

大地の夢に心を込めて



あくる

JA higashiuwa public relations magazine

JAひがしうわ

2022
November

No.308

11



特集

第12回全国和牛能力共進会

つなげよう! 広げよう!! JAひがしうわ女性部の輪

つなげよう! 広げよう!! JAひがしうわ女性部の輪

できたよ〜♪ 生活文化部会



家の光に掲載されていたマスクケースを作りました。縫い合わせなどいろいろ四苦八苦したけど、自分のオリジナルが一番。お薬手帳入れとか他の用途にも使えそう!!
みんなでワイワイ、楽しかったなあ!!

「西予市の健康が大切 知っておきたい血圧の事」と「食から脳老化予防～認知症予防～」について西予市役所健康づくり推進課の保健師山下弘子氏と管理栄養士松下美加子氏を講師にいろいろ教えてもらいました。

愛媛県は、心疾患死亡率と脳血管疾患死亡率が全国的に高いこと。特に西予市は、脳血管疾患死亡率が県内20市町の中で男性1位・女性2位と高いことを聞いて、ビックリ!

普段の食生活やバランスの良い食事、減塩、減量、運動などが大切なことを改めて感じました。食事や運動で、10年後の自分のことを考えて予防しよう!!

健康部会



営農購買部会



フレッシュミズ部会・女性部・青壮年部・JA職員の4チームでレクバレー大会!! 得点しても失点しても歓声上がり、すごい盛り上がりました。白熱した試合の結果、フレッシュミズチームが優勝し、女性部が準優勝! 女性部役員の手作りお弁当おいしかったなあ♪



JA愛媛厚生連管理栄養士後藤昌栄氏を講師に「野菜の廃棄ロス、保存のしかた」の講義とコロナに負けない軽い運動をしました。

野菜や食品の保存方法も学べたし、3分間のストレッチでリフレッシュできたなあ〜♪



女性部では、さまざまな活動をしています!! 興味のある方、参加してみませんか♡

出発〜!!

5年に1度の国内最大の畜産イベント「和牛オリンピック」へ

第12回 全国和牛能力共進会



第12回全国和牛能力共進会愛媛県出品対策推進委員会は10月3日、野村町畜産総合センターで壮行会を開きました。県やJA、関係機関など約50人が集まり、各区の出品者を激励。愛媛県では、2区(若雌の1)から1頭、8区(去勢肥育牛)に2頭出場しました。

この大会は、全国の優秀な和牛を5年に1度、一堂に集めて、改良の成果やその優秀性を競う大会で、日本一の和牛を決めることから、和牛のオリンピックとも言われており和牛関係者にとっては、和牛ブランド向上にもつながることから、最も重要な大会となります。愛媛県代表として出場する2区(若雌の1)の1頭、8区(去勢肥育牛)の1頭が東宇和管内の生産者が愛情を注ぎ大切に育てた牛です。

壮行会では、出品牛3頭が披露され、出品者が大会への決意を述べ、集まったみんなに見送られながら大会会場である鹿児島県に出発しました。

大会は、10月6日から10日までの5日間行われ、東宇和管内の生産者が出品した2頭はともに1等賞に入賞しました。

7月22日に愛媛県代表に選ばれ、出品牛の体調管理などさまざまな面でとても大変だった2ヵ月間だったと思います。本当におつかれさまでした。



11 November

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| 02 第12回全国和牛能力共進会 | 09 ただ今、農業研修中・モ〜モ〜レシピ |
| 03 つなげよう! 広げよう!! JAひがしうわ女性部の輪 | 10 営農通信 |
| 04 こんなことあったんよNews | 12 JA文芸・知って、なるほど!! |
| 05 JAひがしうわの資材高騰に対する支援③ | 13 レシピ・占い |
| 06 インボイス制度について | 14 インフォメーション |
| 07 金融よりお知らせ | 16 My Dream |
| 08 お米作りのきほんの⑤ | |

※掲載の写真でマスクがないものは、撮影の時のみはずして頂いています。

今月は、柚子の花。
11月は、柚子の出荷時期です。
花が咲くのは5月頃。深い緑の葉っぱの中に、白い花が咲きます。花言葉は「健康美」「汚れなき人」など。どちらの花言葉も、清潔感あふれる見た目や、さわやかな香りに由来しているみたいです。

表紙



農業者のみなさん!!

注目! JAひがしうわの資材高騰に対する支援 ③

肥料価格高騰対策事業の秋肥の申請についての説明が部会などで行われました。農協での購入分に関しては、申請書以外の提出書類は農協で対応するため簡単なことを説明。10月末が締め切りのため、生産者は営農継続のため肥料価格高騰に対する経費増額分の支援金交付に向けて肥料削減計画の取組み内容について真剣に話を聞いていました。



肥料価格高騰対策事業 春肥の申請について

肥料価格高騰対策事業の春肥の申請期間は決定次第、お知らせします。希望される生産者の方は、再度要件等を確認し、各農産・物流センターにお問い合わせください。

生産者の参加要件

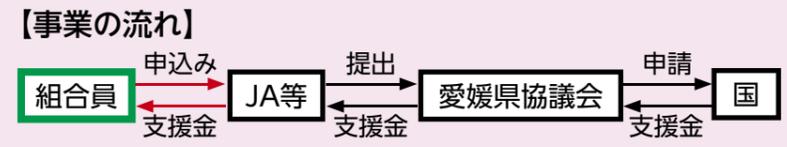
- 販売農家
- 化学肥料の2割低減を実現するため、化学肥料低減計画書の取組メニューの中から2つ以上実施
- 同じ取組については、拡大・強化も対象

申請に必要なもの

- ①各作物別に組合員のみなさまにお配りする来年春肥予約注文書と共に申請してください
- ②化学肥料低減に向けた取組に2つ以上取組むこと(化学肥料低減計画書の提出)
※計画書は各農産センターにあるのでお問い合わせを

対象となる肥料

令和4年11月～令和5年5月に購入した肥料(来年の春肥として使用する肥料)



一押し 農家のみなさん!! 完熟堆肥どうですか~!!

現在、資材や肥料の高騰によりさまざまな価格が高騰しています。袋詰め堆肥以外の堆肥は、管内の農家のみなさんにおおく利用して頂くため**価格はそのまま**で販売しています!ぜひ、この機会に完熟堆肥を使ってみませんか?

完熟堆肥(1トﾝ当たり)

	価格(税込)
配達のみのみ	¥4,400
配達散布	¥6,600
直接自家引取	¥3,850

10aに元肥として2t程度の施用が一般的です

【お申込み方法】

- ★電話・FAXにて受付いたします
- ★配達や散布の時期がご希望日よりずれる場合があります
- ★散布は、機械の都合により2tダンプが搬入できる田畑に限らせていただきます

【お問い合わせ・ご注文先】

野村エコセンター：☎72-2224 FAX：72-2219
 城川町堆肥センター：☎・FAX：82-0940
 明浜物流センター：☎65-1411 FAX：65-1233

飲んで 食べて 愛媛県産のおいしい乳製品

9月23日、道の駅どんぶり館で乳製品の拡販運動を行いました。祝日だったこともありかみどりコーナーや、子牛を近くで見ると触ることができるコーナーでは親子連れが多くおとずれました。皆さん!!愛媛のブランド牛乳『らくれん牛乳』を飲んで、食べて愛媛の酪農を応援しましょう!!



皮が厚めで豊かな香り 「奥伊予ゆず」 出荷始まる

JAひがしうわ柚子生産部会は12日、2022年産柚子出荷販売協議会を開き、本格出荷を前に出荷要領や規格の確認・販売計画、市場動向などを確認しました。生果率向上により有利販売を目指します。管内特産の「奥伊予ゆず」は、皮が厚めで豊かな香りが特徴。



今年産は裏年の小玉傾向で着果にバラつきはあるものの、色づきは平年並み。管内は生果品も多く出荷していますが、台風の影響で傷ができていたものもあり販売数量は昨年の3割減の450tを見込む。総販売額は7950万円を目指し、17日から受入れを開始しました。

野村支店新築移転オープン



10月24日、西予市野村支所新庁舎の中に野村支店が移転オープンしました。支所の中には、当JA野村支店だけでなく、西予署野村交番や愛媛信用金庫も併設しています。旧野村支店にあったATMも2階に移動。ATMに牛の風景写真が貼ってあるものが当JAのATMになります。ご利用の際は、ぜひ目印にしてください。

2022 JA EHIME 農機 BIGFAIR

12月9日(金) ~ 10日(土)

9日(金)/09:00~16:00
10日(土)/09:00~15:00

会場: アイテムえびめ

主催: JA/JA全農 後援: 系統取扱協力メーカー

新規就農者・担い手農家向け機械多数展示!

寒い季節に地元の幸でほっこり
心温まるごちそうで贅沢な冬を

金融より
お知らせ

えがおの食卓 2022冬

キャンペーン期間／令和4年11月1日(火)～12月30日(金)

「スーパー定期貯金」(単利型1年)を新規で20万円以上お預けいただくと

愛媛県産農畜産物が

1,950名様に**抽選**で当たる!

- 1等…伊予牛「絹の味」(10,000円相当)
黒毛和牛肩ロースすき焼き用
- 2等…お楽しみJA直売所特産品(4,000円相当)



20万円につき、1本の抽選権。
ぼくが選んだおいしいものが抽選で当たるよ♪
今年の冬のボーナスはぜひJAへ。
くわしい内容は窓口へ



JAバンクえひめ 原油・原材料等価格高騰対策資金



JAバンクえひめ(県内11JAと県信連で構成)では、今回のウクライナ情勢に伴う原油・原材料等の価格高騰により影響を受けられました農業者等の皆様に対し、必要な資金を円滑に融通することにより、資金繰りや経営の安定化を図ることを目的として、「JAバンクえひめ原油・原材料等価格高騰対策資金」を創設いたしました。

本資金に対し、JAバンクが利子補給を行うことにより、**融資後5年間は無利子**となります。また、愛媛県農業信用基金協会の**保証料を5年間全額助成**いたします。JAバンクえひめは、これからも農業者の皆様の様々なニーズに積極的に応えて参ります。

取扱期間／令和4年10月3日(月)～令和5年3月31日(金)

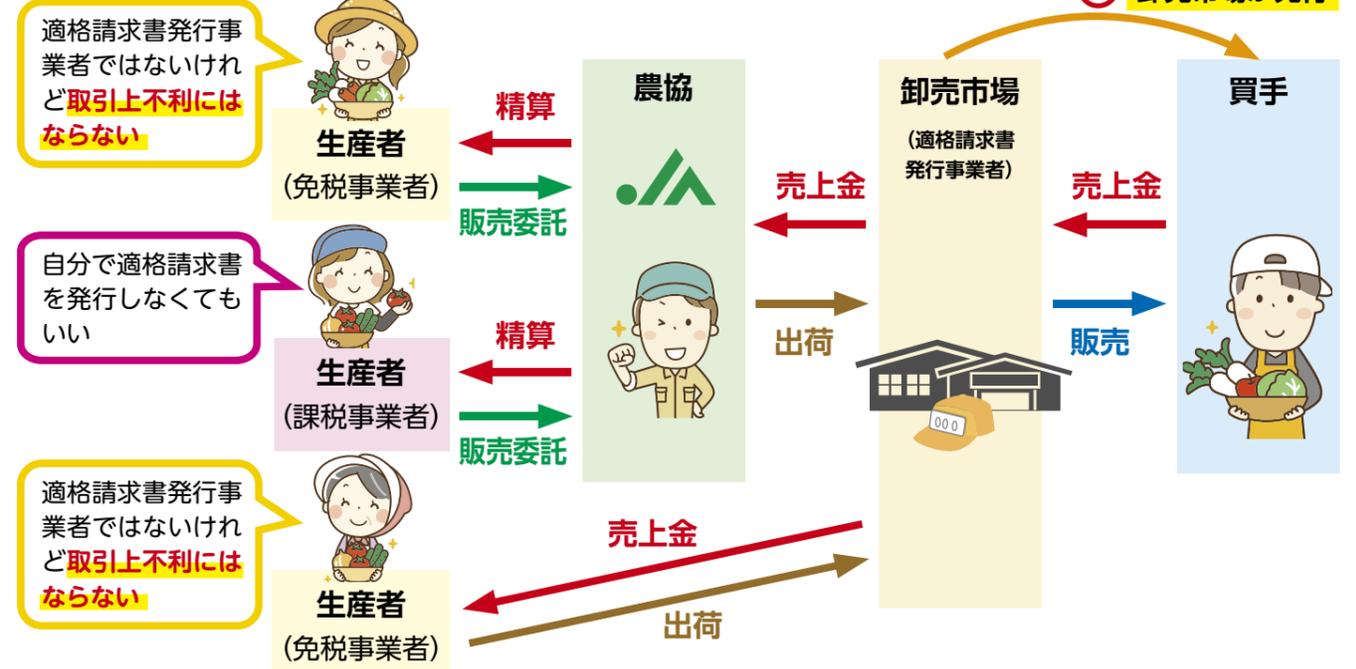
詳しくは、お近くのJAにお問い合わせください
本店 ☎0894-62-1215 れんげ支店 ☎0894-62-7744 野村支店 ☎0894-72-0280
城川支店 ☎0894-82-1122 明浜支店 ☎0894-64-1231

なるほど!! インボイス制度 No.4

先月号では、**農協特例が受けられる場合は、インボイス登録がなくても取引上不利にはならない**ことがわかったと思います。

今回は、**卸売市場特例**について知りましょう!!
生産者がJAへ販売委託した野菜等は、卸売市場を通して卸等の実需者に販売することが一般的。卸売市場を通じた販売の場合、売手が買手に適格請求書(インボイス)を発行することが困難です。そのため、生産者の適格請求書発行義務を免除し、卸売市場が発行する一定の書類により買手が「仕入税額控除」できることを**卸売市場特例**といいます。

卸売市場特例の場合、買手は卸売市場が発行する一定の書類で「仕入税額控除」を行うため、その農産物を生産した農業者が「適格請求書発行事業者」か否かは関係ありません。



今回のまとめ 卸売市場に出荷された農産物は、生産者がインボイスに登録がなくても卸売市場特例によって取引上不利にならない

八幡浜税務署からのお知らせ 消費税インボイス制度等説明会

事業者の皆様には、インボイス制度についてご理解を深めていただき、実施に向けて必要な準備を進めていただくため、説明会を開催します。ぜひご参加ください。
説明会は**事前予約制**ですので、事前にお問い合わせ先まで申し込みをお願いします。

●消費税の仕組みから知りたい免税事業者向け(インボイス制度の概要、消費税の基本的な仕組み等)

開催日(令和4年)	時間	定員	開催場所
11月24日(木)	10:00~11:00	10名	八幡浜税務署 2階大会議室
12月14日(水)			

●課税事業者向け登録申請相談会(インボイス制度の概要)

開催日(令和4年)	時間	定員	開催場所
11月24日(木)*	13:30~14:30	10名	八幡浜税務署 2階大会議室
12月14日(水)*			

*説明会終了後、登録申請を希望される方を対象に申請手続きのサポートを行います。
詳しくは、お申込みの際に税務署職員にお問い合わせください。
☐ 国税庁インボイス制度特設サイトでは、インボイス制度について解説した(国税庁動画チャンネル)のほか、Q&Aなどを掲載しています。

問い合わせ先：八幡浜税務署(八幡浜市下松影1096番地の4)
個人課税部門 ☎(0894)22-5502 法人課税部門 ☎(0894)22-0802





ただ今、
農業研修中!



キュウリの栽培管理体験中

種苗会社の先生⑥に質問する研修生

10月
農業研修センターは、8月下旬から9月上旬に植えたキュウリが順調に生長し、収穫時期を迎えています。おいしいキュウリが出来るようにと肥培管理も大変です。種苗会社の先生や営農指導員にも生育状況を見てもらい、これからの管理方法などを再度確認しました。

また、移住就業を目指し4日間の農業体験に2名が参加。管内で就農研修をしてもらい、就農してもらえると嬉しいです。

就農研修生募集 ～笑顔で楽しく実践しながら学びましょう～
お申込み・お問い合わせは… JAひがしうわ 営農部 農業支援センターへ
【TEL】0894-62-1299 【Email】 einoucenter-3@deluxe.ocn.ne.jp



愛媛のブランド牛乳『らくれん牛乳』を飲んで
愛媛の酪農を応援しよう!!

モ～モ～♪レシビ ④
牛乳たっぷりリゾット 357kcal/人

JA愛媛厚生連 管理栄養士 後藤 昌米さん



【材料 4人分】
ご飯 …………… 560g 牛乳 …………… 300ml
(精白米で240g) 固形コンソメ …… 1個
ベーコン …………… 2枚 スライスチーズ …… 2枚
玉ねぎ …………… 120g 塩・こしょう …… 少量
オリーブ油 …………… 小さじ2 パセリ …………… 少量
ミックスベジタブル …… 80g

【作り方】

- ①ベーコンは色紙切りにする。玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。
- ②深めの鍋にオリーブ油を熱し、ベーコン、玉ねぎを炒める。
- ③②に牛乳、固形コンソメを加え、沸騰したらご飯を加えて煮る。
- ④ミックスベジタブルを加え、さっと混ぜ合わせる。弱火にしてスライスチーズをちぎりながら加えて混ぜる。
- ⑤塩・こしょうで味をととのえ、器に盛ってパセリを散らす。

★ベーコン、固形コンソメ、チーズにも食塩が含まれます。塩・こしょうは必ず味をみてから加えてください。

営農指導員がアドバイス

知れば知るほど奥が深い

お米作りのきほんの「き」



～ レベルアップ編 No.1 食味計の有効活用 ～

みなさん、自分で作ったお米どれくらいおいしいか知っていますか？
当然自分の作ったお米が一番おいしいと思いますが、食味計で数値として確認できれば納得しやすいかと思います。
当JAでは、宇和のカントリーエレベーターに食味計の機械があり、食味が測れるようになっています。
出来立ての新米をこの機会に、一度食味計を使って確認してみませんか？



食味計でのチェックポイント

やっぱり
西予のお米は
おいし～い♪



水分

16%以下で高水分のお米ほど美味しいと言われています。逆に過乾燥の米はお米を炊く前に浸水した時、ひび割れを起こし、炊いた時にべちゃっとして食味が悪くなります。
ただし、高水分で調整したお米はカビが生えやすいので、JAへの出荷は15%以下で調整してください。

タンパク Point

タンパク質は水分を通さないで、タンパク質が少ないとお米の吸水が良く炊き上がりがふっくらした美味しいお米になります。逆に、タンパクが高いと吸水が悪くなります。
基本的に、窒素が残っているとタンパクが高くなる傾向がありますが、窒素を抜きすぎると登熟が悪くなり米が細くなってしまいます。良食味を狙うのなら遅い追肥は控えましょう。

アミロース

お米の主成分のデンプンはアミロースとアミロペクチンで構成されています。品種や気候、土壌によって若干の違いはありますが、アミロースが高いとパサパサした美味しくないお米と言われています。登熟期の気温が高いと高くなる傾向にある。(うるち米は15～20%、もち米は0%です)

脂肪酸度

主に貯蔵期間中に徐々に酸化をしてしまうため古米化してしまいます。新米及び低温貯蔵された米は20%以下ですが古米は30%以上になることがあります。

食味計で検査後、右の用紙をお返しします。赤枠で囲った部分に上記内容部分の数値が入って評価されています。興味のある方はぜひ試してみてください。
申込み方法は、カントリーエレベーターに直接もしくは、お近くの各農産センターに持ち込み依頼してください。

ただし、食味計での検査には利用料が必要です。(利用料は口座より引落)
普通作部会員 (1検体) : 500円 部会員外 (1検体) : 800円



西予のお米を今まで以上にレベルアップし
さらなるおいしいお米を作りましょう!!



12月の管理



柑橘栽培で最も忙しい農繁月となりました。寒さも厳しくなりますので体調管理にも気を付けながら作業を進めてください。又、丁寧な扱いを心掛け腐敗の軽減に努めてください。

収穫・予措・貯蔵

【温州類の収穫・選別時の注意事項】
今年糖酸のバランスが良く、食味の良い果実に仕上がっています。着色状況を確認しながら早めの収穫を心掛けてください。

選別時の注意として、全ての品格のキャリアー内に座布団やクッション資材を利用して、衝撃を少なくし品質低下防止と腐敗軽減に努めてください。

【南柑20号の採収・予措】

浮皮軽減の最善策は、早期採収です。着色が8分以上になった園地については、早生温州の収穫にめどが立てば早めに収穫して浮皮果による品率低下を抑制してください。又、採収後は風通しの良い場所に7〜10日置き、果皮が柔らかくなる程度しおれてきた状態(2〜3%減量)まで予措をしてください。

【中晩柑類の収穫】

中晩柑類は、着色や品質内容状況を確認しながらの収穫も大事ですが、品種によっては今月上旬以降の気象条件により軟化症や水腐り症が多発し、品率を大きく低下させる場合がありますので、その点も考慮しながら収穫してください。又、数年に一度の割合で上旬に寒波(積雪)を伴う場合がありますので気象情報にも注意してください。

【中晩柑類の予措】

中晩柑類は、栽培管理が50%、収穫後の管理が50%と言われるほど収穫後の管理が重要になります。品種に合わせた管理を行い、栽培の努力が無駄にならないよう管理してください。

電照判断の基準

芯葉の色	黄緑色
芯葉の大きさ	7~9cm
草丈	25~35cm
展開時葉柄	7~15cm
展開スピード	7~10日に1枚
古葉の色	濃い

温度管理

【昼温】 25〜28℃
【夜温】 5〜8℃
内張りの設置、加温機の稼働

追肥

着果負担が掛かり始める頃より追肥を始めましょう。
・高設栽培養液管理
【しくちん栽培】CO₂施用開始後、給液EC140ms/m
【簡易高設栽培】給液EC100ms/m

CO₂ (炭酸ガス)

1200〜1500ppm

病害虫防除

ハダニ・アブラムシの発生がみられています。圃場によっては注意してください。また灰色カビ病の発生が予想されますので、予防散布を行い、ウドンコ病の発生圃場は定期的な防除を実施してください。

(宇和農産 川内 尚人)

10a施用例

液肥種類	効 果	月2回	月3回
アミノキッポ	固粒化促進	6kg	4kg
液体ジャンプ	速効性液肥	3kg	2kg
チャンス液剤	発根促進	5kg	3kg

普通ポンカン：予措を徹底し、過湿は厳禁!!

- ① 収穫後は、荒風の当たらない風通しの良い場所(軒下等)にしてください。
 - ② コンテナの入り目は8分目安としてください。
 - ③ コンテナとコンテナの間を約15センチあけ、風通しを良くしてください。
 - ④ 予措程度は、5〜7%目安としてください。
- 宮内伊予柑：高温多湿は禁物!!
追熟予措として、温度10〜15℃、湿度80〜85%程度で、3〜5% (15日〜20日)の予措を行ってください。
※ 蒸し込みは果実の体質を低下させ、ヘタ枯れや腐敗の原因になるので、絶対行わないでください。

【中晩柑類の貯蔵】

適切な予措が終了したら貯蔵に移りますが、貯蔵庫の特性を把握し品種に応じた管理をしてください。

有袋品種の袋掛け

まだ袋掛けが終了していない園地では、出来るだけ早めに実施してください。遅くなると果皮障害の発生が多くなったり日焼け等による品質低下につながります。又、袋掛け前にはダニ剤や腐敗防止剤の散布を行ってください。

腐敗防止剤・ヘタ落ち防止剤の散布(表1)

○ 収穫前及び有袋果実の袋掛け前には、必ず腐敗防止剤を散布してください。1ヶ月経過又は、100mm以上の降雨があった場合は追散布を行ってください。
(注)①ベフラン液剤は、ダニ剤等との3種混用以上の場合、沈殿や吸管を詰まらせる原因になるのでペンレート水和剤で対応してください。
②ペンレート水和剤は、白カビ病には効果が無いため、白カビ病が発生する場合はベフラン液剤で対応してください。

○ 中晩柑類のヘタ落ち、ヘタ枯れ、後期落果防止の為、マデックEWを散布してください。

ブドウ



厳寒期を迎え、いよいよ剪定作業が始まります。剪定の良し悪しは今後の生育や品質を大きく左右するので、樹の特性を十分理解した上で作業を行ってください。

栽培距離(表3)

園全体を見渡して主枝や亜主枝が隣接樹と重なりあっている場合は、枝ぶりや縮間伐でゆとりある樹形になるよう整えましょう。縮間伐は隣り合った両方の樹をそれぞれ縮めるのではなく、拡大する樹、縮める樹を決めてから実施しましょう。

勢枝・剪定(図1)

樹勢を調節し受光体勢や作業性を向上させることによる、高品質果実生産が目的です。品種・樹勢・土壌・作型に応じた剪定法を選んで、基本樹形を参考に仕上げましょう。

(表3)ブドウ/樹型維持最終数(10a)

品種名	植え付け時本数	最終本数
巨 峰	30~40本 (5x5m)	6~9本
デラウエア	25~30本 (4x8m)	12~16本

(表4)ブドウ/結果母枝本数

品種名	1坪当り本数	1結果当り芽数	1坪当り芽数
巨 峰	5~6本	8~10本	45~50本
マスカット・ペリーA	18~20本	1~2本	30~40本
デラウエア	6~8本	6~8本	40本

マシン油剤の散布(表1)

収穫が終了した園地では、各種越冬害虫の総合防除としてマシン油乳剤を散布してください。
近年、各種カイガラムシ類の発生が目立ってきています。春先のマシン油では効果が低いので、高濃度散布が出来る2月末までに散布してください。マシン油乳剤は、虫体に薬液がかからないと効果が無いので、樹冠内部の葉裏や樹幹まで丁寧な散布で防除してください。(明浜農産 入江 竜也)

イチゴ



ハウス内の日中の温度管理や夜温の確保など十分な管理を行ってください。

着色対策

花出し、玉出しの徹底を行ってください。高設栽培では反射シートを設置しましょう。

電照管理

【間欠方式】 5分×10回。
【日長延長】 1〜3時間
【あまおとめ】

11月10日以降を目やすに開始です。日長延長の場合、当初は2〜3時間程度とし、草勢を見ながら調整してください。草丈の管理目標は30cmです。
・紅ほっぺ

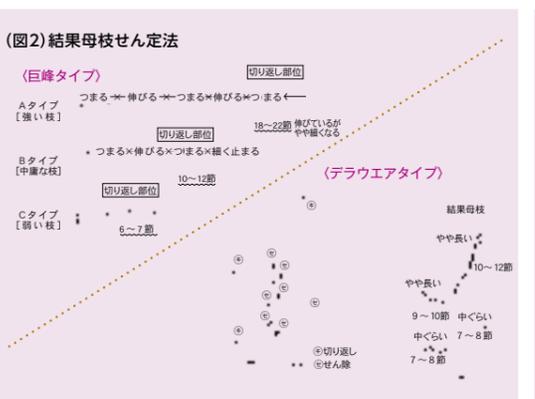
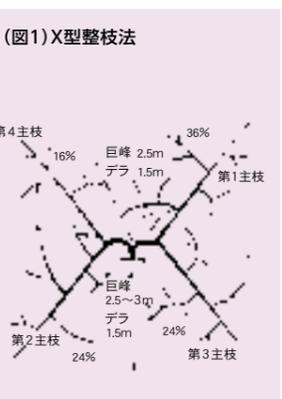
12月開始です。草勢が旺盛になりやすいので、補助的に行う程度が良いでしょう。(1時間程度) 収穫開始の草丈は30cm程度が理想です。

あまおとめ並みの11月10日以降を目やすに開始します。日長延長の場合、当初は2〜3時間程度とし、草勢を見ながら調整してください。草丈の管理目標は30cmです。

結果母枝の配置(表4、図2)

結果母枝の切り返しの程度は、昨年の剪定の程度と伸びた枝の状況から判断します。新梢の伸びが強かった場合は弱めに、逆に弱かった場合は強く切り返します。

(宇和農産 松本 徳明)



クリ



12月から剪定作業がスタートします。「クリ栽培の基本は剪定である」とを忘れず、低樹高剪定に努めてください。

ユズ



※本年度、JAに粟を出荷された方で粟の農薬記帳台帳と誓約書が未提出の方は早急に各農産センターへ提出してください。

【カイガラシ類防除】
マシン油乳剤95/45倍

【元肥の施用】
堆肥：1〜2t/10a
本年の生育状況・樹勢等によって施肥量を調節してください。

【カイガラシ・ハダニ類防除】
マシン油乳剤95/45倍

キウイフルーツ



11月上旬から収穫・搬入作業が行われます。市場販売は1月中旬からの予定です。12月下旬頃より整枝剪定を開始してください。また、元肥の施用を徹底してください。
※令和4年度の誓約書、生産記帳台帳を提出されていない方は各農産センターまで提出してください。(城川農産 富永 孝仁)

食べて健康メニュー

～グルテンフリーってどんなレシピ?～

「グルテンフリー」とは、その名の通り、「グルテン」を避けた食事の方法。グルテンは、小麦粉に水を加えることでできる成分のことで、「グルテニン」と「グリアジン」という2種類のたんぱく質がこねることで2つが絡み合い変化してできます。

グルテンフリーをすべからず
デメリット

①お腹の調子が良くなる

グルテンを摂らないことで腸内環境が良くなる場合があります（個人差あり）。これは、グルテンによって腸壁が傷ついてしまう可能性があるためです。人によっては腸内でグルテンが過剰反応を起こし、炎症を招いて消化不良となり、栄養素の吸収を下げってしまう場合があります。

②お米中心の食生活になる

グルテンを控えることで、パンや麺、脂質や糖分の多いケーキ、クッキーなどの焼き菓子も必然的に避けることになり、ダイエット効果が期待できます。

①食物繊維量が減る

小麦粉をはじめとした穀類には、食物繊維が含まれています。そのためグルテンフリーを実践すると、食物繊維の摂取量が減少。穀類の食物繊維も腸内細菌の善玉菌を増やすためには必要!!

②外食が難しくなる

小麦粉は、パンや麺類、ケーキ類だけでなく、カレーのルーやシチューのルーなどにも入っています。小麦粉を完全に除いたメニューを選択することは難しく、外食する場合は注意!!

まとめ

一人ひとり体質が異なるので、グルテンフリーで調子がよくなった人もいれば、特に変わらないという人もいます。ご自身のカラダをよく知り、自分に合った食生活を送ることが大切です!!



【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に切って、さっとゆでる。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②無頭ブラックタイガーは、殻を取って汚れを取り除き、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- ③フライパンに油を熱し、②を炒め一度取り出しておく。
- ④③のフライパンに油を少量足し、玉ねぎを炒め透き通ってきたら、ブロッコリーを加え、さっと炒める。
- ⑤グラタン皿に③、④を入れておく。
- ⑥別鍋に味噌、おからパウダー、マヨネーズを入れて、よく混ぜ合わせておく。豆乳を少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑦⑥を弱火にかけて少しとろみがついてくるまで、かき混ぜながら加熱する。
- ⑧⑤に⑦を入れて、オーブントースターでこげ目がつくまで焼く。

ポイント ホワイトソースの材料は、火にかける前によく混ぜ合わせておきます。最後におからパウダーを加えると、ダマになりやすいので注意してください。

作ってみよう!!

ブロッコリーとえびのグルテンフリーグラタン
302kcal/1人分

【材料 2人分】

- ブロッコリー …… 60g
- 玉ねぎ …… 100g
- 無頭ブラックタイガー …… 8尾
- 油 …… 小さじ2
- 塩・こしょう …… 少量
- 【ホワイトソース】
- 豆乳 …… 200ml
- 味噌 …… 10g
- おからパウダー …… 10g
- マヨネーズ …… 10g
- 溶けるチーズ …… 25g



11月 今月のあなたの運勢 占い師 モナ・カサンドラ

<p>牡羊座 3/21-4/19</p> <p>【全体運】上昇運です。少しずつ状況が整ってきますから、慌てず機を見ましょう。旅行やお出かけの計画を立てると◎【健康運】最近話題の健康法も試してみましょう【幸運の食べ物】ニンジン</p>	<p>牡牛座 4/20-5/20</p> <p>【全体運】目まぐるしくいろいろなことが飛び込んできますが発展運。時間の許す限り頼まれ事は引き受けて。連絡は小まめに◎【健康運】健康は食から。野菜たっぷりのメニューが◎【幸運の食べ物】柿</p>	<p>双子座 5/21-6/21</p> <p>【全体運】中旬までは計画的に働けます。仕事や学習の時間を詰め込んで。下旬は自由な時間を楽しみましょう。外出も◎【健康運】体力アップの好機。ハードなメニューもOK【幸運の食べ物】ホタテ</p>	<p>蟹座 6/22-7/22</p> <p>【全体運】好調運です。あなたの存在が難しい問題を解決に導き感謝されそう。笑顔と誠意が幸運の鍵。華やかな場にツキ◎【健康運】心の健康が最優先。カラオケで気分転換を◎【幸運の食べ物】ホウレンソウ</p>	<p>獅子座 7/23-8/22</p> <p>【全体運】頑張るほど空回りしてしまうときはあるもの。肩の力を抜いてみて。視点を変えたと意外な解決策に気付けるはず◎【健康運】チームでできる運動がお勧め。競技参加も◎【幸運の食べ物】ハクサイ</p>	<p>乙女座 8/23-9/22</p> <p>【全体運】交友関係が広がります。楽しめそう。ただ、トラブルを持ち込んでくる人も。時にはNOとはっきり言うことも大切◎【健康運】規則正しい生活で健康をキープ。夜更かしは控えて◎【幸運の食べ物】ネギ</p>
<p>天秤座 9/23-10/23</p> <p>【全体運】のんびり過ごせませう。趣味の時間を充実させ創作活動に力を入れるのも良さそう。おいしいものを食べて運氣アップ◎【健康運】記録更新のチャンス! 準備運動はしっかりと◎【幸運の食べ物】カブ</p>	<p>蠍座 10/24-11/22</p> <p>【全体運】大逆転を起こすチャンス到来! うまくいっていないことがあるならこ入れを。新発想が新しい道を開きます◎【健康運】得意な運動を楽しんで。友人を誘うのも◎【幸運の食べ物】リンゴ</p>	<p>射手座 11/23-12/21</p> <p>【全体運】問題は多くても、やるべきことは見えてきます。全て丸くは取らないので取捨選択を。大切なことを優先して◎【健康運】疲れを感じたら足浴でリフレッシュ◎【幸運の食べ物】ヤマトイモ</p>	<p>山羊座 12/22-1/19</p> <p>【全体運】交友関係が活発化。新しい情報も入ってきて新展開が見えてきそう。話し合いながら進める姿勢が好環境をつくれます◎【健康運】発酵食品で健康増進。ぬか漬けやみそ汁に◎【幸運の食べ物】ジュンギョ</p>	<p>水瓶座 1/20-2/18</p> <p>【全体運】頭の中では成功の絵が描けていても現実とは厳しく実感する場面がありそう。丁寧なコミュニケーション心がけて◎【健康運】体調管理は計画的に。検診の予定も立て◎【幸運の食べ物】サツマイモ</p>	<p>魚座 2/19-3/20</p> <p>【全体運】ちょっと驚く出来事に遭遇しそう。誤解もあるようなので、できるだけ事実のみを簡潔に述べるようにしましょう◎【健康運】疲れを感じたら早めに就寝。睡眠が味方◎【幸運の食べ物】ユリ根</p>

雪月花

JA文芸
田之浜俳句会

かりがね吟社
夜の庭オーケストラの虫時雨
少年から大人へ白き椀咲く
登り来て父母の畑見ゆ秋彼岸
ゆつたりと夕潮寄する晩夏かな
木苺

曼珠沙華影と日向の顔変えて
庭隅に一株白き曼珠沙華
秋風やひとり残りし吾れ末子
秋祭り神事のみとや雇い禰宜
二宮八千代

堀川 幸音
須賀キヌ子
上中 七重

川柳

宇和吟社
ごま摺りがボクを乗々持ち上げる
時々はライン食み出す反抗期
第七波赤く染まった日本地図
性別が微妙になつてきたようだ
赤坂 京子

宇都宮 孝
清水 恵子
兵頭伊都子
末光 安雄
宮本 桂子
三好 文

ごま摺りがボクを乗々持ち上げる
時々はライン食み出す反抗期
第七波赤く染まった日本地図
性別が微妙になつてきたようだ
赤坂 京子



自己改革に関する対話運動 7回

知って、なるほど!!
JAグループでは、組合員の皆さまがより事業を利用しやすく、運営に参加しやすいJAになるために、対話を通じた自己改革に取り組んでいます。特に昨今、新型コロナウイルスの感染拡大やロシアのウクライナ侵攻等により、肥料などの資材価格の高騰や食料品の価格が上昇するなど、食料・農業を取り巻く環境は大きく変化しています。持続可能な愛媛農業の実現のために、今まで以上に皆さまとの対話が必要不可欠なものとなっております。

1. 自己改革運動の背景
JAグループでは2015年の第27回JA全国大会以降、アクティブ・メンバーシップ※を掲げて「組合員の声」を重視した取り組みを進めています。特に今年度からJAが皆さまとの対話を通じて自己改革の実践方針等を総(代)会で附議し、皆さまへ説明するとともに皆さまからの意見や評価を踏まえ、事業計画への反映や方針等の修正を毎年実施する「自己改革実践サイクル」に取り組んでいます。
2. 具体的な取り組み
自己改革に関する対話運動として以下のような取り組みを実践しています。

1	組合員訪問活動の実施	正組合員、准組合員など、その特性等を踏まえ、訪問・対話の頻度や内容を定め、効果的な対話運動を実施しています。
2	アンケートの実施	アンケートにより、皆さまの声を「見える化」し、JAで情報共有を行うことで、JAの運営に反映しています。
3	メディア等の活用	日本農業新聞や家の光などのメディアを活用し、幅広い人へJAの自己改革の情報を素早くお伝えするとともに、対話運動の際に活用し、より充実した対話や意見交換を行うこととしています。
4	広報誌の活用	JAの自己改革状況などを掲載し、JAの自己改革を理解してもらい、よりJAの事業や運営に参加していただくとともに対話運動の際に活用し、より充実した対話や意見交換を行うこととしています。

このようにJAグループでは組合員との対話を通じ、身近な存在であり続けられるよう、今後も対話を通じた自己改革に取り組んでまいりますので、皆さまの声を聞かせてください。
※「アクティブ・メンバーシップ」：組合員が積極的に組合の事業や活動に参加すること。JAにおいては、組合員が地域農業と協同組合の理念を理解し、自分もJAを運営している一人であるという意識を持ち、積極的な事業利用と協同活動に参加すること。

葬儀のご用命は安心と信頼のJA葬祭へ
ルミエールひがしうわ

電話 0894-62-7570

年中無休 24時間受付

ご葬儀の事前相談・会館見学をおすすめしています。お気軽にお越しください。

ルミエール会員募集中

令和4年度 第7回理事会

令和4年10月28日(金) 開催

【議案】

- 令和4年9月末決算について
- ㈱JA東宇和サービス取締役辞任に伴う新取締役候補者の選任について
- 経理規程の一部改正について
- JAのコンプライアンス業務点検結果改善書の提出について
- 信用手数料の一部改定について
- JAバンク業務継続要領一部改定について
- 指定居宅介護支援事業所運営規程の一部改正について
- 指定訪問介護事業・介護予防・日常生活支援総合事業(第1号訪問事業)事業所運営規程の一部改正について

【報告事項】

- 令和4年度JA共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について
- コンプライアンス・マニュアルの一部改訂について
- CCS定期確認該当件数について
- 疑わしい取引の届出状況について
- 令和4年度第2四半期相談・苦情報告について
- 令和4年度第2四半期事務・作業ミス報告について
- 令和4年度自主(自店)検査チェックリスト結果報告について
- 西予市施設園芸燃油価格高騰対策事業の概要について
- 令和4年度農畜産物消費拡大運動(畜産加工品・乳製品)について
- 令和4年度農畜産物消費拡大運動(はだか麦商品)について

以上の議案について承認されました

あとかき



お芋がおいしい季節になりました。この写真のお芋、野村町中筋の三瀬さんが収穫したお芋で1つのツルに赤と白が。とても珍しいのでツルが付いたまま野村農産センターに持って来てもらったみたいです。私もみた時は「えっ!」と思いました。



上甲

お悔やみ

謹んでお悔やみ申し上げます



お天気カレンダー



気象予報士 ● 檜山靖洋

朝晩がひんやりして、木々が色づく季節を迎えました。最低気温が8度を下回るようになると、緑の葉は赤や黄へと色を変えるようになります。すでに落ちた葉をサクサク踏み締めて、頭上に鮮やかに広がる紅葉、黄葉を眺めながらの散策を楽しみたいですね。

自然公園や林の中を歩いていると、どこからともなく、ほんのりと甘い香りが漂ってくることがあります。その辺りで見上げてみると、黄色いハートの形をした葉を付けた木が見えてきます。これはカツラの木です。カツラの葉は黄色く色づくときキャラメルのような甘い香りを出すようになります。それもそのはず、キャラメルなど砂糖を含むお菓子や、焼き芋に含まれる成分と同じ成分がカツラの葉に含まれているそうです。



よく歩いて、おなかがいってきたら、焼き芋などの甘いおやつが食べたくなりそうです。

11月 れんげ市場定休日は、23日(水)

れんげ市場会員募集中!!

丹精込めて作った農産物や加工品をぜひれんげ市場に出荷しませんか!!



担当: 菊池 ☎(0894)69-1211

インフォメーション

令和4年度 人間ドックのご案内

自分のため 大切な人のために
健康なときこそ 受けてほしい

愛媛県厚生連健診センターでは、笑顔あふれる健やかな未来を目指し、個人の生涯を通じた健康づくりのサポートに努めています



1日ドック
基本コース
胃部X線

※昼食含む
40,150円(税込)

当健診センターの基本となるコースです
胸部CT検査が標準項目に含まれます

1日ドック
基本コース
胃内視鏡

※昼食含む
44,550円(税込)

胃の検査は事前予約で胃内視鏡検査(経鼻または経口)が選べます
1日の検査数には限りがございますので、予めご了承ください

2日間
PETコース

※昼食含む
138,600円(税込)

がんの早期発見に有効なPET-CT検査をプラスしたコースです
1日目(初日) 県立中央病院でPET-CT検査
2日目(翌日) 当健診センターで1日ドック(基本)を行います(胃内視鏡検査含む)

お得情報 JA組合員 健厚応援制度

対象期間内にJAへ申請、受診の場合 **5,000円**の助成

実施期間 令和4年4月4日~令和5年3月31日 申込期間 令和4年2月1日~令和5年2月28日

対象者 正組合員・本人/准組合員・本人 ご家族はこの制度の対象となりません。

Point ご加入の健康保険組合(国保、後期高齢者医療保険など)によって、一部費用の補助を行っている場合があります。詳しくは、お電話にてお問い合わせください。

Point このほか気になる検査をお得なプランから選択できます。詳しくは、ホームページをご覧ください

Point 10名様以上のご利用は **JA厚生連無料バス**で送迎いたします 要日程調整

人間ドックは
完全予約制です

愛媛県厚生農業協同組合連合会 愛媛県厚生連健診センター
〒790-0925 松山市鷹子町533番地1 TEL089-970-2070

人間ドックに関するお問い合わせ

【受付時間】9:00~17:00 ※土・日・祝日・お盆・年末年始を除く

☎0120-874-702

【ホームページ】愛媛県厚生連

http://www.kousei-ehime.or.jp/

<ホームページ> <Facebook>





BBQ ソースづくりに挑戦

宇和高校 生物工学科 2年 三谷 野杏

私は、友達と一緒に愛媛南予きずな博「なんよBBQソース甲子園」に向けてBBQソースを作っています。なんよBBQソース甲子園は、昨年開催予定でしたが新型コロナの影響で1年延期されました。以前に先輩が作ったソースを基にしてさらに地元食材を使用するレシピに改善し、沢山の人に試食をしていただいて感想や改善点を聞き、より良いものになるように試作を繰り返しています。出品物には、必ず地元の生産物を1つは加える、合わせ調味料を入れてはいけない、などのルールがあります。BBQソースの食材を考えたとき、すぐに思い浮かんだのは田之筋地区のタマネギです。

私は、野菜班に所属し、毎年タマネギ苗の生産や販売に関わっています。学校のすぐそばにある四国八十八ヶ所「明石寺」方面に進むと、田之筋地区があり、学校のマラソン大会コースにもなっています。田之筋地区はタマネギの産地化に取り組みまれており、宇和高校で育てたタマネギ苗も毎年使っていただいています。今年も1万5千本の苗の注文をしていただいております。自分たちの実習が地域と繋がっているという「きずな」を感じるものだったからです。田之筋地区地域づくり協議会に相談するとタマネギを食材として提供のご協力をいただけました。地元の生産物には田之筋地区のタマネギなどを使い、そこに地元の醤油と麦みそを加えて、お年寄りからお子様までおいしく食べられるやさしい味のソースを考えています。しかし、甘口のソースは、肉の種類によって合う合わないがあり、砂糖を減らしたり、みそを減らしたり、甘酒で甘みを出したりなど、試行錯誤中です。

なんよBBQソース甲子園のレギュレーション説明では、肉の焼き方も教えていただきました。グリルは蓋のあるものがあること。肉の種類によって外側は何度、内側は何度になったら食中毒になりにくい安全な温度があること。炭は全体が白くなってからの方がいいこと。(急に温度が高くならず焦げにくい) 左右で炭の量を変えて強火と弱火を作ると良いことなどを教えていただきました。

BBQソース作りは大変ですが美味しいソースが出来るように改善していきたいと思っています。このソースが大ヒットして地元のタマネギの消費拡大に貢献出来たら最高です。



※「あくうる」は英語の「農業(agriculture)」とフランス語の「心をこめて(coeur)」の造語です。

あくうるは再生紙およびベジタブルインクを使用しております。



JAひがしうわ

2022

11

あくうる

JA higashiwa public relations magazine

発行/東宇和農業協同組合 編集/企画管理部

発行日/2022年11月10日

〒797-0015 愛媛県西予市宇和町卯之町二丁目462

TEL0894-62-1211(代) FAX0894-62-1151

E-mail:acuuru@ja-higashiwa.or.jp

ホームページ/http://www.ja-higashiwa.or.jp

印刷/佐川印刷株式会社



November