

笑顔があふれるみんなの輪

Smile! けいちく



特集：身近な薬草に親しもう —毎日をもっと健康に—

4
2017

Vol.
48

今月の

表 紙



レタス品種試験 状況報告会

当JAレタス部会は、レタスの厳寒期(1~2月)収穫の品種試験を築城、椎田、豊前、築東地区で10月より行い、生育状況確認のため築上町の峯菜園ほ場にて状況報告会を行いました。

京築地域は県内でも有数のレタスの産地であり、本年度は作付面積56ヘクタールで1045トンの販売目標数量をかかげています。当日は、部会員11名とJA地区指導員が参加し、専門指導員より生産状況やそれぞれの品種特性を説明。参加農家も昨年大発生したペト病対応品種とあつて、熱心に形状や結球状況について質問があがりました。

参加者からは「近年、天候異変等で玉レタスが栽培しにくくなっている。病気に強く大玉で、収穫期間が気温変化に鈍感な品種が当産地には適している。今回の品種試験は大変参考になつた」と語り、試験ほ場の隅々まで状況を確認していました。

今後は作型毎による収穫時期の調査を行い、どの品種が当地域に適しているかを判断し、次年度以降に作付していく予定です。



I
N
D
E
X

02 今月の表紙

03 JAからのお知らせ

04 特集 身近な薬草に親しもう
—毎日をもっと健康に—

05 わが街NEWS

06 営農ワンポイント

07 健康百科
私の食育日記

08 あなたもチャレンジ!家庭菜園

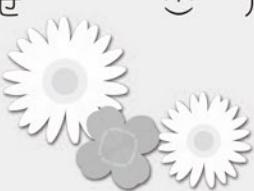
09 JAからのお知らせ

10 クロスワードパズル
第11回理事会報告

11 JAデータ(2月末)

12 大きくなあれ

13 お料理教室
JAからのお知らせ



第4回JA福岡京築 年金友の会 会員限定アトラクション

日本一小さな劇団!!
“親子二人で、踊ります!
唄います!笑わせます!”



てつぱい

福岡県出身。親子二人で
北は北海道から南は
沖縄まで元気に活躍中です。

なおみ

ささぐり演芸
大爆笑ショヨ

歌と踊りと
楽しい漫談

開催日

平成29年4月12日(水)

開催時間

みやこ地区年金友の会会員 … [11時00分～]

豊築地区年金友の会会員 … [13時30分～]

開催場所

築上町コミュニティセンター「ソピア」(築上郡築上町大字築城253-1)

※座席の指定はございません。着席順となるため、立ち見となる場合がございますのでご容赦下さい。
※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用の上ご来場ください。

JA事業に関するお問い合わせは最寄りの下記支店まで

築城支店	☎0930-52-0004	豊前南部支店	☎0979-82-8719	行橋南支店	☎0930-22-1002
下城井支店	☎0930-52-0504	吉富支店	☎0979-22-0766	苅田支店	☎093-436-1031
上城井支店	☎0930-54-0012	築東支店	☎0979-72-2010	豊津支店	☎0930-33-2311
椎田支店	☎0930-56-0123	唐原支店	☎0979-22-1319	犀川支店	☎0930-42-0007
豊前西部支店	☎0979-82-8712	長崎支店	☎0930-22-0337	伊良原支店	☎0930-43-5211
豊前中央支店	☎0979-82-8716	中京支店	☎0930-22-0683	勝山支店	☎0930-32-2611
三毛門支店	☎0979-82-8717	行橋中央支店	☎0930-23-2132		

毎日をもっと健康に

身近な薬草で親しもう



薬草案内人 貝津好孝さん (かいづ よしたか)

薬剤師、鍼灸師。漢方専門の港屋漢方薬局経営(福島県)。薬草、山菜、きのこの調査や冬虫夏草の分類と分布の調査を趣味とし、山野を歩く。福島薬草研究会代表。著書に「日本の薬草」(小学館刊)他、多くの書籍や雑誌に執筆し、取材にも協力。

■港屋漢方堂薬局(福島県伊達市梁川町青葉町52
☎024-577-0251)

子どもの頃、右下腹部が痛みだし、お医者さんに診てもらつたら、「慢性盲腸ですから、次に痛くなつたら手術です」と言われました。祖母が薬草(ノブドウの実)を酢に漬けた汁と小麦粉を練つて貼つてくれた記憶が今も鮮やかに残っています。それ以来、痛みは消え、62歳になつた今も盲腸は健在です。現在もノブドウの酢漬けは、打撲や捻挫の湿布薬として大活躍しています。その頃は、どこの家庭でもドクダミや、ゲンノショウコ、センブリなどの薬草を軒下に干していました。今、若い世代には薬草というよりハーブの方がなじみ深いかもしれません。ただし、ハーブは一般的にヨーロッパの薬草を指しています。もっと日本の薬草にも親しんでもらえるといいですね。

子どもの頃、右下腹部が痛みだし、お医者さんに診てもらつたら、「慢性盲腸ですから、次に痛くなつたら手術です」と言われました。祖母が薬草(ノブドウの実)を酢に漬けた汁と小麦粉を練つて貼つてくれた記憶が今も鮮やかに残っています。それ以来、痛みは消え、62歳になつた今も盲腸は健在です。現在もノブドウの酢漬けは、打撲や捻挫の湿布薬として大活躍しています。その頃は、どこの家庭でもドクダミや、ゲンノショウコ、センブリなどの薬草を軒下に干していました。今、若い世代には薬草と

お風呂で薬草

目的を明確に、薬草をお風呂で活用してみましょう。冷え症にはヨモギ葉、イカリソウ全草など体を温める薬草を、痛みにはクロモジ枝、マツブサつるなど神経痛にお薦めの薬草を。皮膚疾患にはドクダミ全草、スペリヒュ全草、スイカズラ茎葉など皮膚の熱を取る薬草。リラックス効果を期待するならユズの実、ミカンの皮、シソの葉など。分量は乾燥した薬草なら30~50g、果物を入れるときは3~5個程度で。

薬草のさまざまな利用

薬草はさまざまな場面で利用できます。ショウガやシソも立派な薬草で、ノロウイルスなど感染性胃腸炎の予防に役立ちます。ショウガを1cmほどすりおろし、梅漬けのシソ(葉)と一緒に熱湯を注ぎ、

冷やして少しづつ飲むと下痢や吐き気を止めてくれます。料理にも積極的に取り入れるとよいでしょう。肌のトラブルにはハトムギ種子やドクダミ全草、髪にはネズミモチ実、養毛剤としてはセンブリ全草など症状により使い分けます。

日本人と薬草

漢方には「薬食同源」という言葉があります。薬(生薬)を飲むことと食事することは、同じように大切という意味です。身近にある薬草を見直し、毎日の暮らしに取り入れて健康に役立ててみませんか。薬草の専門家・薬草案内人の貝津好孝さんにお話を聞きました。薬草の採集は、植物について知識の豊富な人の教えを受けながら行いましょう。薬草に似ていても、それが有害な植物の場合もあるからです。

子どもの頃、右下腹部が痛みだし、お医者さんに診てもらつたら、「慢性盲腸ですから、次に痛くなつたら手術です」と言われました。祖母が薬草(ノブドウの実)を酢に漬けた汁と小麦粉を練つて貼つてくれた記憶が今も鮮やかに残っています。それ以来、痛みは消え、62歳になつた今も盲腸は健在です。現在もノブドウの酢漬けは、打撲や捻挫の湿布薬として大活躍しています。その頃は、どこの家庭でもドクダミや、ゲンノショウコ、センブリなどの薬草を軒下に干していました。今、若い世代には薬草と

子どもの頃、右下腹部が痛みだし、お医者さんに診てもらつたら、「慢性盲腸ですから、次に痛くなつたら手術です」と言われました。祖母が薬草(ノブドウの実)を酢に漬けた汁と小麦粉を練つて貼つてくれた記憶が今も鮮やかに残っています。それ以来、痛みは消え、62歳になつた今も盲腸は健在です。現在もノブドウの酢漬けは、打撲や捻挫の湿布薬として大活躍しています。その頃は、どこの家庭でもドクダミや、ゲンノショウコ、センブリなどの薬草を軒下に干していました。今、若い世代には薬草と

【活用方法】

1 煎じて飲む。

乾燥させた薬草を煎じるのが基本。乾燥すると成分が出やすくなり、保存も利く。600mlの水から弱火で40~50分煎じて飲む。

どれくらいの量を使うかは症状と薬草の種類により違うが、約5~20g。

2 振り出して飲む。

センブリやキハダは、0·5~1gにお湯を注いでしばらくしてから飲むと良い。

3 皮膚に付ける、貼る。

やけどや皮膚の荒れに、アロエの生葉の皮を剥いで貼ると良い。

体を温めたり(ヨモギ)、痛みを和らげてくれたり(クロモジ)、ストレス解消に役立つ(ミカンの皮、シソの葉)薬草がある。乾燥品30~50g。

5 治剤にする。

イカリソウ酒は足腰を温め、力も付けてくれる。薬酒は薬効だけでなく、香りや色を楽しむ効果も期待できる。

4 薬酒にする。

ケツメイシ、ササの葉などをフライパンで炒つて急須でいれて飲むと香ばしくて飲みやすく、胃腸に良い。

6 炒つてお茶代わりに飲む。



春から夏にかけて身边に見られる薬草をご紹介しましょう。



フキ

[キク科。漢方では蜂闘菜(ほうとうさい)。]

山野に生える多年草。フキやフキのとうは山菜の定番。薬用にするのは根茎だが茎や花にも効果はある。根茎は夏～秋に根を採集し刻んで天日乾燥する。熱を持った喉の腫れや痛みに良い。

1日5gを煎じ、1日3回に分けて飲む。フキ料理やフキのとうとして食べても良い。天ぷらや炒め物がおいしい。

ヨモギ

[キク科。別名モチグサ。漢方では艾葉(がいよう)、もぐさの原料になる。]



道端に生える多年草。葉は天ぷらや草餅、草団子、みそ汁の具にして食べられる。薬用部位は葉で6～7月に採集し天日乾燥する。漢方では体を温め、血液を増やし、止血・止痛の効能が期待できるとされ、婦人科疾患にも使われる。

1日3～5gを煎じ(煎じ方は右ページ参照。以下同じ)、1日3回に分けて飲む。暑がり、ほてり症の人には、合わないことが多い。



タラノキ

[ウコギ科。方言タランボ。山野に生える落葉低木。]

山菜の王様と呼ばれる。春先、若い芽を天ぷら、おひたし、あえ物などで食べる。根の皮を使うが取るのはなかなか大変である。樹皮も薬用になるので、今は、幹全体を刻んで薬用にされる。春から夏に採集して刻んで天日乾燥する。もともと足腰や胃腸を温める薬草で、腰から下の冷えや腰痛、胃が冷えるタイプの胃潰瘍に使われる。最近の研究では血糖降下作用があり、糖尿病に応用されている。

1日5～10gを煎じ、1日3回に分けて飲む。

ドクダミ

[ドクダミ科。漢方では十葉、魚腥草(ぎよせいそう)。]



山野のやや日陰で湿った所に生える多年草。葉は天ぷらにして食べられ、独特な匂いがあるが美味である。5～7月の開花期に地上部(全草)を採集し天日乾燥する。大腸や鼻、皮膚の熱を取るといわれ、便臭が強い便秘、黄色い粘性の鼻汁が出る慢性蓄膿症、グジュグジュした赤いニキビやおでき、湿疹に処方される。

1日5～20gを煎じ、1日3回に分けて飲む。冷え性タイプの人には合わないことがある。妊婦は飲まないこと。



タンポポ

[キク科。漢方では蒲公英(ほこうえい)。]

若い葉はサラダ、花は天ぷらや酢の物、根はきんぴらや天ぷらにして食べられる。野原や畑のあぜ、道端に生える多年草。開花前に根を採集して刻んで天日乾燥する。熱を取りながら母乳の出を良くするといわれる。また、牛蒡子(ゴボウの種)と共に乳腺炎の特効薬として知られ、2種を混合してよく使われる。

1日5～10gを煎じ、1日3回に分けて飲む。タンポポは種類が多いがいずれも効果がある。妊婦は飲まないこと。

カキドオシ

[シソ科。別名カントリソウ。漢方では連錢草(れんせんそう)。]



野原や畑のあぜ、道端に生える多年草。葉、茎を天ぷらにして食べられる。日本のハーブといわれミントの香りがする。薬酒は香り良く、愛好家たちに人気。4～5月の開花期に全草を採集し刻んで天日乾燥する。昔から小児の疳(かん)の虫に良いといわれ、カントリソウの別名がある。血糖値の調整や結石を溶かす効果が期待でき、胆石や腎臓結石、糖尿病などにも処方される。

1日5～10gを煎じ、1日3回に分けて飲む。妊婦は飲まないこと。



ゲンノショウコ

[フウロソウ科。方言イシャイラズ、ネコアシ(葉形がネコの足に似ている)。漢方では玄草(げんそう)などとして流通している。]

中国の老鶴草(ろうかんそう)の仲間。山野に生える多年草。東日本では白花、西日本では赤花が多い。夏の花期に全草を採集し天日乾燥する。便秘と下痢、相反する症状に効く。昔から量を多く濃く煎じた物は、下痢の特効薬として使われてきた。また量を減らし、薄く煎じて便秘にも使われる。

1日10～20gを煎じ、1日3回に分けて飲む。

コブシ、ハクモクレン

[モクレン科。漢方では和辛夷(わしんい)。]



初春、開花前の花のつぼみを採集し刻んで天日乾燥する。風邪や蓄膿症の鼻詰まりに良いとされ、特に花粉症の鼻詰まりにはお薦め。

1日1～3gを煎じ、1日3回に分けて飲む。独特な香りがあり、匂いをかいだだけでも鼻の通りが良くなる。場合によっては1日1gにお湯を注いで振り出しにして、鼻の詰まったときに飲んでも良い。多量に飲むと目まいや目の充血を起こすことがあるので注意。

自然観察の楽しさも味わえます。

女性講座閉講式

全5講座が終了し女性講座が閉講

楽しく学びながら新しい仲間づくりを目的に、当JAが開いた2016年度の女性講座が閉講式を迎えました。

同講座の受講生は約100人で、6月に開講してから地元食材を使用した料理教室や生ゴミの資源化や循環事業の効果などを学んだ社会見学など全5回の講座を通じて暮らしに役立つ知識などを身につけました。

また、閉講式の前には生花と変わらない外観を持ちながら、美しさを長く保つことのできるプリザードフラワーを受講生が作成し、最後の講座を楽しみました。



豊築地区閉校式

JA福岡京築女性講座閉講式



みやこ地区閉校式

JA福岡京築女性講座閉講式



当JAは、生産農家の形態が個人から担い手（営農組織・大規模農家）へ集約していく現状の中、園芸の生産・販売指導に直接携わる指導員を対象に「これまで通りの営農体制・指導体制でよいのか」「JAに求められていることは何か」「京築地域の園芸を今後どのように発展させ、そのためには何をすべきか」を自らが考え方意見し、お互いを高め合うことを目的として園芸指導員全体研修会を開きました。

この研修会は、今年度から初めて行われる取り組みで、JA、普及指導センター、農林事務所職員47名が参加。研修会では、担い手やJA改革の情勢報告、県下における京築地区の立ち位置、販売状況の実績報告の後、園芸振興に向けた取り組みを発表する事例発表を行いました。

普及指導センターからは「ケイトウの生産拡大に向けて」「JA指導員から

は「新田原果樹部会の取り組み」「加工業務用野菜生産基盤強化推進事業の取り組み」「まおうにおける基肥の種類及び施肥料が生育におよぼす影響調査」について説明。「新田原果樹部会の取り組み」について事例発表を行った仲津アグリセンターの古島康幸さんは、高齢化や後継者不足等の部会の課題に対して、果樹サボート部やキウイフルーツ部会の新規組織の立上げや、今後はJA出資型農業



に「これまで通りの営農体制・指導体制でよいのか」「JAに求められていることは何か」「京築地域の園芸を今後どのように発展させ、そのためには何をすべきか」を自らが考え方意見し、お互いを高め合うことを目的として園芸指導員全体研修会を開きました。

當農部園芸課の植田優課長は「園芸指導員として目標設定・進捗管理・取組反省・課題整理・次年度目標などを自ら管理し、常に問題意識を持つて、日々改善の意識を共有して欲しい」と強調し、京築地区の園芸产地としての発展に期待を込めました。

当JAは営農経済本部で2016年度の職員全体研修会を開き、約430人が参加しました。

当日は、一般財団法人西日本産業衛生会の渡邊聖一氏を講師に迎えてメンタルヘルス・セルフケア・長時間労働についてと題して、ストレス対処法の留意点、ストレスとの付き合い方について学び、長時間労働の削減に向けて、従業員が心身ともに元気で働く社会になるための説明が行われました。



2/4 新入職員
フォロー研修

参加した職員は、「自分自身や周りの同僚などの小さな変化を見逃さず、上手くストレスと付き合つていきたい」と話しました。

JA総務金融本店で新人職員を対象に第4回フォローアップ研修会を開き、新人職員6名が出席し、今年度の振り返りと来年度の目標について発表を行いました。

研修では、コンプライアンス啓発について学んだ後、2つのグループに分かれ「今年度の振り返りと来年度の目標」についてグループディスカッションを行い、「自信を持つて対応ができるようになつた」「責任をもつて行動できるようになつた」等の意見があがりました。

新入職員は、これからも日々勉強を重ね、地域の方に愛されるJA職員を目指していきます。



当JAは、農機展示会を開きました。2月10日㈯、JA八ツ並カントリーエレベーターで、北九、直鞍、ふくおか嘉穂、たがわ、福岡京築の5JAによる合同農機展示会が開かれました。

会場では、各メーカーの農業機械の展示をはじめ、うどん、おにぎりの無料配布の他、大抽選会などが行われました。初日は大雪に見舞われましたがが2日間で約600人の来場者が訪れ、実際に機械に触れながら、担当者に熱心に質問する姿が会場内で見られました。



2/10

5JA合同農機展示会



2/13

JA研修会



当JAは、涉外担当者を対象とした研修会を開きました。研修会は2部構成で行われ、第一部の農業リスク分野の取組では、「農業リスク診断活動」の実施と、福岡協同の商品説明。

また、第2部の基調講演では、株式会社ブログレス・アイの本多博昭代表取締役が講師を務め、「法人(個人事業者)推進強化研修基礎編」と題し、法人経営者や個人事業主のリスクおよびアプローチ方法について説明を行いました。

組合員・地域の方々に信頼される涉外担当者を目指し、研修を通じて知識を深め、意思統一を図りました。

2/14

季節の野菜で料理教室

当JA女性部中京支部15人が参加して中京支店で料理教室を行いました。



2/17

女性部の親睦深める

部員相互の親睦をさらに深めようと、当JA女性部は1泊2日でふれあいの旅を企画し73人が参加しました。初日には、熊本地震により被害のあった熊本城を車中より見学し、被害の大きさを改めて感じとり、女性部として更なる支援活動を行っていくことを再確認しました。また、世界文化遺産「明治日本の産業遺産」関連施設である「旧万田坑」や、築100年の歴史を持つ芝居小屋「八千代座」を見学、国の有形文化財になつてている濱田醤油の蔵見学など盛りだくさんのツアーナーを楽しみ、更なる親睦を深めました。



わが街 NEWS

第3位 半優勝 優勝
長崎支店チーム



職員相互の親睦をさらに深めようと、当JAはみやこ町の犀川体育館で第4回センターラー課・支店親睦ソフトバレーボール大会を開きました。大会には10チーム54名が参加。チームワークと日頃の練習の成果を発揮し、熱戦を繰り広げました。大会の結果は次のとおりです。

2/25 ソフトバレー大会で
親睦深める



2/24-25 大盛況!
ふれあい春まつり



当JA営農経済本部で「ふれあい春まつり」が開かれ、多くの来場者で会場はにぎわいました。これは、婦人服や紳士服をはじめ、バッグ、靴、印鑑、乾物、農業機械、ガス器具など様々な商品が一同に会する大展示会。

特設会場には、所狭しに商品が並べられ来場者はしつかりとお気に入りの商品を品定め。あちらこちらで商談が行われ、来場者は商品を購入していました。

また、購入者特典として抽選会も行われ、参加者は抽選結果を見守っていました。

2/25 おにぎり雛人形で
桃の節句祝

豊津支店の窓口におにぎりで作られたお雛様とお内裏様が飾られて、来店したお客様をお迎えました。おにぎりの雛人形は当JA女性部みやこ地区農女の会「夢」代表の黒瀬紀子さんが桃の節句のお祝いにと黒豆、二三丁目、ブロッコリー、グリーンピースなどの自身で育てた野菜を使つて作成。雛人形からはかわいらしさとお米や野菜の美味しさが伝わってきました。

おにぎりの雛人形は1日だけの展示でしたが、来店したお客様からは「おにぎりとは思えない出来栄えにびっくりした。とても美味しい」と大好評でした。



犀川小学校 4年生・5年生

ボランのひろば

コスモス保育園

認定こども園太陽の森

各地で
ジャンボ巻き寿司
作りに挑戦

甘くておいしい、京築の特産物でもあるスイートコーン。
鮮度が落ちやすいため、収穫直後が一番おいしく、害虫に注意すれば比較的簡単で嬉しい野菜です。この夏、家庭菜園で試してみてはいかがでしょうか？

スイートコーンの栽培



えいのう 宮農 ワンポイント

京築普及指導センター TEL0930-23-4215

品種

「スイートコーンには黄色の粒のみの「黄色粒」、白と黄色の粒が混ざった「バイカラーア」となどの系統があり、品種によって栽培適期が異なります。

○「ゴールドラッシュ」

黄色粒のスイートコーン。大きく比較的作りやすいのが特徴です。

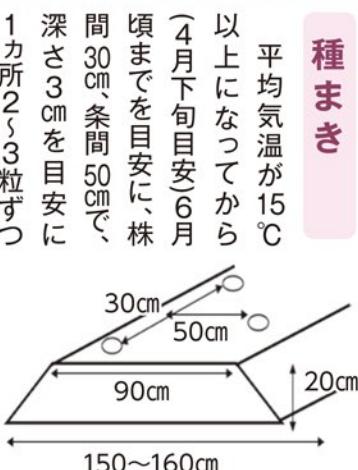
○「おひさまコーン」

黄色粒で甘くて美味しい品種。栽培しやすく、栽培適期が長いのが特徴です。

土づくり

施肥は、①定植2週間前に、1m当たり炭酸苦土石灰150g、完熟堆肥3kg②定植7日前に、1m当たり化成肥料250～300gを施用します。

畝幅は150cm程度でうね立てを行います。黒ボリマルチを被覆すると、1週間程度早く種まきができます。



種まき

平均気温が15℃以上になってから（4月下旬目安）6月頃までを目安に、株間30cm、条間50cmで、深さ3cmを目安に1ヵ所2～3粒ずつ

その後、畝の表面を除草も兼ねて軽く中耕し、株元へ十分に土寄せして倒伏を防ぎます。

本葉6～8枚頃と、雄穗が見えてきた頃、雌穗が見えてきた頃の3回、化成肥料を1m当たり60～80g条間 畝肩に施肥します。

開花期の35℃以上の高温や、本葉7枚頃、雌穗出穗期以降の乾燥は、不受精や実抜けの原因となるので特に注意しましょう。

害虫防除

スイートコーンは害虫の発生が多い作物です。

雄穗が見え始めた頃にアワノメイガの防除を、雌花が見え始めた頃に再度、アワノメイガとアブラムシ類の防除を行いましょう。



は種します。2条で作付すると花粉が付きやすく、実の付きがよくなります。

種まきが遅くなるほど害虫の発生も多くなるため注意しましょう。

間引き

本葉3～4枚頃、生育の良い株を一株残し、他の株は根を傷めないよう、根元からハサミで切り取ります。

追肥・中耕・土寄せ

本葉6～8枚頃と、雄穗が見えてきた頃、雌穗が見えてきた頃の3回、化成肥料を1m当たり60～80g条間 畝肩に施肥します。

収穫

絹糸が伸びて20～25日くらい経つと収穫適期です。先端の実が薄く色付いているのを確認し、朝のうちに収穫を行いましょう。スイートコーンの収穫適期は3～4日程度と短いため、収穫遅れに注意しましょう。

行いましょう。

スイートコーンは、「未成熟とうもろこし」「とうもろこし」の登録がある農薬が使用できます。（野菜類の登録農薬は使用出来ません）

はしかについて

佐久総合病院名譽院長 ● 松島松翠



「はしか」は小さな子どもが発病する病気で、症状は軽く、何日かすると自然に治ると思っている人もいるようですが、しかしはしかを発病したことが多い場合や、はしかの予防接種を受けていない場合などでは、あらゆる年代で発病することがあり、重症化する危険があります。

最近は、10～20代の若者の間では、はしかが流行するようになりました。そこで、予防接種の取り組みが必要になってきています。

はしかウイルスの感染力は非常に強く、発病した人がしゃべったり、くしゃみをしたときに、同じ部屋にいるだけで感染することがあります。

はしかウイルスに感染すると、10～20日間ほどの潜伏期の後、発熱、せき、鼻水、くしゃみといった風邪のような症状が出ます。

はしかが怖いのは、患者さんの約30%に合併症が起ることです。代表的な合併症は、「気管支炎」や「肺炎」で、まれに「脳炎」が起ることがあります。

そこではしかの予防接種が必要になります。現在、予防接種では主に「MRワクチン」という「麻疹風疹混合ワクチン」が使用されています。MRワクチンによる副作用はほとんどありません。しかし発熱している人や重い急性の病気のある人、妊娠中の人は重度のアレルギーのある人は、受け付けてはいけません。

はしかは「麻疹」とも呼ばれ、「はしかウイルス」に感染することで発病します。はしかウイルスに免疫がない人が感染すると、ほぼ100%発症します。はしかは、例年、春から初夏にかけて流行しますが、感染の危険性は一年中あります。

はしかウイルスの感染力は非常に強く、発病した人がしゃべったり、くしゃみをしたときに、同じ部屋にいるだけで感染することがあります。

はしかウイルスに感染すると、10～20日間ほどの潜伏期の後、発熱、せき、鼻水、くしゃみといった風邪のような症状が出ます。

はしかが怖いのは、患者さんの約30%に合併症が起ることです。代表的な合併症は、「気管支炎」や「肺炎」で、まれに「脳炎」が起ることがあります。

そこではしかの予防接種が必要になります。現在、予防接種では主に「MRワクチン」という「麻疹風疹混合ワクチン」が使用されています。MRワクチンによる副作用はほとんどありません。しかし発熱している人や重い急性の病気のある人、妊娠中の人は重度のアレルギーのある人は、受け付けてはいけません。

子どもには栄養バランスの良い食事をと思ってても、糖質、タンパク質、脂質、ビタミン類、ミネラル、どれもこれも足りて

いるのかと考えるのは大変なことです。だからこそ私が意識しているのは、できるだけ同じ

メニューや、食材にならないよう

に気を付けることです。今日が

お魚なら明日はお肉。今日が豚

肉なら次は鶏肉。今日がトマト

サラダなら明日はニンジンサ

ラダ。すると結果的にさまざま

な栄養が取れています。

例えば、お肉の種類でも栄養の特徴は違います。牛肉は体をつくり、脳神経の働きが活発になる成長期に必要なタンパク質が含まれます。その上、他の肉類に比べて鉄分が多く含まれます。意外と鉄不足になります。ちな幼児期吸収性のいいお肉からの鉄分は大切です。ロースやばら肉は脂肪が多いですが、

鶏肉は、必須アミノ酸を含む良質なタンパク質で、脂肪が少ないととも特徴です。また、皮膚や粘膜を健康に保ち骨の発育を助け、風邪の予防にも効果があるとされるビタミンAの含有量が多いのも特徴です。さ身は高タンパク低エネルギーなので、離乳食からお勧めで

ヒレは少なくタンパク質が多く含まれ、赤身の方が鉄分も多く含まれます。

豚肉も良質なタンパク質源ですが、一番の特徴はビタミンB1が多く含まれていることです。ビタミンB1は発育や神経の機能維持に重要な役割を果たすため、精神を安定させ、集中力を高めるのにも必要な栄養といわれています。

鶏肉は、必須アミノ酸を含む良質なタンパク質で、脂肪が少ないととも特徴です。また、皮膚や粘膜を健康に保ち骨の発育を助け、風邪の予防にも効果があるとされるビタミンAの含有量が多いのも特徴です。さ身は高タンパク低エネルギーなので、離乳食からお勧めで

私の食育日記

お肉の種類

タレント・食生活アドバイザー ● 岡村麻純



子どもの食育日記

はしかが怖いのは、患者さんの約30%に合併症が起ることです。代表的な合併症は、「気管支炎」や「肺炎」で、まれに「脳炎」が起ることがあります。

そこではしかの予防接種が必要になります。現在、予防接種では主に「MRワクチン」という「麻疹風疹混合ワクチン」が使用されています。MRワクチンによる副作用はほとんどありません。しかし発熱している人や重い急性の病気のある人、妊娠中の人は重度のアレルギーのある人は、受け付けてはいけません。

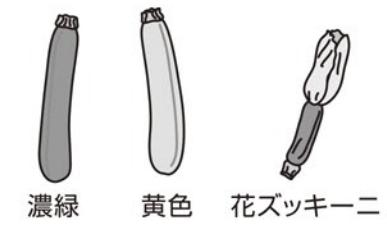
このように、食材によって栄養もさまざま。日々の食事で食材の種類を替えていくだけで、結果的に多くの栄養を取ることができます。毎食、できるだけ多くの食材を使ってバランス良くと苦労するのではなく、1週間を振り返れば、なかなかいろいろな物を食べられたなと思える気軽さから、健康的な生活を目指していくだければ

と思います。

上手に育てて おいしく食べよう ズッキーニ



元肥は植え付け半月前に畠全体に耕し込む。追肥は生育盛りのときフィルムを上げて施す



があるので、花弁を早めに取り除きます。

代表的な食べ方はトマトやナスなどと一緒に煮込むラタトウイユ。油で一度炒めてから煮込むとカロテンの吸収も良くなります。

簡単なのは輪切りにしてバターで炒めてチーズの付け合わせに。ゆでて塩とレモン汁を振ってサラダに。縦に薄く切つて帯状にし、ゆでてサーモンやトマトなど彩りの良い材料を巻きオードブルに。その他グラタン、唐揚げ、ガーリック炒めに、さらには開花中の花弁を花ズッキーニにと、用途は限りなく広がります。

ズッキーニはカボチャの仲間。ペポ種の一つ。節間が短縮されつるとして伸びないので「つるなしカボチャ」とも呼ばれます。「サマースカッシュ」の別名もあります。

日本では50余年前に導入されました。が、当時は食習慣になじまず、利用は伸びませんでしたが、さまざまな洋風料理に向くことが分かり、近年人気が高まつてきました。

主力はキュウリのように長形で緑色でしたが、近頃は図のように黄色や球形など、色、形の異なる新品種も種々出回るようになりました。需要を大きく伸ばしてきました。

種のまきどきは4月中旬～5月上旬です。カボチャに準じて3～3・5号の

ポリ鉢に2～3粒まきとし、育つにつれて1本立てにし、本葉4～5枚に育てて畠に植え出します。

茎は短縮され、葉は大型で株元付近が込み合った状態に育つので、元肥の窒素成分は控えめに施し、株間60cm、畠間180cmと広めに植えましょう。また葉が込み合いがちなので多湿を嫌います。畠は排水の良い所を選び、畠を高めに作り、ポリマルチをすることが大切です。

葉が大きく、葉柄は太くて中空なので、風に振り回されたり反転しやすく、その傷口から病原菌が入る場合が多いので、図のように短い支柱を株元に、茎を挟むよう交差させて立て、ひもで結んで固定します。

生育が旺盛になり葉が込み合つようになつてきたら、株元付近の葉を1～2枚ずつ、果実も適宜間引き、健全に育てます。肥大する果実が多くなつたら、半月に1回ぐらいた化肥料と油かすを追肥します。

果実は短縮した茎の各節に付き、開花後の肥大は早いので、長形果種は長さ20cmほどに、球形果種は径6～8cmぐらいになつたら遅れずに収穫します。

ハウス栽培では早い時期には雄花を探して人工授粉することが必要ですが、露地栽培では昆虫が活動するので、放任しておいてもよく実止まりします。降雨が続いたらりして多湿になると、花弁がしおれて果実に付き、腐ること

JAからのお知らせ

アグリセンター・農機センター

春の農繁期対応 2017

●アグリセンター

土・日・祝祭日は休まず営業いたします。
営業時間：午前8時30分～午後5時

行橋・苅田アグリセンター TEL0930-24-2583	5月13日(土)～6月18日(日)
仲津アグリセンター TEL0930-22-1056	5月20日(土)～6月11日(日)
豊津アグリセンター TEL0930-33-5713	5月20日(土)～6月11日(日)
犀川アグリセンター TEL0930-42-2584	5月13日(土)～6月18日(日)
勝山アグリセンター TEL0930-32-2612	通常営業
築城アグリセンター TEL0930-52-0009	4月22日(土)～6月11日(日)
椎田アグリセンター TEL0930-56-2271	4月22日(土)～6月11日(日)
豊前アグリセンター TEL0979-82-8722	通常営業
築東アグリセンター TEL0979-72-4224	5月20日(土)～6月25日(日)

●農機センター

みやこ農機センター TEL0930-32-3908	5月13日(土)～6月11日(日)
西部農機センター TEL0930-52-2897	5月13日(土)～6月11日(日)
東部農機センター TEL0979-83-2115	5月13日(土)～6月18日(日)

平成29年 SSゴールデンウィーク営業時間

	4月29日(土)	4月30日(日)	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)
	祝				祝	祝	祝	
行橋SS 0930-23-3114	8:30～17:00	休			休	8:30～17:00	休	
豊津SS 0930-33-5714	8:30～17:00	休			休	8:30～17:00	休	
犀川SS 0930-42-2051	8:30～17:00	休			休	8:30～17:00	休	
稻光SS 0930-23-6250	休	休			休	休	休	
勝山SS 0930-32-2130	休	休			8:30～17:00	休	8:30～17:00	
築城SS 0930-52-3500	8:30～17:00	休			8:30～17:00	休	8:30～17:00	
椎田SS 0930-56-2653	休	休			休	休	8:30～17:00	
豊前SS 0979-82-3310	8:30～17:00	休			休	8:30～17:00	休	
築東SS 0979-72-4163	休	休			休	8:30～17:00	休	

通常営業時間

通常営業時間

J Aからのお知らせ



多様化する農林水産業・食品事業の経営リスクに備える

農業応援隊

食品事業者総合保険

安定した経営に向けて補償をプラス

業務災害補償保険

農業経営においては、稲作、施設園芸、酪農、畜産といった営農形態を問わず、それぞれの営農活動で予想もしない賠償リスクが潜んでいます。

農業にはさまざまな
賠償リスクが潜んでいます

損害保険に関するお問い合わせは、共栄火災海上保険(株)代理店

J Aグループ 福岡協同株式会社

福岡市中央区天神 4-9-13JA 共済天神ビル 6F

TEL 092-711-3772

FAX 092-711-3901

JA福岡京築女性部

新規部員大募集

地域のみなさんと一緒に活動しませんか?

JA福岡京築女性部とは…?

私たちJA福岡京築女性部は「くらし(趣味・健康)に役立つ活動」や「豊かで安心して暮らせる地域づくり」に取り組んでいます。JAをよりどころにした女性のための組織です。

農家の方はもちろん、農家でない方も、誰でも年齢を問わず大歓迎です。

『食と農、を大切に考える方☆教養を高めたり健康づくりに興味のある方☆一緒に活動しませんか?

女性部の活動紹介

料理教室

安全・安心な地元の食材を使った料理教室はJAならでは!!郷土の知恵や、日本の食文化を伝える「親子料理教室」にも取り組んでいます。



美容と健康

ついつい忘れがちな検診も定期的に格安で!!ヨガ、体操etc…中からも外からもキレイにリフレッシュ。



エコライフ活動

豊かな自然を守る為、廃油を使った石鹼作りやみどりのカーテン作りなど、エコライフ活動に取り組んでいます。



その他にもいろいろ活動中

○手芸 ○フラワーアレンジメント ○みそづくり etc…

お問合せ

JA福岡京築 経済部くらし応援課 女性部事務局

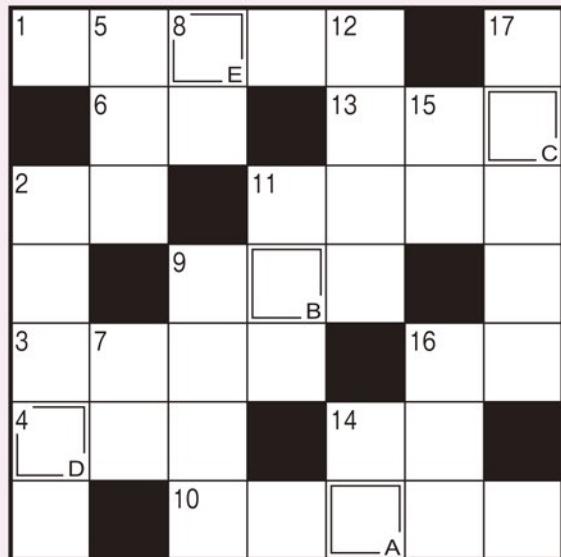
担当:岡・脇

☎ 0930-24-2613

- タテのカギ
- 起立、礼、――
 - 手紙のこと。お――をありがとうございます
 - 花などで作られたハワイの首飾り
 - 漢字などに付ける振り仮名
 - 食材を切るときに置きます
 - ――に決めず、慎重に考えたい
 - 「おやつは冷蔵庫の中」洗濯物入
 - 雄鹿には枝分かれした物が生えます
 - バジルやタイム、ミントなど
 - 醉っぱらってあちらへフラフラ、
 - こちらへヨロヨロ
- ヨコのカギ
- 青く光るイカ。富山湾の名物です
 - 積もれば山となります
 - 鮮やかな赤のこと
 - 徳川家康は――大将軍に任せられました
 - スペアともいいます
 - 七福神が乗っています
 - 長年掛けた保険が――を迎えた
 - 焼きそばやたこ焼きに掛けます
 - 美空ひばりのヒット曲
 - 「東京」
 - カウンターのある洋風酒場

クロスワードパズル

クロスワードを解いて、A→Eの2重ワクの文字を順に並べてできた言葉が答えです。



★2月号当選者
(応募総数1~6通)

マ	メ	ミ	キ	ソ	エ
コ	ン	キ	コ	ル	ク
ト	ク	シ	オ	ボ	
イ	ト	キ	リ	バ	
ト	ロ	ン	イ	エ	
シ	ユ	ビ	ク	テ	ン
ゴ	ミ	フ	ダ	ン	ギ

応募方法

クロスワードの答え、その他必要事項を記入しご応募下さい。

【締め切り】4月20日(木)(必着)
【問い合わせ】0979(82)6535

52 郵便はがき
8280061

豊前市大字荒堀500番地
JA福岡京築
総務企画部総務企画課行

○住所
○氏名(ふりがな)
○年齢
○本誌に対するご意見・ご感想
○その他なんでも結構です。

上 豊前市毛野町
築上町
みやこ町
行橋市
刈田町
山岩大竹有宮原
本谷丸本川原
恵敦子さん
美子さん
キヨ子さん
博隆さん
岳秀さん
君江さん

第11回理事会報告 (平成29年2月24日開催)

○議案

- 第1号議案 不祥事対応要領の改正について
第2号議案 事務リスク管理規程の改正について

○報告事項

6件 以上の件、審議されました。

JAデータ

2月末

- 貯金高 1536億9889万円
- 貸出金 140億1158万円
- 共済保有高 5557億9228万円
- 販売品販売高 38億2072万円
- 購買品供給高 40億5772万円
- 出資金 28億4748万円
- 組合員数 正 13,833人
- 准 12,318人
- 計 26,151人
- 職員数 528人
(うち正職員308人)

ほうらいの会がミニディ開催

当JAとJA助け合い組織「ほうらいの会」は、行橋市の中津熊公民館で「あんしんの広場ミニディ」を開き、29人が参加しました。

ほうらいの会は京築地区全域どこでも出張し、歌や踊り、寸劇を披露して、地域との交流を深める活動を行っています。ほうらいの会と一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか。



お問い合わせ先

JA 福岡京築経済部くらし応援課
☎0930-24-2613



大きくなれ

このコーナーでは、0才～3才までのお子様を募集しています。どしどしご応募ください。
JA福岡京築総務企画部総務企画課
(広報担当:いぬづか) 0979-82-6535



パパ・ママからの
メッセージ
元気で
すくすく育ってね。

行橋市
おおわだ はな
大和田 英ちゃん (0歳)



パパ・ママからの
メッセージ
立派な後継ぎに
なってね。

行橋市
おおた りょうせい
大田 涼晴くん (5ヶ月)

料理樂々 ステップアップ

今月の RECIPE 洋風タマネギまるごと肉じゃが

● 材料(4人分)

タマネギ	2個	青み野菜(お好みで)	適宜
ジャガイモ	2個	固形スープのもと	3個
ニンジン	1本	水	3カップ
牛肉(煮込み用)	100g	オリーブ油	大さじ1
ヒラタケ	1パック	こしょう	適宜

● 作り方

- 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、横半分に切ったタマネギ、牛肉に焼き色を付ける。
- 炊飯器に固形スープのもと、水、ジャガイモ、ニンジン、ヒラタケ、(1)の材料を入れ、50分炊く(50分たらスイッチを切る)。
- 器に盛り付けお好みの青み野菜を飾り、こしょうを振って出来上がり。



point

炊飯器での簡単調理ながらも、タマネギの甘味が十分に引き出せます。忙しい主婦の方にピッタリのうれしいメニューです。

春のイベント情報

第14回 菜の花祭り

とき 平成29年4月2日(日)
午前10時～

ところ 椿市公民館横倉庫(行橋市長尾494番地)

馬ヶ岳桜祭り

とき 平成29年4月9日(日)
午前10時～午後3時

ふたご 二児神社前(みやこ町犀川花熊)

第6回たけのこ祭り

とき 平成29年4月15日(土)
午前10時～午後3時

ふたご 諫山小学校(みやこ町勝山岩熊554番地)