



特集 食材の生産者を訪ねてTALK
**ラベルのあの人に
会いたい!**

2013

3

Vol.146



開けるまでのワクワクとドキドキ。開けた瞬間の満面の笑顔。子どもたちが毎日好き嫌いなく、食事を楽しむことができるよう、JA静岡市の旬の農産物を使用したレシピを紹介していきます。作る人も食べる人も、みんなが幸せな気分になれますよーに!



かわいい
おいしい

ウズラの卵おひな様と シイタケのチーズみそ焼き

野菜には元気の素がいっぱい入ってる!

材料(2人分)

- ・生シイタケ(身の厚いもの).....6個
- 「チーズみそペースト」
- ・クリームチーズ/50g
- ・白みそ(甘口)/10g
- ・卵黄/1個分
- ・塩/少々
- ・醤油/少々

つくりかた

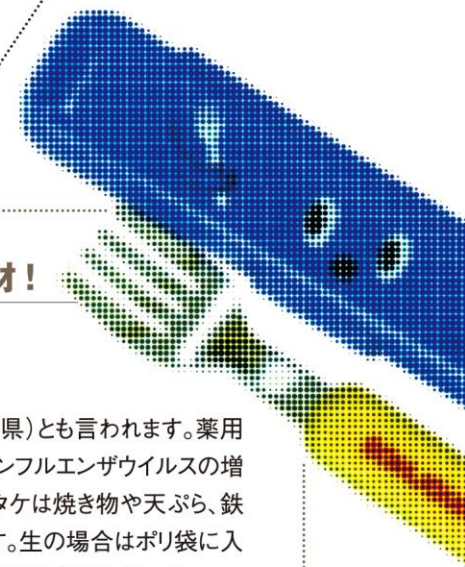
- ① シイタケは軸を取ってオーブントースターで軽く焼き水気を飛ばす。
- ② 「チーズみそペースト」を作る... 小鍋に「チーズみそペースト」の材料を入れて、ごく弱火にかけ木べらなどで絶えず混ぜながらクリーム状になるまで練る。
- ③ ①で焼いたシイタケのかさの内側に醤油をひとはけぬ。その上に②の「チーズみそペースト」をぬり、もう一度オーブントースターで軽く焼き色が付くくらいまで焼く。好みで黒こしょうやトッピングをのせてもよい。

驚くほどのスーパー健康食材!

シイタケ



栽培の始まりは伊豆の天城山とも九州豊後国(大分県)とも言われます。薬用効果には、コレステロールを低下させるエリタデニン、インフルエンザウイルスの増殖を抑える二本鎖リボ核酸など。かさが肉厚な生シイタケは焼き物や天ぷら、鉄板で。乾シイタケは汁物の具に使うとグルタミン酸との相乗効果から旨味が増します。生の場合はポリ袋に入れて冷蔵庫に保存し2~3日以内に使い切り、乾燥の場合は湿気を避けて涼しいところで保管しましょう。



CONTENTS



今月の表紙 2
しずおかVIEWS 「宇津ノ谷」& JA静岡市丸子支店 3

食材の生産者を訪ねてTALK 4

ラベルのあの人に会いたい!

Hot NEWS&TOPICS

- 食育事業でミカン狩り •ふれあい朝市開催
- 親子で参加する農業体験ツアー •貯蔵みかん・ボンカン果実品評会開催
- あさはたじまん市来店者200万人達成 •いちご祭開催
- ふじのくに総合食品展2013



青壮年部・女性部アクティブレポート

- ソレイユくらぶ:お飾り作りで伝統学ぶ •4色のお餅で米作りの締めくくり
- じまんの「しよく」フェスタ開催 •ウィークエンドアグリ



TRYぞ・農業

「ハウレンソウ/葵区門屋 白鳥文雄さん」

JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo

JAだより

生活に役立つ情報/農産物直売所いんふお

組合員紹介リレー オアシス noWA & 読者めーる

育てるを楽しむ。家庭菜園
～スティックプロッコリー～

健康情報 いつも元気!Q&A
「気になる?! 抜け毛」

地域の笑顔を集めました
Good Smile/オアシスクイズ

おべんとうに野菜を ③「シイタケ」 20

今月の表紙



葵区南沼上 川口忠孝さん(左) 葵区沓谷 藤浪巧真さん(右)

静岡市葵区の南沼上でシイタケを栽培している川口さん。平成に入ってから菌床栽培を始め、各じまん市に出荷しています。遊菜巧房「岩市」料理人の藤浪さんは、川口さんのシイタケを使用し、その良さが活かせる料理を提供しています。

秀吉は、小田原征伐の途中で立ち寄り
庶民は、お伊勢参りの途中で立ち寄り
大小あれど皆、希望(ゆめ)の途中

宇津ノ谷



最寄りの丸子支店

旧東海道の往時を偲ばせる宇津ノ谷の街並み



食材の生産者を訪ねてTALK



ラベルのあの人に 会いたい!



食の安全・安心への関心が高まるなか、JA静岡市ファーマーズマーケット「じまん市」は大勢のお客様で賑わっています。昨年10月にじまん市を利用するお客様を対象に行ったヒアリング調査では、商品選択の際に特に重視している点として、「新鮮さ」や「JA直営だから安心」などが挙がり、消費者は新鮮で安心できるものを選ぶことがわかりました。また、「生産者の明示」という意見もあり、実際に商品を購入する人は、その農産物をどんな人が作っているのかに関心があるようです。『ラベルに書いてある生産者って、一体どんな人だろう?』今回はこれから旬をむかえる「シイタケ」をテーマに、生産者と消費者をつないでみました。

「自分が選ぶのは川口さんのシイタケ。自分の料理によく合うと思います。」



「じまん市には週3回以上寄っているけど、自分が選ぶのは川口さんのシイタケ。大きさが柔らかい感じなどが自分の料理によく合っていると思います。その特徴が大好きで購入しています。」藤浪さんは、葵区沓谷の遊菜巧房「岩市」の料理人。素材そのもののうまさを自分らしく引き出せるように、食材を選ぶのにもこだわりを持っています。

お客様のこだわりって?..



遊菜巧房「岩市」
たくま 藤浪巧真さん

ラベルのあの人に
会いたい!



遊菜工房「岩市」
静岡市葵区沓谷3-4-22 TEL.054-293-4151
昼/11:30~14:00 夜/17:30~22:30・月曜定休



「うちの菌床栽培で作られるシイタケは、かさの開きが大きく、
身がしっかりしているのが特徴」



シイタケ栽培農家
川口忠孝さん

お客様に安心して
選んでいただけるものを
めざして

肉厚で、焼いてしょうゆをたらすと香ばしい香りがするシイタケは、春と秋によく市場に出回ります。

葵区南沼上でシイタケのハウス栽培をしている川口忠孝さんは、藤浪さんがじまん市で購入するシイタケの生産者。県下で初めてシイタケの菌床栽培に取り組み、今年で24年目です。菌床栽培で作られるシイタケは、かさの開きが大きく、身がしっかりしているという特徴があります。

今年のシイタケは、量は少ないが身が比較的大きいのが特徴だそうです。

生産でこだわっている点について「お客様に新鮮なものを味わって欲しいから、収穫したものをできるだけ早く出荷しているよ」と、力強く話す川口さん。1つ1つに細かい注意を払い、日々努力して作られたものが店頭に並ぶから、消費者も安心して購入できるんですね。

素材の味が活きる料理を

そんな川口さんのシイタケを使って料理を提供する藤浪さん。自身のお店「岩市」では、昼は蕎麦、夜は和食料理がメインで、シイタケを使ったメニューは「焼きシイタケ」や「石つきのみんぴら」、「桜えび真丈射込み揚げ」などがあります。

「僕は、じまん市では特定の生産者のものしか買わないことが多いです。シイタケの他にも卵や麻機レンコンをよく買うけど、お客様には料理を美味しく味わって欲しいから、素材選びにもこだわっています」
素材の1つ1つを厳選し、食材の良さが活きるような料理を作る藤浪さん。川口さんも絶賛したシイタケ料理を、一度味わってみてはいかがでしょうか。

※シイタケの栽培には、見栄えがよく、なめらかな食感が特徴の菌床栽培と、味が濃く風味のある原木栽培があります。じまん市では、原木栽培を行っている生産者のシイタケも取り扱っております。

●貯蔵みかん・ポンカン果実品評会開催



形状や食味、色沢などを採点

第21回J A静岡市貯蔵みかん・ポンカン果実品評会が本店で行われました。貯蔵みかんは4点、ポンカンは20点が出品され、貯蔵みかんは優等にしづはた地区の小林慶夫さんのほか、6名が1等入賞し、ポンカンは長田地区の糟屋訓敏さんが優等に入賞しました。
(1月15日)

●食育事業でミカン狩り



色づいた青島みかんを収穫！

食育事業の一環として、駿河区広野保育園の園児26人が同地区にある杉山義行さんの園地でミカン収穫体験を行いました。園児たちは、収穫時期をむかえ色づいた青島みかんを、ハサミは使わずに木からもぎ取り「早く食べたい、すごく楽しい！」と喜びました。
(12月20日)

●あさはたじまん市来店者200万人達成



日頃のご利用に感謝!!

あさはたじまん市が来店者200万人を達成し、記念式典が行われました。200万人目の来店者は葵区北の小川弘子さん。関係者から花束と麻機レンコンが贈呈されたほか、特売が行われ、大勢のお客様で賑わいました。
(1月16日)



地域のイベントや最新のニュース・ほっと♡する話題がいっぱい

HOT NEWS & TOPICS

ホットニュース&トピックス



●いちご祭開催



125点が出品されました

管内の代表的農産物であるイチゴの振興と栽培調整技術の向上を目的に、J A静岡市と同母委員会がJ A静岡市いちご祭りを開きました。いちご祭りでは、本店でいちご果実品評会の後、出品されたイチゴを使用して青葉イベント広場で消費宣伝・即売会を行ったほか、100パックが静岡南部特別支援学校に寄贈されました。
(1月18日)

●ふれあい朝市開催



正月用品が勢ぞろい

毎年恒例の女性部ふれあい朝市が高松支店駐車場で開催、14か所の朝市・加工グループが出店しました。今年から「軽トラ市」に開催の形が変わり、24台の軽トラックが会場に並び販売。大根やミカンなど新鮮な野菜や果物のほか、正月用のお飾り、門松、切り花が豊富に並び、来場者は品定めをして買い求めていました。
(12月27日)

●ふじのくに総合食品展2013



独自の加工品をPR

静岡県や県下J Aグループが主催する「ふじのくに総合食品開発展2013」がグランシップで開かれました。生産者や加工業者などの販路拡大を図るために催され、約2000人が参加。当J Aからは「ファーマーズマーケットじまん市」が出展し、「麻機れんこん羊羹」など独自の加工品をPRしました。(1月23日)



●親子で参加する農業体験ツアー

ミカンの出荷の流れを見てみよう

「親子工場見学ツアー&みかん詰め放題」が柑橘委員会の協力のもと、柑橘共選場で行われました。コミュニティ誌「食のおあしす」に応募し、招待された5家族19人が選果機や箱詰めの様子を興味深く見学。ツアーの最後には詰め放題も行われ、ミカンの生産の様子などを楽しく学びました。
(1月5日)



元気ファーマーズ

TRY ざ・農業



このTRYざ・農業では、農業に取り組む旬な人や、食と農に挑戦する人たちの姿をお伝えしていきます。

10aほどの畑でホウレンソウ栽培を始めて約30年が経ちました。ほかに20aほどの田んぼで米を栽培しています。ホウレンソウの栽培を始めた頃は市場に出荷をしていましたが、今は北部・南部・あさはたの各じまん市に全量出荷しています。

JAの担当職員の指導を受けながら安全・安心な野菜作りを心掛けています。そしてより一層ホウレンソウの味がよくなるように、有機肥料を使用しています。

ホウレンソウの出荷は、今が最盛期で3月中旬まで続きます。冬野菜の栽培は、少々体にはきついですが、消費者の笑顔をみたいのでこれからもがんばります。



育生状況を観る白鳥さん
最盛期を迎えた収穫は
3月中旬まで続く



今月はホウレンソウを栽培する
葵区門屋 白鳥文雄さん(76)



収穫したホウレンソウは
土を水で綺麗に落とし、
ていねいに調整されます



ホウレンソウは出荷のために
一束ずつビニールに袋詰め
していきます



しづはた営農経済センター
松尾担当職員から
アドバイスを受ける



青壮年部・女性部アクティブレポート



伝統を学ぶ！ソレイユくらぶ：しづはたお飾り作り

農業や野菜、文化・伝統食のことを知ってもらおうと、小学生の親子で参加する女性部活動「ソレイユくらぶ」が、お正月のお飾り作りと干し芋作りをしづはた支店でを行いました。部員の諸星あやさんと石原慈都子さんに指導を受け、お飾りに使用するうらじろやゆずり葉の謂れなどの説明を聞きながらていねいに仕上げました。

【12月15日】

育てた大根を給食に 女性部食育事業：学校給食用大根収穫

女性部の食育事業の一環として、中薬科小学校の5年生が学校給食センターに納入する大根の収穫を大原の圃場で行いました。大根は、9月の種まきから自分たちで育てたもので、児童らは職員から説明を聞き、丁寧に収穫しました。収穫後の大根は、薬科学校給食センターに運ばれ、給食の材料として使用されました。

【1月21日】



食・植・触・色・飾！じまんの「しょく」フェスタ開催

女性部営農グループが、地産地消や地元の農産物をPRする「じまんの「しょく」フェスタ」を開きました。学校給食関係者やソレイユくらぶ、ウィークエンドアグリに参加者など111人が参加し、管内の農産物を使ったお弁当やデザートバイキングに楽しんだあと、シニア野菜ソムリエ遠山由美さんの講演を聞き、食について考えました。

【1月12日】

4色のお餅で米作りの締めくり 青壮年部：餅つき

青壮年部の青木嘉孝さんら3人が、千代田小で餅つきを行いました。使用したもち米は同校5年生が田植えや稲刈りを実施して育てたもので、4つのうすで白、黄(くちなし)、緑(よもぎ)、黄土色(玄米)の餅をつきました。ついた餅は児童たちが砂糖じょうゆなどで味付けし、皆でつくたての餅を味わいました。

【1月10日】



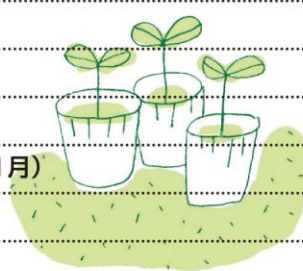


育苗ハウスを利用して、花卉・野菜の苗作りを始めませんか？

花卉育苗施設利用のお知らせ

育苗ハウスは、自動のミスト灌水で12月～3月は10度加温し、より有利な苗生産をすることができます。灌水時間等の詳細は以下のとおりです。

- 灌水時間：10秒～1分の間で調整可能
- 灌水間隔：15分
- 利用料金：1区画(1.4㎡)で20円/日(12月～3月)、15円/日(4月～11月)



なお、育苗管理は利用者によるものとなりますので、ご了承下さい。

問い合わせ ● 最寄りの営農経済センター
またはJA静岡市花卉センター / TEL.054-248-1713



開発部より春のキャンペーンのお知らせ

キャンペーン期間：平成25年2月1日～4月30日まで

開催中

「お部屋探しはJA静岡市で」

キャンペーン期間中にJAに直接申込をしていただき、ご成約された方を対象にしまん市の「野菜の詰め合わせ」をプレゼントいたします。また、正組合員及びご家族(2親等までの親族)に対しては、正規仲介手数料の50%とさせていただきます。お部屋探しの方がいらっしゃいましたら、ぜひこの機会にお問い合わせ下さい。ご連絡は、ご希望のエリアに合わせて下記の開発担当者までお願いします。



※イメージ写真です

南部エリア ● 不動産センター TEL.054-288-8427 北部エリア ● 昭府町支店 TEL.054-271-2073
西部エリア ● 長田支店 TEL.054-259-3221 東部エリア ● あさはた支店 TEL.054-245-7211

平成25年1月9日より 満0歳から満18歳の新しい貯金 取扱いを始めました。 JA静岡市子ども倶楽部

スーパー定期貯金
1年もの
(自動継続)

定期作成時の年齢が満0歳から満18歳の個人の方
店頭表示金利 **+0.1%** 上乗せ



上記年齢条件のほかにJAの生命系共済のご契約者
または被共済者の方(新規ご加入可)

店頭表示金利 **+0.2%** 上乗せ



詳しくはお近くの店舗窓口までお問い合わせ下さい。

JA静岡市合併20周年記念事業協賛



緑茶品種「摩利支」煎茶販促用 キャッチコピー&ニックネーム募集のお知らせ

JA静岡市茶業センターでは、この春から品種茶「摩利支」の煎茶商品販売をスタートいたします。JA静岡市合併20周年に際し、この煎茶「摩利支」の販売促進用キャッチコピーまたはニックネームを広く公募いたします。詳しい応募要領は、JA静岡市ホームページに掲載していますのでご覧ください。皆さんのご応募お待ちしております。

<http://shizuoka.ja-shizuoka.or.jp> JA静岡市 検索

GREEN TEA FORUM 2013

JA静岡市 グリーンティーフォーラム 2013開催

記念公演

「健康は笑いから」

落語家◎三笑亭夢之介師匠

日時

平成25年3月21日(日) 13:00～

会場

グランシップ会議ホール「風」

入場無料

一般の方も入場できます。
皆さんのご来場お待ちしております。

農業機械点検整備会 ・ミニ展示会 開催のお知らせ



農繁期に快適に作業ができるよう点検整備会を計画いたしました。**【点検料は無料】**ですので、お気軽にお立ち寄り下さい。

平成25年
日時 ● 2月23日(土)・24日(日) 8:30～17:00
会場 ● 丸山販売 本社(静岡市葵区沓谷5-4-3)

問い合わせ ● 最寄りのJA購買店
または丸山販売(株) TEL.054-261-8933

部農会・JA職員が農道清掃作業



昭府町部農会は、例年昭府町地区山間部の農道の清掃活動を行っています。JA昭府町支店でも、組合員や地域住民から親しまれ、喜ばれ、地域に貢献するJA支店を目指す「1支店1協同活動」の一環として、昨年度より支店職員が全員参加しています。昨年11月17日には、雨が降る中の作業となりましたが、部農会員26人と支店職員が、3カ所ある農道の入り口に分かれて山道沿いに生えた草刈りと、ところどころに溜まった土の除去作業を行いました。作業を共同で行うことにより、組合員と職員との交流も図れ、職員が地域のことに関心を持つ絶好の機会となりました。





JA 静岡市の組合員さんを紹介していく楽しいリレー企画です。
次はあなたがバトンタッチされるかも?!



葵区足久保口組
川崎朝子さん
茶・タケノコ・野菜

静岡市農協が合併した年に、子供達が巣立ち、夫婦二人の生活が始まり20年となりました。今、私は日進月歩する世の中に取り残されない様毎日が勉強です。ハウスの野菜作りも挑戦中で、すすく育つ野菜は感動そのものです。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区足久保谷沢 佐藤好美さんです。

葵区梅ヶ島
杉山寿彦さん
茶・ワサビ・花き



私は、東京スカイツリーと同じ標高634mで茶業を中心とした農業を営んでいます。梅ヶ島は、標高が高く紫外線の量が多い為、色付きが濃く、鮮やかな花が出来ます。訪れた際には花を見比べてみてはどうですか?また、現役バリバリの青壮年部員として活躍しています!!

私が次に紹介するのは ➡ 葵区大沢 内野昌樹さんです。



葵区飯間
倉澤洋さん
イチゴ

初孫が産声を上げました。東北仙台よりフォトパネルに送られてくる写真を見ながら、私と家内は微笑んでいます。静岡の美味しいイチゴ「紅ほっぺ」を食べさせてあげられるよう、日々イチゴ作りを頑張っており、孫の成長を見守っています。

私が次に紹介するのは ➡ 駿河区東新田 海野邦夫さんです。

葵区湯ノ島
小澤雅子さん
茶・シイタケ



薬科川の奥、市営浴場湯ノ島温泉の横、玄国茶屋で平成6年オープン以来、仲間と共に地元の野菜を使った料理とそばの実から、挽きたて・打ちたて・茹でたての三たてそば、まんじゅう、手作り加工品でお客様に喜んで頂いています。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区内牧 海野光代さんです。

扶養控除について

生活に役立つ情報



今回は扶養控除について説明します。
扶養控除は合計所得金額が38万円以下で生計を二にする扶養親族が対象です。別居していても生活費を常に送金していれば対象となります。38万円以下の判断はアルバイトやパート収入がある者は給与所得であることから、給与所得控除額が65万円あるため年間収入が103万円以下であれば該当します。

ケースが多く見受けられます。必ず子供の源泉徴収票を確認しましょう。また、事業をしている夫の確定申告もよく見てください。現在の不況のため所得金額が38万円以下(赤字も含む)であれば扶養控除の対象となります。青色専従者の妻や同居している子供の扶養控除として申告できます。昨年以前の申告もチェックしてみよう。期限後申告で還付を受けることができます。

- 1 一般の控除対象扶養親族
▼38万円
平成6年1月2日
〜平成9年1月1日生れ
(16歳〜18歳)
昭和18年1月2日
〜平成2年1月1日生れ
(23歳〜69歳)
- 2 特定扶養親族
▼63万円
平成2年1月2日
〜平成6年1月1日生れ
(19歳〜22歳)※大学生でなくとも該当します。
- 3 同居老人扶養親族
▼58万円
昭和18年1月1日以前生れ
(70歳以上)※老人ホームや養護施設に入所している場合は該当しません。
- 4 同居でない老人扶養親族
▼48万円
昭和18年1月1日以前生れ
(70歳以上)



税理士
土屋 道雄

農産物直売所 いんふお

SHIZUOKA MARKET INFORMATION



畑から食卓へ、旬が集う新鮮市場!



皆さんでおいしくください

◎ 城北朝市加工グループ

JA安東支店駐車場
OPEN/毎月第2・4土曜 8:20~8:45
※売り切れしだい終了

■ 野菜や花、大福・赤飯・チラシ寿司・鳥の唐揚げ等、手作り加工品の販売

◎ 小鹿朝市会

駿河区小鹿伊勢神明社前
OPEN/毎月第2・4土曜
9:00~9:30

■ 大福・のしもち・赤飯等の手作り加工品や野菜を販売

◎ なぎさ市(旧広野なぎさ市)

駿河区用宗漁協荷捌所(にさばきじょ)に変更しました。
OPEN/毎月第4日曜 8:20~11:00
※ただし3月は17日の第3日曜に営業
1・2・7・8月は休み

■ 季節の果物や野菜の他、大福・赤飯等の手作りの加工品の販売

◎ うつろぎ

葵区有東木280-1 TEL.054-298-2900
OPEN/月~金 10:00~15:00
土・日・祝 9:00~16:00
第3火曜休(祝日は営業)

■ 山葵栽培発祥の地ならではの加工品を製造・販売。2月下旬から4月上旬にかけて珍重なわさびの花の漬物やてんぷら等が好評。田舎みそもおいしいよ。山葵漬け、そば打ち体験施設有り

OASIS 読者めーる

野菜が大好きでいつもみんな市を利用しています。今はカリフラワーや春菊などを買っています。じまん市に行くたびにわくわくします。
〈西草深町/女性/36歳〉

オアシスと一緒に入っていた「遺言セミナー」に応募しました。今一番興味があったことなので、グッドタイミングでした。
〈女性/37歳〉

RE: ありがとうございます。イチゴの出荷も最盛期を迎えますので、ぜひ味わってみてください。
〈東瀬名町/男性/66歳〉

「オアシス」読みやすくなりましたね。「ほっぺ」が落ちそうな紅ほっぺぜひ味わってみてください。
〈東瀬名町/男性/66歳〉

Eメールでのおたよりははこちらまで koho@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp

※携帯電話、スマートフォンからの投稿は、左のQRコードでアドレスを取得できます。

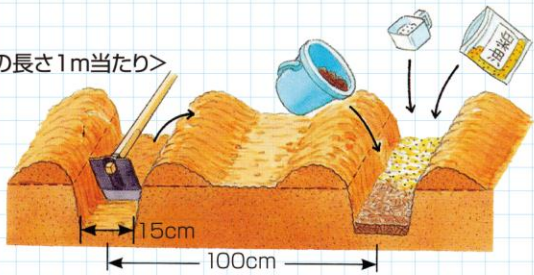


1 苗づくり



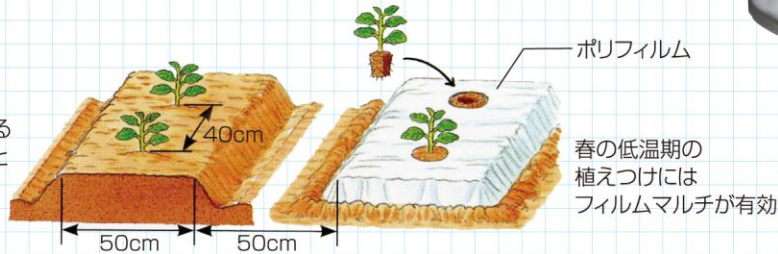
2 元肥入れ <溝の長さ1m当たり>

堆肥 5~6握り
化成肥料 大さじ3杯
油粕 大さじ3杯



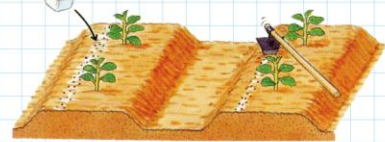
3 植えつけ

畑が乾いていたら株元に少し水をやる
春先にやりすぎると地温が下がって生育がよくない



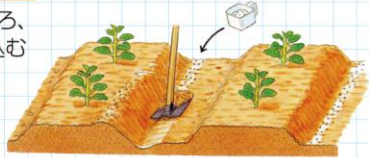
4 追肥

第1回 <列の長さ1m当たり>
●化成肥料 大さじ1杯



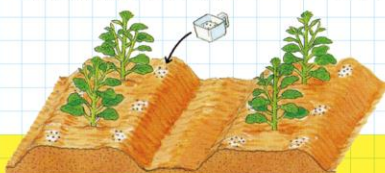
草丈が15~20mmになったころ、株の片側に施し、軽く土に耕し込む

第2回 <列の長さ1m当たり>
●化成肥料 大さじ2杯



側枝が伸びだしたところ通路側に施し、ベッドに土を寄せ上げる

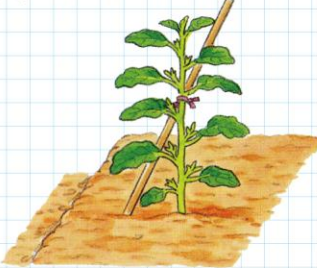
第3回以降 <列の長さ1m当たり>
●化成肥料 大さじ2杯



収穫盛りになったら10~15日に1回、ベッドのところどころに肥料をばらまく

5 管理

茎が倒れやすいので、風当たりの強いところでは支柱を立てる



側花蕾の生長をうながすために、頂花蕾は径5cmほどのところに早めに収穫する

6 収穫

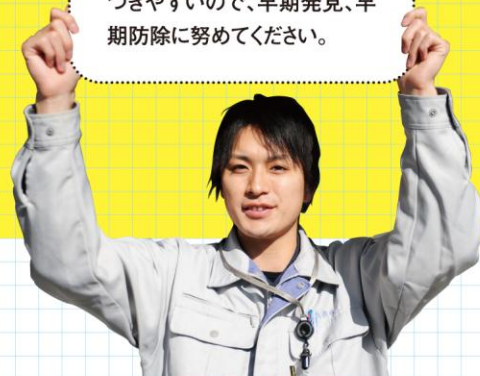
次々に伸びてくる茎の伸びた側花蕾を収穫する



柔らかく折り取れるところで折り取り収穫する

栽培のポイント

太くて良質の花茎を出させるには、元肥に良い堆肥と有機質肥料を十分に施します。頂花蕾は早めに収穫し、側花蕾の伸びを促すことが大切です。収穫に入ったら、追肥を怠りなく施します。分岐が多く、株の上方が重たくなるので、風当たりの強いところでは支柱を立てます。アブラナ科好みの害虫が付きやすいので、早期発見、早期防除に努めてください。



薬科営農経済センター 小澤佑基

スティックブロッコリーの栽培カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
種まき			●									
植えつけ				●								
収穫					●	●				●	●	

家庭菜園 ENJOY the HOME GARDEN

育てるを楽しむ。



ブロッコリー(英語: Broccoli, 学名: Brassica oleracea var. italica) アブラナ科の緑黄色野菜。キャベツの変種。和名はミドリハナヤサイ(緑花椰菜)、メハナヤサイ(芽花椰菜)



暑さに強く、比較的長く収穫を楽しめます。

ブロッコリーの歴史
原産地はローマ時代にまでさかのぼります。ローマ人はキャベツの先祖ケール(青汁の原料)を食べていましたが、改良されて花蕾が肥厚してできたのがブロッコリーです。日本に導入されたのは明治以降で、昭和40年代に入って食の洋風化が進み、一般家庭でも徐々にみられるようになりました。

効果的な食べ方
日本では茎の部分を捨ててしまう人も多いようですが、外国では「イタリアンアスパラガス」といわれ食べられています。ゆでてもビタミンAやCが残るので、茎まで食べてみましょう。

グッド
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

寝るまで駆けっこしているやんちゃな姉弟★



駿河区寺田 **長谷川知也くん**(左:1歳)
かほ **佳歩ちゃん**(右:3歳)
祖母 孝子さん 父 徹さん 母 絵美さん

葵区諸小沢 **佐藤大志くん**(右:9歳)
そし **壮志くん**(中:3歳) **勇志くん**(左:7歳)
祖父 佐藤 肇さん



スキーが大好き。サッカーも頑張ってます!

オアシス
クイズ

クイズに答えてプレゼントをもらおう!



OASIS QUIZ

◆ 今月号のホットニュース&トピックスや青壮年部・女性部アクティブレポートでは、正月のお飾り作りや自分たちが育てた米を使った餅つきなど、子どもたちが実際に体験して学ぶ活動が行われました。1月5日には柑橘共選場の見学が行われましたが、この「親子工場見学ツアー」の参加を募った当JAのコミュニティ誌の名前はなんでしょう?

応募方法

☎ Eメールか、官製ハガキにて答えを応募、正解者の中から抽選で5名様に図書カードを進呈します。



応募締切 平成25年3月5日

●携帯電話、スマートフォンで左のQRコードから宛先アドレスを読み取り、○クイズの答えと、郵便番号・住所・氏名・年齢・JA静岡市に対するご意見をメールの本文に打ってご送信ください。
※下記アドレスを直接入力して送信することもできます。

quiz@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp

官製ハガキでの応募宛先

〒422-8506
静岡市駿河区曲金5-4-70
JA静岡市 広報課

○クイズの答えと、郵便番号・住所・氏名・年齢
JA静岡市に対するご意見をご記入ください。

1月号オアシスクイズの答え▶「オアシス NO WA」

た 健 か



いつも元気! Q&A

「気になる?! 抜け毛」

FILE>>03

Q 最近“抜け毛”が気になります。日常生活で注意出来ることはありませんか?

A

シャンプーの時や枕もとを見て、抜け毛が気になることがありますね。季節の変わり目に多く見られ、9月が年間で最も多いと言われています。髪の毛の本数は約10万本で、母親の胎内にいる時にすでに決まっているそうです。そして1日に50~100本の抜け毛は許容範囲です。抜け毛の原因には遺伝・加齢・ストレス・睡眠・食事・ホルモンなどがあります。生活習慣に関する原因と対策をご紹介します。

◎頭皮を清潔に保つ

埃や皮脂などで毛穴が詰まってしまう皮膚呼吸が妨害されると抜け毛が多くなります。そこでシャンプーが大切になりますが、市販のシャンプーの主成分である界面活性剤は、皮膚脂肪に入り込むと細胞を殺したり弱らせたりするといわれますので、十分にすすぎをしないと抜け毛の原因になってしまいます。

シャンプー

◎規則正しい生活

昼間に受けた髪の毛のダメージは、寝ている間に働く免疫細胞やホルモンによって修復されます。また、髪は夜成長し、昼間は成長しません。睡眠をしっかりとりましょう。

睡眠

◎栄養

髪はタンパク質でできています。良質のたんぱく質を摂り、髪の毛の成長を促進するためのビタミン・ミネラルが必要です。

ビタミン
&
ミネラル

◎タバコ・アルコール

タバコに含まれるニコチンは、血管を収縮させる作用があり、頭皮の血行が悪くなるため抜け毛の原因になります。そして、一酸化炭素が血中のヘモグロビンに結びつき酸欠状態になるため髪の毛の成長にも悪影響を与えます。また、過度のアルコールは肝臓に負担をかけ、髪への栄養補給の妨げになります。ほどほどにしましょう。抜け毛は“気にしすぎ”も多いようですがこの機会に生活を見直してみたいかがですか。

節制



JA 静岡厚生連 静岡厚生病院 保健師 植田法代