています。（下記表参照）ただし、牛にとって発育に適した温度で風のない状態での指標なので、注意が必要です。体が濡れているところへ風があたると、温度計の数値以上に体感温度が下がり、大きな寒冷ストレスを受ける場合があります。

	適温域	生産環境限界
哺乳牛	13～25℃	5～32℃
繁殖牛	10～15℃	-10～30℃
肥育牛	15～25℃	5～30℃

①子牛はなぜ寒さに弱いのか？

- ・子牛は親牛に比べて皮下脂肪が少ない。
- ・体重が小さい割には体表面積が大きく熱を奪われやすい。
- ・第1胃の発酵温度は約40℃とされていますが、子牛の第1胃は発達が未熟なので、体内からの熱発生が少なく寒い。

②子牛から体温が奪われるパターン

- ・すきま風で体温が奪われる。
- ・体が濡れて水の蒸発で体温が奪われる

- ・飲水が冷たい。
- ・冷たいコンクリートや濡れた敷料で床冷え

③防寒対策として

- ・すきま風を防ぐ（ベニヤ板、カーテン等を利用）
- ・表皮体温の維持（カーフジャケットの活用・古着、毛布等でもよい）
- ・保温機の活用（遠赤外線暖房装置の利用）
- ・敷料を厚めに敷く（のこくず、わら、麦わら等を使用）

※注意すること

- ・子牛は外気温が15℃以下になると、体温維持のためにエネルギーを消費します。特に冬場はエネルギー不足、栄養不足になりがちなので牛を良く観察し、体調の変化を早期に見つけることが大切です。
- ・子牛の場合、保温のために外気を遮断したりしますが、アンモニアガスの充満や細菌の増殖も促してしまいます。（呼吸器病の発生、肺炎など）
天気の良い日には適度な換気や運動場等への子牛を開放する。

営情

作物・営農・技術
情報をお届



2月柑橘園管理



果樹

原口 悠貴

下島営農指導センター
080-2725-7775

1. 樹勢回復対策

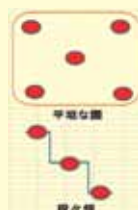
1月11日～13日にかけて、天草全域で低温と降雪に見舞われました。樹体及び果実にも影響が出ている事が予想されます。今後出荷される果実については、す上がり果等の混入がないよう発生の有無の確認をお願いします。また、園地においては今後の経過観察と落葉が見られる園では剪定を遅らせる又は、剪定を行わないようにし樹体回復を優先させましょう。

薬 剤 名	希釈倍数	備 考
尿素・アミノジューシーN 14	500 倍	収穫後3回以上
神協スピリッツ	500 倍	集中散布を行う

2. 土壌改良・施肥設計計画（土壌分析の実施）

昔に比べみかんの品質が悪い・収量が落ちた等の症状は出ていないでしょうか？

良い作物作りはまず健全な土づくりが第一歩です！JAでは土壌分析を行い園地の状況に応じた施肥設計を行っています。土壌分析を積極的に活用し、高品質果実生産を行いましょう！！



土壌分析時の土の取り方

平坦な園地では●で示した5か所から土を採ります。また、段々畑の場合は、各段の真ん中付近の土を採ります。その際表層から5cmの土を取り除き、その下の土を15cm程度垂直にとります。その後陰干しを行い良く乾燥させます。（石などはこの時に除いて下さい）乾燥が終わりましたら500g以上土を袋に入れ、JAにお持ち込み下さい。
※分析料として、1サンプル当たり3,000円必要です。

〇土づくり

春先の表層根の発生をよりスムーズにするため、堆肥などを投入し、健全な土作りを行いましょう。

時 期	資材名	10a当たり	備 考
2～3月 (収穫後)	堆肥	2,000kg	完熟物
	客土	4,000kg	3cm以内
	ヤシガラ	20袋以上	2キロベック(120ℓ/11kg)
	土の恵み	12袋以上	ベレットタイプ

〇施肥

時 期	資材名	対象品種	10a当たり	備 考
2月上旬	炭酸苦土石灰	全品種	10袋	
	新有機中晩柑一発	清見・河内晩柑・甘夏パール柑・デコボン	10袋	超省力化タイプ(年1回施肥)

3. 剪定について

平成29年産の成り方はどうでしたか？柑橘ではその年に多く果実が成りすぎると翌年は着花量が減少し、結果的に収量が落ちる傾向にあります。成りが多かった園では、剪定は間引き主体で軽めに行うようにして下さい。

また園地内が密植で縮間伐が必要な園では、まず縮間伐を行いましょう。

デコボンでは、花が少ないと思われる園地については、花を確認した後剪定を行いましょう。

4. 苗木の植え付けについて

〇植え穴、植え付け土の準備

まず、幅80～100cm、深さ40～50cmくらいの植え穴を堀り、排水は良好に保てるようにし、完熟堆肥、肥料、苦土石灰などを投入し、覆土し、盛り土状態にして下さい。

〇植え付けの手順

①最初に定植位置を決め、見通しながら植栽しましょう。傷んだ根は切除し、地上部は枝が充実している位置で切り返します。特に、不知火の苗木の細根は、乾燥させると、その後の発根力が弱まり、活着と樹の生育を悪くするため必ず乾燥させないようにする。

②植え穴は広く掘り返し、穴の中央部を

新植の場合（モデル）

資材名	1本当たり
堆肥	40ℓ
ヤシガラ	30ℓ
マリンカル	1.5kg
ようりん	1kg

高くする。苗木をのせ、根は自然の方向に斜め下に交錯しないように広げ、下方向から順に覆土する。その後は植え穴の土を全部戻し、台木部が地表面に少し出るような位置で軽く押さえ、かん水を十分に行う。最後に支柱を立てワラなどを敷いて下さい。

この指 と～まれ！



今月は

グループ名：姫戸会

地区：姫戸町

代表者名：浅畑 千代枝

メンバー数：10人

活動場所：姫戸老人福祉センター

活動日：毎月第一・三土曜日

内容：日本舞踊

モットー：踊りを通じて輪を広げよう

目的別グループとは…女性部員主体で同じ目的を持った仲間が集まって実施する活動です。女性部全体の活性化と「健康的・文化的な豊かさと生きがいづくり」を目的としています。

一活動のきっかけを教えてください

地区の文化祭のステージ発表で集まったのをきっかけに結成しました。

一楽しい事やうれしい事を教えてください

裁縫が得意なメンバーが作った小物などを使って踊ったり、歌ったりすることです。

一今後の目標を教えてください

この活動を通じ、一人でも多く方に女性部へ加入して頂いて、みんなで楽しく踊りたいです。

一PRをどうぞ

月2回活動していますので、興味の有る方はぜひ見に来てください！



3月号の見どころを紹介



復興は地域と共に

災害被災地で、住民同士が協力して復興に取り組む活動をレポートします。かつての地域コミュニティを復活させる活動や、新たなコミュニティを構築する取り組みなど、人と人とのつながりを強化させる事例を中心に、復興の後押しとなる情報をまとめます。

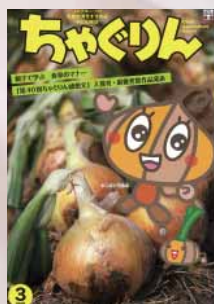
定価 617 円 (税込)



地域みんなでアシスト! 新規参入者1年目の通信簿

6月に閣議決定した「規制改革実施計画」では、卸売市場を抜本的に見直し、合理的な理由の無くなっている規制を廃止するための検討を行い、2017年中に具体的な結論を得るとしています。生鮮食品や花卉などを円滑に、かつ安定的に国民に供給する基幹的なインフラである卸売市場の機能は維持できるのでしょうか。またそれによって農業者の所得増大、農業生産の拡大に向けてどんな影響があるのか、規制改革推進会議の動きにも注目しつつ、「農家の視点」で検証します。

定価 606 円 (税込)



親子で学ぶ 食事のマナー

茶わんの持ち方、箸づかい、ご飯のよそいかたに始まり、旅先のバイキングなどでの作法など、ふだんのマナーから外出先などで気をつけたい食事のマナーについて、親子で改めてチェックしてみましょう。

定価 483 円 (税込)

お申し込みは最寄りの支所まで！

うまがもん



白身魚のミルク煮



材料

白身魚切身……………	2切	にんじん(輪切り) ……	40 g
塩コショウ……………	少々	水……………	200 ml
新米粉……………	大さじ1	A牛乳……………	200 ml
(エ) こめ油……………	大さじ2	味噌……………	大さじ1
バター……………	10 g	新米粉……………	大さじ2
たまねぎ(スライス) ……	1/2コ		
カリフラワー(小房に切る)	100 g		
ブロッコリー(小房に切る)	100 g		

つくりかた

- ①半解凍した白身魚の切身に塩こしょうをふり、新米粉をまぶす。
- ②熱したフライパンに(エ) こめ油を入れ中火で①を両面こんがり焼きめをつけ取り出しておく。
- ③野菜と水を入れ中火で3分煮る。
- ④②と、Aをよく混ぜ合わせて加えとろみが付くまで煮る。

【情報提供：JA 熊本経済連】

知って納得JA

—協同組合の力—

Q JAが発揮している「インフラ機能」って、何？

A 「耕そう、大地と地域の未来。」をスローガンに、未来に向けて発揮する、地域を支える機能のことです。

JAは、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」です。助け合いの精神のもと、持続可能な農業と豊かで暮らしやすい地域社会の実現を目的としています。

JAは、組合員と地域住民の皆さまの暮らしを、総合事業を通じて支えると共に、豊かな仲間づくりや、次世代に地域をつなぐための活動を応援することで、地域を支えるインフラとしての機能を発揮しています。

そして、消費者の皆さまの信頼に応える安全・安心な国産農畜産物を安定的に供給するため、農業振興を最重点課題として取り組み、生産者と消費者の懸け橋になることで地域の未来を支えるインフラ機能を担うために、JA自己改革を進めています。

(監修＝広島大学 助教 小林元)

JAが発揮している主なインフラ機能



祝成人！ ～新成人の門出を祝して～



成人式は一生に一度の晴れの日、人生で重要な節目です。JAあまくさの職員3名も今年成人を迎えました。そこで大人になった決意や意気込みを紹介します。

矢田 藍佳(左) 上統括支所 松島支所 信用係

仕事もプライベートでも責任感を持ち、来店していただく組合員・地域住民の方を笑顔でお迎えしたいと思います。

江後 葵(中) 上統括支所 姫戸支所 信用係

二十歳を迎え、現状に満足することなく、新しいことに何事もチャレンジしていけるよう頑張ります。

上農 聖哉(右) 大矢野統括支所 購買課 購買係

これからは一人前の社会人としての自覚と責任を持ち、何事にもチャレンジ精神を忘れず努力していきます。

未来への挑戦

JAあまくさ自己改革

JAあまくさは、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」に向けて全力を尽くし、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」としての役割を發揮して、持続可能な農業と豊かで暮らしやすい地域社会の実現をめざします。

【組合員の皆様へ】 組合員アンケートへのご協力について

JAあまくさは、組合員の皆様から自己改革の取り組みに対する評価を伺い、より一層組合員の皆様の負託に応え、魅力ある地域農業や暮らしを支えるJAとなることを目的に、組合員アンケートを下記のとおり実施することといたしました。

つきましては、職員が訪問する際には、ご協力頂きますようよろしくお願いいたします。

記

1. 訪問期間 平成30年2月～3月の期間中に訪問します。

2. アンケート内容 JAの自己改革について、マークシートによるアンケートを実施します(詳細は訪問した職員が説明いたします)。

3. 本件に関する問合せ先

JAあまくさ総務企画部 総合企画課(担当:高見)

TEL:0969-22-1100 FAX:0969-22-1130

取材協力: 全国納豆協同組合連合会
<http://www.natto.or.jp/>

日本の伝統的食品として、健康増進に良い食品として、消費者に納豆の理解を深め、納豆の付加価値を高めるため情報発信を行っています。健康のための和食も提案しており、当会と米穀安定供給確保支援機構、海苔で健康推進委員会の3つの団体からなる“和”食文化推進協議会(※)でも活動しています。

※“和”食文化推進協議会
<http://www.wa-shokubunka.com/>

日本の伝統食

納豆で毎日モ 元気な健やかだ!

イラスト MOR デザイン

日本の発酵食の代表ともいえるのが納豆です。
ご飯のお供として愛されてきただけでなく、
近年ではその健康効果に注目が集まっています。
おいしくて栄養価が高い
納豆の魅力を探ってみましょう。

納豆が好まれる理由

現在の食は、簡便志向、経済志向、健康志向が3大志向といわれています。納豆は、その全てを満たしています。多くが小分けされていて調味料付きで混ぜるだけで出来上がりです。価格も手頃で、コンビニなどでも手に入ります。栄養が豊富で、昨今の発酵食品ブームもあり、その機能性はあらためて注目を浴びています。

整腸効果、美肌やダイエット、コレステロールの抑制、骨粗しょう症予防、免疫力アップ、血液サラサラなど、さまざまな効果が期待されているようです。

ご飯と納豆の関係

皆さんはどのように納豆を食べますか?
全国納豆協同組合連合会是一般消費者(男女各1000人、20~60代)を対象に定期的に納豆に関する調査を行っており、2017年の調査の結果、「納豆の食べ方」については、「ご飯にかけて食べることがほとんど」が48・0%、次いで「ご飯にかけて食べる」ことが多いが15・2%、合計6割以上でした。その上20代から50代以上までの世代も過半数を占めていました。ちなみに

納豆の魅力も再確認しよう

抜群に優秀な納豆の栄養

納豆は良質なタンパク源であり、必須アミノ酸、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などさまざまな栄養素が豊富に含まれています。ビタミン類のなかでも豊富に含まれているビタミンB2は、体内にたまった脂肪を分解・燃焼させる働きがあるだけでなく、疲労回復や肝機能の向上にも効果があるといわれています。ビタミンK2は中高年の骨を丈夫にする上でその機能が期待されています。

納豆といえば、イソフラボンやサポニンもよく知られた成分です。これらは抗酸化作用

に納豆の食頻度について最も高い回答は「2~3日に1回」でした。

納豆とご飯は相性が良いことがうかがえますが、その理由は粒の大きさにもありそうです。納豆用大豆には極大粒から極小粒まで粒の大きさが分かれています。同調査で「最も好きな豆の大きさ」については、小粒が36・8%、超小粒が13・1%でした。同会専務理事の松永進さんは、「小粒の納豆とご飯粒の大きさが同じくらいなので、互いによく絡んで食べやすくなる」と説明します。

健康・長寿をサポートする

ポリアミン

納豆に含まれている成分にポリアミンという物質があります。動脈硬化を抑制する働きがあるとして、最近、注目を浴びています。動脈硬化の進行を食い止めれば、脳卒中や心臓病など重大な病気の予防にも役立ちます。体の中から老化防止、若返りを手助けしてくれるうれしい成分なのです。

用があり、アンチエイジングや女性の更年期障害の改善に役立つことが知られています。うまみが詰まっているネバネバ成分も特徴的。これはアミノ酸の一種でグルタミン酸であり、ネバネバが胃壁を守ったり、腸管の老廃物の通りを良くしたり、毒素の排

せつを促したりすると考えられています。他にもまだまだ機能が期待できる成分が含まれています。

おいしく食べるコツ

アツアツ調理より、適温で

毎日でも食べたい納豆。そのネバネバ部分に含まれる成分のナットウキナーゼは熱に弱い性質を持っています。熱したり、熱いご飯の上にのせたりするとその機能が期待できなくなります。70度で酵素は分解するといわれています。50度より少し低めの温度で食べるのが良いとされます。子どもにも人気の納豆手巻きは手軽でお勧め。最近、ちよつとしたブームとなっている玄米のご飯粒とも絡みやすいです。

また、東北の郷土料理に納豆汁というものががあります。包丁でたたいて細かくした納豆を、出来上がったみそ汁の火を止め、最後に入れると良いでしょう。超小粒やひき割り納豆なら混ぜてそのまま入れても構わないでしょう。

一口メモ

ナットウキナーゼ
血栓を溶かすので、脳梗塞、脳卒中、心筋梗塞などの予防・治療などに期待できるといわれている酵素

調味料との新しい組み合わせ

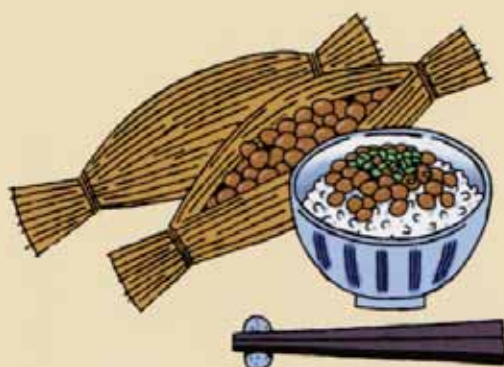
市販の納豆の多くは、たれとからしが付いています。各メーカー、ブランドごとに

まれ、一日1パックいただくのが理想といえるでしょう。

さまざまな研究と工夫を凝らし、納豆と合う調味料として開発したものです。そのまま使うのが定番ですが、たまには味に変化をつけるのも楽しいものです。

納豆とオイル系の調味料は相性が良く、オリーブ油やごま油はおすすです。調査ではマヨネーズ、ラー油などを入れる声もあります。

予想以上においしいといわれるのは、砂糖を加えた納豆です。北海道や東北の一部には砂糖を入れるのが普通の地域もあり、砂糖を入れることで粘りが増し、口当たりもなめらかになります。納豆の臭いも和らぎ、試す価値はあるでしょう。



納豆レシピ

家族で納豆3種巻き

世代を超えて愛されるのり巻き。納豆を加えて納豆巻きはいかがでしょう。のりには納豆に含まれないビタミンAやC、ヨウ素やマンガンなどの成分が含まれ、栄養バランスが整いやすくなります。これにお好みの具を併せて、さらに栄養価もおいしさもアップ！



© 全国納豆協同組合連合会

材料(各適量)

「イカ梅納豆巻き」
納豆、大葉、イカのお刺し身、かつお節、練り梅、蜂蜜

「アボカド納豆巻き」
納豆、アボカド、千切り野菜(キュウリ、ニンジン、ネギなど)、ラッキョウの漬物(お好みで)

「ツナマヨ納豆巻き」
納豆、ツナ缶、缶詰のコーン、マヨネーズ、千切りキュウリ

作り方

(1)ご飯を炊き、すし酢を振り混ぜすし飯を作る

(2)のり、すし飯の上に具材をのせて完成

理事会だより

平成 29 年 12 月 25 日午後 2 時より、JA 天草会館で平成 29 年 12 月定例理事会を開催し、以下の議案について審議されました。理事 22 / 24 名、監事 6 / 6 名が出席。【議事の前に、平成 29 年度県常例検査主要指摘事項、仮決算監事監査報告及び 11 月末事業実績報告と専門委員会報告が行われました。】

第 1 号議案 経済債権償却について

経済債権償却について、審議の結果承認されました。

- ・ 役員の連合会等の非常勤役員就任・退任について
- ・ 出資金増資運動の経過報告について
- ・ 平成 29 年度熊本県肉用牛経営安定対策保管事業について
- ・ 市況速報

第 2 号議案 太陽光発電システム建設委員会役員変更について

太陽光発電システム建設委員会の役員変更について承認されました。

第 3 号議案 職務権限の改正について

監査指摘の改善に向けた職務権限の改正であり、承認されました。

第 4 号議案 資産査定要領の改正について

総合的な監督指針の改正に伴う資産査定要領の改正であり、承認されました。

報告事項

- ・ 内部監査報告書について

主要事業実績報告 (平成29年12月末実績)

単位:万円

	12月末計画	12月末実績	計画対比
販売品販売高	24億7996	25億7618	103.9%
貯金	845億9800	900億5000	106.4%
貸出金	202億9000	201億6500	99.4%
購買品供給高	50億8351	50億3429	99.0%

単位:ポイント

	年度末計画	12月末実績	進捗率
共済推進総合目標	11,140,000	10,228,324	91.8%

我が支所のアイドル

Q. 仕事内容を教えてください

A. 肥料・資材等の配送、事務処理など色々です

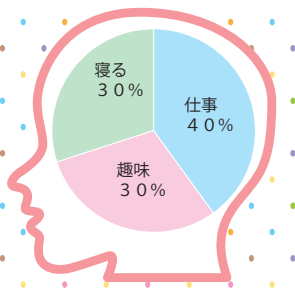
Q. 趣味は何ですか

A. ソフトボールです。今はシーズンオフですが、シーズン中は応援にみなさんぜひ来ててください!!

Q. 夢は何ですか

A. ドラフト指名を受ける事です。毎年ネクタイをしめて電話を待っていますが、指名漏れています...

植本さんの最近の脳内グラフ



今月は 天草支所
天草営農配送センター
うえもと たつや
植本 達也 (23)

植本さんはこんな人! (新婚A)

植本君はとっても明るいイケメンで (笑) 組合員さんからも人気です。しかし、口下手で彼女もいません。多分好青年なので、A マート大江店まで遊びに来てください!

JAあまくさは組合員地域皆様方の満足度 100%を目指しています。

21 20 18 16 15 11 10

色 温めた豆乳から引き上げます
アルバイトの面接を受ける際、書いて持っていくことも
ドストエフスキーの著書「——と罰」
寒い日にはポツと赤くなる人も
ボルトと組み合わせ使います
セーフの対義語
模試では合格の——が 80% だった

9 8 6 2

友人の結婚をみんな——した
魚の下ごしらえの際に取ることも
将棋に似た西洋のゲーム
五輪で 1 位の選手がもらうメダルの

タテのカギ

Q ハガキに、JAあまくさに対するご意見ご要望など、どしどし御寄せください!

★プレゼントクイズ★



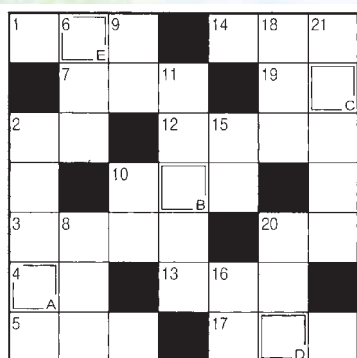
※正解者の中から抽選で 3 人の方に「シェイプストレッチャー」をプレゼントします。どしどし応募ください。当選者は広報誌 4 月号で発表します。

クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号
今月号の中でよかった記事・身近な出来事や話題・ご意見・ご要望をお書きください。

8 6 3 0 0 3 2
JAあまくさ
総務企画部
天草市太田町 1-2

◆応募締切2月28日必着

※「身近な出来事や話題」は『みんなのひろば』に掲載させていただきます。投稿者名はイニシャルで掲載いたします。



ヨコのカギ

- 2018 年の——五輪は平昌で
行われます
- 力士が踏むもの
- ツルのものは長く、カモのものは平たい
- 尺八やフルートはこの仲間
- 医師に処方してもらうものの一つ
- ずいぶん——が飛躍しているなあ
- 銀世界を眺めて楽しむこと
- 日本——が寒波に覆われた
- スマホで明日の天気——を調べた
- 漢字で書くと最中。あんの入った和菓子です
- 桃太郎の場合は犬・猿・キジ
- 鬼の頭に生えています
- バレンタインの本命チョコに込めます

クイズ当選者

12月号のクイズの答えは、「トルコシ」でした。52通のご応募をいただきました。抽選の結果、次の方に「ファイテン R AKUWA 磁気チタンネックレス V タイプ」をお贈りいたします。(月末までに配送予定です)

河 浦 町 濱田 幸代さん
栖 本 町 早井 義武さん
龍ヶ岳町 川原 禎茄さん

みんなのひろば

(佐伊津町 Mさん)

表紙を開けた瞬間「今月のあまくさっ子」の姉妹の笑顔にとっても元気をもらいました。

(姫戸町 Uさん)

小学校的持久走大会を見に行きました。寒さにも負けず、みんな元気に走っていました。

(倉岳町 Nさん)

るっくるっくちやいるど、いつも楽しみに見えています。孫も6年前に掲載してもらい、今年の4月から一年生です。早いですね。

(有明町 Yさん)

食の歳時記で、忘れかけていた習わしや縁起の作法など見つめ直すことができ、とても良かったです。

(一浦町 Mさん)

おもちなしレシピ作ってみようと思います。



風景写真や絵はがきなどをお送り下さい。

JA あまくさでは、上記のお便りの他にも風景写真や変わった形をした農産物の写真、絵はがきなどたくさんの応募をお待ちしています。

【宛先】〒863-0032 熊本県天草市太田町1番地2 JA あまくさ 総務企画部 みんなのひろば係り

※写真・絵はがきには、撮影場所やコメント、実名以外での掲載をご希望の方はペンネーム等をご記載下さい。

前立腺疾患

前立腺は男性だけに存在し、膀胱の真下に尿道を包み込むように位置しています。クルミ程の大きさで、精子の栄養となる前立腺液を分泌している臓器です。

◎代表的な疾患

前立腺炎

尿道から細菌が前立腺の内部に侵入して激しい炎症を起こす病気で、30～40歳代に多く、発熱、尿道痛、頻尿などの症状が現れます。

前立腺肥大症

中年以降になると徐々に前立腺が肥大していくことが多く、50歳以上の男性の約50%にみられます。前立腺が肥大すると、尿道が圧迫される

事で、尿が出ない、尿の勢いが弱い、尿が途切れるなどの排尿困難、夜間頻尿などの症状が出ます。

前立腺がん

高齢者に多く、患者の約90%が60歳以上だと言われています。初期の段階では自覚症状がなく、がんが大きくなると前立腺肥大症と同じような症状が出ます。さらに進行すると骨に転移することもあります。比較的ゆっくりと進行することが多く、早期に発見できれば完治しやすいがんでもあります。

◎PSA（前立腺特異抗原）検査

PSA検査とは、前立腺から分泌されるPSAタンパクという物質が血

液中にどれだけ存在するかを測定します。前立腺に疾患がある場合は、血液中にPSAが大量に放出されてPSAの値が上昇します。前立腺肥大症などでも高値になりますが、特に前立腺がんでは顕著に上昇するため早期発見も可能です。

JA 熊本厚生連では、市町村や職場での健診や健康管理センターでの人間ドックのオプション検査としてPSA検査を行っております。50歳以上の方や自覚症状のある方は、年に一度はPSA検査を受診しましょう。

厚生連だより

今月のあなたの運勢 2月

モナ・カサンドラ



牡羊座 3/21～4/19

【全体運】人間関係に恵まれそう。特に趣味や習い事などを通じた交流から得るものが多いはず。SNSにも出会いあり
【健康運】スポーツで体調UP!腕が上達しやすい
【幸運の食べ物】伊予カン



牡牛座 4/20～5/20

【全体運】思う通りにならないことが多く、ストレスを感じがち。でも、笑顔と優しさを忘れなければ開運のきっかけに
【健康運】体を動かす習慣を付けると、ラッキー
【幸運の食べ物】ヤリイカ



双子座 5/21～6/21

【全体運】行動力が高まる兆し。以前からやってみたかったことに挑戦を。攻めの気持ちで動けば、手応えを得られるはず
【健康運】スキンケアを丁寧に。肌も心も潤いそう
【幸運の食べ物】カラシナ



蟹座 6/22～7/22

【全体運】物事を邪推しやすく、素直になれない気配。ゆっくり息を吐き、気持ちを静めましょう。いい香りをかぐのも◎
【健康運】健康法に凝り過ぎてしまいがち。ほどほどに
【幸運の食べ物】豆腐



獅子座 7/23～8/22

【全体運】あれこれ迷いが生じやすい月。信頼できる人に話を聞いてもらい、一人で悩まないで。芸術鑑賞で気晴らしを
【健康運】ほぼ順調。散歩や体操などの運動につき
【幸運の食べ物】セリ



乙女座 8/23～9/22

【全体運】神経質になる暗示。周囲の悪い面ばかり目に付きやすいので、意識を変えて。気分転換にはハーブティーが有効
【健康運】リラックスして過ごすことで上向くはず
【幸運の食べ物】カブ



天秤座 9/23～10/23

【全体運】レジャー運が活性化。気の合う仲間たちとにぎやかに楽しんで。絵を描くなど、創作的な活動にも幸運がある予感
【健康運】口コミで体質に合う食材を発見しそう
【幸運の食べ物】ナバナ



蠍座 10/24～11/22

【全体運】ささいなことでイライラするかも。一人の時間を持ち、心を安定させて。手作りの趣味を満喫するのもお勧め
【健康運】暴飲暴食に注意。栄養バランスも大切に
【幸運の食べ物】フキノとう



射手座 11/23～12/21

【全体運】興味を持っているジャンルについて情報収集を。耳寄りな話題をキャッチできる可能性大。人脈拡大にもベスト
【健康運】疲労をため込みやすいので、休息が大事
【幸運の食べ物】タイ



山羊座 12/22～1/19

【全体運】プライベートの充実を図るのに向いています。やるべき作業を片付けたり、好きなことに打ち込んでみましょう
【健康運】生活リズムを整えると調子が上向く予感
【幸運の食べ物】ハクサイ



水瓶座 1/20～2/18

【全体運】いつも以上に魅力が輝く月。積極的に自己アピールしていくと好結果に。新しいことへのチャレンジも大賛成!
【健康運】血行を促進させることで、より健康体になる
【幸運の食べ物】セロリ



魚座 2/19～3/20

【全体運】インスピレーションがさえる時期。ふとしたひらめきを大切に。人間関係は皆の調和を第一に考えると好転
【健康運】ストレスを感じやすい。ゆったり構えて
【幸運の食べ物】オレンジ



るっくるっくちやいるど

おうし 皇志くん 6歳



牛深町 濃崎 志天さん・歩希さん
★これからも3人仲良く元気でいてね♪

やまやち 山口 空悟くん 6歳



上田 琉衣紗ちゃん 2歳 山口 睦典 4歳

姫戸町(姫戸町在住の山口 二浩さんのお孫さん)
山口 和真さん・こずえさん・上田 玲香さん
★いつも兄弟みたいに3人仲良しです!!

ぜんき 善輝くん 1歳



愛知県(佐伊津町在住の池本 武利さんのお孫さん)
池本 祐馬さん・麻恵さん
★元気に育ってね!

けん と 絢土くん 5ヶ月



栖本町 田中 誠さん・千尋さん
★兄弟仲良く元気に育ってね。

せい や 晴也くん 7歳



ゆう き 悠久くん 2歳 とも き 智輝くん 3歳

天草町 白石 一斗さん・貴世さん
★じいじ、ばあば、これからもいっぱい遊んでね!

いいね!してね~

JA あまくさは、地域の皆様の暮らしをサポートしています。
何かに困りの際には、最寄りの支所へお気軽にご相談下さい。

佐伊津支所 (0969) 23-6511	姫戸支所 (0969) 58-2155	有明支所 (0969) 53-1122
天草支所 (0969) 42-1122	御所浦支所 (0969) 67-3647	松島支所 (0969) 56-1122
河浦支所 (0969) 76-1212	龍ヶ岳支所 (0969) 62-1141	大矢野支所 (0964) 56-0252
牛深支所 (0969) 73-2131	倉岳支所 (0969) 64-3131	
新和支所 (0969) 46-2121	栖本支所 (0969) 66-3121	



facebook はじめました。



Ja あまくさ facebook 検索

JA あまくさはfacebookページを開発しています。イベントや管内農畜産物などの情報を発信していきます。よろしくお願ひします!

るっくるっくちやいるど&みんなのひろば!!

JAあまくさでは、みなさんからの応募を待っています。
2018年あまくさを飾るのは、あなた達です!!!

募集

発行 行/あまくさ農業協同組合
〒863-0032 天草市太田町1番地2
TEL0969-22-1100 FAX0969-22-1130
ホームページ http://www.jaamakusa.or.jp/
発行日/平成30年2月1日
発行責任者/川口義英
編集責任部署/総務企画部
印刷所/(株)キャップ

編集後記~編集係の ホツ とひとつと~

JA熊本中央会が主催した未来塾に参加し、終了レポートを発表して無事卒業できました。JAが組合員のためにできること、地域活性化のために今後取り組むべきことなどについて一年間研修しました。

一人でならレポート発表までこぎつける事は困難でしたが、仕事のフォローやレポート内容・アイデアを協議していただいた沢山の関係者に支えられ、感謝の気持ちでいっぱいです。

また同じ目標に向かって頑張る仲間の素晴らしさや「絆」を、講師や塾生に教えてもらいました。

今後は学習したことをJAあまくさの事業運営、人材育成に少しでも貢献できるよう精進します。(JT)
ちなみに熊本城マラソンも頑張ります(人々)

