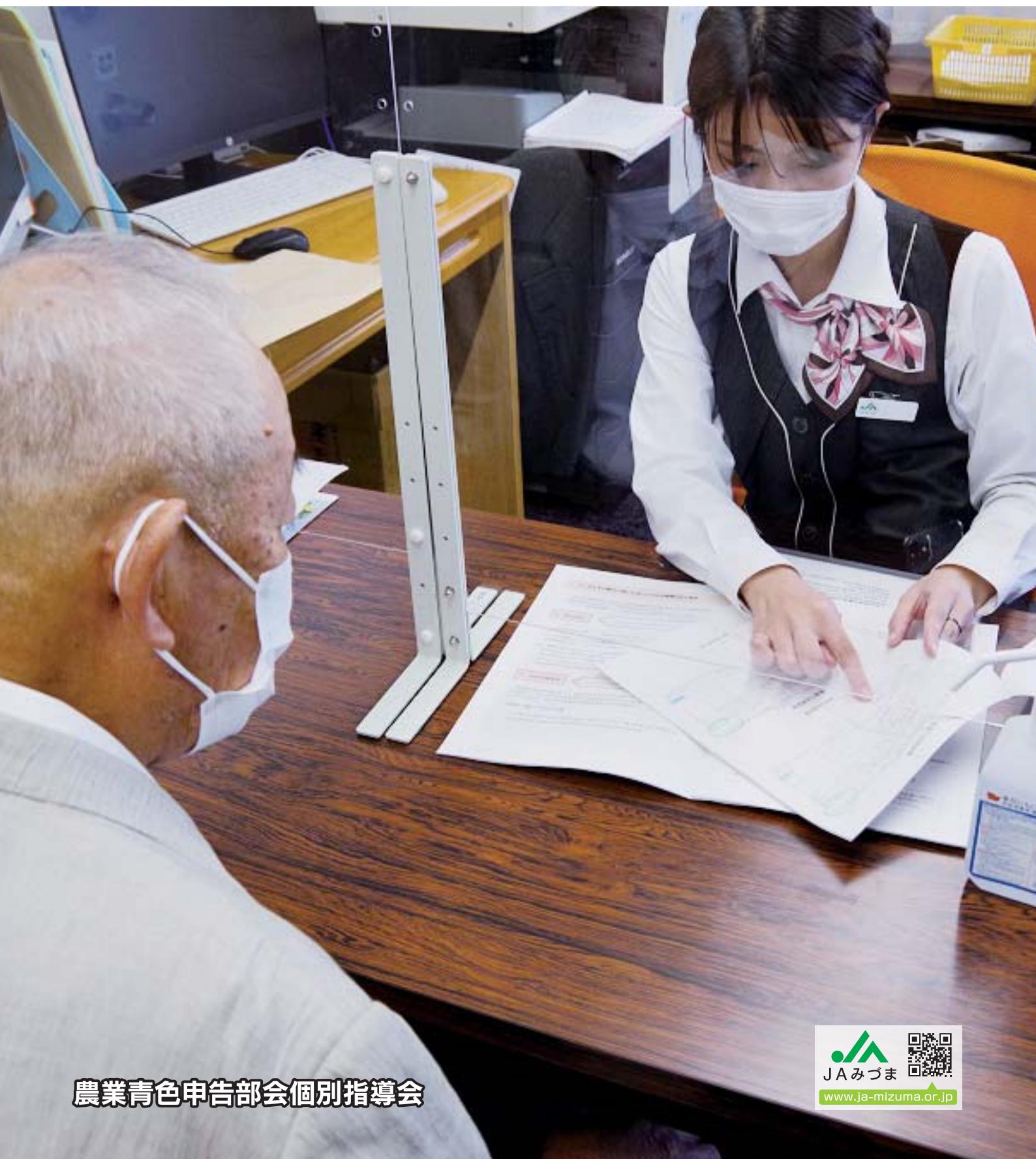


JA だより みづま

2022
10月号
No.462

三瀬町農業協同組合



農業青色申告部会個別指導会

低栄養を防ぐための10カ条

1 主食・主菜・副菜をそろえる

食欲が衰えると食事の支度も面倒に感じられ、ついつい弁当や麺類、パンなどの単品で食事を済ませてしまいがち。1日3食のうち2食は主食、主菜、副菜を組み合わせて食事するように心がけると、三大栄養素のタンパク質、脂肪、炭水化物をはじめ、必要な栄養素をバランス良く摂取することができます。

3 動物性タンパク質を十分に

100歳以上の高齢者のタンパク質の摂取量を調べると、平均的な日本人よりも多く、さらに動物性のタンパク質の割合が高いというデータがあります。これは、動物性タンパク質などで効率的に取れるタンパク質・アルブミンの血中濃度が高いと免疫力が高くなり、病気のリスクが低くなるためと考えられています。

5 油脂類の摂取を心がける

高齢になると油を使った料理を苦手に感じる人が増えますが、「東京都老人総合研究所」(現・東京都健康長寿医療センター研究所)が高齢者を10年間追跡調査したところ、天ぷらや炒め物など油脂をしっかり摂取している高齢者は、摂取しない人より生存率が高いという報告があったそうです。

7 野菜は火を通してたっぷり

「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省)では、生野菜なら両手に載る量(350g)、火を通した野菜なら片手に載る量が1日の摂取の目標とされています。生野菜からしか取れない栄養もありますが、かむ力や消化機能が低下しがちな高齢者は、火を通して軟らかくして、かさを減らした方が食べやすいでしょう。

9 歯のメンテナンスを小まめに

加齢に伴い歯周病や虫歯などで歯が失われると、かめるものが減ってきて、食事を楽しめなくなります。低栄養を防止するためには歯を失ったらそのまま放置せず、入れ歯で調整して、しっかりかめる力を確保することが大切です。かかりつけ歯科医を持ち、日頃から小まめに歯のメンテナンスをするようにしましょう。

2 1回の食事を分けて食べる

年を重ねると一度にたくさんの量を食べられなくなり、1回分の食事を食べ切るのが難しい状態になることもあります。その場合は「1日単位で必要な栄養が取れればいい」と考え方を切り替え、1食分を2回に分けて食事の回数を増やしましょう。乳製品や果物を、間食として食べるのもいい方法です。

4 魚と肉は1日に2食で交互に

青魚などにはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など、老化を防ぐ栄養素が豊富に含まれていますが、タンパク質量は、やはり肉にはかないません。魚と肉を1対1でバランス良く食べるため、昼は魚、夜は肉というように、1日に2食で交互に食べるのがお勧めです。

6 牛乳を毎日飲む

タンパク質、脂肪、炭水化物の三大栄養素とミネラルを豊富に含み、飲むだけでこれらを簡単に取れる牛乳は、高齢者にとって理想的な食品です。乳糖不耐症でおなかが緩くなる人は、料理に使ったりして取り続けると次第に乳糖に慣れてきます。ヨーグルトなど乳糖が分解されている乳製品もいいでしょう。

8 食欲がないときはおかずを先に

お米に含まれる糖質は消化吸収されやすく、食べた直後から血糖値を急上昇させます。そのため、食が細い高齢者が白いご飯から食べ始めると、タンパク質が豊富な肉や魚に行き着く前に満腹感が生じて、箸が進まなくなってしまうのです。食欲がないときは、まず肉や魚などのおかずを先に食べましょう。

10 「共食」の勧め

食欲がないときも、よく食べる人と一緒だと釣られて食べてしまうことがありますよね。また人と一緒に食べると食品の摂取品目が多くなりやすいので、バランスの取れた食事になり満足感も高くなります。1人暮らしでもできるだけ「人と食事を共にすること」を心がけましょう。

健康長寿のための

「食・10カ条」

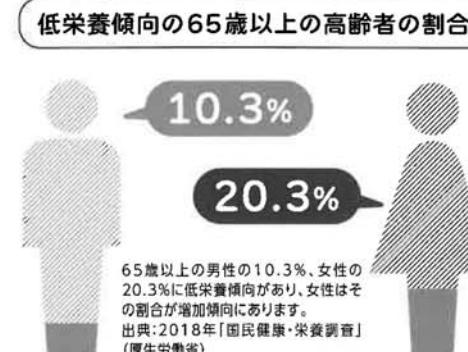
ずっと元気でいるために、
今日から始めよう

これから迎えるシニアライフを、健康で元気なまま過ごしたい。
そのため食生活で今気を付けるべきことは?
アクティビティニア「食と栄養」研究会・運営委員長
(女子栄養大学栄養学部地域保健・老年学研究室教授)の
新聞省二先生にお聞きしました。

「高齢者の低栄養」が問題視されています



平均寿命の伸長に伴い、問題視されているのが、要介護状態や寝たきりになる75歳以上のお年寄りの増加。その大きな原因と考えられているのが「高齢者の低栄養」問題です。



日本では低栄養状態になる65歳以上の女性は男性の2倍近く、しかも増加傾向にあります(左上図参照)。これは若い頃からの「痩せ願望」を、高齢期になつても持ち続ける人が多いためと考えられています。肥満の目安となるのが、身長と体重から肥満度を算出する体格指数「BMI」(体重

$(kg) \div 身長(m) \div 身長(m)$ で算出)。厚生労働省が推奨する目標数値は65歳以上で21・5~24ですが、最近の疫学研究では、糖尿病などの持病がなければBMI値27くらいまでは特に問題ないと緩やかに考えられています。高齢期の女性は脂肪が少なくなると生存率が低くなります。逆に少しきらいであれば、肥満気味の方が健康で長生きすることが医学上の調査でも分かっています。高齢期には脂肪を減らすより、むしろ蓄えることを心がけましょう。

高齢期には、ある程度「脂肪の蓄え」があつた方がいいのです

低栄養のときによく見られる変化

- | | |
|---|---|
| 軽 | <input type="checkbox"/> 体重が減少気味 |
| 度 | <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすく治りにくい |
| 中 | <input type="checkbox"/> 転びやすく、骨折しやすい |
| 度 | <input type="checkbox"/> 集中力や記憶力が低下している |
| 重 | <input type="checkbox"/> 腹部や下半身にむくみがある |
| 度 | <input type="checkbox"/> 皮膚炎や床ずれをしやすい |

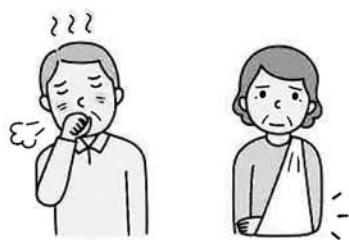


イラスト:出口由加子

8/29

農業青色申告部会個別指導会

J A 農業青色申告部会は2階旧電算室で部会員を対象に個別指導会を行いました。

担当職員は令和4年上半期の経営状況の聴き取りや決算に向けての帳簿記入のほか、令和5年10月1日より導入される適格請求書等保存方式（インボイス制度）の仕組みについて指導を行いました。



8/31

水稻ヘリ防除実施

J A では無人ヘリコプターによる水稻（夢一献、ヒノヒカリ、ヒヨクモチ）の病害虫防除作業を行いました。

この作業は、生産者の労働軽減のため、毎年J Aで請け負っています。

今年の受託面積は夢一献約22ヘクタール、ヒノヒカリ約57ヘクタール、ヒヨクモチ約28ヘクタールで、作業チームは4人1組となり、周囲の障害物や風向きに注意しながら安全に作業を行いました。



9/7

役職員合同研修会開催

J A ではコンプライアンス・プログラムに基づき、役職員合同の研修会を行いました。

マザー・アース人権啓発研究所主宰の山口裕之氏を講師に招き、ハラスマントのない職場づくりのため、職員間のコミュニケーションや、お互いを尊重し理解する事の大切さについてご講演いただきました。

また、個人情報漏洩防止についての学習会も行い、職員一人一人がお客様の大切な個人情報を漏らさないよう、再認識しました。

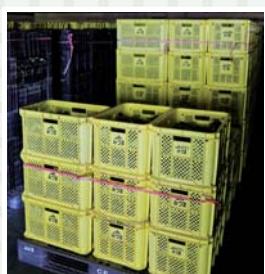


8/24

イチゴ株冷処理・陽光処理実施

J A では集荷場で8月下旬より、イチゴの花芽分化を促進させる株冷処理（低温暗黒処理）と株冷処理によりイチゴ苗の消耗が激しくなるため、消耗を抑えるための陽光処理を行いました。

生産者はイチゴ苗を冷蔵庫に入庫、14日後に一度冷蔵庫から苗を取り出し、かん水後に太陽の光をたっぷり浴びせました。



9/9

イチゴの花芽検鏡実施

J A では集荷場で9月上旬よりイチゴの定植に向け、花芽検鏡を始めました。

生産者が持ち込んだイチゴ苗を、久留米普及指導センター指導員とJ A 職員が一つ一つ丁寧に検鏡し、定植時期の指導を行いました。



9/16

レンタル事業によるタマネギ播種作業

JJAではタマネギの播種機を使用した播種作業を行いました。

自己改革の一環として、生産者の作業効率向上やコスト削減、作付面積の維持・拡大を目的にタマネギ生産者が共同で利用できるよう平成30年よりレンタル事業の取り組みを行っています。

この播種作業は、超極早生品種を皮切りに9月下旬の中生品種まで順次行われました。

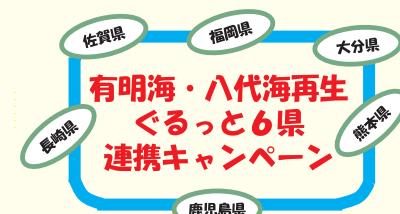


農家の皆様への お願いです！

有明海の為にできること…

稻や麦ワラは「すき込み」をお願いします！

あぜ道の雑草が流れでないように注意してください！



河川に流れ出たワラや草は、河面を漂流しながら有明海にたどり着きます。

これらは、障害物として漁業操業に支障を与えるとともに、有機物として堆積し、環境へ負荷を与えてています。

河川や有明海では、漁業者などがゴミの清掃作業に取り組んでいますが、環境保全には皆様の協力が不可欠です。

有明海漁場環境保全対策連絡協議会

(福岡県農林水産部、人づくり・県民生活部、環境部、国土整備部、教育庁)

令和4年秋の農作業安全月間について

コンバインの転倒・転落、巻き込まれ事故に気を付けましょう!!

収穫作業で忙しくなる秋は、農作業事故が発生しやすくなります。コンバインでの作業には十分に注意をしましょう。



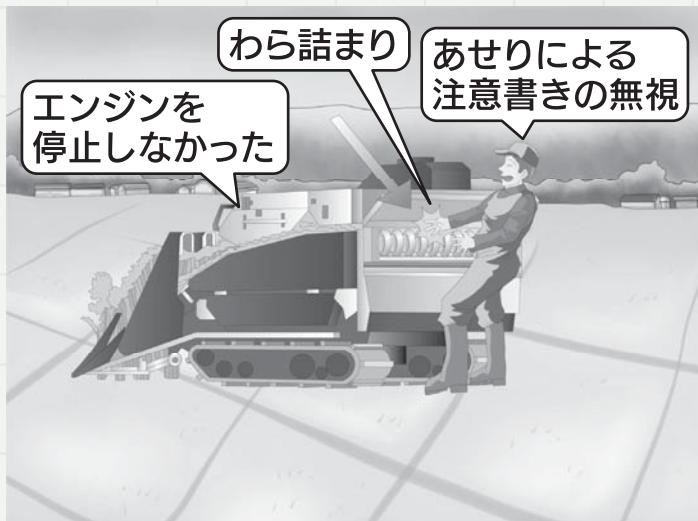
事故概要

4条刈自脱コンバインで手こぎ作業を行っていたところ、フィードチェーンのガイド棒に腕抜きがつきかかり、稻束に手を押されて右手首から20cmほど上をフィードチェーンに挟まれて後方へ運ばれた。幸いなことにカッター部の手前で手を抜いたため、切断はまぬがれた。

80日の入院後、1年半の通院と3年間のリハビリ。

原因

- ①手こぎ時の腕抜きや軍手はフィードチェーンに巻き込まれやすくなる。
- ②組作業で作業のペースに無理があり、せかされる気分であった。

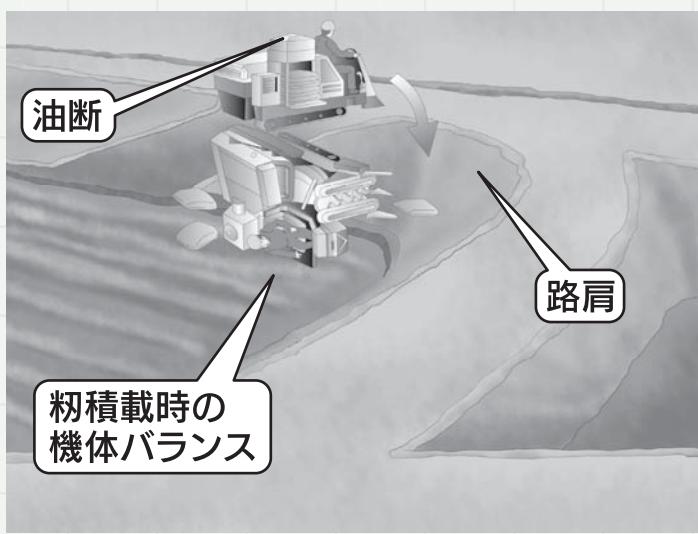


事故概要

コンバインで収穫作業をしていたところ、カッターが詰まったため、エンジンを停止させないまま、詰まったわらを取り除こうとしたらカッターが回り出し、手を巻き込まれ右手親指を切断した。

原因

- ①エンジンを停止しないで、カッター内のわらの詰まりを取り除いた。
- ②カッターに手を入れないよう注意書きがあったが、作業が遅れていたため、あせっており気にしなかった。



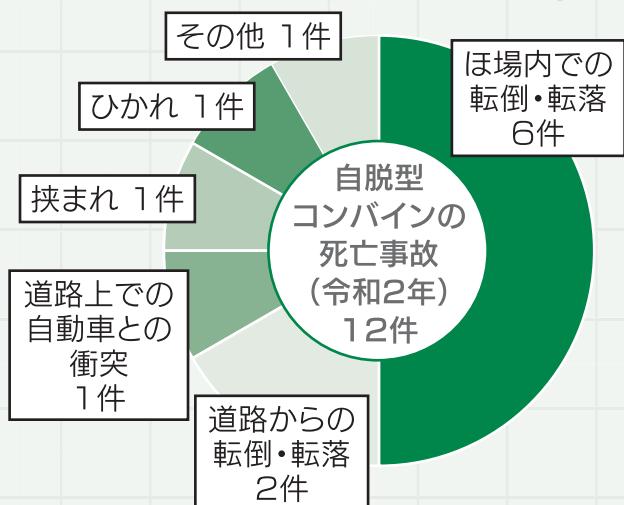
事故概要

2条刈コンバインの穀受台に穀を4袋積んでは場から道路へ出る時、バランスを崩して右側へ90度横転した。コンバインはゆっくり滑ったがブレーキを踏めなかった。横転時には運転席に留まったため、幸いなことに下敷きにはならなかった。

原因

取付道路が右側に傾斜しており、穀の重みでバランスが崩れやすいにも関わらず、油断していた。

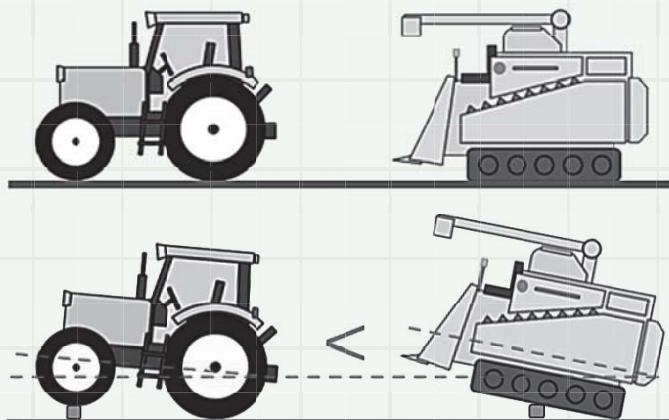
死亡事故原因で最も多いのが転倒・転落です



後方の機体付近は死角になります

負傷事故も含めると、転倒・転落事故の半分弱は後進時に発生しています。さらに、刈取・搬送部ではチェーンやベルトへの巻き込まれ、脱穀部では手こぎ作業時のフィードチェーンへの巻き込まれ、排わら処理部ではカッターで切られた事故が多く、重傷事故に至るケースも少なくありません。

後進時は慎重に運転、手こぎ作業時や点検整備
清掃作業時の巻き込まれに注意しましょう！



同じ凹凸でもコンバインの方が傾きが大きい

車輪式のトラクターと違い、クローラ式の自脱コンバインでは、ちょっとした凹凸でも車体が傾いたり振れたりしやすいので注意が必要です！

安全にほ場を出入りするには？



畦に直角に向け、段差に気をつけましょう
(10cm以下が目安です)



段差が大きい場合(10cm以上)
歩み板を渡すか、傾斜の緩い進入路を整備しましょう



(農研機構ホームページ参照)

農業機械の修理、購入については農機具センターまでお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

農機具センター TEL:0942-64-4275

農機具センター及び西牟田給油所 農繁期営業のお知らせ

農機具センターと西牟田給油所では10月の農繁期に伴い、休日営業をいたしますので、ぜひご利用ください。

なお、日曜日・祝日の軽油及び灯油の配送につきましては、休業いたしますので、早めのご注文をお願いします。

【営業日】10月9日(日)、10日(月・祝)、16日(日)、23日(日)

【営業時間】午前8時30分～午後5時

【お問い合わせ先】

農機具センター TEL:0942-64-4275

西牟田給油所 TEL:0942-65-1255

組合員資格のご確認と異動手続きの お願いについて

組合員の皆様の組合員資格、住所、氏名等に変更があった場合は変更手続が必要です。変更がある場合は本所窓口にご相談の上、変更手続をお願いします。手続の際には運転免許証等の本人確認できる公的書類と印鑑をご持参下さい。

なお、組合員資格要件は以下のとおりです。

【正組合員資格】(①・②・③のいずれかに該当する方)

①JA管内に住所又は耕作農地又は施設があり、農業を営む個人

②JA管内に住所又は耕作農地又は施設があり、1年のうち60日以上農業に従事している個人

③JA管内に事務所又は、その経営に係る農地があり農業を営む法人

【准組合員資格】(①・②・③のいずれにも該当せず、④・⑤・⑥のいずれかに該当する方)

④JA管内に住所があり、組合の事業を利用する事が適当と認められる個人

⑤JA管内にお勤めの方で、JAから物資の供給又は役務の提供を1年以上継続して受けている方又は、JAの事業を1年以上継続して利用しているJAの地区外に住所を有する方で引き続き組合の事業を利用する事が適当と認められる個人

⑥農事組合法人等、JA管内に住所がある正組合員が主な構成員となっている団体で、協同組織のもとに構成員の共同の利益を増進することを目的としている組織等

【お問い合わせ】

総務部 管理課 TEL:0942-64-2211

13の人権の課題

その12

★北朝鮮当局に拉致された被害者等

拉致問題は我が国の喫緊の国民的課題です。この問題の解決を図る事は、国際社会が取り組むべき課題であるのと同時に、私たち一人ひとりもこの問題に関心をもち、自身の問題として認識を深めていく事が大切です。



三潴町農業協同組合

〒830-0102 福岡県久留米市三潴町田川211
ホームページ:www.ja-mizuma.or.jp

お問い合わせ

(0942)
64-2211