

ふれあいを大切に あなたと育む JAえひめ南 広報誌

みなみかぜ

2022

2

No.299

JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE



特集

第38回JAえひめ県大会 JAえひめ南3品目販売増強 助成制度について

Instagram
JAえひめ南 [公式]



- 2. 特集
- 7. JAトピックス
- 10. 営農講座
- 11. 柑橘講座

- 12. クロスワード 他
- 13. 手軽に健康 手指体操 他
- 14. お知らせ
- 15. 読者からのひとこと 他

令和3年12月13日(月)、県下各地からJAグループ愛媛の代表者が集結して、第38回JA愛媛県大会を開催し(3年に1回開催)、「次世代へつなぐ愛媛農業と地域共生の未来づくり」を基本方針とする、向こう3ヵ年における取り組みを決議しました。

JAグループ愛媛のめざす姿

次世代へつなぐ愛媛農業と地域共生の未来づくり

持続可能な農業
の実現

豊かでくらしやすい
地域共生社会の実現

協同組合としての
役割発揮

農業・農村の危機

→担い手の減少と高齢化
→農業生産基盤の縮小・脆弱化
→過疎化・労働力不足 など

組織・事業・ 経営の危機

→早期警戒制度導入
→JA組織基盤の脆弱化
→マイナス金利政策長期化によるJA経営収支の悪化 など

協同組合の危機

→コロナ禍による生活様式の変容
→組合員構成の変化等によるわがJA意識の低下 など

次世代へつなぐための「5つの重点取り組み事項」

I. 次世代へつなぐ食料・農業基盤の確立

II. 持続可能な地域・組織・事業基盤の確立

III. 不断の自己改革の実践を支える経営基盤の強化

IV. 協同組合としての役割発揮を支える人づくり

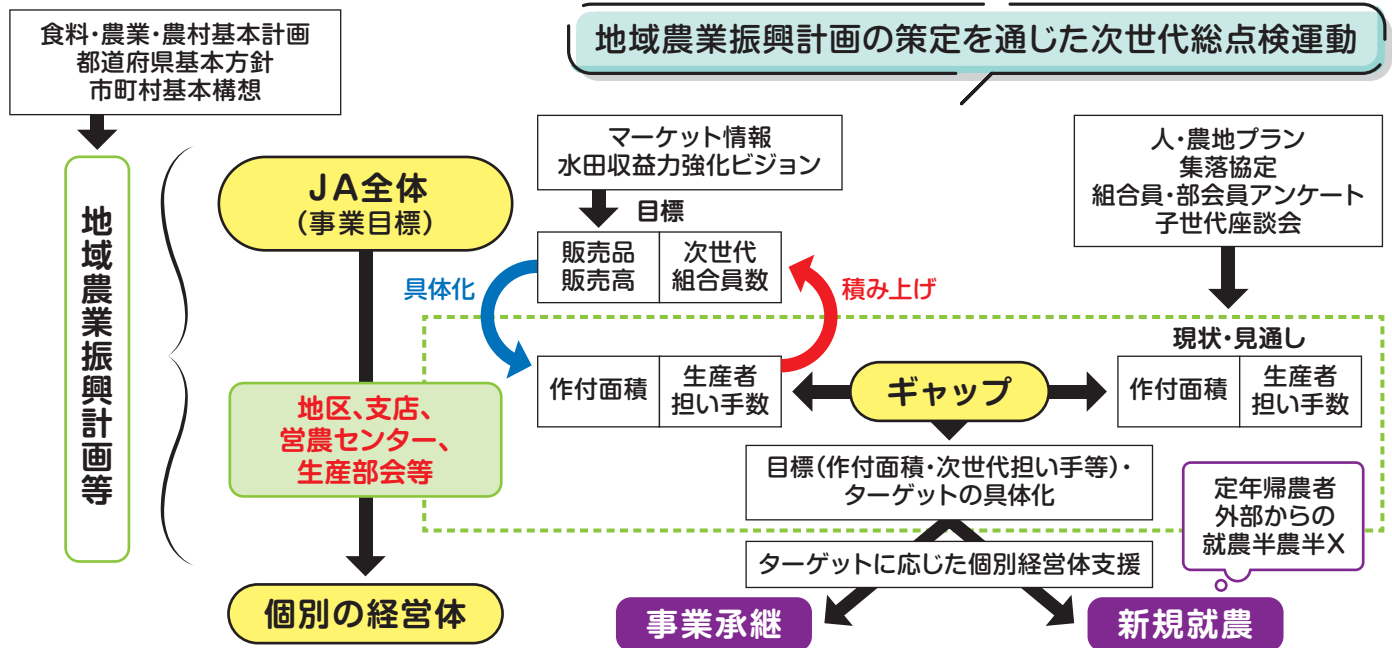
V. 「食」「農」「地域」「JA」にかかる県民理解の醸成

5つの重点取り組み事項

I

次世代へつなく 食料・農業基盤の確立

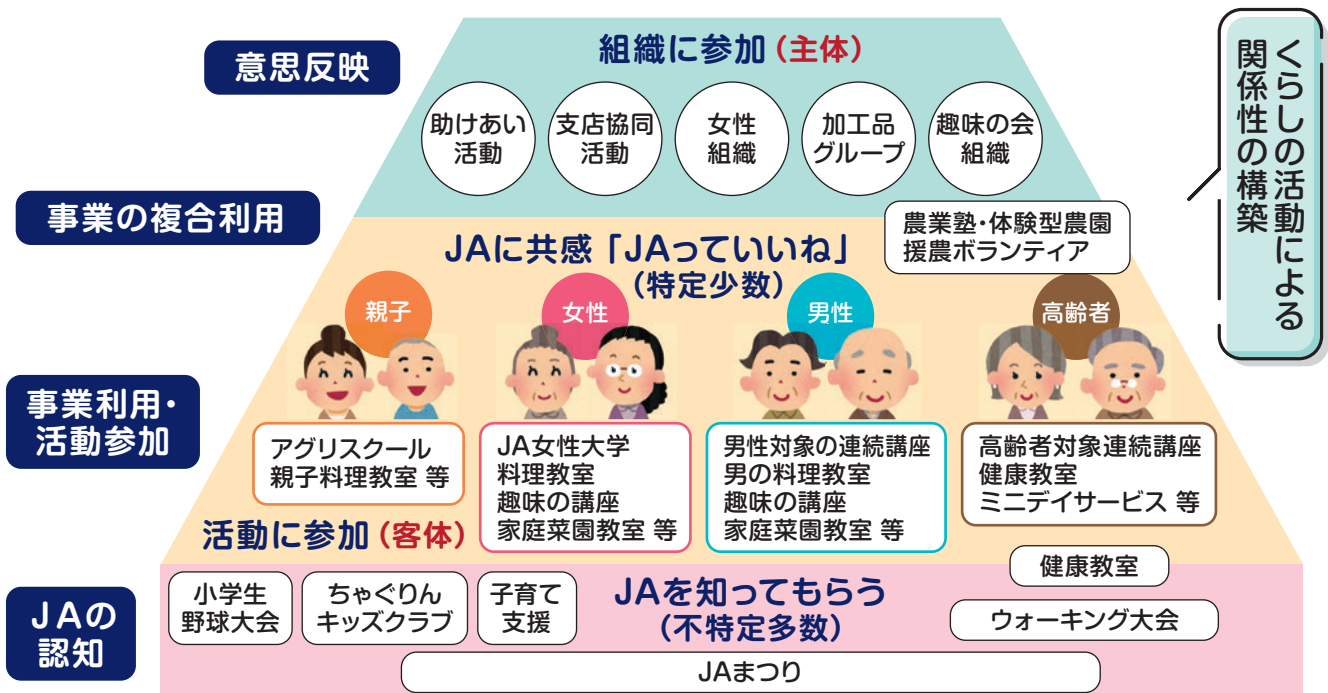
- 地域農業振興計画の策定を通じた「次世代総点検運動」の実践
- 中小・家族経営を含めた担い手への伴走支援や集出荷施設・農業倉庫の県域再編構想の検討 など



II

持続可能な地域・組織・事業基盤の確立

- 組合員の拡大とつながり強化
- 青年・女性の活躍推進
- 事業基盤の確立・生活インフラ機能の発揮



Ⅲ

不断の自己改革の実践を支える経営基盤の強化

- 持続可能な経営基盤の確立・強化
- 将来を踏まえた経営の健全性確保とガバナンス・内部統制の確立
- J Aグループ愛媛の組織整備への取り組み など

J Aグループ愛媛の組織整備への取り組み

取り組み方向

J Aグループ愛媛は、将来的に経営資源を結集する「県1 J A」の実現をめざし、第38回 J A愛媛県大会の実践期間(令和4年～令和6年)において、「県1 J A構想(案)」の策定等、組織整備の取り組みを進めます。

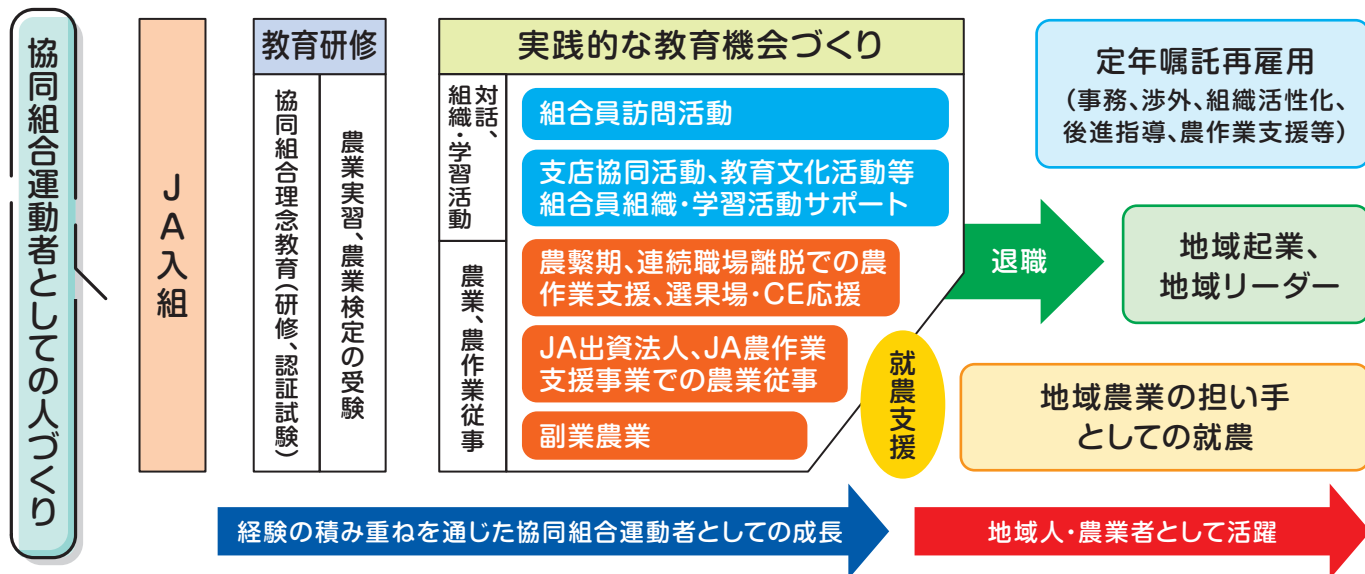
「県1 J A構想(案)」の策定

- J Aグループ愛媛は「県1 J A構想(案)」を策定。
- 構想実現の目標時期については、「県1 J A構想(案)」策定の中で検討。
- 構想案の策定後、すみやかに県内 J Aにおける組織協議を行い、組合員の意見を踏まえて J Aグループ愛媛の将来を見据えた組織協議に取り組む。

Ⅳ

協同組合としての役割発揮を支える人づくり

- 協同組合らしい人づくり
- 組織基盤の確立に向けた人づくり
- 経営基盤の強化に向けた人づくり



Ⅴ

「食」「農」「地域」「J A」にかかる県民理解の醸成

- 広報戦略に基づく情報発信の強化
- 「食」「農」「地域」とこれらを支える「J A」にかかる県民理解の醸成

3品目販売増強助成制度

J A えひめ南は、農業生産の拡大・組合員の所得増大・地域の活性化を実現するため、下記の3品目の新規作付け又は面積を増反される組合員を対象に以下の助成を実施します。



ブロッコリー



キュウリ



サトイモ

助成内容

- ・新規作付け又は増反分に対して種苗代の半額を助成
- ・新規作付け又は増反分に対して資材代(直管、アーチ、肥料、マルチ等)の半額(最大10万円)を助成

助成イメージ

◎新規作付けの方

令和4年
ブロッコリー 10a作付け

新規10a分の種苗代の半額助成
資材代(肥料)の半額(最大10万円)を助成

◎面積増反の方

令和3年
キュウリ 10a作付け



令和4年
キュウリ 20a作付け

増反10a分の種苗代の半額助成
資材代(直管・アーチ・肥料・マルチ等)の半額(最大10万円)を助成



3品目販売増強助成制度

事業概要

① 対象者

J A えひめ南管内の組合員(家族も含む)

② 事業要件

以下の品目の新規作付け又は面積増反者

- 1) ブロッコリー 3 a (苗 1,200以上)
- 2) キュウリ 1 a (苗 80本以上)
- 3) サトイモ 3 a (種芋 45kg以上)

③ 事業予算

種苗 200万円 資材 180万円

④ 助成内容

- 1) 種苗の助成
- 2) 資材代の助成(直管・アーチ・肥料・マルチ等)
税抜き1/2以下、千円未満切り捨て、
資材代の助成は1件当たり最大10万円

⑤ 助成要件

- 1) J A からの部会予約購入者、面積増反者は
前年度部会予約購入実績のある方。
- 2) J A に出荷される方。
- 3) 肥料は栽培指針の内容に沿っているものに限る。

⑥ 事業期間

令和4年1月1日～令和4年12月31日購入分

詳しくは最寄りの営農センター又は、本所・農産指導販売課にご相談ください。

J A えひめ南は
農業者を
応援します!



12
3家串出張所
詐欺防ぎ感謝状

J A えひめ南家串出張所は12月3日、特殊詐欺被害を未然に防いだとして愛南警察署から感謝状を受け取りました。

11月上旬、60代の女性が電話をしながらA T Mコーナーに来店。不安そうにしていた女性の様子を不審に思った同出張所の好岡真吾所長が声を掛け、電話を替わって対応するとともに、還付金詐欺であることを看破し、女性にA T Mの利用を思いとどまらせ、詐欺被害を未然に防止しました。

好岡所長は「初めてのことだったのでとてもびっくりした。これを機に、地元の人たちが詐欺に対して再確認してもらえたらうれしい」と話しています。

12
7南宇和
ブロッコリー目合わせ会

愛南町にあるJ A えひめ南南宇和共選場で12月7日、ブロッコリーの目合わせ会が行われました。

当日は、県、町、全農えひめ、J A えひめ南、南宇和管内のブロッコリー農家が集まり、各地で収穫したブロッコリーの色や茎の太さ、花蕾のかたさなどを確認していた。また、農家の生産意欲向上のために他産地のブロッコリーが用意され、参加した農家は真剣な表情で観察していました。



J A えひめ南は女性部役員とJ A 役員の意見交換会を12月7日に本所で開きました。この意見交換会は、女性部の各支部や部会からJ A に対しての意見や要望を聞き、J A の事業運営に生かそうと毎年開かれています。

当日は、山本長雄組合長など常勤役員5名と清家久栄女性部長をはじめ女性理事や各支部・部会の代表27名が出席し、代表者が取りまとめた意見や要望に対して、担当役員が1つずつ真摯に答えました。

主な内容としては、今年の女性部活動の報告、

施設の設備に対する要望や事業活動に対する提案などJ A の事業運営に反映できる意見が多く出ていました。

12
7

女性部との意見交換会



12
17

北宇和高校 うめジャム完成披露会



愛媛県立北宇和高校の生産食品科が開発した「うめジャム」の完成披露会が12月17日に松野町コミュニティセンターで行われました。

うめジャムの開発は県南予地方局産地戦略推進室が「新たな果樹産地づくり推進事業（うめの里産地再興支援事業）」の一環として、町や町農林公社などと連携し支援してきたもので、昨年7月から取り組みを開始しました。

生徒たちは加工研修や梅の栽培・収穫作業を体験しながら試作を繰り返し、1年半の年月を掛けて完成にたどり着きました。材料の梅は同町で採れた南高梅を使用しています。開発に携わった生徒は「煮詰めすぎると黒くなって見た目が悪くなってしまうので、その調整が難しかった」と話しています。



宇和島市立清満小学校は12月20日、津島町でいちごの収穫体験を行いました。

この体験はJAえひめ南青年部津島支部が取り組む食農教育の一環で、同町の西田知史さんが管理するいちごの園地で行われました。児童たちは10月にいちごの植え付けを手伝っており、そのお礼も含まれています。

当日は同小学校の1年生9名が西田さんの園地を訪れ、児童たちは西田さんから食べ頃のいちごの場所を教えてもらいながら自分たちの手で収穫し、その大きさに驚きながらおいしそうにいちごを食べていました。



12
20

清満小学校 いちご収穫体験

喜佐方支所で12月26日、門松作りが行われました。

作成を行ったのは同支所の運営委員会。朝に竹林から竹を切り出す作業から始まり、土台となる土に竹を差し、松・梅・南天・杉の葉などで飾りつけをしました。4時間ほどかけて高さ3メートルほどの門松を支所と共選場に2つずつ作り、新年の始まりを祝っていました。



12
26

喜佐方支所 門松作り



えびめ南の女性部活動



12/11

おれんじキャンパス 第2回カリキュラム しめ飾りづくり

J A本所で12月11日に、第10期おれんじキャンパスの第2回カリキュラムとしてしめ飾り作りを行いました。

当日は「ラルル」さんから講師の方を招き、たくさんの種類のドライフラワーの中から自分の気に入ったものを選び、ワイヤーで束ねて小さい花束にしたものをしめ飾りの土台に取り付け、足りない部分にはグルーガンを使って足すなどして作り上げました。

出来上がった作品は皆さんの個性があふれていて、どれも素晴らしい作品でした。



12/17

宇和島エルダー部会 しめ飾り作り

宇和島支所エルダー部会は12月17日、J A本所で正月用のしめ飾り作りをしました。

当日は、部員7名が「フラワーショップたむら」さんの指導で、造花・ちりめんボール・稲穂・「迎春」と書かれた札などを組み合わせたものをリボンや水引を使って土台に取り付けてしめ飾りを作りました。完成まで1時間ほどかかりましたが、部員たちは出来上がったしめ飾りを見ながら、「豪華に出来上がり、いい年が迎えられそう」などと話していました。



12/16

南宇和支所 寄せ植え作り

南宇和支所では12月16日に、コロナ禍でもできることの一つとして役員で寄せ植えを行いました。

今回はポインセチアを中心にクリスマスらしい寄せ植えになりました。この寄せ植えはJ A南宇和支所の玄関にも飾っており、来店したお客さんに喜んでもらっています。



12/22

津島支所 正月もち作り

津島支所は12月22日、J A津島支所の工房よんさいで正月用のもち作りを行いました。

蒸しあがったもち米を機械に入れてこね、出来上がったもちを1つ分の大きさに分けて手で丸めて形を整え、完全に乾かしてから袋詰めて完成です。同支所ではこれまでサツマイモを使ったもちは作ったことがあるものの正月用の白もちを作るのは初めて。1袋(6個入り)350円で販売をしましたが、用意していたもち米35kgが予約だけで売り切れてしまいました。



女性部レシピ

みかん大福 (12個) /

レシピ提供：伊予吉田支所

材料

A	白玉粉	150 g	白あん	480 ~ 540 g
	砂糖	100 g		(1個: 40 ~ 45 g)
	みかん果汁	220 cc	片栗粉	適量
			みかん (小)	12 個

作り方

- ①みかん果汁はあらかじめザルでこしておく。
- ②耐熱容器にAを合わせかき混ぜたのち、2分ほどおく。
- ③ラップをして500Wのレンジで2分加熱し、かき混ぜる。これを3回繰り返す。
- ④片栗粉を敷いたバットの上で12等分に分ける。
- ⑤白あんであみだみかんを④で薄く包む。



営農講座



津島営農センター
しみず じゅん
清水 純 副センター長

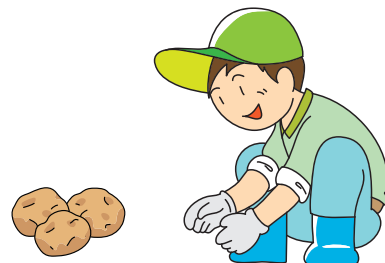


ジャガイモ（男爵）の芽かきと土寄せ 春バレイショ収穫までの管理

温暖な海岸線では昨年秋の終わり頃に植え付けた春バレイショのタネイモが芽を出し、肥大期を待ちわびる時期です。そのほかの地域では、ようやくタネイモの植え付けが始まるころかもしれません。

大きなイモを育てるため5～10 cmほど芽が伸びたら行う「芽かき」作業では、丈夫な茎芽を2～3本残し、ほかを根元から抜き取り間引きます。収穫までマルチシートをかけての栽培では省略される「土寄せ」ですが、家庭菜園で大きなイモを育てるには土寄せの作業が欠かせません。芽かき時には5 cmほど土を寄せ、芽かき後の地上部が30 cmぐらいの大きさになったら、さらに10 cmほど土寄せします。

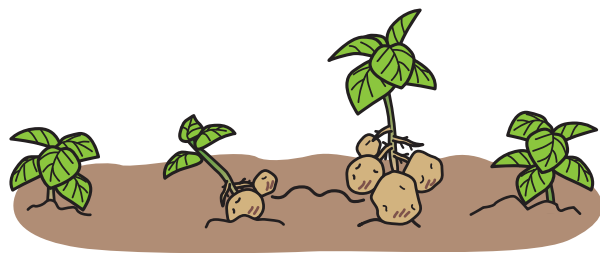
山と谷の差が20 cm以上のカマボコ型の畝になるようにし、追肥として液肥を与えながら、雑草はこまめにとりのぞきましょう。



極端な肥大のさせすぎに注意

ナスの管理では欠かせなかった摘心や摘葉といった作業は、イモの場合、生育にほとんど関係がありませんので、する必要はありません。

あまり大きなイモを育てようと、よくばって肥料を多く入れ過ぎないようにしましょう。著しく外観を損なう「そうか病」とともに、「中心空洞」の心配があります。中心空洞は、200 gや300 gを超える大きなイモに多発する生理障害で、イモが急速に肥大する際、中心部が引き裂かれ空洞化する症状です。空洞化した中心部が腐敗していることも多いので、極端に大きなイモにはしない方がよいでしょう。市場の売れすじも100～200 gサイズのイモが中心です。



新鮮なうちに食べよう 緑化イモ、芽が出たイモに中毒成分

イモを掘り取った後、畑で1～2時間風に当てた後、風通しのよい倉庫内などでさらにイモを乾燥させることで保存性を高めます。湿ったままのイモは腐敗しやすいので、よく乾かすことは大切ですが、日光に長時間当て過ぎ表面が緑化したイモや、冷暗所で保存していても芽が出てしまったイモの、とくに皮近くには、「ソラニン」や「チャコニン」といった中毒を起こす成分を多く含んでいます。皮つきのままでは調理しても成分が分解しにくく、嘔吐、下痢、腹痛、眩暈、意識障害や呼吸困難など重篤な中毒症状を起こすおそれがあり、ひどい時には死にいたる場合もあります。できるだけ新鮮なうちに食べましょう。

※ 詳しくは、最寄りの営農センター・営農指導員へお問い合わせください。

柑橘講座

みかん指導課

果樹専門指導員 吉田地区担当

まつもと

かずき

松本

和樹

指導員



柑橘重点作業 2月

本年産は温州みかんの生産量が全体的に少なく降雨日数も少なかったこともあり、ポンカン等の中晩柑類の収穫作業も平年と比べて早く進んでいるように思えます。

そのため、今月は普段間に合っていないマシン油の散布や剪定作業、土壌改良剤の施用による園地環境の改善などの作業が平年以上に取り組めると考えられますので、下記の記載を参考にできる農作業からしっかりと行っていきましょう。

1、品種ごとの作業、管理

収穫期を迎えた品種は鳥獣害対策も含め、出来る限り早めの採収を心掛けて下さい。

品種		重点作業
温州類	普通・晩生温州	マシン油乳剤を使用し、越冬害虫の防除を行いましょう。 土壌改良資材（石灰・堆肥）等を施用し、園地の土壌改善を行いましょう。
中晩柑類	清見 せとか ネーブル	2月中旬以降に収穫をしましょう。有袋したものについて、貯蔵する場合は予措は行わず有袋のまま貯蔵しましょう。
全品種		剪定の時期です。一本でも多く剪定しましょう。

※予措＝果実を輸送・貯蔵する前に果皮の呼吸を押さえるためあらかじめ果皮を少し乾燥させること。

2、病害虫防除

マシン油乳剤の散布は、ミカンハダニ、カイガラムシ類等の越冬害虫の総合防除であり、安定して高い効果を示します。近年、カイガラムシ類の発生が増加傾向にあるため、全園散布を徹底して下さい。

散布の際は、暖かい日を選び、樹幹部及び葉裏までしっかりと薬液が付着するように丁寧に行ってください。また、マシン油乳剤に尿素など窒素成分が高い液肥を混用し、樹勢の回復を行いましょう。

病害虫名		主な発生時期と防除適期	防除薬剤	希釈倍数
虫害	カイガラムシ類 ハダニ類	防除：12月～2月 収穫終了後	マシン油乳剤（95%）	40倍
病害	貯蔵病害	発生：貯蔵中（9月～5月） 防除：収穫の前日～10日前	ベンレート水和剤 又は、ペフラン液剤	4,000倍 2,000倍

※マシン油を散布する際は、尿素 300 倍等を混用して散布を行いましょう。

3、土壌管理

土壌の酸性化により微量要素の欠乏症・過剰症の発生園地が見受けられます。中でも葉の葉脈以外の部分が黄色く変色するマグネシウム欠乏（苦土欠）が多い状況です。土づくりは健全な樹づくりのための基礎となります。

目的	資材名	施用時期	施用量／10a
pHの矯正・カルシウム、苦土の補給	苦土石灰（粉）、顆粒苦土石灰	2月	120kg
	顆粒サンスリー ※1		60kg
pHの矯正・カルシウム、微量要素の補給	サンライム（粉）、パールシェル（粒）		200kg

※1 顆粒サンスリーは、生石灰なので直接水にふれると発熱するため、取り扱いには注意し、施用の際はビニール手袋を使用して下さい。

4、整枝・剪定

剪定は花芽のコントロール、樹形の維持、光の透過量の調整等、果樹栽培で最も大事な作業といっても過言ではありません。

それ故多くの技術があり、人それぞれのやり方・考え方も多い為、いざ実践しようと思ってもどう取り組めばいいかわからないという方が多いと思います。

まずは、防除時に薬剤がしっかりと中までかかるよう枝が混み合っている樹冠内部の枝をノコを主体とした剪定で積極的に枝抜きを行ってください。

温州類のせん定方法

品種・作柄	せん定方法
極早生	間引き剪定と切り返し剪定を併用する（特に内裾の弱小枝の切り返しを行う）。
早生以降の品種	上向きの果梗枝、上部の夏秋梢、かぶさり枝を剪定し、下垂枝は切らない。母枝はしっかり確保しておいた方がよい。立ち枝はしっかり剪定し、全体の剪定程度は軽く、間引き剪定主体で行う。

詳しくは、果樹専門指導員又は営農指導員にご相談ください。



12月号の答え

1	ク	6	レ		11	ア	14	マ	18	ト	22	ウ
2	タ		イ	8	ヒ		15	ト		ナ		リ
	ニ			9	バ	ネ		12		19	カ	ネ
		7	ジ		チ	ン		16	サ	イ		
3	ナ	ヤ				13	ガ	ラ			23	ダ
4	マ	ン		10	キ			17	ミ	20	カン	
5	エ	フ	ロ	ン					21	ゼ		ロ

※氏名にふりがなの記載をお願いします。
縦・横どちらでもかまいません。

〒798-0031

宇和島市米町港
三—三〇三

J A えひめ南
総務課行き

●月号の答え○○○○○
●郵便番号
●住所
●氏名（年齢）
●電話番号
●本誌に関する感想や意見
などをお聞かせください。

【応募締切】 2月28日

- ① 力士が頭のとっぺんに結います
- ③ ベッドルームともいいます
- ⑥ 南へと吹き抜けていきます
- ⑧ 父は口バ、母はウマ
- ⑨ 青↓黄↓赤と変わるものをよく見掛けます
- ⑪ 六道湖の名産である二枚貝
- ⑬ 水瓶座と牡羊座の間
- ⑮ 訴えや申請などが退けられること
- ⑰ —— かまぼこ、—— 団子、—— 笛
- ⑱ 鉄道のレールの下に並べます
- ⑳ テレビ——の録画を予約した
- ㉑ 魚へんに師と書く出世魚

- ① 節分の日に丸かじりする地方もあります
- ② 歯がある履き物
- ③ 世界遺産には文化遺産や——遺産があります
- ④ ほっそりした指の例えに使われる魚
- ⑤ 酸っぱいものを見ると湧きます
- ⑦ 特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- ⑩ 受験生が勝ち取りたいもの
- ⑫ 江戸幕府の旗本、御家人の総称
- ⑭ ——頭をたたいてみれば文明開化の音がする
- ⑯ 酒のお供です
- ⑰ 年齢を尋ねられたので——を読んで答え
ちゃった
- ⑲ 愛を英語でいうと

1	6		11		17	20
2			12	15		
	7	9				
3				16	18	
		10	13			
4	8				19	21
5			14			

出題●ニコリ

二重マスの文字を
A～Dの順に並べて
できる言葉は何で
しょうか？



タテのカギ

特別一円金


 ツイッター
 @norin_nenkir
 で検索

愛媛県農林年金連絡協議会



8 9 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

手軽に健康 手指体操

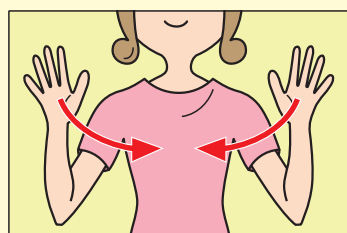
指の間の刺激で巡りアップ

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

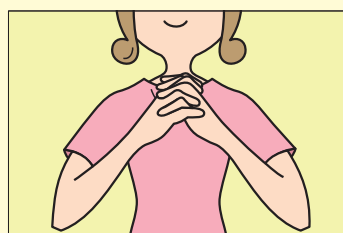
寒さもピークのこの時期、手指や足先は末端の巡りが滞りがち。気付くと冷たくなっていませんか。今回は、指先や手の冷えに効くつぼを生かした体操をご紹介します。つぼの名前は八邪（はちじゃ）。手足の指の付け根に合計八つずつあることから名付けられました。東洋医学では八邪に刺激を与えることで、代謝や血の流れ、気の巡りが良くなるといわれています。一つずつ押すのは大変なので、たたいたり握ったり、こすったりして刺激を与えますが、今回は握る体操を行います。

左右の動きを交互に変えることで脳の運動も同時に行います。いつでもどこでも手軽にできるので、朝晩の歯磨きタイムなど鏡の前で姿勢を確認しながら行くと、さらに効果的でしょう。

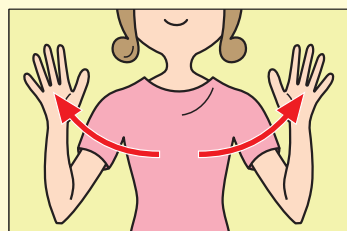
手を握ってつぼと脳を刺激



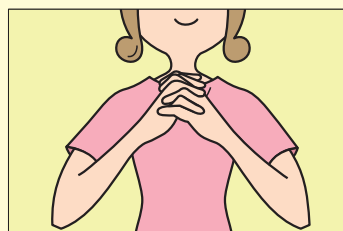
- ① 両肩の位置で両手の指先を伸ばします。



- ② 左手の親指が手前に来るように左右から両手を握ります。



- ③ 指先を伸ばして元の両肩の位置に戻します。



- ④ 右手の親指が手前に来るように両手を握ります。以上の動作を繰り返します。

ポイント

正しい姿勢で行うとさらに効果もアップ。両手を広げる際は、肩甲骨を意識してみましょう。

理事会報告 令和3年度 第9回理事会

令和3年12月27日（月）

（協議事項）

- 第1号議案 文書管理規程の一部変更について
- 第2号議案 役員視察研修について

（報告事項）

- ① 令和3年11月末事業実績について
- ② J A えひめ南不祥事再発防止策（兼整備計画）取組状況（11月分）について
- ③ 令和3年度年末年始の対応について
- ④ 年末・年始のA T M稼働について
- ⑤ 令和3年度J A 共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について
- ⑥ 旬鮮倶楽部の協力依頼について

（その他）

- ① 次回理事会開催予定について
令和4年1月28日（金） 午後1時30分～

自分のために 家族のために 明日のために

人間ドック お得情報

県下
JA組合員
限定

厚生連の人間ドックを受診してみませんか？

※人数に限りがございますのでお早めにお申し込みください。

対象者

正組合員・本人
准組合員・本人

ご家族はこの制度の
対象となりません。

お申込み

お近くの JA 各支所までお越しのうえ、
人間ドック申込書をご記入ください。

お得情報 その1

JA 組合員 健康応援制度

対象期間内に JA へ申請、受診
の場合 **5,000円**の助成

実施期間

令和 4 年 4 月 4 日～ 令和 5 年 3 月 31 日

申込期間

令和 4 年 2 月 1 日～ 令和 5 年 2 月 28 日

お得情報 その2

JA 組合員 早得キャンペーン

4 月、5 月に受診の場合
5,000円の助成

実施期間

令和 4 年 4 月 4 日～ 令和 4 年 5 月 31 日

申込期間

令和 4 年 2 月 1 日～ 令和 4 年 4 月 28 日

先着 900 名

お得情報 その3

JA 組合員 ご新規キャンペーン

厚生連人間ドックをはじめて
受診の場合 **5,000円**の助成
(4 月、5 月に受診の場合)

実施期間

令和 4 年 4 月 4 日～ 令和 4 年 5 月 31 日

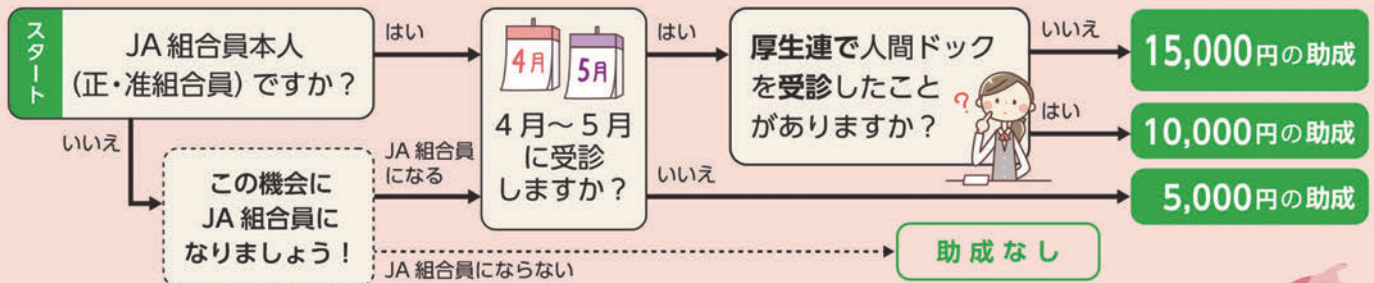
申込期間

令和 4 年 2 月 1 日～ 令和 4 年 4 月 28 日

先着 100 名

最大でなんと
15,000円お得！

あなたのお得は…？



コースのご案内 (1日人間ドック)

※特定健診の制度はご利用いただけます。ただし、契約内容によってご利用いただけない
場合がございますので、詳しくは厚生連までお問い合わせください。

基本 通常料金 44,550円^(税込) 助成金最大で
胃部内視鏡コース → **29,550円～39,550円^(税込)**
通常料金 50,600円^(税込) 助成金最大で
+ 女性プラン → **35,600円～45,600円^(税込)**

基本 通常料金 40,150円^(税込) 助成金最大で
胃部 X 線コース → **25,150円～35,150円^(税込)**
通常料金 46,200円^(税込) 助成金最大で
+ 女性プラン → **31,200円～41,200円^(税込)**

愛媛県厚生連健診センター
〒790-0925 松山市鷹子町 533 番地 1

0120-874-702

受付時間 9:00～17:00(土・日・祝日・お盆・年末年始を除く)

<http://www.kousei-ehime.or.jp/>

愛媛県厚生連

10名様以上のご利用は、**JA 厚生連無料バス**で送迎いたします。(要日程調整)



読者から ひとこと

特集の国産国産を読み、正しくその通りだと思えます。私たちの近くでも荒れた田畑があちこち目立ってきています。もったいないことだと思えますが後継者不足でどうにもならないのが現状のようです。せめて自分も自給分くらいはと思い、自家菜園で新鮮な野菜作りを精を出しています。

(津島町 M・Sさん 75歳)

私の家の周りにも管理する人がいなくなって荒れてしまっている畑がいくつもあり、石垣なども崩れていてとても寂しく感じます。私の家の畑も雑草が生えて荒れ放題になっているので、せめて野菜を植えられる状態にまで戻したいと思いました。

特集が国産国産ってなに？でした。日本の食料自給率は37%とのこと。低いとは思っていましたがここまでとは。コロナで輸出を制限している国もあるとか。農業の方々には頑張ってもらい、私たちも国産に協力したいと思いました。

(愛南町 H・Mさん 63歳)

現在の安定している食料供給がいままで続くか分かりません。もしものことがあった際の備えをしておく必要があるかもしれませんね。

(愛南町 Y・Mさん 66歳)

レシピコンテストで出た料理はどれもとても美味しかったです！米粉入り天ぷら粉の力添えをばしです。

ベジタブルライフ毎回楽しみにしているページです。我が家は大葉種ですね。春遅くまで採っても次から次に出てくるので長く食べています。ほうれん草の替わりに白和えで食べています。栄養があるのはわかっていただけど止血作用があるとは！とにかく春菊の力は本当にすごい。今年の冬もいろんな料理に使おうと思いました。

(宇和島市 S・Hさん 69歳)

春菊は鍋の具材でしか食べたことがなかったため、白和えを試してみようと思います！！

コロナが少し落ち着いてきたと思っただけ、新たな変異株「オミクロン」の感染確認。年末年始、人が動くと感染拡大の不安がありますが、手洗い・うがいとマスク着用で気をつけます。

(津島町 M・Yさん 59歳)

オミクロン株の感染が広がっていますね。コロナだけでなくインフルエンザなどにも気をつけながら健康に過ごしたいですね。

おたより募集中！

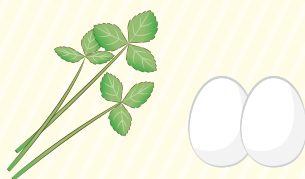


本誌の感想をはじめ、皆さんの身のまわりで起きた小さなニュースをお送りください。掲載させて頂いた方にはもちろん、お近くの支所店舗でお使い頂ける500円分の商品券をお贈りします。(お送りいただいた内容は主旨を変更しない範囲で語句を修正させていただきます)

今月の朝ごはん

材料 (4人分)

A	
卵	6個
ミツバ	1把
(根が付いているものは落とし、ざく切りにしておく)	
パルメザンチーズ	15g
生クリーム	40g
塩	1g
こしょう	適宜
オリーブ油	大さじ1



作り方

- ① 直径18cm程度のテフロン加工のフライパンにオリーブ油を入れ熱する。
- ② ボウルにAの材料を全て入れ混ぜ合わせ、弱火にしたフライパンに流し入れる。ふたをし、弱火のまま7、8分加熱する。途中でふたを取り固まり具合を見る。
- ③ 上まで固まってきたらふたを外し皿をかぶせ、ひっくり返して上下を入れ替えてフライパンに戻す。ふたをして2、3分置く。
- ④ 8等分にカットして皿に取り、出来上がり。

ミツバとパルメザン チーズのオムレツ



永井智一
(ながい・ともかず)

茨城県笠間市にある
「天晴(旧キッチン晴人)」
オーナーシェフ

えんぴつ

2022年になって早くも1か月になります。コロナの先行きはまだ分からず不安なこともあります。今年も明るい話題を届けていければと思います。

(井上)

今月の表紙は、清満小学校のいちご収穫体験の1コマです！笑顔が素敵ですね、みんないちごをいっぱい食べていたけど給食は食べれたのかな？



今月の表紙



野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

アシタバ

～青汁の原料にもなる高栄養価の健康野菜～

アシタバのプロフィール

【分類】セリ科シソ目属

【原産地】日本

【おいしい時期(旬)】春(2～5月ころ)

【主な栄養成分】カリウム、β-カロテン、
葉酸、ビタミンK、ビタミンC、食物繊維など

解説：KAORU

選び方

葉が鮮やかな
緑色

全体的に張りがあり
みずみずしい

茎が太過ぎず細いものが
柔らかくてお薦め!

NG

鮮度が落ちている
葉がしなびて色が
あせている

保存方法

冷蔵保存

軽く湿らせた新聞紙に
包んでポリ袋に入れ
冷蔵庫の野菜室へ



長持ちさせるには
立てて保存の
横にすると
曲がりやすく
劣化しやすい

アシタバのビミツ

名の由来

生育力が強い

今日、葉を摘んでも明日には
新しい葉が出る!!



別名 アシタガサ

日本原産



主に関東の太平洋
沿岸など温暖な
地域に自生

薬効

青汁やサリメ
ントの原料に
近年の健康
ブームでも知名度
が高まってき
ている



『大和本草』(1709年)
アシタガサの名で葉の特徴などを紹介
八丈島で栽培されてきた記録もあり

アシタバのいろいろ



青茎系(緑茎系)

一般的に流通してい
るの茎(葉柄)が緑
色で赤茎系より癖や
苦味が少ない



赤茎系

青茎系よりやや苦味
がある主に伊豆大島
で栽培の茎(葉柄)
が赤みのある茶褐色

楽しみ方・食べ方のコツ

特有のほろ苦さと爽やかな香りが特徴



ポイント

- ① 塩を少し加えたお湯でゆでて冷水に
取り、あく抜きをして食べる
- ② 先に茎の部分をお湯に浸し、時間差で葉
の部分を入れてゆでると均一に仕上がる
- ③ ゆで上がった後すぐに冷水に取り、
一気に冷まして水気を軽く絞って使用



下ゆでしたアシタバはおひたし
やあえ物、含め煮に

注意!

加熱しすぎると歯応
えがなくなる

炒め物も軽く下ゆでしておくと苦味
が和らいで食べやすいよ



油との相性が良い
天ぷらや炒め物にすると風味が
引き立つ天ぷらなどの場合は下
ゆでなしでOK



アシタバのチカラ

β-カロテン

抗酸化作用が
あり、免疫アップ、
風邪予防に効果
的。美肌、老化予
防にも

食物繊維

整腸作用があ
り、便秘予防、肥
満予防に



カリウム

血圧の上昇を抑える作
用があり、むくみ改善や
高血圧予防に効果的



カルコン

色素成分:カルコン類(黄色
色素)のポリフェノールの一
種。茎を切ったときに出る
粘り成分に含まれる。抗酸
化作用で老化予防やがん
予防に効果的。体内の老
廃物を排出する作用も



7マルト

強い抗菌作用。ア
レルギーの予防
にも効果的



葉酸

造血作用
があり、貧血
予防に



ビタミンK

骨や歯の形成、強化
に。出血時に血液を
凝固する作用も

