



第18回北海道総合畜産共進会 (肉用牛部門) R5.9.2  
北海道和牛振興協議会様ご提供

## INDEX

- 第18回北海道総合畜産共進会 (肉用牛部門) …2
- 当幌開基百周年記念式典…3
- 第36回じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場…4~5
- 10・11月は「国消国産」月間…6
- 家畜改良課に相談だ~後期JA選定種雄牛決定!!…7
- 理事会、クロスワード、読者の声…8~9
- **特集** 納豆パワーの秘密、教えます!…10~11
- 技術の扉~粗飼料の水分含量を測っていますか?…12
- 普及の窓~フロストシーディング…13
- なかのう通信…14    ■ 占い、新刊…15
- 「やすみこ」のほんのこぼれ話、行事予定…16

公式Webアドレス

<http://www.ja-nakashibetsu.or.jp>



ケータイ用  
QRコード



2023  
October  
**10**  
Vol.586

JA 中標津町農業協同組合

# 夢 広がる なかしべつ

## 第18回北海道総合畜産共進会 (肉用牛部門)

# 快挙! 山崎 幸雄さん出品牛 『かな号』が全牛準最高位賞 未經産牛最高位賞受賞!

9月2日にホクレン十勝家畜市場(音更)で行われた第18回北海道総合畜産共進会(肉用牛部門)において、初出場の山崎 幸雄さんが出品した「かな号」は、全152頭の出品牛中【第2位】の『準最高位賞』を受賞しました。



かな号 父: 英貞 母: 幸紀 生年月日: R4.9.28

この経験をもとに、今後の共進会に向けてよりレベルアップできるよう取り組みたいと思います。また、参加した若手後継者達の年齢層も厚く、次世代に繋がる共進会となり、大変良い機会となりました。

『中標津』の名前が、一気に全道の和牛業界に轟きました。来年は追われる立場になりますので、中標津町和牛生産改良組合としても、更なる発展を目指してまいります。

(記)桂 百貴



会場には組合員さんや、根釧管内の和牛農家さんも多数応援に来られ、令和9年に北海道で初開催される第13回全国和牛共進会に向けて益々高まる関心の強さ、熱気を感じました。

かな号は第1部門(未經産11~14ヶ月未満)に出品され、全国和牛登録協会の岸大輔氏らの厳正なる審査が行われました。ハイレベルな戦いの中で、『欠点のない素晴らしい姿形』を武器に、道内から集まった選りすぐりの優良牛をおさえ【出場部門・優勝】【未經産出品牛・最高位賞】【全牛・肢蹄賞】【全牛・準最高位賞】と、数々のビッグタイトルを獲得したことから、会場にどよめきが起こりました。

今回の共進会では根室管内の和牛農家さんや農協職員に出品牛の飼養管理や調教の仕方、準備から仕上げまで情報・技術提供をいただきました。そのような皆様の全面的な手厚いバックアップのお陰もあり、万全の体制で落ち着いて結果を出すことができました。感謝申し上げます。

## ホクレン根室家畜市場 和牛初生種牛別落札価格(8月分)

### 初生黒毛オス

種雄牛	頭数	金額(平均)	種雄牛	頭数	金額(平均)
百合白清2	8	412,000	諒太郎	1	251,000
北美津久	35	367,057	美国桜	18	242,222
福之姫	129	360,953	藤重栄	1	242,000
百合未来	7	321,000	百合福久	2	238,000
総計	282	315,819	美国白清	1	210,000
幸紀雄	5	311,800	花之福	1	202,000
勝忠平	1	303,000	百合芳	1	190,000
福増	4	301,750	勝美糸	2	177,500
夜桜	1	298,000	安福久	13	164,923
若百合	15	296,067	幸忠栄	1	160,000
紀多福	4	272,250	隆之姫	1	155,000
奈津勝	1	267,000	洋忠福	2	151,000
勝早桜5	12	263,583	安亀忠	1	140,000
関平照	2	259,000	豊奨菊	1	137,000
知恵久	1	258,000	百合美	5	125,000
英貞	1	252,000	茂晴花	1	104,000
美津百合	1	251,000	奈津百合55	1	100,000
本富士	1	251,000	百合鵬2	1	98,000

## 生産部より お知らせ



### 初生黒毛メス

種雄牛	頭数	金額(平均)	種雄牛	頭数	金額(平均)
安福久	6	546,667	愛之国	1	200,000
勝進桜	1	379,000	幸忠栄	1	199,000
北美津久	29	299,000	美国桜	22	198,273
勝早桜5	15	253,800	百合茂	2	189,500
百合白清2	5	245,000	貴隼桜	5	166,000
総計	241	239,357	幸松梨	1	163,000
福之姫	105	235,219	茂晴花	1	160,000
諒太郎	5	232,800	光平照	1	150,000
幸紀雄	7	213,857	百合美	2	141,500
若百合	13	213,615	洋忠福	2	141,500
紀多福	6	213,500	安糸福	1	130,000
鈴音	1	208,000	英貞	1	121,000
百合未来	4	206,250	百合福久	1	111,000
安亀忠	1	201,000	奈津勝	1	100,000
勝忠平	1	201,000			



当幌百年の碑除幕



功労者の7名

## 当幌開基百周年記念式典が開催



祝賀会



記念碑の前で

9月24日(日)にホテル秀月にて当幌開基百周年記念式典と記念祝賀会が執り行われました。式典には当幌地区にお住まいの方や、ゆかりのある方々、ご来賓合わせて80人もの出席者が集いました。

記念式典では、村上 洋史 氏の司会のもと、当幌の開拓と発展に身を捧げた先人達への黙禱に始まり、実行委員長の安田 稔 氏が式辞を述べ、先達って当幌会館敷地に設置し18日に除幕式が行われた「当幌百年の碑」に託した思いについて語られました。功労者表彰では西垣 丈夫 氏、故鈴木 祥幹 氏、長正路 清 氏、安田 稔 氏、松田 吉正 氏、飯島 浩 氏、竹村 聡 氏の7名が表彰を受け、長

年の功績が讃えられました。

出席者全員の記念撮影の後、祝賀会が催されました。余興では百周年記念事業実行委員会が多くの資料から厳選した、当幌星霜百年の歩みが凝縮されたビデオが流され、懐かしい写真や映像の数々に感銘と笑顔が絶えませんでした。

当幌地区は大正13年(1924年)に入植の鉞が入って以来、昭和初期の大冷害など度重なる苦難を乗り越えて現在の酪農郷が築かれました。また幾度か襲って来るであろう困難にも立ち向かい、碑に刻まれたように、「これからの百代が更に輝き発展」されることを願っています。

なお、これまでに平成23年俵橋地区、平成24年武佐地区、平成27年開陽地区、平成29年侯落地区が開基百周年を迎え、当幌地区が続きました。

(記=河西陽平)

星は一年に天を一周し、霜は毎年降る

星霜百年



安田 稔 氏による式辞

### 碑文

前人未踏の原野に大正十三年(一九二四年)、北海道拓殖移民として十九戸が入植、開拓の鉞を入れて百周年を迎えるに至る。

昭和初期の度重なる冷害、凶作に見舞われた先人達は、幾多の苦難を乗り越え、主畜農業へ方針を転換し酪農の礎を築く。その後第一次構造改革事業を始め、多くの国の事業等々機械化、近代化により急速な規模拡大が進み酪農の主産地として確立してきた。

令和になり新型コロナウイルスが世界中を襲い不安な世界情勢の中、農業も様々な影響を受け厳しい経営環境の渦中に入り、変革の時代を迎えている。

星霜百年、地域戸数六十二戸、内農家戸数十八戸、出荷乳量二万五千トンある酪農郷当幌を築き上げてきた。

不撓不屈の拓魂を燃やした入植者達と、今日の農業基盤を確立した先人達努力と労苦を思い、その偉業と功績を讃え、これからの百代が更に輝き発展することを願い、ここに碑を建立す。

令和五年九月吉日  
当幌開基百周年記念事業実行委員会

小出実行委員長による開会挨拶

第36回じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場が9月3日(日)、道立ゆめの森公園 翼とふれあいのゾーン特設会場にて行われ、澄んだ青空が広がる中、たくさんのお客様が訪れました。



新型コロナウイルス感染症から類に引き下げられ、令和元年以来4年ぶりの完全開催です。圃場では開放時間の9・30にはすでに長蛇の列ができていました。また、イベント広場にも大勢の来場者があり大変な賑わいとなりました。

今年の伯爵は天候に恵まれ、病害が無く通常よりも収量があったことから、大勢のお客様は嬉しい悲鳴をあげ、大きな汗を流しながら袋いっぱいじゃがいもを運んでいました。ステージイベントでは多数の町内ダンスチームによるステージ発表や、イベントとして小学生による軽トラプッシュタイムトライアルが行われ会場を盛り上げました。

また、「もち・菓子まき」と「伯爵の塩煮無料提供」、「牛乳で乾杯」が徐々に復活。塩煮無料提供では、前日に実行委員会で塩煮用に掘り上げた採れたてほくほくの美味しいじゃがいもを求めて長蛇の列ができました。お昼には飯島組合長が声高らかに「牛乳で乾杯！」の発声で会場の皆様と乾杯が行われ、今回からはできるだけ多くの方々と乾杯ができるよう、おなががゴロゴロしない「なかしべつA2ミルク」を提供しました。

おかげさまでお祭り終了まで大勢の来場者で賑わいました。最後の大抽選会は目玉として道内宿泊券5万円の豪華景品が1組のお客様に当たり、無事に終える事が出来ました。ご協力いただきました各団体の皆様、お手伝い頂きました皆様に紙面を借りて御礼申し上げます。ありがとうございました。(記=河西 陽平)



牛乳で乾杯



伯爵塩煮の無料提供



伯爵塩煮提供には長蛇の列



もちまき





ダンスパフォーマンス



圃場にはたくさんのお客様



丸小農園ブース



豪華景品プレゼント!



消防団ブース



ひき馬体験



JA青年部ブース

## 女性部 伯爵まつり出店

昨年は見合わせましたが、じゃがいも伯爵まつりに4年振りに出店しました。いもちを、みたらし、ごまだれ、塩こしょうの3種味で販売。

久し振りの事なので、まずは試作をしてみないと、と言う事で事前に試作と茶話会を開きました。いもち作りがほぼ初心者の方達は、前役員さんが書き残してくれた④ノートと、経験豊富な部員さん達に助けられ、とっても美味しいいもちが出来上がりました。その後の茶話会も試食と楽しいおしゃべりでおなかも心も満腹になりました。

前日準備では、集まってもらった部員さんたちで40kgの伯爵いもをどんどん皮をむき、蒸してからミキサーでこねこね。棒状に成形してスライスします。形がバラバラになってしまう切り落とした両端は、今後の茶話会でだんご汁やおしるこにする予定です。それもまた楽しみです。

当日は、会場で焼き上げ、それぞれ味付けをして販売。お昼頃には完売しました。晴天で暑い中、皆さんにお買い上げいただきありがとうございます。両日ともに繁忙期中、朝早くからの作業で、急な声掛けにも来ていただいた部員の皆さん、大変お疲れ様でした。(記=長正路 恵美)



女性部  
Facebook  
Instagram



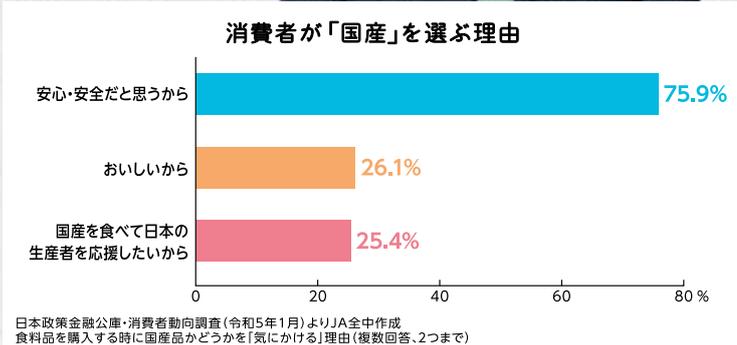
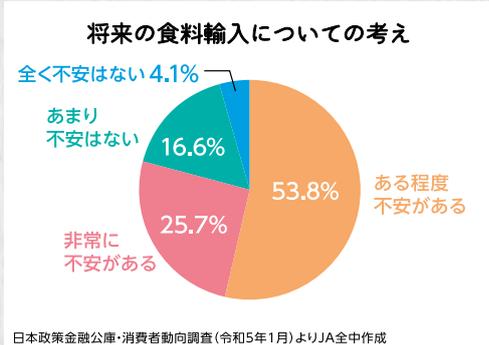
「国産」を選ぶあなたは  
食の未来を考えている人。

ウクライナ情勢が長期化するなど世界情勢が不安定ななか、**将来の食料輸入**について、どう考えますか。先進国のなかで最低水準の、およそ6割を輸入に頼っている日本。回答者の約8割が「不安がある」と回答した調査結果も

あります。また、「国産」を選ぶ理由として、「安心・安全」「おいしい」のほか、「日本の生産者を応援したい」を選ぶ方も。**子どもたちの未来の食卓のために、「国産」を選んでみませんか。**



JAグループサポーター  
林 修

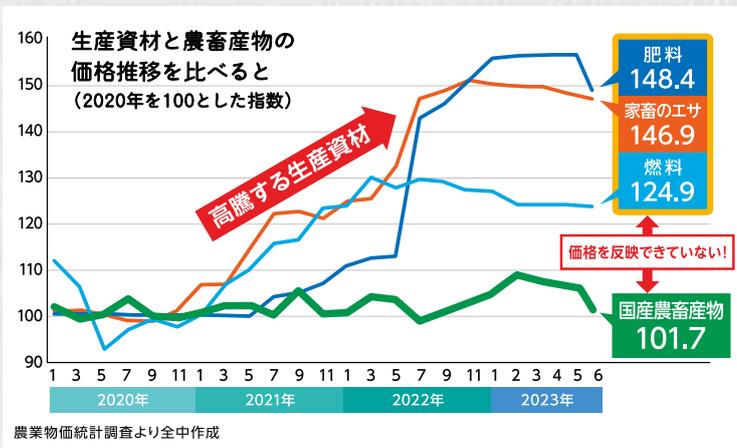


生産資材価格が上がっている一方で、「国産」の農畜産物価格は横ばい。

農業の現場では、肥料、家畜のエサ、燃料などの**生産にかかせない資材や、流通コストが高騰**が続いています。一方で、それらの増加分が、農畜産物の価格に適切に反映できておらず、生産者は大変な苦境に立たされています。今、私たちにできることは、「国産」を食べて**応援すること**ではないでしょうか。

そんななか、生産者は挑戦を続けています。

生産者・JAグループは、消費者ニーズに応えながら、ドローンなどの新技術の導入や、化学肥料・農薬の利用量削減など、生産コストを低減する取り組みを進めています。



適正な価格形成を実現するため、法律の制定に向けた検討が開始。

生産資材や流通コストの適正な価格転嫁は、**私たちが食べ物を食べ続けるために必要なこと**です。これは日本だけの課題ではありません。フランスでは自動的にコストの変動分を価格転嫁できる

法律がつけられました。日本でも今、「農政の憲法」といわれる「食料・農業・農村基本法」の見直しが進められており、**適正な価格形成に向けた法律の制定**を行うことが政府より示されました。

資材・流通コストの  
適正な価格転嫁

「食」と「農」の  
持続のために必要

適正な価格形成の  
ための法律制定へ



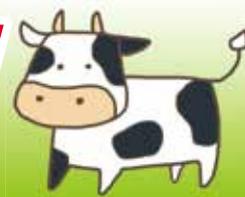
耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

## 家畜改良課に相談だ。

**後期**

**JA選定種雄牛決定!!**

～どんな牛が欲しいですか～



### 『メス♀』安産・優良後継牛確保…用途は様々

輸入	¥8,000	マスターピース	501H16483	飛び抜けた乳脂肪率で乳質改善、 未経産への交配も◎
輸入	¥10,000	ベンチャー	629H18870	圧巻の乳脂肪率・低い体細胞数・ 乳質改善に是非・A2A2種雄牛
輸入	¥8,000	ジャービス	664HO0146 (通常精液4,000円)	生産寿命、疾病形質の値も高く、 高受胎率・A2A2種雄牛
輸入	¥10,000	キャプテン	551H4119	TPI第1位 GTPI3000オーバーの娘牛多数生産・ A2A2種雄牛
輸入	¥6,000	メッツ	614H15223 (通常精液3,000円)	生産寿命、娘牛妊娠率、経産牛高受胎率・ A2A2種雄牛
輸入	¥6,000	エアー	551H3849	ロボット搾乳に最適・A2A2種雄牛
輸入	¥10,000	ハイクラス	551H4661 (通常精液4,000円)	優れた繁殖形質と高乳器・A2A2種雄牛
輸入	¥10,000	オーガニック	614H16393	ロボット搾乳に最適・A2A2種雄牛
輸入	¥8,000	ラスターP	507H14160	能力・形質共にバランスに優れている・ A2A2種雄牛
輸入	¥6,000	オレンジPP	HG942548 (通常精液2,000円)	無角遺伝子、気質温和・A2A2種雄牛

### 『国産通常精液』安価・不受胎牛対策など

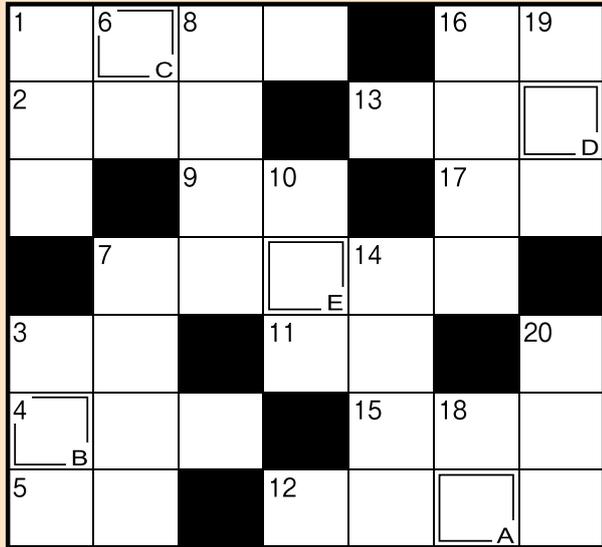
¥1,000 **ドラゴンボール** JP3H58111 安価で使い安いバランス良い種雄牛

### 『輸入通常精液』高能力・優良遺伝子確保・牛群改良

¥4,000	<b>ハリウッド</b>	551H4680	キャプテン娘への交配◎、抜群の生産寿命・ A2A2種雄牛
¥3,000	<b>アインシュタイン</b>	200H11586	高免疫能力保持・A2A2種雄牛
¥3,000	<b>ガムボア</b>	D811607	高能力、好体型、ロボット搾乳に最適・A2A2種雄牛

# Crossword Puzzle

# 出題/ニコリ 夢広がる クロスワード



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？

## ニコリのカギ

- 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
- ⑦寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
- ⑨春日局は徳川家光の——でした
- ⑪刺し身にのっていることもある花
- ⑫手紙のこと。往復——
- ⑬絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
- ⑮ローマやカイロ、マニラなど
- ⑯日本海に大きく突き出た——半島
- ⑰白川郷や下呂温泉で知られる県

## タテのカギ

- ①オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます
- ③スペード、ハート、ダイヤ、——
- ⑥なるべく——嫌いをせずに食べてね
- ⑦2枚の書類にまたがるようにはんこを押します
- ⑧カラオケでのレパートリー
- ⑩HPと表される仕事率の単位
- ⑭秋の夜長にページをめくりつつ楽しめます
- ⑯木材を切る道具
- ⑱天井と向かい合っています
- ⑲絹ごしや木綿があります
- ⑳リレーの選手がつなぐ物

9月号の当選者は7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。

9月号クロスワードの解答 『アキナス』

## 第6回 理事会

開催月日 令和5年9月7日  
開催場所 農協中会議室

### 決議事項

1. 新事務所建設にかかる設計監理について
2. 定期監査の結果について
3. 取引のリスク評価書・総括表の一部改正について
4. 令和5年度澱原馬鈴薯出荷計画と仮渡し金の設定について
5. 焼却炉取得に係るリース契約について
6. 育成センター牛舎の鉄骨柵取付工事について

### 報告事項

1. 内部監査の報告について
2. JA中標津 再発防止策（兼整備計画）取組状況報告

### 告について

3. 組合員の加入及び脱退の状況について
4. 経営定期点検の実施報告について
5. 令和5年度ホルスタイン共進会の結果報告について
6. 令和4年度産生食加工馬鈴薯収支状況と令和5年度産受入について
7. 令和4年度産種子馬鈴薯収支状況と令和5年度産受入について
8. 令和5年度馬鈴薯・てん菜坪掘結果について
9. 令和5年度産大根・ブロッコリーの出荷状況について
10. 畜舎環境衛生改善調査の実施について
11. 令和5年度生乳生産状況と乳質について
12. 令和5年度家畜伝染病の発生状況について
13. 令和5年度育成センター預託状況について

## 秋はヒグマに注意

**秋のヒグマ注意特別期間**  
令和5年  
**9月2日(土)～10月31日(火)**

**人身被害は春と秋に多く発生  
被害の1/2は山菜・キノコ採りで発生**

ヒグマを目撃したときは、役場または警察にご連絡ください。

北海道環境生活部自然環境局野生動物対策課ヒグマ対策室

# 読者の声

●夏も終わり、涼しくなりました。ようやく過ぎやすい気温になり、牛も過ごしやすそうです。寒暖差が激しいので特に夜は薄着だと風邪を引いてしまいがちですが、牛は寒くても平気なようです(笑)。20℃でも耐えられるので当たり前ですが、まだ少し何日か暑い日もあるようなので、体調管理に気をつけていきましょう。

▼PN/牛LOOVE

●数年ぶりに札幌へ行った6月、丸井今井に催事で来ていた東京の靴屋さんで靴を注文した。足のサイズや形を測ってもらい、靴本体や内貼り、ステッチそして靴紐の色をそれぞれ選んで作るオーダーメイドだ。それが出来上がって、9月中旬に届いた。外反母趾やその他諸々の難が有り、靴選びには苦労している私だが、そんな私の足に(当たり前だけど)ピッタリで履きやすい。秋のお出掛けが楽しくなる予感。でも私が長時間履くのは長靴だ。出来るなら長靴もオーダーして、疲れにくい一足を手に入れたいのだが(笑)

▼PN/まる

●9月に入って、暑い、暑いと口にした夏もようやく去ったのか？朝晩はずいぶん涼しくなりましたね！庭にはコスモスが咲き、もう秋が近づい

ているんだなあ〜と感じますね。9月号「おしえて！JA共済」の記事とても勉強になりました。

▼PN/夢

●暑い夏でしたネ！毎日大汗かいてすっかり汗腺が通りやすくなり、慣れてきた。扇風機3台をフル稼働！なんとか切り抜けられるね…なんて夫と話していたら、子どもたちからクーラーを設置するようにしつこく言われ、しぶついていると、「寝ても死ぬ場合がある」とまで言われ、仕方なく秋以降に設置しようかな〜、なんて思っているところです。来年のためですネ。どうしようかな〜。

▼PN/楓風

●コスモスが満開を迎え、オンコの赤い実がその色を一段と鮮やかにして秋です。夏が暑く、長かっただけ秋風の爽やかさが一層心地よく感じます。さて、食生活改善推進員の方による子供料理教室の様子が9月号に写真と共に紹介されていました。コンビニやスーパーの惣菜コーナーで食事をすませることが多くなった昨今、時には親子で、また、孫たちと共に作り食したいですね。私といえば年々年を重ねる程にマンネリ化するメニュー。少し彩りをと思い立ち作ってみました。牛乳好きの夫、みかんのラッシーは好評。コールスローサラダは夏場の暑いときは酸味をきかせてさっぱりと。次は米粉を

使ったピザを作ってみたいと思います。

▼PN/コスモス

●実りの秋ですね。先日、両親の代からおつきあいのある方から、もぎたてのとうきびを頂きました。義母の好物なので、さっそく電子レンジでチンしてごちそうになりました。とても甘くて美味しかったです。その時に、手づくりのあんこを頂きました。後日、おはぎを作って美味しかったです。後日、おはぎを作って美味しかったです。その方のご主人こだわりのあんこです。ご主人は今年の初め、病気で亡くなってしまうのですが、ご家族にその味は生きているようです。

▼PN/北のガーデン

●9月に入って、なかなか天候の続かない日もあり、2番草を収穫のする方の御苦労が分かります。我が家の野菜畑も少しずつ収穫時をむかえ、今年も枝豆(黒豆)は好評でした。普通の豆より少し大きめです。栗力ポチャも大きく実りました。ハウスの中は水なすが今もなっています。横浜の知人の方は今40℃あり、コ罗纳がはやってるので大変と申しています。今回の女性部のJA根室地区研修会もその人に合わせて、お茶ほっじ茶いろいろのブレンドで元気の素は素敵ですネ。

▼PN/りんごちゃん

## 人事異動のお知らせ (令和5年10月1日付)

	職員氏名	新配属部署	異動前所属部署	発令内容
1	大 鷹 憲 明	営農部長	営農部長 兼務 家畜改良課長	兼務解除
2	長 田 明	営農部 家畜改良課長	生産部 畜産販売課長	異 動
3	土井上 裕 二	生産部 畜産販売課長	生産部 畜産販売課長補佐	昇 格
4	三 好 雄 大	生産部 畜産販売課 畜産係	生産部 酪農課 乳製品工場係	異 動
5	富 田 虎 白	生産部 酪農課 乳製品工場係	生産部 畜産販売課 牧場係	異 動
6	大 菅 学	生産部 畜産販売課 牧場係 一般職		新 採 用



# 食べない人は損してる？ 納豆パワーの秘密、 教えます！

納豆はご存じの通り、熱を加えて軟らかくした大豆を納豆菌によって発酵させた発酵食品です。

古くから健康にいいことが知られていますが、近年、新たな研究結果が次々に発表され、再注目されています。

取材協力：全国納豆協同組合連合会  
URL: <https://www.natto.or.jp>

## 大豆は三大栄養素を含む優秀な食材

納豆の原料の大豆は、マメ科ダイズ属の穀物です。大豆は三大栄養素といわれるタンパク質・脂質・糖質をバランス良く含み、しかも栄養価のうち、全体の35%を占めるタンパク質は、体内で作りに出せない必須アミノ酸を豊富に含んでいてお肉の含有量に匹敵します。さらに現代人が取り過ぎになりがちなたん動物性脂肪・コレステロールはゼロで、カルシウムは牛乳とほぼ同量、鉄分やさまざまなビタミンも含まれている優秀な食材なのです。

数ある大豆製品の中でも納豆が特に優れている点の一つが、大豆を皮や胚芽ごと食べられること。大豆の皮は食物繊維が豊富ですし、女性ホルモンと似た働きをするといわれる大豆イソフラボンは胚芽部分に多く含まれているため、納豆を食べることで大豆の栄養を丸ごと効率的に摂取できます。

## 「納豆菌」がさらに健康をバックアップ！

大豆を納豆に加工すると、納豆菌による発酵作用の働きで栄養価がアップします。発酵によってタンパク質が細かいアミノ酸に分解されるため、体内への吸収率がさらに高まるのです。

納豆菌は活動しにくい環境になると休眠し、活動しやすい環境になると復活する性質があります。

そのため、強酸性の胃酸に負けずに腸まで届き、腸の状態を整えてくれるのです。さらに注目したいのは、納豆が作り出すビタミンK<sub>2</sub>の働き。ビタミンK<sub>2</sub>は骨にカルシウムを定着させ、骨からカルシウムが溶け出すのを抑える働きがあります。納豆は世界の食品の中でも最も多くビタミンK<sub>2</sub>を含む食品の一つといわれており、血液の中のビタミンK<sub>2</sub>が少ない骨粗しょう症の方にもお薦めです。

## 2つのパワーで 元気に美しく！

### 大豆の栄養パワー

- 若々しさを保つ：  
イソフラボン／サポニン／マグネシウム／  
食物繊維
- 整腸・ダイエット作用：レシチン／亜鉛
- 骨を元気に：タンパク質



### 納豆菌の発酵パワー

- タンパク質の吸収率が向上
- 腸内環境を整える
- 骨量低下を防ぐビタミンK<sub>2</sub>を産出
- 病原菌に対する抗菌作用
- 動脈硬化の原因を抑制するとの報告あり
- 血管をしなやかにして免疫力を高める

# 今、納豆のさまざまな健康効果が再注目されています！

## さまざまな有害菌の繁殖を抑制

納豆には、優れた殺菌作用・抗ウイルス作用があることが古くから知られています。コレラ菌、赤痢菌などの繁殖を抑制するという報告も古くからあります。納豆菌は他の菌とは比較にならないほどの速さで繁殖することが大きな理由です。そのため「納豆は副作用のない天然の抗生物質」ともいわれています。

## 更年期障害の症状を緩和

大豆に含まれるイソフラボンは、更年期以降に減少する女性ホルモン（エストロゲン）の分子構造に似ているため、更年期障害の症状を緩和する働きがあるといわれています。このイソフラボンはそのままでは体内に吸収されにくいのですが、納豆菌の働きで吸収されやすい「大豆イソフラボン」に変わります。イソフ



ラボンは大豆の胚芽部分に多く含まれているため大豆の皮をこし取り除いて使用する豆腐などより、皮ごと粒のまま食べる納豆の方がより効率的に栄養を摂取できます。

## 腸内での発酵を進め、便通を促進

納豆菌は、生きたまま腸に到達して善玉菌として腸内の環境を整えます。腸内で善玉菌が増えると、便が軟らかく量が増えて便通が良くなるだけでなく、臭いも弱くなります。また善玉菌は食物繊維を餌とするため、食物繊維が多いほど増えやすいのですが、食物繊維が豊富な大豆を皮ごと食べられる納豆は、腸内環境を整えるのに最適な食品といえます。

## 納豆をおいしく健康的に食べるコツ

### 健康食材をちょい足して、もっと健康に！

キムチなどの発酵食品と併せて食べると、発酵パワーの相乗効果が期待できます。卵かけご飯に納豆を加えればタンパク質がさらに豊富になります。納豆のにおいが苦手な方は、においのコーティング効果のある乳製品と組み合わせると食べやすいでしょう。意外なところでは、アイスクリームに混ぜると納豆のにおいの存在感が消え、粘りが増しておいしさがアップします。納豆牛乳茶漬けなどもお薦めです。



### 毎日続けて食べることが大切

食品から摂取した善玉菌は腸内には1日ほどしか定着しないので、毎日取ることが大切です。納豆菌は乾燥に強いので、片栗粉をまぶして天日で数日干した「干し納豆」にすれば、長期の旅行などにも持って行けます。女性にうれしい栄養成分がたっぷりの納豆を毎日食べて、日々を健康に過ごしましょう。



# 粗飼料の水分含量を測っていますか？

酪農試験場 乳牛グループ 谷川 珠子



粗飼料の水分含量はとても重要です。TMRに含まれるサイレージの水分含量が変わると、TMR全体の飼料成分が変わるため、サイレージの水分含量は正確に把握する必要があります。

1頭1日当たり原物でグラスサイレージ35kg、トウモロコシサイレージ15kg、濃厚飼料12kgのTMRを給与しているときを例として、グラスサイレージの水分が77%から75%に下がったときのTMR成分の変化を表に示しました。水分含量が下がったことに気づかず、同じ原物量で混合すると、繊維含量(NDF)が高く、タンパク質(CP)とエネルギー(TDN)含量の低いTMRになります。TMRの栄養濃度が低くなり、泌乳牛の栄養摂取量が下がってしまい、乳量が減る可能性があります。

	乾物 (%)	CP (%乾物)	NDF (%乾物)	TDN (%乾物)
水分77% (乾物23%)	36.7	14.8	38.6	73.2
水分75% (乾物25%)	37.8	14.7	39.4	72.8

CP：粗タンパク質、NDF：中性デタージェント繊維、TDN：可消化養分総量  
トウモロコシサイレージと濃厚飼料の水分含量は70および15%、飼料成分は、グラスサイレージ：CP12,NDF65,TDN60、トウモロコシサイレージ：CP8,NDF45,TDN70、濃厚飼料：CP20,NDF15,TDN85 (いずれも%乾物)と仮定

サイレージの水分は毎日測るのが理想です。しかし、毎日のサンプルを飼料分析センターに出すのは現実的では無いので、簡易的な水分含量の測定法を紹介します。

## スウィーズテスト

最も簡単で、サイロのそばですぐ測定できます。サイレージを手で強く握り、染み出る液の量や手に付くサイレージの状態を評価します。ざっくりとした判定で、主観的で慣れが必要な方法です。

水分60%以下 (乾物40%以上)	：手を開くと同時に、はじけるように広がる
水分61～70% (乾物30～39%)	：ゆっくりと広がり、手のひらが濡れない
水分71～75% (乾物25～29%)	：塊状になり、手のひらが濡れる
水分76%以上 (乾物24%以下)	：液がしたたる

## 電子レンジを使った測定

①耐熱皿の重さをはかります (A)。②サイレージ100g程度を耐熱皿に広げ、重さをはかります (B = 原物サイレージ + 耐熱皿)。③3～5分加熱し、重さをはかります。④サイレージを軽くかき混ぜて、再度1分程度加熱し、重さをはかります。⑤重さが変わらなくなるまで④を繰り返します。⑥最終的な重さ (C = 乾燥サイレージ + 耐熱皿) から、乾物率を計算します。

$$\text{乾物}(\%) = (C - A) \div (B - A) \times 100$$

$$\text{水分}(\%) = 100 - \text{乾物}(\%)$$



- ・耐熱皿やサイレージが熱くなるので、やけどに注意
- ・加熱しすぎるとサイレージが発火する恐れがあるので、火災に十分注意

他にも、家庭用の生ごみ処理機を使って水分含量を測ることもできます。急に残飼量が増えたり、TMRを運ぶときに重さが変わったように感じたら、サイレージの水分含量を確認してみましょう。

# フロストシーディング

フロストシーディング（以下、FSと表記）とは、植物の発芽条件の「温度・酸素・水」のうち、温度条件が牧草の発芽に適さない霜（フロスト）が降りる時期には種（シーディング）を行い、翌春の融雪後に発芽させる方法です。

## 1 FS導入によるメリット

- 11～12月の農閑期に行うことから、作業の分散と余裕をもったは種作業が実施できる。
- 春播きに比べて、融雪水があることで土壌水分が十分確保されるため、干ばつによる発芽不良を回避できる。
- FSでは種した場合、雑草が発芽する前に牧草が冠部を被うため、雑草の少ない草地を作ることができる。
- 6月下旬から7月にかけて1番草の収穫が可能であり、春更新と比べ、更新年の収量減少の緩和につながる。

## 2 FS導入条件

- は種時期：日平均気温6℃以下で、一時的昇温（日平均気温7℃以上が3日以上）が続かなくなる日。道東・根釧地域においては11月中旬から根雪始（概ね12月中旬）まで可能。
- は種する草種：草種はイネ科牧草を選ぶ。特にチモシーは種子が小さく比重が重いいため、土壌に密着しやすく定着率も高い。  
マメ科牧草は発芽温度がイネ科牧草よりも低いため、種子が吸水し発芽してしまい枯死する可能性が高いことから適さない。
- は種量：通常のは種量より2～3割程度増量しては種する。
- 施肥：融雪や降雨による肥料成分の流亡が起こるため、は種前は土壌改良材の施用、土壌の酸度矯正にとどめる。基肥は、翌春に窒素4～6kg/10aを目安に、発芽後ほ場が乾いたら施用する。
- は種後の鎮圧：完全更新の場合、は種後に鎮圧を行う。ただし、土壌が濡れているとローラーに種子が付着してしまうので、土壌表面が1～2cm凍結した時に鎮圧を行うか、ゴムローラを使用する。凍結した土壌は浮き上がるため、春にも鎮圧を行う。
- ほ場の選定：保水性、排水性が良好なほ場を選定する。砂土系は避ける。平坦地が望ましい。

## 3 施工上の課題

- 傾斜地に施工する場合は、エロージョン（表面流亡）を考慮して、鎮圧ローラーに重しを積載して加圧するか、作溝は種機では種を行う。
- 降雪後は種も可能だが、降雪後のは種・鎮圧作業は、クローラトラクタを使用しないと施工が困難。



写真1 FSによる完全更新

クローラトラクタ+プロキャスによりは種。翌春、発芽を確認後、肥料散布に合わせてクローバを追播、定着させた。

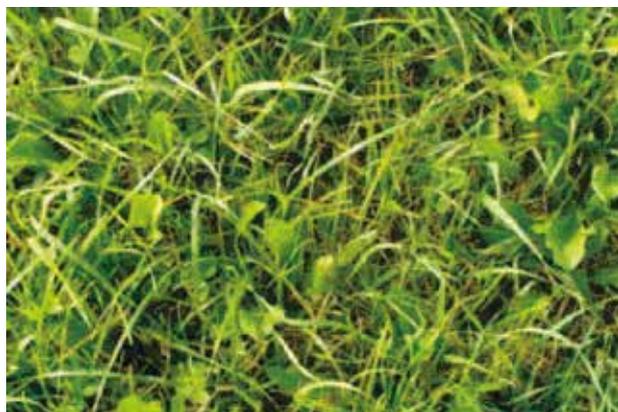


写真2 FSによる追播

フェストロリウムとペレニアルライグラス追播事例。翌年の草地では、追播した草種の伸長が確認された。



# なか のう つうしん 中標津農業高校通信



ホームページQR

## 日本学校農業クラブ北海道連盟全道実績発表大会に4チームが出場しました!

令和5年8月23日(水)～25日(金)、日本学校農業クラブ北海道連盟第75回全道実績発表大会が、北海道旭川農業高等学校を当番校に集合形式で旭川市にて開催されました。本校からはプロジェクト活動発表3チームとクラブ活動発表1チームが出場、分野Ⅱ類と分野Ⅲ類で入賞を果たしました。



入賞した肉加工研究班・マネージメント研究班

各分野は記録簿作成や発表練習など、放課後や夏季休業中も毎日活動し、完成度を高めてきました。大会当日は、全チームが練習成果を発揮し、地域課題解決に向けた実践や私達の中標津町への熱い想いを堂々と発表することができました。

### 大会結果

#### 《プロジェクト活動発表》

■分野Ⅱ類 優秀賞3席 肉加工研究班 (食品ビジネス科)

「エゾシカをプロデュース～生命をいただき、想いをつなぐ“まるごと”活用の実践～」

■分野Ⅲ類 優秀賞4席 マネージメント研究班 (食品ビジネス科)

「開校!【新】計根別食育学校～学びの新化×地域で深化。食育学校の新たな形～」

## 日本学校農業クラブ北海道連盟全道意見発表大会 分野Ⅰ類に峰松さんが出場しました。



力強く発表する峰松さん

8月31日(木)・9月1日(金)の2日間、北海道遠別農業高等学校を会場に集合形式で日本学校農業クラブ北海道連盟第43回全道意見発表大会が開催されました。本校からは東北海道大会を勝ち抜いた生産技術科2年峰松 晴さんが分野Ⅰ類に出場しました。東連盟大会以降もコツコツと練習に励み、発表力を磨いてきました。また、どんな質問にも答えられるように、顧問の先生と質疑応答練習を繰り返し、自信をつけていました。

結果、入賞することはできませんでしたが、全道大会のレベルの高さを肌で感じることができました。次年度、内容や発表力を高め、入賞を目指したいと思います。



記念撮影



# 今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★

10月

**牡羊座**  
3/21~4/19

**全体運** 注目されやすい吉凶混合運。やっかんでく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  
**健康運** 体調が変化しやすいとき。冷え対策をしっかりと  
**幸運の食べ物** 菊

**牡牛座**  
4/20~5/20

**全体運** ゆっくりと時間をかけて進めよう。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  
**健康運** 腰痛予防を。ストレッチやコルセットで対策  
**幸運の食べ物** サツマイモ

**双子座**  
5/21~6/21

**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  
**健康運** 食事の栄養バランスをチェック。野菜が味方  
**幸運の食べ物** 柿

**蟹座**  
6/22~7/22

**全体運** やることが山積みでいっぱいばいばいに。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  
**健康運** 無理は禁物。後半は回復し活動力アップ  
**幸運の食べ物** カブ

**獅子座**  
7/23~8/22

**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。下旬は家の片付けを  
**健康運** 急な過負荷に注意を。準備運動を念入りに  
**幸運の食べ物** トウガン

**乙女座**  
8/23~9/22

**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  
**健康運** 食べ過ぎに注意。おいしい物を少しずつ  
**幸運の食べ物** シイタケ

**天秤座**  
9/23~10/23

**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で見守られるはず。買い物は上旬にツキ  
**健康運** 頑張り過ぎないで。友人とお茶を楽しむと◎  
**幸運の食べ物** ギンナン

**蠍座**  
10/24~11/22

**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います。推移を見守って  
**健康運** 頑張りが利きます。目の使い過ぎに注意して  
**幸運の食べ物** さんしょう

**射手座**  
11/23~12/21

**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  
**健康運** つぼ押しマッサージで手のひらや足の裏を刺激  
**幸運の食べ物** シメジ

**山羊座**  
12/22~1/19

**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  
**健康運** 血液をサラサラにする食材を多めに取って  
**幸運の食べ物** ニンジン

**水瓶座**  
1/20~2/18

**全体運** 評判のいいアイテムは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  
**健康運** 前半は元気いっぱい。後半は体を温めて◎  
**幸運の食べ物** サトイモ

**魚座**  
2/19~3/20

**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  
**健康運** 体の不調をそのままにしないで。解消法を発見  
**幸運の食べ物** マツタケ

## 家の光図書 暮らしに役立つヒントがいっぱい!

# 今月の新刊

2023年  
10月上旬発売

■お申込み・お問い合わせは■

宮農部 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。



手のひらサイズで楽しむ  
はじめての多肉植物の寄せ植え

身近な材料や100均グッズを使ったかわいい多肉植物の小さな寄せ植えと、美しさが3か月キープできる管理の方法を紹介。図鑑パートでは色合いのグループ別に掲載。好きなカラーリングで楽しみ方は自由自在

平野 純子 著  
定価: 本体1,500円+税



木を育ててみたいのですが。  
鉢植えで気軽に始められます

花屋兼マンガ家の著者が、コミックエッセイを交えて植物の育て方を教える人気シリーズ第2弾。育てやすい樹木60種の栽培法のほか、初心者にも多い失敗やおもしろ雑学も満載。枯らさないコツを楽しく学べる。

花福こざる 著  
定価: 本体1,400円+税



大原千鶴の  
とびきりおいしい卵料理

コツのわかりやすさとおいしさに定評のある大原千鶴さん初の卵料理本。料亭レベルの味が再現できる基本料理はもちろんのこと、京都風の味つけや洋食、エスニック、韓国風などの珍しい卵料理も盛りだくさん。

大原 千鶴 著  
定価: 本体1,500円+税

## 行事予定表

### 2023年9月 組合動静

2 (土)	北海道総合共進会 (黒毛和種・馬)
3 (日)	じゃがいも伯爵まつり & ふれあい広場
5 (火)	JAOC総会、ホクレン十勝和牛市場
7 (木)	第4回生産委員会、第6回理事会、馬鈴薯耕作者全体会議、年金相談会
9 (土)	あるるミルクキャンペーン
10 (日)	まちなか賑わい秋の陣
11 (月)	自動車共済契約審査員研修～13日
13 (水)	根釧農協管理部課長研修～16日
19 (火)	体制整備オンラインモニタリング
20 (水)	職員採用筆記試験
23 (土)	秋分の日 北海道総合共進会(ホルスタイン)～24日
24 (日)	当幌開基百周年記念式典
25 (月)	根釧農協監事協議会道外視察研修～28日
27 (水)	職員採用面接試験
28 (木)	ホクレン根室乳牛市場
30 (土)	資材課棚卸、あるる棚卸 (全部門)

### 2023年10月

1 (日)	
2 (月)	辞令交付、桜ヶ丘SSオイルとりまとめ～6日
3 (火)	
4 (水)	巡回ドック～6日、職場体験受入～5日、ホクレン十勝和牛市場
5 (木)	
6 (金)	熟年会秋期研修旅行～8日
7 (土)	あるる25周年記念セール～9日
8 (日)	
9 (月)	スポーツの日
10 (火)	根室地区酪対役員会
11 (水)	
12 (木)	
13 (金)	
14 (土)	
15 (日)	
16 (月)	農業融資部会会議、桜ヶ丘SSオイル配送～20日、ホクレン根室乳牛市場
17 (火)	担い手創出協議会総会、同志会府県消流視察～19日
18 (水)	生命共済審査員養成研修～20日、金融窓口リーダー研修会
19 (木)	
20 (金)	全道和牛共進会受賞祝賀会
21 (土)	
22 (日)	
23 (月)	
24 (火)	
25 (水)	
26 (木)	第5回生産委員会、第3回管理購買委員会、中標津町自衛防疫組合視察研修～27日
27 (金)	第4回営農委員会
28 (土)	
29 (日)	
30 (月)	財務諸表等監査～2日、管内農協購買推進委員会道外視察研修～11/2
31 (火)	



## ギョギョツとした話

こんにちは。「やすみこ」こと安田美琴です。

やっと暑さが和らぎ、涼しさよりも寒さを感じる気温になってきました。8月はもちろん、9月に入っても1日の最高気温が30度を超えそうな日もあり、北海道も気候が変わりつつあるのかと感じています。

9月は厚岸町で「第42回全国豊かな海づくり大会」という大きな行事が開催されました。私は大会の参加者たちに振る舞われた釧路産の魚介や農畜産物をふんだんに使ったお弁当の取材に奔走していました。お弁当を監修した料理人が「料理を通じて地域の食の豊かさを伝えたい」と話されていたのがとても印象に残りました。生産者が採ったり、作ったものをより美味しさが伝わるように調理する料理人はとても大切な存在であり、地域の宝だと思いました。

会場ではさかなクンのトークショーもあり、しばし取材を忘れて楽しみました。テレビなどで見るあのままのテンション感で場を盛り上げており、子供たちにも大人気でした。私はさかなクンの冠番組を毎週欠かさずチェックするほどファンなので、生の「ギョギョツ」を聞いて感無量でした。厚岸町や道内に生息する魚の話の絵を描きながら軽快に話していて、本当に面白かったです。



好きなものに対してあれだけの熱量を注ぎ、その魅力を熱く伝える姿がとても素敵で私も大好きな酪農を楽しんで分かりやすく伝えられる記者になりたいと強く思いました。

話は変わりますが、先月から本格的に始めた搾乳バイトは順調で新聞記者の業務との両立もできています。牧場には女性の外国人技能実習生がいて、よく「ミコトちゃん、チガウヨ！」と怒られています(笑) 彼女はミャンマー出身で日本に来て5年目のベテラン実習生で日本語も堪能です。

技能実習生は酪農現場でとても重宝される存在であり、個人的に酪農家や実際に働く外国人に取材して根釧地域における外国人技能実習制度の現状を知りたいと思っていたので、とても良い出会いとなりました。これから信頼関係を築き、彼女の本音を聞きたいなと思っています。

彼女はパクチーが好きでよく自分で栽培したものを大量にくれます。もらったパクチーは餃子の具材に入れて消費していません(笑) パクチーを使った料理のレパートリーを作業中に考えているので、おすすめがあれば教えて欲しいです！