

おけはし

11

2020



【特集】

私たちが日々の暮らしでできること
知っておきたい感染症対策

印西市鹿黒
大塚 博さん



JA西印旛

応募券

11月号

表紙紹介

今月は印西市鹿黒でキウイを栽培している大塚博さんを紹介致します。



11月末頃迄の出荷を予定しています



キウイの栽培を始めて何年になりますか？

10年程になります。親戚からキウイ栽培の方法を教わり、妻の恵美子と2人で栽培をして今ではジャンボイエロー、アップルキウイ等、数種類のキウイを栽培してJAの直売所に出荷しています。



栽培をしていて大変な事、嬉しい事がありますか？

大きな実にする為に剪定、摘果をしなければなりません、木が高いため手を伸ばして作業するのが大変です。「美味しい」「甘い」と褒めてもらえると嬉しいです。



おすすめの食べ方はありますか？

そのまま食べるのが美味しいと思います。リンゴと一緒に保存すると早く熟成します。表面にシワが出てきたら食べ頃です。



消費者へのメッセージ

食後のデザートに地元産の果物を召し上がって下さい。

目次

特集 私たちが日々の暮らしでできること 知っておきたい感染症対策	8
お話処	3
JA西印旛トピックス	4
あなたもチャレンジ 家庭菜園 野菜もの知り百科	10
お米で健康 ストップ! 農作業事故	11
家族の健康 いつでもどこでも手軽に体操	12
パズル? 頭の体操 お便りコーナー	13
インフォメーション	14
シェフ永井のおすすめ	15

お話処 どころ



考える事が元気の秘訣

「元気の秘訣は考える事！」

印西市平賀 飯塚 弘さん

私は、頭の体操とポケ防止の為に何か挑戦してみようと思い、娘と孫にタブレットの使い方を教わり、タブレットを使用して将棋と碁を毎日、打っています。使い方を覚えたので一人で操作して楽しんでいきます。

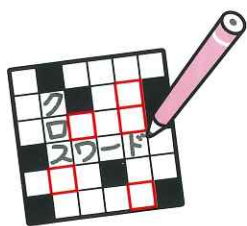
コンピューターの強さのレベルがあるので、自分に合った強さを選んで対戦するのですが、勝負事なので負ける事もあります。勝つと面白いです。考えて打つ事とタブレットを操作する事が刺激になり頭に良いと思っています。

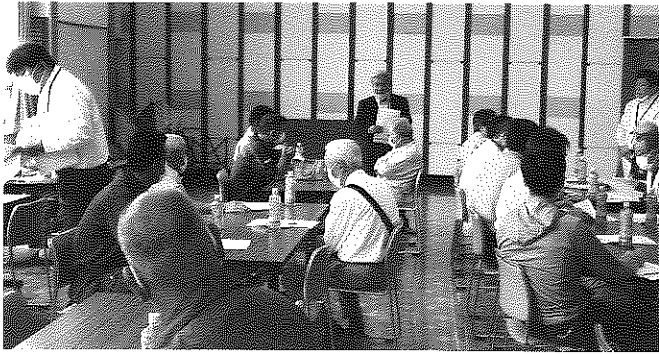
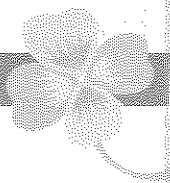
他にはJAが発行している「かけはし」に掲載されているクロスワードクイズにも挑戦する様になりました。易しい問題なので気軽に出来るので楽しんでいきます。答えが

わかると嬉しいですし、達成感を感じます。今では新聞や雑誌に掲載されているクロスワードクイズや数独にも挑戦しています。プレゼントがあるクイズは応募して当選すると、尚、面白さを感じます。何回か当選したので嬉しかったです。

私は84歳なのですが、娘や孫に「記憶力がいいね」と言われています。日々、考える様になっている効果だと思っています。

これからも元気である為に、将棋や碁、クロスワードで頭を使いたいと思います。





総代改選について説明会

10/3

令和2年11月30日をもちまして、現総代526人の任期が満了します。それに伴い、総代選挙に向けて本店・東部支店、印西市印旛公民館に各地域の支部長（実行組合長・農家組合長）を招き、選挙の手続きや選挙管理者の選出等について説明をしました。

新総代は12月1日に就任致します。尚、就任した新総代は、12月の本誌面にてご案内する予定です。新総代の任期は令和5年11月30日迄になります。

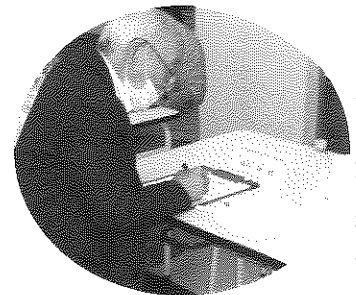


自慢の米を出品！ 食味コンテスト開催！

栄町が同町の主要農産物である「米」の生産技術の維持向上のため「第6回栄町産米食味コンテスト」を開催し、同町の米生産者26名が自慢の米を出品しました。

出品された米の外観と食味計による成分量の審査を事前に行い、上位5検体に選ばれた玄米を10月8日に同町にある「ふれあいプラザさかえ」で決勝戦として審査を行い、審査員として栄町の岡田正市町長をはじめ、栄町議長、印旛農業事務所、当JA篠田組合長の他、お米マイスター等が生産者名を告げられずに盛り付けられた米を何度も食べ比べ、外観、香り、味、粘りを審査して各賞を決定しました。

審査に参加した岡田栄町町長は「生産者の協力により栄町のブランド米ができると思う」と話しました。

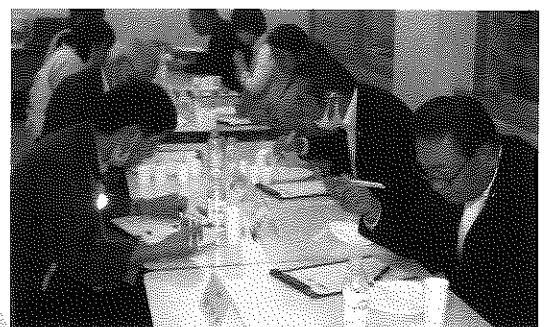


審査項目の得点の合計で順位を確定



炊きあがった米の香りを確認

1位 ～ 10位 入賞者		
1位	栄町長賞	島崎 明さん
2位	西印旛農業協同組合長賞	長澤 康幸さん
3位	栄町議会議長賞	野村 斗士夫さん
4位	栄町農業委員会賞	塩田 一雄さん
5位	産業課長賞	岡田 一夫さん
6位	印旛地域農林業振興普及協議会長賞	奥野 陽一さん
7位		長谷川 孝一さん
8位		塩田 美枝子さん
9位		金子 一男さん
10位		猪瀬 勝雄さん



上位5名の米を食べ比べました



どらまめ販売好調

沢山のどらまめが
店頭に並びました
(栄店)



10月から印旛郡栄町産のどらまめ(黒大豆枝豆)の収穫が始まり、当JA各直売所でも販売が始まりました。

直売所職員は、「天候の影響で収穫に遅れがあったが、ふっくらと実が膨らんで食べ応えがある」と話していました。

同町の特産品になっていることもあり、毎年、どらまめを楽しみにしている方が多く、当JA各直売所でも多くのお客様が求めていました。

枝豆としての販売は天候にもよりますが11月上旬頃迄で、その後は煮物用としての乾豆の他、きな粉や甘納豆などの加工品の販売が主になります。

食べだしたら止まらない

当JA管内では、秋の味覚の一つである落花生が栽培されています。最近では、千葉半立、中生豊の他、茹で落花生専用の「おおまさり」や千葉県が開発して平成30年から販売が始まった新品種「Qなつつ」も栽培されるようになりました。

当JA各直売所でも落花生は人気の商品で、炒った落花生だけでなく、スーパーではあまり見かけない生落花生も販売しています。

茹でたり、炒ったりして食べられる事が多い落花生ですが、酢漬けや炊き込みご飯等を作る方もいますので皆様も挑戦してみてくださいはいかがでしょうか？



収穫した落花生

新発売 梨ジュース!

白井市梨業組合が、地元産の梨のPRの一環として、生育中に傷がついてしまい直売所や市場に出荷できなくなった豊水梨を活用した梨ジュースを開発しました。

「豊水梨の味が良く出ていてジューシーな味わい」と、秋本享志梨業組合長が話す等、梨の味を楽しむ事ができる仕上がりになった様です。

11月上旬から、当JA各直売所でも販売致しますので、ぜひ、お求め下さい。



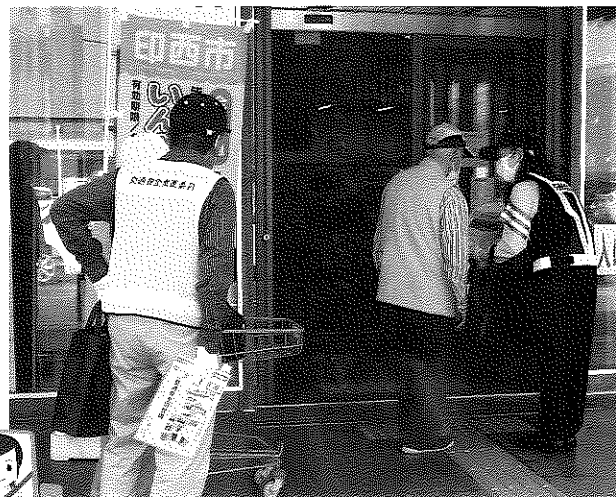
1本720ml 972円(税込)

ジューシーな梨の味をお楽しみ下さい

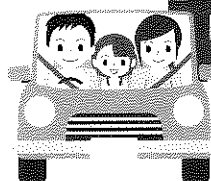
安全運転を心がけて下さい 9/30

当JA農産物直売所印西市に訪れたお客様に印西市の交通安全協会と交通安全管理者協議会が合同で、交通安全啓発のパンフレットと反射素材を渡して、交通安全を呼びかけていました。

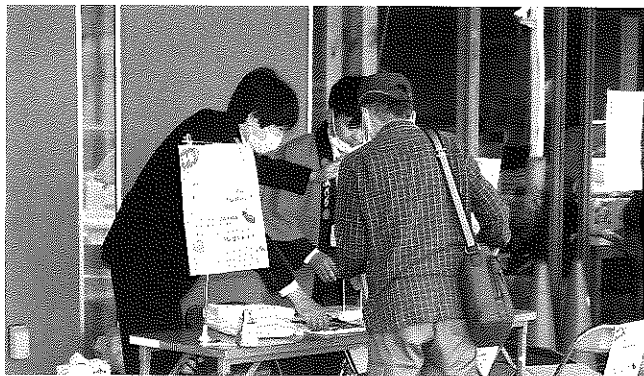
呼びかけに参加した当JAの篠田組合長は「交通事故に気を付けて、直売所に来て買い物を楽しんで欲しい」と話しました。



交通事故に気をつけましょう



便利なJAカードをご紹介します 10/18



直売所店頭でお客様に紹介しました

当JA農産物直売所「とれたて産直館印西店」で、金融渉外担当が買い物に訪れたお客様に、多彩な特典を備えたクレジットカード「JAカード」を紹介しました。

直売所内に設けた特設コーナーで、担当職員がお客様に声を掛けると、JAカードの便利さに関心を持って頂く事ができ、多くの方がパンフレットを受け取り、説明を求めていました。JAの直売所での買い物でJAカードをご利用して頂くと、お会計金額から5%引きになる等、説明を受けた直売所のお客様が興味を示していました。

JAカードの詳細な内容は当JA各支店までお問い合わせ下さい。

記事内容訂正の知らせ

令和2年10月に発行の「かけはし」に掲載した記事「令和2年度千葉なし味自慢コンテスト」で当JA管内からの入賞者氏名に誤りがございましたので訂正させていただきます。以後、このような事の無いように努めて参ります。

P4 千葉なし味自慢コンテスト

賞 名	
全国農業協同組合連合会千葉県本部運営委員会会長賞	
氏 名	
誤)	白井市梨業組合 鈴木 明彦さん
正)	白井市梨業組合 鈴木 昭彦さん

◆組合員資格確認のお願い◆

当JAでは、組合員の皆様に組合員資格の変更の有無について確認をお願いしております。次のような場合には、組合員資格変更届の提出を宜しくお願い致します。

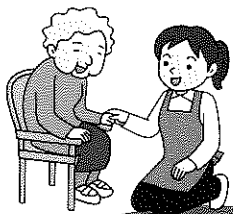
- ◆ 住所変更があった場合
- ◆ 氏名変更があった場合
- ◆ 死亡した場合
- ◆ 組合員資格を失った場合

詳しくは最寄りの支店窓口までお問い合わせ下さい。

中央支店 0476-48-2210
東部支店 0476-95-1101

介護でお困りの事はございませんか？

- ◇そろそろ親の介護が必要だと思っているが、どうしたら良いかわからない。
- ◇介護保険の認定をもらったけれども、どうしたら良いかわからない。
- ◇デイサービスやヘルパーをお願いしたいけど、どうしたら良いかわからない。・・・など



どうぞお気軽にご相談ください。
専門職員(ケアマネージャー)が無料でご相談を承ります。



ホームヘルパー
募集中

JAで介護のお仕事始めませんか？

- ☆介護の仕事で、地域社会に貢献してみませんか？
- ☆年齢を問わず働けます。
- ☆ブランクのある方も安心して働けます。(同行指導有)

【問い合わせ】 JA西印旛 居宅介護支援事業所
住所:印西市大森3546-9 電話:0476-42-1312

「JAの自己改革に関する組合員調査」

千葉県版 集計結果のご案内

Agriculture news

回答者数

約 11.7 万人

自己改革への評価

期待度

約7~8割が「期待している」

満足度

約6割が「満足」

改善度

約8割が「改善した」「もともと良い」

JAの必要性

約9割が「必要な存在だと感じる」

総合事業の継続

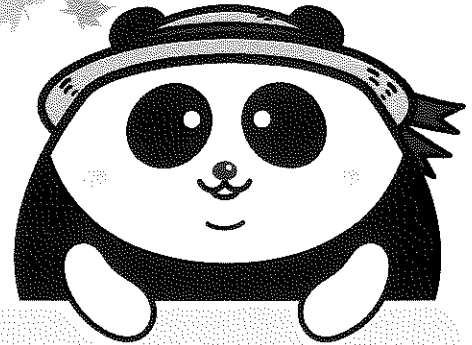
約9割が「総合事業を継続すべき」

農業や地域づくりの応援

約9割が「応援したいと思う」

准組合員の事業の利用の制限

約9割が「制限しない方がよい」

JAグループ千葉マスコットキャラクター
チパンダくん

○最終調査結果は、令和2年4月10日までに回収された原票について集計を実施したもので、千葉県の有効回答数は117,401件と非常に多くの回答を頂きました。

○JAの自己改革について、農業関連事業が「改善した」「もともと良い」との声は約8割。また、約9割の組合員から、「総合事業を継続すべき」との声も頂いています。

○JAグループ千葉はこれからも、組合員との対話を大切に、組合員の声に基づいて地域に必要なサービスを提供し、利用いただくことで、農業と地域を支えてまいります。

調査期間

平成30年12月～令和元年12月 調査対象者 全国の正・准組合員

JAグループでは、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つを基本目標に、自己改革に取り組んできました。これらの取り組みについて、組合員の皆さまからの評価をいただくため、平成30年12月から昨年12月まで、「JAの自己改革に関する組合員調査」を実施しました。

本調査では、千葉県で117,401人(全国で3,902,603人)の組合員からご回答をいただきました。組合員の皆さまには、ご協力をいただき、誠にありがとうございました。

このたび、皆さまからいただいた調査結果を、最終結果としてご報告いたします。



組合員の皆さまと可能な限り直接お会いして調査にご協力いただきました。



ホームページからも調査結果を確認できます。



JAグループ千葉
耕ぞう、大地と地域のmiraい。
<https://www.ja-chiba.or.jp>

〈私たちが日々の暮らしでできること〉 知っておきたい感染症対策

医学博士・健康科学アドバイザー／福田千晶 イラスト／出口由加子

世界的な新型コロナウイルス感染拡大によって人々の暮らしが大きく変わりました。風邪やインフルエンザなど、季節性の感染症も心配される季節です。感染症に関する正しい知識を身に付け、感染を未然に防ぎましょう。

に入る方法は2通りあります。人から感染する場合と、人以外から感染する場合です。

人から感染する場合は、母体から妊娠中や出産時に子どもに感染する「垂直感染」と、感染源になる人から人に広がる「水平感染」がありますが、予防について特に皆さんが注意すべきなのは水平感染です。新型コロナウイルスなどのように、世の中に広く流行します。

水平感染には「接触感染」「飛沫(ひまつ)感染」「空気感染」があります。

接触感染は病原体に触れることで感染する感染様式です。梅毒や淋病(りんびょう)といった性感染症などもあります。

飛沫感染には新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどがあります。せきやくしゃみで飛び散った飛沫に含まれる病原体を吸い込むことで感染します。

結核、麻疹(はしか)などは空気中を漂っている病原体を吸い込むと感染します。これが空気感染です。空気感染は飛沫感染より多くの人に広まりやすい傾向があります。

人以外から感染する場合は、農作業でも感染の危険がある破傷風など土からの感染症、家畜やその生肉からの感染症、汚染された水からの感染症、蚊やダニによる感染症などがあるので注意が必要です。

昔の感染症と思いがちな結核や梅毒も、まだ多くの患者が発生しています。新型コロナウイルス感染症以外にも予防すべき感染症はいっぱいあるのです。

知っておきたい 感染症の基礎知識

感染症とは、病気を起こす小さな病原体が体内に入り込み、増殖して威力を発揮し、発熱やせき、下痢、倦怠(けんたい)感などの症状が現れる病気です。

病原体には、ウイルス、細菌、寄生虫、真菌などがあります。病原体が人の体内

感染症を予防するための四つの約束

1 病原体を付けない

病原体に触れてそれが体内に入らないように、手洗いや手指の消毒などが大切です。食品に付着した食中毒の病原体を死滅させるために、調理器具の洗浄や消毒、十分な加熱調理などが必要です。必要に応じてゴム手袋の使用も検討しましょう。



2 室内の換気・加湿を心掛ける

特に空気感染する感染症を予防するには、空気の流れ替えが大事です。空気が乾燥していると長く生き延びる病原体もいるので、室内の湿度は40〜60%を維持するように、秋から冬は室内の加湿も心掛けましょう。



3 免疫力を高めよう

疲労、睡眠不足、栄養不良、ストレスなどがあると体の免疫機能が低下して感染しやすくなります。体内に病原体が入り込んでも、それに打ち勝つために、日頃の生活習慣を整えておくことが役立ちます。



4 予防接種

インフルエンザ、肺炎球菌、破傷風、麻疹、風疹、結核のBCGなど、予防接種を受けましょう。発症を予防し、万一発症しても重症化を防止するのに役立ちます。新型コロナウイルス感染症のための予防接種も実用化が期待されます。



感染症対策 豆知識

手指・身の回りの消毒

〈手指用消毒薬の選び方〉

市販の消毒用エタノールは濃度70%以上95%以下、可能なら80%前後がお勧めです。脱脂作用があるので使い過ぎると皮膚が荒れることがあります。気になる方はグリセリンなどの湿潤剤が添加されたアルコール系消毒薬を選ぶか、使用後にハンドクリームでスキンケアする方法があります。

〈手指消毒〉

引用：吉田製薬株式会社資料一部改変



1 消毒薬約3ml(小さじ1弱)を手のひらに取ります。市販の手指用消毒薬の場合、ポンプを下までしっかり押し切ることで十分な量(約3ml)を使用できるようになっています(1回使用量の目安は、擦り込みに15秒以上かかる量です)

2 両手の指先、爪の間にも消毒薬を擦り込みます

3 手のひらを合わせてよく擦り込みます

4 手の甲にそれぞれ擦り込んでください

5 左右の指を狭みながら擦り込みます

6 親指をねじり合わせて擦り込みます

7 手首まで擦り込みます。最後に全体が乾燥したことを確認してください

ウイルスが付着した手で目・口・鼻を触ることによる感染(接触感染)を防ぐために、手指または手指がよく触れる場所を消毒しましょう。

ウイルス対策用の消毒について東京都が推奨しているのは、消毒用エタノール、次亜塩素酸ナトリウムの2種類です。

消毒用エタノールは人体に対する毒性が少なく、手指の消

〈身の回りの消毒〉

熱水

80度以上の熱水に10分間さらすと消毒できます。

塩素系漂白剤

次亜塩素酸ナトリウムを濃度0.05%に薄めて拭くと消毒できます。次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品(塩素系漂白剤)を使って自宅で作る場合、商品によって濃度が異なるので、商品パッケージやホームページの説明を確認してから作りましょう。

家庭用洗剤

有効な界面活性剤が含まれる家庭用洗剤を使って消毒できます(NITEウェブサイト*で製品リストを公開しています)。

〔使用上の注意〕

- 換気を行う ● 家事用手袋を着用
- 他の薬品と混ぜない
- 商品パッケージやホームページの説明を確認する

毒などに適しています。

次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)は、食器・手すり・ドアノブなどの消毒に向いています。次亜塩素酸ナトリウム以外に熱水や一部の洗剤も有効です。次亜塩素酸ナトリウムはアルカリ性なので手荒れを起こす可能性があり、取り扱いには気を付けましょう。

感染症対策 豆知識

マスクの使い方

〈マスクの正しい着用方法〉



1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムひもを耳に掛ける

3 隙間がないよう鼻まで覆う

〈ここがポイント〉

- マスクの表側にはウイルスが付着している可能性があるため、直接手で触れないようにします。また、触ってしまった場合にはせっけんでよく手を洗います。
- 不織布マスクは一度外したら捨てるのが基本です。食事の際などにマスクを外す場合はその前後に携帯用アルコールなどで手を消毒するようにしましょう。
- 捨てる際は、掛けひもを持ち、マスク本体の表裏には触らないようにして外し、ビニール袋などに入れて口を縛ってからごみ袋に捨てましょう。捨てた後はせっけんで手をよく洗います。
- マスクを手作りする場合、次のことに気を付けましょう。
 - (1) 鼻と口をしっかりと覆えるように
 - (2) できるだけ顔に密着させられるように
 - (3) 使用したら毎日(中性洗剤などで)手洗いして清潔に

マスクはせきエチケットの一つ。感染症拡大を効果的に予防するには、風邪や感染症の疑いがある人たちが着用することが重要です。ウイルス感染者からの飛沫(くしゃみなどの飛び散り)を防ぐ効果は期待できないので、過信しないようにしてください。

症状がある場合、マスクの着用は飛沫によって他人に感染させないために有効です。他人からの飛沫を防ぐ予防効果は、人が相当混み合っていない限り、あまり認められていません。

一般に市販されているマスクの素材は、大きく分けて不織布とガーゼがあります。不織布マスクは使い捨てを前提に作られているので衛生状態を保ちやすいのが特徴ですが、手に入らない場合は代用品を使いましょう。一般のマスク以外にも手作り布マスク、タオルなど口をふさげる物には飛沫を防ぐ効果があります。

野菜の保存・貯蔵 温度・湿度に配慮して

園芸研究家・成松次郎

家庭菜園で取れた野菜を上手に保存しましょう。

土地の気候に合った方法で貯蔵すれば、野菜を長く利用することが出来ます。温度や湿度に気を付けて、野菜ごとに手間かけた保存をしましょう。

土を厚く掛けておけば、十分に冬越しが出来ます。

「屋内での保存」

温度変化の少ない納屋や冷暗所で、乾燥を防ぐことがポイントです。キャベツ、ハクサイは水分の蒸発を防ぐため新聞紙に包み、段ボール箱に入れておきます。ダイコン、ニンジンも穴開きポリ袋に、長ネギは土付きのままポリ袋などに入れて立て掛けておきます。

芋類は陰干しして乾かしてから、発泡スチロールの箱に入れておきます。

「畑や庭での保存」

キャベツ、ハクサイは、株をびったり並べ、わらや落ち葉で覆い、その上にむしりを掛けておきます。雪の多い地方では、ビニールなどで屋根掛けします(図2)。

「土中貯蔵」

ダイコン、ニンジンは土を付けたまま葉を切り落とし、深さ20〜30cmの穴に斜めに寝かせておき、土を掛けます(図3)。サトイモ、サツマイモは、排水の良い所に深さ60cm程度の穴を掘ります。サトイモでは芋を崩さないように逆さ

に倒します。サトイモは成りかけます。サツマイモは成り首を付けたまま埋め、30cmくらいに盛り土して、上にビニールシートで雨よけします(図4)。ショウガの貯蔵温度は13〜15度と他の野菜より高いので土中深くに埋めます。

サトイモは、温暖地では畑から掘り上げなくても、土を厚く掛けておけば、十分に冬越しが出来ます。

図1 冷蔵庫での保存

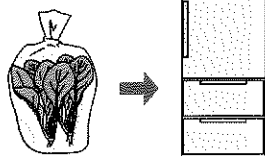


図2 畑や庭での保存

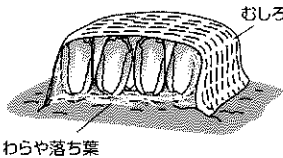


図3 土中貯蔵1

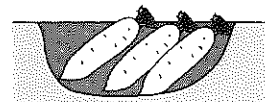
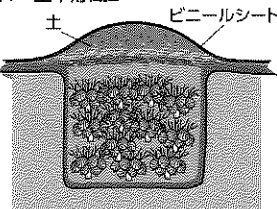


図4 土中貯蔵2



※関東南部以西の平坦な地を基準に記事を作成しています。

ハヤトウリ(ウリ科ハヤトウリ属)

土壌医・藤巻久志

熱帯アメリカ原産で、大正時代に鹿児島に渡来し、薩摩隼人にちなんで隼人瓜と名付けられました。高温性作物で寒さに弱く、5度以下になると枯れます。短日性で秋分の日以降にならないと開花結実しないので、寒冷地(年平均気温が9〜12度の地域)での栽培は難しいです。

西洋梨のような果形で、果重は300gから大きい物は1kgを超えます。浅い条溝が入り、果皮は堅いです。果皮が緑色の緑色種と象牙色の白色種があり、緑色種の方が果実が大きく強健で多収です。青臭さは白色種の方が少ないです。

キュウリやカボチャなどウリ科野菜の果実の中にはたくさん種子が入りますが、ハヤトウリは果実の中央に大きな種子が一つだけです。果肉と種子を分離させないで発芽させて栽培する珍しい野菜です。

温暖地(年平均気温が12〜15度の地域)では、5月に種子球を植え付けます。同時期に植え付けたキュウリやカボチャが枯れる頃、ハヤトウリはつるの伸びが加速します。地は栽培が広がるので、四方に5m以上伸びるので、広い面積が必要です。10月にならないと収穫できず、まさに大器晩成です。

食べる方はダイコンと似ていて、生でも加熱しても食べられます。味が淡泊なので、サラダや漬物、煮物、炒め物などさまざまな料理に合います。シャキシャキとした独特の歯触りが楽しめます。大きくなった物は皮をむいて調理しますが、小さい物は丸ごと利用できます。

別名センナリウリ(千成瓜)というように、非常に多くの果実がなります。1株で温暖地では降霜前までに200〜400個、栽培期間の長い暖地(平均気温が15〜18度の地域)では600個以上収穫できます。10度以下にならない冷暗所で保存すれば、翌春まで利用できます。

家庭菜園では近所や親戚に配らないと、ハヤトウリが食卓に毎日上ることになります。



獅子座 7/23~8/22

【全体運】強く出過ぎると問題発生の暗示が。一歩下がって寄り添う姿勢を見せて、黒くほどスムーズに進展して、びっくり【健康運】専門家の助言を得てトレーニングを開始【幸運の食べ物】ジネンジョ



双子座 5/21~6/21

【全体運】部屋の中を整理整頓すると頭の中もすっきり。迷った掃除をするのがお勧めです。野菜たっぷりの食事で開運【健康運】サウナや岩盤浴でじんわり汗をかく【幸運の食べ物】ホウレンソウ



牡羊座 3/21~4/19

【全体運】気になることは少し様子を見て。結論を急がないのが幸せの秘訣(ひけつ)。金運は下旬から上昇。お誘いの予感【健康運】朝は血圧のチェックから。散歩がお勧め【幸運の食べ物】ユズ



乙女座 8/23~9/22

【全体運】ラッキーな情報が飛び込んできそう。友人と共有すればよりハッピーに。おけいこ事や検定試験の勉強にツキ【健康運】一緒に体を動かす仲間をつくらと長続き【幸運の食べ物】スプラウト



蟹座 6/22~7/22

【全体運】明るい兆しが見えています。遊びに行く計画を練りましょう。人生を楽しむ気持ちが幸せの呼び水に。映画観賞吉【健康運】テーピングで症状が改善。予防にも効果あり【幸運の食べ物】リンゴ



牡牛座 4/20~5/20

【全体運】身辺がにぎやかに。頼まれ事が手に余りそうなら一緒にやってくれる人を探しましょう。ペアの物がハッピー【健康運】気持ちいいくらいの強さで足のつぼ押しを【幸運の食べ物】カボチャ

★ 今月のあなたの運勢 ★
11月
モナ・カサンドラ

糖の種類と性質

管理栄養士・フードスタイリスト・大槻万須美

「糖」といえば、甘い、高カロリー、というイメージがあります。それは一部分にすぎません。「糖」にはいろいろな種類や性質があります。

三大栄養素の一つである炭水化物のうち、体内で消化吸収されエネルギー源となる物を糖質と呼びます。炭水化物から食物繊維を除いた物が糖質というわけです。

糖質は、構造上単糖分子の数によって、単糖類、二糖類、多糖類に分けられます。明確な区分はありませんが、単糖の数が2〜20個程度結合されている場合にはオリゴ糖に分類されることもあります。そして糖質の中でも特に単糖類と二糖類を糖類としています。人工甘味料の糖アルコールも糖質の仲間です。

単糖類

果物や蜂蜜などに含まれるブドウ糖（グルコース）や果糖、乳類に



含まれるガラクトースなど。

二糖類

単糖が二つ結合した糖。砂糖の主成分であるショ糖（スクロース）、麦芽に含まれる麦芽糖（マルトース）、牛乳・乳製品・母乳成分の乳糖（ラクトース）など。麦芽糖や乳糖は血糖値を上げにくいとされています。

多糖類

ご飯に含まれるでんぷん、デキストリンなど。単糖に比べ血糖値の上昇は緩やかといわれています。増粘性などの性質を持ち、添加物としても広く利用されています。

糖アルコール

自然界に存在する糖を人工的に製造した糖質系の甘味料。キシリトール、ソルビトール、マルチトール、エリスリトールなど。熱、酸、アルカリに強く反応しにくい、微生物が繁殖しにくい、消化吸収されにくい、といった性質から特定保健用食品に利用される場合も多く、清涼効果を活用し夏の衣類などに添加されることもあります。

一部のオリゴ糖など甘味のない糖には糖アルコールだけでなく合成甘味料が併せて使われていることもあり、「糖類ゼロ」「ノンシュガー」の表示には注意したいですね。



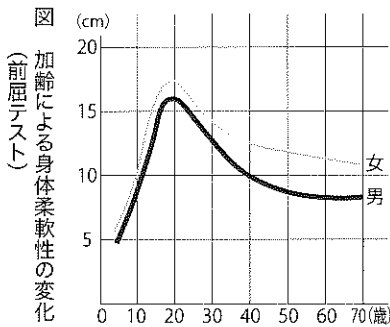
柔軟性と農作業

人間工学専門家・石川文武

柔軟性は体の柔らかさを表す体力の一要素です。一般的に関節可動範囲や座位体前屈などで評価されます。ほぼ全世代にわたって男性よりも女性の方が優れているという、

他の体力要素とは異なった特徴があります。筋肉が柔軟で関節の可動域が広いことは生活動作をスムーズにします。関節の可動域が制限されればさまざまな動作（物の上げ下ろしや衣服・靴の脱着など）に支障を来し、また少しの動作でも関節や筋肉に負担がかかり障害にもつながります。

静的柔軟性と動的柔軟性があり、前者は「関節可動域」すなわち体の柔らかさを表し、後者は「関節可動域における動きやすさ」すなわち運動のしなやかさを表します。運動のしなやかさを変化させるにはスト



レッチングがあり、特に動的柔軟性の向上のためには動的ストレッチングというエクササイズがあります。

体の柔軟性では、脊柱の前屈や側屈の柔軟性低下に比べて肩関節の柔軟性低下が目立ちます。関節の動きやすさは加齢とともに減退しますが、関節の骨組織変形も伴います。従って重量物運搬作業、頻繁な腰曲げ作業、長時間の不自然な姿勢保持による静的筋作業などは関節の疾患を誘発しやすいので、作業方法の変更や改善が必要です。

ストレッチングを実施する際に注意すべき原則が五つあり、(1)時間を20秒以上かけて伸ばす、(2)伸ばす部位を意識する、(3)痛くなく気持ち良い程度に伸ばす、(4)呼吸を止めないように意識する、(5)部位を適切に選択することです。柔軟性を高めるストレッチは、肩回し

(肩甲骨周辺の可動性を高める)、胸(胸の筋肉の柔軟性を高める)、腰(腹筋、背筋の柔軟性を高める)、もも裏(脚の大腿(だいたい)二頭筋を伸ばす)、お尻(臀(でん)筋を伸ばす)が有効です。具体的な方法は健康づくりセミナーに参加するか、地域の健康指導者ににご相談ください。



天秤座 9/23-10/23

【全体運】楽しめる機会の多い良好運。ただ、ちょっぴり口が軽くなりやすいのが玉にきず。お酒はほどほど。帰宅は早めに
【健康運】腹も身の内。適量が健康の秘訣
【幸運の食べ物】サトイモ



射手座 11/23-12/21

【全体運】あちこち引っ張り出されて忙しくなりそう。ただ、人の輪の中にはラッキーなご縁が。音楽鑑賞はいい気分転換に
【健康運】ハードな運動もいいですが、一押しはダンス
【幸運の食べ物】ズワイガニ



水瓶座 1/20-2/18

【全体運】頑固な態度が人間関係をこじらせる原因に。話をよく聞けば和解のきっかけがつかめます。発想の転換が大事
【健康運】リスミカルな運動にツキ。ラジオ体操も◎
【幸運の食べ物】ニンジン



牡牛座 10/24-11/22

【全体運】計画を実行する好機到来。あなたの求めに応じて力を貸してくれる人も集まります。道具や服の新調がお勧め
【健康運】食べ過ぎたと思ったら体を動かして
【幸運の食べ物】ネギ



山羊座 12/22-1/19

【全体運】やりたかったことへと道が開けます。やる気をアピールしてください。リーダー役を頼まれたら引き受けて◎
【健康運】無理をしないのが一番。枕選びが重要
【幸運の食べ物】柿



魚座 2/19-3/20

【全体運】視野の広がり新たな展開をもたらします。思い付きは試してみる価値あり。海外からの情報を小まめにチェック
【健康運】彩りの良い食事が健康長寿を導きます
【幸運の食べ物】エビイモ

入浴で体を癒やす

健康科学アドバイザー・福田千晶

徐々に気温が下がり、農作業でも朝夕は寒さを感じることもあるでしょう。

そんな寒さを癒やしてくれるのが入浴です。シャワー浴だけではなく、やはり湯につかっただけで温まることお勧めです。湯に入ると、まず温まる、つまり温浴効果があります。そして、血行が良くなります。体の隅々まで、酸素や栄養分を届けてくれるのは、血管の中を流れる血液です。各部位で生じた老廃物を回収してくれるのも血液です。

血管を流れる血液は体内の大事なライフラインです。血行が良くなると、血液によって全身に豊富な酸素や栄養が届けられ、老廃物はスムーズに運び去られます。体調管理に温泉を活用するのも良い方法です。各地の温泉ごとにさまざまな効能があります。自宅のお風呂でも、炭酸入りの入浴剤を入れれば、血管が適度に刺激されて血行が良くなります。

湯につかることで、水圧のマッサージ効果もあります。水の圧力によって、腕や足にも軽い圧力がかかり、血行を助けてくれたり、むくみを解消してくれ

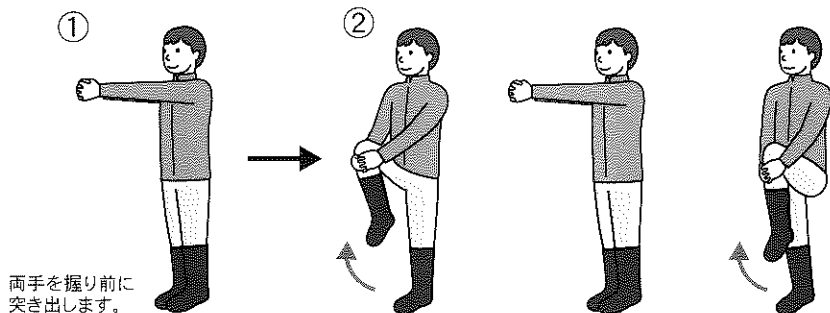


たりします。農作業などで同じ姿勢を続けていたために、疲れた筋肉も水圧で癒やされます。入浴後に足が軽くなっていることが実感できるでしょう。

水は浮力もあるので、陸上で立ったり座ったりしているときに体を支えている筋肉も、水や湯の中では小さな力で体を支えられます。つまり、入浴中は筋肉もホッとできる時間となり、癒やし効果が倍増されます。

夜は寝る90分くらい前に体温を上げておくと寝付きやすくなります。体が温まりそれが冷えていくと眠りやすいので、睡眠の悩みのある人も、夜のゆつたり入浴はお勧めです。この時期は40度程度のぬるめの湯につかってリラックス、夜はぐっすり眠りたいですね。入浴後は水分補給を忘れずに。

(公財)日本体操協会 「The Taiso」 (7) バランスとストレッチ



① 両手を握り前に突き出します。

② 両手を下げながら、右膝を抱えて引き寄せます。両手を戻し、次に左膝を抱えて引き寄せます。グラグラしないようにしっかり立ちます。

③ 最後のポーズ



これまで紹介してきた「体側部横曲げ」「腰部をねじる」「背腹部前曲げ、後ろ曲げ」「胸部腕を上げて伸展」「足踏みと腕屈伸～拍手」と、今回の「バランスとストレッチ」をつなげてやってみましょう。「バランスとストレッチ」を終えたら、③膝を屈伸しながら「パン、パン」「パパン、パン」と手を鳴らし、最後に背筋を伸ばしてパンザイポーズ、で終了です。

※足踏みをしながら「イチ、二、イチ、二」とリズムカルに動きます。椅子に座って行う場合も、同じ運動をします。

「The Taiso」の動画はこちら



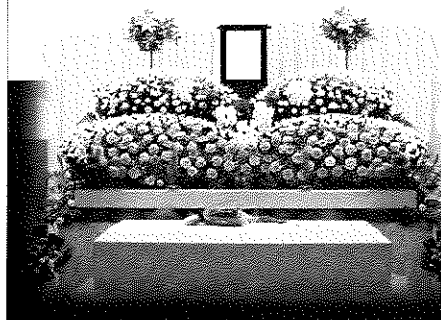
ザ・タイソウ 検索

いつでもどこでも手軽に体操

日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

安心のJA葬祭

JA葬儀式場・虹のホール印西をはじめ公営斎場や、自宅・寺院でのご葬儀も真心こめてお手伝いいたします



年中無休 24時間 受付対応

虹のホール印西 印西市大森3546-9

もしもの時や、事前相談等いつでもご連絡ください

経済部(葬儀担当)

☎ 0476-48-2208

虹のホール印西

☎ 0476-42-1194

JA虹の友 会員募集中

割引特典

- 虹のホール印西 使用料無料
- 供花・供物の割引
- 仏壇・仏具の割引
- 新盆棚の割引
その他

パズル? 頭の体操

Q 二重マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

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

タデのカギ

- ①さらさらと落ち続ける時計もあります
- ③新婚家庭には満ちあふれていそう。
——太りしちゃう人もいるかな
- ⑥朱肉がセットされたケースに入れることも
- ⑧「Rの付かない月(5~8月)に食べるな」と言われる貝
- ⑨京都の町家は——が狭いなぎの寝床
- ⑪グラウンドをならず道具です
- ⑫文系とよく対比されます
- ⑬この商品は——パフォーマンスがいいね
- ⑮鍛えて日本刀などを作ります
- ⑰髪を刈り込むときに使います
- ⑲旅行のこと。——シューズ
- ⑳こたつで丸くなりたいニヤ

ヨコのカギ

- ①サツマイモで作る洋風の焼き菓子
- ②東がトン、北がベイなら南は
- ③布団や枕などのこと
- ④『万葉集』にはたくさん収められています
- ⑤漢字で書くと「背黄青鸚哥」。ペットとしてよく飼われている小鳥です
- ⑦板を用いることが多い練り製品
- ⑩箒(ほうき)と一緒に働きます
- ⑭おうし座のプレアデス星団の和名。『枕草子』にも出てきます
- ⑯いかつい——構えをした刑事
- ⑰天下の回り物です

クロスワード

- ☆応募のきまり
- 締切 11月末日(消印有効)
 - 発表 本誌1月号誌上
 - 賞品 抽選で5名様に農協全国商品券をプレゼント致します。
- ◇当選おめでとう
当選者は左記の5名様に決まりました。(敬称略)
- 石川 玉枝
 - 五十嵐 祐三
 - 海老原 和子
 - 豊島 澄夫
 - 鳩谷 里美

農協全国
商品券が
当たる!

9月号の解答
▶ ABCD
メイゲツ

ク	ツ	フ	ム	シ	ス
ガ	リ		キ	ツ	テ
アル	バ	ム		メ	ン
キ		シ	ス	ウ	レ
ア	ゲ		コ	ス	モ
カ	ン	ウ		カ	ケ
ネ		シ	ロ	ワ	イ

メールでも
募集中!
アドレスはこのページ
下を見てね♡

ハガキの書き方

2 7 0 - 1 3 3 4

印西市西の原4-13

J A 西印 橋本店
広報係

① パズルの答え
② 住所・電話番号・氏名・年齢
③ 好きなコーナー
④ ご意見・ご希望

- ☆「かけはし」についている応募券を応募用紙に貼り、直売所の投函箱に応募していただいた方の中から、抽選で5名様に農協全国商品券5000円分をプレゼント!!
- 応募用紙は「とれたて産直館 栄店・印西店・やあばあく」にあります。皆様のご来店をお待ちしております。
- ◇当選おめでとう
当選者は左記の5名様に決まりました。(敬称略)
- 大村 祥恵
 - 加藤 千夏
 - 鈴木 あおし
 - 関根 正三
 - 矢延 初恵

読者プレゼント企画

毎月5名様に農協全国商品券5000円分が当たります!!

写真大募集 お子様 ペット 時の眺め

お子様・ペット・時の眺めの写真をお送りください。デジタルカメラ・eメールでもOKです。尚、携帯電話で撮影した写真での受け付けはできませんのでご了承ください。お待ちしております。

- ◇応募要領
- 郵便番号、住所、お子様の名前(ふりがな)、またはペットの名前、性別、生年月日、撮影時の年齢、お子様またはペットに変わって簡単なコメントを添えてお送りください。また時の眺めにもコメントを添えてお送りください。
- ※ペットの時は「は」は不要です。
- ◎応募写真は返却いたしません。
- ◎掲載された方には粗品を進呈致します。

お便りコーナー

- ◇直売所で先日、買った煎餅が美味しかったので今回は、2袋買っちゃいました。(信彦さん)
- ◆お好みの味だったのですね。良かったです。私も食べてみようかな。
- ◇掲載されている体操は、テレビを見ながら出来るので大変助かっています。(満里さん)
- ◆時間を作ってやると思うと面倒になってしまうので、簡単に出来るのが良いですね。
- ◇煙管草、珍しい植物ですね。楽しく読みました。(チヨ子さん)
- ◆私も初めて見ました。スキの根元に隠れる様に咲いているので、自然では気が付かないかもしれませんね。あまり知られていない花や農産物がまだまだ、沢山あるのだと実感しました。
- ◇温泉の記事が参考になりました。どこの温泉に行こうかな。見ているだけで楽しいです。(香さん)
- ◆温泉良いですね。記事で気分だけでも温泉気分を味わって下さい。
- ◇毎号楽しみにしています。梨の記事が充実していて良かったです。(洋加さん)
- ◆例年だと梨関連のイベントもあったのですが、今年は自粛で寂しいです。天候の影響もあり今年は栽培するのが大変だったと生産者からお聞きました。記事を通じて少しでも頑張っている事が伝われば幸いです。



直売所からの お知らせ

今年も当JA管内で美味しいお米が収穫できました。

直売所からお得な情報をお届け致します。

毎週

水曜日は「ふさこがね」特売!

日曜日は「コシヒカリ」特売!

特売!

人形供養祭 中止のご案内

11月に虹のホール印西で開催を予定しておりました人形供養祭は、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、中止にする事と致しました。

人形供養をご検討いただいた皆様には、誠に申し訳ございませんが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

◆理事会報告◆

【第9回理事会】 令和2年10月9日

(審議案件)

第1号議案 窓口手数料の改定及び新設について

第2号議案 任意積立金(経営リスク安定化積立金)の取り崩しについて

🌿 税務相談(無料) 【申込先】0476-48-2201(総務課)

日時 11月25日(水) 午前10時～正午(毎月第4水曜日)

※12月の開催日は、本誌12月号でお知らせ致します。

🌿 法律・交通事故相談(無料) 【申込先】0476-48-2201(企画管理課)

日時 11月18日(水)・12月16日(水) 午前10時～正午
(毎月第3水曜日)

※ご相談希望の方は相談日の3日前までにお申込下さい。尚、税理士・弁護士の都合により日時が変更になる場合もあります。

🌿 休日ローン相談会(無料) 【申込先】各支店にお問い合わせ下さい。

日時 11月15日(日) 午前9時～午後3時(毎月第3日曜日)

場所 中央支店

相談内容 お住まいの新築、購入、リフォーム、借換、マイカーローン、教育ローン、農業関連資金、年金関係等

🌿 年金相談会(無料) 【申込先】各支店にお問い合わせ下さい。

開催日	開催場所
11月15日(日)	東部支店

※ご来店の際、ご夫婦の“年金手帳”“年金証書”“基礎年金番号通知書”“認め印”“雇用保険被保険者証”をご持参ください。無い場合でも相談はできます。

葬儀相談会 中止のお知らせ

葬儀相談会を当面の間、中止とさせていただきます。再開する際には、かけはし誌面にてお知らせ致します。

ご利用の皆さまには大変ご不便をお掛け致しますがご理解を賜りますようお願い申し上げます。

緊急連絡先

自動車共済事故受付(24時間・365日)

フリーダイヤル ☎ 0120-258-931

営業時間内【9:00～17:00】はこちらまで

共済部 TEL. 0476-48-2250

葬儀(24時間受付)

フリーダイヤル ☎ 0120-055-983

経済部(葬儀担当) TEL.0476-48-2208

虹のホール印西 TEL.0476-42-1194

キャッシュカード夜間・休日受付

TEL.043-202-1171

プロパンガス

TEL.04-7197-2130





シェフ永井のおすすめ

永井智一（ながい・ともかず）
茨城県笠間市にある
「キッチン晴人（ハレシン）」
オーナーシェフ



「手羽元と秋ナスのみそ煮」



材料(2人分)

- 鶏スープ… 出来上がり200ml
- 水……………1L
- 手羽元……………6本
- 野菜くず(ネギの青い部分、ニンジンの皮など) ……適宜
- 合わせ調味料
- みそ……………大さじ1と1/2
- 砂糖……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- ナス……………2本
- パプリカ(3色) ……各1個
- おろしショウガ…大さじ1/2
- いりごま……………大さじ2

作り方

- (1) 鶏スープの材料を鍋に入れスープを取る。
- (2) ナス、パプリカを食べやすい大きさに切り、素揚げする(揚げ油は材料外)。
- (3) (1)をこし、鍋に鶏スープと手羽元、合わせ調味料、(2)を入れ強火で煮詰めていく。
- (4) 煮汁が絡んできたら、おろしショウガ、いりごまを入れサツと混ぜ合わせ出来上がり。

「秋サケの小松菜クリームソース煮」



材料(2人分)

- 秋サケ切り身……………2切れ
- タマネギ(みじん切り) ……1/2個
- ジャガイモ中(スライスした物) ……1個
- シイタケ(みじん切り) ……2個
- 小松菜(ざく切り) ……1/2わ
- ソース
- 水……………1カップ
- 生クリーム……………1/2カップ
- ブイヨンキューブ……………1個
- 砂糖……………小さじ1/2
- 白ワイン……………大さじ1
- 塩・こしょう・薄力粉……………適宜
- オリーブ油……………大さじ1
- バター……………大さじ1

作り方

- (1) 秋サケに塩、こしょうをして、薄力粉をはたき、熱したフライパンにオリーブ油を入れ、中火で両面を焼き上げて仕上げに白ワインを回し掛ける。
- (2) (1)のフライパンから秋サケを取り出し、バター、タマネギ、ジャガイモ、シイタケを入れて弱火で軽く炒め、ソースの材料を入れ中火で煮詰めていく。
- (3) ソースにとろみがついてきたら、(1)の秋サケをフライパンに戻し、小松菜を入れサツと煮て、器に盛り付け出来上がり。

わが家のかわいいペット

★白井市根 中村 ユキノさん

ほく、ハンサムボーイでしょ！



ドン

いたづらKids

★印西市大廻 鳩谷 大地さん



快斗君

8目で1歳になりました！
これからもすくすく成長してね♡



編集うら話

「Fさん、遊びに来い」「Fさん、俺んちによれ、旨いお茶飲ませるぞ」「私は病気になったけどFさんは元気か？」・・・先日、業務中に組合員の方から突然連絡があり言われた言葉と、仕事帰りによったスーパーで会った組合員の方に言われた言葉です。今年は新型コロナウイルス感染拡大防止の為に、イベントが無く、取材も最小限にしていたので、組合員の方と会う機会があまりありませんでした。営業職ではないので、頻りに顔を合わせる事がなくても覚えていてくれる事と気づかずに感謝の気持ちで一杯です。以前、自分の身の振り方を考えた時も組合員の言葉に助けられた事がありました。温かい気分になり頑張れる様な気がしました。今月号の記事に組合員アンケートの結果を掲載してあります。9割の方がJAは必要、応援したいと回答していました。「ますます組合員、地域の為に頑張らなければいけない」と思った、ある日の出来事でした。

(F・S)

番外編

★白井市神々廻 山崎 重幸さん



近所で彼岸花が満開でした

<http://www.ja-nishiinba.or.jp>

JA西印旛

検索



★写真の応募はP13をご覧ください。

総務部 ☎0476(48)2201
 金融部 ☎0476(48)2203
 共済部 ☎0476(48)2202
 共済部(自動車事故相談) ☎0476(48)2250
 自動車事故(夜間・休日)(フリーダイヤル) ☎0120(25)8931
 経済部 ☎0476(48)2207
 経済部(肥料・農業のご注文)(フリーダイヤル) ☎0120(48)2207
 プロパンガスのご用命は(全農ガスセンター) ☎04(7197)2130
 介護保険に関するお問い合わせ ☎0476(42)1312
 農業機械に関するお問い合わせ ☎0476(47)3133

中央支店 ☎0476(48)2210
 東部支店・燃料(灯油・軽油) ☎0476(95)1101
 キャッシュカードの紛失・盗難受付(夜間・休日) ☎043(202)1171
 農産物直売所 印西店 ☎0476(48)2200
 農産物直売所 栄店 ☎0476(80)2220
 農産物直売所 白井店(やおばあく) ☎047(498)2007
 経済部(葬祭24時間受付) ☎0476(48)2208
 虹のホール印西(葬祭24時間受付) ☎0476(42)1194