

※農 K-know: タイトルの「農 (K-know)」とは、英語の「know (知る)」と「now (今)」からきており、皆さんにJA新はこだてをもっと「知ってもらいたい」という思いと、JA新はこだての「今」をお知らせするという二つの意味が込められています。

JA新はこだて

検索

Rakunou & Chikusan

酪農と畜産について

{ 牛などを飼育し、牛乳や乳製品などを生産することを「酪農」、
牛や豚などを肥育し、肉などを生産することを「畜産」と言います。 }



にゅうぎゅう
こちらが「乳牛」です。この「乳牛」から毎日朝晩2回、農家さんが牛乳を搾り、皆さんの食卓に届けられています。



くろげわしゅ
こちらが「黒毛和種」です。「和牛」では日本の飼育頭数の中で一番の品種。皆さんが聞いたことのある日本を代表する有名なブランド牛の多くはこの「黒毛和種」です。



あかげわしゅ
こちらが「褐毛和種」です。この品種は赤身が多く、お肉本来のうま味を楽しめ、ヘルシーさも兼ね備えたお肉となっています。当JAでも「はこだて和牛」というブランドで販売しています。



にくとん
こちらが「肉豚」です。当JAでは衛生的に一定以上のレベルで飼養し、「特定疾病」が現れないように、維持している農場から出荷される「SPF豚」や、せたな町で生産されている「若松ポークマン」などを販売しています。

次のページで「牛乳の効果」や「おいしいお肉の選び方」など意外と知られていないことなどもご紹介します!

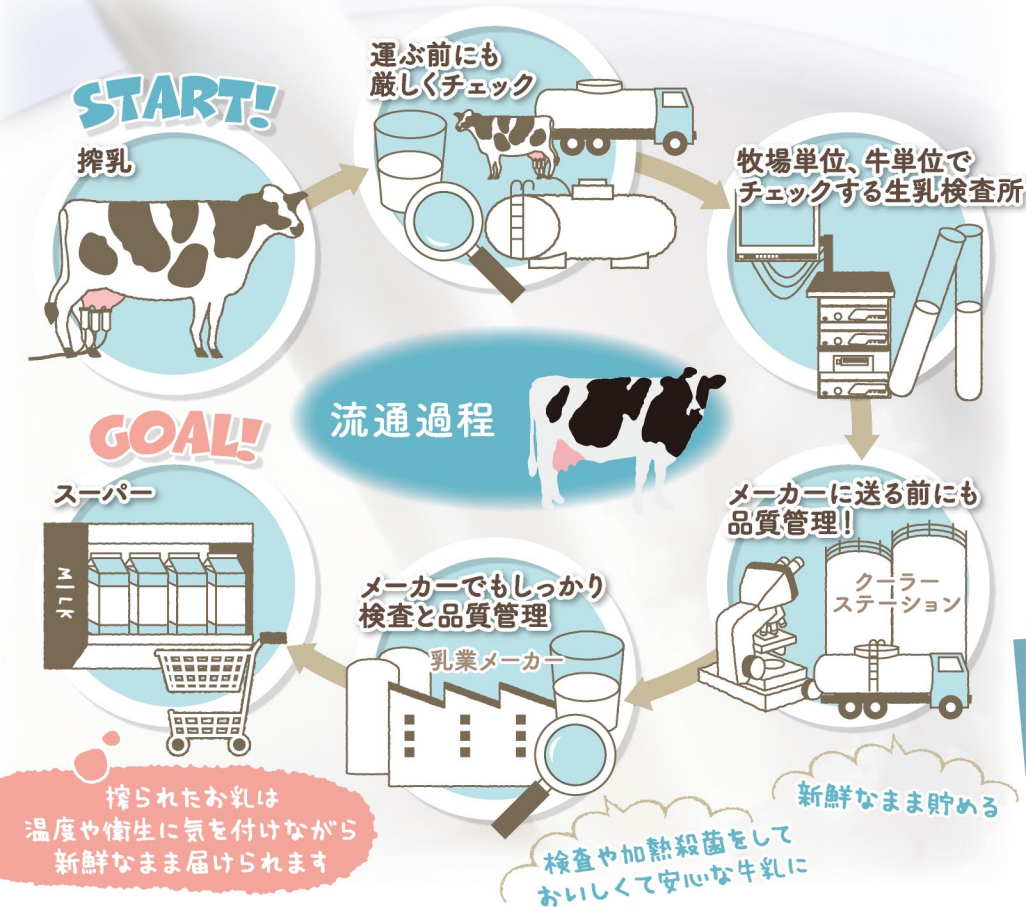


生産者の声 & 知って得する健康効果など

JA SHINHAOKODATE MILK & BEEF & PORK

牛乳が食卓に届くまで

牛乳を飲むとこんな効果が！



酪農の魅力

酪農は休みがないイメージがありますが、家族との時間は比較的多くとることができます。仕事も家族で協力しながら、特に子どもと一緒にできることが魅力の一つです。その他には、牛と向き合い、牛のために尽くした分、結果として自分に跳ね返ってきます。自身の勉強と努力次第で、より楽しくすることができるのが酪農という仕事です。



八雲町
谷 博之さん

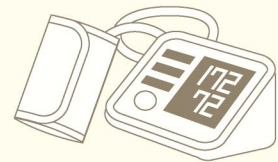
PRコメント

酪農は生き物を相手に仕事をしているので、いい年もあるれば悪い年もあります。しかし、頑張れば頑張っただけ成果が出るので、とてもやりがいのある仕事です。牛乳はとてもカラダに良いので、毎日コップ1杯でも健康のために家族みんなで飲んで欲しいです。また、ヨーグルトやチーズなどの乳製品も牛乳と同様にカラダに良いので、1日1食でも食べてもらえたら嬉しいです。

高血圧予防に

牛乳に含まれるいろいろな栄養成分に降圧作用が！

牛乳に豊富に含まれるカルシウムやカリウムは、血圧の上昇に関わる血中ナトリウムの排泄を促す作用があるといわれています。また、牛乳の主要たんぱく質のカゼインやホエイたんぱく質の消化過程で生成されるペプチドには降圧作用があることも確認されています。その機能性は研究調査で「牛乳・乳製品の摂取量が多いほど、男女とも収縮期血圧が低い」という結果が出ています。



メタボ対策に

牛乳をよく飲む人にメタボが少ない

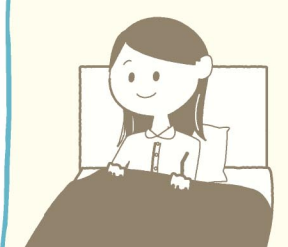
塩分には食欲増進作用があり、調理の際、塩分の代わりに牛乳を取り入れることでコクと旨みが増して薄味にならず、食べ過ぎの抑制につながります。また、最近の研究調査で「牛乳・乳製品の摂取量が多い人は、男女ともにメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の有病率が低い」という結果もあり、女性ではBMIや腹囲の数値が低いことも報告されています。



快眠効果も

就寝前に1杯。牛乳のアミノ酸で快眠へ

牛乳に含まれるトリプトファンというアミノ酸は、鎮痛や鎮静作用をもつ神経伝達物質の原料となるため、快眠効果が期待できます。その上、消化吸収に優れた牛乳なら、就寝前の摂取に最適。手軽に摂れるのも利点です。また、カルシウムはイライラの緩和や鎮静作用があることで知られており、リラックスした眠りを誘うといわれています。



お肉を食べて健康に！

栄養素

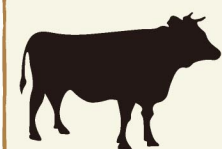


和牛のカロリーは517kcal/100gです。ビタミン類は骨の発育を促進するビタミンKや赤血球の生成を促進するビタミンB12、ミネラルでは鉄分や亜鉛などが豊富に含まれています。そして、カラダをつくる大切な栄養素であるたんぱく質が摂取できます。

健康効果

血液凝固の遅延や骨粗しょう症、貧血の予防、新陳代謝の促進や味覚障害の予防、動脈硬化予防や抗ストレス効果など、これ以外にも牛肉を食べることで様々な効果が期待できます。牛肉は様々な予防機能を備えているので、健康には欠かせない食べ物です！

おいしいお肉の選び方



柔らかいお肉が好きな方は、「サシ」が適度に入っているロースや、ヒレなどを選ぶと良いです。また、肉々しさを求める場合には、歯ごたえのあるモモ肉のような少し色の濃い部位を選ぶと良いです。脂の甘みが好きな方は、バラを選ぶと良いです。感じる「おいしさ」は人それぞれです。自分の好みに合った部位を選ぶと一層食事を楽しめるといいます。

はこだて和牛の特徴

あか毛和牛の特徴として、アミノ酸の一種「タウリン」が赤身肉に多く含まれており、肝機能障害の改善や血圧降下作用もあります。肉質は赤身が多く、肉本来のうま味と脂質のバランスがよく、ジューシーでやわらかくヘルシーさも兼ね備えた、とても美味しい牛肉です。



木古内町
岡山 徹さん

PRコメント

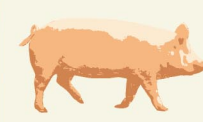
あか牛を生産している地域の中でJA新はこだては、熊本県に次いで2番目の生産量を誇っています。お肉は値段が高いというイメージを持っている人も多いと思いますが、「はこだて和牛」はお手頃な値段で食べられますので、ぜひご賞味下さい。また、消費拡大に向けたPR活動にも力を入れて取り組んでいるので、皆さんも店頭などで「はこだて和牛」という文字を見たら手に取って食べてくれると嬉しいです。

栄養素



豚肉のカロリーは386kcal/100gです。ビタミン類は消化液の分泌を促進するビタミンB1などが豊富で、ミネラルではカルシウムやマグネシウムが豊富に含まれています。また、牛肉同様にカラダをつくる大切な栄養素であるたんぱく質が摂取できます。

おいしいお肉の選び方



ジューシーなお肉は鮮やかな色をしています。ロースを買うときには、断面の中心にある長円形の部分のロース芯の色を見てください。鮮やかな肌色をしている物や白っぽいものなどが見られると思います。白っぽくなっている物は、鮮やかな肌色の物よりもパサパサしています。鮮やかな肌色の物は白っぽい物よりも保水性が高く、肉汁を閉じ込めているためジューシーです。

健康効果

免疫力向上や老化防止、疲労回復、うつ病予防などの効果が期待できるほか、基礎代謝をアップさせる効果もあり、ダイエットや筋力トレーニングをしている方にもオススメです。また、夏バテ防止にもオススメの食材ですので、暑い夏にはぜひ豚肉を食べてください。

SPF豚って？

豚の健康に影響を与えるとされている特定の病気をもたない豚のことをSPF豚と言います。「SPF」は安全・安心がしっかりしているという証でもあります。徹底した管理の中で健康に飼育されているので、発育も順調で臭いがいい、やわらかいお肉なのも特徴の一つです。



森町
高瀬 幸巳さん

PRコメント

私が生産しているSPF豚は生産するためのルールも厳しいため、徹底した衛生管理に取り組んでいます。例えば、私たちが豚舎に入るためにはバイ菌を持ち込まないように、欠かせずお風呂に入って、消毒しています。特定の病気を持たないからこそ、発育も良く、臭みのない、やわらかくて美味しいお肉の生産ができています。これからも安全で安心な美味しい豚肉を生産していくので、ぜひご賞味下さい。

道南のお米

平成29年産 **新米販売中!**

日本穀物検定協会
米食味ランキング3年連続
特A最高評価獲得

ふくりんこ
蔵部
Since 2001

きたくりん
風の子もち米

29年産米を使用した
「函館育ちふっくりんこ蔵部ビール」
も発売しています

女性やお酒の
苦手な人でも
飲みやすくなっています

お問い合わせ先
本店 米穀課 TEL:0138-84-8737

お問い合わせ **ご購入はライスバンクまで**

TEL:0138-84-8737 FAX:0138-84-8738

受付:月~金曜 AM9:00~PM5:00 受付:終日 営業時間外のお申込みは翌営業日に対応

WEB: <http://fukkurinko-jashinhakodate.com/contact>

※お申し込みの際には、必要事項(氏名・住所・電話番号・商品名・ご注文数)を明記して下さい。お申込み内容について、発送前に確認のご連絡を差し上げる場合がございます。
お米の代金と送料は、到着時にお支払い下さい。お客様の個人情報は厳重に保管し、商品の発送以外には使用いたしません。

JA新はこだて

冬の貯金キャンペーン

11/1 水 平成29年
1/31 水 平成30年

1年定期

0.10%

税引後0.079%

3年定期

0.11%

税引後0.087%

5年定期

0.12%

税引後0.095%

更に窓口にて年金の新規お受取り(指定給付)を同時に手続きして上記金利に.....**0.10%を上乘せ!!**

キャンペーンご契約のお客様に

ランドリーネット プレゼント!!

先着全店合計1000名様限り

さらに

100万円以上

の増額又は新規預入で

さらに

ふくりんこ 新米2kg プレゼント!!

※上記プレゼントはお一人様1回とさせていただきます。お申し込みの時点でこの期間の増額は、最初にご契約の増額のみでお渡しします。※当キャンペーンの対象は新米のお預入に限り、お預入したお米は全額となります。

お問い合わせは 各支店・事業所へ

厚沢部基幹支店 ☎0139-64-3321 厚沢部町新町183番地3	上磯支店 ☎0138-73-2121 北斗市中野通324番地2
館支店 ☎0139-66-2211 厚沢部町館町137番地	七重浜支店 ☎0138-49-2558 北斗市七重浜4丁目38番5号
鶴支店 ☎0139-65-6311 厚沢部町鶴町16番地	七飯基幹支店 ☎0138-65-2556 七飯町本町3丁目16番52号
江差支店 ☎0139-53-6131 江差町字水堀町51番地	函館支店 ☎0138-57-5521 函館市湯川町3丁目16番9号
乙部支店 ☎0139-62-2221 乙部町字館浦494番地1	大沼支店 ☎0138-67-2350 七飯町字大沼町779番地の3
上ノ国支店 ☎0139-55-2321 上ノ国町字大沼246番地	大中山支店 ☎0138-65-2113 七飯町大川6丁目2番8号
若松基幹支店 ☎0137-85-1331 せたな町北松山区若松300番地1	森基幹支店 ☎01374-2-2386 森町字森川町278番地2
瀬棚支店 ☎0137-87-3111 せたな町瀬棚区本町485番地1	瀧川事業所 ☎01374-7-3316 森町字瀧川231番地19
知内基幹支店 ☎01392-5-5511 知内町字重内66番地の102	八雲基幹支店 ☎0137-62-2121 八雲町末広町161番地
木古内支店 ☎01392-2-3151 木古内町字本町545番地の1	落部支店 ☎0137-67-2111 八雲町落部28番地
大野基幹支店 ☎0138-77-7771 北斗市本町1丁目1番21号	長万部支店 ☎01377-2-3122 長万部町字長万部450番地1
東前事業所 ☎0138-77-7779 北斗市東前62番地	

※上ノ国支店は、移動金融車(JAライナー)での取扱いとなります。

(株)新はこだて協同 **ホクレン**

灯油定期配送 新規ご契約キャンペーン

受付期間 2017.9.1 ~ 2017.12.31

特典 受付期間中に**新規ご契約頂くと**
新規ご契約者様とご紹介者様にも

トイレットロール96

※定期配送&自動振替又はクレジット決済となります。
※ご紹介者様は既にホクレン灯油をご契約頂いているお客様に限りです。

もれなく プレゼント!

※写真はイメージです。

ホクレン灯油は安心・安全・おトク!!

定期配送 灯油切れの心配なし!
面倒なタンクの残量の確認や電話でのご注文も必要なし!

※ご連絡いただかなくても使用量に応じて定期的に配送に伺います。
※万一、ご不在でも給油いたしますのでご安心ください。

灯油盗難補償付き 灯油に対する補償は年間1回に限りです。(1事故5万円を上限)

※定期配送契約のお客様に限りです。※「家庭用ホームタンク」内の家庭用灯油が対象となります。
※補償は灯油給油にて代えさせていただきます。※補償にかかる費用負担はございません。

お支払いはホクレンiZAカードがおトク!!

ホクレンiZAカードなら、ご利用金額に応じてポイントがたまり**キャッシュバック!**
灯油だと最大9円/ℓ引になります。

まずは、お電話を!

※灯油配達価格については下記給油所にお問い合わせください。
※お支払いは自動振替又はクレジットカード決済を基本とさせていただきます。
※商品は新規ご契約いただいた方に景表法に基づき進呈いたします。
※新規ご契約は定期配送&上記決済、200ℓ以上のホームタンクとさせていただきます。

詳しくは下記お問い合わせまでお気軽にどうぞ! ☎

(株)新はこだて協同 (JA新はこだて燃料部門)

知内給油所 上磯町知内町字西内31番地309 ☎(01392)5-5110

木古内給油所 上磯町木古内町字大平27番地14 ☎(01392)2-2133

大野給油所 北斗市本町1丁目15 ☎(0138)77-7775

大中山給油所 魚田町七飯町字大川16丁目2番2号 ☎(0138)65-4350

駒ヶ岳給油所 二海部八雲町相生町52-3 ☎(01374)2-0631

八雲給油所 二海部八雲町相生町52-3 ☎(0137)62-3535

長万部給油所 山越町長万部町字長万部450番地1 ☎(01377)2-2316

厚沢部給油所 厚沢部町厚沢部町字本町45-1 ☎(0139)64-3303

上ノ国給油所 山越町上ノ国町字大沼157 ☎(0139)55-2207

乙部給油所 厚沢部町乙部町字館浦494-1 ☎(0139)62-3450

若松給油所 久遠町せたな町北松山区若松519 ☎(0137)85-1713

瀬棚事業所 久遠町せたな町瀬棚区本町485-1 ☎(0137)87-3273

給油所によって営業時間が異なりますので、ご了承ください。

農産物直売所 あぐりへい屋

食と農のゆいっ館

採れたての農作物を生産者が直接持ち込んでいるので、「新鮮さ」と「安心・安全」が自慢です!ぜひ一度、お立ち寄りください。

営業情報

- 定休日: 毎週月曜、年末年始
- 時間: AM9:30~PM4:00
- 場所: 北斗市東前62 (萩野小学校向かい)
- TEL: 0138-77-7779

過去のコミュニティ誌のバックナンバー紹介

vol.1 JAの仕事紹介

vol.2 加工品紹介

vol.3 農畜産物の紹介

vol.4 冬のオススメ料理

vol.5 健康なカラダを作ろう

過去のコミュニティ誌をご覧になりたい方はJA新はこだてのホームページにアクセス願います

JA新はこだて

facebook

フェイスブックにアクセスしよう!

管内の旬な話題を発信していますので、こちらもチェックして下さい。