

# JAしまねびより

2020

4

April  
Vol.49

特集 島根の農産物のセールスマン

私たちが  
販売戦略室です!



島根の  
いいもの再発見!!

乳牛

[益田市]

詳細は6ページへ



JALまね やすぎ地区本部版

topics 1

エコバッグ貸します！  
「循環エコバッグ」で環境保護

JAしまねいわみ中央女性部弥栄が、浜田市弥栄町のAコープやさかで「循環エコバッグ」活動を始めました。エコバックを忘れた来店者は、店舗にある女性部員が持ち寄ったエコバックを使い、次の来店時に返却する仕組みです。

「うっかり忘れた」という人のため、「家にあるエコバックが共有できるようになればいいな」と女性部員で考えたことが実現しました。

徳田マスエ部長は「地域の人みんなで共有することで環境保護につなげていきたい」と意気込みを語ります。



循環エコバックを持つ弥栄女性部員

topics 2

新型コロナに負けるな！  
「県産品応援デー」始めました

JAグループ島根は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で消費の減少が懸念される生産者の皆さんを応援するため、島根県と連携して「県産品応援デー」に取組んでいます。応援デーとして定めた毎週金曜日は、両組織の役員1万1,100人が県産品を積極的に購入します。本誌をご覧の皆さまにもぜひご賛同いただき、ともに県産品を応援しましょう！

【例えばこんなこと】

- ・牛乳をもう1本多く使って、家族で牛乳料理をもうもり食べます。
- ・金曜日には花を買ってゆとりのある週末を過ごします。
- ・県産牛肉、野菜、魚を買って家族で鍋を囲みます。



応援デーのチラシを持つJA職員

topics 3

JA島根厚生連  
健康管理センターが開所しました

出雲市斐川町美南で建設していた、JA島根厚生連の健康管理センターが完成しました。

この健康管理センターは、人口減少・少子高齢化といった環境変化を見据え、従来から展開している「巡回型」の健診に加え「施設型」の健診を実施することで、JA組合員をはじめとする地域の皆さまのさらなる健康増進を目的としています。

「各種がん検診」を含む「総合健診」や要望の多い「新規検査」のほか、健康教室や研修会など、JAグループ島根厚生事業の情報発信拠点として多様な活動を行います。



島根の農産物のセールスマン

私たちが

販売戦略室

です！



斐川町にあるJAしまね営農経済本店を拠点に活動する

「販売戦略室」をご存知ですか？

今回の特集は、JAが自己改革に掲げる

「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の達成に重要な役割を担う「販売戦略室」にスポットをあててご紹介します。



## 販売戦略室はいつからあるの？

平成30年3月に新設しました。当初は3人体制でスタートしましたが、現在は室長を含め4人体制で業務にあたっています。

統合前は県内の各JAが個別に取引先と農産物販売の交渉を行っていましたが、ひとつの地域で供給できる物量には限りがあるため、取引先からの需要に応えられないことがありました。そこで、地区本部・地域の垣根を無くして、「JAしまね」として交渉にあたるための窓口となるべく「販売戦略室」ができました。

## どんなことをしているの？

県内で生産される農産物の、ビジネスチャンスや販売チャネル拡大の役割を担っています。

例えば契約栽培を始めとした直接取引では、業者からは「高品質」なモノを「均一」なレベルで「大量」に納品できるかを問われます。地域単位では応えることが難しいこうした要求も、島根県内の複数の産地で統一的な規格のモノの生産・出荷が可能となればクリアできます。販売戦略室は、「オールJAしまね」として島根産農産物売り込むため、生産現場での営農指導と販売を結びつける役割を果たしています。農産物販売のコーディネーターとイメージしてもらえれば分かりやすいかもしれません。

具体的には、営業活動の中で取引先の需要をキャッチすると、要望に応えるモノ、つまり「売

れるモノ」を生産・販売するためのワーキングチーム（以下、WT）を設置します。WTには地区本部や本店の関連部署、またJA関連会社の生産・流通・販売の担当者を参集し、期限を区切って集中的に対応を検討・実践します。販売戦略室はこのWTの企画、立案、進捗管理を行っています。もちろん単発で販売して終了ではありません。販売後は消費者からの評価を生産現場へフィードバックし、以降の取引量増加に向けて課題の改善を図ります。取引先を開拓することは重要な業務ですが、私たちは販路を作るだけでなく、「売れるモノを継続して生産できる仕組み」まで作って初めて成功だと考えています。

## 今後の目標は？

2019年度に開拓した取引先を中心に販売額の増加を図り、2021年度末には2018年度を基準に3億5千万円の販売額増を目指します。

2019年度は30を超える新規取引先への販売を開始しましたが、これからは個々の取引先との取引量を増やすため、「売れるモノ」の地域をまたがった産地拡大を進めます。例えばカボチャです。兵庫県にある野菜の大手総合商社への販路を開拓し、2019年度は試験栽培として4地区本部管内2.2haで栽培しました。収量はやや少なかったものの、品質は全国トップレベルの評価だったことを受け、増産の要望をいただきました。2020年度は各地区で栽培面積の拡大を図るとともに、新たな地区での栽培も始め、5.4haの栽培を予定しています。将来的には県内全体



井戸敬洋職員



## とに取組みました！

### 大手外食産業へ精米を供給

島根県内の大手回転ずしチェーン店やレストランチェーン店への精米供給を開始しました。

外食産業のほか中食産業も需要が伸びる見込みの産業であり、多収穫米の販売先として期待しています。

2020年度は11月からの鳥取エリアへの供給に向けて、現在商談を進めています。



古瀬仁美職員

島根の農産物を  
売り込みます！

販売戦略室 室長  
須山 一



J Aしまねは、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つの柱を戦略に盛り込み自己改革の実現に向けて取り組んでいます。販売戦略室は、地区本部単位の販売に広がりを持たせるため、県内産品のビジネスチャンスや販売チャネルの拡大の役割を担う目的で設けられました。

J Aしまねの野菜販売チャネルは、全体的には卸売市場への一元的な販売から、直接販売等を含めたより多角的な販売へと変化しつつあります。儲かる農業の実現に向けて、担い手経営体のニーズに応える個別対応を強化し、マーケットインに基づく生産・販売方式への転換を図り、付加価値の増大と新たな市場開拓へ挑戦していきます。

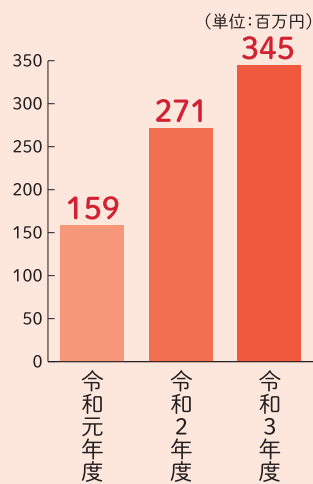
最後に、J Aとは、相互扶助の精神のもと農家の営農と生活を守り高め、よりよい社会を築くことを目的に組織された事業体です。販売戦略室の使命として、農家と消費者をつなぐ「食の架け橋」となり、未来の豊かな生き方、地域づくりに貢献し、農業者が営農活動から得る「よろこんでもらえるよろこび」を感じてもらえる、そんな島根の地域を目指します。

で20 haを目指しています。このカボチャは「売れるモノ」にするため、出荷時期を他産地と他産地の隙間となる7月の短期間で統一しています。これは、島根県内の一般的な慣行栽培と比べて1ヵ月程度早いので、生産者の皆さんにはこれまでにない手間や作業をお願いしていますが、県農業技術センターの協力を受けながら営農指導と一体となった「モノづくり」を進めます。

また新規取引先の開拓としては、北海道市場に注目しています。道内の取引先からは島根の特産品の一つである柿やワサビなど、北海道では生産されていない農産物への問い合わせがありますので、販路拡大の可能性が大いにあります。

今後取引先ニーズはもちろん、食の安全や国産志向など常に変化する消費者のニーズを見据え

3カ年計画に基づく販売計画



た生産を提案していきます。そして「企画↓生産↓評価↓改善↓生産↓…」のサイクルを回し、販売を起点とした「モノづくり」を実践します。



永瀬英昭職員



## 2019年度はこんなこ

### 島根産小豆の販売

### 大手コンビニチェーン向け

新しい地域特産品として、高収益作物である小豆の生産に着手し、大手穀物問屋との契約産地化に向けた商談を進めました。

今後は取引の継続と島根産小豆のブランド確立に向けて、栽培体系の早期確立とブランド振興策を、行政機関と連携して進めていきます。



年々人気が高まり、全国的にも増産傾向にあるシャインマスカット。島根産シャインマスカットは、他産地に先駆けて市場外流通のひとつとしてコンビニ業界に進出しました。

「しまねっこ」ラベルを貼付して島根ぶどうの品質の良さをPRしたところ、関東・関西など大消費地を中心に50,000パックを納品する大ヒット商品となりました。



島根には誇れる  
農産品がた一つくさん!  
**島根のいいもの  
再発見!!**

[直撃・生産者インタビュー]

**益田市**

**乳牛**

4月は、西いわみ地区本部。益田市で乳牛の飼育に取り組む株式会社メイプル牧場・取締役役場長の渡邊智章さんにお話を伺ってききました。



お話を伺いました  
渡邊智章さん。

**異業種と手を組み合い、皆がプラスに**

益田市に拠点を置く株式会社メイプル牧場は、地元で肉牛の肥育を行なっている株式会社松永牧場のグループ会社として平成17年に設立されました。メイプルとは、カナダでよく見られる楓のことで、赤ちゃんの手のひらという意味もあります。「子どもたちに飲んでもらいたい牛乳」を届けることをモットーに異業種の5名が集まって立ち上げた事業であり、その協調のシンボルとしてもこの名前が付けられました。中でも、動物診療所がグループ企業として連携していることは全国的にも非常に珍しく、病気の治療はもちろん牧場全体のコンサルタントを担い、エサの設計や経営にも携わっています。その他にも木材のチップを作る会社とも連携し、木の破砕くずを牛の敷物にするなど、様々な業種の企業が支え合いグループ全体がプラスになるような関係を築いています。

**西日本屈指の大牧場へ発展**

メイプル牧場設立当時は、全国的に牛乳が余り生産調整が行われていた時代。そんな中でも、将来を見据えて大規模な牧場を新設しました。その後、制限は解除され、どんどん生乳の出荷を増量していき、現在は年間

1万2千トンの出荷量を誇る西日本でも屈指の大牧場に発展しました。

牧場には、乳牛、F1（交雑種）、黒毛牛の3種類合わせて約2千頭の牛がいます。このうち、乳牛のメスは残し、種付けをして出産させ、ミルクを搾ります。ここでは酪農はもちろん、松永牧場に肉牛のF1、黒毛牛の子牛を供給することも目的としていて、繁殖・飼養にも力を入れています。子牛は西部家畜市場へ出荷され、その多くが松永牧場へと渡ります。グループ会社だからと言って直接取引するのではなく、一度市場を経由することによって、市場の活性化にもつながっています。

**毎日徹底されている乳質管理**

メイプル牧場では、乳牛に対し採食量の管理をきっちり行い、健康な牛を育てています。牧場が設立された当初、世界初の乳質管理改善システムを導入。朝、夕の搾乳時に一頭ずつの脂肪、体細胞、血液量を瞬時に計測確認できます。これらのデータからほぼ同レベルの数値の牛たちを20の部屋に分け、専属の獣医のもとカロリーや糖質などを細かく計算されたエサを与えています。それぞれの状態に合ったエサや添加剤をコントロールしていくことで、毎日厳しい乳質管理を行っています。実は、一年中同じ乳質を保つことは難しく、特に夏になる



「朝早くから従業員みんなが頑張っています」と語る渡邊さん。



新型のロボット式パーラー。ほぼ自動で搾乳が完了する。



ヒートストレスを軽減するために屋根が高く設計されている。天井に溜まったガスを大型の扇風機で同じ方向に流していく。



今後も「子どもたちに飲んでもらいたい牛乳」を届ける。



機器によって、自動的に搾乳される。



搾乳時に、画面で一頭一頭の状態を確認できる。

と脂肪分が低下していきます。また、牛が暑さに弱いことから、乳房炎という病気にかかりやすくなるため、それらの対策としてもエサの中身の割合が重要になってきます。今の時代は「治療するのではなく、予防することが大事」と言われています。病気になつてから治すのではなく、病気になるないようにどう注意するか。そのためにグループ企業が連携し、全力で牛の体調管理に気を配っています。

## 新型のロボット式パーラーの導入

2019年に新しく稼働を始めたグループ会社の「浜田メイプル牧場」では、国内で2番目となる新型のロボット式パーラーを2機使用し、約800頭の乳牛の搾乳を行っています。大きな円形の土台に牛が乗ると、自動的に搾乳機器が付けられ搾乳が始まります。下の土台がメリーゴーランドのように一周する間(約15分間)に決まった量を搾乳できていると、機器が外れ、出口から牛が出て行くという画期的なシステム。ほぼ人の手を借りず搾乳できるようになったため、女性一人でもオペレーションすることができるよう。このように、最新機器の導入で時間と労働力の削減が可能となりました。

## 年中無休で稼働する牧場

現在従業員はパートやベトナムからの実習生を含め38名。2交代制でシフトを組み、早朝から夜遅くまで搾乳をはじめ、牛の世話や牛舎清掃などの作業をこなしています。盆や正月などにまとまった休みを取ることは難しいですが、それでも従業員みんなが真摯に仕事に取り組んでいます。「子牛に対しては自分の子どもを見るように十分注意しながら面倒をみてほしい」と語る渡邊さん。それくらい、牛の病気や変化に細心の注意を払うように指導しています。その分、元気な子牛が産まれた時には今までの努力が報われるほど嬉しいそう。「みんなが本当に頑張ってくれています。どこでも通用するくらいの技術を身につけているのでとても頼もしいです」と笑顔を見せる渡邊さん。牛の命や安全に関わることは徹底的

に厳しく教育しつつも、従業員と築かれた深い信頼関係が伺えます。

## 地域の方々と共に成長していく

畜産という業態はにおいやカラス、汚水などの問題からすべての地域住民から理解を得られているとは言い難い現実があります。そこで、メイプル牧場では地域の人たちに受け入れてもらうためにも、様々な行事や祭りに積極的に参加し、アイスクリームの販売や牛乳の無料試飲などを行いながら少しずつ地域との距離を縮め、畜産業への理解を深めてもらえるよう取り組んでいます。また、地元の小学校の子どもたちを迎え、子牛にミルクをあげる体験や、写生大会などを実施。子どもたちにとっても牛とのふれあいを通して貴重な体験に役立っています。今後も、メイプル牧場は地域も企業も笑顔になれるようお互いに支え合いながら、最大の目的である美味しい牛乳を皆さんに届けるべく、日々前向きに努力し続けています。

## 一口メモ

年間1万2千トンの生乳を出荷するメイプル牧場の主な出荷先は、地元の加工会社や県外の大手飲料メーカーなど。地元でいちばん売れ行きが良く評判なのが「メイプル牧場牛乳」という商品。益田市に本社がある地元スーパーの「キヌヤ」が商品化し、販売しています。メイプル牧場で搾られた生乳を100%使用し、甘くて美味しい牛乳を家庭に届けています。また、グループ会社でもある「楓ジェラート」のアイスクリームはメイプル牧場産のミルクを使用。島根の素材をたっぷり使用し、こだわりの味を提供しています。





## JAしまね女性部

平成29年に県内の女性部が一つとなり、JAしまね女性部が誕生しました。JAを拠り所として「食」と「農」を基軸に、くらしをまもる活動等を展開し、これまで以上に魅力ある活動の輪を広げています。

昨年度より「JA女性 地域で輝け50万パワー☆」をJAしまね女性部3カ年計画に掲げ、県内の部員が一丸となって地域で輝くための活動を実践しています。

その中でも、近年頻発する災害に対する備えを学習テーマとした「JAしまね女性部研修会」では、日用品で作る防災グッズ講習や、非常時に行う炊き出しを実践し、誰もが安心して暮らせる地域づくり活動につながりました。

また、介護予防運動や料理教室など、誰もが気軽に楽しく参加できる活動を通じて、仲間との交流をはかっています。



## 一所懸命青年連盟



JA YOUTH

## JAしまね石見銀山青年連盟

小野 健さん  
おの たけし

JAしまね石見銀山青年連盟（以下、農青連）に加入している小野健さん（35）は大田市鳥井町で約60aの面積でぶどう栽培を行っています。

祖父の代から続くぶどう農家出身の小野さんは就農して11年目になります。

「子供の頃からぶどう栽培を手伝う中で、漠然と将来はぶどう農家になると思っていた」という小野さん。

ぶどう栽培の魅力を聞くと「作物が育つ過程を見ることが一番の楽しみ。品質の良いぶどうができれば達成感が湧く」と熱い思いを語ってくれます。

小野さんは農青連に加入して2年目で、現在は役員も務めています。

「他の生産者との関わりができて、いい刺激をもらっている」というお話のとおり、農青連で食農体験活動やポン菓子加工など地域振興のため様々な活動に参加しています。

今後の農青連での抱負を聞くと「盟友のみんなが仲良く、無理なく、集まって楽しく活動することが大切」と話してくれました。





# あなたもチャレンジ 家庭菜園

## エダマメ

肥料は控えめに

大豆を未熟のうちに収穫するのがエダマメ。タンパク質、ビタミンA、Cを多く含み、ビールのおつまみとして夏の栄養補給に最適です。



園芸研究家 ● 成松次郎

元から切り取り、2本立ちにします。

気温が低い時期や鳥害を避けるためには育苗する方法もあります。この場合、直径7・5～9cmのポットに3～4粒まき、初生葉がそろそろ頃の間引いて2本残し、本葉2枚頃まで育苗します(図3)。

### 病害虫の防除

高温期にはカメムシ類が発生し、さやに付くと落下します。開花期にスミチオン乳剤、トレボン乳剤などの登録農薬で防除します。

### 収穫

さやが膨らんで、指で押さえるとはじけるようになれば収穫期で、開花後から30～35日です。株ごと引き抜いて収穫します。収穫適期は3～5日と短いため、同じ品種なら時期をずらして2～3回に分けて種まきすると、長く収穫を楽しめます。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

### 品 種

一般には早生品種を使い、「おつな姫」(サカタのタネ)、「サッポロミドリ」(雪印種苗)などがあります。風味の良い茶豆では「湯あがり娘」(カネコ種苗)など、黒豆も人気で「濃姫」(タキイ種苗)などがあります。

### 畑の準備

種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、よく耕しておきます。1週間前に化成肥料(NPK各成分で10%)100gと堆肥1～2kgを施し、よく混ぜ込んでおきます。その後、畝幅70～80cm、高さ5cm程度の栽培床(ベッド)を作り、黒色のマルチを張ります(図1)。

図1 ベッド作り

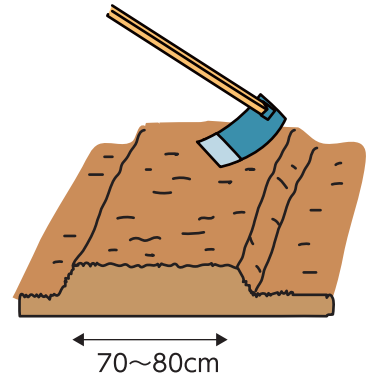


図2 種まき

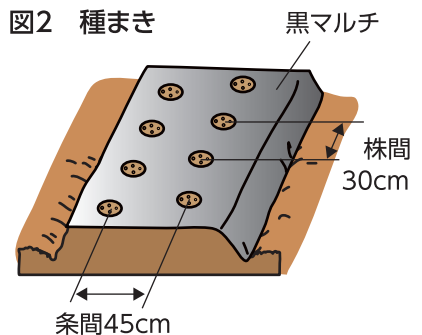


図3 ポット育苗

種まき7.5～9cm



植え付け苗



## 安来産アスパラガス出荷スタート

やすぎアスパラガス部会は3月13日、アスパラガスの共選出荷を始めました。計画通りに出荷を迎えたアスパラガスは茎が太く、穂先に張りがあり、品質・食味ともに良好です。

朝採りされたアスパラガスは、その日のうちに伯太町の「やすぎアスパラガス選別場」に持ち込まれ、JAによる選別を経て山陰の市場やJA直売所などに出荷されます。春芽の出荷ピークは5月上旬と見込んでおり、収穫期間が長いアスパラガスは秋口まで出荷が続きます。



同部会は平成16年に発足し、現在は作付面積1.3ha部会員14名で構成されています。昨年は販売高600万円を目標に取り組み、結果は813万円と目標を上回る実績となりました。今年は作付面積の減少も考慮し出荷7トン、販売高740万円を目標に取り組みます。また、3月17日には部会員の農事組合法人安田ファームが、島根県GAPの上位基準（美味しまねゴールド）を取得され、より一層の安全・安心なアスパラガスを提供できるよう努めています。

やすぎ地区本部のアスパラガス担当足立美由紀職員は「春芽のアスパラガスは茎が柔らかくて、甘いのが特徴です。ぜひ味わっていただきたいです」と話しました。



## 中学生の事故防止のために、夜光反射材寄贈

夜間、中学生の交通事故防止に役立ててもらおうとJAしまね、JA共済連島根、島根県農協共済福祉事業団は県内の中学校に夜光反射材を寄贈しました。この取り組みはJA共済の交通安全活動の一環として1990年から毎年行っているもので、昨年までに県内の中学校に寄贈したタスキとテープは累計217,166個になります。今年は県内91校の新1年生に向け、反射タスキ4,800本と自転車用夜光反射テープ5,600個を用意しました。

3月16日にはやすぎ地区本部の伊藤精一本部長が安来市立第一中学校を訪れ、目録と趣意書を同校生徒会長の妹尾勇希くんに手渡しました。安来管内全体ではタスキ333本、テープ269個を用意し、後日各中学校に寄贈しました。

伊藤本部長は「部活などで暗くなってから帰る中学生に夜光反射材をつけていただき、交通事故が起こらないようにして欲しい」と話しました。



## 春の彼岸花市 開催



買い物客は定番である菊やしぶきをはじめストックやスターチス、ユリなどの花木を購入し「普段は不要な外出は控えるようにしていますが、彼岸は大切な行事ですし、キレイなお花を見ると気持ちが明るくなるので買いに来ました」と話しました。

やすぎ地区本部は3月15日からの3日間、同地区本部管内にあるグリーンセンター（農産物直売所）2店舗となかうみ菜彩館で「彼岸花市」を開催しました。

「彼岸花市」は毎年3月と9月に開催しており、管内の農家が栽培した色鮮やかな花木などが数多く並ぶ直売所の一大イベントです。しかし、今回は新型コロナウイルスの影響を考慮し、屋台や試食販売を中止するなど規模を縮小して開催しました。当日は全店舗で職員がマスクを着用し、買い物客同士の接触に配慮して通路の間隔をいつもより広くするなどの対策を講じました。



安来の元気な子ども達を紹介します！

MIRAI  
KIDS

# 未来の 主役 たち

たける  
**矢田 健** くん(2さい)  
みわこ  
**美和子** ちゃん(2カ月)



最近1人で歯磨きができるようになった健くんは、車や電車が好きな男の子。お父さんが子供の頃作ったレゴブロックの車で遊んでいるみたい。好きな食べ物はお寿司で特に炙りトロサーモンがお気に入り！けどアイスやチョコなど甘いものは食べないらしく大人な一面も！また、キレイ好きな性格で、ゴミをちゃんとゴミ箱に捨てているんだって。

今年生まれた美和子ちゃんは、あまり泣かない女の子。健くんと比べ生まれた時は小さかったけど、ミルクをたくさん飲んで成長中。泣いた時は大抵ミルクを飲むと泣きやむようで、この調子だとすぐに大きくなっちゃうかもね！

妹ができてから健くんは、1人で玩具の片付けなどをするようになったようで、以前家族3人で行ったディズニーランドに今度は4人で行く予定！今後の成長が楽しみな兄妹でした。

～お父さんお母さんより～

「いつも美味しい食べ物をお裾分けしてくれる優しいタケちゃん。家族みんなタケちゃんの笑顔に癒されています。おっとりした妹のミワちゃんができて、これからもっと楽しい毎日になるのかな!?これからも兄妹元気に大きくなってね。」

## 家の光 料理倶楽部

島根県家の光 講師：飯塚生美子 氏



## 鯛の昆布メごままぶし



料理は家の光4月号204頁を参考にした先生のオリジナルレシピです♪

### 活動記録

3月は旬の鯛をメインに、簡単にできる昆布メとそのアレンジメニューを作り、ご飯は鯛茶漬けにいただきました。また、じゃが芋をすりおろして「白湯スープもどき」や抹茶を使った「うぐいす餅」などを作りました。



入部希望者は、ふれあい福祉課 (0854-22-3751) まで

# ふれあい福祉課だより

## 基本理念は「誠心誠意」！

やすぎ地区本部では、30名余りの職員が介護保険事業である居宅介護支援事業、訪問介護事業、通所介護事業と地域へ出向いて行う介護予防地域活動に関わっています。

先般、事業所全体会を行い、令和2年度も基本理念である「誠心誠意」のもと職員一丸となって良質なサービス提供に努めていくことを意識統一しました。また救命救急法についての研修を行い、基本的な知識や技術を繰り返し学ぶことの大切さを再認識しました。

諸々の課題が山積の社会状況下ですが、令和2年度も地道に丁寧な仕事を心掛けてまいります。必要なことがありましたらご連絡ください。



### お問い合わせ

JAしまね やすぎ福祉サービスセンター  
TEL：23-8230 FAX：23-8231

### ● 居宅介護支援事業とは？ ●

はじめの相談窓口として、介護支援専門員(ケアマネージャー)が必要な介護サービスをご利用いただけるよう介護計画(ケアプラン)を作成させていただきます。

### ● 訪問介護事業とは？ ●

訪問介護員(ホームヘルパー)がご自宅に伺い、必要なサービス(入浴や食事準備等)提供をさせていただきます。

### ● 通所介護事業とは？ ●

通所(デイサービスふれあい)へお出かけいただき、他のご利用者との交流等から「生き甲斐」や「楽しみ」を見つけていただけるようサービス提供をさせていただきます。



## 女子大レポート

やっぱりすごい!日本の味  
『みそづくり』講座

講師

JAしまねやすぎ女性部  
新田 咲子 氏



今回は吉田みそ加工グループとしても活動されているやすぎ女性部の新田咲子氏を講師に招き、添加物を使用しない安全・安心な味噌作りを行いました。学生は麴と塩、柔らかく煮た大豆を混ぜ合わせ、味噌くり機にかけていく作業を順番に体験しました。約3ヵ月置くと食べられるようになり、自分で作った味噌が完成するのを楽しみにしています。

### 学生感想

- ◆ 普段何気なく味噌を使っていましたが、初めて知ることばかりでとても勉強になりました。
- ◆ 作る工程を知ること、これからは大切に料理に使っていきたいと思いました。

# JA健康管理活動のお知らせ

やすぎ地区本部とJA島根厚生連では皆様の健康保持・増進を目的に、今年もJA巡回人間ドックと農業者・女性部健診を下記のとおり実施する予定です。充実した検査項目と検査時間が約1時間と短時間な点も魅力です。ご自身・ご家族の健康づくりに、ぜひご利用ください。

	JA巡回人間ドック	農業者・女性部健診
日程	<b>7月22日(水)</b> ※5月の外務日にチラシ(申込書)を配布予定	<b>9月上旬</b> ※7月の外務日にチラシ(申込書)を配布予定
	<b>10月1日(木)、2日(金)</b> ※2次募集として、8月の外務日にチラシ(申込書)を配布予定	
料金	基本料金35,600円のところを <b>23,000円(税込)</b>	基本料金23,170円のところを <b>7,000円(税込)</b>
検査項目	<b>最大44項目</b> 【例】血液検査、心電図検査、眼圧検査、肺がん検査(胸部X線)、腹部エコー検査、胃がん検査(バリウム)、大腸がん検査など	<b>最大28項目</b> 【例】血液検査、心電図検査、眼底検査、 <b>筋肉量測定</b> 、骨密度検査、 <b>胸部CT検査</b> (40歳以上)など ※緑色はJAグループ特典項目です。

お問い合わせ ふれあい福祉課(担当:坂本) TEL: 0854-22-3751

生活燃料課より

## シロアリ警報!5月は羽アリが多発!!



**無料**



**シロアリ来襲**  
お宅は大丈夫ですか?

初夏は羽アリが出る季節。気付かないうちに住みづらくなるかも。早めの防除があなたの家を守ります。

**こんなお宅は要注意**

- 建物の周囲、庭先に枯草がある家
- 庭先でシロアリを見つけた家
- 雨漏り・トイレが壊れている家
- 羽アリが何匹か舞い込んだ家
- 増改築で床下の通気が悪くなった家

シロアリの予防・駆除は確かな実績と安心のJAへご相談下さい。  
シロアリ防除は「(公社)日本しろあり対策協会登録企業」であることを必ず確認しましょう。

JAのシロアリ予防・駆除は安心です。毎年莫大な量の木材が、シロアリや木材腐朽菌によって失われております。JAとして、組合員の皆様の住まいの耐用年数を延ばし、住まいを守る天災対策として、シロアリおよび腐朽被害対策を行っております。

環境に適合した薬を使用  
(公社)日本しろあり対策協会で効力・安全性の審査に合格した認定薬剤を使用しています。

資格者(プロ)による施工  
(公社)日本しろあり対策協会の施工仕様にとり「しろあり防除施工士」が施工しています。

JAしまね やすぎ地区本部  
赤江支店 TEL:28-9030 安来東支店 TEL:22-2290 安来南支店 TEL:22-1123  
伯太支店 TEL:37-1414 広瀬支店 TEL:32-2336 生活燃料課 TEL:28-7200

### 床下の無料調査(シロアリ駆除・防除等)に伺います。

床下の無料調査をご希望の方には、JAしまね取扱業者(株)コタマサイエンスの地区担当者が訪問しますので、よろしくお願い致します。



村上 紀文 石川 由之

取扱業者 **株式会社 コタマサイエンス** JA全農基本契約業者「株児玉商會」特約施工店

(公社)日本しろあり対策協会正会員 会員番号 島根県 002 会員番号 鳥取県 002 (本社)〒690-0048 島根県松江市西塚島2丁目8-23

■松江営業所 TEL:0852-26-6757  
■各営業所/江津・益田・隠岐・鳥取・倉吉・米子・広島  
<http://www.kodama-s.co.jp/>

## 春のおすすみ除草剤特価情報



### ラウンドアップマックスロード

規格	特別価格 (税込)	500ml換算
500ml	<b>1,930円</b>	
1ℓ	<b>3,580円</b>	1,790円
5.5ℓ	<b>10,480円</b>	952円

※小数点以下切捨

水で!! **うすめて使う!! お得な希釈タイプ**

500ml  
50倍液で散布面積: **1000m<sup>2</sup>**

※そのほか使えるシャワータイプのラウンドアップ マックスロードAL(新農薬特用)とは併用できません。

### ラウンドアップ マックスロードの使い方

●噴霧器に注ぐ量はよく読んでください。●100mlの容量は目安は適用しないでください。

<b>100倍液</b> 500mlに 100ml 水10ℓ	<b>50倍液</b> 500mlに 200ml 水10ℓ	<b>25倍液</b> 500mlに 400ml 水10ℓ
--------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

500ml 12.8%のキャップ1杯 (約15ml)

噴霧器等で散布します

# ザクサ

## 液剤



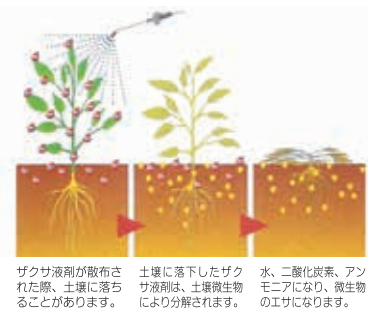
## ザクサ

規格	特別価格 (税込)	500ml換算
500ml	<b>2,000円</b>	
2ℓ	<b>6,490円</b>	1,622円
6ℓ	<b>18,690円</b>	1,557円
10ℓ	<b>29,000円</b>	1,450円

※小数点以下切捨

試験土壌	土壌中半減期
福島	1.0日
牛久	0.4日

試験実施機関  
 : (財) 残留農薬研究所  
 試験土壌  
 : 福島 (洪積・砂壤土)、  
 日植調・牛久 (火山灰・  
 軽植土)



お問い合わせ・  
お申し込みは

やすぎ地区本部 各支店経済課  
 または 資材課 (TEL:0854-28-7800)

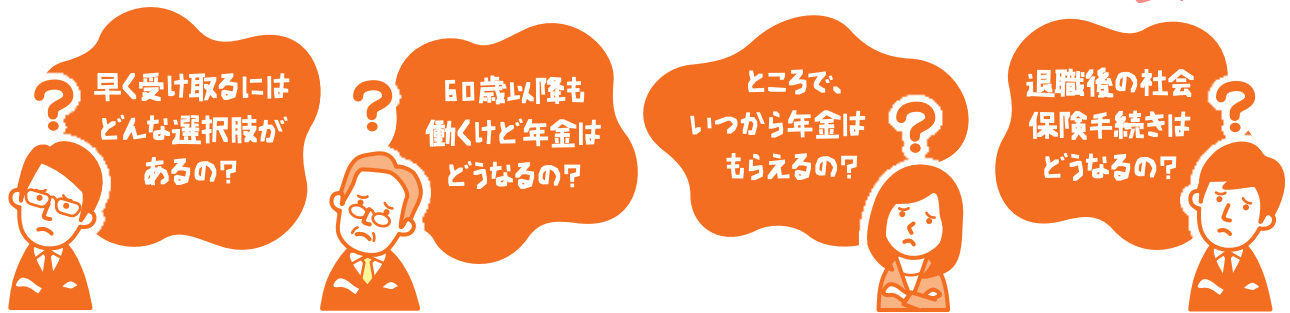
対象期間は、**5月末まで**

# ゴールデンウィーク ATM稼動のお知らせ

設置店舗	令和2年5月				
	2日(土)	3日(祝・日)	4日(祝・月)	5日(祝・火)	6日(祝・水)
やすぎ統括支店 (飯島町1205-1)	○ 8:45~19:00	○ 9:00~19:00	○ 9:00~19:00	○ 9:00~19:00	○ 9:00~19:00
安来市役所出張所 (安来町878-2)	×	×	×	×	×
赤江支店 (下坂田町1075-3)	○ 8:45~19:00	○ 9:00~19:00	○ 9:00~19:00	○ 9:00~19:00	○ 9:00~19:00
安来東支店 (安来町856-1)	○ 8:45~19:00	○ 9:00~19:00	○ 9:00~19:00	○ 9:00~19:00	○ 9:00~19:00
安来南支店 (宇賀荘町1255)	○ 8:45~19:00	○ 9:00~19:00	○ 9:00~19:00	○ 9:00~19:00	○ 9:00~19:00
伯太支店 (伯太町東母里537-1)	○ 8:45~19:00	○ 9:00~19:00	○ 9:00~19:00	○ 9:00~19:00	○ 9:00~19:00
伯太支店赤屋店 (伯太町赤屋127)	×	×	×	×	×
広瀬支店 (広瀬町広瀬802)	×	×	×	×	×
広瀬支店栄町店 (広瀬町広瀬1922-1)	○ 8:45~19:00	○ 9:00~19:00	○ 9:00~19:00	○ 9:00~19:00	○ 9:00~19:00
広瀬支店比田店 (広瀬町梶福留1230-2)	×	×	×	×	×

○稼動 ×休止

# やすぎ地区本部年金相談会のご案内



月日	相談時間	場所
令和2年5月25日(月)	9:00～14:00	伯太支店
令和2年6月10日(水)	9:00～14:00	赤江支店
令和2年7月13日(月)	9:00～14:00	広瀬支店
令和2年11月17日(火)	9:00～14:00	安来南支店
令和2年12月15日(火)	9:00～14:00	やすぎ統括支店
令和3年1月27日(水)	9:00～14:00	安来東支店

以下のものをご持参頂ければ、詳しいご相談ができます

- ・ねんきん定期便
- ・年金手帳及び基礎年金番号通知書 (ご本人、配偶者)
- ・年金証書 (ご本人、配偶者)
- ・年金請求書
- ・認印
- ・年金加入記録のお知らせ 等

※書類がどんなものかわからない場合などお気軽にお声かけください

事前にお電話にて相談時間をご予約されることをお勧めします。

お問い合わせ先 やすぎ統括支店 金融課  
TEL: 0854-22-3752

## 農業者年金基金からのお知らせ

# 農業者年金で安心・豊かな老後を

～農業者の老後は国民年金だけでは不安です～

◎農業に従事する方の老後の安心に役立ちます。

**国民年金 + 農業者年金**

◎保険料はいつでも変更できます。

月々2万円から6万7千円まで

◎こんな方が加入できます。

- ①国民年金第1号被保険者
- ②年間60日以上農業に従事
- ③20歳以上60歳未満の方

◎支払った保険料は全額社会保険料控除となり、

所得税や住民税等の節税になります。

◎積立方式だから自分がかけた金額は年金として生涯もらえます。

(仮に80歳前に亡くなった場合でも、死亡一時金が遺族に支給されます。)

◎政策支援 (保険料の国庫補助) が受けられます。

例: 認定農業者で青色申告者等  
35歳未満の人は10,000円 (5割) 補助

独立行政法人農業者年金基金

専門相談員 TEL.03-3502-3199

企画調整室 TEL.03-3502-3942

お問い合わせ先 やすぎ統括支店 金融課 TEL: 0854-22-3752



# 年金友の会日帰り旅行中止のお知らせ

平素よりJAしまねやすぎ地区本部をご利用いただき、誠にありがとうございます。  
さて、昨今世界中で流行している新型コロナウイルスの影響を踏まえ、例年開催を  
しております「年金友の会日帰り旅行」を中止することにいたしました。組合員やそ  
ご家族の皆様方の健康に配慮した措置ですので、何卒ご理解をお願いします。

年金友の会事務局 TEL：0854-22-3752

## 新入職員紹介



樋口 賢実

私はJA職員としての  
自覚を持ち、常に笑顔と  
思いやりの心を忘れない  
よう仕事に努めて参りま  
す。よろしくお願いた  
します。

## 人事異動

- ◎採用 (令和2年4月1日付)
- ▼企画総務部企画総務課付事務見習い・樋口賢実
- ▼やすぎ統括支店金融課・高橋菜摘
- ▼営農経済部米穀課・二岡昌代
- (令和2年4月2日付)
- ▼企画総務部ふれあい福祉課・砂流ゆき子
- ◎退職 (令和2年3月31日付)
- ▼長谷川みどり ▼池田幸枝

## 税務相談会日程

- 安来東支店 5月1日(金)10時~12時
- 伯太支店 5月1日(金)13時30分~15時30分
- 広瀬支店 5月18日(月)10時~12時

## 5月の外務日は

**20日(水)・21日(木)**

担当職員がお伺いします。



## 市況動向

島根中央子牛市場  
(単位：円・頭)

種別区分	地区区分	安来地区	伯太地区	広瀬地区	地区平均	中央市場
雌	平均価格	602,486	633,875	520,080	584,581	648,756
	頭数	7	4	5	16	90
	最高価格	685,300	748,000	700,700	748,000	1,067,000
又キ	平均価格	691,900	714,725	733,040	709,371	681,329
	頭数	8	4	5	17	136
	最高価格	899,800	803,000	851,400	899,800	899,800
総平均価格	650,173	674,300	626,560	648,867	668,357	
合計頭数	15	8	10	33	226	

### 3月子牛市場県外移出頭数

	山口県	滋賀県	福岡県	宮崎県	鳥取県	長野県	三重県	その他	合計	県外移出率
雌	6	17	6	0	14	5	9	24	81	53.29%
去	19	4	15	16	0	8	0	10	72	28.92%
合計	25	21	21	16	14	13	9	34	153	38.15%

### 肥育センター5等級評価牛(3月出荷分)

血統	種別	枝重	格付	BMS
秋忠平-茂花園-福安照	去勢	587.4kg	A5	9
勝早桜5-奥安福-糸晴波	去勢	560.2kg	A5	9
久茂福-安平照-平茂勝	去勢	470.6kg	A5	12

## コロナ影響大きく全国・本県“反落”

令和2年3月の全国主要子牛市場平均価格(全農・畜産生産部3月19日現在速報)は、雌633千円(前月比92%)、去勢709千円(前月比91%)と“反落”の取引ぎとなっています。

本県3月の子牛市場は隠岐・西部・中央で開設し737頭の上場があり、平均価格は中央市場668千円(前回は75千円安)で“反落”の取引ぎとなりました。

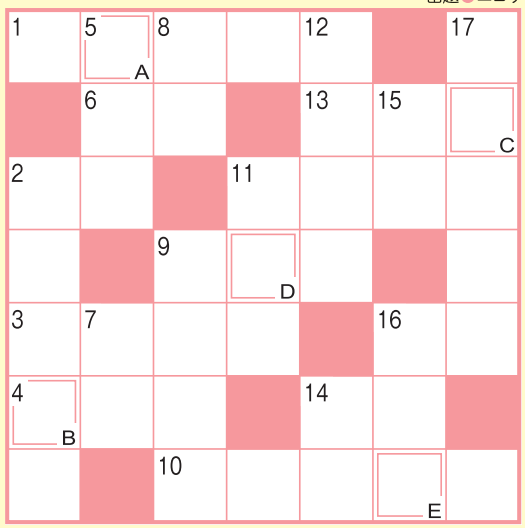
今月上場牛は、バラツキが一部見られましたが、発育良好な牛が多く見られました。

枝肉相場においてはすでによく知られているように新型コロナウイルスのまん延懸念に伴い訪日観光客の大幅な減少、イベント中止や自粛ムードにより国内マーケットが大きく停滞しております。この事から食肉需要にも大きく影響を及ぼしており相場も急落しております。生産者にも厳しい状況はもちろんですが、食肉売、小売業者にとっても相場安を喜べない状況にあり、事態の早期収束を願うところです。

CrossWord  
クロスワード  
パズル  
Puzzle

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？

出題 ● ニコリ



答え 

A	B	C	D	E	

・お預かりした個人情報は、プレゼントの抽選・発送以外の目的で  
利用することはありません。

タテのカギ

- ②知事選の期日前——に行ってきた
- ⑤耳は聴覚、鼻は嗅覚、目は
- ⑦ゾウやライオンを数えるときに  
使う言葉
- ⑧大きな口を持つ爬虫(はちゅう)  
類
- ⑨往年のヒット曲『——のハワイ  
航路』
- ⑪武者人形はかぶっていることが  
多い
- ⑫茶畑で行う収穫作業
- ⑭数え年70歳のお祝いです
- ⑮アシカやオットセイより大きな  
海獣
- ⑯飛行機で物を運ぶこと
- ⑰田畑を耕す農耕機械

ヨコのカギ

- ①端午の節句に食べる和菓子
- ②損の反対語
- ③あの人、いい人なんだけど、  
——多いんだよなあ
- ④邦画ではありません
- ⑥シオマネキやガザミはこの仲間
- ⑨馬具の一つ。足を掛けます
- ⑩春の大型——をゴールデンウ  
イークといいます
- ⑪クラブ——、救援——、——写  
真
- ⑬与党と対立することが多い
- ⑭たくと良い香りがします
- ⑰アスバラガスは主にこの部分を  
食べます

応募要項

- 応募方法  
ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番  
号、本誌に関するご意見・感想を記入して、  
下記宛先にお送りください。
- 賞品  
正解者の中から抽選で40名（JAしまね全  
体）の方に「JA商品券」をお贈りします。
- 当選者発表  
賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- 宛先・締切  
〒692-0014 安来市飯島町1205-1  
JAしまね やすぎ地区本部 ふれあい福祉課 「クイズ」係  
2020年5月7日（木）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「ホタルイカ」

ハ	ル	オ	カ	リ	ナ
ウ	ー	ル	メ	カ	タ
ス	ジ	コ	ム	ネ	
ユ	ワ	カ	シ	キ	
ジ	ン	ン	モ	リ	
ホ	ウ	キ	タ	ス	キ
ウ	リ	キ	レ	イ	シ

JAしまねびより  
「俳句の広場」「川柳の広場」  
がスタートします！

JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集します。  
優秀句（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）は5月号  
より誌面でご紹介！たくさんのご応募お待ちしております。

**奇数月は【俳句の広場】** 選者は安食 彰彦先生  
4月、6月、8月、10月、12月、2月の各15日を締切として、  
翌月のJAしまねびよりにて入賞作品を発表します。

**偶数月は【川柳の広場】** 選者は竹治ちかし先生  
5月、7月、9月、11月、1月、3月の各15日を締切として、  
翌月のJAしまねびよりにて入賞作品を発表します。

最優秀賞、優秀賞の4名様には  
「JA商品券1,000円分」をお贈りします。

**応募方法**  
俳句または川柳、住所、氏名、年齢、  
電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、  
Eメールのいずれかでご応募ください。  
※1回のご応募につきお一人様3句まで  
ご応募いただけます。  
※応募作品は自作で未発表のものに限り  
ます。  
※応募作品の一切の権利は、JAしまね  
に帰属するものとします。  
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）  
を掲載します。

**あて先**  
〒690-0887 松江市殿町19-1  
JAしまね ふれあい福祉課  
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」  
FAX：0852-35-9045  
Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp

# 作業機を装着したトラクタで公道走行が可能となりました！

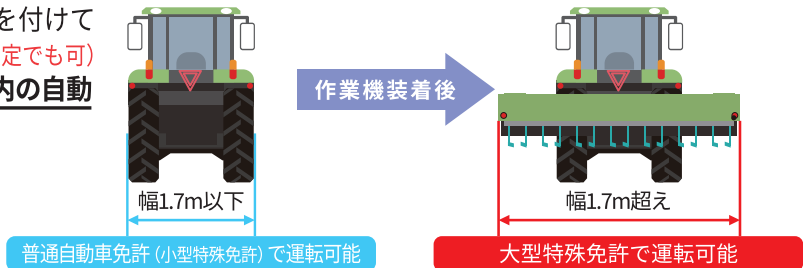
道路運送車両法の基準緩和によって、**一定条件を満たした状態に限り**トラクタに作業機（ロータリー・ハロー等、けん引式でないもの）を付けたままで公道を走行することが可能となりました。

## 適切な運転免許証をお持ちですか？

### 作業機の幅によって必要な運転免許が変わります

作業機本体の幅が**1.7mを超える**作業機を付けて公道を走行する場合、**大型特殊免許**（農耕限定でも可）が必要となります。**大型特殊免許は、県内の自動車教習所等で取得することができます。**

普通自動車免許（小型特殊免許）で運転可能なトラクタでも、**作業機の幅が1.7mを超えると大型特殊免許が必要**となるので注意！



※耕うん幅ではなく**作業機全体の幅**です。  
※普通自動車免許を取得していれば、小型特殊免許取得の必要はありません。

作業機を装着したトラクタの公道走行については、免許の確認（取得）の他各種灯火類の確認や車両幅の確認、安全性の確認が必要です。トラクタ・作業機を保有するご自身で諸条件を十分ご確認いただき、法令を守って走行して下さい。また、ご不明な点がございましたら、お近くのJA 営農担当部署、農機担当部署までお問い合わせください。

## 島根をもっと元気にしたい ～一緒にJAで働きませんか～

JALしまねは「農業振興」「地域振興」「地域貢献」を積極的に展開し、組合員はもとより県民そして次世代を担う若者・子どもたちとともに、大地の恵みと食文化の尊さを継承していきます。

### 「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」

- 地域の資源を生かし、希望と活力に満ちた農業を実現します
- 地域の文化を守り、心豊かに安心して暮らせる地域社会を創造します
- 水と緑を育み、豊かな大地と食を次世代に引き継ぎます

### 「信頼、満足、熱意、みんな一番」

- 【し】……組合員・利用者からの信頼、一番をめざします
- 【ま】……組合員・利用者の満足、一番をめざします
- 【ね】……仕事への熱意、一番をめざします

**JA  
自己改革  
実践中**  
JAグループ島根



マイナビ2021

マイナビでエントリー受付中

## JALしまね 令和3年4月 採用職員募集のご案内

- 募集職種** 正職員（総合職）
- 募集区分** 本店採用（転居を伴う配置の可能性があります）、地区本部採用（原則転居を伴う配置はありません）
- 応募資格** ①令和3年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業見込の方  
②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して3年以内の方
- 採用予定** 若干名
- 提出書類** 履歴書（JA指定）、卒業見込証明書または卒業証明書、学業成績証明書、受験票添付写真1枚（タテ4cm×ヨコ3cm、6ヶ月以内撮影）
- 受付期間** 令和2年4月1日（水）～5月8日（金）期間内必着
- 選考方法** 筆記試験、面接試験、小論文試験（一次選考：令和2年6月実施予定）
- 応募方法** マイナビ2021よりエントリーのうえ、提出書類を受付期間内に下記まで郵送または持参にてご提出ください。

※採用条件など詳しくはJALしまねHPまたは下記までお問い合わせください。

### お問い合わせ先（書類提出先）

〒690-0887 島根県松江市殿町19-1  
JALしまね 総務部 人事課  
担当：太田、上原  
TEL：0852-35-9016  
FAX：0852-35-9024  
ホームページ  
<http://ja-shimane.jp/>  
E-mail  
[jijin.hon@ja-shimane.gr.jp](mailto:jijin.hon@ja-shimane.gr.jp)





# しまねうれしび



今月号から島根県家の光講師、飯塚生美子先生に季節のレシピをご紹介します！

## 新玉ねぎでライスサラダ



- ・新玉ねぎならではの甘さを生かした一品！
- ・野菜たっぷり、砂糖不使用。血糖値が気になる方におすすめです。
- ・レタスに包んでサラダ手巻き寿司風にもなります。

### ●材料（4人分）

ご飯……………400g	オリーブ油…大さじ2	カニかまぼこ……4本
新たまねぎ……1玉	酢……………大さじ4	青じそ……………2枚
パプリカ（赤）1/4個	コンソメ(顆粒)小さじ2	レタス……………適量
A パプリカ（黄）1/4個	カレー粉……小さじ1	
きゅうり…………1本	塩こしょう……少々	
プロセスチーズ…3個		

### ●作り方

- ①Aの材料を全部5ミリ角に切る。
- ②大き目のボウルにBを入れてよく混ぜ合わせドレッシングを作り、その中に①の材料を全部加えてひと混ぜする。
- ③②のボウルにご飯を加え、しゃもじで切るようにして混ぜ合わせる。
- ④器にレタスを敷いてその上に③を中高く盛り、ほぐしたカニかまぼこせん切りにした青じそを飾る。

#### \*アレンジ\*

- ・チーズの苦手な方は、ハム、焼き豚、ツナ缶等に変えてもおいしいです。
- ・カレー粉無しでもおいしくできます。
- ・市販のお好みのドレッシングを使ってもおいしくできます。
- ・盛り付ける具材はゆで卵や海鮮、アスパラ、スナックエンドウもおすすめてです。

## 新じゃがのガレット



- ・じゃが芋のでんぷん質で焼き固めるので、切ってから水にさらすと固まりにくくなります。
- ・なるべく細く切るとまとまりやすいです。
- ・おやつやおつまみにどうぞ！

### ●材料（直径20cmサイズ1枚分）

じゃが芋 2個(250g)	オリーブ油……大さじ1
A 片栗粉…………大さじ1	ケチャップ……お好みで
ピザ用チーズ…40g	
塩こしょう……少々	

### ●作り方

- ①じゃが芋は皮付きのまま洗いなるべく細いせん切りにする。
- ②ボウルにAの材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブ油をひいて中火で熱し、②を全部入れ、均等な厚さになるよう広げ、フライ返しでしっかり押し固めて焼く。
- ④5分くらい焼いたら裏返し（いったん皿に出してからひっくり返すと出しやすいです）、さらに3分押し焼きして両面に焼き色を付ける。
- ⑤器に盛り、食べ易い大きさに切り分ける。
- ⑥好みでケチャップをつけて食べる。

#### \*アレンジ\*

- ・カレー粉を加えて焼いてもOK!
- ・ブラックペッパーを振ると大人味に。

# 健康散歩

けんこうさんぽ



## 玄米を活用してみませんか？

気候がすっかり春らしくなり、新しいスタートを切る人が多いかと思えます。気持ちも新たに体力もしっかりとつけていきたいところです。

私たちにとって炭水化物は主食として健康を支えてきた大切なエネルギー源ですので、きちんと摂取したいものです。そこで、今回はお米の中でも栄養価の高い、玄米についてご紹介します。

玄米とは、白米を精米する前のものです。玄米には血糖の上昇を抑える食物繊維や、糖質をエネルギーに変える働きのあるビタミンB1などが豊富に含まれており、白米と比べても、食物繊維は約6倍、ビタミンB1は5倍、鉄分は約2.5倍、カルシウムは約2倍の栄養価となっています。ところが、そのままの玄米は胃に負担がかかったり、食感や味覚があまり好まれなかったり、玄米を摂取する家庭が少なくなりました。「玄米を摂取したいけど、ちょっと…」という方には、玄米と白米を混ぜて摂取されてもいいかもしれません。玄米と白米を1：1で混ぜたものや、5分づき米などでも玄米の良さを取り入れることができますし、食べやすくなります。特に、食事時間が21時以降になると、血糖が上昇しやすくなってしまいますので、そんな方にもおすすめです。しっかり、よく噛んで食べるようにしましょう。最近では、白米が主流になったことから、消化が良くなり、食べやすくなったのでよく噛まずに食べてしまい、ついつい食べ過ぎてしまうということもなります。肥満の原因にもなりかねません。

最近では、玄米を美味しく炊ける電化製品も増えてきているので、体調が気になる方には玄米をお勧めします。今では、ご飯だけでなく玄米を使ったパンやお菓子、麺なども出てきました。いつも買うパンやお菓子ではなく、時には玄米を使用したものを選ぶなど、栄養価の高いものを選んでみてはいかがでしょうか。

