

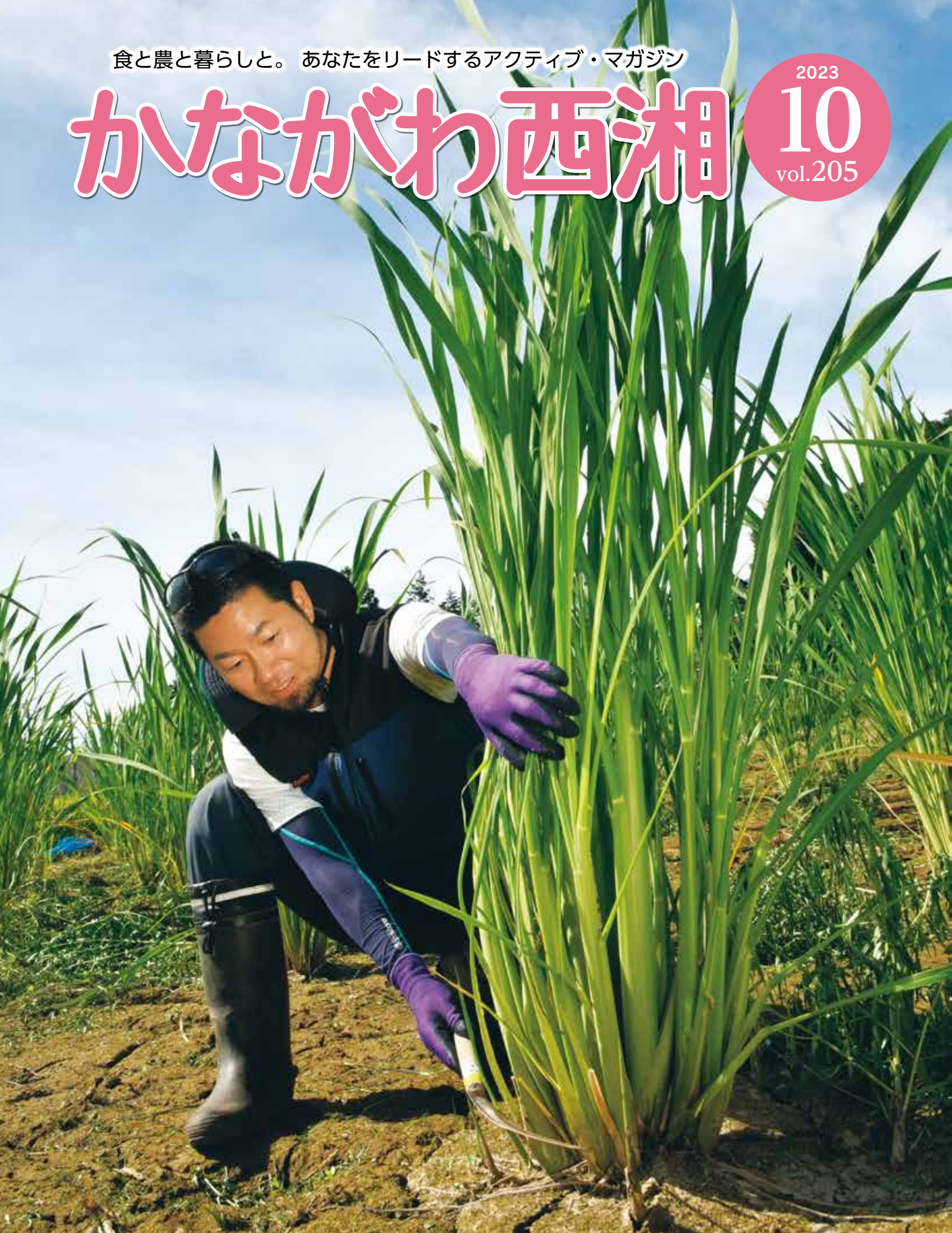
食と農と暮らしと。あなたをリードするアクティブ・マガジン

かながわ西湘

2023

10

vol.205



特集 健康なカラダを目指し おいしく減塩

●持続可能な農業の実現へ ～農林施策・予算要望2市8町に要請～

10月 相談会日程

法律相談会 〈要予約〉

本店	14日(土)13:30~/17日(火)13:30~
開成事業所	2日(月)13:30~/20日(金)9:30~
湯河原中央支店	2日(月)13:30~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

税務相談会 〈要予約〉

本店	4日(水)13:30~/18日(水)13:30~
開成事業所	11日(水)9:45~/18日(水)9:45~
湯河原中央支店	25日(水)13:30~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

相続対策個別試算相談会 〈要予約〉

本店	14日(土)13:00~
開成事業所	7日(土)13:00~ 11月4日(土)13:00~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

遺言相談会 〈要予約〉 13:00~

大井支店	18日(水)	0465 (82) 0154
真鶴駅前支店	19日(木)	0465 (68) 2135
山北支店	25日(水)	0465 (75) 0004
中井支店	26日(木)	0465 (81) 1121

年金相談会 〈要予約〉

大井支店	5日(木)	0465 (82) 0154
成田支店	6日(金)	0465 (36) 3166
酒匂支店	7日(土)	0465 (48) 7881
久野支店	14日(土)	0465 (34) 5363
中井支店	18日(水)	0465 (81) 1121
南足柄支店	21日(土)	0465 (74) 4111
湯河原中央支店	26日(木)	0465 (62) 6146
報徳支店	28日(土)	0465 (36) 2184
国府津支店	11月4日(土)	0465 (47) 4178

ローン休日相談会 ☎0120(978)847 JAかながわ西湘ローンセンター 9:30~18:00

7日(土)/8日(日)/14日(土)/21日(土) 22日(日)/28日(土)/11月4日(土)

☎ 0465 (46) 1178

不動産相談会 JAかながわ西湘不動産(株) 〈要予約〉 10:00~17:00

不動産 本店	7日(土) 14日(土) 21日(土)	☎0465 (46) 1001
あしがら 営業所	28日(土) 11月4日(土)	
		☎0465 (82) 3133

秋の味覚 マコモダケ

緑色の葉の中のまっ白な部分を食べるマコモダケ。草丈が1.5mから2mほどにもなるイネ科の多年草です。山北町向原の高杉丈二さんはマコモダケを3年前から栽培し、町内のスーパーや直売所などで販売しています。旬は9月下旬から10月。高杉さんは「アクやクセもなく、炒め物や天ぷらにすると甘くておいしいですよ」と笑顔で話してくれました。

contents

人 椎野 光子さん(酒匂支店) 3

〈特集〉
健康なカラダを目指し おいしく減塩 4

かながわ西湘ニュース 7

営農コーナー 8

トピックス 10

私の時間 石綿 伸一さん(南足柄支店) 12

暮らし百科 秋の肌荒れ対策

わが家の定番(足柄支店) 13

クロスワードパズル 14

フルーツパラダイス 15

インフォメーション 16

理事会だより ~主な議題~

令和5年8月28日

◆令和5年度年金友の会親睦旅行先について

年金友の会役員総会において各支部で親睦旅行先を検討することとした結果、令和5年度第15回年金友の会親睦旅行は『長野県・屋神温泉』一泊二日の旅に決定したことが報告されました。旅行期間は令和6年1月中旬~2月中旬。年金友の会親睦旅行は4年ぶりの開催となります。

◆店舗再構築について

新たな7エリア構想に基づく店舗再構築策の骨子並びに南足柄エリアを次年度先行モデルとして実施することについて協議した結果、承認されました。南足柄エリアの位置付けとなる南足柄支店、福沢支店、岡本支店、岩原支店は令和6年4月に新支店区分に応じた業務形態へ移行します。

◆組合員座談会の開催について

組合員との対話活動の一つとして、10月~12月に組合員座談会を各支店で開催することを協議した結果、承認されました。正・准組合員を対象として、議題は①自己改革の実践②エリア構想に基づく新たな店舗運営③准組合員の意思反映・運営参画に関する取り組みなど。特に②は、新たな店舗再構築がテーマとなります。

農業の感動を胸に

「初めて育てたタマネギが、マルチからひよっこりと顔をのぞかせた時、心が震えた」と話す椎野さん。農業を始めて15年経つが、今もその感動を胸に農作業に励んでいる。

平成19年、夫の友人から「実家の畑が空いているから使わないか」と声をかけられ、小田原市沼代にある畑を借りて夫婦で農業を始めた。農業の経験はなく、

初めは夫の付き添いのつもりだったが、すすくと育つ作物の力強さに惹かれ、徐々にのめり込んでいった。耕うんや草刈りなどの力

仕事は主に夫、収穫や種まきは光子さんと役割を分け二人三脚で作業する。初めは苗を購入していたが、種から育てたほうが面白く、

量も多く作ることができるので、畑の一部を苗床にして種から栽培している。

日々の作業をノートに記録し、後の農作業に生か

している。また、有効活用できるよう畑の図面を書き、柵ごとに番号をふり、季節ごとに何を栽培しているかを管理している。「少量多品目で栽培しているので、記録をしておかないとわからなくなってしまうから」と笑う。

消費者の声は心の励みに

一昨年、支店職員から誘われ、酒匂直売部会に入会。酒匂支店の『直売所さかわ』へ出荷している。手塩にかけて育てた野菜を購入してもらい、「この間のおいしかったよ」と言ってもらうと励みになる。また、「トマトが欲しい」などの消費者の声を聞くこともでき、勉強にもなっている。

「これからも元気で体力が続くかぎり農業を続け、皆に喜んでもらえる野菜を作りたい」。今日も夫婦仲良く畑へ向かう。

夫の由一さんよしかずと一緒にナスの収穫

椎野 しいの 光子さん みつこ

酒匂

小田原市小八幡

ひと

75歳。約3・5aの畑で露地野菜を年間約50種類栽培。趣味はドライブ。

特集

健康なカラダを目指し おいしく減塩



J Aでは「健康で豊かな生活」の実現を目的に「第6次健康管理・高齢者福祉活動基本計画」を策定し、『J A健康寿命100歳プロジェクト』に取り組んでいます。このプロジェクトでは介護にならない健康な身体づくりを目指しており、『減塩』も課題の一つとなっています。現代人は塩分摂取量が多く、摂りすぎると高血圧や動脈硬化などを招く原因と考えられています。

健康な生活をいつまでも送るために減塩について考えてみませんか。

調べてみよう！ 1日の摂取量

厚生労働省は令和5年5月に策定された『健康日本21』*において20歳以上の男女の塩分摂取量の目標値を1日当たり7.0g未満としています。また、血圧が高めの人には6g未満がよいとされています（高血圧学会推奨）。令和元年の摂取量調査では1日10.1gとなっており、3gもオーバーしていることがわかります。

まずは、食品栄養成分表示（食塩相当量）を確認し、どれくらい塩分が含まれているか確認することが大切です。また、簡単にできる食事の工夫として、麺類の汁は残す、「しょう油」や「ソース」などの調味料を使いすぎないように「かける」のではなく「つける」にするという方法があります。

*『健康日本21』…国民の健康づくりを推進するための方針

よく使う調味料を目で見てもみましょう

食塩

小さじ1は約6g



みそ

大さじ1は約2.2g（食塩相当量）



しょう油

大さじ1は約2.5g（食塩相当量）



※種類やメーカーによって差があります

食塩相当量はここで確認できます



工夫してみよう！ 減塩のコツ

①だしを活用

かつお節、昆布、干しシイタケなどを使い、だしを効かせることで風味が増し、塩分控えめでもおいしく食べることができます。



④カリウムをとりましょう

塩分の排出を促す働きがあるとされているカリウム。野菜や果物に多く含まれているため、しっかり食べましょう。



②薬味・香辛料を効かせる

ネギ、シソ、ショウガ、カレー粉などを用いると、塩分控えめでも味にメリハリがつかれます。



⑤減塩商品の活用

減塩みそや減塩しょう油など塩分控えめの調味料を使うことで、手軽に減塩することができます。ただし、使いすぎには注意です。

JAの減塩商品

『食べ頃仕込み味噌 減塩』



通常の『仕込み味噌』と比較して食塩20%カット

※お問い合わせは経済部購買課へ
☎0465(47)0030

③汁物は具たくさんで

みそ汁やスープなどの汁物は、具を多くすることで、汁の量が少なくなり減塩につながります。



『減塩料理講習会』を開く 助け合い組織すみれ会

助け合い組織すみれ会は8月29日に牛乳などを活用した減塩料理講習会を開きました。メニューは『鮭の減塩ちらし寿司』や『ポン酢で作るとり肉じゃが』などの4品で、牛乳やレモンなどを活用。うま味や酸味、コクを活かし、塩分が少なくても満足のできる料理法を学びました。



料理のいづれも薄味で満足できる大切なポイントです

参加者の感想

『ポン酢で作るとり肉じゃが』（作り方は6ページ）は牛乳によってポン酢の酸味がまろやかになり、コクもあっておいしく、簡単に減塩できそうだと感じました。牛乳は飲んだりスープに使ったりするイメージが強いですが、これからは様々な料理に取り入れてみようと思いました。

作ってみよう！ 減塩レシピ

ポン酢で作る とり肉じゃが

■材料 2人分(1人:351kcal、食塩相当量0.7g)

鶏もも肉(ひと口大) …200g
 ジャガイモ……………大1個(200g)
 サラダ油……………小さじ2
 レモン(輪切り) ……2枚
 クレソン……………2枝
 牛乳……………100ml
 ポン酢しょうゆ……………大さじ1

A



■作り方

- 1 ジャガイモは皮をむいて8等分にし、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分30秒加熱する。
- 2 Aを合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉、ジャガイモを焼き付けたら、2とレモンを加える。クッキングシートをかぶせ、フタをする。
- 4 煮立ったら、中火にし、徐々に火加減を弱めながら10分ほど煮る。牛乳が分離してきたらレモンを取り出し、ジャガイモが柔らかくなったらフタとシートを取り、水分を飛ばすようにして煮汁を絡める。
- 5 皿に盛り、クレソンを添えて完成。

出典：一般社団法人Jミルク『乳和食サイト』 レシピ：料理家・管理栄養士 小山浩子さん

年に1回は健康診断を！『健診受診率向上ステップアップ運動』実施中

減塩など食事に気を付けることも大切ですが、人間ドックや生活習慣病健診を受け、自分の体をチェックすることが大切です。農林漁業従事者は健康診断の受診率が低いことから、JAグループ神奈川全体で『健診受診率向上ステップアップ運動』に取り組んでいます。健康で豊かな生活を送るために、年に1回は健康診断を受けましょう！

J A健康管理センターあつぎ・J A健康管理センターさがみはらでは令和6年1月4日～4月30日の期間は日帰り人間ドックキャンペーンを実施。腫瘍マーカー『CEA*・SCC* (血液検査)』のオプション検査2項目を無料サービスいたします。

*CEA…大腸・胃・肝臓のがんなどの発見に有用
 *SCC…肺・食道・子宮頸部のがんなどの発見に有用



人間ドックや生活習慣病健診のお問い合わせは各支店まで

持続可能な農業の実現へ

～農林施策・予算要望2市8町に要請～

J Aは8月1日から25日まで、管内の2市8町を訪れ、令和6年度農林施策・予算要望書を提出しました。J A常勤役員や農政対策委員・青壮年部代表・理事らが出席し、地域農業の課題を共有するとともに、持続可能な農業の実現に向けた連携や支援を各首長に求めました。



開成町の山神町長に天野組合長から要望書を提出

管内2市8町の共通要望は、『食料安全保障政策』や『経営所得安定対策』、『農業経営基盤強化対策』、『有害鳥獣対策』、『農業振興対策』と『地域活性化、食料安全保障の観点から都市計画法、農地法、農業振興地域の整備に関する法律の見直し』の6項目。中でも農業継続や農業再生への対策として、農業活性化事業と予算確保を新たに盛り込みました。

有害鳥獣対策では、スクミリンゴガイ(ジャンボタニシ)やヤマビル駆除支援、水路・農地整備、遊休農地対策といった各支店運営委員会などで協議された意見を集約した内容が市町ごとに加えられました。要望に対し、各首長は「持続可能な地域農業の発展を目指し、できる限り要望に応えた

い」と受け止めました。

8月7日には天野信一組合長と地元の農政対策委員、理事が開成町の山神裕町長を訪問しました。農道および農業用水路の整備や、ごみ等不法投棄防止の強化、耕作放棄地の改善などを要望し、山神町長は理解を示されました。

また、農林施策・予算要望と合わせて、ヤマビルの生息域が広がっている1市3町に合計80箱の忌避剤を贈呈しました。J Aでは「農業者にとってヤマビルの被害は深刻。忌避剤を活用して被害防止に努めてほしい」と呼び掛けました。



山北町の湯川町長にヤマビルの忌避剤を贈る天野組合長

※この活動はJ A共済の支援を受けています。

西湘の風

支店は組合員の
よりどころ

昭和45年、私が5歳の時、両親らと大阪万博に行った。残念ながら太陽の塔やイベントは覚えていないが、暑かったことと、昼食を残して叔母に怒られたことは記憶に残っている。この万博で、ハンバーガーやフライドチキンなど、今では当たり前となっているファストフードが全国に広がるきっかけとなった。

令和7年、再び大阪・関西万博が開催されるが、話題の一つはオールキャッシュレス決済の導入だ。会場では、原則現金での支払いができないとのことであり、現金を持たない生活がそこまでやってきているのを感じる。

キャッシュレス時代が進み、今では支店窓口の出入金や為替送金などで混雑するフロアを見ることは少なくなつた。J Aでも時代を見据え、定期的な集金業務を見直した結果、5年前、3400件あった集金件数は現在、57件となった。これは利用者の現金保有や不祥事発生のリスクを回避し、相談・提案活動にシフトしていくことが目的であり、県下J Aで統一的に取り組んでいる。組合員・利用者の皆さまにはご迷惑をお掛けするが、何卒ご理解願いたい。

平成18年に1000人近くいた渉外担当者は50人程度になっており、これは現在の金融共済事業が厳しい中でも支店継続を可能にする要因のひとつになっている。J Aの支店は他の金融機関と違い、組合員のよりどころであるので、世の中がオールキャッシュレスになっても、J Aとしての役割を今後もしっかりと果たしていきたい。

(常務・市川)

野菜の栽培ポイント

●キャベツ (アブラナ科)

水はけの悪いほ場では生育が悪くなるため、排水溝や暗さよ排水で水はけをよくします。害虫の防除は徹底します。

畑の準備……………苦土石灰 (10kg/a)、堆肥 (100kg/a) を1か月前までに施肥しておきます。

元 肥		(1 a 当たり使用量)
ジシアン有機化成 S806号	15kg	播種・定植前
ようりん	2kg	

育 苗……………セルトレイに2粒ずつまく。育苗中は寒冷紗などで遮光し、ブロックなどで地面から離して管理する。
※播種量の目安：6～8ml/a

定 植……………風のない暖かい日の午後を選び、苗に水を十分与え、それが引いてから定植します。深植えは生長が遅れるので注意しましょう。

※うね間60cm、株間40cm。
※定植本数の目安：500本/a
セル苗の場合、本葉2.5～3枚の時期を目安として定植。地床育苗の場合は、夏まきなら本葉5～6枚、秋まきなら本葉7～8枚になった頃が定植時期の目安です。



●ホウレンソウ (アカザ科)

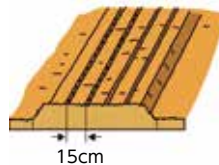
酸性土壌で有機物の少ないほ場では、葉が黄色くなり生育が途中で止まってしまうので土づくりはしっかりと行いましょう。

畑の準備……………苦土石灰 (10kg/a) を酸性土壌矯正のため、播種の2週間前までに施肥しておき、完熟堆肥 (100kg/a) のすき込みを行います。pHは6.5～7.0が良いでしょう。米ぬか等の有機質肥料を使用するとタネバエ等の害虫の発生を助長することがあるので注意しましょう。

元 肥		(1 a 当たり使用量)
燐加安 MMB262号	12kg	播種前

播 種……………条間15cm程度ですじまきし、5～6条ごとに通路 (45cm程度) をとります。株間が狭いと徒長するので、株間は3～4cmとします。低温には強いが1～2月に収穫する時は、穴あきポリフィルムや寒冷紗のトンネルをかけましょう。

※播種量の目安：300～600ml/a



～令和5年産米の出荷はJAへ！～

○学校給食用米が不足しています！

県内全体で3,500 tが必要ですが、1,500 t以上不足しています！

○JAに出荷することは、県産米の価格安定に繋がります！

【出荷契約された方】

出荷後、約1週間で『概算金』をお支払いします。また、うるち米 (その他品種は除く) は契約数量に対し、95%～120%までの範囲内で出荷すると加算金500円/1袋をお支払いします。(下限は小数点以下切捨て、上限は小数点以下切上げ)

できる限り、契約数量に対し100%以上の出荷をお願いいたします！

さらに集荷場へ持ち込んだ場合、出荷率向上対策として100円/1袋をお支払いします。

【出荷契約をしていない方】

出荷契約を結んでいない方も、出荷できます。ただし、出荷後に『概算金』をお支払いしますが、加算金はありません。出荷については所定の手続きが必要となりますので、営農経済センターにお問い合わせください。

●インボイス制度化においては、組合員加入されていない方が出荷した農産物が混在する取引については、制度上、農協特例の適用を受けることができません。

したがって、『組合員家族』や『員外 (非組合員)』の方がJAへ米穀出荷しますと、農協特例の対象となりませんので、必ず『組合員』の方名義で出荷申し込みをしていただくようお願いいたします。

※加入はあくまで任意ですが、『組合員』名義でのお申し込みにご協力をお願いいたします。

お問い合わせは営農経済センターまで

選果場に次々と持ち込まれるクリ



足柄栗、大粒傾向で高品質

8月28日から、福沢総合選果場でクリの集荷が始まりました。県西部で生産されるクリは『足柄栗』と呼ばれ、ホクホクで甘く、地元の洋菓子店などでケーキに使用されるなど人気です。

今年は猛暑日が続いたため生育が心配されましたが、28日から持ち込まれた早生品種の『出雲』や『丹沢』は大粒傾向。南足柄市広町で約10a栽培している石綿奈美さんは、「晴天が続いたため大きく育ち、順調に収穫できた。ぜひおいしいクリを味わってほしい」と話しました。集荷は10月上旬まで続き、昨年と同様の約6tを見込んでいます。

皇室献上を装った詐欺にご注意ください

宮内庁関係者を名乗り、皇室献上を依頼する詐欺が増えています。

手口は「皇室に献上するので物品を無償で提供してほしい」といった嘘の文書を送り、物品の提供を受けた後、皇室に献上したことが記載された看板のようなものを渡すといったもので、全国で同様の被害が確認されています。宮内庁のホームページでは、「**宮内庁又はその職員が皇室への献上を一般の方に依頼し、献上につき看板の様なもの等をお渡しすることはありません。**」と注意を呼びかけています。

※皇室への献上などを求められたときは、十分に注意し、必要に応じて宮内庁や警察などへご相談ください。



今月はヤマビル

ヤマビル

管内の南足柄市・大井町・松田町・山北町でヤマビルの被害発生が確認されています。

体長は2～5cmで、伸びると5～7cmになります。尺取り虫のようにほふく運動で移動し、人や動物が吐く息に含まれる炭酸ガスや体温を感知し、近づいて吸血します。活動時期は4～11月で、高温多湿を好み、雨中や雨後は活動が活発になるので特に注意が必要です。

身を守ろう

上着の裾はズボンの中へ、ズボンの裾は靴下の中に入れる、首にタオルを巻くなどして、服装のすき間をなくしましょう。

※靴や靴下、首に巻くタオルなどに忌避剤（ヤマビルファイター等）を散布しておく効果的です（忌避剤は中井宮農経済センター、山北支店、開成宮農経済センター等で取り扱っています）。

吸引されたら

塩や消毒用エタノールなどをかけて取り除きます。傷口は指でつまんでヒルの唾液成分を絞りだし、水でよく洗い、絆創膏などで傷口をふさぎます。



ヤマビルを見つけたら

繁殖しないように駆除しましょう。踏みつぶすだけでは死なないので、消毒用エタノールや食塩、木酢、殺ヒルスプレー等をかけましょう。※ヤマビルは、食塩、木酢が苦手です。

ヤマビルの防除

ヤマビルが生息しにくい環境を作ることが大切です。刈り草や落ち葉などを片付け、樹木の間引きなどをして風通しや日当たりを良くし、乾燥した環境にすること。駆除剤などを散布することで増殖を抑制することができます。

JAふじ伊豆に技法を学ぶ

～第2回組合員セミナー開く～

JAは8月9日、第2回組合員セミナーを開きました。参加者約20人が、静岡県内のJAふじ伊豆を訪れ、育苗センターや農産物直売所『う宮～な』、カントリーエレベーターなどを見学。農産物販売や水稻栽培などについて学びました。

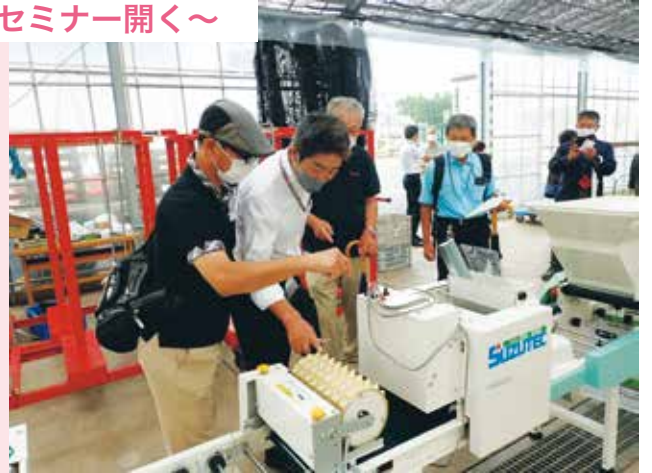
育苗センターでは加工用キャベツの種まきや土づくりなどを担当者が説明。また、御殿場地区では特産の『ごてんぼこしひかり』の栽培方法を聞きました。参加者は「肥料にするコメめかの量や散布時期は？」「カメムシの効果的な防除法は？」など活発な質問をしていました。カントリーエレベーターでは担当者が「コメの貯蔵管理を一括して品質管理することでブランド米の価値を高め、農家の所得増につながる」と説明。

参加者は「他JAの栽培技術や販売方法などを学ぶことができた。さっそく、明日からの農業に役立てていきたい」と意気込みを話しました。

※ この活動はJA共済の支援を受けています



250t×8基のサイロをもつカントリーエレベーター



播種の流れや播種機の仕組みを学びました

地域の思いを花火に込めて

～青壮年部下中支部が出店～



フィナーレの花火



下中支部の屋台は大人気

小田原市の中村原ふれあい広場で8月26日、小田原市橘商工会青年部の夏祭り『みんなの花火』が行われました。イベント会場には焼きそばやかき氷など様々な屋台が並び、JA青壮年部下中支部は焼き鳥を出店。会場には多くの人々が訪れ、青壮年部の屋台も大賑わいで行列が途切れることはありませんでした。

特設ステージでは橘中学校吹奏楽部の演奏をはじめ、各団体からも太鼓やお囃子などが披露されました。フィナーレには花火が打ち上げられ、夏の終わりの夜空を彩りました。

子どもと家族の笑顔願って

～報徳支部がさるぼぼづくり～

女性部報徳支部は8月25日、報徳支店でさるぼぼのオブジェをつくりました。さるぼぼは無病息災を願う人形です。部員たちは丁寧に小さく切ったちりめんを四角く折りたたんで



完成したオブジェ

ボンドで貼り付けた後、中心を縫いしぼり、フウセンカズラの種を付けて顔を作りました。仕上げに石や流木、蓮の実など持ち寄った台にさるぼぼを飾り付け、それぞれ個性あふれるオブジェが完成。田代美佳支部長は「地域の子供たちや家族が笑顔で元気に過ごせることを願って作りました。手の運動にもなり、私たちも元気に過ごせそうです」と笑顔で話しました。



さるぼぼづくりで部員たちも笑顔に

カメラと歩んで71年

～開成町の荻野さん～



写真は趣味であり生きがい

開成町吉田島の荻野悦男さんは、カメラ人生71年。22歳の時に始め、主に開成町や近隣の風景などを撮影し、全国のようなコンテストへ応募。たくさんの賞を受賞してきました。モットーは「他の人が撮らない写真を撮る」。良い写真が撮れるスポットを把握していますが、季節や天候、時間などによって表情を変えるため、どうしたら一番良い写真になるか日々考えています。そのために小田急ロマンスカーのダイヤを覚え、空や川、季節の草花の様子にも気を配る毎日。「食事の時に空を見ていて、これだと思うとカメラを手に出掛けます。幻想的に見えるように懐中電灯などの小物も使って撮影し、ベストショットが撮れると嬉しい」と微笑む荻野さん。今年も数多くのコンテストに応募しており、今はその結果を心待ちにしています。

ナシ作りは愛情が大切

～千代小3年生が農家から学ぶ～

上府中地区まちづくり委員会は9月5日、千代小学校3年生にナシの授業を行いました。この授業は子どもたちに地元で生産されているナシについて学んでもらい、地域農業を理解してもらおうと企画されたものです。当日は委員である農家の小林正俊さんが授粉や袋掛け、剪定などの作業を説明し、「ナシも人間と同じで愛情をこめて大切に育てている」という農業への思いを話しました。児童は「作業はたくさんあって大変。でもその分おいしいナシになることがわかった」と理解を示しました。



ナシ作りへの思いを話す小林さん

私の時間

No bike, No life

～バイクのない人生なんて～

南足柄市広町

石綿

伸一さん



相棒はホンダのCB1300

このバイクと一緒にツーリングを始めて15年が経ちます。バイクの響き渡る音、肌で風を感じ、季節を楽しみながら風景と一体化する感覚がたまらない。もともとバイクに乗るのは好きでしたが、職場仲間にツーリングに誘われ、40代後半で大型バイクの免許を取得。年に2回ほど仲間たちと出掛けます。

今年の4月は約40人で伊豆へ。7月は10人で北信州のビーナスラインを走りました。遠いところだと能登へ行ったこともあり、世界農業遺産『能登の里山里海』のシンボルともいえる『白米千枚田』は絶景でした。

旅は休憩地や観光スポットを挟みながらゴールの宿を目指してバイクを走らせます。一番の楽しみは宿で仲間たちと味わうお酒。ひと汗かいた後の一杯はおいしく、お互いの近況を語り合うことは楽しく、日々のストレス発散になっています。

帰路にいたら感謝の思いを込めて愛車を洗車。これからも仲間と一緒にツーリングを楽しみたいですね。



おいしく食べて美しく

秋の肌荒れ対策

栄養士 ● 吉田理江

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。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ご紹介します。

■ 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。不足すると肌がかさかさするため、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。ナッツを食べるときは、1日当たり20粒程度（150〜200kcal）を目安にとると良いでしょう。

■ ビタミンA

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

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ベータカロテンは、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。ベータカロテンは、油と一緒に取ると吸収率が高まるため、油炒めやサラダにドレッシングをかけて食べると良いでしょう。

■ ビタミンB6

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。

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



わが家の 定番



足柄支店(小田原市多古)
きどころ 城所 たみ恵さん



大葉みそ

本人から一言

家族も大好きな一品で何にでも合う万能みそです。特に熱々のごはんやふろふき大根、キュウリやショウガに付けて食べるとおいしいですよ。
※砂糖の分量とみそのかたさはご家庭に合わせて調節してください。

材料

- ・大葉.....200g
- ・みそ.....600g
- ・砂糖.....600g
- ・酒.....100ml
- ・ごま油.....大さじ3~4

■作り方

①大葉は洗って水気をきる



②軸を取りみじん切りにする



③鍋にごま油を入れ、②を炒める



④火を止め、みそと砂糖を入れてよく混ぜる。まざったら、再び火をつけて練る



⑤④に酒を半分加え、沸騰させるまで練る



⑥⑤に残りの酒を加えてよく練り、程よい硬さ(※固くなりすぎたら、酒で調節する)になったら完成



POINT

口の中に大葉が残らないように、大葉は深緑色になるまでよく炒めること

西洋梨 (洋梨)

～上品で滑らかな食感と芳醇(ほうじゅん)な香り～

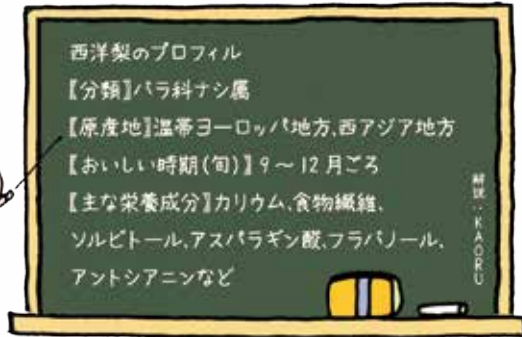
西洋梨のプロフィール

【分類】バラ科ナシ属

【原産地】温帯ヨーロッパ地方、西アジア地方

【おいしい時期(旬)】9～12月ごろ

【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、ソルビトール、アスパラギン酸、フラバノール、アントシアニンなど



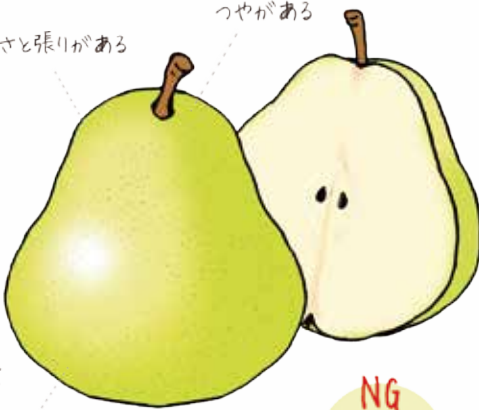
選び方

程よい堅さと張りがある

つやがある



お尻側がふくらんでいない



果皮に傷や変色がない

NG



柔らか過ぎる

↓
過熟で傷んでいるかも……

完熟の目安

- ・果皮が黄色くなり、甘い香り
- ・果皮がしっとり手になじむ
- ・軸が少し枯れ、軸の周りにしわが寄って柔らかい



西洋梨のいろいろ

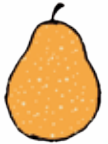
ラ・フランス

フランス原産。日本で最も生産量が多い人気品種で主産地は山梨県、長野県の軸の周りの皮に少ししわが寄ってきたら食べ頃。柔らかくとろけるような食感で甘く程よい酸味がある



オーロラ

米国で誕生した「マルゲリット・マリーラ」×「パートレット」の交雑種。主産地は山形県、長野県。熟すと果皮が黄～だいだい色になり、香りも強くなる。とろけるような食感で果汁も多く、上品な甘さ



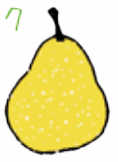
ル・レクイエ

フランス原産。「西洋梨の貴婦人」の別名を持つ。主産地は新潟県。果皮がつやのある黄色になり、香りが強くなったら食べ頃。ジューシーで滑らかな食感でとても甘い



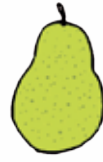
ゼネラル・レクラーク

フランス原産で「コミス」の自然交雑から誕生した希少品種。主産地は青森県。熟すと果皮が黄色くなり、特有の芳香を放つ。滑らかな食感で甘味と酸味がはっぴりした濃厚な味わい



パートレット

英国原産。主産地は北海道。缶詰用としてよく利用される。果皮が黄色になり、柔らかくなってきたら食べ頃。滑らかな食感で、適度な甘さと酸味でさっぱりとした味わい



マルゲリット・マリーラ

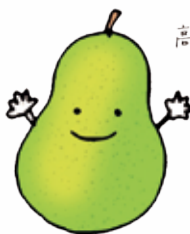
フランス原産の大玉品種。主産地は山形県、青森県。熟すと果皮全体が黄金色になり、芳香が増す。ジューシーで滑らかな食感でほんのりした酸味と甘味で癖のない上品な味わい



西洋梨のチカラ

食物繊維

便秘予防やコレステロール低下に



カリウム
高血圧や動脈硬化の予防
むくみ改善に



ソルビトール

便秘予防やせき止め
解熱効果も



アスパラギン酸

利尿作用や新陳代謝を高める。疲労回復にも



フラバノール アントシアニン

ポリフェノールの一種
老化予防や生活習慣病予防に



保存方法



未熟果(まだ堅い)

新聞紙に包むか紙袋などに入れ、追熟20度が目安。高温多湿の場所では傷みやすい。果皮の色や滑らかさ、香りがうまくなる。



完熟した物

あまり日持ちしないので、早めに食べる。乾燥を防ぐため新聞紙に包みビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室へ



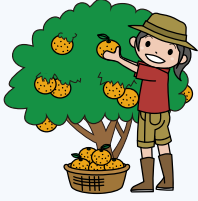
皮をむいてカットし冷凍するのがお薦め。シャーベット、スムージーなどに

インフォメーション

准組合員対象

令和5年度 准組・知トク講座

第1回 親子で自然をまるごと体験



日 時：令和5年12月2日（土）10：00～15：00（予定）
場 所：南足柄市怒田地区
内 容：『ミカン狩りと餅つき』
参加費：1人500円（1組4人まで）
募集人数：小学生以下の親子25人
募集開始：令和5年10月25日（水）～ 先着順



第2回 お正月のしめ飾りづくり

日 時：令和5年12月16日（土）13：30～16：00（予定）
場 所：JAかながわ西湘本店（小田原市鴨宮627）
内 容：『お正月飾りづくり』
参加費：1人500円
募集人数：20人
募集開始：令和5年11月1日（水）～ 先着順



准組・知トク講座のお問い合わせ・お申し込み：組織企画部 組織広報課 ☎0465(47)8183

当JAのホームページ 准組合員のみなさまへの

准組なかまイベント からもお申し込みができます。 <https://ja-kanasei.or.jp>



役立つ。面白い！～日本農業新聞を購読してみませんか～

日本で唯一の日刊農業専門紙です。営農技術や農畜産物のトレンド、農業経営の支援策、地域の話など実利実益につながる情報をお伝えします。

○購読料：紙 版 1か月2,623円（税込）

電子版 1か月2,403円（税込）

※紙版は最寄りの新聞店より配達されます。



お申し込みは各支店窓口まで

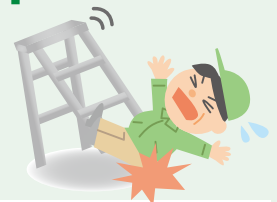
農作業中傷害共済(集団契約)のご案内

JAでは現在、農作業中の事故によるケガなど、万が一に備えた農作業中傷害共済をすすめています。この機会にぜひ、ご加入ください。

年間を通じて加入できますが、集団契約に合わせてご加入いただくと割安な掛金で契約いただけます。

お申し込み期間：令和5年10月2日（月）～11月20日（月）

詳しくは各支店までお問い合わせください



神奈川県農協茶業センター

『足柄茶直売所』の営業時間および定休日の変更について

茶業センターでは令和5年10月1日（日）より『足柄茶直売所』の営業時間および定休日について変更させていただきます。組合員をはじめ利用者みなさまのご理解、ご協力を賜りますようお願いいたします。

住所：山北町川西652 ☎0465(77)2001

	変 更 後	現 行
平 日	9時00分～16時00分	8時30分～17時00分
月 末	9時00分～15時00分	8時30分～15時00分
定休日	毎週水曜日、12月31日～1月3日（年末年始）	12月31日～1月3日（年末年始）



JAかながわ西湘

本店 〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮627番地
TEL:0465(47)8125

●かながわ西湘10月号 (vol.205) 令和5年9月20日(毎月20日発行)
●発行/かながわ西湘農業協同組合 ●発行責任者/宇留間優
●編集/組織企画部組織広報課

JAかながわ西湘ホームページ▶<https://ja-kanasei.or.jp/> かながわ西湘

