

たがわ

— 獲らぶ TAGAWA —  
2023年  
10月

# グリーンハート



# 令和5年産米の概算金のお知らせ



令和5年産米の需給状況見通しは①令和5年6月末民間在庫数量が197万トンと4年ぶりに200万トンを下回りましたが、依然として適正在庫量水準180万トンより過剰となっています②主食用米の年間10万トン以上の需要量減少③令和5年産米作況の動向等が心配されています。

しかし、肥料など生産資材が高騰している事などを踏まえ **JAたがわでは本年産コシヒカリ、夢つくしの概算金単価を昨年より600円高く設定致しました。**

**是非、全量出荷をお願い致します。**

- なお、元気つくし・ヒノヒカリの概算金は9月末に決定致しますので、各支所までお問い合わせ下さい。(来月号にて掲載致します)

## 令和5年産米概算金

JA米の概算金単価(円/60kg、裸、税込)

品種名	ふるい目	水分	等級	概算金単価		前年差額
				令和5年産	令和4年産	
				JAたがわ概算金	JAたがわ概算金	
コシヒカリ	1.85	14.0%~ 15.0%	1	12,300	11,700	600
			2	12,000	11,400	600
			3	10,980	10,380	600
夢つくし	1.85	14.0%~ 15.0%	1	12,900	12,300	600
			2	12,600	12,000	600
			3	11,580	10,980	600

※一般米の価格は、JA米より300円低い価格となります。

※ふるい目1.80mmは、1.85mmより360円低い価格となります。

※過乾燥米(13.0%~14.0%未満)は、ふるい目を問わず720円低い価格となります。

※紙袋検査については、包装代として103円/30kgが加算されます。(CE・RCフレコン検査を除く)

- JAに出荷されたお米は検査後、概算金を各出荷者の指定口座へ振り込み致します。
- 検査結果・振込金額については、各出荷者へ個体概算金振込通知書をお渡し致します。

## 令和5年産新米の稲刈り及び米検査が始まりました。

8月下旬より、早期夢つくしの収穫が始まっています。本年稲作については、降雨が少なく日照期間が長かったため、一部刈り遅れが散見されました。



また、心配されたウンカ飛来による坪枯れ被害はほとんどありませんでしたが、イネカメムシによる被害が多く発生し、品質に大きく影響しています。さらに、気温と湿度が高かったことにより、紋枯病の被害も増えています。



現在、各農業倉庫に於いて米検査が実施(9015俵9月15日現在)され、昨年同様に夢つくしについては2等米が中心の格付けとなっています。

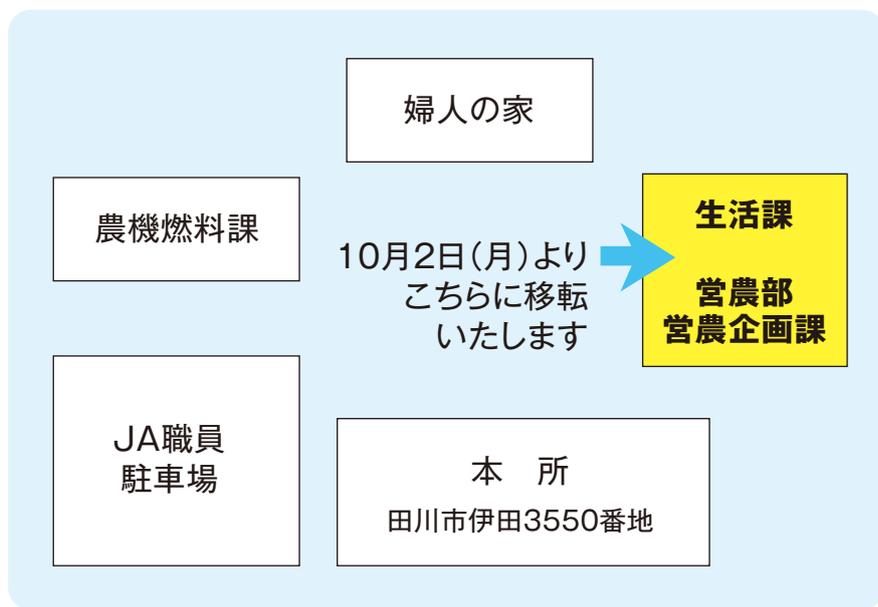
今後、10月中旬まで稲刈り作業が続ぎ、美味しい新米が出回る季節となりました。

## 営農企画課事務所移転のお知らせ

グリーンあい2階に設置していましたが、営農企画課事務所を、10月2日(月)より本所営農部(同建物内)へ移転いたします。

職員一丸となって取り組んでまいりますので、引き続きよろしくお願いたします。  
営農企画課：44-3380

- 営農企画課では
- ① 地域営農提案
  - ② 補助事業関係
  - ③ 青色申告・農政連・女性部・青壮年部の事務局
  - ④ 米麦大豆栽培指導
  - ⑤ 営農指導事業を引き続き行つてまいります。
- なお、事務所移転に伴い、福智支所に営農指導員を配置し、営農指導及びTAC活動による「営農と暮らしに役立つサービス」を



## 女性部 支部総会

8月18日(金)・・・糸田支部

(長谷川涼香支部長)

第1号議案から第3号議案まで協議し、すべての議案が承認されました。

長谷川支部長より「コロナウイルス感染症は現在、インフルエンザと同類となったことにより、糸田支部として様々な活動を行っていききたい。また、女性部員増加運動は、部員ひとり一人の協力が必要です。今後は支部活動の際に、部員以外の知人や友人を誘い、共に活動を行う事で楽しいと感じてもらい、部員加入へ繋がりと、活動面においても更に広がると思っていますので、まずは『参加することに意義があり』を心掛けて糸田支部を盛り上げましょう」と挨拶がありました。

9月6日(水)・・・福智支部

(谷典子支部長)

まで協議し、すべての議案が承認されました。

谷支部長より「旧方城・赤池、金田支部が令和4年度より福智支部として、今後新たに活動していくこととなります。新型コロナウイルスの感染拡大、生活用品や農業資材の物価高騰、円安などにより苦しい状況が続きますが、このような現況だからこそ、福智支部員との交流を図る事を目的に、楽しい文化活動を提案できればと思っています。」と挨拶がありました。

総会終了後に、田川普及指導センターの濱野貴志氏、巢山拓郎氏を講師に招き野菜推進講習会を開催し、野菜の特徴や栽培方法の説明があり、参加した女性部員は情報を共有しました。



▲糸田支部



▲福智支部

## 青壮年部総会

J A たがわ青壮年部(富士本 稔部長)は9月1日(金)に本所3階大会議室で、令和4年度通常総会を開催しました。

総会では第1号議案から第4号議案まで提案され、すべての議案が承認されました。

令和5年度の活動計画について、J A たがわ青壮年部(部員：25名)は食や農の重要性について発信していくとともに、田川地域の農業を支える担い手の育成・確保を図り、安全で安心な農畜産物を安定供給すること、自らの農業経営や生産に関する知識・技術等の資質の向上を促進し、地域の活性化に貢献していくことが決定されました。

総会終了後、J A 福岡中央会教育部・諫山謙介氏を招き「J A・協同組合」の理解を深めると題し講演が行われ、部員の皆さんは真剣な面持ちで耳を傾けていました。



◀講師 諫山氏



## 青色申告会総会

9月7日(木)、本所3階大会議室でJAたがわ青色申告会(永富久三会長)第22回通常総会が開催され、第1号議案から第3号議案まで協議し、すべての議案が承認されました。

JAたがわ青色申告会(会員175名)は、農業経営を行う者として申告納税制度の趣旨に沿って、正確な記帳、適正な申告を目指し、研修会や情報共有に努めています。また、青色申告会員の農業に対する意欲向上と優れた経営感覚を養うため、過去の申告データを利

用した経営分析、診断を行います。

総会終了後に田川税務署個人課税部門財務調査官の米原朋宏氏、並びに九州北部税理士会田川支部の川上陽介税理士を講師に招き税務研修会を開催し、10月から始まるインボイス制度についての説明があり、出席した会員さんは、注意深く聞き入っていました。



▲田川支部  
川上 陽介 税理士

▲田川税務署  
米原 朋宏 氏

## 秋野菜苗の定植時期が近づきました。

今年の秋野菜苗につきましては、約30,000本の注文をいただき、誠にありがとうございました。追加注文も受け付けていますので、最寄りの支所までご注文よろし

くお願いいたします。望岳台育苗センターでは、白菜やキャベツ等秋野菜苗の出荷に向けて良質な苗の育苗に職員一同頑張っています。



### 秋野菜苗配送予定日

**10月3日(火)~6日(金)**

※配送日に関するお問い合わせ(雨天等)は各支所までお願いします。



野菜苗に関するお問い合わせは  
JAたがわ育苗センターまで

ご連絡先

**TEL.46-9200**

## 夏休み親子料理教室

JAたがわ女性部(田所美恵子部長)は「親子料理教室」を田川市民会館の調理室で8月22日(火)に開催しました。子供14名、大人14名が参加し、地元のお米や野菜を使った「シャケとキュウリのまぜ寿司」「アスパラガスの豚肉巻き」「オクラの卵とじスープ」「ブドウのミントゼリー」の4品を作りました。



参加者は「コロナ禍で中止していた親子料理教室が再開でき、子供たちと一緒に本格的な料理が調理できる喜びを得られたため、今日は思う存分、楽しみたい」と話してくれました。子供たちも、出来上がった料理を嬉しそうに口に運び「美味しかったので、また参加したい」と笑顔を見せてくれました。



## 女性部支部活動 パッチワーク教室

猪位金支部、川崎支部が、緊急時用メモポーチを作りました。猪位金支部は、講師として川崎支部の田所美恵子支部長を招き「なにより必

要なのは心の備え」と題し、緊急連絡メモ入れ作りに挑戦して、両支部が思い思いの個性あふれるポーチを完成させました。

### 〔女性部支部活動〕パッチワーク教室

8月23日(水)  
猪位金支部



9月4日(月)  
川崎支部





# 生産者インタビュー

専業農業者

倉石 くらいし

秀美さん ひでみ

【福智支所管内】

「小学1年生の頃から牛で田を耕し、田苗の手植えや稲の手刈り作業等を手伝っていました。牛を使って耕していたが、自身の体重が軽かったため、牛が言うことを中々聞いてくれず、作業は大変だったよ」と話す秀美さんは現在、田35haの面積に米、麦、大豆を栽培しており、中山間地域である福智町新門地区の認定農業者として専念され、地区ライスセンターのオペレーターとして、米・麦の乾燥、調整を行っています。

「農作業を始めた頃は、とにかく一生懸命栽培に励んだ。しかしながら、毎年作付けして実感したことだが、軽トラも入らない歪でマチが狭く、水路石崖の漏水が激しく圃場基盤整備の必要性を強く感じ、現在整備を行っている最中です。今後、3年かけ完成できるように、地域の方々をはじめ、役員一同一丸となつて頑張っています」

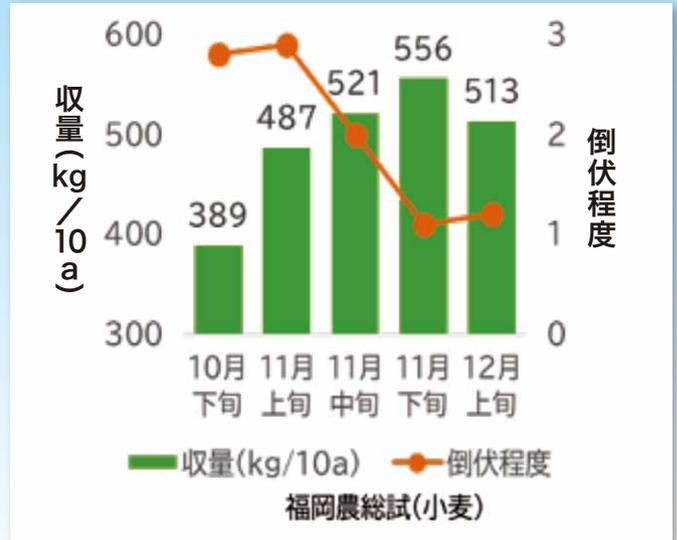
「作付け同様に圃場の基盤整備も重視

し、実行することによって地域の方々が安全に農作業できるように、そして今後の担い手が育っていくことが私の望みです。異常気象の中、1年に1回の作付けと生産していくことは本当に大変で難しいことだが、無事に収穫できた時は喜びを感じるため、1年前から孫に栽培管理方法や乾燥調製のオペレーターを教えています。直近の話ですが、機械トラブル対処法として共に作業している孫が、がむしゃらに作業しつつも「何事も頑張るから見えてよ」と言われた時は、将来を確実に担って行くのだと感じた最高の瞬間でした。」話してくれました。

秀美さん、農業者として  
今後の農業や地域の発展のため  
益々のご活躍をお祈りいたします。  
インタビューのご協力  
ありがとうございました。

## 適期播種

極端な早播きは倒伏程度が増すなど、減収の原因になります(図1)。11月20日～25日頃を中心に適期播種を行いましょう。また、適期播種が確実に完了できるように、前述の播種前準備は早めに済ませましょう。



小麦・大麦の播種適期は、以下の通りです。

図1 播種時期による収量と倒伏程度

**小麦:11月15日～30日**

**大麦:11月25日～12月5日**

## 早播き

生育前半に過繁茂になりやすく、生育後半に萎凋し枯れ熟れや倒伏により減収しやすくなります。また、茎立期～幼穂形成期が前進するため凍霜害のリスクが高まります。

## 遅播き

十分な穂数が確保できず減収しやすくなります。また、登熟がおくれるため収穫が梅雨と重なると、倒伏・穂発芽等の品質低下のリスクも高まります。

**やむを得ず遅播きになった場合には播種量を2～3割増やして、苗立数の確保に努めましょう。**また、除草作業を優先する結果、播種が遅れてしまう圃場が散見されます。土壌処理除草剤※は出芽後でも散布可能なので、**播種作業を優先しましょう。**

※リベレーターフロアブルは麦3葉期まで、リベレーターGは麦2葉期まで処理可能。



図2 適期播種に向けた作業工程

10月は

# 麦の播種前準備と適期播種についてです。

福岡県内では平成30年産から5年連続で播種前契約数量を達成しています。また、JAたがわ管内における硬質小麦のタンパク質含有率は県内トップとなっており、高品質麦の生産が続いています。今後も以下の播種前準備と適期播種を行い、更なる生産の安定と品質向上に努めましょう。

## 播種前準備

### 1. 土壌改良資材の投入

麦類は畑作物で、水稻とは栽培に適するpHが異なります。**麦類の適正土壌pHはpH6.0~6.5です。**通常の水田では、pH5.5程度の圃場が見受けられます。麦類は土壌pHが低いほど、必要な養分が吸収されにくくなり、収量・品質が著しく低下します(表1参照)。栽培ごよみを参考に、**100~200kg/10aの石灰質資材(ケイカル・ミネラルG・粒状苦土石灰等)を施用しましょう。**

有機質資材について、土壌物理性の向上には、ワラ・牛フン堆肥が適しています。また、豚フンは土壌物理性の改善効果に加え、肥料的効果もあります。鶏フンは土壌物理性の改善効果は小さく、肥料的効果が中心になります(表2参照)。例として、**乾燥豚フンは0.2t/10a、乾燥鶏フンは0.15t/10aを目安に投入しましょう。**ただし、この場合は土壌条件や土壌分析の結果に応じて、基肥を減らしましょう。

表1 土壌pHと麦の収量指数

	4.5	5	5.7	6.8	7.5
小麦の収量指数	68	76	89	100	99

表2 有機物の種類と施用効果について

種類	肥料的効果			土壌物理性の改善効果
	窒素	リン酸	カリ	
稲ワラ・麦ワラ	無	小	大	大
牛フン堆肥	小~中	大	大	大
豚フン堆肥	中	大	大	中
鶏フン堆肥	中~大	大	大	小

### 2. 排水対策



写真1 額縁明きよ(左)と弾丸暗きよ

麦類は土壌水分の多い環境が苦手な作物です。特に前作が水稻の場合は排水性が悪いため、排水対策をしっかりと行いましょう。

地表排水(畝立播種・額縁明きよ)と地下排水(本暗きよ・弾丸暗きよ)を組み合わせましょう(写真1参照)。

みんなで応援!



# 日本の食卓を守る

# こく しょう こく さん 国 消 国 産

監修：東京大学大学院教授  
鈴木宣弘



皆さんが毎日食べているご飯やおかずが  
半以下になってしまったらどうでしょう？

そう  
ならない  
ために

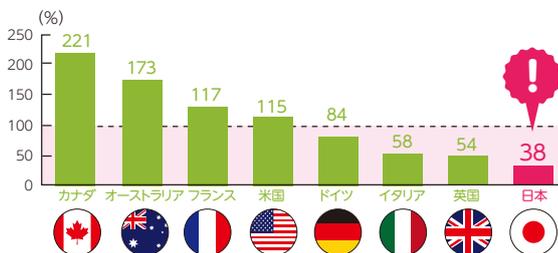
日本の中で食料を生み出す農家と、それを食べる皆さん  
が力を合わせて目指すのが「国消国産」です。日本の食  
卓を守るため、みんなで「国消国産」に挑戦しましょう。



国の面積が広大なカナダや  
オーストラリアでは国民が  
食べる以上の食料を作っ  
ています。それに比べて日本  
は必要な食料の38%しか作  
ることができていません。

## 日本は食料の多くを外国に頼っている

食料自給率(カロリーベース)の比較



出典：農林水産省（諸外国は2020年、日本は2022年度）

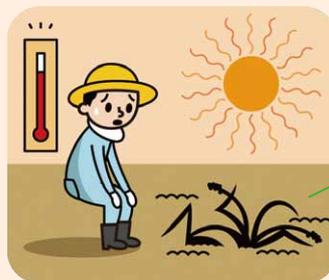
今日、皆さんは何を食べましたか？「ご飯？パ  
ン？お肉？お魚？どんな野菜や果物があり  
ましたか？こうした食べ物の中に、日本で作ら  
れた（穫れた）物がどれくらいあるかを数字で  
示したのが「食料自給率」です。  
これを食品が持つエネルギー（カロリー）とい  
う物差しで測ると、日本はたった38%。例えば  
100m走るとすると、日本産の食べ物だけ  
は38mしか走れず、残り62mは外国の食べ物に  
頼ることになるのです。しかも、このままずっと外  
国の食べ物を安定して買えるとは限りません。

## 「食料自給率」って知ってる？

例えば、日本で育てられている牛や豚が食べて  
いる餌は、ほとんどが外国から買っています。私  
たちが食べる小麦や大豆もほとんど外国の農家  
が作っています。そこで考えられたのが、国内で  
食べる食料はできるだけ国内で生産しようとい  
う「国消国産」です。これは、日本の食料自給率を  
引き上げることにつながる大切な取り組みです。

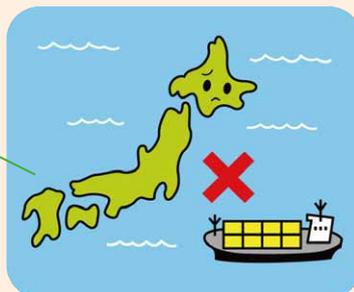
新型コロナウイルスの大流行で世界中の人々が  
マスクを買い求め、日本でマスクが足りなくなっ  
たことがありました。その理由は、マスクのほと  
んどを外国に頼っていたからです。もしこれが食  
料だったら、私たちの生活はどうなっていたで  
しょう。

## 「国消国産」ってなあに？



異常気象で気温がど  
んどん上がり、世界中  
で農作物に被害が出  
ています。

これからは、海外から食  
料を買えなくなるかも  
しれません。



イラスト：ゆきたけし

## なぜ「国消国産」が必要なの？

「国消国産」がなぜ必要なのかを考えるためのポイントは、大きく次の3つです。

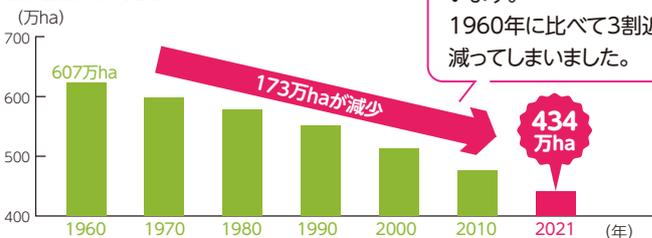
(1) 日本では農業で生活している人が毎年5万人以上減っています。しかも、農家の約70%が65歳以上のお年寄りです。また、この60年間で約173万haの田んぼや畑が減っています。

(2) 世界的な異常気象で台風や大雨、地震、津波などによる被害が増えています。日本が多くての食料を買っている米国、中国、豪州、タイ、カナダなどでも、自然が引き起こすさまざまな問題によって農業にたくさん被害が出ています。そのため、外国で作られた食べ物にばかり頼ることはできなくなっています。

(3) 現在の世界の人口は約80億人(2023年)ですが、2030年までに約85億人になると予想されています。

### 田んぼや畑が減って大ピンチ!

農地面積の推移



出典：農林水産省（耕地及び作付面積統計）

農業で働く人だけでなく、田んぼや畑も減り続けています。1960年に比べて3割近く減ってしまいました。

## 今、私たちにできることは？

日本は2030年度までに食料自給率を45%まで引き上げようとしています。その中で私たちにできるのは、国内で作った(穫れた)米や肉、魚、野菜、果物などをみんなでもっと食べて、応援して、日本の農業や農村を元気にしていくことです。

「国消国産」の必要が高まっているのです。

「国消国産」の考え方は、世界の問題を話し合う国連(国際連合)が発表した「持続可能な開発目標SDGs(エスディーズ)」を成功させることにもつながります。これからも、この日本という国がもたらす豊かな実りが絶えることのないように、おいしい食事とその食卓を囲む笑顔がいつまでも続くように、国内で消費する食料はできるだけその国で生産する「国消国産」について、ぜひ皆さんも家族や友達と話し合ってみてください。



## JAグループの取り組みに期待しています

東京大学大学院教授 鈴木宣弘先生

皆さんは、「クワトロショック」という言葉を聞いたことがありますか？ それは、新型コロナウイルス感染症、外国人による商品の買い占め、異常気象、ウクライナ紛争と、4つの理由によって、私たちが食べている食料や食料を作るための材料が、思うように手に入らなくなっていることをい

います。そんな厳しい時代だからこそ、「国消国産」について考え、実行していくことが必要なのです。JAグループは、私たちが求める食料をより安全・安心でおいしい国産で提供できるように努力しています。JAグループの力強い取り組みに、私はとても期待しています。

クワトロ  
ショック

新型コロナウイルス  
感染症

外国人による  
商品の買い占め

異常気象

ウクライナ紛争

※クワトロ：イタリア語で「4」のこと

# 2023 入たがわ 農業まつり

イベントが盛りだくさんの2日間

とき **11月3日** 金 午前9時～午後5時 ・ **11月4日** 土 午前9時～午後4時

ところ **JAたがわ集出荷場** カントリーエレベーター



会場MAP



11月 **3日** 金 各日 9:00より

**直売朝市**  
100円詰め放題

11月 **3日** 金 11月 **4日** 土 各日 (限定200食) 12:00より

**新米試食**  
**豚汁配布**

※写真はイメージです。

11月 **4日** 土

**餅つき** 11:00より

**販売** 売り切れ御免

11月 **3日** 金

警察・消防車両の展示  
体験乗車会

11月 **4日** 土

小倉地区青年部 ポン菓子実演販売  
小倉地区管内JA 青果物及び加工品販売

自衛隊車両の展示 10:00より

11月 **3日** 金

**もちまき**  
9:45～

タイムスケジュール

9:30	開会式
9:45	もちまき大会
10:00	東鷹高校吹奏楽部
11:00	王様戦隊 キングオージャーショー
13:00	農産物品評会表彰式
14:00	王様戦隊 キングオージャーショー
15:30	ビンゴ大会

王様戦隊キングオージャーショー  
11:00～ 14:00～

観覧無料

©テレビ朝日・東映AG・東映

東鷹高校吹奏楽部  
10:00～

農産物品評会表彰式  
13:00～

**ビンゴ大会** 15:30～  
大型テレビ等の景品あり

11月 **4日** 土

**和太鼓たぎり**  
13:00～

タイムスケジュール

10:00	宝保育園 和太鼓演奏
10:30	ちびっこに人気のキャラクターショー
11:30	春日神社岩戸神楽保存会
13:00	和太鼓 たぎり
13:30	ちびっこに人気のキャラクターショー
14:30	ビンゴ大会
15:30	閉会式
15:45	もちまき大会

宝保育園 和太鼓演奏  
10:00～

春日神社岩戸神楽保存会  
11:30～

**ビンゴ大会** 14:30～  
大型テレビ等の景品あり

ちびっこに人気のキャラクターショー  
10:30 13:30

観覧無料

**もちまき**  
15:45～

# JA たがわ 職員募集

当JAは、中途採用職員募集を行っています。田川地域の「食と農」を育む活動を通じて、組合員・地域の皆さまに笑顔と、もっと身近な存在の人材を求めています。

## 【令和5年度 中途採用職員募集要項】

勤務場所	田川市郡の事業所	職 種	総合職
募集人数	若干名	給 与	当組合規程による
応募資格	最終学歴高卒以上の者 詳細につきましてはお問い合わせください	選考方法	筆記試験・面接(11月中旬予定)
		応募方法	令和5年10月21日(土)まで履歴書(写真貼付)随時郵送受付

お問い合わせ先及び履歴書の郵送は下記の通りです

〒825-8588 福岡県田川市伊田3550 田川農業協同組合 総務部 管理課  
お問い合わせ先: TEL0947-44-4030 担当/仲江・上村・元木まで

中途採用職員募集と合わせて、パート・アルバイト希望の方も募集します。勤務時間等のご相談については左記のお問い合わせ先へご連絡ください。

# 年金友の会 会員の皆様へ

## 令和5年度年金友の会ゲートボール大会の中止について

年金友の会会員の高齢化やグラウンドゴルフへの移行に伴い、ゲートボール人口が減少しています。各支所へ確認したところ、会員でゲートボールを行っているチームは管内で少数であることがわかりました。つきましては、令和5年度のゲートボール大会は残念ながら中止とさせていただきますのでお知らせいたします。



長野・青森より丹精込めて育てた完熟りんごをお届けします。

組合員のみなさまへ  
JAふれあい食材  
JAたがわ

# サンふじ

サンふじは無袋栽培です。木陰の恵みを受け、甘さ・爽やかな酸味・歯ごたえ・ジューシーさが自慢のりんごです。

サンふじ(自家用)  
長野県産・青森県産 5kg(18~20玉)  
各 **3,830円** (税込)  
令和5年  
お申込み  
締切日 **10月14日**まで

**お届け時期**  
※時期は天候により多少前後します。  
長野県産 サンふじ 11月下旬の予定です。  
青森県産 サンふじ 12月上旬の予定です。

※形の不揃いや多少のキズ等ございますが、ご自宅用としてお召し上がりください。また、贈答用の青森県産 サンふじ みつまるくん(1.8kg 6~8玉)もご用意しております。

### お届け時期

※時期は天候により多少前後します。

- 長野県産 サンふじ / 11月下旬の予定です。
- 青森県産 サンふじ / 12月上旬の予定です。
- 青森県産 サンふじ / みつまるくん(2,380円) 12月上旬~中旬の予定です。

※形の不揃いや多少のキズ等ございますが、ご自宅用としてお召し上がりください。また、贈答用の青森県産 サンふじ みつまるくん(1.8kg 6~8玉)もご用意しております。



### お申込方法

お近くの支所までお申込みください。

# 理事会報告

令和5年8月30日(水)

## 【報告事項】

- (一) 令和5年7月末実績報告
- (二) 事務ミス等発生状況の月例報告
- (三) 組合員加入脱退報告
- (四) 債権流動化委員会報告
- (五) JAバンク基本方針に基づく経営管理資料の提出報告
- (六) JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング」報告
- (七) 遊休施設(土地)の状況について
- (八) 営農企画課移転について

## 【付議事項】

- (一) 総代選挙管理者、開票管理者、投票管理者、選挙立会人、開票立会人、投票立会人の承認について
- (二) 理事との利益相反取引について
- (三) 令和5年産米穀共同計算重要事項の設定について



もぎたての  
柚子の香りに  
癒されて

太田 輝久

コスモスの  
そよぐ風情に  
幸もらう

原田 祥二郎

今月の一句

健康百科

\* けんこうひゃっか \*

おいしく食べて美しく  
秋の肌荒れ対策

栄養士  
吉田 理江

緑黄色野菜に含まれるβカロテンは、だいたい色の色素成分で、体内で必要量に応じてビタミンAに変換されます。βカロテンは、油と一緒に取ると吸収率が高まるため、油炒めや

夏が終わり秋が深まるにつれて肌の不調を感じることはありませんか？原因は、夏の紫外線による影響でダメージを受けた肌に、乾いた空気が肌の乾燥を進行させるからです。今回は、乾燥肌を改善し、美肌効果が期待できるお薦めの栄養素を三つご紹介いたします。

**脂質**  
脂質は体を動かす細胞膜の主成分で、体を動かすエネルギー源になる栄養素です。不足すると肌が乾燥するため、乾燥肌対策には欠かせません。オイル、ナッツなどに含まれている脂質は、取り過ぎると肥満や脂質異常症を引き起こしますが、取り過ぎなければ美肌づくりの味方になる栄養素です。間食にナッツを食べるときは、1日当たり200kcal程度(150g)を目安に取ると良いでしょう。

ビタミンAは皮膚の健康をサポートする働きがあるため、美肌づくりには欠かせない栄養素です。パプリカ、トマト、カボチャなどの緑黄色野菜に含まれるβカロテンは、だいたい色の色素成分で、体内で必要量に応じてビタミンAに変換されます。βカロテンは、油と一緒に取ると吸収率が高まるため、油炒めや

夏が終わり秋が深まるにつれて肌の不調を感じることはありませんか？原因は、夏の紫外線による影響でダメージを受けた肌に、乾いた空気が肌の乾燥を進行させるからです。今回は、乾燥肌を改善し、美肌効果が期待できるお薦めの栄養素を三つご紹介いたします。



吉田理江(よしだりえ)  
飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。菜膳アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。

欠食するとこれらの栄養素が不足しやすくなってしまう。3食しっかり食べて美しい肌を保ちたいですね。

脂質は体を動かす細胞膜の主成分で、体を動かすエネルギー源になる栄養素です。不足すると肌が乾燥するため、乾燥肌対策には欠かせません。オイル、ナッツなどに含まれている脂質は、取り過ぎると肥満や脂質異常症を引き起こしますが、取り過ぎなければ美肌づくりの味方になる栄養素です。間食にナッツを食べるときは、1日当たり200kcal程度(150g)を目安に取ると良いでしょう。

ビタミンB6は、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質の分解、合成を助け、皮膚や粘膜の健康維持に働きます。ニンニク、赤ピーマン、ピスタチオ、マグロ(赤身)、玄米などに含まれており、不足すると肌荒れなどを招くため、秋の肌荒れ対策には欠かせない栄養素です。主食を玄米にしたり、炒め物を作る際にニンニクを加えると手軽に取れるでしょう。

けんま 緑リヒコキ



パズルで頭の体操

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？

ヨコのカギ

出題 ● ニコリ

- ① 秋桜と呼ばれることもある花
- ② 有効利用されていない土地
- ③ イガに守られた実がなります
- ④ 野球では右翼手ということも
- ⑤ 小説家がつづるもの
- ⑥ 寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
- ⑦ 春日局は徳川家光の——でした
- ⑧ 刺し身についていることもある花
- ⑨ 手紙のこと。往復——
- ⑩ 絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
- ⑪ ローマやカイロ、マニラなど
- ⑫ 日本海に大きく突き出た——半島
- ⑬ 白川郷や下呂温泉で知られる県



9月号の答え ▼ アキナス

- ① オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます
- ② スヘッド、ハートダイヤ、なるべく——嫌いをせすに食べてね
- ③ 2枚の書類にまたがるようにはんこを押します
- ④ カラオケでのレパートリー
- ⑤ HPと表される仕事率の単位
- ⑥ 秋の夜長にページをめくりつつ楽しみます
- ⑦ 木材を切る道具
- ⑧ 天井と向かい合っています
- ⑨ 絹ごしや木綿があります
- ⑩ リレーの選手がつかなく物

タテのカギ

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

①クイズの答え  
②住所  
③お名前  
④年齢 ⑤ご職業  
⑥電話番号  
⑦本誌への要望・感想をお書き添えください。

〒825-8588  
田川農業協同組合  
総務部管理課  
田川市伊田5-5-50

★応募方法  
クイズの答えが分かった方は、ハガキに左記の項目をご記入のうえ、JAたがわ総務部管理課までお送りください。抽選で粗品進呈。発表は、粗品発送にてかえさせていただきます。

★締切日  
10月16日(月)

●なくそう食品ロス●

# 食欲の秋 食品ロス削減にも挑戦しよう

食品ロス問題  
ジャーナリスト  
井出 留美

10月といえば食欲の秋。食にまつわる行事が多い月です。10月16日は国連の定めた世界食料デー。10月30日は日本政府が定めた食品ロス削減の日。10月の1カ月間は「世界食料デー」月間で、食品ロス削減月間でもあります。

■なぜ10月30日が食品ロス削減の日なの？

宴会の最初の30分間と最後の10分間は席で食事を食べ切りましようという「30・10」(さんまるいちまる)運動に由来します。30と10を逆にして10月30日が食品ロス削減の日というわけです。私に関わった食品ロス削減推進法も2019年10月1日に施行されました。

農林水産省は10月30日を「全国一斉商慣習見直しの日」としています。賞味期限を延ばした食品メーカーや、賞味期限を年月日表示から年月表示に変えた企業、食品ロスを生み出す商慣習「3分の1ルール」(賞味期間の3分の1までに納品できなかった商品は廃棄するルール)の納品期限や販売期限を緩和したコンビニやスーパーを募集し、農林水産省のホームページで社名を公表するという日です。

■家庭での食品ロスを減らすには

家庭での食品ロスを減らす合言葉は「買い物前が勝負」。買い物前に冷蔵庫や食品庫を確認し、どんな食べ物がどれく



食品ロス問題  
ジャーナリスト

井出 留美 (いでのみ)

株式会社office3.11  
代表取締役。博士(栄養学/女子栄養大学大学院)修士(農学/東京大学大学院農学生命科学研究科)。「食べものが足りない!」「SDGs時代の食への方!」「捨てないパンの挑戦」など著書多数。

らいあつて、賞味期限はいつかを確認します。それを基に買い物メモを作ってから出かけましょう。同じ物を重複して買うことも防げます。

買い物中にできることは「てまえどり」。期限までに食べ切れそうなら賞味期限や消費期限の近づいた物、商品棚の手前の物から買っていきましよう。奥から取ると、手前の物が売れ残り、店が処理費用を負担するだけでなく、私たちが納めた税金も使って売れ残り食品が焼却処分されない場合も多いのです。無理のない範囲で「てまえどり」を試してみましよう。

## 読者からのお便り

皆様から頂いたお便りを一部紹介いたします。

●トピックスはJAの各催しを見ることができ、インフォメーションでは今後の予定や、下段の理事會報告経過を毎月知ることが出来る。また、「お米からごみは出ない」は納得です。

【赤村：H・H様】

●グリーンハートを頼りに今年も稲刈りが無事に終わりました。有難うございました。今後とも農業の指導や関連掲載を宜しくお願い致します。

【添田町：I・T様】

●毎号、生産者インタビューでは、様々な方たちが紹介されるので楽しく拝読し、参考にしています。

【福智町：O・S様】

●グリーンハートの内容については毎月、努力を感じています。これからも頑張つて編集して下さい。

【糸田町：T・S様】

●トピックス欄を見て、各地域の活動がよくわかり楽しく読んでいます。また、先月号の生産者インタビューでのエビネ蘭には凄いなど驚きました。健康百科で炭水化物が大事だと改めて思い勉強になり、お米からごみは出ない!!の記事は本当ですネーお米大好きです。

【添田町：S・S様】

●子供たちが一生懸命ながらも楽しそうに農作物を扱っている姿を見て、ほのほします。

【福智町：S・T様】

《お便り誠にありがとうございます。これからも皆様を読みやすく楽しめるような誌面作りに頑張つていきます。》

他にもたくさんのお便りありがとうございます。今後ともJAたがわ広報誌「グリーンハート」をよろしくお願致します。





# 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  
「天晴 (旧キッチン晴人)」オーナーシェフ



レシピ1

## 豚こまのピリ辛あえ

### 材料(4人分)

- 豚こま肉 ..... 200g
- キュウリ ..... 1本
- もやし ..... 100g
- ニンジン ..... 1/4本
- たれ / 麵つゆ大さじ3、コチュジャン小さじ2、ラー油小さじ2、白ごま小さじ1
- かい割れ大根 ..... 適宜

### 【作り方】

- ①キュウリ、ニンジンは千切りにして水にさらす。豚こま肉ともやしはゆでて冷水に落とし水気を切っておく。
- ②ボウルにたれの材料を入れ混ぜ合わせ、①の材料を入れあえる。
- ③②を器に盛り付け、かい割れ大根をのせ出来上がり。



レシピ2

## タコとトマトの炊き込みご飯

### 材料(4人分)

- 米 ..... 300g
- トマト(中) ..... 1個
- ゆでだこ ..... 1本
- ショウガ ..... 1片
- だし汁 / かつおだし汁270g、料理酒大さじ1、しょうゆ大さじ1、塩小さじ1/2
- イタリアンパセリ ..... 適宜

### 【作り方】

- ①米を研ぎざる上げし、ゆでだこは薄切りに、トマトは8等分に、ショウガは千切りにする。
- ②炊飯器にだし汁の材料を合わせ、①の米、ゆでだこ、トマトを入れ、20分浸水してから炊き上げる。
- ③②を器に盛り付け、イタリアンパセリを飾り出来上がり。

# 今月のあなたの運勢

2023年 10月

モナ・カサンドラ★プロフィール  
占いを学術的に解析する「ルネ・ヴァン・ダール研究所」の研究生となり、占星学のロジックを徹底的に解説・探究。コンピュータによるホロスコープ作成の道を開いた。現在は執筆活動をはじめ、さらなる占星の研究を重ねている。ルネ・ヴァン・ダール研究所 <https://www.rene-v.com/>

<p><b>♈ 牡羊座</b> (3/21~4/19)</p> <p>【全体運】 注目されやすい吉凶混合運。やっかんでくれる人と称賛してくれる人がいそう。発言には責任を持って。人気者に</p> <p>【健康運】 体調が変化しやすいとき。冷え対策をしっかり</p> <p>【幸運の食べ物】 菊</p>	<p><b>♉ 牡牛座</b> (4/20~5/20)</p> <p>【全体運】 ゆっくりと時間をかけて進めましょう。無理をしないのが一番。お誘いはできるだけ受けて◎。世界が広がります</p> <p>【健康運】 腰痛予防を。ストレッチやコルセットで対策</p> <p>【幸運の食べ物】 サツマイモ</p>	<p><b>♊ 双子座</b> (5/21~6/21)</p> <p>【全体運】 交友関係の広がる発展運。多忙ながらも充実した時間を過ごせます。調べものをするにも好機。図書館の利用が吉</p> <p>【健康運】 食事の栄養バランスをチェック。野菜が味方</p> <p>【幸運の食べ物】 柿</p>	<p><b>♋ 蟹座</b> (6/22~7/22)</p> <p>【全体運】 やる事が山積みでいっぱい。困ったときこそ優先順位を整理して。できないことはお断りして</p> <p>【健康運】 無理は禁物。後半は回復し活動力アップ</p> <p>【幸運の食べ物】 カブ</p>	<p><b>♌ 獅子座</b> (7/23~8/22)</p> <p>【全体運】 おいしい物を食べに出かけましょう。フットワークよく動き回ると幸運に出合えます。下旬は家の片付け</p> <p>【健康運】 急な過負荷に注意を。準備運動を念入りに</p> <p>【幸運の食べ物】 トウガン</p>	<p><b>♍ 乙女座</b> (8/23~9/22)</p> <p>【全体運】 あなたの優しさが周りの人を和ませます。気遣いを見せて。長年の思いがかなう予感も。旅行に行くのもお勧めです</p> <p>【健康運】 食べ過ぎに注意。おいしい物を少しずつ</p> <p>【幸運の食べ物】 シイタケ</p>
<p><b>♎ 天秤座</b> (9/23~10/23)</p> <p>【全体運】 リーダーシップを発揮すると喜ばれます。困難な状況もあなたの頑張りやで打開できるはず。買ひ物は上旬にツキ</p> <p>【健康運】 頑張り過ぎないで。友人とお茶を楽しむ◎</p> <p>【幸運の食べ物】 ギンナン</p>	<p><b>♏ 蠍座</b> (10/24~11/22)</p> <p>【全体運】 美術展やコンサートへ行き、芸術の秋を楽しみましょう。厄介事は収束へと向かっています。推移を見守って</p> <p>【健康運】 頑張りが利きます。目の使い過ぎに注意して</p> <p>【幸運の食べ物】 さんしょう</p>	<p><b>♐ 射手座</b> (11/23~12/21)</p> <p>【全体運】 限られた時間の中で効率的に動けます。クールな判断も必要なので決めたことで気に病まないで。連絡は早めに</p> <p>【健康運】 つぼ押しマッサージで手のひらや足の裏を刺激</p> <p>【幸運の食べ物】 シメジ</p>	<p><b>♑ 山羊座</b> (12/22~1/19)</p> <p>【全体運】 頼られて大変そうですが、やればやっただけの成果が上がります。自分の意見をはっきり伝え、そこから調整を</p> <p>【健康運】 血液をサラサラにする食材を多めに取って</p> <p>【幸運の食べ物】 ニンジン</p>	<p><b>♒ 水瓶座</b> (1/20~2/18)</p> <p>【全体運】 評判のいいアイテムを試してみる価値あります。こんなのが欲しかったという物が見つかります。帰宅は早めに</p> <p>【健康運】 前半は元気いっぱい。後半は体を温めて◎</p> <p>【幸運の食べ物】 サトイモ</p>	<p><b>♓ 魚座</b> (2/19~3/20)</p> <p>【全体運】 緩やかな上昇運。思い切った行動も後半なら吉と出ます。交渉事はタイミングを見極めて。資格取得の勉強にツキ</p> <p>【健康運】 体の不調をそのままにしないで。解消法を発見</p> <p>【幸運の食べ物】 マツタケ</p>

