

あなたとJAのコミュニケーション情報誌

夢 広がる なかしべつ

JA 中標津町農業協同組合



第43回 なかしべつ冬まつり (2018.2.3~4)

INDEX

- 青年部・職員組合のページ…2~4
- 共済課からのお知らせ…5
- 平成30年 営農計画総集計表…6~7
- 第8回・第9回理事会・クロスワード…8
- 読者の声・今月の運勢…9
- **特集** 「野菜の栄養、おいしく無駄なくいただきます!」 …10~11
- 普及の窓…12 ■ 家畜改良課に相談だ。…13
- 広報誌が出来るまで…14 ■ 健康百科・今月の新刊…15
- ベジタブルライフ・行事予定…16



ケータイ用
QRコード

2018
March

03

Vol.519



JA NAKASHIBETSU

公式Webアドレス <http://www.ja-nakashibetsu.or.jp>
Email: janakashibetsu.soshikikoho@gmail.com

第43回

ながしべつ 冬まつり

ふじのくに

平成30年2月3日から4日の日程で第43回ながしべつ冬まつりが開催されました。



日曜日はあいにくの雪模様



土曜日はピーカンの良い天気!

今年は例年に無く雪が少
ない！子供たちが毎年楽し
みにしているジャンボ滑り
台を果たして作れるのか、
とやきもきしておりました
が、あちこちから会場に雪
を運び、中雪像を小雪像に
変更するなどの実行委員の
努力もあって無事に開催す
ることが出来ました。

職員組合では小雪像を
「トトロ」と「マリオカー
ト」の2体を作成、マリオ
カートは5位入賞を果たし
ました。

当青年部テントでは、な
かしべつ牛乳・ながしべつ
珈琲のホットやながしべつ
ビーフ、若鶏ヒナ串を販売
しました。3日は晴れてい
て気温もそれほど寒くなく、
絶好のイベント日和。部員
たちはヒナ串を絶え間なく



テントから見た花火

焼き続けるもストックが出
来るまでには至らず、終始
忙しい1日でした。朝の集
まりが悪く、出店までに時
間を要してしまったのは来
年の課題として、しっかりと
反省。

2日目は朝からあいにく
の雪模様。少し風も吹いて
おり、予定していたイベン
トも一部中止になってしま
うなどの影響もあり来場者
も少ない(泣)ほぼ1日中降り
続けた雪は閉会時間になっ
ても更に勢いを増しており、
出店者としては少々残念な
結果となってしまいました。

最後になりましたが、連
日夜遅くまで雪像を作成し
た職員の皆様、イベントに
参加された部員の皆様、大
変お疲れ様でした。

(記：佐藤 淳)



青年部テント



商工会青年部の
ふわふわキッズ滑り台



生産部テント

青年部勉強会



組織強化委員会は平成30年2月23日10:30より勉強会を行い、町内にある農業機械メーカーによるプレゼンをお願いして、農業機械の知識を高めました。

組織強化委員会では初めてに近い形での勉強会で、前例が無い中での準備にもなりました。各メーカーに直接お伺いして一社当たりの持ち時間を15分とした農業作業機のプレゼンをお願い致しました。出席依頼の書面をお渡してきた後も、数日は「一社も出席してくれなかったらどうしよう」という不安な気持ちでいっぱいでしたが、急な要請



で準備期間も少なかったにも係わらず、当日は(株)斗セキ北海道様、MSK農業機械(株)様、(株)コーンズ・エージー様、(株)北海道クボタ様、日本ニューホランド(株)様の5社の出席を頂きました。

各メーカー最新の農作業機械のプレゼンでしたので、その内容を聞いていた自分自身も機械の進化にビックリさせられることも多く、また部員からも「こんなに今の機械の能力は高いのか」「知らないことが沢山あるんだな」などの声が上がっていました。

初の試みで色々試行錯誤の中の勉強会となりましたが、勉強会後の部員の方々の意見や感想などを聞いてみた今は、

やってよかったという気持ちと色々な反省点を踏まえたくえで継続事業として今後も続けていけたらいいなと思います。参加頂きました農業機械メーカーの皆様には書面を借りてお礼申し上げます。

(記)高藤 祐哉

番外編

マリオカートで優勝を狙う!!

雪像完成までの道のり

中標津農協職員組合では今年も第43回なかしべつ冬まつりに雪像制作という形で参加致しました。昨年は家庭用ゲーム機「任天堂Switch」が大流行。それにあやかる形で我がチームは小雪像の一基を大人気ゲーム「マリオカート」にすることに決定しました。



1日目



寒い中33名が参加、若手職員が中心となって頑張りました。

2日目



-15度を下回る極寒の中、36名の参加。差し入れもいただき気合いで作成!

3日目



この日は暖かく、順調に作業は進む。もう少しで完成!

4日目



最終日、早い段階で完成♪参加された職員の皆様、差し入れをして下さった皆様、ありがとうございました。

雪像制作実行委員 山口 輝介・丹羽 裕・立野龍ノ介

俣落ウィンターフェスティバル

青年部食農委員会は俣落へき地保育所にてウィンターフェスティバルのイベントに参加致しました。このイベントは同地区の部員が小学生の頃より毎年行われているイベントで、青年部として参加するのは初めて。会場にテントを設置、じゃがいもの塩煮とホットミルクを提供しました。

2月14日(水)に中標津俣落保育所のウィンターフェスティバルに合わせ食農委員会でも活動をしました。

今回の活動は食農委員会としては初の試み、事前に半沢委員長とともに何度も打ち合わせを重ね実現しました。中標津牛乳を使ったホットミルク、中標津産じゃがいもを使った塩煮を提供。園児と保護者の皆様を対象とした「食と農を広める活動」です。

当日は晴天で風も弱く日が当たると暖かいくらいでした。塩煮は煮くずれないように細心の注意を払い、ホットミルクと共に保育所のイベントが終わった後に提供して、地元なかしべつの美味しさを感じて貰いました。

園児からは『じゃがいも大好き！牛乳美味しい！』と喜びの声をいただき、今までの以上に食に興味を持ってもらえたと思います。参加された皆さま、牧場から脱走？した牛さん、寒い中ありがとうございました。

(記＝小出 信彦)



元気に走る子供たち



温かいじゃがいもとミルクで身体もポカポカ



牛くんもソリに同乗



スノーモビルに乗ってご満悦



放心状態の牛くんフラザー



テント前でパチリ

共済課からのお知らせ

『建更共済むてき』編

建物更生共済

むてき

日頃より組合員の皆様には共済事業にご理解、ご利用いただき、ありがとうございます。

本日は皆様にお馴染みの『建更共済むてき』の新しい保障についてお知らせ致します。

『建更共済むてき』は火災をはじめ、落雷、風害、雪害、地震など幅広い自然災害の保障があります。しかし、自然災害だけでなく、**建物への衝突（接触など）も保障されることをご存知でしょうか？**

近年、組合員の皆様はタイヤショベルの取得が増え、除雪作業中などに畜舎や倉庫に接触する事故が増えております。

『建更共済むてき』はこの車両による建物への衝突損害も保障されます。そして平成29年度4月からの新契約に限りますが外部衝突だけでなく車両による内部衝突も保障可能となりました！

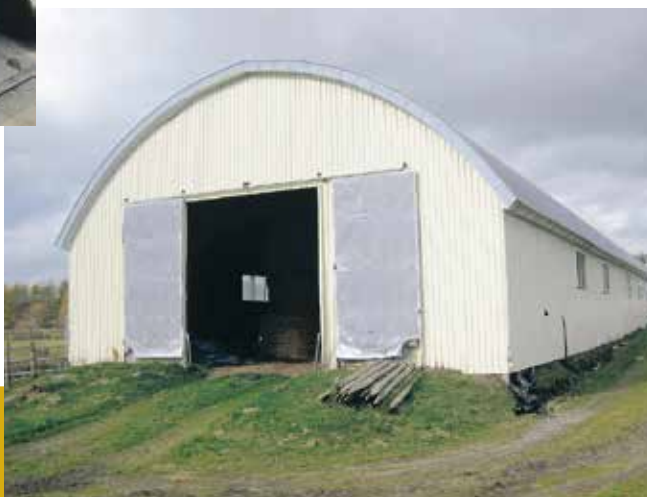


倉庫からタイヤショベルやトラクターを出そうとしてシャッターなどに衝突した、フリーストール内で給餌作業中誤って建物内に衝突したなど、新しい『もしもの保障』が追加されました！

この衝突損害は組合員の皆様だけでなく、従業員やヘルパーの方々の衝突損害も保障されます。



この機会に『建更共済むてき』の詳しい保障や既契約の保障点検など何か不明な点、ご興味をお持ちのことなどがありましたら共済課までお気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ

JA中標津共済課 ☎72-3277

営農計画総集計表

単位：千円

収 入					
	29年計画	29年実績	30年計画	実績との差	
生 乳	11,335,309	11,430,811	11,540,387	109,576	
補 給 金	802,369	927,297	1,023,962	96,665	
小 計	12,137,678	12,358,108	12,564,349	206,241	
乳 用 牛	769,044	933,502	787,988	-145,514	
肉 用 牛	1,451,419	1,604,311	896,288	-708,023	
その他畜産物	21,425	2,150	4,000	1,850	
個 体 販 売 計	2,241,888	2,539,963	1,688,276	-851,687	
家 畜 共 済 金	317,177	597,856	370,152	-227,704	
畜 産 物 計	14,696,743	15,495,927	14,622,777	-873,150	
馬 鈴 薯	253,783	307,302	250,393	-56,909	
て ん 菜	66,488	79,720	66,127	-13,593	
その他農産物	85,733	99,036	92,423	-6,613	
大 根	131,123	92,398	113,220	20,822	
ブロッコリー	45,141	73,892	46,155	-27,737	
畑 作 共 済 金	0	5,722	0	-5,722	
農 産 収 入 計	582,268	658,070	568,318	-89,752	
農 業 雑 収 入	1,102,734	1,562,201	1,191,827	-370,374	
農 業 収 入 計	16,381,745	17,716,198	16,382,922	-1,333,276	
農 外 収 入	58,770	110,269	34,251	-76,018	
資 金 借 入	332,863	137,648	60,064	-77,584	
資 金 受 入	523,065	1,018,503	554,713	-463,790	
合 計	17,296,443	18,982,618	17,031,950	-1,950,668	

	平成29年実績 209戸	平成30年計画 205戸	実績との差
乳 量 (t)	125,612.80	129,392.30	3,779.5 103.01%
馬 鈴 薯 澱 原	247.48 ha	235.0 ha	-12.5
種子	86.49 ha	80.70 ha	-5.8
食用	57.27 ha	42.70 ha	-14.6
加工	38.46 ha	17.90 ha	-20.6
澱原収量(俵)	157,013	138,805	-18,208
て ん 菜	117.90 ha	117.20 ha	-0.7
収 量 (t)	7,108.00	6,009.00	-1,099
大 根	105.15 ha	110.10 ha	4.9
収 量(C/S)	522,014	500,680	-21,334
ブロッコリー	43.85 ha	41.30 ha	-2.6
収 量(C/S)	46,000	37,560	-8,440
乳牛総頭数	25,845	25,432	-413
12ヶ月以下	5,308	5,297	-11
13～24ヶ月	5,413	5,210	-203
25ヶ月以上	15,124	14,925	-199
肉用牛総頭数	696	628	-68
総所有地 ha	14,716.49	14,571.32	-145.17
改良草地 ha	8,306.17	8,448.10	141.93
永年草地 ha	3,567.91	3,297.82	-270.09
コーン畑 ha	458.90	506.40	47.50
畑 地 ha	735.70	774.00	38.30
山林原野他 ha	1,647.81	1,545.00	-102.81

	29年計画	29年実績	30年計画	実績との差	一戸平均実績	一戸平均計画	実績との差
農 業 収 入	16,381,745	17,716,198	16,382,922	-1,333,276	84,766	79,917	-4,850
農 業 経 営 費	12,032,694	12,721,941	11,959,309	-762,632	60,871	58,338	-2,532
農 業 所 得	4,349,051	4,994,257	4,423,613	-570,644	23,896	21,579	-2,317
所 得 率	26.5%	28.2%	27.0%	-1.2%			

平成30年

営農計画総集計表

単位：千円

2月1日に開催された理事会において、組合員皆様の平成30年度営農計画書の供給認定が行われました。

昨年実績では、生乳生産量につきまして、平成28年の異常気象が飼養管理に大きく影響し、前年比（クミカン年度）98.6%となり、前年より1,771トン減の125,612トンとなりました。

また、乳代（補給金含む）につきましては、乳価が上がったこともあり、前年より126,688千円増加となっております。

畑作につきましては、生産者のご努力により、各作物とも昨年の生産を取り戻し、計画以上の成果となりました。特に、てん菜・大根では過去最高の出荷実績で、産地としてさらなる飛躍が期待されます。

昨年末のクミカン全体では、支出において、粗飼料不足等による飼料費、燃料価格の高騰で水道光熱費は増加しました。

養畜費は性判別精液・受精卵移植の活用が増え、賃料料金も昨年以上に増加、平成28年分申告消費税により租税諸負担も増加しました。

収入においては、牛の価格が高値で推移し、農作物も豊作で、前年を上回る収入となりました。収支残高において、前年より51,144千円減少する実績となっております。

平成30年の営農計画総体の数字は表の通りとなっております。乳量においては、前年比103%の増産計画となっており、日々の積み重ねにより達成いただきたいと思います。畑作につきましては、安定した生産と品質の向上に励んでいただきたいと思います。

本年においても、ご家族皆様が健康で過ごされ、営農計画を基本に所得確保に丸となって営農に取り組んでいただきますようお願いいたします。

支		出		
	29年計画	29年実績	30年計画	実績との差
労 賃	326,523	339,808	350,798	10,990
肥 料	486,286	506,302	476,555	-29,747
生 産 資 材	515,419	608,484	532,945	-75,539
水 道 光 熱	553,411	571,437	568,268	-3,169
飼 料	4,965,798	4,957,772	4,904,304	-53,468
養 畜 費	798,416	891,060	832,850	-58,210
素 畜 費	235,945	276,792	11,250	-265,542
農 業 共 済	584,312	603,384	617,281	13,897
賃 料 料 金	1,630,847	1,809,830	1,709,931	-99,899
修 理 費	482,835	607,407	516,680	-90,727
租 税 諸 負 担	1,113,514	1,179,911	1,109,103	-70,808
支 払 利 息	147,178	140,469	138,582	-1,887
その他経営費	192,210	229,285	190,762	-38,523
農業支出計	12,032,694	12,721,941	11,959,309	-762,632
家 計 費	2,598,106	2,950,887	2,702,467	-248,420
経費+家計費	14,630,800	15,672,828	14,661,776	-1,011,052
資 金 返 済	1,360,620	1,071,771	1,095,890	24,119
貯 金 共 済	1,110,758	1,194,575	1,112,929	-81,646
農 業 機 械	85,962	302,030	66,783	-235,247
そ の 他	176,701	384,307	162,675	-221,632
合 計	17,364,841	18,625,511	17,100,053	-1,525,458

	29年計画	29年実績	30年計画	実績との差
総収入合計	17,296,443	18,982,618	17,031,950	-1,950,668
総支出合計	17,364,841	18,625,511	17,100,053	-1,525,458
収支過不足	-68,398	357,107	-68,103	-425,210

Crossword Puzzle

夢広がる クロスワード

出題/ニコリ

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？



タテのカギ

- ②在校生の送辞に対する卒業生の返事
- ⑤15日間ある大相撲なら8日目
- ⑦ケーキを焼く前にオープンを一——した
- ⑨大学——に向けて受験勉強しています
- ⑪日によって値段が変わるメニューにはこう書かれます
- ⑫宇野重吉と寺尾聰、渡辺謙と杏
- ⑬国民の三大——は教育・勤労・納税です
- ⑮食材をいぶして作ります
- ⑯石原裕次郎のヒット曲『——よ今夜も有難う』
- ⑰豚カツの衣の一番外側
- ⑲永世中立国として有名。首都はベルン

ヨコのカギ

- ①お内裏さま、五人ばやしといえば
- ②胸びれを広げて滑空します
- ③——学生、修道——
- ④ラディッシュとも呼ばれます
- ⑥水を多めに入れて炊いた米
- ⑧ドライバーで締め付けます
- ⑩とつくりを持ってお——した
- ⑬円を描くときに使う文房具
- ⑮大、小、裸から連想される穀物は
- ⑰定規を使うとききれいに引けます
- ⑲クルミやドングリが似合う小動物

第8回 理事会

開催月日 平成30年2月1日
開催場所 農協中会議室

決議事項

1. 各種規程類の一部改正等について
2. 固定資産の処分について
3. Fintech企業等との連携及び協働にか
かる方針について
4. 理事に対するJA農業経営サポートロー
ンの貸付について
5. JA農業経営サポートローンの貸付につ
いて
6. 理事に対する貸出金の承認について
7. 各種資金の借入について
8. 理事に対する平成30年度営農計画書
供給認定について
9. 平成30年度営農計画書供給認定につ
いて
10. 農協有高性能糞尿散布機械、作業単
価及び
借上単価の一部変更について
11. 酪農課公用車取得に係るリース契約に
ついて
12. 苗・野菜運搬用軽トラックの入替につ
いて
13. 農産販売課公用車（43号車）の入替
について
14. 農産販売課タイヤショベルの導入に
ついて
15. 組合員の出資持分譲渡および減口に
ついて

報告事項

1. 組合員の加入及び脱退の状況につ
いて
2. 平成29年度第2回地区別懇談会の主
な意見について
3. 平成29年度12月末財務状況及び
余裕金の運用状
況について
4. 購買未収金の回収状況について
5. 理事に対する貸出金の実行状況につ
いて
6. 平成29年度12月末酪農ヘルパー稼
働実績につ
いて
7. 平成29年度12月末農業・農村交流
施設稼働実
績につ
いて
8. 平成29年度12月末家畜人工授精稼
働実績につ
いて
9. 平成30年度畜産クラスター施設整
備事業申込
状
況につ
いて
10. 平成29年度生乳生産状況と乳質につ
いて
11. 汚染乳賠償保険継続加入につ
いて
12. 平成29年度乳製品工場の進捗状況
につ
いて
13. 平成29年度家畜伝染病の発生状況
につ
いて
14. 平成28年度産共計でん粉精算と29
年度産の受
け
入れにつ
いて
15. 平成29年度農産販売課の進捗状況
につ
いて
16. 平成29年度販売事業の概要につ
いて
17. 平成29年度第3回地区別懇談会の
日程につ
いて

第9回 理事会

開催月日 平成30年2月26日
開催場所 農協中会議室

決議事項

1. 平成29年度1月末予算統計計画につ
いて
2. 平成29年度12月末定例自治監査の
結果と回答につ
いて
3. 平成30年度役員報酬審議会への諮
問につ
いて
4. 給与規程の一部改正について
5. 固定資産の処分について
6. 農協マイクロスバス（固定資産）の
処分につ
いて
7. 農協マイクロスバス入替に伴うリース
導入につ
いて
8. 長期前払費用（雑資産）の取得につ
いて
9. 各種資金の借入について
10. 「Aコープ中津店」ある「20周年に
向けての改
装計画概要につ
いて
11. 組合員の出資減口について

報告事項

1. 組合員の加入及び脱退の状況につ
いて
2. 内部監査の結果につ
いて
3. 経営定期点検の実施結果につ
いて
4. 理事に対するJA農業経営サポートロー
ンの貸付実
行につ
いて
5. 理事に対する平成30年度クミカン
供給につ
いて
6. 平成29年度1月末信用・共済事業概
況につ
いて
7. 平成29年度1月末購買事業概況につ
いて
8. 平成29年度1月末生活事業概況につ
いて
9. 購買未収金の回収状況につ
いて
10. 平成29年度第3回地区別懇談会の
議案と日
程につ
いて

読者の声

● 2月に入って寒い日が多いです。雪はあまり降らなくて助かります。今回は女性部の新年恒例会もバッチリでした。皆一同の集い、長く続けていきたいですね。今回は生活習慣病の特集ですが、私は40才の頃から毎年続けて受けています。いろいろな結果が出ますが、無理せず、自分の出来る事から1つずつ良い方向にと考えてやって行きたいと思います。

PN/りんごちゃん

● 連日熱い戦いが続いているオリンピックですが、その陰には一人一人の血の出るような努力のドラマがあるのでしょう。メダルを手にした選手は誇らしい気持ちと回りへの感謝の気持ちを忘れず、メダルを逃した選手はもう次のオリンピックを目指している、どちらも感動と勇気をもらいました。スポーツから生まれる国と国の友好を深めて行けると本当のスポーツの意味があるのかも知れない、世界の平和を願わずには居られない。

PN/コスモス

● パズルの答えが「フキノトウ」でしたので思い出しました。実は今年はまだ「ふきのとう」を採って食べました。しかも1月にです。毎年3月に採取する場所だったのですが、今年は雪が少なく、暖かい日に天ぷらでいただきました。最近寒い日が続いていますが、春が待ち遠しいな！

PN/はあちゃん

● 今年は雪が少ないので、早く春が来るような気がしています。元気に畑仕事を楽むため、この頃は毎日30分のウォーキング、

少々の筋力トレーニングをしています。

PN/K.M

● 天候が荒れるというので集荷の前倒し。いよいよ降るのでしょうか？(2/17現在) 日本海側の人は大変でしょうね。今年は1月・2月と何か過ぎたのですが、春が待ち遠しい。指折り数えます。

PN/北のガーデン

● 2月ももうすぐ終わりでですね。まだ朝・晩は寒さが厳しいですが、それに多少の雪が降るものの、穏やかに今年は過ごせてうれしいです。日本海側の皆さんは雪に慣れてないので大変でしょうね。毎日ピョンチャン冬季オリンピックをテレビで見て1日が過ぎます。(外は寒いので！)特集「生活習慣病予防」の記事、参考にさせていただきます。

PN/夢



PN/T. M

2月号クロスワードの解答 『フキノトウ』

2月号の当選者は8名です。おめでとうございます。応募される際にはひとことコメントを添えて応募いただけますようお願い申し上げます。

今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★

3月

 双子座 5/21~6/21 全体運 できる人と比べて、落ち込む暗示。開き直りの気持ちを大切に。気分転換には植物に触れると効果てきめんです 健康運 食事の栄養バランスが好転のポイントに 幸運の食べ物 サヨリ	 蟹座 6/22~7/22 全体運 積極性が増す時期。やってみたいことに、どんどんトライしてみましょう。周りのサポートにも恵まれるはず 健康運 無理は禁物です。のんびりが健康の秘訣(ひけつ) 幸運の食べ物 夏ミカン	 獅子座 7/23~8/22 全体運 ささいなことが気になる傾向あり。重箱の隅をつつくような見方はやめ、持ち前のおおらかさを発揮して 健康運 安泰ムード。スポーツを楽しむとグッド 幸運の食べ物 ニラ	 乙女座 8/23~9/22 全体運 何かと迷ってしまう。結論を急がず、頼れる相手に相談を。中途半端になっていることを片付けると開運に 健康運 うっかりしやすいため小さなけがに注意 幸運の食べ物 ウド	 天秤座 9/23~10/23 全体運 心理的に不安定になりやすい。ゆっくり深呼吸をして心を静めて。また、うわさ話には関わらない方が賢明です 健康運 軽く体を動かせば、最適な気分転換に 幸運の食べ物 ワカサギ
 蠍座 10/24~11/22 全体運 楽しいことに縁があります。イベントや飲み会、旅行などに誘われたら、気軽に顔を出してみてください。創作活動も吉 健康運 運動不足になりやすいかも。散歩が有効 幸運の食べ物 タマネギ	 射手座 11/23~12/21 全体運 注意力が散漫になり、思わぬミスを連発しがち。慣れている作業ほど慎重に確認を。運氣回復には掃除が効果的 健康運 のんびり過ごすことで、体調に好変化が 幸運の食べ物 カラシナ	 山羊座 12/22~1/19 全体運 コミュニケーション運が華やぐ気配。初対面の相手とも気さくに話が弾みそう。人気スポットに出掛けるのも◎ 健康運 不規則な生活を改善すれば、運氣上昇へ 幸運の食べ物 アサリ	 水瓶座 1/20~2/18 全体運 ゆったり構えることで、保留になっていた事柄にうれしい展開が訪れるはず。焦らず、堅実な行動が必要 健康運 姿勢を正してみよう。体に良い影響あり 幸運の食べ物 ミツバ	 魚座 2/19~3/20 全体運 やりたいことを実行に移すチャンス。何事も前向きにやってみましょう。過去に駄目だったことでもリベンジ可能 健康運 食べ過ぎに注意。腹八分目の徹底を 幸運の食べ物 イイダコ

野菜の栄養、 おいしく無駄なく いただきます！

健康のため、意識して野菜を取ることを心掛けている人は多いはず。実は、その調理法を変えるだけでもっと効果的に栄養を取ることができるんです。今注目の書籍『その調理、9割の栄養捨ててます!』を監修したお2人に教えていただきました。

驚きの新事実！

知らないと損する
栄養の取り方

野菜の栄養成分は

減っている!?

現代人は野菜不足だといわれています。時間に追われるライフスタイルや食生活の乱れなど、私たちを取り巻く環境が大きな要因ともいわれています。だからこそ野菜を頑張つて取ろうと心掛けている人もいるでしょう。しかしながら、野菜の栄養成分は昔に比べて激減しているのです。例えば、50年前と現在で、一般に売られている野菜の栄養成分を比べた場合、ニンジンのビタミンAやホウレンソウの鉄分は80%以上も減少、キャベツのビタミンCは半分近く減っています。特に減少が顕著なのは、ビタミンやミネラルですが、それだけでなく精製技術が発達したことで主食である米などの他、穀類の栄養も減っています。

野菜を無駄なくいただく

ならばなおのことしっかり野菜を取

野菜別 栄養素を最大限に取る調理法大公開！



キャベツ

スープで、栄養分を余すところなく

- キャベツから発見された成分ビタミンU（キャベジン）。胃の調子を整え、胃潰瘍などを防ぐビタミンで、胃腸薬にも含まれている成分です。
- ビタミンCは特に外側の緑色が濃い部分に多く含まれます。次に多いのが芯の周辺で、カルシウムやアミノ酸も豊富です。

調理のポイント

生ではたくさん食べられません。炒めると3〜4割、蒸しても2〜3割ほどビタミンCが減るので、汁まで飲むスープがおすすめ。一部は酸化しますが9割は取ることができます。ビタミンUは水溶性なのでこれも余さず取れます。



ニンジン

皮ごと&加熱調理しよう

- ニンジンの葉には可食部分の5倍のカルシウム、3倍のタンパク質が含まれています。また、根菜類は栄養が葉の成長に使われるため、葉付きニンジンを手に入れたら、すぐに葉と根を切り分けて使いましょう。
- ニンジンの皮にはβ-カロテンが豊富に含まれています。栄養分は芯を通じて中心部から葉に送られるため、時間がたつと中心部の栄養素はほぼなくなります。

調理のポイント

皮ごと食べればβ-カロテンは2.5倍に、ポリフェノールは4倍になります。ニンジンに含まれるβ-カロテンは加熱すると生で取るより吸収率が2倍以上になります。さらに油を使うことで吸収率が70%まで上がります。炒めたり、油であえたりする調理法がおすすめです。



今日からすぐに生かせる知識が満載！

『その調理、9割の栄養捨ててます!』

監修：東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部
発行：世界文化社 定価：1,400円+税

病院食レシピの先駆けである東京慈恵会医科大学の監修により、最新の知見に基づき食材の栄養素を最大限生かす調理法をまとめた一冊。切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどを食材ごとに分かりやすく紹介しています。



東京慈恵会医科大学附属病院栄養部の管理栄養士、濱裕宣さん（左）と赤石定典さんにお話を聞きました。学祖である高木兼寛氏の教えに基づき、患者に麦ご飯を提供しています。また、野菜の栄養をしっかりと取る月に1度の慈恵オリジナルカレーも好評です。

効率良く栄養を取る

野菜の皮や葉、根、種子など、いつも捨てていた部分に栄養がたっぷり詰まっていることが多いのです。例えばジャガイモやゴボウ、ダイコン、ニンジンなどの根菜類は、皮のすぐ下に栄養がたつぷり。カボチャやピーマンのいわゆるワタの部分には、普段食べている部分にはない栄養成分が含まれています。農家の方々が丹精込めて栽培している野菜を、感謝の気持ちと共に無駄なく調理したいものです。

ろうと思われているのではないのでしょうか。しかし、ただたくさん食べれば良いというものではありません。同じ野菜でも、調理方法によって体に届く栄養素の量に違いがあるからです。調理法とは、切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどですが、今までの調理法では、実は栄養分の9割以上も失っていた（ロスしていた）、などということも考えられます。野菜の栄養分を逃がさない調理法を知り、しっかりと栄養が取れる食べ方を心掛けるようにしましょう。



長ネギ

油と合わせて加熱すべし

- 白い部分にはアリシンが豊富。アリシンは血液をサラサラにし、殺菌効果が高いので、白い部分をしっかり食べましょう。
- 緑の部分にはβ-カロテンやカルシウムが豊富。野菜スープのだしなどに使うのも良いでしょう。

調理のポイント

ネギの抗酸化力は加熱することで2.5倍にUP。ネギは古くから風邪対策に良いといわれている食材。アリシンの殺菌効果と緑の部分に含まれるフルクタンという糖は、インフルエンザ予防に効果があります。加熱することでアリシンもフルクタンも甘味が引き出されます。油で焼くとβ-カロテンの吸収率が上がります。



ゴボウ

皮むきなし、あく抜きなしで

- 皮の栄養素に注目。皮部分のポリフェノール、クロロゲン酸はハウレンソウの3倍以上あります。
- 選び方は、根元を持って真っすぐ立つ物を。立たない物は中心部に「す」が入って、スカスカになっていることがあります。

調理のポイント

あく抜きが基本といわれる野菜ですが、栄養的には皮むきもあく抜きもしない方が断然有利。クロロゲン酸は糖尿病や脂肪の蓄積を予防する働きがあるといわれます。洗いゴボウはクロロゲン酸が減っているため、泥付きがおすすめ。あく抜きするとクロロゲン酸が流失するだけでなく、水溶性の食物繊維も減ってしまうので洗うだけでよいでしょう。あく抜き同様、下ゆでもクロロゲン酸が流失します。細かいカットも抗酸化力が落ちるので、大きめのカットに。

Ⅳ 搾乳ロボット牛舎編

～より快適で自由な環境と
おいしい餌で乳牛の自発的行動を促そう～

搾乳ロボット牛舎のあと二口食わせる技術の基本は乾乳牛・繋ぎ飼い・フリーストールと共通ですが、特に搾乳ロボット牛舎で乾物摂取量を上げるポイントは換気とエサです。

新鮮な空気を胸一杯吸える環境

搾乳ロボット牛舎では一般的に牛舎の幅や長さが広くなり、換気には不利となります。また、搾乳ロボット周辺の空気がよどみやすいという特徴があります。

- 牛舎側面をできるだけ開放するなど、送風機を活用した強制換気が必要となります。
- 搾乳ロボット周辺は、大型ファンなどを設置し、空気のよどみを減らす工夫が必要です(写真1)。
- 冬期間は、凍結防止のため牛舎を閉め切る事例が見られます。搾乳ロボットの凍結防止対策を行い、可能な限り風下側のカーテンを開け、必要に応じて牛舎内の換気扇をゆっくり回して換気に努めます(凍結防止対策事例としてロボット室内へのストーブ設置やバルククーラーの廃熱活用があります(営農改善資料P35参照))。



写真1 搾乳ロボット前の空気を動かす

エサが常に牛の口にある

- 搾乳が個別となり、飼槽で一斉に採食されることはありませんが、いつでもエサが食べられる状態が必要です。
- エサがあっても牛の口に届かなければ意味がありません。理想は24時間掃き寄せし続けることですが、現実的に難しく、自動エサ寄せ機を導入して1～2時間おきに掃き寄せする事例が増えています。



写真2 自動エサ寄せ機の活用

おいしいエサの確保

- 搾乳ロボット内で配合飼料を食べるため、飼槽の混ぜエサは粗飼料の割合が多くなります。そのため、粗飼料品質の良否が採食量を左右します。
- 粗飼料の栄養成分や発酵品質を高めるために刈り取りステージ、水分調整、添加剤の活用を見直すことが重要になります。



写真3 目指せ!腹いっぱい食べている牛の寝姿

おいしいエサが常に牛の口に届く!

家畜改良課に相談だ。

「分娩管理」で子牛元気



寒い時期の分娩は、ドキドキひやり!まさに寒さとの戦いです。分娩の近い牛をきちんと把握し、子牛のケアをすることで凍死や低体温症、体調不良を防ぎ、すくすく元気に育てましょう♥
無事に産まれても厳しい寒さで、下痢や風邪に悩まされる時期です。

1頭でも多くの子牛が元気に冬越しできるよう、しっかり準備して環境を整えてあげましょう!!

①分娩管理【繁殖カレンダー・DL・乳検などで分娩予定を確認】

※近日中に産む牛を把握し、環境を整え、しっかり分娩に備えましょう※

2) 繁殖管理情報
平成30年01月24日～30年03月10日までの予定牛を掲載しています。
次期分娩予定牛(最終授精日+280日 受精卵移植(背景灰色):移植日+273日 ◆:乾乳未報告)
北陸後「繁殖管理表」の計算方法(最終授精日+279日 受精卵移植:移植日+279日)

2169	1.30	2862	1.30	2551	1.31
3374	2.4	1828	2.4	2637	2.6
2453	2.15	2255	2.15	3427	2.18
3332	2.18	3113	2.19	3436	2.21
3339	2.21	3136	2.21	3449	2.22
3406	2.27	3394	2.27	2555	2.23
2537	2.28	2516	2.28	3117	3.1
2619	3.8	3280	3.9	2531	3.4
				2880	3.10

←乳検から送付される『牛群総合情報』の

2) 繁殖管理情報に『次期分娩予定牛』が記載

☆受精卵移植(ET)のウシも分かりやすく表示!!

☆そのままでも、アレンジしても 使いやすい!!

例① 分娩したら、チェック

例② ♀種・F1も分かりやすく書き込み

など、じゃんじゃん工夫して活用しましょう!

②分娩介助【分娩の進み具合・胎児の向きから、必要に応じて適切な介助を!!】

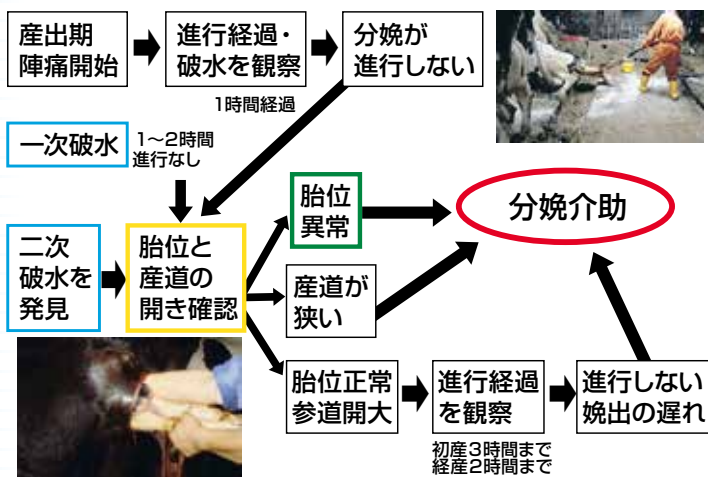
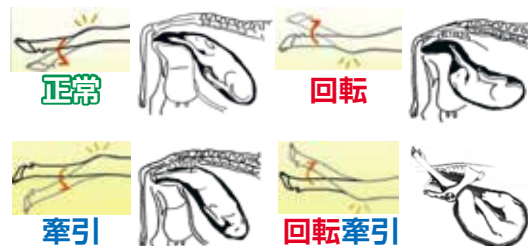


図2 根釧農試における分娩介助基準

←二次破水しても、なかなか進まない場合は、
要注意!!分娩介助・獣医さんが必要かも…
分娩が始まったら、もしもに備えて見守りを!!

★胎位確認★ は、分娩介助の第一歩!

↓胎児の肢と頭の状態をチェック!!↓



～手に負えない場合は、早めに獣医さんへ!!～

分娩介助が必要かの見極めは、みなさんの判断にかかっています!!

- 分娩予定日から 早いのか・遅れているのか?
- ♀種・F1・ET、何が入っているのか?
- 胎位の状況は? 前肢か・後肢か? 頭か・お尻か?

日々の観察・経験が役立ちます♥牧場の未来を担う大切な子牛です。無事に生まれ、育つよう分娩管理に取り組みましょう!



広報誌が出来るまで

毎月10日を目処に作成・配布している広報誌ですが、意外と作られるまでの工程は皆さんご存じないかと思います。今回は広報誌が出来るまでをご紹介します。

編集会議

担当者と印刷業者にて編集会議を行い、表紙や内容についておおまかに決めます。

紙面編集

編集会議で決まった内容に沿って、取材や原稿依頼を行います。出来上がった原稿は随時印刷業者へ送り、ページの作成を行います。

校正作業

ある程度原稿が入ったら、「初校」と呼ばれるページが出来上がってきます。その原稿をチェックして訂正する作業を「校正」といい、間違いがあったら手直して印刷業者へ送り、2校・3校と校正を進めます。

校了

すべての編集作業が終わり、校正を終了させることを「校了」といい、いよいよ印刷となります。

印刷

印刷業者は校了後、データを4色のオフセット印刷用に4枚*1のアルミ板に出力したあと、オフセットカラー印刷機により印刷作業を行います。

※オフセット印刷とは印刷技術の1つで、実際に印刷イメージが作られている版と紙が直接触れないのが特徴。版につけられたインキを一度ゴムブランケットなどの中間転写体に転写した後、紙などに印刷する。

※1 カラー印刷はC(青) M(赤) Y(黄) K(黒) の4色で全ての色を再現しています。



校正作業

編集から
アルミ板に出力まで



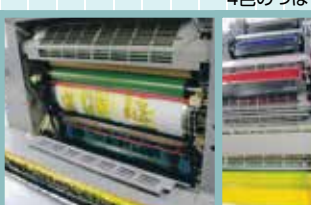
4色のつぼ



アルミ板へ出力したイメージ



オフセットカラー印刷機



黄色版のアルミ版が
印刷機にまかれている状態



製本（丁合機）



1冊の工程に穴開けと裁断を行い
すくい早さで出来上がっていく
広報誌



納品された広報誌を
封筒に詰めます



郵便物を配送業者へ渡し
皆様の元へ



あるチラシ二つ折り作業

編集後記

今年は穏やかな冬だと思いきや、3月に入り数年に一度の低気圧が接近。朝は冷え込むものの日中は暖かく、春に近づいていると思ったのに残念。冬の北海道に慣れてはいても、油断は大敵です。こんな天気の日には嫌がる猫を捕まえて、愛でる作業に没頭します。

(担当者S)

健康百科

低温やけどは、湯たんぽや使い捨てカイロなどで、あまり熱くないのにやけどを起こしてしまうことをいいます。

低温やけどを起こしやすい部位は、くるぶし、すねなど、皮膚のすぐ下に骨がある部位です。低温やけどは、皮膚が多少赤みを帯び、小さな水泡ができたりする程度で、外見上の変化もあまりなく、また痛みも少ないために、ただの軽いやけどだと考えられがちですが、実際はやけどの変化が皮膚の奥深いところまで達していることが多く、簡単には治りません。

低温やけどの予防法を説明しましょう。まず湯たんぽですが、タオルでくるむとずれて湯たんぽが直接皮膚に触れることもあるので、厚手の布製の袋を作って、それに入れるようにします。それでも低温やけどを起こす場合もあるので、就寝前に早めに布団に入れて布団を温めておき、就寝時には布団から出すようにするのが最適です。

使い捨てカイロは肌に密着させないで、衣類の上から当てるようにします。電気敷布の上に寝るときは、くるぶしやかかとの下にクッションを入れます。できれば、就寝前に早めにセットしておいて、就寝時に電源を切るか、タイマーで1～2時間で切れるようにします。

電気こたつでは、寝入らないように家族の人も気を付けてください。脳卒中による、まひや糖尿病、認知症などで感覚が低下している人や、暖房器具をよく使うお年寄りや冷え性の人は、より低温やけどの危険がありますので、注意しましょう。

低温やけどを防ぐ

佐久総合病院名誉院長 ● 松島 松翠



きょうの晩ごはん ずっと作り続けたいわが家の献立



石原 洋子 著
本体 1,300円+税

誰もが大好きなオーソドックスな家庭料理と、本当においしく作れるレシピで人気の著者による献立本。下ごしらえや段取りなど、調理のポイントも満載。おいしくて作りやすい132品収録。長く使える一冊。

超簡単なので自炊やってみた。



自炊研究会 編
本体 1,200円+税

進学や就職を機に自炊を始める人に向けた、ビギナー必見の料理書。キッチンが狭くても調理道具が少なくても特別なワザがなくてもおいしいごはんが作れる! 「やってみたら意外と簡単にできた!」と思える一冊。

少ない材料で手早く作れる ウー・ウェンのごちそうおかず92



ウー・ウェン 著
本体 1,200円+税

食材の数が少なく、調理も簡単なのに間違いなくおいしいウーさんの絶品レシピ92品。短時間でボリュームたっぷりのメニューがあっという間に出来上がる。忙しい人や育ち盛りの子どもがいる家庭におすすめ。

家の光図書 暮らしに役だつヒントがいっぱい!

今月の新刊

2018年
3月上旬発売

■お申込み・お問い合わせは■

営農部 経営企画課
72-3721まで

見本が農協事務所に置いてありますので、お気軽にお立ち寄り下さい。

初心者ママでも簡単! 使える! 手ぬいのかわいいベビー小物

芸が苦手でもミシンがなくても、手ぬいで手軽に作れるかわいいベビー小物32品。スタイやコンビ肌着からサニーマット、おもちゃまでかわいいデザインなのに機能的で安全に使えるグッズを厳選。型紙つき。



木所 未貴 著
本体 1,200円+税

育てて楽しむウメ百科 栽培から梅干し作り、効能まで

梅の栽培法から収穫した実を加工する梅仕事、効能や活用法まで、梅のすべてを網羅した決定版。鉢植え栽培のコツや実つきをよくする剪定法、梅を使った美容バックやうがい薬作りなど、多岐にわたって紹介。



三輪正幸 著 藤巻あつこレシピ 監修
本体 1,400円+税

よく育つ! よく採れる! 超図解 野菜の仕立て方の裏ワザ

トマトやナス、キュウリなど、人気の野菜19品種の仕立て方と育てワザをイラストでわかりやすく解説。支柱の立て方や誘引、剪定方法などワンランク上の栽培を目指す家庭菜園オーナーは必見の裏ワザが満載!



『やさい畑』菜園クラブ編
本体 1,600円+税

行事予定表

2018年2月 組合動静

- 1 (木) 第8回理事会
- 2 (金) 根創合同JA役員研修会、第1回熟年会役員会
- 5 (月) ホクレン根室乳牛市場
- 13 (火) 定例自治監査～15日、ホクレン十勝和牛市場
- 16 (金) JA春の自動車フェア～17日
- 19 (月) ホクレン根室乳牛市場 農機部品取りまとめ～23日
- 23 (金) 第4回管理購買委員会
- 26 (月) 第9回理事会
- 27 (火) 地区別懇談会 (当幌／中標津)
- 28 (水) 地区別懇談会 (俣落／第2俣落)

2018年3月

- 1 (木)
- 2 (金) ホクレン根室育成市場
- 3 (土)
- 4 (日)
- 5 (月) 地区別懇談会 (開陽／武佐)
- 6 (火) 地区別懇談会 (俣橋)
- 7 (水) 金融システム研究会～8日
あるる接客接遇講習会～8日
- 8 (木) 農協青年部との懇談会、畑対道内研修～10日
- 9 (金) 後継者冬期交流会～11日
- 10 (土)
- 11 (日)
- 12 (月) 役員報酬審議会
- 13 (火) ルーキーズカレッジ
- 14 (水) ホクレン十勝和牛市場
- 15 (木) 第2回熟年会役員会、ホクレン根室乳牛市場
- 16 (金)
- 17 (土)
- 18 (日)
- 19 (月) 第65回女性部通常総会
- 20 (火) ルーキーズカレッジ
- 21 (水) 春分の日
- 22 (木) 熟年会冬期研修旅行～24日
- 23 (金)
- 24 (土)
- 25 (日)
- 26 (月) 第6回生産委員会、第7回営農委員会
第5回管理購買委員会
- 27 (火) 第10回理事会
- 28 (水)
- 29 (木)
- 30 (金)
- 31 (土) 決算棚卸



キャベツ

世界中で愛される
定番の万能野菜

キャベツのプロフィール

【分類】アブラナ科
【原産地】大西洋沿岸、地中海沿岸の欧州
【和名】甘藍、玉菜
【おいしい時期(旬)】春キャベツ3～5月ごろ、
夏キャベツ7～8月ごろ、冬キャベツ1～3月ごろ
【主な栄養成分】ビタミンC・K・U、カルシウム、
カリウム、ジアスターゼ、イソチオシアネート、
食物繊維 など

保存方法

丸ごとの場合はポリ袋に入れて、カットしたラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存する
切り口(芯)をカットした断面を下にして保存
寒い時期は丸ごとであれば冷蔵庫での保存もOK(乾燥しないように必ず新聞紙に包むこと)

カットすると断面が変色して傷みやすい。外側の葉からはがして使うと日持ちする。一番外側の葉を捨てずに残し、その葉で全体を覆って保存すると乾燥しにくい
新聞紙は軽く湿らせて乾燥防止に◎

キャベツのチカラ

期待される効能
風邪予防、がん予防、胃潰瘍予防など
ビタミンC 風邪予防や肌荒れの改善に
カルシウム 骨を丈夫にする作用がある
ビタミンK 血液を凝固させる作用や、骨にカルシウムを沈着させる働き
ビタミンUは別名「キャベジン」、胃の粘膜を修復し、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果が期待できる。また消化酵素のジアスターゼは、胃酸過多、胃もたれや胸焼けなどの緩和に効果がある

夏キャベツ(高原キャベツ)
長野県や群馬県などの高地で栽培され、初夏～秋に収穫される品種。高原キャベツとも呼ばれる。基本的に冬キャベツ(寒玉)の改良品種で、寒玉と春玉の中間的な特徴を持つ。甘味があり、保存性に優れる
ブチヴェール
非結球型の芽キャベツで、葉が開いて丸くならない。ケールと芽キャベツを交配して育成。大きさは5cm前後で、はみんりの甘く苦味はない。軽くゆでるなどしてサラダやシチューなどに利用できる

見分け方

乾燥によるしおれやひび割れなどがないかもチェック
葉が鮮やかな緑色で張りつやがある
切り口のサイズは500円玉より小さい方がよいといわれている
切り口は白く変色がなく、みずみずしいものが新鮮

春 ふんわり すっきり 冬
春キャベツは葉の巻きが緩く、見た目より軽いものが良い
冬キャベツはしっかりと葉が巻かれてすっきりと重みがあるものが良い
切り口が大きい過ぎるものは、収穫適期を過ぎて葉が堅い場合がある

キャベツのいろいろ

春キャベツ(春玉)
春に収穫する品種で「新キャベツ」とも呼ばれる。巻きが緩やかで葉が柔らかく、中心部まで黄緑色でみずみずしく生でも甘味がある。サラダや浅漬け、蒸したり炒めたり、さまざまな食べ方で楽しめる
サボイキャベツ(ちりめんキャベツ)
フランスのサボア地方が原産。葉の表面がちりめん状に縮れていることから日本ではちりめんキャベツとも呼ばれる。繊維が堅めで日持ちが良く、主に煮込み料理に使われる。煮込むと甘味が出て風味豊か
冬キャベツ(寒玉)
冬に収穫する品種で冬玉(寒玉)ともいわれ、1～3月ごろに収穫される。形はへんべい形で色が薄く、葉がぎっしりと詰まっていたり重みがある。葉はやや堅め、糖度が高くて日持ちが良く、加熱しても形崩れしにくい
芽キャベツ
茎に付く脇芽が丸くなったもので、サイズは2～4cm程度。少し苦味があるが、ビタミンCが豊富で特有の甘味もあり、加熱するとホクホクとした食感が楽しめる。出荷時期は12～3月ごろ

楽しみ方・食べ方のコツ

通年さまざまな料理に幅広く使える
煮崩れしにくく、アクもないため、下ごしらえなど必要がなく便利
キャベツに含まれるビタミンCやビタミンUは加熱すると溶け出してしまうため、ゆでて食べる際には短時間で上げること
炒め物 煮物 鍋料理 スープ サラダ
キャベツは生食向き。加熱する場合は歯触りが損なわれない程度に短時間でしっかりと上げると、甘味や食感が残りおいしい
冬キャベツは加熱調理向き。ロールキャベツやポトフなどの煮込み料理、焼きそばやホイコーローなどの炒め物に
ギョーザや肉団子、チャーハンに加えても美味。歯触りも良く、食後の胃もたれも解消される。じっくり炒めてスープや煮込み料理に使うと、甘味とこくが増す
お勧め! みじん切り 千切り ざく切り

キャベツのヒミツ

原産地はギリシャやイタリアなど欧州の大西洋・地中海沿岸と考えられている
紀元前の古代ギリシャや古代ローマで栽培されていたキャベツの元祖は、ケールのような葉キャベツだった
結球したキャベツの登場は12～13世紀ごろ
日本への伝来は江戸時代
渡来当時まだ結球していない
『大和本草』(1709年)に「紅莖菰(あらんだな)」の記述
第2次世界大戦以降、洋食文化と共に一般家庭に普及した
シュウクリームの名の由来
お菓子のシュウクリームの由来は、実はキャベツの「シュウ」。シュウクリームはフランスで「シュウ・アラ・クリーム(chou a la creme)」といい、直訳すると「クリームが詰まったキャベツ」という意味になる
キャベツのような見た目に納得

イラスト：小林裕美子