

# オアシス

JA 静岡市  
oasis magazine

特集 JA静岡市女性部「ソレイユくらぶ」  
農畜産物・伝統食  
のことを知ろう!



2013

10

Vol.153

JA 静岡市

おべんとうに野菜を

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!



シャキシャキ!ウマウマ!!

焼肉のタレで簡単!  
♪ハンバーグ♪  
♪バーガー♪

材料(1人分)

- ・レンコン(5ミリ厚さに切ったもの) … 4枚
- ・豚挽肉 … 40g ・パン粉 … 適量
- ・太ネギ … みじん切り 大さじ1
- ・卵 … 1/2個 ・生姜の絞り汁 … 少々
- ★ お好みの焼肉のタレ … 大さじ2

つくりかた

- ① レンコンを厚さ5ミリにスライスし、酢少々(分量外)をいれた水につけておく。
- ② ★の材料を全て混ぜ、真ん中に挟むタネを作る。
- ③ ②のタネを丸く整え、はみ出さないように注意しながら2枚のレンコンで挟む。
- ④ 薄く油を引いたフライパンに③を並べ、蓋をしながら弱火で両面じっくり焼く。

みんな☆根菜がおいしい季節ですよ

地元で採れる新鮮さが魅力

## レンコン



竜爪山の南麓に広がる麻機地区の特産です。麻機特有の粘る黒々とした湿地土壌が上質なレンコンの栽培に適しているため、古くから高級レンコンの掘り出しが行われています。麻機レンコンは、とても柔らかくしゃきとした食感と、糸をひくほどの粘り気が最大の特徴です。出荷は9月から始まり年明けまで続きます。



信仰の山

竜爪山 穂積神社

本殿の周囲には樹齢数百年の巨木が天をつく



葵区 竜爪山穂積神社 本殿



最寄りの西奈支店 LA・渉外担当

CONTENTS

今月の表紙	2
しずおかVIEWS 信仰の山「竜爪山 穂積神社」& 西奈支店	3
JA静岡市女性部「ソレイユくらぶ」 農畜産物・伝統食 のことを知ろう!	4
Hot NEWS&TOPICS ・長田の梨目揃え会 ・イチジク目揃え会 ・茶・タクシー業界が連携 ・税制改正セミナー ・女性理事が市長などに弁当を紹介 ・玉川フラワーガーデン ・青壮年部 茶審査技術競技会	8
青壮年部・女性部アクティフレポート ・女性部がウエスの特養施設に寄贈 ・おしゃべり弾むおしゃべり教室♪ ・青壮年部・女性部が常勤役員と意見交換 ・県議・行政との意見交換	10
TRYぞ・農業 「ジャボチカバ／駿河区丸子 西川宜成さん」	11
JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo	12
JAだより／部農会活動	13
生活に役立つ情報／農産物直売所いんふお	14
組合員紹介リレー オアシスnoWA & 読者めーる	15
育てるを楽しむ。家庭菜園 ～カブ～	16
健康情報 いつも元気!Q&A 「ぎっくり腰について」	18
地域の笑顔を集めました Good Smile／オアシスクイズ	19
おべんとうに野菜を ⑩「レンコン」	20

特集

今月の表紙



葵区梅ヶ島  
志村吉紀さん(30) 郁美さん  
ゆうが  
勇芽くん(1)

原木栽培のしいたけで「しいたけ狩り&バーベキュー」を始めました。梅ヶ島の地域を元気にしていきます!

<http://umegashima-shimuranouen.com>

酪農体験  
&  
バーベキュー  
in 大畑牧場



JA静岡市女性部では、小学生親子を対象に「ソレイユくらぶ」(全4回)を開講しています。「ソレイユ」とは、仏語で「太陽」の意味。食・農、ちよっぴり伝統が体験できる講座です。家庭や学校が食育の核であるように、JAもまた食育の中心的な活動をしています。JA静岡市の食農体験講座「ソレイユくらぶ」はそのひとつです。農という生産の現場と食という消費の距離感を少しでも縮める、地元の農業を知ることが目的としています。

JA静岡市女性部「ソレイユくらぶ」

# 農畜産物・伝統食 のことも知ろう!

今年度のテーマは「農畜産物・伝統食のことも知ろう」。今回の特集では、葵区杉尾で行った第2回講座「酪農体験とバーベキュー」を中心に紹介します。

今年度の「ソレイユくらぶ」は、情報誌などで募集した16組36人の親子が参加しています。7月6日に開講式を行い、第1回の講座では静岡厚生連の管理栄養士安本美登里さんの指導で米粉を使った蒸しパン・焼きもちを作ったり、ホウレンソウとブルーベリーなどを混ぜた野菜ジュースを作りました。

第2回は8月3日に、薬科川上流の杉尾地区で大畑牧場を経営する大畑鐘寿さん一家の協力により、親子16組35人が参加して「酪農体験とバーベキュー」を行いました。

8月3日(土)8時30分、前日夜半まで降っていた雨も上がり時折お日様も顔を出すお天気の中、杉尾をめざしてマイクロバス2台が元気に出発!



# 農畜産物・伝統食 のを知ろう!



今回の第3回は10月12日(土)本店料理教室『新米』**変わり海苔まき作り**／**稲作についての学習**  
第4回は11月16日(土)千代田味噌加工所『味噌』**味噌作り**／**大豆農作業体験**を予定しています。

「ソレイユくらぶ」の活動は、小学生の親子を対象に農業や野菜のこと、地産地消の大切さ、伝統の料理などを知ってもらうと、7年前から始まりました。消費者の健康志向の高まりや、環境問題が重要視されるようになったことから、年々参加者は増えています。

## 「はじめチョロチョロ、中パツパツ。赤子泣いても蓋とるな」

古き良き(!?)昭和30年代ごろまで、一般家庭にもよくあった「釜戸」。祖母・母から口伝えされてきた御飯の炊き方と云われています。

親父が昭和20年に藤枝から杉尾に入植して私で2代目。昔は清沢、杉尾で12軒ほどの酪農家があったが、いまではうち1軒だけになってしまいました。3代目もできたことだしまだまだがんばります。静岡市内では、ジャージー、ブラウンスイス、ホルスタインの3種の牛がいる牧場はめずらしいそうです。



牧場主  
大畑鐘寿さん



3代目  
大畑良彦さん

杉尾にきて10年が経ちました。毎日、牛の搾乳と管理に追われています。近い将来、ログハウスでチーズやヨーグルトなどの乳製品の製造・販売を計画中。めざすぞ、6次産業化!



小学校4年生の池野心菜(ここな)ちゃん  
牛が大きくて最初は恐かったけど、えさをもらうしぐさを見ているとかわいい。一頭一頭食べる速さがちがっておもしろかった!

● 税制改正セミナー

相続税強化・消費増税のポイントについて、税制改正セミナーが昭府町支店で開かれ、15人が参加しました。講師の吉川和章税理士が、資料を参考にしながらかかりやすく説明。同時に、当JA開発部が土地活用事例から資産相続に関する対策を紹介しました。同セミナーは、8月に薬科支店とあさはた支店でも開催されました。(8月6日)



グラフなどを使って真剣に

● 長田の梨目揃え会

長田梨の目揃え会が長田集出荷場で行われました。生産者は10人で、収穫したなしは市場には出回らず全量じまん市で販売されます。販売担当者から取扱要領とサイズ、詰め方などの出荷規格の注意事項がありました。今年のは開花が昨年より1週間ほど早く、病虫害の被害も比較的小なく済み、品質の高いなしとなりました。(7月31日)



食べごろに完熟してから収穫



● 女性理事が市長などに弁当を紹介

当JAの理事を務める望月さか江さんが、田辺信宏静岡市長と報道機関の会談で、「じまん市産地消バランス弁当」を紹介しました。この弁当は地域の特産を活かした旬の野菜をたっぷり使った弁当で、女性理事の仕事とする「食育」に関する事業の取り組みの一つです。望月さんは、お弁当作りのきっかけやフードマイレージなどについて話しました。(8月6日)

献立などの一覧を参考に



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



● 玉川フラワーガーデン

玉川振興会ひまわり花の会が管理する、玉川フラワーガーデンのひまわりが満開となり、8月11日までの3日間イベントを行いました。葵区桂山向田地域で玉川の活性化を目的に運動を始めて今年で6年目、見に来てくれる方も年々増えています。イベントでは、地元で穫れた農産物を販売しました。(8月9日)



遊休農地がひまわり畑に

● イチジク目揃え会

いちじく委員会が、北部集出荷場で無加温ハウスと露地栽培のイチジク目揃え会を行いました。生産者は、持ち寄ったイチジクで着色、裂果などを確かめました。市場の担当者は「お盆に向けて需要が伸びる時期。我々も頑張って売り込んでいきますので、生産者のみならず出荷規格を守って、消費者に喜ばれるイチジクを作ってほしい」と話しました。(7月31日)

消費者の笑顔がみたくて



● 青壮年部 茶審査技術競技会

茶業の将来を担う青年生産者の技術向上を図る目的でJA静岡市茶審査競技会が開かれ、18人の青壮年部員が参加しました。審査は、外観と煎茶液服用による生産地・品種判定で行われました。上位5人が選ばれ、チームを組んで県の競技会へ参加します。  
(代表者氏名) 花村耕助・大高真也・藤田匠・漆畑裕樹・松川洋平(敬称略) (8月13日)

成績上位5人が県競技会へ



● 茶・タクシー業界が連携

静岡市茶振興協議会が、静岡駅北口で静岡県タクシー協会と連携して昨年に引き続き「お茶のまち静岡市」をPRしました。今年「モニターツアー」を企画。国宝の久能山東照宮や世界文化遺産に登録された三保の松原、日本平山頂をタクシーで巡るコースに茶畑を組み込み、「静岡茶」を広く全国に発信していくのがねらいです。(8月5日)

モニターツアーを企画

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。



今月はジャボチカバを栽培する

駿河区丸子  
西川宜成さん(47)  
文さん



SBSの取材を受ける西川さん



収穫したジャボチカバの実



毎週日曜に農園カフェ「Cafe Jaboticaba」をオープンしています。



ハウスの中で無農薬で栽培しています



就農して29年、お茶150a、ミカン20a(早生12a、寿太郎8a)、水稲30aを家族で管理しています。

主にブラジルなどで栽培されているジャボチカバは、12年前に試験栽培を始め、定植からは10年が経ちました。1年中収穫できる果物で、日本人の口に合う味である、成り具合などを考えて栽培を決めました。今はハウス500㎡で、化学農薬を一切使わず、安心・安全を心掛けて育てています。熱帯の植物ですが、霜にあたらなければ、冬でも-3℃まで耐えられるので、軒下などでも育てられますよ。苗の販売もしているので、ご自宅で育てることもできます!

現在は毎週日曜に農園カフェ「Cafe Jaboticaba」をオープンし、ジャボチカバを使った自家製スイーツやドリンクなどを提供するほか、収穫体験も行っています。県内・県外や、ブラジル人のお客さんも来て、いろんな人と話せるのが楽しいです。

ジャボチカバは日本に来て50年以上経ちますが、あまり知られていません。楽しさ、おいしさをもっと知ってもらえるよう、これからも頑張っていきます。



女性部がウエスを特養施設に寄贈



女性部が特別養護老人ホーム厚寿苑を訪れ、助け合いグループ代表の小野田ふみ子さんがウエスを手渡しました。家庭で不要になったタオルやTシャツを各営農経済センターで取りまとめ、集まったウエスは段ボール箱約40箱分。受け取った施設長は「限られた予算の中で運営しているので助かります」とお礼を話しました。【7月18日】

おしゃべり弾むおしゃれ教室 ♪ 女性部フレッシュミズ



フレッシュミズが薬科支店でネイル教室体験を行い、6人が参加しました。今回はフレッシュミズ未加入の女性も体験できる公開講座で、メンバーと職員が作ったチラシを薬科・美和ブロックに配布して49歳以下の女性部員にPR。講師をメンバーの葵区内牧の杉本裕子さんが務め、おしゃべりをしながら指先のおしゃれを楽しみました。【7月31日】

女性部・青壮年部が常勤役員と意見交換



青壮年部・女性部と常勤役員の見聞交換会が、本店で行われました。青壮年部からは川島隆年部長ほか副部長3人、女性部からは鷲巢美保子部長と副部長、目的別グループの代表など11人が出席しました。TPPに関する姿勢・考え方や正組合員減少について、農産物の販売額減少への対応策などの要望や意見が交わされました。【8月2日】

行政に「地域の声」を伝えました 青壮年部



青壮年部と行政、県議会議員などが参加し、農業農村整備についての意見交換会が静岡県農業会館で開かれました。農業農村事業の関連施策の情報提供のあと、行政などに対しての要望・意見を交換。今回伝えた現状や農地集積化などの課題は、農業農村整備の中長期的方針を示す次期みらいプランなどに反映される予定です。【8月19日】

## JA静岡市総合ポイント制度のお知らせ



### ♪グングン貯めて♪♪コンキウキ使う♪ **ポイントカードでにっこり♪**

“実りの秋”“食欲の秋”の到来です！  
 じまん市には旬の採れたて野菜がたくさん並びます。  
 旬の野菜や手作りお惣菜 をモリモリ食べて、元気に頑張りましょう！

**じまん市でのお買い物にはポイントが付きます！  
 ぜひ総合ポイントカードをご利用ください！**



#### じまん市ポイントカードをお持ちのお客様へ

ぜひ総合ポイントカードへの切り替えをご検討ください。総合ポイントカードは定期貯金、購買品の購入、じまん市でのお買い物のポイントが1枚のカードに付きます。各事業のポイントが合算されて貯まるので、グングンポイントが貯まります。貯まったポイントは自動キャッシュバックで簡単に受け取ることもできます。

◎詳しい付与・還元基準およびその他詳細につきましては、各支店にお問い合わせください。  
 またはJA静岡市ホームページでもご確認いただけます。

## 1支店1協同活動



長田ブロックでは、営農経済センターをはじめ管内3支店が、組合員ならびに地域との絆づくりを目的に、1支店1協同活動の環として、ブロック女性部と共催で「長田ブロック納涼祭」を開催しました。中央に設置した檜の上の太鼓の演奏にあわせ、浴衣姿の女性部員や職員に加え地域の人たちも参加して盆踊りを楽しみました。会場には職員をはじめ青壮年部・じまん市旬菜キッチンによる夜店市も開催され、大盛況の一夜となりました。  
 長田ブロックでは、今後、11月2日(土)に「長田農業祭」を、3月29日(土)には桃や桜菜の花に合わせ「長田路ウォークラリー」の開催を予定しています。



## 部農会活動

### 農道・竜爪山ハイキングコースの整備活動

葵区平山部農会が8月4日、会員約90人と支店活動として参加した西奈支店などの職員9人が参加して、農道・竜爪山ハイキングコースの整備活動を行いました。地区内の2ヶ所の農道とハイキングコースの通路に雨で流れ出した土砂の片づけや垂れ下がった樹の枝打ち、草刈りなどを9班に分かれて作業しました。  
 同部農会地区は、地域自治会の中に部農会が存在します。この活動は古く50〜60年前から続いているといわれています。



## 開発部より秋のキャンペーンのお知らせ

キャンペーン期間：平成25年9月1日～10月31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じまん市の「野菜の詰め合わせ」をプレゼントいたします。  
 また、期間中限定で「フリーレント物件(翌月賃料をサービスできる物件)」を多数ご用意しておりますので、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

## 駿府お茶壺道中行列のご案内



### 第3回 駿府本山お茶まつり委員会 駿府お茶壺道中行列の開催

1日目 平成25年10月26日(土) (※道中行列は雨天中止)

大日峠「井川お茶蔵」にて蔵出しの儀を開催 PM13:00～予定終了後、口坂本・柿島地区にて道中行列の実施

2日目 平成25年10月27日(日)

午前：市中行列／安西小学校～駿府公園まで  
 午後：久能山東照宮にて口切の儀・呈茶サービス・事業PRを実施



## 貸農地 情報

場所	用途	面積
池田・大段	茶	1,748㎡
北・下ノ條	田	1,264㎡
富厚里・向原	柿	684㎡

お問い合わせ先●組合員課 TEL.054-288-8420





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?!



葵区羽鳥  
福嶋真兵さん  
茶

薬科にあるネクトの社員として早くも3年目になりました。実家は非農家ですが、「静岡県の農業に従事したい!!」という強い思いから入社したため、毎日やりがいを感じ楽しく仕事をしています。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区谷津 望月広輝さんです。  
望月さんへ一言〇「これからも一緒に頑張らしましょう」

葵区北  
西川陽一さん  
野菜



麻機でチンゲンサイを中心にハウスで栽培しています。東部の青壮年部食育班に入っていて学校給食や小学生の食育授業の手伝いをしています。子供達の笑顔は良いものです。これからも頑張っていきます。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区池ヶ谷 藤浪弘樹さんです。  
藤浪さんへ一言〇「食育班の活動、頑張ろう!」



駿河区西島  
栗田幸子さん  
野菜一般

15種類位の野菜を栽培してじまん市に出荷しています。ハウスでナスを5月上旬から8月頃まで出荷しているので、夏が特に忙しいです。月に3回民謡教室にボケ防止のために通っています。気分転換にもなり、とても楽しいです。

私が次に紹介するのは ➡ 駿河区根古屋 川島伊都子さんです。  
川島さんへ一言〇「お互いに身体に気をつけて、いつまでも元気でいようね」

葵区足久保奥組  
海野照弘さん  
茶



足久保共同で仲間と共にお茶を作っています。7月に、静岡市で生産されたお茶を富士山頂で奉納し、日本一静岡茶の発展を祈願PRするイベントで富士登山に行ってきました。山頂目指した50人全員が登頂成功!

私が次に紹介するのは ➡ 葵区足久保奥組 佐藤幸雄さんです。  
佐藤さんへ一言〇「足久保茶研究会ががんばりましょう」

OASIS 読者めーる

- 一般的消費者に野菜や果物を試食できる場を多くして欲しい。 <駿河区/女性/48歳>
- RE: 新しくなった「あさはたじまん市」では、試食コーナーを常設していますので、是非ご利用ください。
- テレビで見ました。父の日にわさびをプレゼントという活動を…。アイスクリームにわさびをのせて食べたらおいしかった。オアシスの家庭菜園アドバイス、役立っています。 <葵区/女性/66歳>
- オアシスNOWA、どんな大きなWA(丸)になっていきますね!! どんどん広がれ大きなWA! <葵区/女性/61歳>
- 南部じまん市や千代田支店駐車場の朝市で野菜類を購入しています。生産者の顔がみえて安心しています。 <葵区/女性/68歳>
- RE: ご利用いただきありがとうございます。生産者と一緒に頑張っていきます。安心してできる農産物を皆さまに提供できるようにしていきます。

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



生活に役立つ情報

少額投資非課税制度について

今回は来年1月から始まる「少額投資非課税制度」(通称NISA(ニーサ))について説明します。

【ニーサとは】

年間投資額100万円を上限に、株式や株式投資信託などから得られる配当や譲渡益が、5年間非課税になる制度です。累計500万円まで適用され、平成26年1月から平成35年12月末日までが非課税期間となります。



税理士 土屋道雄

- 【具体的内容】
- 日本国内に住む20歳以上の者
  - 既に持っている口座は利用できず、新たな口座開設が必要
  - 既に持っている株式などをニーサに移すことはできない
  - 1年間で100万円が限度なので、今年50万円でも、翌年に残りの50万円を繰り越すことはできない
  - ニーサの非課税口座は1人1口座しか作れない
  - ニーサ内での取引は確定申告する必要がない
  - ニーサ内取引で損失が発生しても、他の一般口座の利益とは損益通算ができない

【贈与の有効活用】

ニーサは節税目的だけでなく、相続税対策として贈与の有効活用ができます。この制度は個人に与えられた権利なので、親や祖父母が子や孫の名前を借りて行うことはできません。したがって、子や孫がニーサ口座を開設した場合、子や孫の財産になります。

ニーサの非課税口座開設は今年の10月以降ですが、既に証券会社などは口座開設の申し込みを受け付けています。この機会に、親や祖父母から子や孫へ100万円の贈与を検討してはいかがでしょうか。

●また、株式などの配当や売買取引に対する税率は、本年末までは10.147%(復興特別所得税を含む)ですが、平成26年1月以降20.315%となります。



畑から食卓へ、旬が集う新鮮市場!

◎長田みそ加工グループ

駿河区手越原288-2  
丸子・下川原支店管内窓口、じまん市(あさはたを除く)、高松産直市、ほかイベントで販売



取扱商品 お母さんの手づくり「おさだ味噌」

■ 家族の健康と温もりを、お母さんの手作りで真心こめてお届けします。現在、17名の女性部員で明るく元気に活動中! 伝統の味を守り続けています。国産の大豆、地場産のお米を使って減塩、無添加で作っているの、安心!安全!贈答用にも是非どうぞ。

◎千代田こんにやく加工グループ

葵区沓谷5丁目1-1  
じまん市、ネットじまん市、千代田朝市(毎週日曜)、ほかイベントで販売



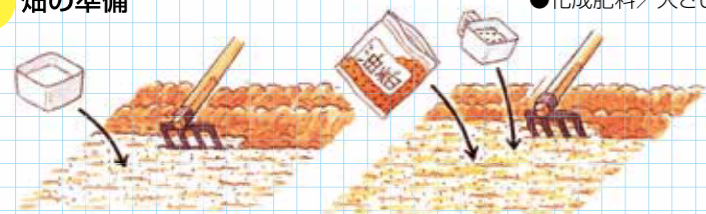
取扱商品 千代田の「でかこん」

■ 縦16cm横13cm厚さ7cm、重さは1kgを超える千代田の「でかこん」全部手作業で添加物をいっさい使わないのが自慢です。現在平均年齢60代半ばの10人を3グループに分けて週3回作ります。とても大変ですが14年経った今でも「手練り」にはこだわり作り続けています。

無添加にこだわっています。



1 畑の準備

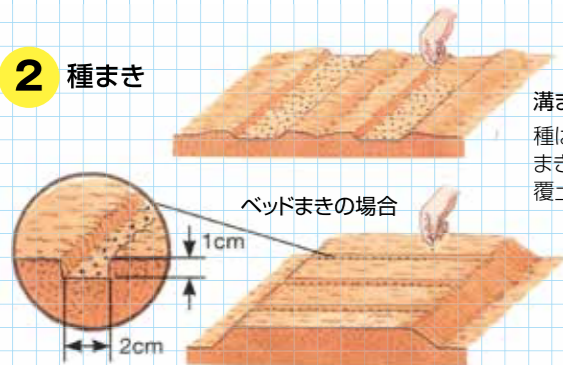


畑は早めに石灰を施し、20cmくらいの深さによく耕しておく

種まきの数日前に肥料を畑全面にばらまき、15cmくらいの深さにもう一度耕す

- <1㎡当たり>  
 ●油粕／大さじ8杯  
 ●化成肥料／大さじ2杯

2 種まき



溝まきの場合  
 種は1.5~2cm間隔に、まき溝全面にすまねいまく。覆土は1cmくらい

ベッドまきの場合

1cm

2cm

3 間引き

発芽そろった状態 → 本葉1枚のころ第1回間引き



小カブは8~10cm  
 大カブは15~17cm  
 くらい

第2回間引き → 本葉5~6枚のころ最終間引き

4 追肥

- <畝の長さ1m当たり>  
 ●化成肥料／大さじ5杯
- <畝の長さ1m当たり>  
 ●化成肥料／大さじ5杯

溝まきの場合

ベッドまきの場合

第2回、第3回の間引き後、畝の片側にばらまき、土と混ぜるように鍬を入れ、株元に寄せるようにする

第2回間引きした後、畝間に追肥し、土を軽く耕す

栽培のポイント

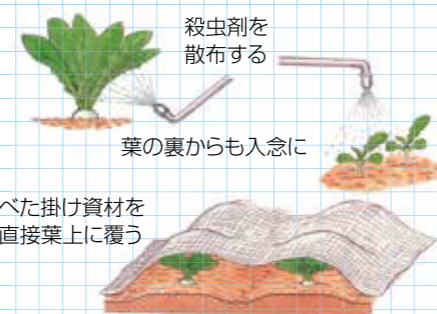
カブは葉が生育してから根が肥大するので、葉が間延びしないよう、間引きをこまめに行います。肥切れしないように、追肥をすることが良質品を得るコツです。



東部営農経済センター  
 宇佐美侑子

5 害虫防除

小さいうちからコナガ、ヨトウムシ、アブラムシなどの害虫に被害されやすい



べた掛け資材を直接葉上に覆う

6 収穫

根が太りすぎた、間引き収穫する。若いものは葉も美味しい。



育てるを楽しむ。

家庭菜園

ENJOY the HOME GARDEN

カブ(蕪: 植物界被子植物門双子葉植物綱フウチョウソウ目アブラナ科アブラナ属) 学名: Brassica campestris L.



カブ



カブの花



スズナともよばれ、春の七草の一つとして古くから使われてきた野菜

カブの栄養価

カブは、根と葉で栄養成分が違いう農産物です。根は淡色野菜でビタミンCを多く含み、デンプン消化酵素のアミラーゼを含んでいます。アミラーゼは、胸焼けや食べ過ぎの不快感を取る整腸作用があります。葉は緑黄色野菜で、カロチン、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などを含んでいます。

カブのアミラーゼやビタミンCは熱に弱いので、サラダや酢の物、漬物など生食で取り入れるのがおすすめです。栄養価が高い葉の部分は、軽く塩ゆでしたものを刻んで炒め物にしたり、お味噌汁の具にするなどして、活用しましょう。

栽培の注意

生育初期からコナガ、ヨトウムシ、アブラムシなどの害虫に被害を受けやすいので防除にも気を配りましょう。

カブの栽培カレンダー

	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				●	●				●	●		
収穫						●	●				●	

グッド  
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

こっちゃん大好き！にいに大好き！  
サッカー大好き！仲よし兄弟です★

父 義幸さん 母 久美子さん

中平匠斗くん(左:2歳)  
珈音ちゃん(右:6歳)

葵区相模



小倉志斗くん(右:6歳)  
浩揮くん(左:2歳)

父 大幸さん 母 紗愛さん 祖父 建利さん



入会のご挨拶  
お手伝い、がんばるよー

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

小学生の親子が農畜産物や伝統食について学ぶ「ソレイユくらぶ」。今年度2回目の活動では、大畑牧場を訪れ、牛に餌をやったりバター作りを体験しました。では、「ソレイユ」とは仏語ですがどんな意味でしょう？

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10月7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。

8月号オアシスクイズの答え▶「ヤマカガシ」

健  
や



いつも元気! Q&A

「ぎっくり腰について」

FILE>>10

先日、突然腰に激痛がはしり、動けなくなりました。調べたところぎっくり腰だとわかりましたが、今後注意することはありますか？

A

ぎっくり腰とは…

何かのきっかけで急激に(ギクッと)発症した腰痛のことで、医学的な診断名ではなく「急性腰痛症」の通称として使われることが多い言葉です。急性腰痛症は重い物を持ち上げるときや急に腰をひねる動作をしたときなどに発症します。腰がその動きや負荷に耐えられず、何らかの形で支障をきたし、痛みが生じるということです。ぎっくり腰は腰の痛みが関係しますが、腰といっても医学的に見れば範囲が広いのです。腰のどの部分が痛むか、原因がどこにあるのかはケースや人によって異なります。

一般的に痛みやすい箇所としては、仙腸関節・腰椎・背筋や筋膜などです。ぎっくり腰はしばらく安静にすれば痛みが治まることもありますし、数日動けないほどの激痛が生じることもあります。最初の3日間をうまく乗り切ることが大切です。最初に無理をすれば、結局は痛みが増えて長く仕事や学校を休むこととなります。「なったら休む勇気」が、早い社会復帰につながります。



おもに家庭でできる対処法を紹介します。

①冷やす(これは最初の数日です)

急性の炎症ですから熱を発生していますので、冷やすほうが効果的です。

②楽な姿勢で休む

ストレッチや揉んだり絶対にやめましょう。痛い側を下にして寝るほうが楽な場合が多いようです。

③さらしやゴムベルト、コルセットを使う

腰椎や背筋の痛みが強い場合はさらしを巻くと安定し、痛みの緩和につながります。

以上のことに気を付けながら数日休んで、ある程度動けるようになったら病院へ行きましょう。

対処法

①身体を左右対称に使う

靴を持つとき、腕を組むとき、立っているときなど体を左右対称に使いましょう。足を組むのはお勧めではありませんが、組むなら両方同じ頻度で組みましょう。

②腸腰筋を鍛える

お勧めの運動として、椅子に座って両足を床から離れた状態で片足ずつ太ももを上げるトレーニングを1日10回×3セット程度やりましょう。(痛みが強いときはやめましょう)

③ズボンの下にもう一枚はく

足や腰を冷やさないことは、ぎっくり腰の予防につながります。現代人は脳や目を酷使しているため、どうしても上半身に血流が偏りがちです。足の冷えはその偏りを助長してしまうので、できるだけその偏りが少ない状態にすることが大切です。

以上が家庭でできるぎっくり腰の予防法です。ぜひ、実践してみてください。

予防法

参考文献：NHKテレビテキスト きょうの健康 2009年5月・11月

清水厚生病院 保健師 高木友美子