

JAIZUMINO

vol.166
2024 **11**

特集
お米の栄養と健康的な食生活④

広報誌を隔月で組合員世帯に郵送しています。また、ホームページで閲覧（一部を除く）も可能です。今後、送付がご不要の方は、お取引先店舗、または企画課（裏表紙に記載）までご連絡ください。

目次

- 未来を創るこの人 ②
- Newsピックアップ ⑥
- Active Membership ⑦
- 愛彩のすゝめ “旬”のおすすめ 出荷者紹介 ⑧
- カンタンおいしい! 加代子先生のCooking ⑨
- あなたもチャレンジ! 家庭菜園 ⑩
- いきいきライフ ⑪
- みんなあつまれ! いずみの広場 ⑫
- インフォメーション ⑭
- JAいずみのカレンダー ⑯

JAいずみの カレンダー

※各無料相談をご希望の方は、各支店の窓口にお申し込みください。

11月	愛彩ランド
1 金	●グラウンド・ゴルフ大会(岸和田地区)
2 土	
3 日	
4 月	
5 火	●岸和田資産管理センター ●第16回小・中学生書道コンクール表彰式 ●出荷登録
6 水	●岸和田資産管理センター ●定休日
7 木	●岸和田資産管理センター ●女性会連絡協議会役員会・第4回連絡協議会
8 金	
9 土	●玉葱苗販売会 ●支店別ミーティング(14日まで)
10 日	(営農総合センター・南掃守・いずみおおつ・北池田・横山購買店舗)
11 月	
12 火	●いずみおおつ資産管理センター ●女性大学(郷土料理)
13 水	●年金 あびこ支店 ●定休日
14 木	
15 金	●准組合員ミーティング
16 土	
17 日	●JAいずみの農業まつり「アグリWeek いずみの」(11月3日~12月13日) 詳しくは折り込みチラシをご覧ください
18 月	
19 火	●岸和田資産管理センター ●フレッシュミズ(白みそ造り)
20 水	●いずみおおつ資産管理センター ●定休日
21 木	●いずみおおつ資産管理センター
22 金	
23 土	
24 日	●JAいずみの「アグリFesta」 ●秋の収穫祭
25 月	
26 火	●北池田支店 ●JA大阪女性・家の光大会
27 水	●定休日
28 木	●北池田支店
29 金	
30 土	

12月	愛彩ランド
1 日	
2 月	●出荷登録
3 火	●岸和田資産管理センター ●女性大学(プリザーブドフラワー)
4 水	●岸和田資産管理センター ●定休日
5 木	●岸和田資産管理センター
6 金	
7 土	●JAいずみの農業まつり「アグリWeek いずみの」(11月3日~12月13日) 詳しくは折り込みチラシをご覧ください
8 日	
9 月	
10 火	●いずみおおつ資産管理センター ●フレッシュミズ(会議)
11 水	●年金 山直下支店 ●定休日
12 木	
13 金	
14 土	
15 日	
16 月	
17 火	●岸和田資産管理センター
18 水	●いずみおおつ資産管理センター ●定休日
19 木	●いずみおおつ資産管理センター
20 金	●活動 JAで実施している活動を掲載。これはイベント応募者や組合員組織役員等が参加するものです。フレッシュミズについては随時会員を募集しています。応募のお問い合わせは、お取引先店舗か総務課(072(439)2381)まで。
21 土	
22 日	
23 月	
24 火	●北池田支店
25 水	●定休日
26 木	●北池田支店
27 金	●農業用産業廃棄物回収申込締切(詳細はp.15参照)
28 土	
29 日	(レストラン 年内最終営業日)
30 月	(年内最終営業日)
31 火	年末年始の営業等についてはp.14をご覧ください。

いずみの連絡帳

営業時間/9:00~17:00(定休日/●月曜日・祝日、●月・火曜日・祝日)

- 営農総合センター TEL.072(444)8006
- いずみおおつ TEL.0725(21)4126
- 南掃守 TEL.072(427)4141
- 北池田 TEL.0725(55)0720
- 横山 TEL.0725(92)3900

※山直下購買店舗は9月21日をもちまして閉店しました。

愛彩ランド出荷登録

受付には必ずご本人がお越しください

- 対象/JAいずみの組合員
- 開始時間/14時 ※受付後、説明会が2時間程度あります。
- 場所/愛彩ランド農産物直売所バックヤード
- 持参するもの/通帳とお届け印、現金2,000円(登録管理費、出荷協力年会費の合計)

購買店舗

営業時間/9:00~17:00(定休日/●月曜日・祝日、●月・火曜日・祝日)

- 北池田支店 TEL.072(444)8002
- 泉州やさいのピュッフェ&カフェ TEL.072(444)8003 (11:00~15:00) ※受付最終14:00

住宅ローンセンター

泉大津市寿町6-33(いずみおおつ支店内)

営業時間/平日9:00~17:00、日曜日10:00~17:00 (定休日/水、土曜日・祝日・年末年始)

TEL.0725(21)5333 FAX.0725(21)5336

キャッシュカードの盗難・紛失は…

24時間365日受付 ☎(0120)212217

JAカードの盗難・紛失は…

24時間365日受付 ☎(0120)159674

自動車事故についてのご相談は…

JA共済事故受付センター 24時間365日受付 ☎(0120)258931 (平日9:00~17:00はお近くの支店までご連絡ください)

提携葬儀会社

下記企業と葬祭に関する業務提携をしています。

- 葬儀会館ティア ☎(0120)242139
- 株式会社セルビス ☎(0120)306066
- ベルコ阪南 ☎(0120)434304
- 株式会社花藤 ☎(0120)411087

※特典内容は提携各社で異なります。特典の詳細や葬儀のご相談は、各提携社へ直接ご連絡ください。

あらゆる世代に農業の魅力を伝えていきたいです！



コマツナはアクが少ないのでよく洗えば加熱せずにそのまま食べられるよ！



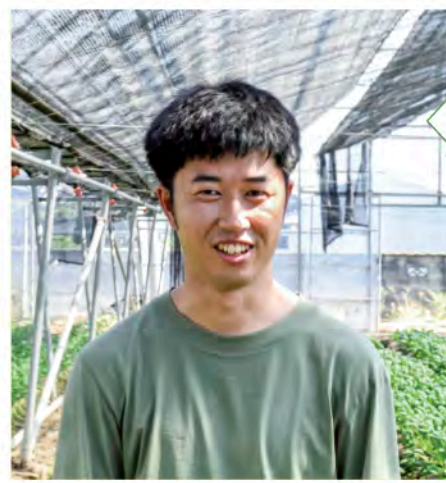
台風などの予測がつかない気候に対応することが難しく、毎年学ぶことばかりだと語る野口さん



(右)一つ一つ丁寧に収穫していく
(左)鮮度が命のコマツナ、収穫後は速やかに出荷する



ハウスいっぱい元気なコマツナ



がんばる若手農業者!!

野口 浩孝 さん

取扱品目
コマツナ、シュンギク、ホウレンソウなど

代々農家の家系で育ち、農家として働く祖父や父の姿を見て「農業の道に進みたい」という思いが強くなりました。高校卒業後は、滋賀県にある園芸系の専門学校に進学。一年を通じて、さまざまな農作物の栽培を実習形式で学びました。今年の4月で就農して丸4年。父と共にハウスと露地で軟弱野菜を周年で作っています。春はホウレンソウ、夏はコマツナ、冬はシュンギクを栽培し、JAの出荷組合を通じて市場や地元スーパーへ出荷しています。栽培で気をつけていることは徹底した水の管理。気候に適した水分量が、品質と収量に大きく関わってきます。毎日が勉強ですが、野菜の成長を見ること、栽培での困難を乗り越えることが、やりがいにつながっています。現在、岸和田4Hクラブで副会長を務めています。昨年南海電鉄と行った子どもも参加できる収穫体験イベントは、大いに反響がありました。子どもたちが農業を身近に感じられる機会となったことがうれしかったですね。また普段は消費者との交流がほとんどなので、私も良い体験でした。今後の目標は、新たな農作物にチャレンジすること。また、若い人たちに農業の魅力を知ってもらいたいです。若手農業者が増えて、一緒に地域農業を盛り上げていきたいらうれしいです。

※若手農業者を中心とした農業青年クラブ。

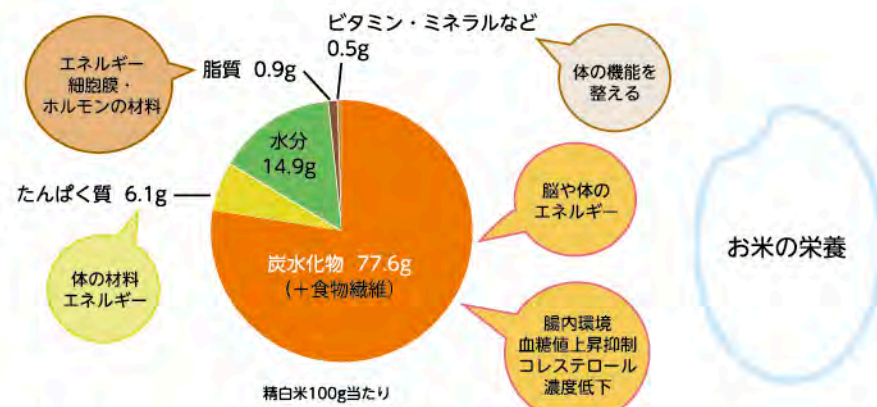
お米の栄養と健康的な食生活

「体が資本」といわれるように、健康は生活の大きな基盤となります。健康づくりの三原則として「栄養」「運動」「休養」があるように、健康的な暮らしを継続するために食事は大切な要素です。食事は、単に空腹を満たすだけでなく、私たちの体を維持し、健康を保つために不可欠です。

日本人の主食であるお米には炭水化物、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンなど、さまざまな栄養素が含まれています。

お米の栄養成分の7割以上は炭水化物で、生きていくためのエネルギー源です。炭水化物は体内で消化されるとブドウ糖となり、ブドウ糖を唯一のエネルギー源とする脳や神経系の活動も支えています。

たんぱく質は、筋肉、消化管、内臓、血液、髪や皮膚など、体の組織をつくっているだけでなく、各種ホルモンや酵素、抗体となって体を動かすエネルギーにもなります。



参考 文部科学省「日本食品成分表2020年度版(八訂)」

安全な地元のお米を届けたい

J Aいずみでは、持続可能な食料システムの構築を目指し、環境負荷低減に向けた取り組みを行っています。現在、管内で米の買い上げを申し込んでいる169名のうち24名(14%)が大阪エコ農産物認証制度に基づいた「エコ米」の生産に取り組んでいます。私たちは3年でエコ米生産者を120名以上、全体の70%以上に拡大することを目標としています。地域とともに歩む持続可能な農業の第一歩として、これからも皆さまとともに成長していきます。

【大阪エコ農産物認証制度】

「地場産」「安心」を消費者に提供するとともに、環境に優しい農業に取り組む農業者を支援する大阪府独自の制度で、農業と化学肥料(チッソ)の使用量を慣行栽培の5割以下に削減して栽培された農産物を認証しています。



栽培希望者を対象に「大阪エコ農産物認証制度」に関する説明会を開催

Osaka AGreen Action

おおさかアグリーンアクション

～農とみどりからひろげる脱炭素社会～

地球温暖化を防止するため、大阪府は、2050年に二酸化炭素の排出量を実質ゼロにする、カーボンニュートラルに向けて取り組んでいます。

適切な地球環境を次世代につなぐため、一人ひとりの生活に直結する「食」とそれを支える「農とみどり」といった身近な場面で、今すぐできる行動に、生産者・販売事業者・消費者等が一体的に取り組むことを「Osaka AGreen Action」と名付け、大阪から「農」分野での脱炭素社会の実現を目指します。

(大阪府ホームページより)

あなたもAGreen Action!

消費者

- 身近なお店で大阪産(もん)を購入しよう
- お買い物はエコバッグで
- 環境にやさしい取組みをしている売り場にロゴを付けよう
- 環境にやさしいエコ農産物を購入しよう
- 量り売りや脱プラ資材の使用を推進しよう

事業者

- 大阪産(もん)を使った料理を提供しよう
- 大阪産(もん)の取扱いを増やそう
- 再生可能エネルギーを使おう

生産者

- 有機農業を推進しよう

地球環境の保全に貢献しながら、おいしく新鮮な農産物を食べよう!!



お米はどれくらい食べてよいのか

「日本人の食事摂取基準2020年版」によれば、成人男性は1食約300g、成人女性で約200gのお米摂取が推奨されています。ごはん茶碗1杯は約150gなので、男性は2杯、女性は1.5杯が目安です。ただし、年齢や活動量により必要量は異なるため、健康状態や生活習慣に合わせて適量を摂取しましょう。



ごはんの利点

ごはんは腹持ちが良く、消化が緩やかなので、血糖値の急上昇を抑える効果が期待できます。甘いものや間食を減らしたい場合、ごはんの量を増やすことで食べ過ぎを防ぎ、摂取エネルギーを抑えることが可能です。また、含まれる食物繊維は腸内環境を整え、便秘の解消にも役立ちます。



健康的な「日本型食生活」

かつての日本では脳卒中の発症率が高く、脂質やたんぱく質の不足が原因とも。脳の血管を丈夫に保つためには一定量の脂質やたんぱく質が不可欠です。1975年頃のお米を主食とし、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのとれた「日本型食生活」が日本を世界有数の長寿国へと押し上げたと考えられます。

便利な宅配を利用してみませんか？

こだわりのお米は宅配を承っています(J Aいずみの管内*)。

- ・ 運転しないので買いに行けない
 - ・ 重いお米を運ぶのは大変
 - ・ 幼い子どもを連れて買い物に行きにくい など
- このような方はぜひ宅配をご利用ください。

* 岸和田市、泉大津市、和泉市、高石市、忠岡町

送料無料!

期間限定で化粧箱サービス!

お歳暮にJ Aのお米はいかがですか? 12月29日(日)まで米用化粧箱のサービスを実施しています。

お米の購入については各購買店舗まで。連絡先は裏表紙(p.16)に記載しています。

山直下支店でお米を販売しています!

9月21日に山直下購買店舗が閉店しましたが、地域の皆さまにご好評いただいているお米の販売は、引き続き山直下支店内で行っています。営業時間は平日9:00~15:00まで。土日や祝日など、支店窓口が閉まっている時間帯でも、お米の購入を希望される方には、営農総合センター購買店舗からの宅配サービスを行っています。ぜひお気軽にご利用ください。

お米の宅配は、月・火は休みです。詳しくは下記まで。購買課 072(444)8001



おいしいお米販売中!

- 和泉支店 ▼11月1日、早生ミカンの販売予約を開始。(引渡日:11月28日)
- 北池田支店 ▼12月、「クリスマス間違い探し」を実施。
- 南池田支店 ▼12月10日、葉牡丹まつり。
- 横山支店 ▼11月17日、「榎尾っ子まつり」に模擬店を出店。
- ▼12月2日、アグリWeekで、葉牡丹苗を無料配布。
- 南松尾支店 ▼11月、ノルディック・ウォーキング講習会。

ふれあい活動

南掃守支店 18日、8月支店ふれあい委員会はボウリング大会を開きました。地域住民102名が参加して、白熱したゲームが繰り広げられました。



賞品のお米

夏休みのいい思い出になった

- お知らせ**
- 中央支店 ▼11月、白みそ造り。
 - ▼12月、正月用生け花教室。
- フレミズ**
- 8月18日、フレッシュミズ「いずみん」は元フレミズ会員の北浦さんを講師に招き、「防災に役立つ親子クッキング」を開催。災害時に生かせる調理法や食材の知識を学びました。
- 
- 親子連れ5組13名が参加

- お知らせ**
- 中央支店 ▼11月上旬、窓口でご入金の方に新米1kgをプレゼント(無くなり次第終了)。
 - 土生郷支店 ▼12月7日、「花いっぱい運動」。
 - ▼12月12日、アグリWeekとコラボし、焼き芋をプレゼント。
 - 有真香支店 ▼12月、「ありまかフェスタ」でフットコンテスト、葉牡丹の配布。
 - 東葛城支店 ▼11月14日、園児・児童にタマネギの定植体験。
 - 山滝支店 ▼11月12日、焼き芋をプレゼント。
 - ▼12月7日、「ふれあい感謝祭」。

- 有真香支店 ▼11月14日、みそ造り。
- ▼12月、フラワーアレンジメント。
- 東葛城支店 ▼11月26日、白みそ造り。
- ▼12月11日、正月用花の寄せ植え。
- 山直上支店 ▼11月2日、白みそ造り。
- 八木支店 ▼11月、白みそ造りと手芸教室。
- ▼12月、寄せ植え。
- 城北支店 ▼11月、干支の色紙を制作。
- ▼12月、寄せ植え。
- 春木支店 ▼11月、干支の色紙作り。

- 山直上支店 ▼11月26日、アグリWeekとコラボし、「やまがみ感謝祭」と「葉牡丹まつり」。
- ▼11月27日、年金友の会旅行。
- 八木支店 ▼11月6日、先着150名に葉牡丹苗を無料配布。
- ▼12月12日、年金友の会旅行。
- 南掃守支店 ▼11月20日、年金友の会旅行。
- ▼12月3日、葉牡丹苗を配布。
- 城北支店 ▼11月19日、年金友の会旅行。
- ▼12月7日、「ふれあい広場」開催。
- 山直下支店 ▼11月16日、「ふれあいフェア」。
- ▼11月、園児にタマネギ定植体験。

- 高石支店 ▼12月、寄せ植え。
- ▼11月12日、食事を開催。
- ▼12月、寄せ植え。
- 忠岡支店 ▼11月、白みそ造り。
- ▼12月、寄せ植え。
- 和泉支店 ▼11月18日、手芸教室。
- ▼12月、クリスマス会。
- 北池田支店 ▼12月、フラワーアレンジメント。
- ▼11月、クリスマスリース作り。
- ▼12月、寄せ植え。
- 横山支店 ▼12月、フラワーアレンジメント。

- いずみおおつ支店 ▼12月12、13日、葉牡丹苗を配布。
 - ▼11月8日・12月13日、支店マルシェ。
 - あびこ支店 ▼11月9日、戎公園で朝市。
 - ▼11月26日・12月24日、支店マルシェ。
 - 取石支店 ▼11月18日、愛彩ランドお買い物バスツアー。
 - ▼12月20日、感謝祭。
 - 忠岡支店 ▼11月10日、女性会と合同で「忠岡町商工カーニバル」に参加。
 - ▼12月、葉牡丹をプレゼント。
- 



応募作品12,600点の中から受賞作品742点を選出

すばらしい作品ばかり!

9月10日、本店で第16回小中学生書道コンクールの審査会を行いました。同コンクールは、当JAいずみの管内の小・中学生を対象に教育活動の一環として毎年実施しているもの。今年も昨年同様、管内の92校が参加し、子どもたちの力作が集まりました。金賞以上の入賞作品は、全共連大阪府本部主催のコンクールへ出展します。

- 【特別賞受賞者】15名**
- 組合長賞(半紙)**
- 菊川 結以さん(岸和田市立天神山小1年)
 - 川崎 悠生さん(和泉市立豊原が丘野小6年)
 - 今藤 楓さん(和泉市立北池田中1年)
 - 全共連大阪府本部長賞(半紙)
 - 圓尾 紗恵さん(岸和田市立旭小3年)
 - 細田 風沙さん(私立清風南海中2年)
 - 中央会会長賞(半紙)
 - 西尾 心絆さん(高石市立清高小5年)
 - 清原 彩愛さん(泉大津市立小津中1年)
 - 全農大阪府本部長賞(半紙)
 - 上田 健翔さん(和泉市立信太小3年)

- 大阪府信連理事長賞(半紙)**
- 西田 拓馬さん(岸和田市立大宮小4年)
 - 組合長賞(条幅)
 - 狗巻 想良さん(和泉市立光明台北小2年)
 - 津守 禾花さん(泉大津市立穴師小4年)
 - 永田 喜愛さん(和泉市立石尾中2年)
 - 全農大阪府本部長賞(条幅)
 - 西田 和馬さん(岸和田市立大宮小2年)
 - 全共連大阪府本部長賞(条幅)
 - 奥村美彩希さん(泉大津市立上條小6年)
 - 大阪府信連理事長賞(条幅)
 - 井上 未來さん(泉大津市立小津中3年)

NEWS トピックス

JAいずみのは地域農業の振興と、健康で豊かな地域社会の実現に向けて、さまざまな事業・活動を展開しています。地域に根ざしたJAの活動は、国連で採択されたSDGs(持続可能な開発目標)の達成にも通じるものです。

交流を深める!

9月2日、愛彩ランドの女性出荷者40名が参加し、休暇村紀州加太で交流会を開きました。全国学校調理師連合会名誉会長の山中弓子講師から、旬の農産物が持つ栄養素や体への役割、食と健康の大切さについて講演が開かれ、参加者は熱心に質問し理解を深めました。

今後の大阪農業の維持発展、魅力発信に向けて、消費者の目線に近い女性出荷者の今後の活躍に期待が寄せられています。



旬の食材のアイデアレシビを伝授する山中講師



講演後は景色や食事を楽しむなど会員同士の交流を深めた

真剣に耳を傾ける女性出荷者



幸運の当選者が決定!

9月4日、本店で5月20日〜8月20日に募集した定期貯金「サマーキヤンペーン」の抽選会を実施しました。当選者には、愛彩ランドお買い物券2千円分をお届けしました。地元産の美味しい野菜や果実を堪能してください。



常勤役員が厳正に抽選

Vol. 154

カンタンおいしい!

加代子先生のCooking

J A いずみのホームページ (<https://www.ja-izumino.or.jp>) にも加代子先生の料理レシピを掲載しています。ぜひご覧ください!

プロフィール



藤村料理教室主宰
藤村 加代子先生
大阪の食文化研究会幹事
公民館講師
岸和田市観光振興協会副会長



農産物直売所 愛彩ランド

岸和田市岸の丘町3-6-18
TEL.072(444)8002
営業時間/10:00~17:00
定休日/毎週水曜日、年末年始

* イベント等はp.16に掲載しています

栄養満点!
スピードクッキング



泉州きくなプロジェクト!

このレシピは、「泉州農と緑の総合事務所」と共同で藤村先生に作成していただいたシュンギクのβ-カロテンを多く取れるレシピです。



おすすめは

お鍋にぴったりハクサイです!

水分が多く、低カロリーな野菜。ハクサイに含まれるカリウムは、高血圧の予防に期待できます。巻きがしっかりとずりずりとして重く、色の濃いものを選びましょう。

11月



万代農産物直売所店長

愛彩ランド “旬”のおすすめ

12月

岸和田発のニンジンです!

岸和田生まれ、大阪産(もん)に登録されている「彩誉」は甘さとえぐみの少なさが特徴。そのまま食べても、ジュースにして飲んでも甘さを十分に感じられてお勧めです。



この時期には他にも、キャベツやダイコン、ミズナ、白ネギ、シイタケなどがお勧めです! 12月下旬には、冬を彩る縁起の良い葉牡丹がたくさん店頭並びます。

春菊・卵・しらすのスクラム丼

材料 (4人分)

シュンギク	200g	B	卵	3個	
シラス	200g		マヨネーズ	大さじ2	
ご飯	4人分	C	こしょう	少々	
レモン	1個		しょうゆ	大さじ1	
A	しょうゆ		大さじ1	みりん	大さじ1
	みりん		大さじ1	おろしショウガ	大さじ1

作り方

- ① シュンギクは葉先を少し残して小口切りにし、ボウルに入れて(A)で味付けする。
- ② 別のボウルで(B)を溶き、熱した鍋に流し入れる。箸4~5本でほぐしながら焼き、柔らかめの炒り卵を作る。
- ③ 器にご飯を入れ①で残しておいた葉先を敷き、味付けしたシュンギクと②、シラスを盛り付ける。合わせておいた(C)をまわしかけ、くし切りにしたレモンを添える。

※好みのドレッシングをかけてもおいしい。

シュンギクは地元で「きくな」と呼ばれています。大阪府では栄養たっぷりの地元産きくなをさらに楽しんでもらうため「泉州きくなプロジェクト」に取り組んでいます。シュンギクの栄養成分などについては、右記QRコードからご覧いただけます。



愛彩ランドの出荷者紹介

丹精して作った自慢の“とうふ”をお届けします!

昭和45年創業の「今井とうふ」を両親から受け継ぎました。私が2代目になるのを機に「若い人にも伝統の豆腐を味わってほしい」と店舗もリニューアルしました。

厳選した国産大豆を使い、昔ながらの製法でつくっています。品種によって異なる大豆の風味はもちろん、その日の気温、つくり手のコンディションなどが仕上がりに影響するため、豆腐づくりは繊細で難しいですが、その分「おいしい」を追求するのが面白いです。これまでに数々の賞をいただきましたが満足することはなく、今年も品評会に出品。地区大会を突破し、11月に全国大会の結果発表があります。「おいしい」を糧に、真心込めた豆腐づくりを頑張ります。

おから豆乳ドーナツなどのスイーツも販売しています!



大豆本来のうま味を味わってみてください

出荷品目 豆腐、厚揚げ、ゆば、おからなど

今井 信一郎さん 恭子さん



息子は小さな頃からアレルギー体質で、一年中食生活には気を使っています。その一つとして、なるべく小麦粉ではなく米粉を使うようにしています。

米粉とはその名の通りお米を細かく砕いて粉にしたもので、子どもが大好きな白玉を作る白玉粉はもち米を、和菓子に使われる上新粉はうるち米を砕いたもので、昔から活用されていますが、最近では、砕く技術の向上によりさらに細かい米粉ができて、用途が一段と広がっています。

私の食育日記

米粉をたくさん活用しよう

食育インストラクター ● 岡村麻純

わが家でもパン好きな息子のために、米粉でパンを焼いています。小麦粉で作るよりもっちりとした仕上がりになり、子どもたちも大好きです。しかし、米粉パンを作り始めた当初は硬くなって失敗してしまふことも。小麦粉のパンはグルテンに気泡を閉じ込めて膨らませますが、米粉のパンはでんぷんの中に気泡を閉じ込めず。

お米のでんぷんは主にアミロースとアミロペクチンで構成されていますが、アミロペクチンが多い方がもちもちとした食感で、もち米はほとんどがアミロペクチンです。一方、普段私たちが食べているうるち米はアミロースが2割ほど含まれ、この割合の違いによって食感が変わっていきます。パンを作る際も、パンに適したアミロース割合の米粉を使うことがふつから焼くポイントのようです。また、米粉のパンはご飯と同じく乾燥には弱いので焼いた後も放置せず、翌日食べる時は電子レンジを利用して蒸して温めています。

他にもホワイトソースを作るときや、竜田揚げなどでも米粉を利用しています。米粉パンの端切れを冷凍し、フードプロセッサーで細かくしてパン粉にしているため、フライも米粉フライです。子どものアレルギー対策として使い始めた米粉ですが、使ってみると扱いやすく、多くの場面で利用できることが分かってきました。米粉の使いやすさをもっと広まって、食料自給率も上がっていくと良いなとキッチンから大きな夢を描いています。



食欲の秋といわれるように、四季の中でもおいしい食べ物が増える季節です。ついつい食べ過ぎて体重の増加が気になる方もいらっしゃるでしょう。今回は、おいしく食べながら健康な体づくりができるお薦めの栄養素を二つお伝えします。

タンパク質

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品などに含まれるタンパク質は、筋肉、皮膚、体の細胞などの材料になる重要な栄養素です。芋・栗・新米などがおいしい季節ですが、タンパク質が不足すると食欲が増進する恐れがあります。タンパク質をしっかりと取ると、満腹ホルモン(グレリン)が、食欲抑制ホルモン(レプチン)の分泌を高めるためです。タンパク質の

おいしく食べて美しく

実りの秋を楽しく健康的な体づくり

栄養士 ● 吉田理江

食えないダイエットは、体調不良を招きます。食事を抜くと栄養不足になり、基礎代謝が低下して太りやすくなるため、3食しっかりと食べるようにしましょう。

1日の推奨量は、「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省・2020年版)によると、18歳以上で男性は65g、女性は50g。毎食手のひら分くらいの量を食べると良いでしょう。旬のサンマを飛ば焼きにすると新米と一緒においしく食べられます。忙しい朝は、ヨーグルト・ゆで卵を食べると良いでしょう。

ビタミンB6

カツオ・マグロ・サンマ・玄米・ニンニクなどに含まれるビタミンB6は、タンパク質の代謝に関わる栄養素です。食べたものを代謝できると、体重が増えにくいので秋の味覚をおいしく楽しく食べられます。神経や皮膚を正常に保つ働きもあるため、美しい肌になりたい人は意識して取ると良いでしょう。料理が苦手な方は、魚の缶詰を利用すると手軽に取れます。ニンニクを炒め物に活用したり、カツオにのせて食べたりするのもお薦めです。

緑肥と対抗植物 栽培環境を改善

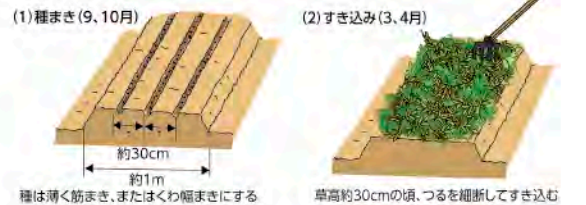
「緑肥」は青刈りして土壌にすき込み、土壌を肥沃にする目的で栽培される「緑の肥料」です。「対抗植物」は特定の病害虫を防除するために栽培し、土壌中の寄生性センチュウや病原菌の密度を下げ、被害を減らすことができます。

これらの植物は種類によっては、両方の働きをします。共通点は、土壌の改善と同時に、畑の生態系を多様にし、土着天敵などを活用して病害虫を抑えられることです。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

ウはマリーゴールドなどを作付けすることで被害を軽減できます。

1 ヘアリーベッチの利用



2 障壁効果のあるソルガム



【緑肥】有機物が微生物に分解されて腐植が作られ、団粒構造の形成、透水性の向上で野菜の根の環境が改善されます。マメ科は根粒菌により空気中の窒素を固定し、土壌が肥沃となります。

秋まきでは、裸地になるのを防ぐためにもイネ科のエン麦やライ麦をまき、また、マメ科のクローバー、ヘアリーベッチ(1)では、翌年花を楽しんだ後にすき込みます。春まきではイネ科のソルガム(2)、ギニアグラスなどを栽培し、夏に茎葉をくわや耕運機で2、3回すき込みます。その後、キャベツやブロッコリーなどが植え付けできます。イネ科作物は草丈が伸び、土づくり効果以外にも害虫の飛来阻止(隔離)、防風などの障壁効果も期待できます。

【対抗植物】ネコブセンチュウは、根にこぶを作って養水分の吸収を妨げて生育を阻害します。このセンチュウは地温の高い夏~秋に増殖し、ウリ科をはじめ多くの野菜に被害を与えます。マリーゴールドやクロタラリアなどの対抗植物を春にまき、3カ月程度育てれば、センチュウ密度を下げることができます。ダイコンのキタネグサレセンチュウ

表 主な緑肥・対抗植物とその効果

※参考資料「カーフクロップ・養生栽培 栽培指針」千葉県、千葉県農林水産技術会議(平成24年3月)、「緑肥利用マニュアル」農研機構(令和2年3月)。

Table with columns: 播種時期, 科名, 品目, 主な品種, センチュウ抑制率, 雑草抑制, 窒素固定, 障壁, 農薬・美化. Rows include autumn and spring sowing for various plant species like clover, hairy vetch, and sorghum.

※1 種苗会社は空中播種、カネコ種苗など。 ※2 主な寄生性センチュウの抑制効果は、品種により異なる。

※月別の栽培情報についてJ Aいずみのホームページで毎月更新しています。



理事会だより

<令和6年9月27日>

提出議案

1. 理事会規程一部変更の件
2. 役員選任手続き決定の件
3. 総代選挙の件
4. 減損会計に係る当組合の方針の件
5. 資産除去債務に関する当組合の適用方針の件
6. 「当組合におけるリスク評価書」更新の件
7. コンプライアンス・マニュアル変更の件

報告事項

1. 事業の概況の件
2. 令和6年度支店別ミーティング開催の件
3. J A いずみの農業まつり「アグリWeekいずみ」開催の件
4. 令和6年産米の買上げ価格設定の件
5. 令和6年産米の集荷日（検査日程）の件
6. 令和6年度秋季土壌分析実施の件
7. その他

出資に関する変更手続きはお済みですか？

組合員加入時の登録内容に変更はありますか？
以下のいずれかに該当する場合、変更手続きが必要です。手続きがお済みでない方は、最寄りの支店または渉外担当者までご連絡ください。

- 行政による住居表示変更があった方
- 引っ越し等で住所を変更された方
- 相続手続きが未了の方
- 農業を辞められた方、または、始められた方
- その他、変更手続きが必要な方。

当JA職員が訪問させていただく場合は職員証の呈示をお求めください。


大阪府からのお知らせ

11月は、「大阪府ヘイトスピーチ解消推進条例」啓発推進月間です。

大阪府では、ヘイトスピーチをなくし、全ての人がお互いに違いを認め合い、尊重し合う共生社会づくりを目指しています。

私たち一人ひとりが命の尊さや人間の尊厳を認識し、全ての人の人権が尊重される豊かな社会を築きましょう。

ヘイトスピーチゆるさへん！
人種や民族の違いを認め、互いの人権を尊重しあう社会を共に築きましょう。



■お問い合わせ先
大阪府 府民文化部 人権局 人権擁護課
人権・同和企画グループ 06 (6210) 9282

ATM休止のお知らせ

お客さまへのサービスや利便性の向上を目的としたシステム更改に伴い、以下のサービスを休止させていただきます。
現金のお引き出しはお早めをお願いします。



休止日/時間	休止するサービス				
	JA/バンクのATM	コンビニなど提携ATM	JAネットバンクサービス	デビット	その他
2024年 11月2日(土)、3日(日) 祝 18:00→9:00	利用可*	休	休	利用可*	休
2025年 1月2日(木)、3日(金) 18:00→8:00	利用可*	休	休	利用可*	休
1月12日(日) 6:30→12:00	休	休	休	休	休
1月18日(土)、19日(日) 祝 21:00→8:00	休	休	休	休	休
2月23日(日) 祝 6:30→9:00 予定	休	休	休	休	休
3月9日(日) 祝 6:30→12:00	休	休	休	休	休

* 振り込みについては翌営業日扱いとなります。ペイジーの取引（公共料金等の収納サービス）についてはご利用いただけません。

農業用産業廃棄物（ビニール・プラスチック）の回収

不要となった園芸資材（ビニールやプラスチック）の産業廃棄物は、大切なリサイクル資源です。ぜひ、資源リサイクルに参加しましょう。

- 回収対象品目 ①農業用廃棄ビニール（農ビ）
②農業用廃棄プラスチック

■回収実施日時 令和7年1月15日（水）

※昨年度同様、混雑を避けるため時間を指定させていただきます。ご理解・ご協力ををお願いします。

※申込者へ搬入時間の案内を1週間前に郵送します。

■回収品目費用 ①②ともに 90円/1kg（税込）
（トラックスケールでの測量により10kg未満は繰り上げ）

■回収場所 営農総合センター

■申込書提出締切 令和6年12月27日（金）

お申し込みは、各支店・各購買店舗、または営農総合センター窓口にて備え置きのお申込書に必要事項を記入・捺印の上、ご提出ください。

■お問い合わせ先 指導販売課 072 (444) 8001
今年度の廃棄（不要）農産物の回収日時等については、広報誌1月号に掲載するほか、店頭への掲示やホームページなどでお知らせします。

詐欺にご注意！！

J A いずみの管内で、特殊詐欺の被害が増えています。
「暗証番号は教えない！」「キャッシュカードは渡さない！」「一度電話を切って家族や警察に相談を！」
被害に遭わないように気を付けましょう。

玉葱苗販売会

各購買店舗で、玉葱苗を販売します。

■日時

11月9日（土）、10日（日） 8:00～

■種類と価格

- アンサー（中生・青切り・吊玉用）
1束100本 800円（税込）
- レッドグラマー（早生・サラダ用の赤玉葱）
1束 50本 450円（税込）

※苗がなくなり次第終了します。ご了承ください。

■お問い合わせ先

購買課 072 (444) 8001

※山直下購買店舗は9月21日をもって閉店しました。

愛彩ランド「秋の収穫祭」開催

愛彩ランドでは日頃の感謝を込めて「秋の収穫祭」を実施します。

■日時

11月24日（日） 10:00 開始

詳細は、11月2日（土）発行のコミュニティ紙やSNS等でお知らせします。

同日開催

J A いずみの「アグリFesta」

詳しくは折り込みチラシをご覧ください。



WINTER CAMPAIGN

【キャンペーン期間】 令和6年11月1日（金）～12月30日（月）

適用金利（組合員個人の方限定）

期間中、スーパー定期貯金（総合口座・通帳式定期に限る）で**50万円以上1,000万円未満**（元利金継続型、1年もの）を新規でお預けいただく、右記の金利を適用します。

1年もの 年 **0.20%** 税引後 年0.159%

■預入期間：1年（元利金継続） ■預入金額：50万円以上1,000万円未満 ■適用条件：組合員個人で新規のお預入れに限り、適用金利：預入時の特別金利を満期日まで適用します。自動継続時、原則としてこの定期貯金の店頭表示金利を当該満期日まで適用します。 ■税率：20.315%（国税15.315%・地方税5%）の分離課税となります（令和19年12月31日までの適用）。 ■この定期貯金は原則として満期日まで解約できません。やむを得ず満期日前に本定期貯金を解約された場合は、当組合所定の中途解約利率を適用します。詳しくは、店頭の商品概要説明書または当JAホームページをご覧ください。 ■この商品は貯金保険制度の保証対象商品であり、同保険範囲内で保証されます。

編集後記
今年もあと残り2カ月となりました。今年はどうな1年だったでしょうか。私は毎回たくさん寄せられるおたよりを読むことが楽しみで、原動力になりました。来年もたくさんのおたよりをお待ちしております。（戸田）