

元すぽわーる 新函館

 JA新はこだてとみなさんを結ぶコミュニケーション誌

2025年
8月号
No.276



C O N T E N T S

- | | | | | | | | | | |
|------------|-----------|-------|-----------|--------|--------------|-------------|-------------|------------------|------------------------|
| 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 8 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| おいしいミルクレシビ | みんなの脳トレ広場 | 理事会報告 | 新はこだて協同より | 飯スタグラム | JA北海道大会 決議事項 | あぐりレッスン(檜山) | あぐりレッスン(渡島) | ワークプラス
TOPICS | 道南を農す
厚沢部地区 齊藤 利弥さん |



LINE@やホームページで、各種お知らせやイベント情報などを発信しています！ぜひ、ご覧ください！



【青年部】

事故防止に向けて合同事業を開催

7月7日～8日にかけてJAオホーツク網走青年部6名が来訪し当JA青年部と合同の農作業安全事業を行った。

両青年部では以前から農作業安全の普及推進に取り組んでおり、5月には「網走函館JA青年部農作業安全推進協議会」を設立し両部員の安全意識を高めるとともに農作業安全の輪を全道・全国へ広げていく活動を行っている。

当日はJAオホーツク網走青年部が作成した農作業安全ステッカーを活用した実地研修や取り組み事例発表、農作業安全啓発動画の撮影を行った。動画は令和6年に雇入れ時の安全衛生教育が義務化されたことやday workなど単発アルバイトの普及に伴い、農業初心者の方への農作業安全啓発を目的として撮影された。

JA新はこだて青年部長で同協議会の小山内副会長は「まずは青年部内の安全意識を変えていく必要がある。先進地の事例をもとにできることから取り組みでいきたい。啓発動画については秋頃に完成予定のためぜひ活用していただきたい」と話した。



農作業安全ステッカーを活用する部員



動画撮影のようす



厚沢部地区

齊藤 利弥さん (37)

さいとう としや

取扱品目：小麦40ha／種子馬鈴薯700a／大小豆30ha
南瓜400a／ブロッコリー300a／長ネギ200a etc...

『伝統を継ぎ地域と歩む』

―就農までの経緯についてお聞かせください
江差高校を卒業後、種苗会社で野菜の品種開発などを2年間学び、20歳の時に親元で就農しました。もともと農家の息子として育ったため、自然と「大人になったら継ぐ」という気持ちでいました。

―この仕事をしていてよかった事はありますか
地元に戻ってきたことで南松山地区青年部に所属し、気心知れた仲間と活動できていることや「当路鹿子舞保存会」として五穀豊穡を祈る伝統的な踊りを継承できることです。交流も深まり、地域のつながりを実感しています。

―やりがいがありますか
就農当時は、休みなく働き続けたことがありました。機械を操作する作業も難しく、努力と工夫を重ねながら日々取り組みました。段々仕事に慣れてくると、作物ができたときの喜びや達成感からやりがいを感じるようになりました。

―今後の展望についてお聞かせください
安定した生産と品質向上を目標に、日々努力を重ねています。現状に満足せず、常に向上心を持って取り組むことが大切だと考えています。

また、スマート農業にも興味があり、現在は自動操舵による畑の耕起作業を行っています。播種や収穫といった作業にも挑戦してみたいと考えています。父から受け継いだ技術や知識を大切に、今後も良い作物を育て、地域に貢献できる農家を目指していきたいです。



南瓜畑の中で作業する齊藤さん

新規就農者に激励状を授与



7月14日、知内営農センターで新規就農者激励会を開いた。同町で2025年に新たに就農した松下杜登さんと妻の久仁子さんが出席し、地域農業の次代を担う若手農家として期待が寄せられた。

松下さん夫妻は現在、ハウス8棟で大玉トマトの栽培に取り組んでおり、JAグループ北海道からの激励状と記念品が贈呈された。

横道組合長は「新規就農していただいたことに感謝と敬意を表す。現在、作付しているトマトは当農協でも販売額が多い主要品目の一つでもあるので、地域農業の発展に向けて頑張つて欲しい」と激励の言葉を贈った。



激励を受けた松下杜登さん(中央)と久仁子さん(左)



トマトを加熱するようす

特産トマトジュース作り



JA新はこだて女性部北斗地区女性部は7月中旬より、トマトジュース作りを開始した。

この活動は、合併前の旧上磯支店女性部が20年以上前から続けている伝統行事で、地元特産品のトマトを味わってもらいたいとの思いから製造されたトマトジュースは「とまじゅー」の商品名で販売している。

ジュース作りは、1日約65kgのトマトを使用し、部員23人で役割分担して作業した。同女性部落合まり子部長は「大切に育てた旬のトマトの味をぜひ味わってもらいたい」と話した。

園芸

○高温時に多発する害虫対策「ほうれんそう編」
「ほ場の観察で初発を見逃さない」

1 アザミウマ(スリップス)類

- (1) 被害状況
新芽が吸汁加害されると、写真1のように葉の引きつりやデコボコ症状となります。展開葉では、主に葉の裏側に寄生し、葉表はかすり症状を呈し、葉裏ではシルバー光沢と微小な黒い点(糞)が見られます(写真2)。

- (2) 対策
・薬剤散布(アドマイヤーフロアブル、ディアナ SC 等)
・粘着シートによる予察、周辺雑草の除去

2 シロイチモジヨトウ、シロオビノメイガ

- (1) 被害状況
幼虫はともに葉を食害します。大きな違いは、メイガ類は糸でつづって丸めた葉の中に潜んでいることが多くなります。本年は知内地区では6月3半旬より捕獲成虫数(シロイチモジヨトウ)が多く、今後の幼虫発生に注意が必要です(図1)。
成虫は両者とも小型の蛾で、かん水時や防除等で飛び回ること確認できます。休眠性がないため、北海道では越冬できないとされています。

- (2) 対策
・薬剤散布(ディアナ SC、プレオフロアブル等)
・周辺雑草の除去

3 アブラムシ類、カメムシ類

- (1) 被害状況
どちらも吸汁型昆虫で、アブラムシ類は葉裏、カメムシ類は生長点付近を加害します。
アブラムシ類は小さいため、寄生密度が低いと見逃しのため、消費地からのクレーム対象になりやすく注意が必要です。また寄生密度が高い場合、排出物による汚れ、薬剤防除後死骸の付着などで廃棄扱いとなります。
加害するカメムシ類は通常の堅い形状のものではなく、ハエのようにふわふわと飛び、生長点付近を移動します(写真3)。生長点を加害されるため芯止まりになり、まともな生長は見込めません。

- (2) 対策
・薬剤散布(アドマイヤーフロアブル等)
・周辺雑草の除去



写真1



写真2

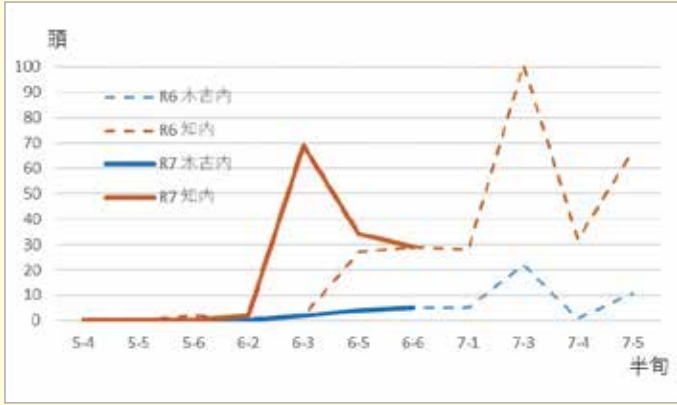


図1 捕獲成虫数(シロイチモジヨトウ)



写真3 (マキバカスミカメ)



江差の天日干し作業の様子

伝統の味守り続けて43年

江差地区女性部は6月中旬、江差町で「こうれん」作りを行い部員ほか関係者計20名が参加した。当日は早朝から作業が行われ、約1600枚もの「こうれん」が作られた。
同女性部では地域に伝わる農家の伝統食として次世代に伝えるために「こうれん」作りを行っており、今年で43年目。
「追分こうれん」という商品名で、厚沢部町のAコープ、道の駅、ぶらっと江差、おとべ温泉郷光林荘にて販売する予定だ。
笠原部長は「今年も無事こうれんを作り、販売ができるので、伝統を誇る米菓子を作り、手に取っていただきたい」と話した。



寄贈した山上組合長(中央右)と受け取った池田市長(中央左)

長ネギとトマトを福祉施設に寄贈

北斗市野菜生産出荷組合は7月8日、旬の野菜を携えて北斗市の池田市長を表敬訪問した。
この活動は、地元産の農作物を食べ、健康に過ごしてもらいたいとの思いから始まった取り組みで、2011年から継続して、長ネギとトマトを寄贈した。寄贈数は、長ネギ24箱、トマト58箱で、市役所から市内23か所の福祉施設へ送られた。
池田市長と意見交換をした山上組合長は「北斗産は品質も良いため、地元の食材を食べて健康に過ごして欲しい」と伝え、農業への支援も要望した。

WORK PLUS+

当JA職員について、趣味や好きなことを交えてご紹介します。

「休みの日は暗いうちから出発し、海や川に釣りに出かけています。」

八雲営農センター 生産施設課

菅野 裕樹 職員(23歳)

Q. 業務において心掛けていることはなんですか？
A. 自分が任されている業務の優先順位を決め、効率よく遂行出来るように心掛けています。
Q. 仕事においてやりがいを感じる時はどんな時ですか？
A. 生産者が大事に育てた青果物や花卉が思うように販売できたときです。

PROFILE

- 北斗市出身
- 令和6年4月に入組
- 趣味は釣り
- 主な業務／軟白ネギ・花卉をメインとした受け入れ・発送

【アブラナ科野菜】コナガの発生に注意！

「今一度、コナガの生理・生態を把握し、薬剤系統を考慮したローテーション防除を心掛けましょう！」

1 習性・形態

アブラナ科野菜に対し、主に幼虫が葉裏から葉肉を食害し、小さな円形又は不規則な食痕を生じさせ、葉の表皮を残し、食害痕は白く透けてみえます。主に春季以降に道内に飛来した成虫が発生源となり、夏季にかけて増殖し、露地では少なくとも年5回発生します。初夏から盛夏に1世代20～25日で経過します。



写真1 コナガの食害痕



2 薬剤防除

剤抵抗性の発達が早い害虫のため、同一系統の薬剤の連用は避け、ローテーション防除を心がけましょう。薬剤感受性の低下を回避するため、ジアミド系薬剤の施用はコナガの1世代に1回までとし、使用間隔を設けましょう（表1参照）。また残効と感受性低下リスクを考慮して薬剤を選定し、多系統の薬剤をローテーションしましょう（キャベツ栽培の事例：図2参照）。

表1 道南地域におけるジアミド系薬剤の各月の使用間隔

施用月	5月	6月	7月	8月	9月
使用間隔	45日	30日	25日	25日	30日

定植時灌注で使用する剤		茎葉散布で使用する剤	
グループA 残効が21日以上 感受性低下リスクはやや低い～高い剤		グループA 残効が14日以上 感受性低下リスクが低い基幹剤	
ジェリフロアブル	ペリマークSC	ディアナSC	スピノエース顆粒水和剤
スタークル顆粒水溶剤	ガードナーフロアブル	プロフレアSC	グレース乳剤
グループB 残効が14日前後 感受性低下リスクはやや低い～高い剤		グループB 残効が7～14日だが 感受性低下リスクが高い補助剤	
キックオフ顆粒水和剤	ヨーバルフロアブル	プレオフロアブル	ハチハチ乳剤
グループC 残効が7日前後だが 感受性低下リスクが低く、他害虫への効果も見込める補助剤		グループC 残効が7日前後だが 感受性低下リスクが低く、他害虫への効果も見込める補助剤	
ジェリフロアブル		ファインセーフフロアブル	
スタークル顆粒水溶剤		アクセルフロアブル	
ガードナーフロアブル		ゼンターリ顆粒水和剤	
ペリマークSC		エスマルクDF	
ジェリフロアブル		アクセルキングフロアブル	
スタークル顆粒水溶剤		フェニックス顆粒水和剤	
ガードナーフロアブル		プレバソングフロアブル5	
ペリマークSC		ベネビアOD	
ジェリフロアブル		カスケード乳剤	

黄色はジアミド系を含む薬剤のため使用間隔に注意

図2 キャベツ栽培のコナガに対するローテーション防除例（北海道農政部の令和4年度指導参考事項）

畜産

草地更新後のギシギシ対策

草地更新時に前植生を除草剤処理し、ギシギシやリードカナリーなどの強害雑草を防除したのに、施用した堆肥や土中に埋没していたギシギシ種子が発芽し、更新翌年から植生が悪化してしまうことがあります。

せっかく手をかけ、お金をかけて更新した草地です。

できるだけ長く使えるよう、は種当年の状況を見極め、対処していくことが重要です。



新播草地がこうなる前に対応を！

1）は種当年のギシギシについて

は種当年に実生から発生するギシギシのサイズは小さいですが、種子を落とす前に防除することが肝要です。

結実前に刈り取るなどの耕種的防除や適期の薬剤処理を実施できるよう、ほ場を良く観察し対応しましょう。

2）春は種草地の対応

春は種の新播草地では、夏期に使用できるギシギシ用除草剤はありません。

は種後の掃除刈りを適期に行った後、発生したギシギシを結実前に採草し、増殖しないようにしましょう。

薬剤処理は当年牧草の最終採草後の10月上旬から中旬にアージラン液剤を用いて防除しましょう。

3）夏は種草地の対応

は種後40日以上経過し、牧草がしっかり定着していることが確認できたら、9月～10月にハーモニー75 DF水和剤を用いて防除しましょう。

は種晩限を過ぎ、遅播き（概ね9月以降）となったほ場では、翌年1番草収穫後にハーモニー75 DF水和剤を用いて防除しましょう。

表1 新播草地のギシギシに使える除草剤

は種時期	薬剤名	散布時期	10a当り使用量	採草・放牧禁止期間
は種当年 春は種	アージラン液剤	10月上旬～中旬	200～300ml/100ℓ	14日間
は種当年 夏は種	ハーモニー75 DF水和剤	9月～10月	0.5～1.0g/100ℓ	21日間
は種翌年（春は種、夏は種）	アージラン液剤	5月上旬～下旬	200～300ml/100ℓ	14日間
は種翌年（春は種、夏は種）	ハーモニー75 DF水和剤	1番草採草後	3.0g/100ℓ	21日間

* 各薬剤ともに生育の抑制や赤クローバへの薬害、散布に使用したスプレーヤーの洗浄方法など使用上の注意事項があります。詳しくは農薬のラベルを確認・遵守しましょう。

普及センター活動紹介、地域の動き・技術情報など、是非ご覧下さい！

檜山農業改良普及センターのホームページ

<http://www.hiyama.pref.hokkaido.lg.jp/ss/nkc/>

連絡先 0139-53-6141



普及センター活動紹介、地域の動き・技術情報など、是非ご覧下さい！

◀グリーンタイムがホームページで閲覧できるようになりました

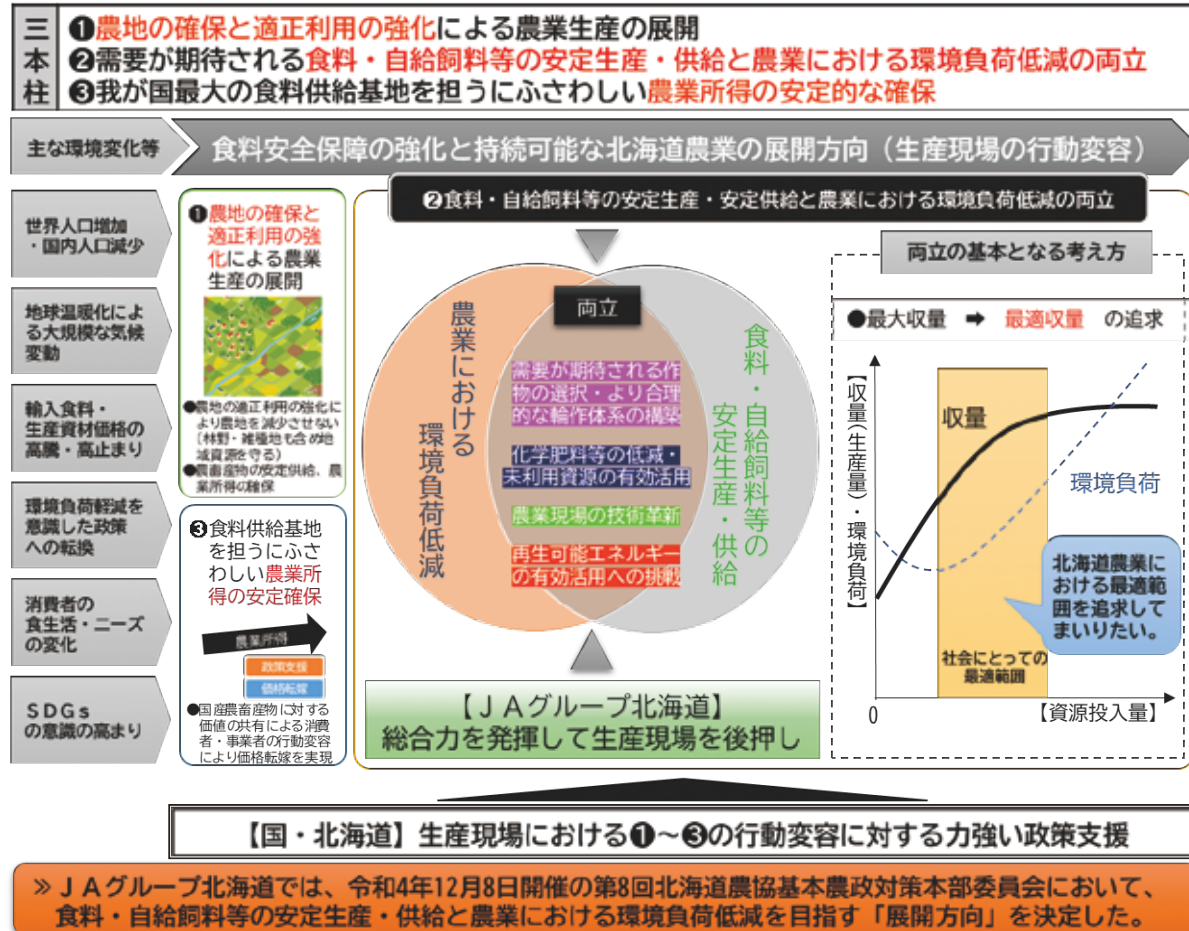
渡島農業改良普及センターのホームページ

<http://www.oshima.pref.hokkaido.lg.jp/ss/nkc/>

連絡先 0138-77-8242



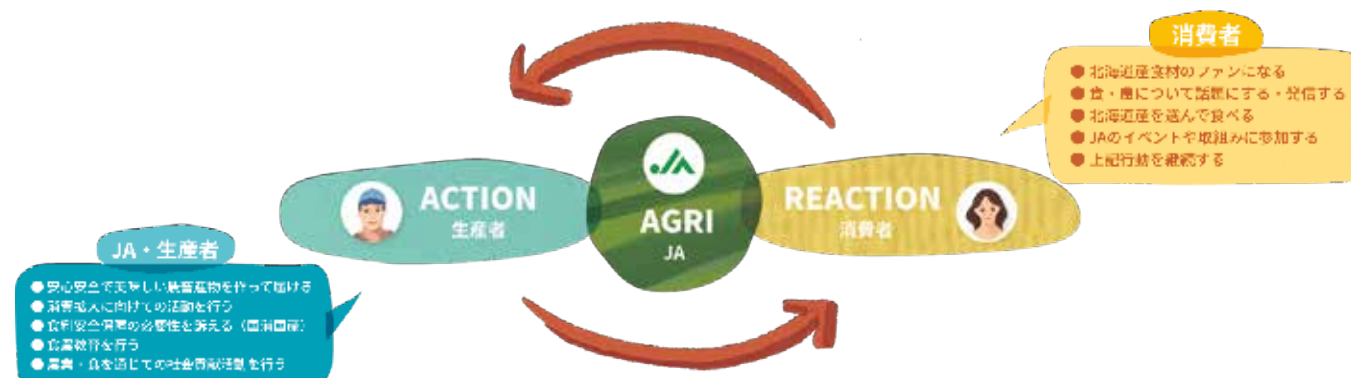
【参考】食料安全保障の強化と持続可能な北海道農業の確立に向けた展開方向



AGRIACTION! とは？

HOKKAIDO

農業(AGRI)から、さまざまな行動(ACTION)を起こすことで、消費者に農業や食への理解を深めてもらい、北海道農業や食を応援し、味方になってもらう(REACTION)ことを現したJAグループ北海道独自の言葉。



各種リンク



大会HP
(JAグループ北海道 HP)



大会資料データ



アグリアクション
ホームページ

第31回JA北海道大会 決議事項 ～ダイジェスト版～

大会決議

第31回JA北海道大会の将来ビジョンの実現に向けた各議案について、組合員・JA・連合会がそれぞれの役割を再確認するとともに、地域や組織の実態に応じた「実践方策」を設定し、決議事項の実践に取り組むものとする。

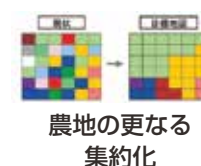
さらに、アグリアクションのもと、農業・食・JAへの理解醸成に一層取り組むことで、組合員・JA役職員・地域住民など地域社会で生きる全ての「ひと」とともに「力強い農業」と「豊かな魅力ある地域社会」を達成するものとする。

令和6年11月20日 第31回JA北海道大会

将来ビジョン

「力強い農業」と「豊かな魅力ある地域社会」
～ひとを育み、ひとと歩む～

農地の確保・適正利用、安定生産と環境負荷低減の両立、
農業所得の安定的な確保



農業経営をサポート

農業・食への理解醸成



議案第1号

食料安全保障の強化と持続可能な北海道農業の確立

基本目標

- ①農地の確保と適正利用の強化による農業生産の展開
- ②需要が期待される食料・自給飼料等の安定生産・供給と農業における環境負荷低減の両立
- ③食料供給基地を担うにふさわしい農業所得の安定確保
- ④組合員の意思結集による農政運動の展開強化

重点取組事項

JA職員の人材確保

農業経営をサポート

農業・食への理解醸成

協同組合理念の
次世代への継承

議案第2号

JAの組織基盤の強化と健全な経営基盤の確立

基本目標

- ①協同組合理念の次世代への継承
- ②持続可能なJA経営基盤の確立に向けた経営管理・経営統制の構築
- ③デジタル技術を活用した業務の効率化・生産性向上の追求
- ④事業継続に必要な人材の確保と定着化
- ⑤連合会の横断的な事業展開

重点取組事項



議案第3号

農業・食・JAへの理解醸成

AGRIACTION!
HOKKAIDO

基本目標

- ①アグリアクションによる農業・食・JAへの理解醸成
- ②食農教育の強化・充実による農業・食への理解醸成
- ③地域貢献活動の実践によるJAへの理解醸成

重点取組事項

JAへの理解醸成



(株)新はこだて協同よりお知らせ

長野県石油商業組合のガソリン価格カルテル疑惑について

長野県石油商業組合には、県内の石油販売業者301社のうち267社が加盟し加入率は88%、ガソリンスタンド数では県内750のスタンドの約70%が加盟しているとされています。本件では、この組合がガソリンスタンドの店頭表示価格（販売価格）の改定時に値上げ幅や値下げ幅などを事前に調整し加盟店に指示を行いカルテルをむすんでいた疑いが持たれています。カルテルは独占禁止法で禁止されており、2月に同組合に対して公正取引委員会が立ち入り検査を実施し調査中となっています。

当社における小売価格設定について

北海道、函館においても北海道石油商業組合、函館地方石油業協同組合が組織されておりますが、当社（株）新はこだて協同は系統組織に属して事業を展開する会社であり、いわゆる商系業者で組織されているこれらの組合には加盟しておりません。小売価格設定時においても石油情勢や市況動向などを調査し独自に小売価格を決定しております。

組合員の皆様におかれましてはご安心いただき引き続きご利用賜りますようお願い申し上げます。

北海道
初導入!

ドライブスルー洗車機

洗情報!!

ワイドな入口で楽々入庫!!

多彩なメニューでこだわりの洗車!!

夏の洗車祭

コーティングメニュー
500円引き

詳しくは裏面をご覧ください!!

ロングラン開催 7月18日金より8月31日日

まる洗カードを進呈いたします!

QRクーポンで200円引!!

(1,000円以上の全コース限定) ※有効期限:令和8年3月末日

お得な特典も盛りだくさん!

QRクーポンでの割引は洗車祭の開催期間外もいつでもご利用頂けます!

お得に洗車しよう!

公式LINE 随時お得な情報更新中!

お友だち新規登録で
マイクロファイバータオル1枚プレゼント!

ホクレン大中山SS

〒041-1122
亀田郡七飯町字大川6丁目2番2号

TEL.65-4350

izaカード

Meshistogram



若松地区女性部



485likes

手作り麴
ダイコンとキャベツは好きな量で OK
野菜はざく切りで!
昔ながらの味



材料

ダイコン・キャベツ	こうじ	70g
…………… 合わせて1.5kg	塩	30g
ニンジン …………… 小半分	水	300CC
ショウガ …………… 40g	味の素	小さじ1
輪切り唐辛子 …………… 適量	米のとぎ汁	適量
身欠きニシン …………… 3本		

作り方

- ①ジップ袋に水と塩を入れて食塩水を作る。
- ②キャベツはざく切り、ダイコンはいちょう切り(1cm厚)、ニンジンは千切りにする。
- ③野菜を袋に入れて混ぜ、空気を抜いて冷蔵庫で保存。
- ④身欠きニシンは米のとぎ汁で戻しておく。
- ⑤翌日、ショウガを千切りし、身欠きニシンを1～1.5cmに切り、こうじ、輪切り唐辛子、味の素と共に水が出ている袋へ加えて混ぜる。
- ⑥再度空気を抜いて冷蔵庫へ入れ、5～6日で完成。



「漬けている間は朝と夜に一回ずつひっくり返して味を染み込ませます!」

麴

ニシン漬け

【栄養素】 酵素
【効果】 腸内環境の改善栄養の消化や吸収をサポートしてくれる働きがあります。

このコーナーは各地区女性部員の方に、その地区にゆかりのある農畜産物や加工品を用いた料理を紹介していただくコーナーです。

若松地区女性部



上列左から、細川和子さん、安藤英子さん、林照子さん、
原田紀子さん、吉田玲子さん
下列左から、坂上和子さん、藤谷容子さん、近藤久子さん

理事会開催報告

第7回理事会(定例)

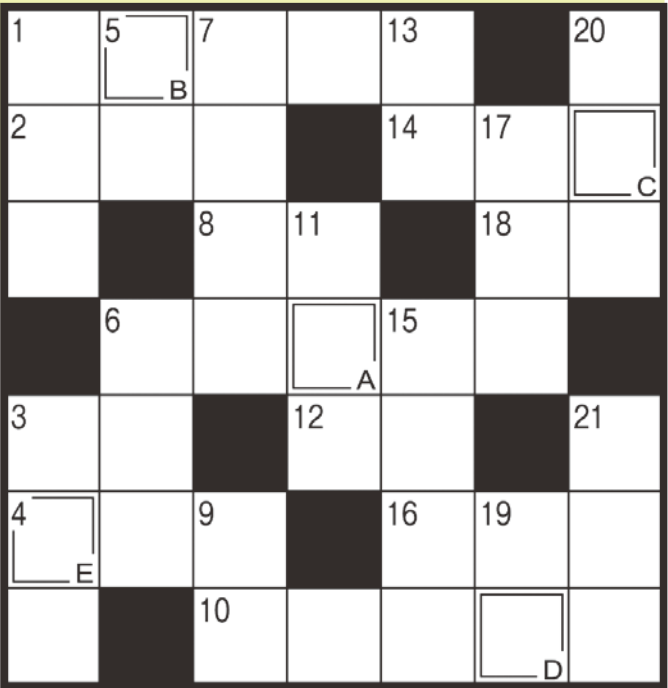
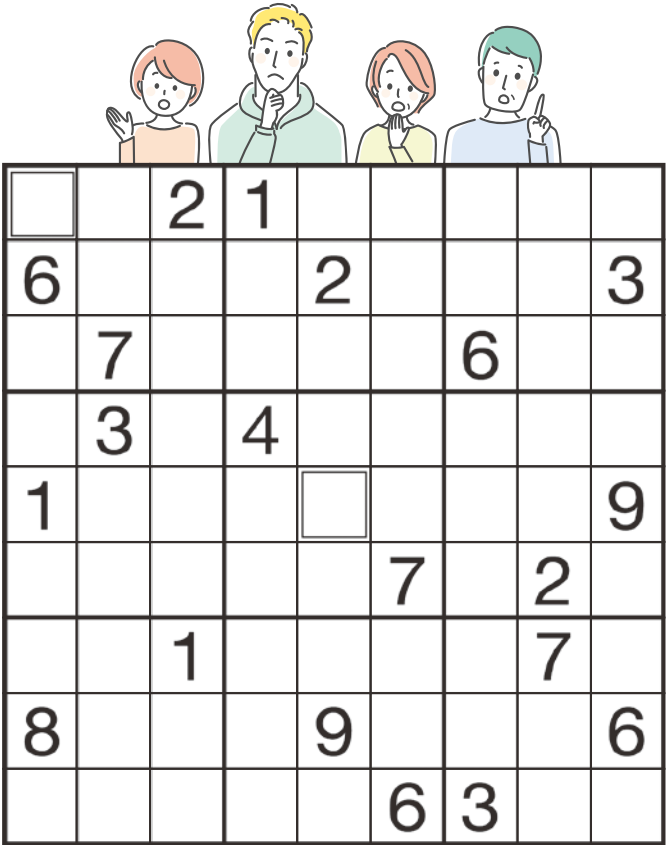
日時／令和7年7月28日(月)10時30分／場所／道南農業会館

報告事項

- (1) 農業協同組合法第94条第3項及び第98条第1項の規定による要請検査の検査結果について
- (2) 委員会の開催報告について
 - ① 第6回ALM委員会
 - ② 第1回役員定数等検討委員会
- (3) 職員の退職について
- (4) 組合員の異動について
- (5) 固定資産「LED照明器具更新工事」に係る入札結果について
- (6) 固定資産「厚沢部 予冷庫No. 4 冷蔵設備入替工事及びブロッコリー製氷機ドラム更新」の取得に係る入札結果について
- (7) 固定資産「広域共選施設再編に係る解体工事」に係る入札結果について
- (8) 大口与信先に係る経営状況について
- (9) 令和7年度第3四半期余裕金運用計画額および運用方針について

議案

- 第1号 子会社管理規程の一部変更について
- 第2号 生乳受託販売規程の一部変更について
- 第3号 理事者への貸付について
- 第4号 令和7年産農産物の共同計算販売に係る実施単位及び収支項目の設定について
- 第5号 令和6年産種子・食用馬鈴薯の共同計算結果及び最終精算について(厚沢部、せたな)



タテのカギ

- 1 国際博覧会(万博)には――各国が出展します
- 3 朝顔に――とられてもらひ水(千代女)
- 5 官の対義語
- 6 合格を目指して受けることも
- 7 二十四節気のひとつ。令和7年は8月23日です
- 9 悪夢を食べるといわれる想像上の動物
- 11 旧国名のひとつ。今の滋賀県あたり
- 13 人が並んで作るもの
- 15 コイン――に荷物を入れた
- 17 紙幣のすかしは――防止策のひとつです
- 19 魚などの内臓のこと
- 20 あぶく。ソーダ水からたくさん出ます
- 21 半透明でプルプルした洋菓子

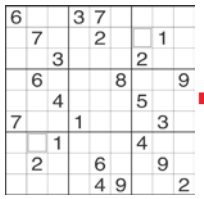


数独®ニコリ

二重枠に入った数字の合計は？

例

Q.



A.



全部埋めなくても
答えはでるよ！
まずは
「3×3のブロック」
で数字を順に
考えてみよう！

ルール

- (1) 空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- (2) タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

数独／前回の答え 8



クロスワード／前回の答え ネガイゴト



パズル？ 頭の体操



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？

ヨコのカギ

- 1 ミーンミン、シャワシャワ、カナカナカナ……
- 2 物事にかかわりを持つこと
- 3 代金は今度まとめて払うね
- 4 西田佐知子のヒット曲、『コーヒー・――』
- 6 さだまさしの名曲『――流し』で歌われているのは、長崎県などですのお盆の行事
- 8 スイカにかける人もいます
- 10 2分の1がハーフなら4分の1は
- 12 チョウが吸うもの
- 14 台木にくっつけたり挟んだりして育てます
- 16 もう一杯、お――！
- 18 鼻の長い動物



おいしく食べて美しく

栄養士 ● 吉田理江

夏の食欲不振対策で元気に美しく

夏は暑さや湿度で食欲が落ちやすい季節です。暑くなると食欲不振になり、アイス、ゼリーなど冷たくて喉越しが良いものばかり食べていませんか？しかし、しつかり食べないと体力が落ちて、夏バテや体調不良の原因になります。今回は、夏の食欲不振対策にお薦めの栄養素などを三つご紹介します。

■ クルクミン

クルクミンは、ウコン(ターメリック)に含まれる黄色の色素成分です。胆汁の分泌を促し、消化機能をサポートする働きもあるため、胃腸が弱いやすい夏の場の食欲不振に対して効果が期待できます。また、抗酸化作用もあり、美肌づくりにもお薦めです。ターメリックライスや夏野菜のカレーなど、食欲をそそるメニューでクルクミンを取り入れてみましょう。

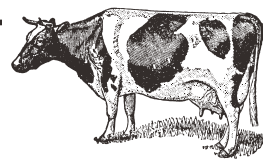
■ カリウム

カリウムには、体内の余分な塩分を排出し水分バランスを整える働きがあります。汗とともに失われやすく、不足すると血流や代謝が滞り、むくみや倦怠(けんたい) 感を感じたり、食欲が落ちやすくなったりするため、夏は積極的に取りましょう。キュウリ、トマト、スイカなどの水分が多い夏野菜や果物に多く含まれているため、摂取しやすいのが特長です。トマトとキュウリの塩もみサラダなどにすると、食欲がないときでもカリウムが取れます。

■ 亜鉛

亜鉛は、味覚を正常に保つために欠かせない栄養素です。不足すると味を感じにくくなり、食欲が湧かない原因になります。また、肌や髪健康維持にも深く関わっており、美しい肌や髪を保ちたい方にもお薦めです。カキ、牛肉、納豆、卵などに多く含まれており、納豆卵かけご飯なら料理が苦手な人でも手軽に亜鉛が取れます。

夏の食欲不振は、栄養を少し意識するだけで軽減できることもあります。おいしく食べて、元気に美しく夏を過ごしたいですね。



牛乳をもっと食卓に

おいしい ミルクレシピ

ジワっと広がる肉汁のハーモニー
カニ風味のシュウマイ

レシピ●料理家・管理栄養士 小山浩子さん
出典●Jミルク乳和食サイト



材料(4人分)

A
牛乳……………50ml
オイスターソース……………小さじ1
鶏ももひき肉……………150g
酒……………大さじ1
タマネギ……………大 1/2 コ (100g)
片栗粉……………大さじ1・1/2
カニ風味かまぼこ(フレーク)……………100g
ギョーザの皮……………24枚
白菜……………2、3枚

作り方

- 1 タマネギは細かいみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
- 2 ボウルにひき肉と酒とAを合わせて粘りが出るまでよく混ぜ、①とカニ風味かまぼこを混ぜる。
- 3 ギョーザの皮を1枚ずつにして広げ、まん中に②をスプーンですくってのせ、周囲を寄せて包む。
- 4 深さのあるフライパンに足つきの網を置き、クッキングシートと大きめに切った白菜を重ね、③を並べ、網の下に熱湯を注ぐ。
- 5 強火にかけ、ふたをする。蒸気が立ってきたら中火にして10分蒸す。



マルメロード第145章

まるめ郎アルバム



先日、6,000円の桃パフェを食べきました…桃は大好きですが、パフェはあまり好きではないので食べきれなか不安でしたが、高いので頑張って食べました!甘すぎなかったので食べやすかったです(´▽`)けど単品で頼んだポテト(1,800円くらい)の方がおいしかったです…全部高級!!!

Day:2025.7.12

編集後記

お祭りで賑わう季節になりました。最近ではカットされた食べやすいうりご飴が売られています。小さいと無限に食べられる気がします。来月号では各地で開催されたお祭の様子をお届けしていきます!りご飴は売られているのでしょうか…? (菜)

今月号の表紙について

品目

小麦

えすぽわーる 2025年 8月号 No.276



撮影場所

厚沢部地区にて撮影

緊急時のご連絡先

※業務時間内(平日9時～17時)にはご契約の支店にご連絡ください。



お車の事故・トラブル

☎0120-258-931
(JA共済事故受付センター)



キャッシュカードや通帳の紛失・盗難

☎0120-944-904
(JAバンクキャッシュカード紛失共同受付センター)

お車のレッカー・ロードサービス

☎0120-063-931
(JA共済サポートセンター)

JAクレジットカードの紛失・盗難

☎0120-159-674
(三菱UFJニコス株式会社盗難紛失受付センター)

※JAカード一体型の盗難・紛失においては、両方にご連絡ください。