

たがわ

グリーンハート

— 競らぶ TAGAWA —
2024年
11月



2024 へたがわ 農業まつり

イベントが盛りだくさんの2日間

とき **11月9日** 午前9時～午後4時30分 • **10日** 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 **9日** 各日 9:00~12:00

直売朝市
100円詰め放題

11月 **9日** 各日 (限定200食) 12:00より

新米試食 豚汁配布
新米販売 **1割引**

11月 **10日** 11:00より

青壮年部 **餅つき**
販売 売り切れ御免

11月 **9日** 消防車両の展示 体験乗車会 13:00~16:00

キッチンカー 両日8台出店

11月 **9日**

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
10:00	TTPダンススタジオ
12:00	新米試食 豚汁無料配布 (限定200食)
12:30	大藪太鼓
13:00	農産物品評会表彰式
14:00	ビンゴ券配布
14:30	パレット(変面)
15:30	ビンゴ大会

TTPダンス 10:00~

大藪太鼓 12:30~

パレット変面 14:30~

農産物品評会 表彰式 13:00~

ビンゴ大会 14:00~15:30 (大型テレビ等の景品あり)

11月 **10日**

もちまき 15:45~

タイムスケジュール

10:00	爆上戦隊ブンブンジャーショー 1回目
11:00	パルーンパフォーマー yacco
12:00	新米試食 豚汁無料配布 (限定200食)
12:30	ビンゴ券配布
13:00	爆上戦隊ブンブンジャーショー 2回目
14:00	ビンゴ大会
15:00	東鷹高校吹奏楽部
15:30	閉会式
15:45	もちまき

爆上戦隊ブンブンジャーショー 11月10日(日)

観覧無料

1回目 10:00~
2回目 13:00~

MC: あいあい傘

パルーンパフォーマンス 11:00~ yacco

ビンゴ大会 12:30~14:00 (大型テレビ等の景品あり)

東鷹高校吹奏楽部 15:00~



スポーツの秋 年金友の会 グラウンドゴルフ大会開催

年金友の会(坂本久夫会長)は、会員相互の親睦と健康づくりを目的とし、9月11日(水)に香春町総合運動公園でグラウンドゴルフ大会を開催しました。

各チームとも日頃の練習の成果を発揮し、熱戦が繰り広げられ、香春Eチームが見事優勝しました。

グラウンドゴルフ大会／参加者・・・131名

優勝／香春Eチーム 準優勝／伊田Aチーム 三位／福智Bチーム



優勝 香春Eチーム



準優勝 伊田Aチーム



三位 福智Bチーム

10月16日(水)、JAバンク福岡主催による年金友の会グラウンドゴルフ大会県大会(総勢512名)が筑後川河川敷で開催され、当JAから、先月行われたグラウンドゴルフ大会で入賞した上位3チームが出場しました。

惜しくも入賞には届きませんでしたが、参加した選手たちは満足気な様子でした。



令和6年産米概算金決定のお知らせ

令和6年産米の需給状況につきましては、能登半島地震や台風による自然災害などの影響から消費者の食料不安による買いだめや、インバウンド需要による消費量の拡大により、令和6年6月末の民間在庫が156万トン(前年△41万トン)と国の適正在庫水準180万トンを大きく下回った事が要因となり、米価が高騰しました。

このような状況の中、J A たがわでは昨今からの米価格の高騰状況及び肥料など生産資材価格の高騰などを考慮し、概算金単価を昨年よりコシヒカリ、夢つくし5,100円・元気つくしは5,280円・ヒノヒカリは6,000円高く設定致しました。また、米販売につきましては直売所や道の駅等の直接販売及び業者販売

令和6年産米概算金

J A 米の概算金単価(円/60kg、裸、税込)

品名	ふるい目	水分	等級	概算金単価		前年差額		
				令和6年産			令和5年産	
				J A たがわ	概算金		J A たがわ	概算金
コシヒカリ	1.85	14.0%~15.0%	1	17,400	12,300	5,100		
			2	17,100	12,000	5,100		
			3	16,080	10,980	5,100		
夢つくし	1.85	14.0%~15.0%	1	18,000	12,900	5,100		
			2	17,700	12,600	5,100		
			3	16,680	11,580	5,100		
元気つくし	1.85	14.0%~15.0%	1	17,280	12,000	5,280		
			2	16,980	11,700	5,280		
			3	15,960	10,680	5,280		
ヒノヒカリ	1.85	14.0%~15.0%	1	18,000	12,000	6,000		
			2	17,700	11,700	6,000		
			3	16,680	10,680	6,000		

※一般米の価格は、JA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)

を中心に取り組んでおり、概算金決定後も業者との折衝により、最終精算(令和8年3月末予定)については、より高い金額で精算できるように努力しています。

○J A たがわでは地産地消、国産国産を推進するため、お米の集荷拡大に取り組んでいますので全量出荷をお願い致します。
 ○J A 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、各出荷者へ個別概算金振込通知書をお渡し致します。

J A みえなか水経会麦大豆圃場視察

麦・大豆の先進的技術向上として、三重県J A みえなか水経会の農業者・事務局計17名が10月9日(水)J A たがわ管内に来訪されました。

J A みえなか水経会は、伊勢平野の平坦で肥沃な土壌に恵まれ水田作、野菜、果樹、松阪牛の畜産等、幅広く農業を展開し、水田作(米・麦・大豆)経営に必要な学習並びに協同活動を行い、先導的水田作経営の地域農業展開を目的として活発な活動を実践しています。

近年、三重県では異常気象の影響で、春から夏にかけての降水量が多く、特に夏場は台風による水害で300ミリを超える雨が頻りに降り、麦大豆の生育に大きな被害影響が出ており、このためJ A たがわ麦大豆部会で推奨している播種後の降雨や乾燥に強い、部分浅耕工程播種の技術について、普及指導センター水田農業係長永尾宏臣技師よりスライドを用いた説明があり、その後、添田管内の圃場にて現地視察を行いました。

部会長山口忠秋氏やJ A 同士での意見交換が盛んに行われ、それぞれの栽培技術向上に対する意識の高さがうかがえました。山口部会長は「流通コストの増加で近年は国産の麦や大豆が見直されているため、共に高品質を目指しましょう」と述べられ、来訪された水経会みな様の意識向上にも繋がりました。



児童が農業体験

農業への理解促進や農業の魅力を啓発する食育活動として、児童たちによる稲刈り体験が行われました。児童たちは、初めて鎌を使った収穫でしたが、先生たちとの共同作業でリズムよく刈れるようになり、田畑には児童たちの元気な声が響き渡り、青空のもと最後まで一生懸命作業していました。

【稲刈り体験】

- 9月30日(月)・・・糸田町立(西・東)保育所 36名
 - 圃場協力農家：糸田支所管内正組合員 松岡 大介氏
- ご協力ありがとうございました。



おせちのご予約時期となりました!!

JAたがわでは、新年を祝うおせち料理を取り扱っています。おせちは重箱に冷凍で盛りつけた状態でお届けいたします。

年末年始に、ご家族での団欒や離れて暮らす大切な方への贈りものとしても最適です。支所窓口でチラシをご覧ください。是非ご注文を宜しくお

願い致します。

ご注文の締め切りが11月11日(月)となっておりますので、最寄りの支所にて、ご予約を心よりお待ちしております。

また、ご不明な点がございましたら各支所・生活課【連絡先42-4173】までお気軽にお尋ねください。

※「おせち」は季節の変わり目の大切な日としてお祝いする行事のために、神様にお供えする料理という意味の「御節供(おせちく)」を略したものです。神様にお供えたものを分かち合うことで結びつきを深め、共に祝い、その恩恵にあずかるという意味で、おせちを食べる際には、お箸の先が細くなっている祝い箸を使用し、神様とともに五穀豊穡、家内安全など祝い食せる由来です。



例えば……

- 雨の日のブレーキの利きが悪いような気がする
- 運転中ハンドルをとられたことがある
- 最近乗り心地に少し違和感を感じる
- コーナーをスムーズに曲がれない
- 近頃、給油の回数が増えた気がする
- スタッドレスタイヤの準備ができていない



心当たりが1つでもあれば、
お近くのJA-SSまでお気軽にお越しください。

お問い合わせ

添田SS/TEL.82-0068 採銅所SS/TEL.32-4684 金川SS/TEL.46-1275

実施期間

11月1日(金)から12月31日(火)

秋冬タイヤキャンペーンが始まります!!

JAたがわ各スタンドではカーライフを
楽しんでいただくため、
タイヤキャンペーン・点検を行います。

- 日時 / 1日目: 11月1日(金) 10時から15時まで
2日目: 11月2日(土) 10時から14時まで
- 会場 / JA福岡京築 天生田カントリー
住所: 行橋市大字天生田998番地1



各メーカーが農機具類等を
豊富な品揃えで出店し、
試乗やドローン実演を
2日にかけて開催いたしますので、
皆様のご来場をお待ちしております。

ご来場者全員に
記念品を進呈!

小倉地区5JA農機展示
実演試乗会を開催します

お問合せ / JAたがわ 農機燃料課 ☎0947-44-3035

10・11月は「地産地消」「国消国産」で

食卓からSDGsを始めよう。日本の食と農、SDGsの実現のために「地産地消」「国消国産」

私たちが地域でできること-----「地産地消」

日本の食と農、SDGsのために、地域でできる取り組みが「地産地消」。その地域で生産された農畜産物を、その地域内で消費することです。例えば、来てみんなかながわ直売所を利用すれば、新鮮な地元の農畜産物に出会えます。また、食材の長距離運送にともなうCO2の排出削減につながり、環境への負担を減らせます。

日本の食と農を未来につなぐ----「国消国産」

「地産地消」をはじめ、国産の農畜産物を消費することで、食の安心をすすめていくこと。それが「国消国産」。国民が必要として消費する食材は、できるだけその国で生産するという考え方です。輸入に頼り過ぎると、いざという時に心配です。生産者は今まで、消

費者ニーズに応える農畜産物づくりに取り組んでいますが、日本の食を守るには、国産農畜産物をもっと食べて、農業を応援・サポートしていくことが重要です。このまま日本が国内生産を増やさず、食料を海外に依存し続けたらどうなるか。安易に途上国から輸入をすることで、その国の食料を奪いかねない可能性はないのか。「地産地消」「国消国産」をすすめることは、持続可能な食料、農業、地域社会、環境など、SDGsの現実に貢献します。

子供たちの未来に日本の「食」をつなげることは、「国産の農畜産物を選び食べる」という身近な行動に、その答えがあります。日本の農業が持続可能であるために、適正な価格で国産農畜産物を選び、食べて、日本の農業を応援していきましょう。

国消国産

こくしょう
こくさん

国産食材をおいしく食べよう!



メンバーが調理を楽しむ動画等を公開中! ぜひアクセスしてください!



JAグループ

耕そう、大地と地域のみらい。

乃木坂46



46

11月は 大豆の収穫についてです。

1 事前準備

カメムシ類が吸汁・加害することで発生する青立ち株や雑草については、落葉後収穫前までに抜き取りを行い、汚粒の発生を防止に心がけましょう。

特にヒロハフウリンホウズキやホソアオゲイトウは、必ず抜き取ってください。また、ほ場内に雑草の種子を残さないためにほ場の外に持ち出してください。

※収穫前にラウンドアップマックスロード(グリホサート系薬剤)は散布できません! ご注意ください。

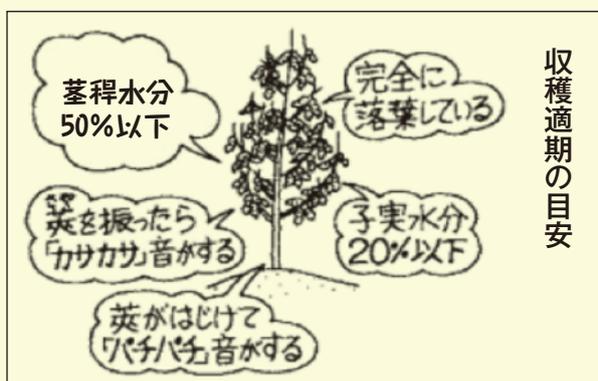


2 収穫

ふくよかまる(ちくしB5号)はフクユタカと比べ、茎より莢水分の低下が早いため、汚粒が出ない程度に茎が乾燥したら、収穫を開始しましょう!

コンバインによる大豆の収穫適期は、完全に落葉し、莢を振ったら「カサカサ」と音がする時期です。収穫は、晴れた日の午前10時~午後5時の間に行いましょう。雨が降った場合は、雨上がりから最低24時間は収穫作業を行わないようにしましょう。

必要以上に乾燥させると、脱粒してコンバインロスが多くなるので、適期収穫に努めましょう!



収穫適期の目安

○汚粒を発生させないためには

- ①青立株や雑草を抜き取りましょう(青みが残っている株や草はすべて)。
- ②コンバイン作業中、土をかませない(土をかんだら、すぐ止め取り除く)。

○倒伏した大豆を刈るときのリフターキット

- ①1条に3本取り付けます。
- ②取り付けの場合、畦の中心とその左右両側フィンガに取り付けます。



リフターキット

3 乾燥・調製

乾燥・調製はJAたがわ大豆共同乾燥調製施設で行います。

収穫後すぐに共乾施設に持ち込めない場合は、コンバイン網袋のまま倉庫等の風通しのよいところに積んでおきます。また、コンテナで保管する場合に排風機は乾燥している日に使用します(雨や湿気がある日は水分が高くなるおそれがあります)。



生産者インタビュー

専業農家

富士本

稔さん(48)

ふじもと

みのる

【伊田支所管内】

「福岡県立農業大学校在学時に、農家実習留学として4か月間、北九州小倉地区の先進農家宅で指導して頂き、大変さを感じながらも、やりがいや楽しさ、実のある実践を重ねる度に『農業』に対する情熱が湧き、卒業後に自ら切花、葉物野菜販売会社を設立し、今日まで日々、農業に励んでいます」と話す稔さんは現在、施設栽培で切花と小松菜を2000坪、葉物野菜を水耕栽培で300坪栽培しています。

また、JAたがわ青壮年部部长(4年目)、小松菜部会部部长(2年目)、今年度より花卉部会部部长に就任され、地元地区では農業委員としても活躍されています。「家族経営ではなく、雇用形態農家で栽培しているため、指導や育成の強化だけでなく、気兼ねなく悩み相談もできる職場環境を設けていますが、人として、労働者として成長させることは、本当に苦労します」と話してくれました。

— 農業をやつて良かったと思う瞬間—
「農業を通じ一生懸命働き、育てた花や

野菜に、『綺麗で長く保ち扱いやすく、野菜は新鮮で美味しい』と一人でも多く喜ばれることに携われる事が、農業をやつて良かったと思います。

—最後にひとこと—

「現状の栽培面積での売り上げ、管理費用を統計して、自分なりの年間経営マニュアルを作成し、後継者に継いで行く事と、水耕栽培においては、300坪拡大し栽培量を増やす事を目標にしています。また、現在、孫5人の成長と、65歳を過ぎて妻と日本・世界一周旅行する事を楽しみにしています。」と終始笑顔で話してくれました。

稔さん、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。

令和6年度 第2回 農業用廃棄 プラスチック 回収のお知らせ



11月14日(木)	赤村ライスセンター	赤村大字内田1133-1
11月15日(金)	金川旧整備工場	田川市夏吉885-1
11月18日(月)	川崎集荷場	川崎町大字田原335
11月19日(火)	添田集荷場	添田町大字中元寺865
11月20日(水)	香春町ライスセンター	香春町大字採銅所4318-1

- 回収時間／各場所ともAM9：00～12：00
- 回収品／育苗箱・苗ポット・あぜシート・ポリ・ブルーシート・ビニール・マルチ・肥料袋・灌水チューブ・水道ホースなどです。

雨天
決行

注意 回収できない物

**マルチの芯・電気牧柵のガイシ・農薬の容器・紙類
トタンのあぜシートなど**

○費用／**農家負担分 30円/kg(税込)**

田川地域農業用廃棄プラスチック等適正処理推進協議会(8市町村+JA)より処理費の一部を助成しています。

※料金は、貯金口座より決済いたします。

コンバインの転倒・転落、巻き込まれによる事故に気をつけましょう！！

収穫作業で忙しくなる秋は、農作業事故が発生しやすくなります。特にコンバインで発生しやすい2つの事故に注意しましょう。

注意

① コンバインによる事故

自脱型コンバインに係る「負傷」事故原因は「刃、巻き込まれ」が約70%



事例①
タオルや腕抜き、軍手がフィーダーチェーンに巻き込まれた。

事例②
組作業であせってしまい、無理なペースで作業を行った。



事例③
エンジンを停止せず、わらの詰まりを取り除いた。

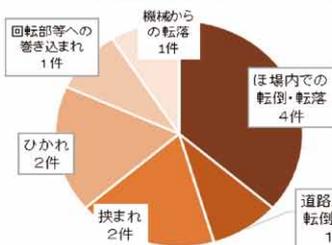
ポイント

- ①作業中は、巻き込まれやすいものを身につけない。
- ②詰まり解消作業や清掃時は、必ずエンジンを停止！！

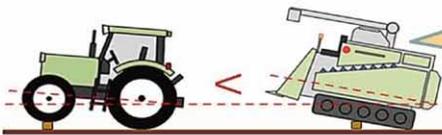
② コンバインの転倒、コンバインからの転落

自脱型コンバインの死亡事故原因で最も多いのが「転倒・転落」です。また、負傷事故も含めると、転倒・転落事故の半分弱は後進時に発生。

自脱型コンバインの死亡事故
(令和4年) 11件



後方の機体付近は死角になりやすい



コンバインは構造上、重心が高い。畦越え時は機体が大きく傾き、転倒の危険！

安全にほ場を出入りするには？



畦に直角に向け、段差に気をつけましょう
(10cm以下が目安です)



段差が大きい場合(10cm以上)歩み板を渡すか、傾斜の緩い進入路を整備しましょう



注意!
無理に段差を超えると、シーソーのように機体が前後に振れて危険です!

ポイント

- ①後進時は、特に慎重に運転しましょう。
- ②畦など乗り越える時は、畦に直角に向き、低速で操作しましょう。

農作業事故が多発する農繁期(9~11月)、事故防止のため改めて再認識しましょう!!!



あなたもチャレンジ! 家庭菜園

パイプハウスを建てて、冬でも野菜を作ろう

園芸研究家●成松次郎

パイプハウス(以下、ハウス)は低コストで管理も容易です。冬でも収穫ができ、育苗に利用して「早出し栽培」もできるなど、多くのメリットがあります。

【ハウス栽培のメリット】

(1) 端境期に収穫できる

ハウス栽培は、露地栽培よりも暖かい環境で野菜を育てられるため、収穫期を前倒しにする「早出し栽培」はもちろん、寒くなってから収穫する「抑栽培」もできます。

(2) 安定生産ができる

露地栽培では、雨による泥跳ねで野菜が汚れる、病害が広がる、トマトでは裂果や腐敗を招くのに対し、ハウスには露地栽培にはない雨よけ効果があります。

(3) 良い環境で作業ができる

雨や風が防げるので天候にあまり左右されず農作業ができ、作業小屋としても利用できます。暑いときは、ブルーシートなどをかぶせて日陰を作りましょう。

(4) ハウスで育苗する

ハウスは温度管理しやすく、育苗に適した環境になるため生育が安定します。さらにトンネルで覆うと保温効果が高まり、電熱温床マットを利用すれば、育苗する野菜の種類を増やすことができます。

【ハウスを建てる】

(1) ハウスの構造

ハウスの容積が小さいほど温度変化が大きく、容積が大きいほど温度変化が緩やかなので、大きいハウスは温度管理が容易です。棟高(ハウス頂点の高さ)と軒高(ハウスの左右の柱の高さ)の差が大きいと、積雪がある地域では雪が落ちやすくなります。降雪や強風が予測されるときは、筋交いを通してハウスの強度を上げます(図1)。

(2) 建てる場所

南北建てと東西建てがあり、南北建ては日射が平均的になり、管理がしやすいので一般的です。野菜の生育に欠かせない光合成は、主に午前に行われるため、朝日がよく当たる場所に設置することが大切です。

(3) 被覆素材

被覆素材には「農ビ(塩化ビニールフィルム)」が多く使われてきましたが、最近では「農PO(ポリオレフィン系フィルム)」の使用が増えています。一般的に、農ビに比べ農POは「保温性が低い」「こすれに弱い」「裂けにくい」「べたつかない」などの特徴がありますが、栽培環境や野菜の種類に合った素材を選びましょう(図2)。

【栽培管理のポイント】

(1) 春と秋は小まめに開け閉めを

ハウス内が高温になり過ぎると野菜の生育に良くありません。日中は急激な温度変化を避けるため、小まめに換気して、低めの温度を維持します。

(2) 広がりやすい害虫に要注意

ハウスの中では、ダニなどの害虫が出ると広がるのが早いのが難点です。小まめに見回ることと、見つけたらすぐに防除することが大切です。予防には、日当たりと風通しを良くし、室内の過湿、乾燥を改善しましょう。

(3) ハウス内の空間を立体的に使う

野菜の種類により草丈の高低、植え方によって栽培に必要な空間は異なるので、陰を作らない組み合わせで、立体的に空間を活用しましょう。

図1 ハウスの構造

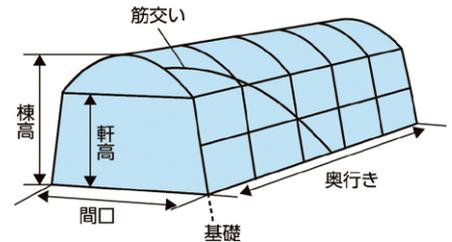
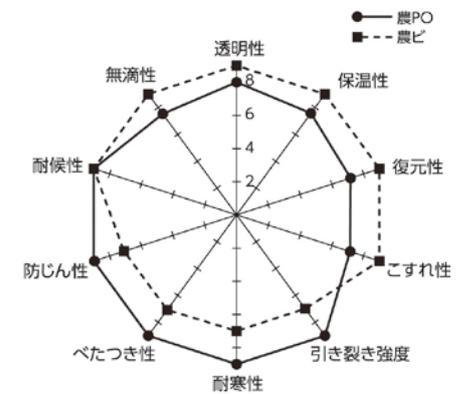


図2 農ビと農POの性能比較



出典:新井和夫(1999)、「農ビ・農POの特徴と栽培上の注意点」『園芸新知識'99.9』

農機燃料課よりお知らせ

農機具等の修理対応は10月20日(日)で終了いたしました。



ガソリンスタンドより11月祝日営業日程のお知らせ

●金川SSのみ、11月4日(月)、23日(土)は営業します。

営業時間/8:30から17:00まで ※尚、一般配送はいたしません

●添田SS、採銅所SSは、11月4日文化の日

振替休日と23日勤労感謝の祝日は休みです。

お問い合わせ先 金川SS(0947)46-1275/添田SS(0947)82-0068/採銅所SS(0947)32-4684

グリーンセンターよりお知らせ

農繁期
対応について

11月30日(土)まで土曜・日曜も農繁期対応いたします。

●月曜日から土曜日/8時30分から17時まで営業 ●祝日/休業

●日曜日/8時30分から12時まで営業

12月より通常営業となり土曜日は午前中まで営業、日曜・祝日はお休みします。

尚、11月4日(月)・23日(土)の祝日は休業となります。

※土曜日・日曜日の一般配送はいたしません

各グリーンセンター連絡先

グリーンあい(0947)22-2387 グリーンゆう(0947)72-8290 グリーンそえだ(0947)82-2815

「指名手配被疑者の検挙にご協力を!」

全国の警察から指名手配されている者は、凶悪事件などで特に警察庁が指定している重要指名手配被疑者を始めとして、約590人に上がっています。これらの被疑者は、殺人・強盗等の凶悪事件のほか、暴行・傷害・窃盗・詐欺・横領の事件に関して指名手配されており、再び犯行を行う恐れがあります。

警察では、特に重大な犯罪の被疑者を選定したうえで11月中を「指名手配被疑者捜査強化月間」と定め全国警察の総力を挙げて追跡捜査を行い、犯罪を敢行し指名手配を受けながら依然逃走を続けている被疑者の早期検挙に取り組んでいるところです。

この指名手配被疑者の発見に向けた捜査活動には、国民皆様のご協力が是非とも必要です。指名手配被疑者によく似た人を見かけた!といった情報等、どんなわずかな事でも警察へ通報していただくようお願いします。

連絡先：田川警察署 刑事第一課 事件係(内線331) 電話:42-0110

理事会報告

令和6年9月30日(月)

【報告事項】

(一) 令和6年8月末実績報告及び
仮決算見込みについて

(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) 県庁検査について

(五) JAバンクの内部管理態勢構築にかかる
改正について

(六) 利益相反取引実行報告

(七) 令和6年度 定期積金旅行実施報告

(八) 農業まつり実施について

(九) 令和6年産米 支所別検査・各施設
粉荷受実績報告

【付議事項】

(一) 当組合における取引の
リスク評価書について

(二) 令和6年産 米穀共同計算重要事項の
設定について

(三) 就業規則の変更(半日分割付与)について



落ち葉見て
ふるさとを思ふ
吊るし柿

太田 輝久

境内は
银杏落ち葉の
世界かな

原田 祥二郎

今月の一句

* けんこうひゃっか *

健康百科

おいしく食べて美しく 実りの秋を楽しみながら健康な体づくり

栄養士 吉田 理江

■ ビタミンB6
カツオ・マグロ・サンマ、玄米・ニンニクなどに含まれるビタミンB6は、タンパク質の代謝に関わる栄養

素です。食べたものを代謝できると、体重が増えにくいので秋の味覚をおいしく楽しく食べられます。神経や皮膚を正常に保つ働きもあるため、美しい肌になりたい人は意識して取ると良いでしょう。料理が苦手な方は、魚の缶詰を利用すると手軽に取れます。ニンニクを炒め物に活用したり、カツオにのせて食べるのもお薦めです。

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品などに含まれるタンパク質は、筋肉、皮膚、体の細胞などの材料になる重要な栄養素です。芋・栗・新米などがおいしい季節ですが、タンパク質が不足すると食欲が増進する恐れがあります。タンパク質をしっかりと取り取ると、満腹ホルモン(コレスチストキニン)が、食欲抑制ホルモン(レプチン)の分泌を高めるためです。タンパク質の1日の推奨量は、「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省・2020年版)によると、18歳以上で男性は65g、女性は50g。毎食手のひら分くらいの量を食べると良いでしょう。旬のサンマを飛ばし焼きにすると新米と一緒においしく食べられます。忙しい朝は、ヨーグルト・ゆで卵を食べると良いでしょう。

食べないダイエットは、体調不良を招きます。食事を抜くと栄養不足になり、基礎代謝が低下して太りやすくなるため、3食しっかりと食べるようにしましょう。

栄養士・ダイエットコーチ 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。

食べないダイエットは、体調不良を招きます。食事を抜くと栄養不足になり、基礎代謝が低下して太りやすくなるため、3食しっかりと食べるようにしましょう。

栄養士・ダイエットコーチ 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。

食べないダイエットは、体調不良を招きます。食事を抜くと栄養不足になり、基礎代謝が低下して太りやすくなるため、3食しっかりと食べるようにしましょう。

栄養士・ダイエットコーチ 吉田 理江(よしだりえ)



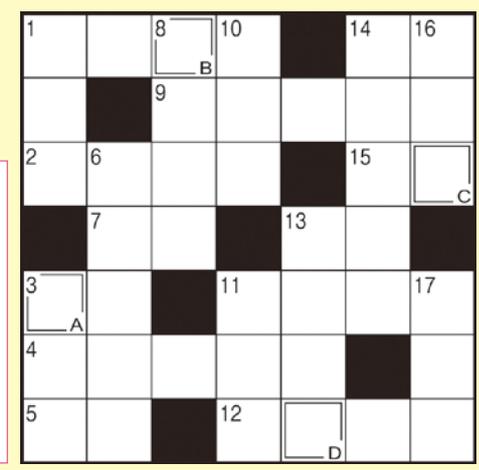
げんまし 緑リヒロキ



パズルで頭の体操

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? 出題 ● コリ

- ヨコのカギ
- 11月23日は勤労——の日。国民の祝日です
 - 灰皿にたまります
 - 『——の精神』はモンテスキューの著書です
 - 広島県の紅葉の名所のひとつ。世界遺産の神社があります
 - 焼き鳥を食べると残るもの
 - 金融——、——髪
 - そば屋や居酒屋の入口にかけられていることも
 - ギンナンがなる木
 - 「九里よりうまい十三里」と売りに来るもの
 - 茶わんと反対の手で持ちます
 - 3の3——は9です
 - クリの実を守るトゲトゲ



10月号の答え ▼ スポーツノヒ

- タテのカギ
- 「鳥より一画少ない鳥
 - 園に子どもを迎えに行ったお父さんそっくり! まるで——ね
 - 料理店のメニュー表をこう呼ぶことも
 - 頭にキョウと締めるもの
 - 患者を診ます
 - 「柔」と書きます
 - ジャガイモのことです
 - 応報 身から出たさびだね
 - 漢字で書く「雲母」
 - きららこという鉱物です

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。

63 〒825-8588
田川農業協同組合
総務部管理課
田川市伊田 05000

★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
11月15日(金)

● お米をおいしく楽しもう ●

お米のプロが教える「炊飯のこつ」

五ツ星お米マイスター
小池 理雄

これまでのお話で、みんなのおうちに白米(生米)が届くまでには、たくさんの方がさまざまな工夫をされていることが分かったよね。そして、みんながおいしくお米を食べるために必要な最後の工夫が「炊飯」なんだ。それまでの大勢の人の苦勞を大切にするために、もう上手に炊飯したいよね。

炊飯は、生米のままでは堅いでんぷんを軟らかくして、人間でも消化できるようにするための調理法。だから、実は味にこだわらなければ、誰でも簡単にできることなんだよ。

でも、食べ物なんだからおいしく食べられた方がよいよね。しかもご飯は毎日食べるものだから。今回は、おいしいご飯に出合えるための外すことができない工夫を教えるから一緒に試してみよう。

実は炊飯はどんな道具で行うかでどういった工夫をするかが変わってくるんだ。今回は電気炊飯器を使うことにして……でも、どんな道具でも大事なものは、次の三つだよ。

① お米は優しく洗う

お米は野菜や果物と一緒に農産物だから、そのまま口に入らずにまず洗うことが大事。お米の場合は汚れと共にまだ残っている「肌ぬか」を落とすことが目的だよ。

② 水にしつかり漬ける

でんぷんを甘くするために、水に軟らかくするために、水にしつかり漬けます。夏は1時間、冬は2時間ほど必要。簡単だけど決して省いてはいけな作業なんだ。

③ 炊き上がったらすぐにほぐす

炊き上がったらすぐにふたを開けて中のご飯をほぐしてね。「ほぐす」とは、しゃもじで釜の中のご飯をかき混ぜること。粒の二粒一粒に外気を当ててパリッとさせるんだ。

もちろん「炊飯のこつ」はこれだけではないけども、最低限これだけは守ればおいしいご飯にたどり着けるはず。炊飯を正しく行つて初めてお米を作ってくれた人の苦勞が報われるんだね。



五ツ星お米マイスター
小池 理雄
(こいけただお)

小池精米店三代目店主。1971年東京・原宿生まれ。大学卒業後、出版社、人事制度コンサルティングファームなどを経て、2006年に小池精米店を継ぐ。それまでの社会経験を生かし、新しいお米屋さんのあり方を常に模索している。

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。

● みんなの広場を興味深く読ませて頂いております。
【福智町：O・H様】

● 秋バテ対策を参考にしています。
【田川市：N・K様】

● シエフ永井氏のおすすめ料理を参考に調理しています。
【福智町：O・S様】

● SNSやメール等による詐欺が多く発生し、注意喚起されていても、多額の金額や多数の方が被害に遭われているので、何時私も被害に

巻き込まれるか心配です。
【糸田町：T・S様】

● クロスワードパズルで頭を使い楽しく解いています。
【福智町：O・S様】

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



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」をよろしくお願い致します。



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

レンコンのチーズ焼き秋サケのクリームソース

材料(3人分)

- レンコン 150g
- 秋サケ 3切れ
- 塩・こしょう 適宜
- 薄力粉 適宜
- カブ 1個
- ブナシメジ 1株
- サラダ油 大さじ1/2
- しょうゆ 少々
- とろけるチーズ 3枚
- バター 大さじ1
- 生クリーム 150ml

【作り方】

- レンコンは1cm厚さに切る。秋サケは半分になり、塩・こしょうを振って薄力粉をまぶしておく。カブは皮をむいてさいの目に、ブナシメジは石突きを切りほぐしておく。
- レンコンのチーズ焼きを作る。フライパンにサラダ油を熱し、中火でレンコンの両面に焼き色が付くように焼く。しょうゆを垂らし、とろけるチーズをのせてふたをしてチーズを溶かす。
- クリームソースを作る。②と別のフライパンにバターを溶かし、カブと秋サケを入れて弱火で両面に焼き色を付ける。生クリームとブナシメジを入れて中火で2、3分煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- 皿に②を並べ、③を盛り付け出来上がり。



レシピ2

麻婆(マーボ)ナスうどん

材料(4人分)

- ナス 2本
- ピーマン 2個
- サラダ油 大さじ2
- 合いびき肉 200g
- ニンニク(みじん切り) 小さじ1
- しょうゆ(みじん切り) 小さじ1
- 甜麺醬(てんめんじゃん) 大さじ2
- 豆板醬(とうばんじゃん) 大さじ2
- 水溶き片栗粉 大さじ2
- ごま油 小さじ1

A/しょうゆ大さじ2、料理酒大さじ1、砂糖大さじ1
鶏からスープ小さじ1、冷凍うどん…2玉

【作り方】

- ナスとピーマンは縦半分になり、さらに5mm幅の斜め切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、中火で合いびき肉をよく炒める。ニンニク、しょうゆ、甜麺醬、豆板醬を入れ、さらに中火で2、3分炒める。
- ②のフライパンに①を入れ、強火で2、3分炒める。Aを入れ、水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油を回しかける。
- 沸騰した湯に冷凍うどんを入れてほぐし、冷水で締める。水をよく切ったうどんを③のフライパンに入れ、よく混ぜ合わせ皿に盛り付ける。

今月のあなたの運勢

2024年 11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>♈ 牡羊座 (3/21~4/19)</p> <p>【全体運】 スロースタートです。周囲に目配りしながら進めましょう。有利な状況に変わっていきます。下旬は勝負をかけて</p> <p>【健康運】 好きなスポーツで達成感が。快適に過ごせます</p> <p>【幸運の食べ物】 柿</p>	<p>♉ 牡牛座 (4/20~5/20)</p> <p>【全体運】 想定外のことに巻き込まれがち。計画は後回しになってもいい部分以外は前倒しで進めて。味方は多いのでSOSを</p> <p>【健康運】 切り傷、やけどに気を付けて。慎重に</p> <p>【幸運の食べ物】 ナメコ</p>	<p>♊ 双子座 (5/21~6/21)</p> <p>【全体運】 計画していたことがようやく形になっていきます。あと一息、気を引き締めていきましょう。良い出会いの予感も</p> <p>【健康運】 口コミの健康法を試してみ。新しい食材も吉</p> <p>【幸運の食べ物】 エビイモ</p>	<p>♋ 蟹座 (6/22~7/22)</p> <p>【全体運】 活気があり今までの努力が実る予感がしています。方向修正も可能。状況を見ながら少し遠回りの選択も吉</p> <p>【健康運】 運動不足にならないよう体を動かして</p> <p>【幸運の食べ物】 セロリ</p>	<p>♌ 獅子座 (7/23~8/22)</p> <p>【全体運】 予想外の出来事はあるもの。出先でも避難経路の確認を。落ち着いて動くことが大切です。救急セットを点検して</p> <p>【健康運】 目のケアを重点的に。歯の磨き残しもチェック</p> <p>【幸運の食べ物】 小松菜</p>	<p>♍ 乙女座 (8/23~9/22)</p> <p>【全体運】 良好運ですが心配事も。戻す癖にならないよう気を付けて。周囲への配慮が好結果に結び付きます。旅行が吉</p> <p>【健康運】 免疫力がアップする食材を取り入れて</p> <p>【幸運の食べ物】 クワイ</p>
<p>♎ 天秤座 (9/23~10/23)</p> <p>【全体運】 おいしいものを食べたりおしゃべりを楽しんだり。運勢は穏やか。懸念事項も解決へと向かいます。連絡は自分から</p> <p>【健康運】 体に合った下着を身に着けて。姿勢をチェック</p> <p>【幸運の食べ物】 シュンギク</p>	<p>♏ 蠍座 (10/24~11/22)</p> <p>【全体運】 太陽の加護を受け勢いがありますが油断は禁物。丁寧にしっかりと仕上げをすることが幸運につながります</p> <p>【健康運】 栄養バランスを考えた食事で元気を回復</p> <p>【幸運の食べ物】 トレビス</p>	<p>♐ 射手座 (11/23~12/21)</p> <p>【全体運】 上昇運です。強気の態度がツキを呼び込みます。自分の意見をはっきり伝え、その上で調整を図っていきましょう</p> <p>【健康運】 筋力アップの運動にツキあり。スポーツも◎</p> <p>【幸運の食べ物】 ネギ</p>	<p>♑ 山羊座 (12/22~1/19)</p> <p>【全体運】 状況は落ち着きを取り戻し自由時間が増えていきます。仕事のスキルを磨くのもおけいこ事も吉。よく学んで</p> <p>【健康運】 新陳代謝を高める食材を取るよう心がけて</p> <p>【幸運の食べ物】 サトイモ</p>	<p>♒ 水瓶座 (1/20~2/18)</p> <p>【全体運】 万が一の備えが役立ちます。防災用品の準備を。年長者の話には耳を傾けて。友達との外出はいい気分転換に</p> <p>【健康運】 疲れをためないように。スキンケアは入念に</p> <p>【幸運の食べ物】 リンゴ</p>	<p>♓ 魚座 (2/19~3/20)</p> <p>【全体運】 注目度がアップするのでなかなか大変ですが思わぬラッキーも。いつでもチャンスをつかめるよう臨戦態勢で</p> <p>【健康運】 頑張り過ぎてしまいがち。休憩を入れて</p> <p>【幸運の食べ物】 ダイコン</p>

