



JAようていは
地域資源循環型の
クリーン農業を目指しています。



巻頭特集



乳牛

平成22年度実績

	戸数	飼育頭数	生乳生産量
JAようてい	65 戸	2,769 頭	20,637 t
北海道	7,690 戸	826,800 頭	約 3,897,200 t
全国	21,900 戸	1,484,000 頭	約 7,630,800 t



肉牛

平成22年度実績

	戸数	飼育頭数
JAようてい	39 戸	955 頭
北海道	3,020 戸	538,600 頭
全国	74,400 戸	2,892,000 頭



豚

平成22年度実績

	戸数	飼育頭数
JAようてい	2 戸	265 頭
北海道	290 戸	573,300 頭
全国	6,890 戸	9,899,000 頭



※JAようてい=平成22年度実績
北海道・全国=農林水産省HPより(乳牛・肉牛 H22) (豚 H21)

牛 乳、乳製品、豚肉、牛肉…どれも食卓で目にする食材ですが、その実態を知る機会は多くありません。

日本では、戦後の生活レベル向上や食生活の変化に伴い、牛乳・乳製品や牛肉の需要が増え、酪農経営は急速に近代化・大型化が進みました。高齢化や後継者不足の問題を解決するために、酪農へルパー組合などの酪農経営支援システムを構築して対応しておりますが、バイオエタノール向け需要の増加等による飼料価格高騰、景気低迷による消費減少など畜産をめぐる環境は依然として厳しい状況にあります。

しかし、牛乳や肉等の生産以外にも家畜排せつ物から製造される「堆肥」は農産物生産に大きく貢献しています。JAようてい管内2施設(黒松内・ニセコ)で製造される堆肥は、環境や自然生態系へ配慮した環境調和型農業として過剰な化学肥料施用の防止や生産コスト削減を実現し、良質堆肥の提供を通じて、地域資源循環型のクリーン農業の確立を目指しています。

TPPへの参加や、EPA・FTAの促進・米国内産牛肉の月齢制限緩和等についての動向が不透明で、生産者の不安は続きます。しかし、安心・安全な農畜産物を食べてもらいたい。豊かな地球環境を次の世代に残したい。JAようていは、これからも「環境にやさしい農業」二人にやさしい農業を推進していきます。

YOUTEI Brand
Milk
Beef
Pork

畜産酪農
畜産酪農

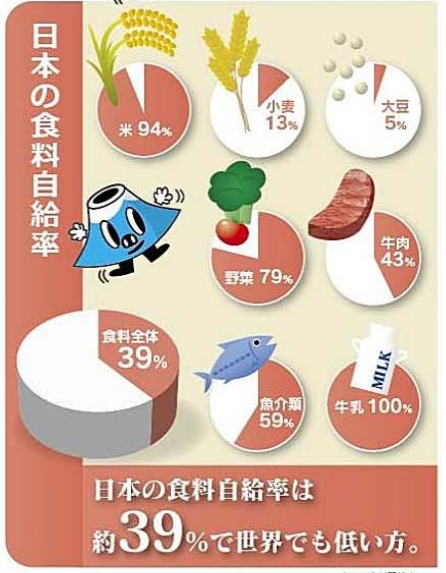
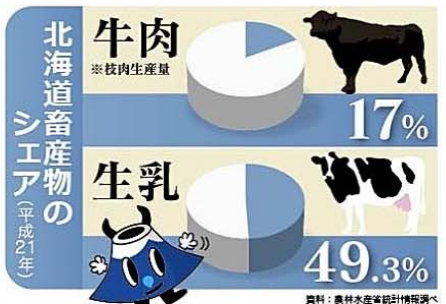
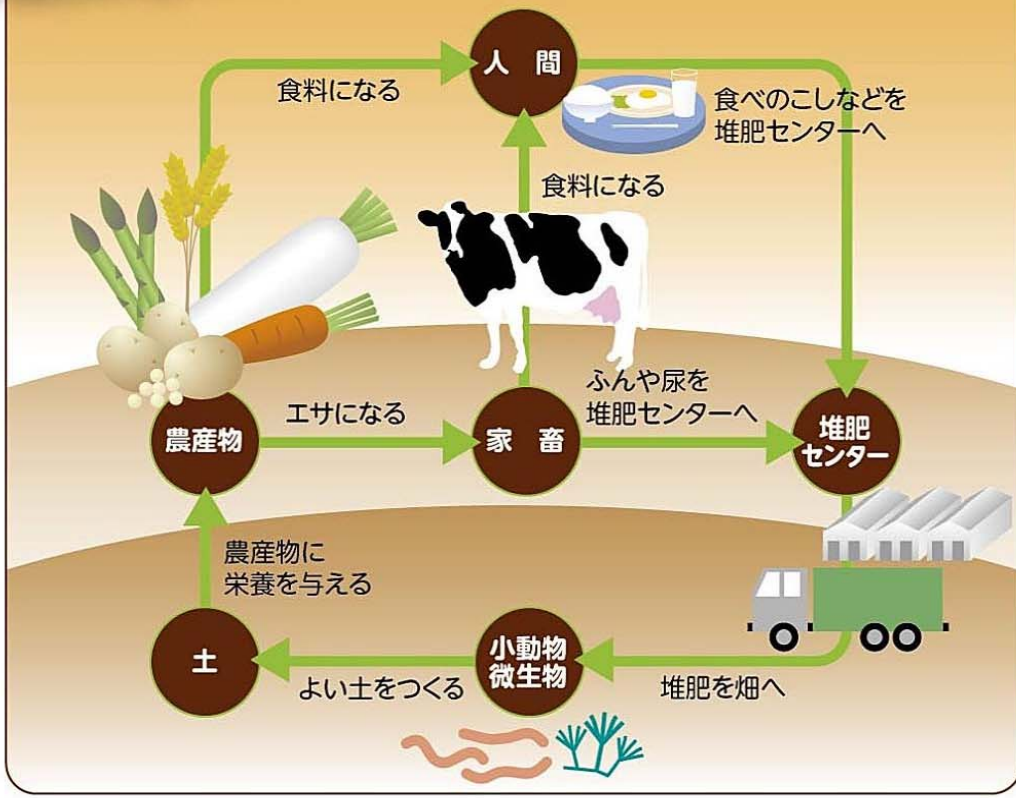


牛と人との出会い

牛と人との出会いは8,000年前もの昔にはじまりました。野生の牛を捕らえ、家畜としたことが始まりと言われています。わたしたちは牛から食糧や労力、衣料、肥料それに娯楽など、たくさんのものをもらいました。

循環型農業のしくみ(例)

JAようていでは、こんなふう
に堆肥を土づくりに利用しているんだよ



牛の不思議

- ① 牛が1日に出す乳の量は平均25Lくらいなのよ
すごい量。いつも飲んでいる1リットルパックで25本でこと。
- ② 子牛を産んだ母牛が乳を出すのよ
哺乳類なので出産を経験して初めて乳ができるようになるのよ。
- ③ 食いしん坊だよ
1日に体重の10%の量は食べたいよ。
- ④ 前歯は下あごだけにあるよ
上あごの歯茎はざらざらした厚い皮でできているよ。長い舌を使って草を巻き取るように食べ、食物をすりつぶすようにかむんだ。
- ⑤ 胃が4つもあるよ
第1胃が一番大きく体の右側にあるんだ。大人だと約120Lの容量になるよ。食べ物を一度に消化しないで「反芻」という方法で第1胃から第4胃に送られて消化されるんだ。
- ⑥ 鼻鏡の模様が牛でそれぞれ違うよ
鼻の穴から口にかけていつも粘液で潤っていて、鏡のようになっているよ。鼻鏡の模様は牛それぞれで違うんだ。人の指紋と同じように個体を識別するのに役立つよ。
- ⑦ 舌が長いんだ
体重600kg~700kgの肉牛では、舌の長さが約35cmもあるよ。

もっと牛乳を飲モオ〜♪

生活習慣病予防にも
高血圧の予防
塩分のとり過ぎが高血圧の原因であることは、よく知られていますが、カルシウムには、ナトリウムによる血圧上昇作用を抑える働きがあります。
胃・十二指腸潰瘍の予防
胃壁を守っている粘膜と消化液とのバランスが崩れ、胃や十二指腸の壁に傷ができる潰瘍。牛乳には胃酸を中和して胃粘膜を保護する働きがあります。
糖尿病の予防
血糖値を調整するインスリンの分泌がうまく行われなくなる糖尿病は、カルシウム不足も原因の一つといわれています。

牛乳1本(200ml)あたりの主な栄養素
(五訂日本食品成分表より)

エネルギー	138kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	7.8g
炭水化物	9.9g
カルシウム	227mg
ビタミンA	80μg
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.31mg
リン	192mg
カリウム	309mg
マグネシウム	21mg

動脈硬化とがんの予防
牛乳に含まれる脂質・共役リノール酸(CLA)は、脂肪の代謝を促進。さらに、抗動脈硬化作用や抗がん作用も報告されています。脂質の成分の一つリン脂質は、コレステロールの降下や肝臓に蓄積している脂質を低下させる作用があります。そして、乳糖の成分・ラクトースは、脂肪の吸収を妨げ、脂質の代謝を改善します。
抗コレステロール
コレステロールと聞くと、動脈硬化をおこす悪者と思われがちですが、私たちの体の神経組織や脊髄に多く含まれ、ステロイドホルモン類の材料となるなど、重要な役割を担っている物質です。そのため、体内で合成される量のほうが、食べ物からの量よりはるかに多いのです。牛乳に含まれているタンパク質のβ-ラクトグロブリンには、コレステロールの吸収を抑制したり、合成を阻害する働きがあります。

ミルクで
悟りをひらいたお釈迦さま

仏教は約2,400年前前にインドで釈迦が始めた宗教といわれています。釈迦が太子であった頃、山奥で1週間に1食という絶食の厳しい修行に励んでいました。衰弱した体で下山して、尼連禪河(にれせんが)で身を清めた後に、たまたま難陀婆羅(なんたばら)という長者の娘が一杯の牛乳を太子に捧げたそうです。すると、牛乳を一口飲まれた太子は、これほど美味なものもこの世になかったのかと驚かれ、そこで悟りをひらかれたという話があります。このため、仏教の教典には、牛より乳を出し、乳より酪(ヨーグルト)を出し、酪より生酥(せいそ)を出し、生酥より熟酥(じゅくそ)を出し、熟酥より醍醐(たいご)を出すという一連の工程が記されています。醍醐といふ言葉は、仏教用語で「仏の最高の経法」ということで、ミルク文化と仏教が、深い関係にあったことがうかがい知れます。

牛肉の栄養・効果
牛肉は、たんぱく質、脂質、鉄を多く含む栄養価の高い食品です。鉄は、豚肉よりも多く含まれており、貧血にも有効とされています。牛肉は、たんぱく質の元になるアミノ酸のうち、必須アミノ酸が多く含まれている優れた食品なのです。牛肉には、必要なアミノ酸がバランスよく含まれているのが最大の長所とも言えます。
※必須アミノ酸…アミノ酸のうち、体内で合成することができないため、食品から補わなければならないものを言います。

牛肉の保存
牛肉はラップできっちりと包み、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存します。ひき肉は足がやいですが、翌日までには食べるようになります。かたまりなら、1週間以内までです。かたまりを冷凍すれば、1ヶ月以上持ちますが、解凍時のことも考えて、小分けにして保存しておくとい良いでしょう。

牛肉の選び方
牛肉は、よくしまっていて、キメが細かいものを選びます。赤身はツヤがあって、赤色が深いもの。脂肪は白色、または乳白色で粘りがあるものを選びましょう。黒っぽいものは傷みはじめています。避けましょう。

豚肉の栄養・効果
豚肉はビタミンB1がすごく豊富で、牛肉の約10倍もあります。豚肉のビタミンB1は、糖質の代謝や神経の働きに関与している栄養素のため、疲労を回復したり、イライラを防いでくれる効果があると言われています。豚肉は、疲労回復効果が高い食品と言えますが、食べ過ぎると疲労の元凶、ビルビン酸が増えて、疲労物質の乳酸がたまってしまいます。これを回避するためには、クエン酸を同時に摂取します。クエン酸によって、ビルビン酸はクエン酸に変わります。肉類に、シモンやスタチが合うのは、こういうことだったんですね。その他、豚肉はたんぱく質も良質なものを豊富に含んでいます。もも肉100gに含まれるたんぱく質を他の食品換算すると、卵なら2個、ご飯なら茶碗6杯、牛乳では700mg相当のものもなるそうです。

豚肉の保存
豚肉の保存は、ラップでしっかり包んで密閉容器に入れてパーシャルで保存します。豚のかたまりなら、1週間くらいは持つようです。また、冷凍すれば、長期の保存が可能です。

豚肉の選び方
豚肉は、7つの部位があります。肩、肩ロース、ヒレ、バラ、モモ、そとモモ、ロース。調理にあった部位を選んでください。いずれの部位も、淡いピンク色をしているもの、ツヤと弾力があるものを選びましょう。

捨てればゴミ〜活かせば資源
牛乳を飲んだら洗って開いて

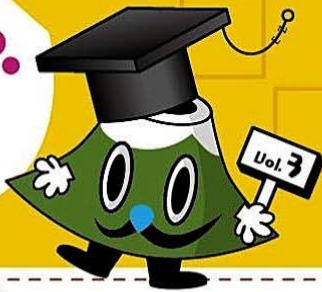
リサイクル!

- ① 洗って
- ② 開いて
- ③ 乾かして



おしえて!

ふれあい



皆さんからご質問
お待ちしております♪

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

※お問い合わせ頂いた個人情報については、お問い合わせに対するEメールでの返事のみを使用させていただきます。
(質問の内容によっては、お答えできない場合があることをご了承ください。)
※お問い合わせの多い内容については、本コミュニティ誌でもご紹介させていただきます。

Q

野菜を買うとき気をつけることは?

A

今回は、じゃがいも・だいこん・ゆり根・にんじんを選ぶときのポイントと保存方法を教えてあげるよ!

選ぶときのポイント

保存方法

じゃがいも
Potato



皮にしわや傷がなく、しっかりした重量感があるものを選ぶ。

光の当たらない暗くて低温の場所に保管。マンションの場合は冷蔵庫の野菜室に置いておくといいよ。

だいこん
Radish



青首の色が鮮やか、肌がなめらかで、つやがあるもの。しっかり太っていて大きさに割に重みがあるものがいいね。

葉を切り落とし、新聞紙で包みポリ袋に入れて冷蔵庫へ。葉も中側の柔らかい部分を刻んで味噌汁とかにも使えるよ。

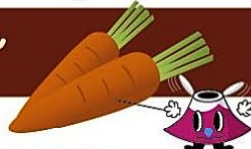
ゆり根
Lily Bulb



表皮がパリッと乾燥していて締まりがよく、色が白く光沢があるもの。根が長く伸びていないものを選んでね。

新聞紙に包んで冷暗所に。長く保存したい時はオガクズの中に入れ、時々霧吹きをかけて湿気を補給してあげて。

にんじん
Carrot



アタマの切り口をチェック。軸の切り口が小さい方が真ん中の芯も小さく、栄養価が高いよ。

乾燥しないよう1本ずつキッチンペーパーなどで包んでから、ポリ袋に入れて冷蔵すると長もちするよ。



JA共済には「ひと・いえ・くるま」の安心が
幅広くそろっています。

病気・ケガの
備えは…

安心を選べる
新しい医療保障

新 医療共済

万一のときの
備えは…

一生涯にわたる
万一の保障

終身共済

将来の資金の
備えは…

老後を支える
年金共済

予定利率変動型年金共済
ライフロード

マイホームの
備えは…

自然災害を
幅広く保障

建物更生共済
むてき

マイカーの
備えは…

お車の安心が
ムダなくそろう

家庭用自動車共済
フルマスター

あらゆる「がん」を
手厚く保障

がん共済

保障と貯蓄
ふたつの安心

養老生命共済

教育資金づくりに
役立つ

教育資金づくりに
こども共済

このほかにも、
たくさんの安心保障をラインナップ。
お気軽にお問い合わせください。

新しいふれあいから、新しい安心を。