

2024

2 FEBRUARY

高原の風と水と心のメッセージ

ようてい



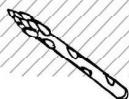
快晴の羊蹄山(真狩村)

特集

JAようていInstagram プレゼント企画特集 第8～9弾編!
日本を代表する健康食品「豆腐」で元気に美しく



石井 大雅さん (留寿都村)



農協運営委員会 道外視察研修を行いました！



1月17～19日、農協運営委員会（委員長：西元道啓さん）の道外視察研修を行いましたので、ご報告致します。

【担当：佐々木（康）】

シブヤ精機(株)

シブヤ精機(株)は、平成20年に設立した農業用選果・選別システム等のメーカーであり、選果・選別システムといった農業関連機器、製缶包装システムといった自動化・省人化のための機器等の製造を手掛けている総合選果機メーカーです。

この度の視察では、人材不足解消や選別作業の省力化に向けて、他JAの選果施設において導入されているAI（人工知能）選別の概要や現状等の説明を受けました。また、シブヤ精機(株)を始め、全国のJAと連携して事業を展開している(株)AGRI SMILEから、地球

温暖化対策に有効となる農業生産資材やデータ解析システム等について説明を受けました。

AI選別機から各生産者の詳細なデータ確認が可能となっており、AIはあくまでも道具であるため、使いこなすためにはAIに学習させることが重要となります。

(株)AGRI SMILEでは、選果場から出された残渣を用いて作物に有効な生産資材に変えて圃場に還元するための技術開発を積極的に行っており、委員から開発者や担当者への積極的な質疑応答が行われました。



シブヤ精機(株)、(株)AGRI SMILEの皆様ありがとうございました！



AI選別機など今後役立つ内容を学びました！

JAみっかび柑橘選果場

JAみっかび柑橘選果場は、ブランド価値向上やスマート農業の確立、生産者の負担軽減等を目指して、令和3年10月に完成した国内最大規模のAI技術を用いた選果場です。

この度の視察では、最先端技術を駆使した同選果場の概要や、実際の選果現場を視察しました。同選果

場の建設により、従来に比べ家庭選果が4割削減され省力化した分、生産量の維持や品質向上が図られただけでなく、全自動パレタイズを採用するなど流通の負担軽減にも考慮されています。委員からは、導入されている選別機や選別システムについて質問がなされるなど、活発な意見交換が行われました。



JAみっかび柑橘選果場を見学しました！



選果場の概要等について説明を受けました！



セントライ青果(株)

セントライ青果(株)は、平成28年10月に設立され、現在では全国中央卸売市場の青果卸売業者として中部地区1位、全国でも3位の取扱高を誇り、確固たる地位を得ています。

この度の視察では、現在の各産地の状況や消費動



当産地以外の状況について説明を受けました！

向、今後の展望などの説明を受け、市場内で他産地の品質確認も実施しました。

委員からは、これからの馬鈴薯の販売についての要望が出されるなど、活発な意見交換が行われました。



作物の品質確認を行いました！

食用馬鈴薯生産組合 道外視察研修を行いました！



1月10～12日、JAようてい食用馬鈴薯生産組合（組合長：森和也さん）は、東京方面にて令和元年度ぶりとなる道外視察研修を行い、生産者13名、職員6名、関係機関1名が参加しました。

1日目は多摩青果(株)、JA全農青果センター（戸田）、東京青果(株)の3市場において、ようてい産を含む各地の馬鈴薯の品質状況調査を行いました。

2日目には市場を含めた販売協議会を実施し、西日本における馬鈴薯の状況や野菜全般の価格情勢等について説明を受け、今後のようてい産青果物の取引維持・拡大に向け活発な協議を行いました。

今後の販売に向けた展望等の意見交換も行き、令和5年産の継続販売及び令和6年産に繋がる有意義な視察となりました。【担当：渡邊】



JA全農青果センター（戸田）



多摩青果(株)



東京青果(株)



販売協議会の様子



第72回全道JA青年部大会が開催されました！



12月7～8日、札幌パークホテルにて「第72回全道JA青年部大会」が開催され、JAようてい青年部員31名が参加しました。大会では青年の主張発表で、後志地区代表として喜茂別地区の越後峻介さんが「やりがい」について発表した他、「動画で発信！農の魅力」コンテストの上位作品として真狩・喜茂別・倶知安地区の動画が上映されました。

北海道大学大学院農学研究院准教授の小林国之氏による「JAとの対話から地域農業の未来を考える」を

テーマとした基調講演では、チャットアプリを使い、全道役員とともに全道の盟友からのリアルタイムな質問に対しディスカッション形式で回答しました。この新しいスタイルでの講演は、大変好評でした。

約4年ぶりの懇親会では、全道から約800名の盟友が参加しました。懇親会イベントのアームレスリング大会では、後志地区代表として京極地区の石井宏治さんが出場しました。本大会は全道盟友と交流できた有意義なものとなりました。【担当：高橋（洸）】



青年の主張を発表された越後さん



青年の主張表彰式



基調講演の様子



約800名が一堂に会しました！



アームレスリング大会（手前：石井さん）

JAようてい女性部・女性理事 合同視察研修を行いました！



11月28～30日、JAようてい女性部（部長：荒木順子さん）と女性理事の合同視察研修を行い、女性理事3名、女性部等組織19名、職員2名の計24名が参加しました。

今年度は福岡県と大分県を視察しました。初日の福岡県では、当JAと取引のある福岡大同青果（株）を訪問し、青果物の流通や販売状況について意見交換を行いました。

2日目の大分県では、女性部活動や人づくりに力を入れているJAにじを訪問し、JAにじの右田代表理事組合長から直々に女性部活動や人づくりについて講義をしていただ

きました。これからの農業における女性の役割の認識や実行する大切さ、女性大学や数千名が所属している専門委員会などの組織づくり等について教えていただきました。

今回の視察研修を通して、農業における女性の存在感や可能性を感じるとともに、自分たちの組織活動や人づくりについても見直す機会となりました。この視察研修で学んだことを活かし、女性農業者の事業参画や組織活動に積極的に取り組んで参ります。【担当：高橋（洸）】



福岡大同青果（株）市場視察の様子



JAようてい女性部・女性理事の皆さん



石田組合長（JAにじ）による講義



荒木部長による挨拶



JAようてい青年部 農業視察研修を行いました!



11月29日～12月1日、JAようてい青年部（部長：林正幸さん）の役員3名は、JAきょうわ青年部・後志地区青年部協議会と合同で、四国にて農業視察研修を行いました。コロナ禍で減った地区青年部同士の交流を目的としたこの研修は、昨年に続き2回目の実施となりました。

香川県では、讃岐うどん用のブランド小麦「さぬきの夢」や、オリーブやアスパラキウイなどのオリジナル品種の開発について、香川県農業試験場の担当者から説明を受けました。小規模な農業が多い四国では、ブランド化と農産物の流通について見学し、市場関係者と意見交換を行いました。北海道産の農産物についても話題になり、品質の安定が重要であることを再認識しました。その他にも、金毘羅山などの観光スポットを

訪れ、地域の文化に触れました。

愛媛県では、JA運営の直売所複合施設「さいさいきて屋」を視察しました。高齢化に伴い、共選販売出荷が難しくなった生産者が少量でも販売できるように作られたこの施設では、地元の特産品や果樹が豊富に並んでいました。生産者名や品種の記載がしっかりとされており、価格も高値の商品が多く並んでいました。

初めての四国視察でしたが、四国の農業や食文化を体感し、他地区の青年部との情報交換や交流を深めることができました。今回の視察で学んだことを今後の青年部活動に活かして参ります。

【担当：高橋（光）】



香川県農業試験場を訪問しました!



高松青果例の視察の様子



さいさいきて屋の視察の様子



お疲れ様でした!

JAようてい青年部 婚活交流会を開催しました!

12月16日、JAようてい青年部は札幌テレビ塔にて、後継者対策事業として「婚活交流会」を開催しました。当日は、部員8名と一般女性8名が参加し、約4時間半にわたりイベントが行われました。

交流会では、参加者同士が自己紹介や個別トークタイムを通じて交流を深めた後、参加者全員で大通公園のイルミネーションを散策しました。2次会では、グループに分かれてゲームなどを行い、大いに盛り上がりました。

今回の交流会を通して、3組がカップリング（互いに好印象を獲得した男女）しました。例年に比べてカップリング数は少なかったものの、後日会う予定を立てている方々もおり、参加者全員から「楽しかった」「また参加したい」との声が寄せられ、大変有意義な婚活事業となりました。

近年、農業従事者との結婚願望のある女性が増えてきていると委託業者からお話もありました。同部では今後も同事業を継続していく予定です。

【担当：高橋（光）】



大いに盛り上がりました!



イルミネーションも楽しみました!



女性の皆さんへのお土産として
ようてい地区をPR!



JAようてい青年部京極支部 反省会を開催しました！

12月20日、JAようてい青年部京極支部（支部長：村上拓也さん）は京極町の紅寿司にて、青年部員と当JA職員の交流と2023年を振り返ることを目的とした反省会を開催し、26名が参加しました。

反省会では、日頃なかなか関わる機会が無い職員と

話せるよう青年部員が席を移動するなど、交流を深める様子が見られ、青年部員と職員との繋がりを強めることができた貴重な機会となりました。

【担当：相坂】



反省会の様子



交流を深めることができました！



JAようてい女性部京極支部 さつまいも学習会を開催しました！

1月11日、JAようてい女性部京極支部（支部長：横井真由美さん）は、同女性部員が自家栽培したさつまいもを持ち寄り、さつまいも学習会を開催しました。

とても大きく立派で美味しそうなさつまいもは、手際の良い部員の皆さんのおかげで「大学いも」や「さつまいも

団子」、加工部の乾燥機械を使った「干しいも」へと調理されました。

試食会ではさつまいもの美味しさに感動し、終始楽しく有意義な時間となりました。

【担当：古屋(美)】



JAようてい女性部京極支部の皆さん



皆で楽しく調理しました！



大学いもとさつまいも団子



干しいも



5地区JA合同女性役員・参与研修会が開催されました！



12月21日、札幌市の北農ビルにて「5地区（道南・後志・日胆・石狩・十勝）JA合同女性役員・参与研修会」が開催され、当JAから女性理事2名が参加しました。例年は4地区（道南・後志・日胆・石狩）合同での開催でしたが、本年は初めて十勝地区も含めた5地区合同での開催となりました。

研修会では参加者を3グループに分け、「昨今のJAが抱える経営課題（職員の確保等）」と「女性役員登用等にかかる情勢について」をテーマにグループディ

スカッションを実施し、職員の離職防止に向けた提案や女性役員になるには家族の理解を広げることが必要等の意見も出され、活発な意見交換が行われました。

参加者からは、5地区だけでなく道内全地区の女性役員を参集範囲として研修会を開催して欲しいとの意見が出されるなど、有意義な研修会となりました。

【担当：佐々木（康）】



研修会の様子



活発な意見交換が行われました！



令和5年度 4地区JA監事協議会 冬期研修会が開催されました！



1月10日、「令和5年度 道南・後志・日胆・石狩地区農協監事協議会 冬期研修会」がWeb併用形式にて開催され、4地区の監事および内部監査担当職員91名が参加しました。開会にあたり、同協議会の紺谷公嗣会長（当JA代表監事）が挨拶されました。

研修会では、始めにJA北海道中央会 札幌支所職員より「監事監査における留意事項について」「棚卸立会の監査要点について」をテーマに説明があり、「監事監査の手引き」をもとに監事監査の役割やそのあり方、また棚卸立会の意義について改めて確認し

ました。

次に、みのり監査法人 パートナー・公認会計士の小池伸城氏より「監事の役割について」をテーマに講演があり、業務ヒアリングだけでなく日頃のコミュニケーション等を通じて組織の実態や問題点を把握し、高度な判断に向けて情報収集を行う必要性を見つめ直しました。

本研修会で学んだ「JAの監事に期待されること」を再確認し、監事の立場として今後の農協運営に役立てて参ります。

【担当：黒田（友）】



開会挨拶をされた紺谷会長



研修会の様子



メンタルヘルス(セルフケア)研修会を開催しました!



12月25日、メンタルヘルス(セルフケア)研修会をWeb併用形式で開催し、職員86名が参加しました。

当日は、北海道農業団体健康保険組合の川口真里菜保健師に講師を依頼し、「ストレスとは何か」「ストレスへの対処」「職場のコミュニケーション」の3つをテーマに、事前に職員向けに実施したストレスチェックの結果と照らし合わせながら説明していただきました。

適度なストレスはやる気を高め、生活がより良くなると考えられていますが、過度なストレスは少しずつ確実に

に人の心をすり減らせてしまいます。元気な時こそストレスとの向き合い方について考え、本当に辛くなる前に早めの対処をすることが大切です。また、周りの人の「いつもと違う」様子に気づいた時には優しく声をかける、相手の顔を見て話を聞くなどし、互いに支え合う生きやすい環境づくりについて改めて考える貴重な研修会となりました。

【担当：篠原】



研修会の様子



ポジティブな言葉に言い換える学習をしました!



共済窓口担当者研修会が開催されました!



1月17日、当JAニセコ支所大会議室にて共済窓口担当者研修会が開催されました。

当日はJA共済連北海道札幌支所の佐野主査を講師として、共済窓口における保障点検をメインに説明していただきました。

新型コロナウイルスの第5類移行を受け、久々に集合研修が実施された本研修では、日頃より共済窓口を担当している職員のグループワークによる活発な意見交換が行われ、その後はロールプレイングを通じてパンフレットを活用した説明話法などを学びました。

参加した職員は、日々、社会保障制度や医療技術が進歩する中で、お客様のニーズに即した保障提供を行うためにも、現在ご加入いただいている共済に対し、恒常的な保障点検を実施することの重要性を改めて認識しました。

当JAでは、今後も共済事業において組合員や利用者の皆様に寄り添い、共済窓口における積極的な声掛けを通して「安心」を提供して参ります。

【担当：齋藤(貴)】



研修会の様子



実際に説明を行いながら学びました!





JAようてい野球部 倶知安町スポーツ賞を受賞しました!

1月12日、倶知安町総合体育館にて、「倶知安町スポーツ表彰」の授与式が行われ、JAようてい野球部はスポーツ賞を受賞しました。

この表彰は、前年度に各競技において活躍した選手・団体を対象に倶知安町教育委員会より表彰されるもので、JAようてい野球部は「天皇賜杯第77回全日本軟式野球大会 南・北海道大会」「北海道知事杯第22回北海道軟式野球選抜選手権大会」にて優勝し全国大会に出場したことが評価され、この度の受賞に至りました。

JAようてい野球部はこの榮譽に感謝し、今後とも一人ひとりが業務に励み、野球の練習にもより一層力を入れて参りますので、応援賜りますようお願い致します。

【担当：篠原】



スポーツ賞のトロフィー

Hello

See you

Thanks

今日から使える!一言英会話
NO.38 「To another good year!」



なるべく短い英語で伝わる日常英会話をご紹介します「一言英会話」。昨年12月号でご紹介した「Make yourself at home.」はもうマスターしましたか?2024年最初の一言も、気軽に使えるフレーズですよ!

『To another good year!』

トゥ アナザ グド イア

(今年もよい一年になりますように!)

新しい年が明けて約1カ月。まだ今年になってお会いしていないご家族やご友人がいらっしゃる方、注目です!

「明けましておめでとうございます!」は英語で「Happy New Year!」と言うことは、知っている方も多いと思います。では、「今年もよろしくお祈いします。」はどのように表現するのでしょうか?

実は、「今年もよろしくお祈いします。」は日本特有の表現で、全く同じ意味で使える英語のフレーズは存在しません。その代わりとして、「あなたにとって素敵な一年になりますように。」「今年も一緒に働けるのが楽しみです。」などと様々に表現するんだそうです。今回は「今年もよい一年になりますように!」と伝えるフレーズをご紹介します。2024年になって初めてお会いする方にぜひ伝えてみてくださいね♪

ほっと一息! 掲示板

今回のテーマ
冬の名曲

Miss you / AAA
(むんさん)

「雪の華」中島美嘉。心が洗われます。
(マイカーはCX-5!さん)

冬といえば「クリスマス」あわてんぼうの
サンタクロースです!!

(むぎおさん)

「クリスマス・イブ」これは永遠の名曲ですね。
(あぶがんさん)

粉雪。学生時代の友人がハッポウスチロールをけずってまいて、粉雪をうたっていたのが印象にのこっているから。

(りすまるさん)

次回のテーマは『お鍋』

2024年最初の掲載です。今年も『ほっと一息! 掲示板』で皆さまとゆるく楽しくお話できれば幸いです、気軽にご応募ください。さて、2024年がスタートして1ヶ月が過ぎましたが、年が明けてもまだまだ続く寒い冬。テレビで美味しいそうなお鍋の特集が流れると、今晩はウチもお鍋にしようかな、と。最近では本当にたくさんの種類や食べ方があるので、何鍋にするか一旦考えます・・・考えた後、「いつもの」になることもしばしば。そこで今回は「お鍋」をテーマに、皆さまのオススメのお鍋を教えてください! イチオシの具材やスープ、メのアレンジなど、ご応募お待ちしております!

2月 今月のあなたの運勢

モナ・カサンドラ

牡羊座 3/21 ~ 4/19



全体運 友人や知人とのおしゃべりが楽しいとき。誘われたら戸惑うことでも一緒にやってみて。新しい発見にワクワク

健康運 温熱グッズを使って体を温めて。温泉も◎

幸運の食べ物 長ネギ

牡牛座 4/20 ~ 5/20



全体運 困ったときこそ冷静に。状況を整理すれば打開策が見えてきます。下旬には力を貸してくれる人が出てくる予感

健康運 前半は良好。後半は疲れをためないよう心がけて

幸運の食べ物 カラシナ

双子座 5/21 ~ 6/21



全体運 予定は早め早めに進めると上昇運に乗れます。旅行やレジャーは中旬までが吉。下旬は仕事に力を入れて◎

健康運 不調を甘く見ないで。後半は回復、精力的に動けます

幸運の食べ物 水菜

蟹座 6/22 ~ 7/22



全体運 刺激的な状況に少し慌てるかも。臨機応変に考えればイレギュラーな事態でも得ることが。下旬は幸運に恵まれます

健康運 腰回りのストレッチは入念に。あったか下着も◎

幸運の食べ物 ブロッコリー

獅子座 7/23 ~ 8/22



全体運 予想外の中に今後の糧につながるがありそう。様子を見て。人と一緒に行動するのが開運の秘訣 (ひけつ)

健康運 疲れが残りやすいので無理は駄目。食もバランス良く

幸運の食べ物 キウイフルーツ

乙女座 8/23 ~ 9/22



全体運 丁寧な仕事で好感度が大幅アップ。あなたを気にかけてくれる人を大切に。下旬に出でくる問題は慎重に対応を

健康運 ハードな作業は前半のうち。消化の良い食べ物が吉

幸運の食べ物 ナバナ

天秤座 9/23 ~ 10/23



全体運 おしゃれをして外出を。以前からやってみたかったことに挑戦してみるのもいいでしょう。行動的なほどツキがアップ

健康運 納豆やヨーグルトなどの発酵食品を取るよう心がけて

幸運の食べ物 セリ

蠍座 10/24 ~ 11/22



全体運 気になることに1つずつ取り組んでいきましょう。腰を据えて動くと良い月。下旬は好情報が入ってきます

健康運 ウォーキングやストレッチで体をほぐして

幸運の食べ物 ホウレンソウ

射手座 11/23 ~ 12/21



全体運 行動範囲を広げましょう。好奇心を発揮すると楽しいことに出合えます。おけいこやサークルへの参加も◎

健康運 腹八分目が健康維持のこつ。いろんなものを少しずつ

幸運の食べ物 フラビ

山羊座 12/22 ~ 1/19



全体運 マイペースでOK。やりたいうことリストを作って順にやっていくのもお勧めです。お取り寄せグルメにもツキがあります

健康運 頑張り過ぎず適度に休憩を入れて。お茶が吉

幸運の食べ物 セロリ

水瓶座 1/20 ~ 2/18



全体運 とても勢いがあります。多少の無理なら通るので早めに行動を起こして。下旬はのんびりモードにチェンジを

健康運 あったかい靴下や手袋で手足の冷えをカバーして

幸運の食べ物 コリ根

魚座 2/19 ~ 3/20



全体運 だんだん調子が出てきます。様子を見ながら下旬にラストパートをかけましょう。予想以上の好結果にっこり

健康運 良い姿勢を心がけて。肩凝りは早めにケアを

幸運の食べ物 フキのとう

JAようていインスタグラム

第9弾 「最高金賞ゆめぴりか」をプレゼント!



「ゆめぴりかコンテスト2023」にて最高金賞を受賞したことを記念し、ようてい米の美味しさを少しでも多くの方々に味わっていただけたら...という思いから実施しました!

◇応募期間: 2023年12月7日~2023年12月20日

◇応募条件: ①JAようてい公式アカウントをフォロー
②好きなご飯レシビをコメント

◇当選者数: 20名

◆応募件数(コメント数): 1,540件

◆いいね数: 2,322件

◆アクセス数: 1,939件

◆新規フォロワー数: 756件

たくさんのコメントが寄せられました!

おにぎりや炊き込みご飯が大好きです!

最高金賞受賞おめでとうございます!

学生の私からするとこういったキャンペーンがとてもありがたいです

北海道のお米は食べたことがないので食べてみたいです!

当選された方々から素敵なタグ付け投稿をしていただきました!一部、ご紹介させていただきます。

<p>manimani.xyz さん</p> <p>美味しいお米を頂いたので土鍋ご飯メインの豚汁定食にしてみました!金賞受賞のゆめぴりかはふっくらツヤツヤに炊きあがり特有のもっちり柔らかな食感と濃い甘みですさすがに美味しいです!</p>	<p>a.i.u.50 さん</p> <p>プレゼント企画第9弾に当選最高金賞ゆめぴりか(2kg)をいただきました!まずそのまま食べてみるとお米の甘さがとっても美味しい!♡ チャンジャと卵で食べてももちろん最高でした!これから毎日のごはんがさらに楽しみになりそうです!♡</p>	<p>yu_zu0924 さん</p> <p>@jayoutei_officialさまキャンペーンで「ゆめぴりか」を頂きました!ゆめぴりかコンテスト金賞だそう♡♡♡普段中々良いお米選べてないから嬉しいです♡♡ありがとうございます!</p>	<p>hiyoryu0321 さん</p> <p>ゆめぴりか、初めてでしたが炊き立ての香りからよだれが♡ 美味しいお米の香り〜♪ふっくら艶々に炊き上がったお米はもっちり、粘り気が最高♡改めて、最高金賞受賞おめでとうございます♡とっても美味しかったです!♡</p>
--	---	---	---

ご応募くださった皆様、誠にありがとうございました!

プレゼント企画特集

第8~9弾編!



特集

2023年では全6回のプレゼント企画を実施しました。毎度多くの方々からご応募いただき、日本全国のユーザーさんと交流させていただきました!今回は直近で実施した第8~9弾の結果をご紹介します!

第8弾 「ようてい産ゆり根」をプレゼント! ✨



2022年に続き、JAようていゆり根生産組合とのコラボレーション企画として実現しました!

◇応募期間: 2023年11月15日~2023年11月30日

◇応募条件: ①JAようてい公式アカウントをフォロー
②投稿にいいね

◇当選者数: 25名

◆応募件数(いいね数): 2,116件

◆コメント数: 390件

◆アクセス数: 1,536件

◆新規フォロワー数: 680件

たくさんのコメントが寄せられました!

スーパーで見かけたときは産地も見ようようにします!

子供にも食べさせてあげたい!!

ゆり根大好きです!茶碗蒸しに入れて食べたいです

どんな味なんだろう。食べたことないので食べてみたいです!

当選された方々から素敵なタグ付け投稿をしていただきました!一部、ご紹介させていただきます。

<p>happy_m4 さん</p> <p>ゆり根すくしの晩ごはんです♡ *オガクスの中に真っ白でまん丸なゆり根がいっぱい♡ *ゆり根のお味噌汁♡ *ゆり根のかき揚げ♡ *ゆり根の天ぷら♡ *許鶏♡ *人参のラペ♡ *アトランティックサーモンの燻製です♡</p>	<p>sunsunflower_50 さん</p> <p>箱を開けると...オガクスの中に真っ白でまん丸なゆり根がいっぱい♡ さあどうやって食べよう♪ソフコクが止まりませーん♡ 甘くてホクホクのゆり根♡ 炊き込みご飯も和え物もどちらも凄く美味しくて家族みんな大喜び!!卵とじと茶碗蒸し以外の食べ方を知らなかったのでレパートリーが増えました♡</p>	<p>kyoko032 さん</p> <p>ゆり根が育つまで6年!♡♡♡ そんなに時間をかけて育ててるなんて、初めて知りました。有り難く、感謝していただきます♡ 今日はゆり根のかき揚げを作りました♡ この度は素敵な企画、またお品を有難うございました♡</p>	<p>nene5142018 さん</p> <p>昨年未、@jayoutei_officialさんにプレゼントして頂き、産まれて始めてゆりねを調理しました♡ 作ったのは梅肉和え♡ 簡単でちょっと特別感のあるおつまみは友人たちや母にも喜んで貰えました。新しい体験はいつでも楽しい!♡ @jayoutei_official様ありがとうございます♡</p>
---	--	---	---

「豆腐」で元気に美しく

湯通ししておくことがポイントです。中国の古書に「酒を飲み過ぎて体にまだらげきたら、豆腐を熟して薄く切ったものを貼るよう」と書かれています。江戸時代に日本で書かれた「本朝食鑑」でも、「豆腐は酒毒を解する」と書かれています。アルコールを分解する肝機能の弱まりを補うのに良質の豆腐のタンパク質が役立つのです。

栄養成分の効能

豆腐が健康食品といわれるのは、植物性の脂肪を多く含んでいるからです。植物性の脂肪は血液中のコレステロールを減少させる働きがあります。同じ脂肪でも、動物性の脂肪はコレステロールを増やしてしまいます。コレステロールは肥満、動脈硬化、心臓病など成人病の原因になります。そのため、脂肪分は動物性1に対して植物性2の割合で取るのが理想的だといわれています。

大豆食品である豆腐はタンパク質が豊富で、消化吸収率が高いため、胃に負担をかけません。冷たい飲み物をたくさん飲むとおなかを壊すことがあります。そうしたときの体力回復にはタンパク質が役立ちます。豆腐はタンパク質を補うとともに、全体の90%を占める水分が脱水症状を防いでくれます。そのまま食べるのではなく、あらかじめ

女性の美容にも

いつまでも若々しい滑らかな肌を保ちたい女性たちにも豆腐はお薦めしたい良品です。皮膚の細胞をつくっているのはタンパク質です。細胞は絶えず変化して約4週間のサイクルで入れ替わるため、常にタンパク質を補給する必要があります。しかし、動物性のタンパク質を取り過ぎると過剰な脂が皮膚から分泌され、毛穴が大きく開いてしまいます。きめの細かい、滑らかな肌を保つためには、豆腐をはじめ、大豆食品の植物性タンパク



高タンパク、低脂肪の健康食として、古くから日本の食卓に取り入れられてきた豆腐。原料の大豆に含まれる栄養成分が成人病の予防や美肌づくりなどに役立ちます。



Q なぜ「1丁」と数えるの？

A かつて豆腐の大きさは地域によってさまざまでした。そこで1丁、2丁と大きさを確定せずに数えたのが始まりといわれています。

Q 豆腐の容器内に入っている水はどんなものですか？

A 容器内の水は、柔らかい豆腐が崩れることをクッションのように防いでいます。栄養はないため、豆腐を出すときに一緒に捨ててしまってください。

Q 調理しても栄養成分は変わりませんか？

A 加熱する温度によって多少栄養成分は壊れますが、問題になるほどではありません。タンパク質や脂質、ミネラル類が比較的多く残る「水縮豆腐」です。絹ごし豆腐は、ビタミン類が逃げにくいとされています。

世界の「TOFU」

豆腐は、米国や欧州でも「TOFU」と呼ばれ今や世界共通語といつてよいほどになりました。豆腐が欧米で広く使われるようになったのは、健康食品として注目を浴びたからです。当初は主に菜食主義者たちの間で食べられていましたが、人々の健康に対する意識が高まることも需要が伸びていきました。

当初は料理店で食べる特別な食品だった豆腐の状況を変えたのは、米国で出版された豆腐の栄養に関する解説と料理法を紹介した「ザ・ブック・オブ・トーフ」という本でした。この本がベストセラーになった理由は、豆腐の栄養効果に加えて、味が癖がないことから新しい食材として受け入れやすかったからではないか、といわれています。

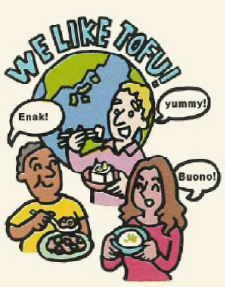
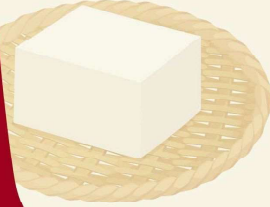
豆腐が原料の食品にも注目！

おからでがん予防

おからは、豆腐を作る際に、大豆の豆乳を搾った残りかすですが、食物繊維やカルシウムをたっぷり含んでおり、タンパク質や炭水化物、カリウムにも富んだヘルシー食材です。中でも食物繊維は100g中11.5g、ゴボウの約2倍。おからに含まれる食物繊維は、セルロースという水に溶けないタイプ。この成分が腸の働きを促して便秘を軽減し、腸内の発癌物を排除し、くわんことから大腸がんの予防につながります。

栄養価の高い豆乳

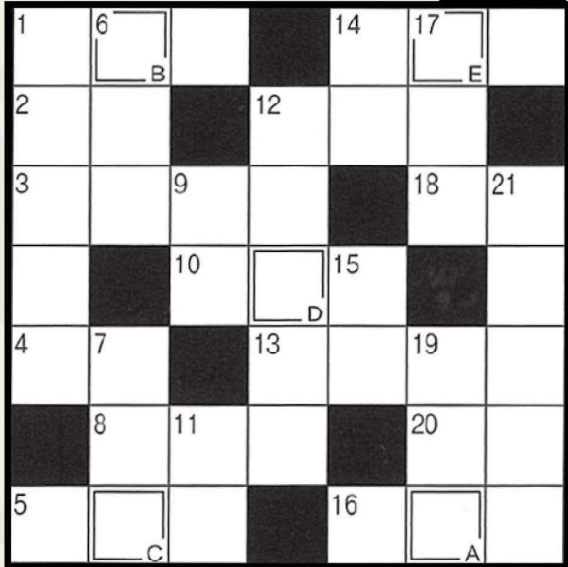
大豆を搾った豆乳は、牛乳と同等のタンパク質とビタミンB1を含む栄養価の高い飲み物です。植物性食品のため低カロリーで、生活習慣病の気になる人や、牛乳を飲むおなかの弱い人が安心して飲めます。JAS（日本農林規格）の規定では、大豆固形分8%以上のものを「調整豆乳」といい、6%以上8%未満のものを「調整豆乳」といいます。調整豆乳（ヨーグルトや果物、野菜などの味付けをした豆乳飲料）もあります。



豆腐にはその他にも、細胞が酸化されるのを防ぐサポニンのような抗酸化成分が含まれているため、動脈硬化やがんの予防にも役立ちます。また豆腐に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出し、血圧を下げる効果があります。長寿で知られる沖縄県民が、どのような形でタンパク質を取っているのかを調べたところ、「豆腐2、肉1、魚1の割合であることが分かりました。タンパク質以外に脂肪やコレステロールも多く含まれている肉よりも、豆腐から多くのタンパク質を摂取している沖縄県民の食生活は、私たちが健康な毎日を送るための参考になりそうですね。

監修：日本豆腐協会(Japan Tofu Association) <http://www.ofjss.com/> 〒165-0821 東京都港区三軒茶屋1-1-1

パズル! 頭の体操



解答は次号に掲載します!

- タテ** のカギ
- 1 フキの花茎のこと
 - 6 銀世界を眺めて楽しめます
 - 7 ガイド——を片手に観光地を巡った
 - 9 安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな
 - 11 日没のことを日の——ともいいます
 - 12 雪だるまを英語(片仮名語)でいうと
 - 14 佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
 - 15 漢字には音読みと——読みがあります
 - 17 平方根を表す記号
 - 19 魚偏に「弱」と書きます
 - 21 中国や台湾の旧暦の正月

- ヨコ** のカギ
- 1 最低気温が0度より低い日
 - 2 現代人は電子——に囲まれて暮らしています
 - 3 水筒に入れます
 - 4 ヒヒーン!といなく動物
 - 5 スマホに入れたり消したりします
 - 8 ベッドが2つある部屋
 - 10 頬のこと。——ダンス
 - 12 スラロームやモーグルなどの種目があります
 - 13 人がいっぱいに入っている状態
 - 14 西アジアの国の1つ。首都はアンカラ
 - 16 空気が乾燥しているので——器をつけた
 - 18 節分の豆を——の数だけ食べた
 - 20 実がなるまでの期間が短めの品種のこと

先月号の答えは **ハツヒノデ** 12月号は12名の応募があり、当選者はりすまるさん(ニセコ町)、マイカーはCX-5!さん(真狩村)、マモさん(倶知安町)の3名です。また、1月号は18名の応募があり、当選者はタツコさん(蘭越町)、アライグマさん(ニセコ町)、まちやんさん(喜茂別町)の3名です。ご応募頂き、ありがとうございました。

賞品 毎月3名の方に、2,000円分の農協全国商品券をプレゼント!(農協全国商品券は株Aコープようてい等でご利用できます。)

【応募方法】

応募用紙にご記入のFAX、またははがきに必要な事項を記載し送付いただくか、広報誌「ようてい」応募フォームよりご応募ください。

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
応募フォーム:



QRコード

https://form.ja-group.or.jp/ja-youtei/youtei_kouhou

【記入項目】

- ①パズルの答え
- ②〒・住所
- ③氏名
- ④ペンネーム
- ⑤JAようていとの関係(正組合員・准組合員・その他)
- ⑥本号で好きな記事・ページ
- ⑦広報誌の感想・農協への意見
- ⑧ほっと一息! 掲示板

【締切】 **令和6年2月25日**

キリトリ線

JAようてい広報誌

パズル! 頭の体操

ほっと一息! 掲示板

応募用紙

FAX: (0136) 21-2321
JAようてい
管理本部企画経営課 行

締切

令和6年2月25日

- ①パズルの答え
- ②住所 〒 -
- ③氏名
- ④ペンネーム
- ⑤ようてい農協との関係(いずれかに○を) 正組合員・准組合員・その他
- ⑥本号の好きな記事・ページ
- ⑦コメント(広報誌の感想・農協への意見など)
- ⑧ほっと一息! 掲示板「お鍋」

