

おけはし

6
2020

【特集】

豪雨災害から身を守る

みんなの「防災スイッチ」

印西市造谷
櫻井 修一さん

応募券

6月号


JA西印旛

表紙紹介

今月は印西市造谷で農業をしている
櫻井修一さんを紹介致します。



丹精込めて農産物を栽培しています

農業を始めて何年になりますか？

今年で18年目になります。今の時期は枝豆やナス、ブロッコリーを栽培しています。他には小松菜、ホウレンソウ、落花生等も栽培して直売所等に出荷しています。昨年から学校給食用にも出荷しています。

農業をしていて大変な事、嬉しい事がありますか？

台風等、自然災害の影響がある事が大変です。お客様に「美味しかった」と言われた時は農業をしていて良かったと思います。

工夫している事がありますか？

機械化をすすめて作業の効率を良くしています。

挑戦したい事がありますか？

枝豆の栽培面積を増やす事と前年度の農産物の売り上げを上回れる様に頑張りたいと考えています。

消費者へのメッセージ

丹精込めて栽培しているので、沢山食べて下さい。

目次

豪雨災害から身を守る 特集 みんなの「防災スイッチ」	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}



揚げたて唐揚げ

直売所を盛り上げたい

印旛郡栄町酒直 後藤 朝夫さん

私は、J A 西印旛農産物直売所栄支部に加入しています。数年前に直売所の集客を増やし、店を盛り上げようと有志が集まった生産者で話し合い、5年程前から支部として参加するイベントや毎月、月末に直売所で模擬店を出店して唐揚げを販売する事にしました。儲けは全く無いのですが、有志が集まった生産者の協力もあり、今では人気の商品になりました。

市販の唐揚げ粉では家でも作れるので、ここでなければ味わえない味の唐揚げを作ろうと、何度も調合を試みて、業者に依頼してオリジナルの唐揚げ粉を完成させました。

沢山の量を作るので前日からの仕込みが大変ですが、お客様に「美味しい」と言ってもらえると嬉しいですね。リピーターのお客様ができた事も嬉しいですね。都合が合わず、出店が出来ないと、「楽しみにしていたのに」と言われてしまう事があります。

農産物を購入しに来てついでに購入してくれるのが、ほとんどだと思いますが、唐揚げを目当てに来て直売所を利用してくれるお客様もいるので、少しずつですが集客になってきていると思います。今では唐揚げの他に蒸し饅頭も販売する様になりました。

今年は、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐ為に、模擬店を休止していますが、直売所にお客様から問い合わせの電話が沢山あったと聞きました。出店できるようなったなら、また、直売所を盛り上げるのに貢献したいです。



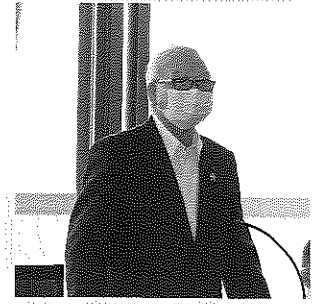
沢山作っても売れてしまいます

臨時総代会開催

5/28

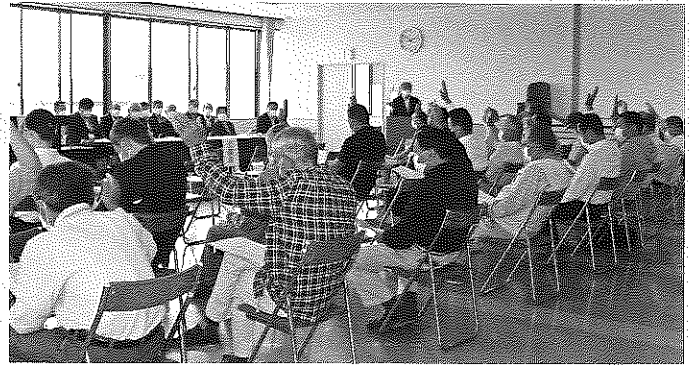
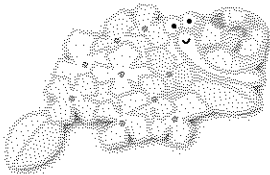
当JA本店土地の定期借地権契約が4年後に満了する事に伴い、土地取得に向けた交渉をすすめる為、臨時総代会を開催しました。

総代526名のうち、本人出席29名、書面議決396名、合計425名の出席により臨時総代会が成立し、承認されました。



【臨時総代会提出議案】

第1号議案 固定資産の取得について



パイヤメロン収穫



出荷を迎えたパイヤメロン

印西市草深で5月上旬からパイヤメロンの収穫が行われました。印西市草深で約35年前から一部のスイカ、メロン生産者が栽培を始め、長年栽培を行っている貴重な産地になっています。形がパイヤに似ている事から名付けられ、白い果肉でみずみずしく、糖度が高く、シャキシャキとした食感が特徴です。同市の特産品として「ふるさと納税」の返礼品の一つにも選ばれています。生産者は「定植後、天候に恵まれたので甘いパイヤメロンができた」と話していました。

夏の定番、スイカ出荷始まる

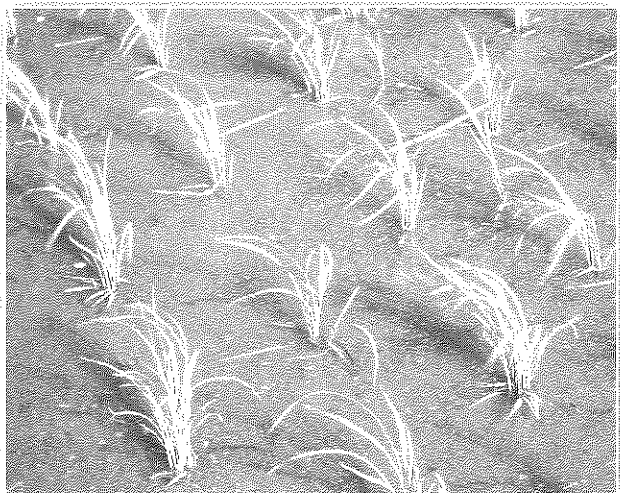
印西市の船穂西瓜組合が栽培したスイカの収穫が始まり、5月10日から市場や直売所へ出荷されました。

同西瓜組合は、主に「甘泉」「祭ばやし」を栽培していて、常に良質なスイカを出荷する為に出荷前に大きさ、形を確認する他、毎週、生産者毎にスイカの糖度が出荷基準を満たしているか測定を行い、組合として品質を統一しています。今年のスイカの出来具合をJAの担当者は「糖度が高く甘い」と話していました。



沢山のスイカが出荷されました

風にそよぐ苗



定植された苗

田植え始まる



当JA管内は、米の産地で4月下旬から5月にかけて多くの水田で田植えが行われました。

米生産者は、スクスクと育った苗を水田に植え、収穫までに肥料や除草剤の散布、用水の管理等行って収穫に備えます。

近年、ドローンを使用して農薬等を散布したりパソコンやスマートフォンを利用したスマート農業の一環として、水田に設置したセンサーにより、水温や水量の管理を行ったりする生産者もいます。

今月号のかけはしに「中後期除草剤」の記事を掲載してありますのでご覧ください。

消費者へ旬をお届け!

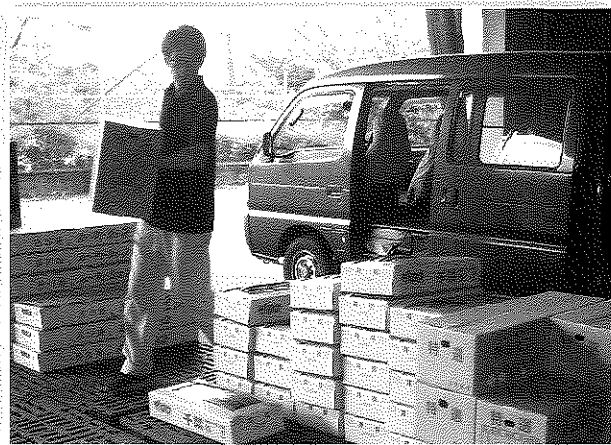


JA西印旛管内の出荷場では、連日、旬を迎えた様々な農産物や花卉の出荷が行われています。

5月下旬に取材をした草深集荷場には、多くの生産者が訪れ、旬を迎えたスイカやトマト、そら豆やインゲン豆等を出荷していました。JA職員が出荷された農産物をサイズ毎に仕分けて、搬送するトラック到着に備えました。

出荷場に訪れた生産者は職員に農産物の作況や販売状況を尋ね、営農の参考にしていました。

出荷大忙し



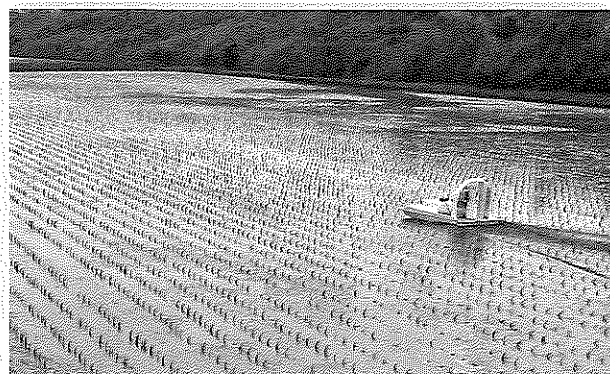
様々な農産物が出荷されています

5/8

ラジコンボートで農薬散布

農薬メーカー、散布業者、全農ちば、当JAが参加してラジコンボートを使用した農薬散布の試験を生産者の水田で行いました。

時間短縮やコスト削減に加え、若い世代にも楽しみながら効率良く農業を行える事から注目されてきています。水田を颯爽と散布しながら進むラジコンボートを見て「生産者の負担軽減に期待したい」と参加者は話していました。



農業の負担軽減に期待されています

水稲情報 ～中後期除草剤のご案内～

田植えも終わり、みなさん一段落がついたところだと思いますが、初期剤・一発除草剤の効きめが切れ、雑草が顔を出してきた圃場もあるかもしれません。今回は、そのような農家の皆様にオススメする「中後期除草剤」をご紹介します。

雑草写真	雑草名	生態及び特徴	オススメの中後期除草剤
	ノビエ [イネ科]	一年生雑草で全国的に発生が多いイネ科雑草。色と形が稲と非常に似ているが、ノビエには葉身のつけねに葉耳(ようじ)と葉舌(ようぜつ)が無い。3葉期を過ぎると、初中期一発剤による防除が出来ないため、早めの防除が必要。	クリンチャー剤 クリンチャーバスME アトトリ剤 ワイドショット剤
	コナギ [ミズアオイ科]	一年生広葉雑草の代表種で、種子の生産量が多い。幼苗はウリカワ、オモダカに似ているが、根が青紫色。大きくなるとハート形の葉がつく。ハート形の葉が発生すると後期剤での防除も難しい。発生を早めに確認する必要がある。	レブラス剤 ザーベックスSM粒剤
	ホタルイ類 [カヤツリグサ科]	近年、最も問題となる雑草の一つ。越冬株の発生もあるが、ほとんどが種子発生。線形葉が5～6枚出ると、花茎が抽出する。生育初期はコナギ、生育中期はクログワイに似る。枯殺可能な大きさは、初中期一発剤で2葉期程度、後期剤で20cm程度であり、防除適期を逃さないことが重要。	レブラス剤 クリンチャーバスME バサグラン剤
	オモダカ [オモダカ科]	多年生の難防除雑草。主に塊茎から発生し、はじめ数枚の葉は線形から広線形の葉となる。大きくなると矢尻葉になり、その後白い花を咲かせる。大きい株が残ると塊茎の数が多くなる。また発生期間が長いので、初中期一発剤と中後期剤との体系が必要となる。	アトトリ剤 ワイドショット粒剤 レブラス剤 バサグラン剤
	クログワイ [カヤツリグサ科]	防除困難な多年生雑草のひとつ。黒い塊茎を形成し、増殖する。茎は円柱形で、茎内は細かい横の隔膜で仕切られており、指で押し引っ張ると「プチプチ」と音が鳴る。また発生期間が非常に長く、10月頃まで発生が続く。	アトトリ剤 レブラス剤 バサグラン剤 クリンチャーバスME
	コウキヤガラ [カヤツリグサ科]	多年生雑草。塊茎で発生し、発生は早く、代掻き時から既に発生している場合がある。また塊茎形成も早い。稲刈り後の個体は確認できないため、秋季防除はできない。発生が早いので、初期剤と初中期一発剤との体系が有効である。	アトトリ剤 ワイドショット粒剤 レブラス剤 バサグラン剤
	イボクサ [ツクサ科]	一年生雑草で、畦畔から水田に侵入する。耕起、代かき前に発生。茎はよく分岐し、切断しても切断茎から再生する。イネに絡みつくとため、収穫時の妨げとなる。	レブラス剤 ワイドショット剤
	アゼナ類 [コマノハグサ科]	アゼナ、アメリカアゼナ、タケトアゼナなどの一年生広葉雑草の総称。茎は四角柱状で10～20cmほどの高さになる。いずれも近年SU抵抗性のものが増加している。	レブラス剤 ワイドショット剤
	藻類及び表層剥離	水田内に発生する藻類は水面下に沈むアオミドロや水に浮遊するアミミドロなどがある。一方、表層剥離は水田の表土が膜状になって水面に浮遊する現象である。移植後すぐに多発すると水温や地温の低下、肥料養分の取奪等により分けつ抑制、浮き苗を誘引する場合がある。	モゲトン (発生後)

注) 各除草剤には散布適期(対象雑草の大きさなど)があります。登録上の使用可能期間と合わせてご確認の上で、的確に防除を行いましょう

・一年生雑草(種子から発生する雑草)

広葉雑草: コナギ、アゼナ、キカシグサ、ミゾハコベ、アブノメ等

カヤツリグサ科: ホタルイ、タマガヤツリ、コゴメガヤツリ、ヒデリコ等

イネ科雑草: タイヌビエ、イヌビエ、ヒメタイヌビエ

その他: クサネム(マメ科)、アメリカセンダングサ(キク科)、タウコギ(キク科)等

・多年生雑草(塊茎から発生する雑草)

オモダカ科: オモダカ、ウリカワ

カヤツリグサ科: クログワイ、コウキヤガラ、ミズガヤツリ等

【お問い合わせ】

JA西印旛 経済部営農指導渉外課(担当:金子)

TEL: 0476-48-2207

新たな食料・農業・農村基本計画とJAグループの主張

～我が国の食と活力ある農業・農村を次の世代につなぐために～



平成から令和へ、日本農業は、少子高齢化、担い手不足・耕作放棄地の増大などの問題が山積する中、政府は「新たな食料・農業・農村基本計画」を3月に閣議決定した。基本計画は、今後10年間の農業政策の方向性を示すもので5年ごとに見直しされている。

今回、計画見直しに関してJAグループは、食料安全保障のリスクが高まっていることを改めて強調した。その背景にあるのが、過去最低となった2018年度の食料自給率37%という数値だ。さらに、この食料自給率を支える国内生産基盤の弱体化に歯止めがかかっていないという点にある。

1点目の食料自給率については、将来的・世界的には、食料がひっ迫するのではないかと懸念がある。日本は、少子高齢化に向かっていくが、世界的にみれば人口は、1年で1億人ほどの増加傾向にある。その人口増加に食料増産が追いつくのか？有事の際に国民の食料を賄いされるのか？内閣府が実施した世論調査においても国民の8割以上が「将来、我が国の食料安定供給に不安がある」と回答している。

2点目の国内生産基盤の脆弱化につ

いては、初めて食料・農業・農村基本計画が策定された2000年度から、2018年度までの間に農地面積・農業就業人口ともに急激に減少しているという実態がある。2018年度の農地面積は442万ヘクタール。2000年度と比較すると41万ヘクタール減少している。農業就業人口に至っては、2018年度175万人で2000年度の45%以下にまで減ってしまった。新規の就農者数が低迷する中で、誰が、地域の農地を保全し、農業生産を担うのかということだ。

これまで政府は、「農業の成長産業化」を強調してきた。しかし、「農業経営の大規模・法人化を促進するだけで、日本の農業は維持できない。わが国の農業を維持するには、農業経営体の9割以上を占める家族農業・中小規模農業者を含め全ての農業者が持てる力を発揮することが重要である。」というのがJAグループの主張だ。そして、中小規模農業者・家族農業経営に視点を当てていかなければ農村はなくなってしまうという危機意識である。「家族農業」「兼業農家」などの多様な人たちが農地・農村にかかわっているからこそ国内生産基盤と多面的機能をもつ農業・

農村地域が維持できるとするのが、JAグループの立ち位置である。加えて、これらを実行するには、食農教育の実践や国民的議論の深まりが必要であると政府・与党にも要請してきたところである。

新たな基本計画には、中小家族農業の重視や、農村の多面的機能など、JAグループの主張が多く盛り込まれた。JAグループとしては、各団体との連携のもと食料安全保障の確立に組織をあげて取り組みを進める。また、新型コロナウイルスの感染拡大の最中に決定されたこの基本計画の見直しを契機に食料・農業・農村について消費者を含めた国民全員の理解が進むことを期待するものである。(千葉県農業協同組合中央会)

自給率関連の各種指標の目標

	2018年度 (実績)	2030年度 (目標)
カロリーベースの 総合自給率	37%	45%
生産額ベースの 総合自給率	66%	75%
飼料自給率	25%	34%
カロリーベースの 食料国産率	46%	53%
生産額ベースの 食料国産率	69%	79%

豪雨災害から身を守る みんなの防災スイッチ

近頃、毎年のように日本のどこかで大雨や長雨による災害が発生しています。農業に関わる皆さんにとって、天気とはとても身近なものだと思います。でも、災害への備えは十分でしょうか？今回は「防災スイッチ」という災害への備えについて紹介します。

文／京都大学防災研究所 特定准教授 竹之内健介
イラスト／服部新一郎



防災スイッチって何？ なぜ必要なの？

2018年の西日本豪雨、2019年の東日本台風でも、早めの避難が呼び掛けられました。やはり多くの人々が危険になるまで避難しなかったことが課題となりました。なぜ人はいざというとき避難できないのでしょうか？大雨による災害では、ハザードマップでどこが危険なのか知ることが大切ですが、もう一つ重要なことがあります。

それは「いつ」避難するかです。「避難勧告で避難すればいい」と思われた方、まさにその通り。でも本当に大丈夫でしょうか？あなたはこれまで避難勧告で避難したことがありますか？今、日本では避難勧告が出されても避難率は多くの場合、数%程度です。ほとんどの人が避難していないのです。昔の人は、自分たちで地域の状況を確認し、危なくなったら声を掛け合って避難するのが当然でした。その中で、いつ避難するかを考える機会を持っていました。しかし、最近では、何もし

なくても、携帯電話やスマートフォンに自動的に避難情報が届くようになり、われわれはいつ避難するか考える必要がなくなってしまうかもしれません。実は、まさにそこが問題なのです。「防災スイッチ」は、あなたがいつ行動するかをあらかじめ考えておき、実際にそのような状況になったら、スイッチをONにして、迷わず行動するというルールのことです。もう一度、行動するタイミングをしっかりと考える機会を持つというわけです。

防災スイッチを 考えてみよう

では、防災スイッチがどのようなものか具体的に見ていきましょう。例えば、写真(1)。これはある家族が避難のきっかけにしているものです。この家族は以前に大雨による災害を経験しました。それ以来、川の水位が上がって、この岩が隠れるようなら、すぐ避難しようというルールを決めました。この岩の様子で避難の防災スイッチになっているのです。次に写真(2)。これは大きな川の下流の地域です。この地域では、川の水位が上がると、地域で降った雨が排水できずに街が浸水してしまいます。そこで、川へ流れ込む水門が閉まるタイミングを確認して、避難を考える防災

スイッチにしています。写真(3)は、土砂災害の危険のある山沿いの集落の水路です。土砂災害は予測が難しい災害といわれています。そこで、この地区では、「ちょっといつもと違うな」という感覚を大切にしています。大雨で谷水やそれが流れ込む水路の様子などが「これはいつもと違う」と感じたなら、地域で声を掛け合いながら避難することをルールにしています。

このように「いつ」避難するかというルールを事前に決めていくわけです。これらは、避難の防災スイッチですが、大雨の際は避難そのものが危ないことでもあります。またマンションなど避難が不要な方もいると思います。そのような場合は、避難以外の防災スイッチを考えてみてください。どのようなものがあるのでしょうか？

例えば、小さなお子さんがいる家庭であれば、「家にすぐ帰るスイッチ」、「親に2階に上がるよう呼び掛けるスイッチ」、「マンションに住んでいる場合は、「外出しないようにするスイッチ」などが考えられます。

農業に関わっている皆さんは、実は「防災スイッチ」のプロフェッショナルです。なぜかという、普段から天気予報を利用して農作業のことを考えられていますよね？明日は雨だから今

防災スイッチの例



写真(1) 福岡県朝倉市



写真(2) 三重県伊勢市



写真(3) 高知県四万十町

防災スイッチを作るときの 五つのポイント

- 1 地域の専門家であるみんなの経験・知恵を生かす(1人の意見ではなく、みんなの意見を聞く)。
- 2 避難はまずは避難情報を基本に、避難情報と地域の状況を組み合わせて考える。
- 3 必要に応じ、行政や専門家に相談する。
- 4 地域の防災スイッチを確認・共有し、それぞれに合った行動を取る。
- 5 大雨の際には、行動するタイミングがちょうど良いか確認する。

防災スイッチのための 五つの活動

- 1 (家やベランダなど、安全な場所から) 普段のちょっとしたことを記録し、1年に1回雨と周りの様子を振り返る。
- 2 地域の気象情報を普段から確かめる。
- 3 大雨のときは、水害の素振り(行動練習)と振り返りを行う。
- 4 行動するタイミングを考える「逃げ始め訓練」をやってみる。
- 5 実際に大雨の際には行動する。

地域や家族、 みんなで考えよう。 災害情報も利用しよう

最後にもう一つ大切なことをお伝えします。それは自分一人で防災スイッチを考えないということです。人はそれぞれ災害の感じ方が違います。自分はまだ大丈夫と思っても、実は他の人は危ないと思っていることもあります。できるだけ多くの人と、地域や家族で共通のルールを考えることが大切です。そして、防災スイッチを決めたら、そのために利用できる災害情報がないか探してみてください。避難情報や天気予報を、しっかりと防災スイッチに生かしていきましょう。

梅雨の季節が過ぎると、次は台風もやって来ます。本当に災害が起きたとき、迷わず行動できるように、今年「防災スイッチ」を考えることから始めてみてはどうでしょうか。そして、危なくなったらしっかりあなたの防災スイッチをONにしてください。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

キャベツ 病害虫の予防を万全に

園芸研究家・成松次郎

キャベツは冷涼な気候を好み、生育適温は20度前後ですが、初期は高温や低温に強い野菜です。一般地では夏まき秋冬取りが最も作りやすい時期です。

できます。

「苗作り」少量の苗を作るには7・5×9cmのポリポットを使うのが便利です。1ポット当たり3×4粒まき、本葉2×3枚で1株になるよう間引きします。苗作りの期間は30日程度で、寒冷しゃなどで害虫の飛来を遮断します(図1)。

付けます。このとき、植え穴を掘り、穴に十分水やりして、活着をスムーズにさせます(図3)。

「品種」サラダ、煮物などに万能の品種が主流で、病気に強い品種を選びましょう。秋取りに適した早生品種の「初秋」(タキイ種苗)、「新藍」(サカタのタネ)は葉が柔らかい良食味品種です。冬取りには中晩生種で甘味のある「彩音」(タキイ種苗)、「冬藍」(サカタのタネ)もお薦めです。

「病害虫の防除」ヨトウムシ、コナガ、アブラムシが多いので、オルトラン水和剤などで駆除しますが、生育初期はネット栽培で予防しましょう。葉先にくさび状の病斑を示す黒腐病にはZボルドーなどで予防します。

「栽培期間」一般地では、早生種は7月上旬〜下旬に種まきし種まき後90日程度、中晩生種は7月下旬〜8月中旬に種まきし120〜150日で収穫

「植え付け」本葉5〜6枚の頃、株間40cm程度に植え

「収穫」球が肥大し、やや堅く締まってくれば収穫期です。

図1 ポット育苗

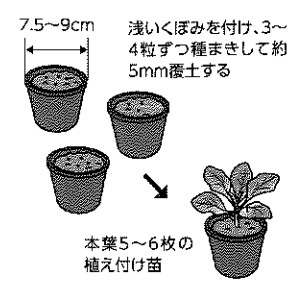


図2 種まき

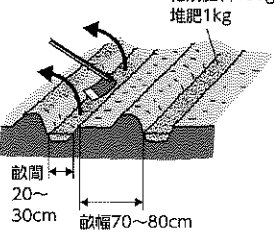
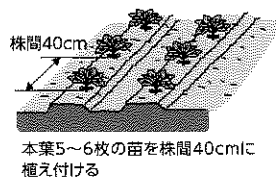
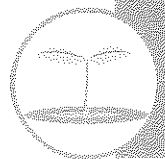


図3 植え付け



※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。



野菜もの知り百科

キャベツ(アブラナ科アブラナ属)

土壌医・藤巻久志

キャベツはショ糖やブドウ糖を含み甘いので甘藍かんらん、結球して丸くなるので玉菜(たまな)ともいいます。結球したキャベツでも、春になると玉が割れて茎を伸ばし、黄色で十字状の花を咲かせます。花が咲かなければ種子は取れません。

の結球葉が必要で、その前に低温に遭うと花芽がでず結球しません。秋まきする春キャベツの産地は豊橋(愛知県)や三浦(神奈川県)、銚子(千葉県)など冬が温暖な地域に限られます。キャベツに含まれているビタミンU(キャベジン)は胃潰瘍の治療に効果が

キャベツはグリーンプランツバーナリゼーション(緑植物体春化)といって、株が一定の大きくなって、一定の低温が一定期間続くと、花芽が分化します。その後の高温と長日によってとう立ちして開花します。

キャベツを縦に半分に分けると太い芯が見えます。この芯が伸びて花茎になります。春キャベツの芯は夏キャベツと比べると長いので、球内で芯が伸び過ぎると、とがったキャベツになります。

同じアブラナ属で菜の花を咲かせるハクサイやカブは、シードバーナリゼーション(種子植物体春化)といって、種子が吸水して発芽を始めたときから一定の低温に一定期間遭うと花芽分化します。

少し難解な内容で、読んでいて胃が痛くなったかもしれません。キャベツを食べましょう。コールスローのコールはキャベツ、スローはサラダを意味します。

トマトやキュウリなどの果菜類は花が咲かないと実がなりません。キャベツやハクサイなどの葉菜類、ダイコンやニンジンなどの根菜類は栽培途中で花が咲くと収穫までに至らないので、花が咲かないように栽培します。



今月のあなたの運勢

6月

モナ・カサンドラ

牡羊座 3/21-4/19

【全体運】コミュニケーションが活発化する中、行き違いも増えそう。約束は時間や待ち合わせ場所などきちんと決めて

【健康運】フットケアを重点的に。つば押しも◎

【幸運の食べ物】梅

双子座 5/21-6/21

【全体運】主役運が巡ってきています。身だしなみはおしゃれを意識して流行のアイテムをプラス。うれしい出来事あり

【健康運】食べ過ぎに注意。食事はバランス良く

【幸運の食べ物】大葉(シロ)

牡牛座 4/20-5/20

【全体運】楽しい話題が多く心弾みそう。買い物は念入りな下調べで満足度が大幅アップ。お得情報は身近なところに

【健康運】エクササイズは本やネット動画を参考に

【幸運の食べ物】シシトウ

蟹座 6/22-7/22

【全体運】ほっと一息つける穏やかな運気。趣味やティータイムを楽しんで。感性も豊かに。美術や音楽鑑賞にも最適

【健康運】体調不良は改善へ。シエイブアップも吉

【幸運の食べ物】オクラ

獅子座 7/23-8/22

【全体運】予定通りに進まなくても慌てないで。スケジュールを調整すれば何とかなります。笑顔が幸運を招く鍵

【健康運】散歩など、手軽に始められる運動を

【幸運の食べ物】イワシ

乙女座 8/23-9/22

【全体運】問題多発の気配。周囲の言葉に耳を傾け、改善策を講じましょう。粘り強さを発揮すれば結果は付いてきます

【健康運】無理は禁物。疲れを残さない日程で

【幸運の食べ物】サクランボ

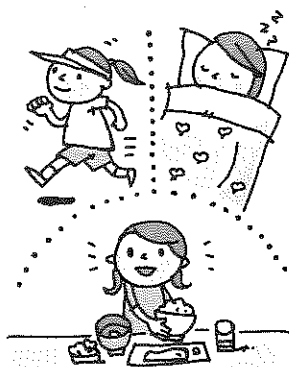
夏バテの原因と予防法

管理栄養士・フードスタイリスト・大槻万須美

湿度の高い日本の夏の暑さに体が付いていけず不調を来してしまふ状態を夏バテと呼びますが、夏の到来を前に、夏バテの予防法をマスターし、元気に過ごしたいですね。

夏バテの原因の一つとして、生活の乱れが挙げられます。暑いからと冷たい食品ばかりを好んで食べていると、胃腸が疲れて消化吸収が悪くなるとともに、体温調節機能に負担がかかり自律神経の乱れを引き起こしてしまふといわれています。

汗をかいているにもかかわらず水分と塩分の摂取が少ないと体の不調を引き起こします。夏場には喉の渇きを覚える前に水分を摂取し、塩分も適度に補給しましょう。糖質の取り過ぎも夏バテの一因といわれています。甘い飲み物や食べ物、喉越しが良いからとそうめん



など炭水化物中心の食事ばかりを食べていると栄養バランスの悪化につながってしまいます。特に炭水化物とセットで摂取したい栄養素にビタミンB1があります。ビタミンB1は炭水化物が消化されてできる糖質がエネルギーに変わるときに必要な栄養素で、豚肉や豆類、レバーなどに多く含まれています。ビタミンB1は米のぬか部分にも豊富に含まれているため、主食には玄米や胚芽米がおすすめです。ただし、夏場は胃腸の働きが落ちることがあるため、慣れていない場合は無理をしないようにしましょう。

夏バテ予防には、栄養バランスを意識した食事の他、適度な運動と睡眠も必要です。夏が始まる前に体力を付け、暑い夏を健康的に乗り切りましょう！

◆参考データ
食品別ビタミンB1含有量(可食部100g当たり)『日本食品標準成分表2015年版(七訂)』より。

精白米	0.02mg
玄米	0.16mg
胚芽精米	0.08mg
ゆでそうめん	0.02mg
ゆでそば	0.05mg
ゆでスパゲティ	0.06mg
食パン	0.07mg



俊敏性の低下と機械操作

人間工学専門家・石川文武

加齢に伴って、いろいろな動作が遅くなったり間違えたりする例が増えてきます。

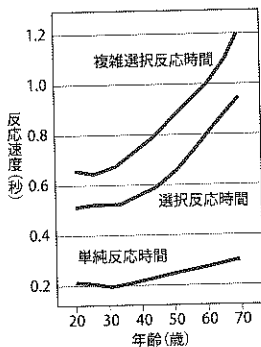
人間は刺激に対して何らかの反応をします。刺激が入ってから動作を起こすまでの時間を反応時間といいます。反応時間は反応動作の種類によって変化します。刺激に対する反応は音による場合と光による場合に多くのデータがあります。

音刺激に対して左右の手足で反応する場合、左右の差は大きく認められませんが、手による反応が足よりは速いようです。自動車を運転しているときに危険を回避するため右足をアクセルペダルからブレーキペダルに踏み替えますが、足を動かす速度が遅くなっていることと、脚力が衰えていることによる踏力の低下が複合して緊急停止で

きない事例が多くなっています。追突事故を避けるためには若い頃よりも車間距離を長めに確保するようしましょう。

図は旧鉄道労働科学研究所の計測例ですが、単純反応(光刺激が出たら速やかに指定されたボタンを押す)は20代に比べて高齢者は50%ほど長くなりますが、複雑な操作(2種類の光刺激の組み合わせに応じて指定されたボタンを押す)を行う場合は約2倍の時間が必要で、刺激の内容を理解・判断して適切な動作を起こすことも必要で、体がいかに俊敏に動くかも危険回避の大切な要素となります。体全体の俊敏性を調べるのに、床に60cmほど離して2本の縦線を引き、3つのゾーンを左右に行き来し、一定の時間に何回左右への踏み替えができるかというステップテストや、それに前後への動きを加えるジャンプステップテストがあります。敏しよ性は10代でピークとなり加齢に従って低下していきます。男女ともピーク年齢時より3分の1程度の回数しか俊敏に動けなくなっているようです。畜産農家での牛体管理で、想定していない牛の挙動に反応が遅れ大けがをする例は俊敏性の低下も一つの原因と考えられます。

図 加齢と反応時間の関係



水瓶座 1/20~2/18

【全体運】パワフルに動き回れる好調運。優先順位を考えて効率良く動きまわろう。見晴らしの良い開けた場所にツキ
【健康運】外出後はうがい、手洗いを忘れずに
【幸運の食べ物】ピワ



射手座 11/23~12/21

【全体運】運勢は吉凶混合。丸ごとまくはいいかないので良い方は伸ばし、攻められたら防戦を。めりはりが大事
【健康運】帽子や日傘で紫外線対策をして安心
【幸運の食べ物】トマト



天秤座 9/23~10/23

【全体運】梅雨の晴れ間のような爽やかな運氣です。高めの目標を設定して頑張り、うれしい成果が。説明は丁寧
【健康運】シーツや枕カバーは小まめに洗濯を
【幸運の食べ物】インゲン



魚座 2/19~3/20

【全体運】あれもこれもやらなければと気負い過ぎてリズムを乱してしまえそう。できそうにないことは早めにお断りを
【健康運】旬の食材を取り入れた食事が元気の源
【幸運の食べ物】ドジョウ



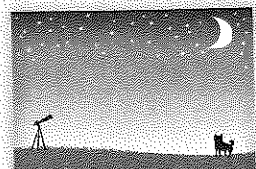
山羊座 12/22~1/19

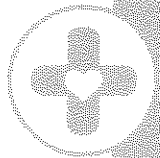
【全体運】運勢は次第に荒れ模様。情報はまず出どころを確かめて。迷ったときにはパートナーに判断を任せると良いさそう
【健康運】人気のストレッチメニューを試して
【幸運の食べ物】エダマメ



牡座 10/24~11/22

【全体運】上昇運です。計画推進に力を入れればゴールは間近。状況を再分析しての見直しは吉と出ます。連絡は早めに
【健康運】体を動かすほど元気でいらそう
【幸運の食べ物】キス





家族の健康

良い歯を維持したい

健康科学アドバイザー・福田千晶

6月4日は「虫歯予防デー」です。

虫歯を予防し歯の健康維持に大切なのが3〜6カ月に1回の歯科検診と毎日の適切な「歯磨き」。

歯を磨く習慣は、その人や家庭によってさまざまです。まず、朝起きてすぐの歯磨き、これは大切で、寝ている間に口腔（こうくう）内の雑菌や前夜までに吸い込んで、寝ている間の呼吸で口の中に出てきたウイルスや細菌が歯の周囲に付着しています。起床後すぐの歯磨きは、スッキリして気持ち良く、歯の健康のためにも良いだけではなく、風邪など感染症の予防にもつながります。

就寝前は丁寧に歯ブラシで歯を磨き、デンタルフロスや歯間ブラシも使用して、歯の間もきれいにします。フッ素入り歯磨き粉を使用するなら、歯にフッ素を残すため軽く1回うがいをする程度で十分です。

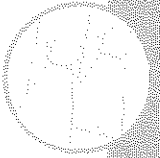
起床時と就寝前は歯を磨くとして、食後は歯科の専門家の間でも意見はいろいろです。かつては「毎食後、1日3回、1回に3分間以上の歯磨き」といわれ



ていました。最近は「食事に含まれる酸で歯の表面が弱くなる食後に歯磨きすると歯を傷つける」という意見もありますが、やはり「食後は虫歯の原因にもなる糖分をすぐに落とすべき」という意見もあります。歯磨きは食後30分くらいで行い、農作業などで屋外にいて歯磨きしにくいときは、水でうがいをし洗い流しましょう。食後すぐに、力を入れての数分間もの歯磨きは、歯に傷を付けて虫歯の原因にもなりかねません。

歯ブラシは古くなると歯をきちんと磨けないばかりでなく、歯肉を傷めます。1カ月に1回は新調することもお忘れなく。

高齢者や糖尿病や腎不全などの病気になる人は虫歯から炎症が広がり命に関わることもあり得るので、虫歯も侮れません。

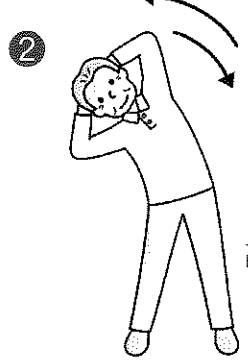


「The Taiso」

(2) 体側部横曲げ



脚を肩幅に開き、両手を頭の後ろで組みます。

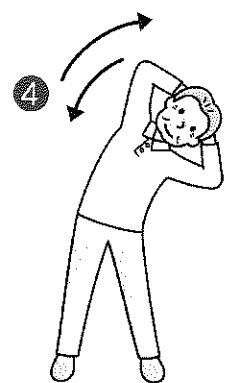


上体を右に2回曲げます。

※「イチ、ニ、イチ、ニ」とリズムカルに動きます。いすに座って行う場合も脚を開き、同じ運動をします。



両腕を上伸ばし、右に1回曲げます。



再び両手を頭の後ろで組んで左に上体を2回曲げ、両腕を上伸ばし、左に1回曲げます。

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

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

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

パズル? 頭の体操

Q 二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

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

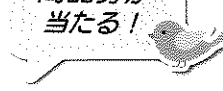
タテのカギ

- ① そんなの簡単さ、——前だよ
- ④ 6月ごろの長雨のこと
- ⑥ 東京と北京では1時間、東京とモスクワなら6時間
- ⑦ ラブレターです
- ⑨ 漢字で書くと金糸雀。美しい声で鳴く小鳥です
- ⑩ 学級——の進行で学級会が行われた
- ⑫ 下仁田ネギや水沢うどんで知られる県
- ⑭ ——は210円、往復で420円です
- ⑯ ホッキョクグマの別名です
- ⑰ 黒、赤玉、鹿沼といえは
- ⑱ 停留所に止まりながら客を運びます
- ⑲ 宴会によく使われる飲食店

ヨコのカギ

- ① 初夏にピンクや紫色の花を咲かせます
- ② パンダの餌になる植物
- ③ 相撲取りのリングネーム
- ④ 煮た小豆に砂糖を混ぜて作ります
- ⑤ 那須与一はこれの名手
- ⑧ 出口の反対語
- ⑨ 湖などの水を取り除いて陸地にすること
- ⑩ ギリシャ神話の登場人物。鳥の羽根をろうで固めて翼を作り、空を飛びました
- ⑬ 白でひいて粉にした茶
- ⑮ 入院した友人のお——に行った
- ⑯ 『桃太郎』でおじいさんが刈りに行った物
- ⑰ 刀の手で持つ部分

農協全国
商品券が
当たる!



eメールでも
募集中!

アドレスはこのページ
下を見てね♡

4月号の解答
ABCDE
ホタルイカ

ハ	ル	ク	オ	カ	リ	ナ
ウ	ル	ク	メ	カ	タ	ネ
ス	ジ	ク	ゴ	ム	ネ	
	ユ	ワ	カ	シ	キ	
ジ		イン			モ	リ
ホ	ウ	キ		タ	ス	キ
ウ	リ	キ	レ		イ	シ

クロスワード

☆応募のきまり

- 締切 6月末日(消印有効)
- 発表 本誌8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)

- 石井 輝治
- 大野 孝徳
- 金井 梨音
- 西 恵子
- 星野 香緒利

読者 プレゼント 企画

毎月5名様に農協全国
商品券500円分が
当たります!!

◇ハガキの書き方◇

切手 270-1334
〒100-0001 印西市西の原4-1-3
JA西印旛本店
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

- 田村 雅夫
- 辻 さち子
- 永野 明子
- 真野 要一

◇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)

◇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。

☆「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500円分をプレゼント!!

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。

※各支店窓口でも受け付けております。



写真 大募集 お子様 ペット 時の眺め

◆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。
- ◆応募の時は『』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呈致します。

お便りコーナー

◇毎月、かけはしが届くのを楽しみにしています。コロナウイルスの話題でテレビも世の中も大変なことになってしまって気持ちが落ち込んでいます。(幸子さん)

◆こんなに長期に渡って続くとは思っていませんでした。いまこそ協力して収束させたいですね。幸子さんが好きな桜は来年まで我慢して今年のみまで楽しんで下さい。

◇いつも新鮮な野菜ありがとうございます。(同さん)

◆夏が旬の農産物も沢山出荷されています。新鮮な旬の農産物の味をお楽しみ下さい。

◇ドライブ方々、直売所に出掛けます。新鮮な野菜や果物が沢山あり、あれもこれもと欲張りですが楽しいです。(さち子さん)

◆店内を眺めていると、色々楽しくなってきましたね。今年の大型連休は遊びに出掛けなかったで、直売所やスーパーに出掛けて、食材を選ぶのが息抜きになりました。

◇昔の写真などが面白いです。今度探してみます。(勝子さん)

◆最近、持っている方の情報が少なくなってきました。見つかったら是非声をかけて下さい。

◇新型コロナウイルス感染対策の影響で外出する事が少なくなり、運動不足がちです。掲載されている体操の記事が家の中でもできそうで早速やってみました。(信彦さん)

◆運動不足解消に役立てていただけたら良かったです。あまり動かないと体調も良くないので私も大型連休中は家で自粛して手軽な運動をしました。



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下さい。
専門職員(ケアマネージャー)が
無料でご相談を承ります。

【お問い合わせ先】

J A 西印旛 居宅介護支援事業所
0476-42-1312



税務相談(無料) 【申込先】0476-48-2201(総務課)

日時 6月24日(水) 午前10時～正午(毎月第4水曜日)

※7月の開催日は、本誌7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 6月17日(水)・7月15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 6月21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 葬儀相談会 中止のお知らせ

年金相談会、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。

クールビズ 実施について

温室効果ガス削減、節電の取り組みとして、全店舗で冷房温度の抑制、役職員のノーネクタイ等の軽装を実施致しております。ご理解とご協力をお願い致します。

【期間】 令和2年 5月1日(金)
～10月30日(金)

◆理事会報告◆

【臨時理事会】 令和2年4月15日

(審議案件)

第1号議案 本店土地購入について

第2号議案 臨時総代会の開催について

第3号議案 障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律に基づくJA西印旛訪問介護サービス指定訪問介護事業所(居宅介護及び重度訪問介護)運営規程の一部変更について

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

「アサリとナバナのオイル蒸し」



作り方

- (1) フライパンにオリーブ油とニンニク、タカノツメ、アサリを入れてふたをして弱火にかける。
- (2) アサリの口が開き始めたら白ワイン、ナバナを入れて再びふたをして強火にかける(約2分)。
- (3) アサリの塩気で十分ではなかったら軽く塩(材量外)で味を調べ、器に盛り白髪ネギをのせ出来上がり。

材料(2人分)

- アサリ…………… 100g
- ナバナ…………… 1束
- ニンニク…………… 1片
- タカノツメ…………… 1本
- 白髪ネギ…………… 適宜
- オリーブ油…………… 大さじ1/2
- 白ワイン…………… 1/4カップ

「新ジャガとアスパラのバター煮」



材料(2人分)

- 新ジャガイモ…………… ゆでた物2個
- アスパラガス…………… ゆでた物5本
- トマト…………… 中1個(4等分)
- 紫芽(むらめ、赤シソの若芽) …… 適宜
- サラダ油…………… 適宜
- かつおだし汁…………… 2カップ
- バター…………… 大さじ1
- 塩・こしょう…………… 適宜
- しょうゆ…………… 小さじ1/2

作り方

- (1) ゆでた新ジャガイモは厚めに輪切りにしサラダ油で素揚げする。
- (2) 鍋にだし汁とバターを入れて中火にかけ、沸いたところに素揚げした新ジャガイモを入れて弱火にして10分ほど煮る。
- (3) 同じ鍋にアスパラガスとトマトを入れ3分ほど煮る。
- (4) 仕上げにしょうゆを入れ、塩・こしょうで味を調べ器に盛り、紫芽を散らして出来上がり。

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(ハレジン)」
オーナーシェフ



JAの新茶は いかがですか？

八十八夜前後に摘んだ、若く軟らかい新芽を使用し、まろやかな旨味を引き出す深蒸製法のお茶とさわやかな香りを生かす伝統製法のお茶を熟成した技術でブレンドしています。美味しいお茶をお楽しみ下さい。

只今、予約承り中!!

【お問い合わせ先】

JA西印旛経済部
0476-48-2207



わが家のかわいしペット



カメラ目線だね



★堀江 正幸さん

クレープ

番 外 編

実家の庭にメシロがやってきました



★笠尾 聡さん



編集うら話

新型コロナウイルス関連のうらばなしも続くと減ってしまうので、今月は話題を変えたいと思います。最近、ネット通販を利用する事がありますが、皆さんは利用した事ありますか？私は店で探しても見つからなかった物を購入したりしています。先日、食べてみたかった他県の農産物が匂いを迎えたので取り寄せたのですが、箱を開けてみるとコピーですが手書きで作られた食べ方や保存方法に感謝の言葉が記載された紙が入っていました。嫌なニュースや疑心暗鬼に思ってしまう事が多い時期だったので、ちょっとした事だったのですが気持ちがほっこりしました。病気は困りますが、人を良い気持ちにする事は感染して広まれば良いと思う今日この頃です。(F・S)

<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(やあばあく) ☎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