

18号

あなたとJAようていを結ぶ
コミュニティ情報誌



今号は
ようていの小麦
についてじゃ



高原の
風と水と心の
メッセージ



ようてい山麓の8つのJAが1つになりました

JAようていコミュニティ情報誌 / Yoo!Yoo!Yoooty!

Vol.018

2021年10月2日

発行 ようてい農業協同組合

虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地の2

電話 0136-21-2311

URL : <https://www.ja-youtei.or.jp/>

いろんな料理に
大変身!大活躍!
栄養たっぷり

ようてい小麦

YOUTEI BRAND
Wheat

小麦は健康成分を豊富に含む作物。今回は小麦を食べるときに大切にしたい「時間栄養学」をご紹介します!

人間は体内時計を持っており、25時間周期でリズムを刻んでいるといわれています。しかし1日は24時間。体内時計をどこかでリセットしてあげなければなりません。体内時計のリセットには栄養バランスの良い朝食が理想とされ、特に炭水化物とたんぱく質が必須です。朝食に炭水化物をとると、脳の活動が活発になり代謝があがるため、余分なカロリーを消費できるようになります。

朝食・夕食はどうでしょうか?朝6時から16時までは脂肪合成を促進するたんぱく質(BMAL1)が低下している時間帯とされており、この時間帯に食べたものは脂肪として蓄えづらくなっています。つまり、少々極端かもしれませんが、朝食はどんな小麦料理を食べても肥満になりにくいのです。朝食のおすめはパスタ!パスタは血糖値が低い状態でなだらかに続き、腹持ちが良いので、活動的に午後を過ごせますね!

夕食は、16時以降にBMAL1が増えるため、時間が遅くなればなるほど脂肪として蓄えてしまいます。夕食が遅くなる場合には18時頃に軽い食事をとり、21時以降の食事を減らすなどの工夫ができるといいですね!ちなみにデザートも16時までに食べるのがおすすめです。が、「おやつ時間」と呼ばれる15時に食べることは体内時計に合っているといわれていますよ。

今回は小麦の秘密や当JAの小麦乾燥調製貯蔵施設の工場見学にお連れいたします!ぜひご覧ください!~

いろいろな料理に大变身! 大活躍! 栄養たっぷり

ようてい小麦

YOUTEI BRAND
Wheat

ようてい産の小麦

- 品 種 ⇒ 秋播き小麦:きたほなみ
春播き小麦:春よ恋
- R3生産面積 ⇒ 秋:1,204.36ha 春:374.79ha
(いずれも種子面積含む)
- R2取扱数量 ⇒ 秋:5,618.0t 春:957.6t
(いずれも製品のみの)



小麦生産組合
組合長より一言



小松 孝 組合長

うどんなどの日本麺を作るのに適した「きたほなみ」と、パンや中華麺を作るのに適した「春よ恋」の栽培をしております。小麦は北海道を代表する作物の一つであり、輪作体系を形成するにあたって欠かせない重要な作物です。良品質で安全・安心な小麦を栽培するために日々の生育を観察し、管理徹底を心がけております。特に収穫の適期を逃さないことが最重要であり、きれいな黄金色が畑一面に広がったタイミングで一斉に収穫が行われます。小麦は栄養豊富で、うどんやパン、パスタなど様々な食べ方があります。ぜひ、日々の食卓に取り入れてみて下さいね。

小麦にはこんなにいいことあるんです!

栄養素

- その1 小麦アルブミン
食後の急激な血糖値の上昇を抑えてくれるはたらき
- その2 小麦グルテン加水分解物
筋損傷抑制効果や運動後の血清インスリン濃度の上昇、血圧調整、慢性肝炎の軽減、免疫機能の向上に効果的
- その3 小麦ポリフェノール
活動リズムの改善効果や肥満、耐糖能異常の抑制効果



春に種子を播いて夏に収穫する小麦を「春播き小麦」

秋に種子を播いて翌年の夏に収穫する小麦を「秋播き小麦」

きたほなみと春よ恋 ってどんな小麦??

きたほなみ

製麺適性に優れた中力粉でうどんやそうめんなどの麺類はもちろん、お菓子にも適しており、きめ細かな粉質の小麦。

春よ恋

2000年に北海道で誕生した春播き小麦。グルテンが強くしなやかで吸水性の高い強力粉なので、ふんわりもっちりとしたパンが作れます。



『グルテン』をご存じですか??

グルテン... 小麦に含まれるたんぱく質「グルテン」と「グリアジン」が絡み合ってきたもの

- グルテン: 弾力はあるが伸びにくい
- グリアジン: 弾力はないが粘着力が強く伸びやすい

	強力粉	中力粉	薄力粉
グルテンの量	多い		少ない
グルテンの性質	強い		弱い
粒度	粗い		細かい

小麦粉に水を加えてこねていくと弾力と粘り気のある生地ができるのはグルテンのおかげ!

お菓子や天ぷらには薄力粉、うどんやお好み焼きには中力粉、パンや中華麺には強力粉。作るものに合わせて使い分けよう!

JAようていの小麦乾燥調製貯蔵施設をのぞいてみよう!

施設見学へようこそ!

令和元年7月、小麦乾燥調製貯蔵施設の増設工事が完了! 平成30年度強い農業づくり事業により、サイロや荷受設備、屋外型乾燥設備などを増設しました!

START 操作室



受入から調製・出荷に至るまでの各行程を一元管理している部屋

全自動サンプル乾燥機



受入毎に抽出したサンプルを自動で乾燥する設備

荷受設備



トラック・ダンプで運ばれてきた小麦を受入する設備

貯留ビン



受入後または乾燥後に一時的に保管する通風装置付き設備

乾燥機



既定の水分値まで温風で乾燥させる設備

毎日80tの処理能力!



グレードアップ選別機



降雨や倒伏により発生する低アミノ麦を除去し、品質・等級を向上させる設備

貯留サイロ



製品をバラで保管する塔型の倉庫

さまざまな設備があるんだね! ようてい小麦の高品質・安定生産を実現しているんだね!



大地がひとを強くする。
GOAL! AGRICULTION!
HOKKAIDO

～食と農でつながるサポーター550万人づくり～

キャンペーン期間
令和3年
10月29日(金)まで

准組合員加入キャンペーン

JAようてい出資金
5口5,000円以上して頂くと...

JAようてい給油所で使える割引チケット

(割引総額
10,500円相当)進呈!

割引内容

- ・灯油配送1ℓにつき10円割引 (300ℓ上限)
- ・ガソリン、軽油1ℓ給油につき10円割引 (50ℓ上限)
- ・洗車カード3,000円割引 など

更にキャンペーン期間中に
加入頂くと...

Aコープようてい後志くみあい機械センターで使える割引チケットを進呈!

(割引総額**5,000円相当**)

割引内容

①と②の両方使用が可能

- ① Aコープで2,000円以上お買い上げ時使用出来る割引チケット500円×5枚
※2,000円毎に1枚使用可能 ※換金・再発行は出来ません・お釣りは出ません。
- ② 後志くみあい機械センターで2,000円以上利用時(車検、整備、オイル交換、用品、部品など)に使用出来る割引チケット500円×5枚
※2,000円毎に1枚使用可能 ※換金・再発行は出来ません・お釣りは出ません。

この機会にぜひご加入下さい。詳細はお近くのJAようてい各支所までお気軽にお問い合わせください。

JAようてい

本所 虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地2
☎0136-21-2311

黒松内支所 寿都郡黒松内町字黒松内284 ☎0136-72-3341
 蘭越支所 磯谷郡蘭越町蘭越町104 ☎0136-57-5211
 ニセコ支所 虻田郡ニセコ町字本通105 ☎0136-44-2331
 真狩支所 虻田郡真狩村字真狩45 ☎0136-45-2131

留寿都支所 虻田郡留寿都村字留寿都211-2 ☎0136-46-3121
 喜茂別支所 虻田郡喜茂別町字喜茂別22-57 ☎0136-33-2316
 京極支所 虻田郡京極町字京極683 ☎0136-42-2131
 倶知安支所 虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地2 ☎0136-22-1137

これからの安心を共に。

Webマイページ
ご登録キャンペーン

JA共済から新たなつながりが生まれます。
登録されるのは、あなたにとってこれからの安心。
まずは、元気にご挨拶させてください。
ハロー！Webマイページ、一緒にはじめませんか？

最大3回、
当選のチャンス！ Webマイページご登録キャンペーン

対象期間 2021年4月16日～2022年3月31日

Webマイページのご登録をすることで、**2,400名様に豪華賞品が当たる!**

応募期間 第1期:2021年6月30日 / 第2期:2021年9月30日 / 第3期:2021年12月31日 / 第4期:2022年3月31日
 抽籤者数 応募対象者:Webマイページのご登録をされた方

WebマイページとLINEアカウント連携をすることで、**デジタルクーポンが必ずもらえる!**

LINE 4つの中から選ぼう! 全員必ずもらえる!

セブンスプレジデンツ
ロコス
3WAYスタンド
ハンモック
400名様(各期100名様)

VERMICULAR
パーニキュラ
フライパン&リッド
2サイズセット
400名様(各期100名様)

JAカクーン
黒毛和牛ステーキ
セット 総重量2000g
(ヒレ1200g、ロース800g)
400名様(各期100名様)

WebマイページとLINEアカウント連携をすることで、**デジタルクーポンが必ずもらえる!**

LINE 4つの中から選ぼう! 全員必ずもらえる!

セブンスプレジデンツ
ロコス
3WAYスタンド
ハンモック
400名様(各期100名様)

VERMICULAR
パーニキュラ
フライパン&リッド
2サイズセット
400名様(各期100名様)

JAカクーン
黒毛和牛ステーキ
セット 総重量2000g
(ヒレ1200g、ロース800g)
400名様(各期100名様)

WebマイページとLINEアカウント連携をすることで、**デジタルクーポンが必ずもらえる!**

LINE 4つの中から選ぼう! 全員必ずもらえる!

セブンスプレジデンツ
ロコス
3WAYスタンド
ハンモック
400名様(各期100名様)

VERMICULAR
パーニキュラ
フライパン&リッド
2サイズセット
400名様(各期100名様)

JAカクーン
黒毛和牛ステーキ
セット 総重量2000g
(ヒレ1200g、ロース800g)
400名様(各期100名様)

くらしの保障、相談するなら JA共済

耕そう、大地と地域の暮らし。JAグループ

ようてい産の旬の
農産物のご購入はこちらから!

●最寄りのAコープようてい各店舗

●地方発送受注窓口

0120-049-748

電話受付時間
平日 9:00~17:00
土曜 9:00~12:00
日曜・祝日 休業

●JAようていのホームページ「農産物の購入」
(株)Aコープようていの販売サイト
「産直ネットショップ」へ移動します



正解者の中から5名の方にプレゼント!

クイズに答えて
ようていの農産物詰め合せセットをもらおう!

クイズ

下の文の〇〇にあてはまる言葉をお答え下さい。

ようてい小麦は「春よ恋」と「〇〇〇〇〇」

応募方法

記入項目①～⑥を必ずご記入の上、はがき、FAX、ホームページ
お問い合わせフォームのいずれからご応募ください。
はがき: 〒044-0011 倶知安町南1条東2丁目
JAようてい 管理本部企画経営課 行
FAX: (0136) 21-2321
ホームページ: <https://www.ja-youtei.or.jp/>
Eメール: 右のQRコードを読み取って下さい。



※当選者は発送をもって代えさせていただきます。
(11月中旬発送予定)

記入項目

- ①クイズの答え
- ②郵便番号・住所
- ③電話番号
- ④氏名
- ⑤ようてい農協との関係
(正組合員・准組合員・その他)
- ⑥コミュニティ誌への感想・
農協への意見

応募期限
令和3年
10月31日(日)
まで

QRコード