

だいほく

June 2016 No.615 **6**



Monthly PickUp

【だいほくホットライン】

第51回通常総代会開催 上程された全10議案をすべて可決

TPPIに関する特別決議も満場一致で可決

【特集】

毎日の暮らしに活用したい! 改訂版 日本食品標準成分表

だいほく通信北から南から | 女性部通信 | 営農アドバイス | JAインフォメーション | 国営アルプスあづみの公園
あづみ病院「くらしの健康百科」 | アルプスサロン | JAまごころ宅配「暮らしの応援レシピ」

新たに選任された内川篤理事



また特別決議として「TPP断固反対に関する特別決議」を満場一致で可決しました。
※今回上程されました議案の内容等については次号に掲載予定です。

ました。この間、地域・組合員の皆様からご支援・ご協力を頂いたことに感謝し、これからも更に皆様に愛され、信頼され、やくにたつJAを目指します」と話しました。

議事先立ち山田組合長が総代会成立宣言を行い、仮議長に就任。議長に平林重宏さん(松川)、勝野明さん(八坂)を選任し議事に入りました。

議事では平成27年度事業報告、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案及び附属明細書の承認について、JA大北長期構想25・30後期中期計画の樹立について、平成28年度事業計画並びに収支計画設定について、役員の補欠選任について、定款の変更についてなど10議案が上程され、総代の皆さんによる慎重な審議の結果、全議案が可決されました。

なお、役員の補欠選任につきましては昨年12月から理事1名が欠員になっていたことから、内川篤さん(社)が新たに選任されました。



組織表彰:仁科の里造りの清水憲一郎代表

○優良組合員に表彰状・
定年退職職員に感謝状
贈呈

この総代会の席上で優良組合員表彰・定年退職職員感謝状贈呈が行なわれ、長年にわたりJA事業に貢献された方々に表彰状・感謝状が授与されました。

受賞された皆さんのJAへのひとかたならぬご理解、ご協力に感謝申し上げますとともに、なお一層のご発展をお祈り申し上げます。

優良組合員・組織表彰(敬称略)
▼特定非営利法人 仁科の里造り(社)▼内鎌のかんぴょうを守る会(会)



組織表彰:内鎌のかんぴょうを守る会の太田洋介代表

優良組合員表彰、団体表彰は、平成27年度においてJA事業にご理解をいただき、積極的にご利用、ご協力を頂いた方々に贈られます。

・「特定非営利活動法人 仁科の里造り」様は、平成21年4月設立。大町市社地区15名の、主に正組合員により組織され、有害鳥獣による農作物被害の防止や農地の再生・保全を目的に活動しています。

近年は「JA大北農業振興プロジェクト」の振興作物である白ネギを作付



定年退職職員に感謝状

けしている他、食育や農業体験にも力を入れています。JA事業への理解と協力、貢献度が非常に高いことが評価されました。

・「内鎌のかんぴょうを守る会」様は、池田町会染地区内鎌の農家30名、主に正組合員により組織され、長野県「信州の伝統野菜認定事業」の認定を受け、内鎌のかんぴょうを守るために生産を行っています。

長野県の伝統野菜の認定を受けている組織は、大北地区では唯一であり、各種イベントでの伝統食品の普及活動などにより、その継承に大きく寄与しています。

JA事業への理解と協力は非常に高いことが評価されました。



第51回通常総代会開催

上程された全10議案をすべて可決
TPPに関する特別決議も満場一致で可決

当JAの第51回通常総代会が5月26日、JA大北会館アフロードにて各地区の総代465名(欠員4名、書面出席231名含む)が出席し開かれ、平成27年度事業報告、JA大北長期構想25・30後期中期計画の樹立、平成28年度事業計画など全10議案を可決しました。

総代会のあいさつで、山田組合長は「平成27年度は組合員皆様のご協力により、当期末処分剰余金は2億1377万円余を計上することが出来ました。剰余金処分案につきましては、財務基盤の強化のため、内部留保を基本とした中で、出資配当させていただきます。また昨年は農業、農村、JAを取り巻く環境が大きく変わり始めた年でありました。TPP交渉は情報開示の無いまま昨年10月に大筋合意となり、その内容は到底容認できるものではありません。今後政府与党に国内対策を強く求め、TPPから「食」と「いのち」と「くら」を守るための運動を組織を挙げて取り組みます。更に4月1日に施行となった改正農協法はJAの事業運営原則であった非営利規程が廃止され、「農業所得の増大に最大の配慮をすること」



総代の皆さんによる役員の補欠選任投票

等が盛り込まれました。JAの主人公は組合員であり、農業所得の向上は我々の最大の使命であることに変わりなく、新しいJAの価値を作り出す自己改革に挑戦・実践してまいります。

当JAは昭和41年の設立から満50年を迎え、新たな50年に向けて進み始め

恒例の農作業を体験 松川中学生がリンゴ農園で摘花ボランティア作業



松川村の松川中学校の生徒307人は5月13日、村内8カ所のリンゴ農園で摘花作業を行いました。体験を通して地域の特産であるリンゴの生産について理解を深める目的の

ボランティア活動として20年以上続く恒例行事です。このうち川西地区の平林昌彦さんの園には1年生から3年生約80人の生徒が訪れ、はさみを使って中心花を残す作業を行っていました。平林さんは「摘花は根気が必要な作業。生徒たちに作業してもらい助かる」と話していました。

塩の道祭り小谷・白馬・大町で開催 3日間で7000人の参加者が古道を歩く



旧千国街道を行く恒例の「塩の道祭り」が5月3日に小谷村、4日に白馬村、5日に大町市で行われました。このうち小谷村では県内外から約3500人が参加。旅姿、ボッカ姿など衣装をまとい、同村下里瀬基幹セン

ターをスタート。梅池高原までの約9kmの山道を歩きました。祭りでは各休憩地点で地元住民らによる振る舞いも出されたほか、小谷村出身の当JA職員が、薬草入り茶を振る舞いました。かつて信州と越後の海陸の物資

を運んだ古道、千国街道・塩の道を、小谷・白馬・大町の1市2村をつないで巡るこの「塩の道祭り」では、3日間で約7000人が参加しました。



春のお達者クラブ 名湯でリフレッシュ

JA大北は元気高齢者の健康づくりや仲間同士の親睦を深める場づくりを目的とした「春のお達者クラブ」を4月26日に行いました。管内

各地から29人が参加し、下伊那郡阿智村の昼神温泉で、旬の食材を活かした名物料理や「美人の湯」と称される名湯を楽しむなど、春の一時を仲間と過ごしました。このクラブは生活相談活動の一環として、春・秋に実施しています。

社地区の三世代交流に花提供

JA大北社支所

大町市の社公民館と社地区社会福祉協議会は5月24日、どんぐり保育園で三世代交流会を開きました。地区内の高齢者と保育園児約40人が参加し、共同で花の苗を植えて交流しました。

この企画に当JA社支所が1支所1協同運動の一環として参加。ガザニア、ペゴニア、ダリア、ペチュニアの4種の花100株と花用の土を提供し、南部営農センター営農指導員が花の

植え方、育て方を指導しました。参加した高齢者は「子どもたちと交流でき、元気な笑顔に力をもらった」と楽しそうに話していました。



ミニトマトで食農体験 小谷保育園の園児が苗定植



JA大北北部営農センター小谷センターは5月20日、小谷村の小谷保育園にミニトマトの苗を贈りました。食農教育の一環として初めて行ったもので、この日は同センターの営農指導員と当JAおたり地区

の千國日出子理事が同園を訪れ、年長園児20人と保護者に植え方や育て方を指導しながらプランターに苗を植えました。千國理事は「気軽に楽しめるミニトマト栽培で親子共に農業に関心を持って」と園児と保護者に話しました。園では育ったミニトマトを収穫体験して給食に提供する予定です。

小谷村の再生棚田でオーナーらが田植え 小谷村棚田オーナー

棚田のオーナー制度に取り組む小谷村で5月28日、県内外からオーナーと家族らによる田植えが行われました。同村中土の「中谷郷が元気になる会」が荒廃地を再生して造成した棚田には、県内や関東方面などからオーナー約40人が訪れ、同会員の地区住民などと、苗を手植えました。青森県から今年初めて参加した夫婦は、塩の道祭りなどにも参加し「震災の復興に少しでも役に立ちたいと応募した。オーナー制度で小谷が元気になれば」と話しながら苗を植えてい

ました。また、全国農協観光協会主催のふるさと体験交流「小谷村で田舎暮らし」に応募した4人も田植え作業に参加しました。同協会では「様々な農体験ができるのが小谷村の魅力。参加者を通じて小谷村に興味を持ってもらえれば」と話していました。



JA大北農政協議会総会開催 総合・地域農政対策に取り組む



当JA農政協議会は4月25日、第37回の通常総会を当JA本所会館で開きました。山田高司組合長は「平成27年はTPP、農協改革と大きく変化のあった年。農政活動に一番力を入れた

TPPは内容を明らかにされないまま審議がされたが、秋の国会に先送りとなった。国内対策は大きな課題であり、しっかりと声を上げていきたい」とあいさつ。総会では28年度活動計画として、生産者が意欲をもって取り組める持続可能な地域農業を実現するため、総合農政対策で積極的な農政運動の展開と、地域農政対策で食の安全・安心対策や消費拡大運動に取り組む議案などを可決しました。

”ずく”だして稼ごう!大北園芸セミナー開講 園芸品目で所得向上へ

北安曇農業改良普及センターとJA大北は4月26日、野菜など園芸品目栽培の基礎を学ぶ「ずくだして稼ごう!大北園芸セミナー」を当JA本所会館で開講しました。水稻中心の管内で農業所得の向上を図るため野菜等の園芸作物の導入・拡大による経営の複合化と定着化を図る目的として開講したもので、管内の農家や農産物直売所運営者など約40人が参加しました。開講式で同センターの古田豊文所長は「水稻中心の大北地域で地産地消をすすめるには園芸品

目の振興は重要。しっかりと学んでほしい」とあいさつ。当JAの平林信一常務は「良質な農産物を直売所等から消費者に届け、所得の拡大につなげてほしい」と呼びかけました。セミナーは現地実習など今年11月まで全6回開く予定です。



女性部通信

女性部おたり・中土支部が吊りしのぶづくり講習会

吊りしのぶづくりで涼しさ演出

小谷村の女性部おたり支部と中土支部は5月10日と11日、こけ玉を使った「吊りしのぶづくり講習会」を両支所で開きました。両支部合わせて30人が参加。11日のおたり支部には松川村の当JAファーム大北南部店から、フラワーアレンジメントなどの業務を行っている職員が講師を担当し、こけ玉に風鈴をつけて飾る「吊りしのぶ」作りを部員らが学びました。夏場に涼しさを演出できる吊りしの

ぶに部員は「簡単にでき、鈴の音色が涼しげ」と好評でした。



女性部通信

女性部おたり・中土支部が1日研修

駒ヶ根 光前寺御開帳で参拝

女性部おたり支部・中土支部は4月19日、日帰り研修旅行を行いました。両支部合わせて24

人が参加し、7年に1度の御開帳を迎えた駒ヶ根市にある天台宗の別格本山の寺院「光前寺」を訪れ、御本尊不動明王をお参りました。また駒ヶ根市名物のソースかつ丼の昼食や北川製菓工場直売、かんてんババ・グリーンファームの視察などで部員間の交流を深めました。



第1期・第2期アスパラガスセミナー 定植と管理方法学ぶ



北安曇農業改良普及センターとJA大北は5月10日、第1期・第2期合同のアスパラガスセミナーを大町市常盤の当JAアスパラガス雨よけ栽培モデル圃場で開きました。この講座は定年退職

後の就農者や意欲ある農業者、インターン・Uターンの新規就農者等で、アスパラガスの新植・改植し、販売することを目的とした方々を対象に栽培に必要な基本的知識と技術の習得するのが目的です。この日は第1期生、2期生合わせて28人が参加。1期生はアスパラガスの圃場準備と定植方法について、2期生はアスパラガスの当面の管理の注意点について、当JA営農指導員と県農業技術課専門技術員から学びました。

女性農業大学7期講座

野菜栽培の基礎知識学ぶ

女性農業大学7期生の講座が4月28日、当JA平支所で開きました。北安曇農業改良普及センターの原嘉胤課長補佐が講師となり、18人が参加。野菜栽培に向けた土づくりや肥料の効能など基礎知識を学びました。講座で原補佐は「植物が育ちやすい土壌の条件として、水はけ・通気性が良い事、水保ちが良い事、植物が好む

土壌酸度が適正であること、養分の保持能力が高い事などの条件を整える事が大切」と土づくりの重要性を話しました。



— “親元”における新規就農者を受け入れる皆さんへ —

親元就農支援事業

【事業実施期間 平成28年度～30年度】

親元における新規就農を支援します。



事業概要

【助成対象者】

次に掲げる各要件をすべて満たす長野県内の親元農家の方。

■親元農家の方

- JA組合員（個人）であり、親元新規就農者に対して将来の経営移譲に向けた農業指導・共同経営を行う農業者の方。
- 認定農業者でありかつ専業農家である方。（ただし、場合によって第1種兼業農家も対象）
- 地域営農ビジョンにおいて主要な担い手として位置付けられる等、地域農業の中核的な担い手であるとJA内において十分に認められる方。等

■親元新規就農者の方

- 事業募集年度において満年齢が18歳以上45歳未満である方。
- 親元農家の直系卑属またはその配偶者であること。
- 平成25年1月1日以降新たに就農した方。
- 親元（県内）で専ら農業に従事しており今後も継続する見通しである方。
- JAが将来地域の中核的な農業の担い手となり得ると認める方。

【助成内容】

- 親元で就農している子弟等を担い手として育成する際に親元農家が負担する営農費用もしくは、親元農家と子弟等がともに営む農業にかかる営農費用について費用助成を行います。
- 1助成対象者あたりの助成金額は年額20万円を上限とします。

【助成申請期間】

- 平成28年～30年： 各6月1日～8月20日（申請は3年間で1申請者1回のみです）

※上記は概要です。事業の内容について詳しくは下記へお問い合わせください。

注）助成総額には上限があります。そのため、多数の申請があった場合には助成要件を満たしていても助成額が減額または助成が受けられないことがあります。

お問い合わせ先

長野県JAバンク
長野県JAバンクは県下JAと長野県信連の総称です

JA大北 営農部 0261-22-1842
金融部 0261-22-1843

— 農業経営の法人化を予定される皆さんへ —

農業法人設立支援事業

【事業実施期間 平成28年度～30年度】

農業経営の法人化を支援します。



事業概要

【助成対象者】

次の要件を満たす長野県内の農業法人であること。

- 助成対象期間において新しく県内に設立された農業法人であること。
- JAにて法人設立前・設立後の経営実態を把握可能であり、助成申請にあたりJAが推薦する農業法人であること。
- 法人形態は会社法人、農事組合法人であること。
- 法人として農業を営み、売上の過半を農業関連が占める法人であること。

【助成内容】

- 助成対象期間（H28年1月1日～H30年12月31日）において新たに農業法人を設立した農業者に対して法人設立にかかる費用の一部について助成を行います。
- 法人設立にかかった費用のうち、総費用の2分の1以内、かつ、20万円を助成限度とします。

【助成申請期間】

- 平成28年度：平成28年8月1日～平成29年1月20日
- 平成29年度：平成29年8月1日～平成30年1月20日
- 平成30年度：平成30年8月1日～平成31年1月20日

※上記は概要です。事業の内容について詳しくは下記へお問い合わせください。

注）助成総額には上限があります。そのため、多数の申請があった場合には助成要件を満たしていても助成額が減額または助成が受けられないことがあります。

お問い合わせ先

長野県JAバンク
長野県JAバンクは県下JAと長野県信連の総称です

JA大北 営農部 0261-22-1842
金融部 0261-22-1843

園芸

中部営農センター 伊藤輝夫

梅雨時期の野菜管理について

6月からは例年梅雨の時期に入ります。降雨が続く、日照不足となりやすいので、病気が発生しやすく、樹勢が弱る原因ともなります。適期の防除と追肥により樹勢を保つように管理しましょう。

✓排水対策を講じましょう

長雨が続くと通路に水がたまりやすくなります。根が弱る原因となるので、排水路を確保しましょう。

✓土のはね上がりに注意しましょう

うね上や通路に敷きわらもしくはマルチをして、葉や実への土の跳ね返りを防ぎましょう。病害の発生低減にもつながります。

✓液肥を有効に使いましょう

樹勢が弱ってきた場合は、粒状の肥料より液肥を葉面散布して樹勢回復を図りましょう。(根が弱っている場合、根から養分を吸収しにくい。)葉面散布は10日～14日おきを目安に数回実施しましょう。

✓効率的な農薬散布をしましょう

家庭で食べる野菜はなるべく消毒したくないものです。できるだけ農薬の散布回数を減らすには・・・下葉や枯葉を取り除いたり、間引いたりすることで風通りをよくしましょう。芽欠きや摘心といった作業は極力実施しない。(傷口から病原菌の侵入を防ぐため)実施した場合は防除を実施してください。予防防除を基本とし、過度な使用は控えましょう。

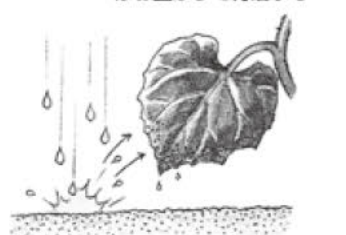
✓農薬の使用について

以下の注意点を遵守し、安全な使用を心がけましょう。

- ・作物に対して登録のある農薬を使用する。
- ・ラベルに表記されている使用倍率、使用時期、使用回数を守る。
- ・日中の高温時より朝方の涼しい時間帯に散布する。(薬害回避)
- ・薬剤の抵抗性発現を抑えるため、同一薬剤の連用は避け、2種類以上の農薬を交互に使用する。
- ・農薬が周囲の作物に飛散しないよう注意する。(風向きに注意する)
- ・農薬使用後は防除記録簿へ記帳する習慣をつける。

土壌中の病原菌に注意

強い雨による下葉への土のはね上がりで付着する



効果的な農薬散布

まず葉裏にかけ、あとから表面にさっとかける



不明な点は各営農センター営農指導員までお問い合わせください。



蟹座
6/22～7/22

全体運 / 自分に自信が持てるはず。未知の分野であっても意欲的に挑戦して、新装開店した場所や新発売の品につきあり
健康運 / おおむね良好。スポーツに動むと楽しめます
幸運を呼ぶ食べ物 / アユ



双子座
5/21～6/21

全体運 / 穏やかな気持ちで過ごせる期間です。物質的なことより、精神的な充足感を得られる事柄に意識を向けると幸運
健康運 / ストレス解消を心掛ければ問題なさそう
幸運を呼ぶ食べ物 / インゲン



牡牛座
4/20～5/20

全体運 / 人気運が高まり、みんなから頻りに声が掛かりそう。レジャーの誘いには気軽に応じて。趣味に没頭のもグッド
健康運 / 疲労回復には休息が必須。適度に休憩を
幸運を呼ぶ食べ物 / 梅



牡羊座
3/21～4/19

全体運 / 注意力が散漫になりがち。慣れている作業でも確認を怠らないこと。気分転換するなら、凝った手料理に挑戦を
健康運 / 冷房の使い過ぎはNG。適度な体操も吉
幸運を呼ぶ食べ物 / モロヘイア

水稲

本所 営農部

6月の水田管理、良質米生産のポイント

平成28年産米の生産が始まりました。天候不順は当たり前のような近年です。このような時こそ「基本技術」の徹底が必要となります。

1 水稲栽培スタートの状況

(1) 育苗期間の天候は、高温状況で、水稲苗の生育は良好でしたが、やや生育スピードは進んだ状況でありました。又、田植最盛期には、風の強い日もあり、植傷みも散見されました。

2 長期予報(6月)

(1) 「前半の天候は数日の周期で変わり、後半は平年に比べ曇りや雨の日が多い」との予報です。

3 有効茎の確保

(1) 1株当たり必要有効茎を早期に確保することが、良質米生産に繋がります。

有効茎の目安 コシヒカリ … 20本
 美山錦 … 18本
 あきたこまち等早生品種 … 22～23本

(2) 有効茎確保には、水管理が重要です。各圃場の水系の水温にも留意し、止水灌漑を守りながら、原則「日中浅水」「夜間深水」管理を行います。天気予報はこまめにチェックしましょう。

(3) 気温の上昇に伴い、生わら等の分解によるガス発生が懸念される圃場では、天気を見計らい、水を入れ替える感覚で軽く干し、根の健全化を図ることも必要です。

4 中干しについて

(1) 有効茎が確保されたら、中干しを行います。

(2) 中干しは、無効分けつを抑えるとともにガスや過剰な養分をながし、今後の良質米生産に繋がる作業です。

(3) 田面に2～3ミリ幅の亀裂が入る程度が理想です。中干し後は、幼穂形成期まで間断灌水で圃場の酸欠を防ぎ、根の活力を保ちます。

5 中間追肥について

(1) 原則、中間追肥は行いません。生育の悪い圃場については、指導員にご相談下さい。

(2) 秋落ち水田や葉色が濃い圃場について「珪酸加里」が有効です。根張りを良好にし、倒伏軽減、稔実歩合の向上に効果があります。出穂前40日前頃、10a当たり20kg～40kg施用が目安です。

6 除草剤について

(1) 残草対策 残りヒエ → クリンチャー粒剤、ヒエクリーン又は豆つぶ
 多年生雑草 → ワイドアタックD粒剤、アトトリ粒剤、アクスズMX粒剤

(2) 近年は、残草対策に有効な除草剤が開発されています。使用に関しては、農薬ラベルをしっかりと確認し、不明の点については、各営農センター窓口か営農指導員にご相談下さい。

「日本食品標準成分表」は、日本人の食生活を支えている多様な食品のエネルギーや栄養素量を収載した公的データベースです。私たちが食べている食品や料理や食べ方は、時代とともに少しずつ変化しています。見たこともなかったような食材が身近で手に入るようになったり、便利な加工食品も増えました。そこで2015年12月に公表された2015年版ではさまざまな改訂を実施。現代の食生活に合わせたものになりました。

まず、収載された食品数は15年ぶりに増え、2000食品以上になりました。食卓に定着した新顔食品を多数加えた中、健康志向を反映したものではありません。発芽玄米や五穀、あまに油、えごま油、減塩しょうゆ・みそ、低脂肪無糖ヨーグルトなどが登場。食品アレルギーに対応した米粉パンや米粉麺、玄米粉も追加されています。料理・加工を行うことで栄養素が変化する食品は、魚類では皮を取った刺し身やフライ、天ぷらが。また肉類では豚カツや唐揚げが収載されました。

調味料・香辛料も増えました。ポン酢・ドレッシング、すし酢、ホワイトソースなど、いずれも今は、最初から作るよりも市販品を使う家庭が多くなっていることからです。すし酢も、ちらしずし・握りずし・巻きずし用で分けるきめ細かさです。

また、資料ページには「そう菜」の章ができました。ここではコロケ、カレー、肉じゃが、ギョーザなど家庭でもよく食べられる41食品のメニューについて、使用する全ての材料と栄養価を表記しています。

インターネット上でデータファイルが見られるようになったのも2015年版から。パソコンやスマートフォンからいつでも読むことができます。

レシピ本としても使える成分表

では、この成分表にはどんな利用法があるのでしょうか。

まず、普段よく食べる食品のエネルギー量や栄養成分量が調べられます。例えば肉類も部位によって数値は違います。何を食べるか選ぶ際の参考になるでしょう。何げなく使っているだしのもとやブイヨンに意外な食塩相当量があることも数値を見れば分かります。腎臓病、肝臓病、糖尿病などの持病で、食事に気を付けなければならぬ場合にも便利。各食材や調味料を含めた調理後の成分計算法も明記されています。これに当てはめれば、カリウムやナトリウム、コレステロールなど詳細な成分の実際に食べる量が算出できます。

レシピ本としての活用もできます。資料ページにある食品別留意点の章の卵類、菓子類、調味料および香辛料類の項には、その食品がどのような原材料配合でとやうて作られているかが出

監修：渡邊 智子

医学博士、千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科教授、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会食品成分委員会委員。

各成分表は冊子の他、文部科学省のホームページ上でも公開されています。各成分表の公開方法は下表の通りです。

各成分表に収載する各表の名称		
■日本食品標準成分表2015年版(七訂)本表	電子	http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365297.htm
■日本食品標準成分表2015年版(七訂)アミノ酸成分表編		http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365450.htm
第1表 可食部100g当たりのアミノ酸成分表	電子	
第2表 基準窒素1g当たりのアミノ酸成分表	電子	
第3表 アミノ酸組成によるたんばく質1g当たりのアミノ酸成分表		
第4表 (基準窒素による)たんばく質1g当たりのアミノ酸成分表		
■日本食品標準成分表2015年版(七訂)脂肪酸成分表編		http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365451.htm
第1表 可食部100g当たりの脂肪酸成分表	電子	
第2表 脂肪酸総量100g当たりの脂肪酸成分表(脂肪酸組成表)	電子	
第3表 脂質1g当たりの脂肪酸成分表		
■日本食品標準成分表2015年版(七訂)炭水化物成分表編		http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365452.htm
本表 可食部100g当たりの炭水化物成分表(利用可能炭水化物及び糖アルコール)	電子	
別表 可食部100g当たりの有機酸成分表	電子	



定価:1998円(税込み)
著者名:文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告
出版社:全国官報販売協同組合

毎日の暮らしに活用したい!

改訂版 日本食品標準成分表

食品の栄養成分量をまとめた『日本食品標準成分表』が2015年12月、5年ぶりに大きく改訂されました。内容はぐんと充実。普段の食生活に役立つ情報も満載です。

イラスト:ゆき たけし

改訂のポイント

1 収載食品の充実

収載食品が約300食品増加(1878食品→2191食品)。主な追加食品は次の通り。

(1) 日本人の伝統的な食文化を代表する食品(刺し身、天ぷらなど)

例: (刺し身) マダイ、ヒラメなど、(天ぷら) サツマイモ、キスなど

(2) 健康志向を反映した食品

例: 五穀、発芽玄米、あまに油など

(3) 子どものアレルギー増加に配慮した食品

例: 玄米粉、米粉パン、米粉麺など

(4) 栄養成分表示の義務化にも対応した調理後食品

例: 鶏の唐揚げ、豚カツ、魚のフライ、肉・野菜などの焼き・ゆでなど



2 収載成分の充実

(1) 炭水化物を構成するでんぷん、糖類などを直接分析し、炭水化物成分表を新たに作成(854食品)。

(2) 既存のアミノ酸成分表および脂肪酸成分表についても、収載食品数を大幅に増加(アミノ酸成分表: 337食品→1558食品、脂肪酸成分表: 1262食品→1782食品)。

3 社会のニーズに対応

(1) 成分表のデータファイルをインターネット上に公表(日本語版および英語版)。

(2) 家庭や給食で常用されることが多い「そう菜」※について、材料配合割合と分量を収載し、成分値の計算方法を分かりやすく提示。※青菜の白あえ、ギョーザ、チキンカレーなど、合計41食品



いつでもどこでも、みんなのJA

(監修=広島大学 助教 小林元)

田んぼは命を育てる大切な場所
田んぼはお米を育てるだけでなく、カエルやドジョウなどさまざまな命を育てています。また、水を貯めたり浄化するなど、地域の豊かな環境と景観を守っています。JAではこうした地域と農業の恵みを守るため、食農教育や農業体験などさまざまな活動を行っています。



耕そう、大地と地域の未来。

JAオートパル南部センター出張展示会



ご来場者にもれなく
お茶プレゼント

ドアバイザー
ゲートプロテクター
フロアマット

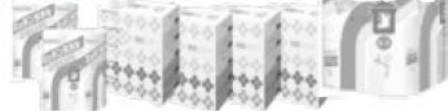
メンテナンスパック付き
車検1回・定期点検
オイル交換2回



- 平成28年6月17日(金)~18日(土)
- AM9:00~PM15:00まで
- 場所:JA大北農産物直売所ええこの里



6-7月ご成約の方に
荷台いっぱいプレゼント



写真は、イメージです。商品メーカー等異なる場合があります。

¥976,104~ (税込)左記添付品含む ※詳細は、スタッフにお問い合わせください。

(株)JAオート長野 JAオートパル南部センター TEL.23-7205

蠍座
10/24~11/22

全体運 / 守りより攻めの姿勢で動けば、チャンスをつかめます。思い切ってアクションを。ネットでの情報収集も正解
健康運 / 良質な睡眠を意識すると体調に好影響大
幸運を呼ぶ食べ物 / 昆布

天秤座
9/23~10/23

全体運 / できる人と比べて落ち込むなど、ネガティブになる暗示。人は人と割り切って。開運にはクラシック音楽が最適
健康運 / 食べ過ぎは厳禁。大幅な体重増の危険が
幸運を呼ぶ食べ物 / スズキ

ローン・年金相談会

年金のご相談には基礎年金番号、年金手帳(配偶者のものも)、印鑑をご持参ください。

※随時、年金相談を受け付けております。詳しくは、各支所金融共済課までお問合せ下さい。

毎月第2・第4日曜日は、
休日ローン・年金相談会の日です!!

日程 (時間:すべて9時~16時)	年金相談 (会場はすべて本所アロード1階になります)	ローン相談 (会場はすべて本所アロード1階になります)
平成28年6月12日(日)	○(アロード1階)	○
26日(日)	○(アロード1階)	○
平成28年7月1日(金)	○(平支所)	—
5日(火)	○(松川支所)	—
7日(木)	○(会染支所)	—
9日(土)	○(大町支所)	—
10日(日)	○(アロード1階)	○
15日(金)	○(ときわ支所)	—

FDA稚内パノラマチャーター 利尻・礼文サロベツ国立公園

ゆったり周遊4日間 旅行期日 / 平成28年 7月14日(木)~17日(日)

旅行代金 / 4名様1室利用 139,000円
(大人1名様) 3名様1室利用 142,000円
2名様1室利用 153,000円
※お申込金 30,000円(旅行代金に充当します)

利尻島に
泊まる!

- 募集人員 / 70名様(最少催行人員60名様)
- 利用航空会社 / フジドリームエアラインズ
- 食事条件 / 朝食3回、昼食2回(内弁当1回)、夕2回
- 利用予定ホテル / 稚内(稚内グランドホテル)、利尻島(利尻マリンホテル又は北国グランドホテル)、
- 添乗員 / 全行程同行し旅程管理業務を行います
- (洋室又は和室利用となります) 豊富温泉(ホテル豊富)

●旅行に関するお問い合わせ・お申し込みは
長野県知事登録旅行業者代理店第7号

JA大北旅行センター

〒998-0002 長野県大町市大町字光明寺3091-1

総合旅行業務取扱管理者 丸山 匠

FAX.0261-22-4441

TEL.0261-22-3222

●旅行企画・実施

観光庁長官登録旅行業第339号 (社)日本旅行業協会正会員 旅行業公正取引協議会正会員

株式会社農協観光 松本支店

おかげさまで大好評!

JA農産物直売所クーポン券付き定期貯金

お預入れ金額10万円ごとに
JA農産物直売所及び
長野県Aコープで利用できる

マルシェ 500円分の
クーポン券を
プレゼント!!

取扱期間: H28.8.31まで ※募集総額200億円達成次第取扱終了

例えば...100万円を1年間の定期貯金でお預かりの場合

店頭金利の
お利息 + マルシェクーポン券
5,000円分が
もらえます!

お取扱期間は8月末日までとなっておりますが
長野県内のJAで総額200億円に達し次第
取扱終了となります。
お早目のご契約をおすすめいたします!

【取扱商品】スーパー定期貯金 【期 間】1年間
【契約金額】10万円以上100万円以下
【募集総額】200億円(募集総額到達次第取扱終了)
【条 件】新たに預け入れいただく貯金に限りません。
マルシェ満期金を含む既に預け入れられている貯金からの預替はできません。
個人のみに限ります。原則として中途解約はできません。
※JAネットバンク・ATMからの預け入れはできません。

★ブドウ、スイカ、アンス、白桃、長芋など
県下各地特産物のお買い物を、県下JA
直売所、Aコープ店で楽しみましょう!

★マルシェクーポン券が利用できる店舗
は、JA大北農産物直売所「ええこの
里」「アルプス」Aコープ「白馬店」
その他、県下指定のJA直売所、Aコー
プ店です。

★満期を待たずにクーポン券がもらえる、とってもお得な定期貯金で
す。詳しくはお近くのJA大北の各金融店舗までお問い合わせください。
皆様のご来店を心よりお待ちしております。

JA貯金はどなたでもご利用できます。詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせ下さい。

JA大北 金融部 ☎0261-22-1843

乙女座
8/23~9/22

全体運 / 知的好奇心が旺盛に。カルチャーセンターなどに足を運ぶと、うれしい発見あり。友人との交流も活発化する予感
健康運 / ますます、軽い運動が好運キープの鍵
幸運を呼ぶ食べ物 / ラッキョウ

獅子座
7/23~8/22

全体運 / 強引に物事を進めようには向かず。周囲との調和を大切に、時にはサポートに徹して。気晴らしには水辺へ
健康運 / リラックスして過ごしたい月。深呼吸
幸運を呼ぶ食べ物 / キュウリ

アルプスあづみの公園【大町・松川地区】通信

【あづみの公園からお知らせ】

アルプスあづみの公園(大町・松川地区)では、いよいよ全園開園。マウンテンバイクを楽しめるエリアもオープンします。6月18日(土)は「入園無料」となり、記念イベントが多数開催されるほか、「映画上映会」や「フワフワ遊具」などお楽しみも盛りだくさん。さらに、7月10日(日)までのオープニングイベント期間中は、中学生以下の来園者への缶バッジプレゼントなどの特典も。詳しくは公園ホームページをご確認ください。

FM長野echoesパーソナリティによる全園開園体験レポート

6/18(土)の「MTBツアー」、「河畔探勝エリア散策ツアー」にFM長野echoesの水曜日パーソナリティ「唐木さやか」と、松本山雅FCスタジアムDJ「つつみ慶」さんが同行します。



バイクトライアルパフォーマンス

シルク・ドゥ・ソレイユで活躍したプロライダー有蘭啓剛と、マッスルミュージカルで活躍した守上大輔による大迫力のバイクトライアルショー。

■開催日/6月18日(土)
①11:00~
②14:00~
(各回約20分)
■場 所/スポーツと遊びの森エリア

MTBツアー

マウンテンバイク(MTB)に初めて乗る人もインストラクターが付くので安心。家族や友達と楽しめるファンライドツアーです。

■開催日/6月18日(土)・19日(日)
午前の部 10:30~12:00、午後の部 13:30~15:00
■場 所/スポーツと遊びの森エリア ■対 象/小学生以上
■定 員/事前申込 各回先着10名
■申 込/インターネットもしくは電話での受付
■参加費/大人2,000円、小・中学生1,500円、ファミリーパック(大人1、小人1)3,000円



河畔探勝エリア散策ツアー

「青葉を巡る路」をテーマに、新規エリアを巡るガイドツアー。飛び石に架かる橋を渡り、乳川の対岸へ向かいます。

■開催日/6月18日(土)~7月10日(日)の土日祝
午前の部 10:00~、午後の部 13:00~
■場 所/河畔探勝エリア
■対 象/約3kmを歩ける方
■定 員/事前受付 各回先着20名
■申 込/インターネットもしくは電話での受付

キッズMTB教室

元アトランタオリンピック代表小林可奈子さんによるMTB教室です。

■開催日/6月18日(土)・19日(日)
午前の部 10:30~12:00、
午後の部 13:30~15:00
■場 所/スポーツと遊びの森エリア
■対 象/小・中学生
■定 員/事前申込 各回先着10名
■申 込/インターネットもしくは電話での受付
■参加費/2,000円
■協 力/MTBクラブ安曇野



ふわふわ遊具「シンデレラキャッスル」

お城型のふわふわで遊ぼう!
■日 時/6月18日(土)・19日(日) 10:00~16:00
■場 所/アルプス広場
■対 象/3歳以上~小学生以下

映画上映会「ロラックスおじさんの秘密の種」

大草原の家が映画館に变身!
■日 時/6月18日(土) 11:00~(約90分)
■場 所/大草原の家 ■定 員/先着100名



クラフト体験「自転車のクラフト」

小枝や木の葉など、森の素材を使って自転車のオブジェを作ります。
■日 時/6月18日(土)~26日(日)
9:30~11:30、13:00~15:00
■場 所/森の体験舎クラフト教室
■参加費/200円



食体験「赤飯まんじゅう」づくり

全園開園を祝い、中信・南信地方でお祝いの際に食べられる、お赤飯をまんじゅうで包む「赤飯まんじゅう」を作ります。
■日 時/6月18日(土)・19日(日) 9:30~14:00
■場 所/森の体験舎食工房
■参加費/150円

お問い合わせ、受付時間など、詳細はアルプスあづみの公園大町・松川地区管理センターへお問い合わせください。

TEL:0261-21-1212

*詳細は公園ホームページでもご確認ください。

公園ホームページ <http://www.azumino-koen.jp/>
Facebook <https://www.facebook.com/azumino.OM>
Twitter https://twitter.com/azumino_om
LINE @azumino.park



魚座
2/19~3/20
全体運/レジャー運活性化。親しい人々と楽しい遊びのプランを立てて。クリエイティブな趣味を堪能するのも大賛成
健康運/理想形を目指す好機。順調にいく兆し
幸運を呼ぶ食べ物/ニンニク



水瓶座
1/20~2/18
全体運/あれこれ考え過ぎてしまう傾向に。難しい顔では運を逃すだけ。好きな音のハーブティーを飲み、心を静めて
健康運/まめにリフレッシュを。散歩がお勧め
幸運を呼ぶ食べ物/スイカ



山羊座
12/22~1/19
全体運/気分が乗っているときはいいけれど、小さな出来事でつまづきやすいようです。クヨクヨせず、素早い切り替えを
健康運/同じ姿勢を続けず、血行促進を図って
幸運を呼ぶ食べ物/ズッキーニ



射手座
11/23~12/21
全体運/親切にされても何か裏があると思ってしまう時期。明るい雰囲気は運気上昇の呼び水。素直さと笑顔を忘れず
健康運/笑いが健康の秘訣(ひけつ)。カラオケも有効です
幸運を呼ぶ食べ物/車エビ

下肢の外傷疾患

■非定型大腿骨骨折とは

典型的な大腿骨骨折は交通事故などの高エネルギーの外傷で生じることが多いですが、非定型大腿骨骨折は立った状態からの転倒といった軽微な外力で受傷します。単径部または大腿部の鈍痛またはうずくような痛みなどの前駆症状があることが多いようです。

■疫学

非定型大腿骨骨折の発生率は32/59/100万人・年と報告されており、そのうちビスホスホネート薬を使用している方の割合の報告は12/90%と幅がありますが、ビスホスホネート薬の内服期間が長いほど発生リスクが高まるといわれています。直接的な因果関係は証明されておきませんが、長期間内服されている方で前述のような前駆症状に心当たりがある方は主治医と相談してください。

■症状

繰り返してしましますが、単径部または大腿骨の鈍痛またはうずくような痛みといった前駆症状がおこるとされています。この段階で大腿骨に微小な損傷を繰り返していると考えられます。大腿骨の単純レントゲン写真では骨の表面に変形をみとめ、MRIなどで診断が可能です。立った状態からの転倒といった軽微な外傷で大腿骨骨折を起こしてしまい、痛みのため動けなくなってしまう。

■診断

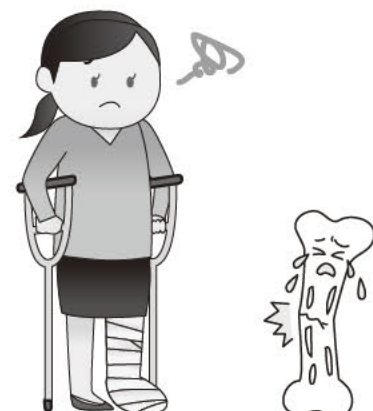
骨折後は単純X線写真で診断できる場合がほとんどです。しかし、はつきりとした骨折のない前駆症状での段階ではCT・MRI・骨シンチグラフィといった検査で診断できます。

■治療方法

大腿骨骨折をおこしてしまった場合は骨折部の固定が必要となります。髓内釘という骨内に心棒をいれて固定する手術が一般的です。しかし一般的な大腿骨骨折より骨癒合が遅くなることがあります。また骨粗鬆症の治療薬の変更を考慮する必要があります。

要があります。ただし、骨粗鬆症の治療薬のうち、脊椎椎体骨折や大腿骨頸部・転子部骨折といった骨粗鬆症による骨脆弱性によっておこるといわれる骨折の予防効果を考慮すると、ビスホスホネート薬は骨粗鬆症の治療にとっても有用な薬剤のため、安易に中止した方がよいとはなりません。処方していただいている主治医と相談してください。

骨粗鬆症に対して長期にビスホスホネート薬を内服している方は注意が必要となります。骨密度が上昇し、基準値に達した場合は休薬を、骨密度が十分上昇していない場合は治療薬の変更を考慮する必要があります。



北アルプス医療センターあづみ病院
整形外科医長 狩野 修治



りんご娘

長澤 道孔さん (26) 白馬村神城



～いつか世界一周したい～

●仕事は

大町市の洋菓子店「立田屋」で販売を担当しています。商品がたくさんあり、季節ごとに変わるので覚えるのは大変ですが、1回覚えたら説明できるようになりました。お客さんの好みや年齢層を見極めて、説明できるように心がけています。笑顔で「ありがとう」と言われた時が一番うれしいですね。

●農・食に対する思い・イメージは

自宅の田植など農作業の手伝いなどはしています。母が畑で季節ごとの野菜を作っているので、しっかり食べるようにしています。

●休日・趣味は

中学生の時からバレーボールをやっています。今はミニバレーのチームで週1回練習しています。楽しいですね。

●理想の男性はどんな人ですか

背の高い人。話が弾む人がいいですね。

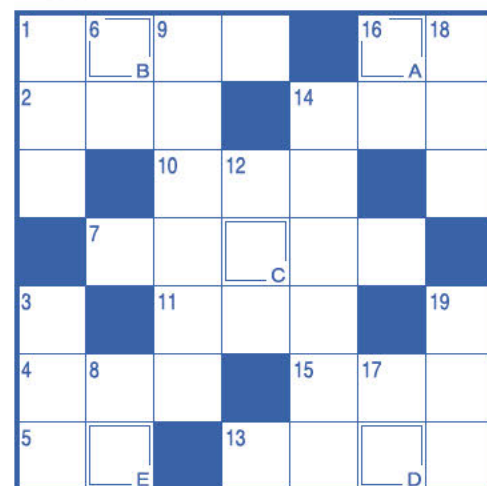
●これからの夢・目標は…

今はまだ無理ですが、将来は世界一周旅行してみたいです。これから暑くなるので当店のジェラートはお勧めです。



頭の体操 クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



●タテのカギ

- 火を付けて一服
- ぬめりの強いきのこ
- カレーに添えることもあるインドのパン
- キャンドルからぼたりと垂れます
- シャトルを打ち合う球技
- みそ汁の具に使われる二枚貝
- 金時、ウズラ、手亡といえど何の豆？
- 考え事をする際に組む人もいます
- 明ければ夏本番
- もう着ない服が、
——の肥やしになっている
- 行きはよいよい、
——は怖い

●ヨコのカギ

- 織り姫とひこ星が出会います
- ジャズ——の演奏を聞きに行った
- 夕張産が有名な果物
- 手のひらの裏側です
- 平面は二次元、立体は——
- カタカタと布を縫います
- 東京に住んでいる人のこと
- の塔は沖縄県糸満市にある慰霊塔です
- 親と子の顔が似る理由
- 島根県の県庁所在地である市
- カラオケに行って楽しむもの

① クロスワードクイズの答え
② JA広報に対するご意見、日頃印象に残ったできごと、「みんなの声」コーナーで紹介する場合があります。ご了承下さい。
③ 住所氏名・年齢・電話番号・以上を明記のうえ、左記の宛先までお送り下さい。
毎月、正解者の中から抽選で5名の方に賞品をプレゼントいたします。当選者の発表につきましては、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

締め切り／6月30日必着
メール・FAXでも受け付けています。
FAX 0261-23-4831
eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-jp.jp
大町市 大町字
光明寺三〇九一
JA大北広報係 行

●5月の答え

ホタルガリ



みんなの声

読者のコーナーです。
写真やイラスト・絵手紙・俳句や川柳も大募集!!

健康増進につながるのではと思います。

◎ 爽やかな緑の風、若葉の時期になって夏野菜の植えつけをした。ナス、キュウリ、トマトなど今から収穫が楽しみだ。自家製はたくさん食べられるのがうれしい。

池田町 女性

● 編集より／もう少しで夏野菜の収穫時期を迎えますね。様々な野菜をどのようにして美味しく食べるかというのも楽しい時ではないでしょうか。

みなさんの声コーナーではお便りをお待ちしています。身近な出来事など、ハガキに書き、下記のあて先までお送り下さい。eメール・faxでも受け付けています。

〒398-0002
大町市大町字光明寺3091-1
JA大北 広報担当 迄
FAX.0261-23-4831
eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-jp.jp



表紙

初夏大町市展望
大町市霊園から大町市内を望む。深い緑に変わり始めた山麓と残雪に爽やかな雲が流れる。

PHOTO:松沢伸一

撮影データ
●撮影日／2010年6月17日
●カメラ／Nikon D3s
●レンズ／24-70mm f/2.8

最新の営農技術から 農産物の流通・市況、 農政改革、貿易問題も

購読のお申し込みはJAへ
購読料 1ヵ月 2,623円(税込)



広げよう読者の輪 進めよう協同活動 — 組合員・JA 情報共有運動

理事会 5月23日開催

報告事項

- 専門委員会報告、4月末事業実績について、4月末組合員新規加入状況について、要改善JA要領・JAバンク基本方針に基づく「経営管理資料」のうち全中および農林中金が定める事項について、平成27年度員外利用の状況報告について、貸出金利特別金利減免基準について、貸出金利の改定について、第1回はくばSPF豚農場の事業者による臭気調査実施について、TTPに関する情報開示の徹底と持続可能な農業経営の実現に向けた農業政策の確立を求める陳情について、支所総代会の主な意見集約について、主な会議行事についてその他

付議事項

- 行政庁への業務報告書の提出について
- 監事監査措置回答(平成27年度決算)について
- 監事監査規程の一部変更について
- 資産自己査定要領の一部変更について
- 計画内固定資産取得について
- 農業倉庫業務規程の廃止に伴う「保管事業規程」の制定について
- TTPに関する総代会特別決議(案)について
- (有)大北アグリサポート 辞任による役員選出及び出資金譲渡について

その他事項

お2ねい

5月下旬、休日の夕方に愛犬と散歩。のんびりと歩きたいのに自由気ままな犬に振り回され汗だく。しかし夕日が投影された水田と残雪の北アルプスが美しい季節ですね。 松沢



毎日の暮らしに必要な食料品や日用品などをご自宅までお届けする宅配サービスです。

JAまごころ宅配 暮らしの応援レ・シ・ピ



旬の食材やエコープマーク品を使ったお料理の提案です。



あじの刺身～韓国風漬け～



●作り方

- ① あじは3枚におろし、皮を剥き、一口大に切ります。
- ② 生姜はみじん切り、長ねぎは粗みじん、にんにくはすりおろします。
- ③ 白ごまはフライパンで軽く煎り、粗く刻みます。
- ④ ボールに②、③、Aを入れ混ぜ、①を加え10分程度漬けます。
- ⑤ きゅうり、大根は細千切りにし、水にさらしシャキッとしたら水気を切ります。
- ⑥ おくらは板ずりし、茹でます。
- ⑦ 皿に④、⑤、⑥を盛り付けます。

●材料(2人分)

鮮あじ … 1尾	白ごま … 小さじ1	きゅうり … 1/4本
生姜 … 1/2片	「ごま油 … 小さじ1	大根 … 3cm程度
長ねぎ … 3cm程度	A しょうゆ … 大さじ1	おくら … 2本
にんにく … 1/2片	「コチュジャン(あれば) … 小さじ1/2	

一口メモ

あじはたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど様々な栄養素をバランスよく含んでおり、子供の成長や健康の維持、美肌に効果があるといわれています。また、他の魚に比べるとカリウムが多く、ナトリウム(塩分)の排泄を促し、高血圧予防に効果があります。

新たまねぎとタコのマリネ



●作り方

- ① 新たまねぎは縦半分にし、薄くスライスし、水に浸します。
- ② ボイルたこは小さめに切ります。
- ③ バセリはみじん切りにします。
- ④ ①の辛味が抜けたら水気を切り、ペーパータオルで水気を拭き取ります。
- ⑤ ボールにAを入れよく混ぜ合わせます。
- ⑥ ⑤に②と④を加え混ぜ合わせます。
- ⑦ 玉ねぎがしんなりしたら器に盛り、③を散らします。

●材料(2人分)

新たまねぎ … 1個	「らっきょう酢 … 大さじ3	バセリ … 少々
ボイルたこ … 80g	A オリーブオイル … 大さじ2	
	「塩・こしょう … 少々	

一口メモ

玉ねぎには刺激成分である硫化アリルが豊富に含まれています。硫化アリルは血液をサラサラにし、血栓やコレステロールの代謝を促進する働きや血栓の出来にくくする作用があります。また硫化アリルは疲労回復に効果があるビタミンB1の吸収を促進するといわれています。

安全 安心 便利 「ご紹介キャンペーン」実施中

- ◎安全・安心: 県内産・国産品を優先的に使用し、添加物にも配慮しています。
- ◎便利: 週2回ご自宅へ。注文いらずの「おまかせコース」・カタログから注文「選べるコース」

JA大北 食材センター
TEL・FAX: 0261-23-0811

JA大北組合員・地域の皆様へ

新盆フェア

日程/平成28年6月18日(土)

時間/午前10:00～午後4:00

会場/JAホールおおまち
大町市平7791-6

TEL.0261-26-3300

日程/平成28年6月26日(日)

時間/午前10:00～午後4:00

会場/JAホールまつかわ
北安曇郡松川村7051-12

TEL.0261-62-1700

葬儀 法事 事前相談会 同時開催 | 無料 先着50名

「ご葬儀の費用について」「ご葬儀のいろいろな形について」など
何でもお気軽にご相談ください。スタッフが個別にお答えいたします。