

JA だより みづま

2022
12 月号
No.464

三潞町農業協同組合



大豆収穫



＼やめる!／

1 清涼飲料水を飲む習慣

飲み物に含まれる糖質は水分に溶け込んでいるため、体内に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させます。ヘルシーなイメージのあるスポーツ飲料も、運動によるエネルギーの枯渇を防ぐため多量のブドウ糖を含んでいますので、注意が必要です。水分補給には、糖が含まれていないお茶などがお薦め。緑茶などに含まれるカテキン成分は脂肪を燃焼させやすくしたり、吸収を抑えたりする効果があるといわれています。

2 夜遅い時間帯の食事

夕食は午後9時までには食べ終えるよう心がけ、夜食はできるだけ避けましょう。人間の体内には糖を脂肪に変える際に必要な酵素がありますが、その分泌量は昼の時間帯には少なく、午後10時～午前2時の分泌量は昼の20倍に増えるといわれています。そのため、午後9時以降に食事すると、同じものを食べても脂肪が作られやすくなるのです。また夜寝る前に食べたものは運動で消費されないため、脂肪が蓄積されやすくなります。

3 早食い、ドカ食い

満腹中枢にスイッチが入るのは、食べ始めてから20分経過後といわれています。そのため、早食いすると満腹と感じる前に食べ過ぎてしまい、結果的に食事量が多くなりがちに。「腹八分目」ととどめるのは難しいものですが、食事のときは一口食べるごとに箸を置き、20～30回はかむことを意識するといいいでしょう。また、「残すのはもったいない」という気持ちも食べ過ぎの原因ですので、食べる量に見合った食事を作ることも大切です。

＼始める!／

1 タンパク質を増やす

「脂肪の燃焼機関」である筋肉は、タンパク質でできています。タンパク質が不足すると筋肉量が減少し、脂肪が燃焼しにくい体になりますので、肉や魚をしっかり食べましょう。その際、脂質を取り過ぎないように牛肉なら赤身、豚肉ならヒレ肉、鶏肉なら胸肉やささ身がお薦めです。豆腐や納豆などの大豆製品や、乳製品、卵などはタンパク質も豊富で重要な栄養素も多く含まれ、脂質も少ないので、意識して取るようにしましょう。

2 糖質は食物繊維と一緒に取る

炭水化物は糖質と食物繊維でできていますが、食物繊維には糖の吸収を緩やかにし、脂肪の蓄積の原因となる血糖値の急上昇を抑える働きがあります。パンやお菓子など、食物繊維が少なく糖質が多い食べ物はできるだけ避け、食物繊維を多く取るように心がけましょう。例えば野菜を調理するときは食物繊維の多い皮をできるだけ残す、白いご飯よりも根菜の炊き込みご飯にする、野菜たっぷりの汁物を必ず付けるなどするようにしましょう。

3 青背魚を積極的に食べる

脂質はできれば減らしたいのですが、ある程度は体に必要ですので、選んで摂取することが大切です。霜降り肉やラード、バターなどの脂肪には動脈硬化を進める「飽和脂肪酸」が多く含まれていますので、注意が必要です。一方、イワシ、サバ、サンマなどの青背魚には、中性脂肪を下げる作用がある「不飽和脂肪酸」がたくさん含まれています。簡単な見分け方としては「冷蔵庫に入れて固まる脂肪は摂取量に注意」と覚えておきましょう。

今日から、食生活を見直しましょう

内臓脂肪を減らすために！

今日
から

始める食習慣 and やめる食習慣

年齢とともに、なぜかおなか周りに付きやすくなる脂肪……。

肥満の中でも特に危険といわれている「内臓脂肪型肥満」について、
日本肥満症予防協会副理事長の宮崎滋先生にお話を伺いました。

取材協力：一般社団法人 日本肥満症予防協会 <http://himan.jp/>
イラスト：服部新一郎

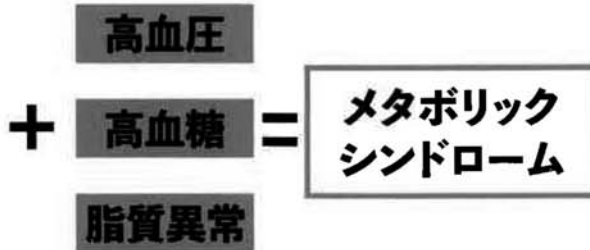
肥満には「リンゴ型」と「洋梨型」があります

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の二つのタイプがあり、「より危険」とされているのが前者であるといわれています。内臓脂肪型肥満は「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、内臓に脂肪が付くため、上腹部から盛り上がって見えるのが特徴です。それに対して「皮

下脂肪型肥満」は「洋梨型肥満」とも呼ばれ、下半身に脂肪が付きやすいのが特徴。一般に内臓脂肪型肥満は男性に多い傾向がありますが、更年期以降は女性も内臓脂肪が増えやすくなりますので、注意が必要です。

「内臓脂肪型肥満」が
より危険な理由

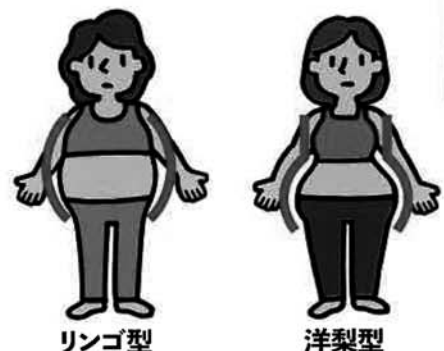
長い間、脂肪細胞の役割は「エネルギーの貯蔵庫」だけであると考えられていました。しかし近年、脂肪細胞からは動脈硬化に関係するアディポサイトカインという生理活性物質が分泌されていることが明らかになってきました。アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、標準体形の人の脂肪細胞からは善玉が多く分泌され、傷ついた血管を修復しています。しかし内臓脂肪が蓄積すると善玉が減少し、動脈硬化の進行を加速させる悪玉が増加します。そのため、脳卒中や狭心症、心筋梗塞といった脳・心血管系疾患が一斉に進みやすくなるのです。



男性なら腹囲85cm以上、女性なら90cm以上だと内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。これに高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つが該当すると、心血管系疾患を起こしやすい「メタボリックシンドローム」に。

内臓脂肪は
たまりやすいけど
落としやすい

日本人の死因で心血管系疾患はがんに次ぐ第2位。その始まりが内臓脂肪型肥満ですので、まず内臓脂肪型肥満を改善することが大切です。幸いにも内臓に付く脂肪細胞は活性が高いため、皮下脂肪よりも減らしやすいといわれています。脂肪の原料は、運動で消費し切れなかった糖質と脂質。ですから大切なのはまず運動量を増やすこと、そして糖質と脂質の摂取を控えることです。左ページで簡単にできる食生活改善のこつをご紹介します。



左は、おなかの内臓周りに脂肪が付く「内臓脂肪型(リンゴ型)肥満」、右は下半身に多く脂肪が付く「皮下脂肪型(洋梨型)肥満」。

10/14 女性部がぜんざいを無料配布

女性部は本所で来店者に手作りのぜんざいを配りました。地域の方との交流を目的として、女性部が企画したものです。ぜんざいを受け取った来店者からは「ぜんざいの良い香り」「美味しそう」との声を頂きました。

田中ヤク子部長は「日頃お世話になっている地域の方々へ感謝を含めて、今後もふれあいの場を増やせるよう試行錯誤し、地域とのつながりを強めたい」と話しました。



10/26・10/28・10/31 町内各小学校で稲刈り体験学習

青壮年部は犬塚小学校、西牟田小学校、三潴小学校5年生の子どもたちを対象に、もち米「ヒヨクモチ」の稲刈りを指導しました。

子どもたちは5月から6月にかけて箱苗づくり、田植えを行っており、いよいよ収穫時期を迎えました。大きく実った稲穂を鎌で刈り、コンバインや脱穀機へと運んで行きました。

各小学校では総合的な学習の一環として、作物を育てる喜びや楽しさを学び、食に興味を持ってもらうため、青壮年部の指導のもと、毎年水稻体験を取り入れています。

子どもたちは「稲を刈る感触が面白かった」「昔の人はお米を食べるためにすごく苦労していたのが分かった」と話しました。



犬塚小学校



西牟田小学校



三潴小学校

10/28 博多あまおう20周年記念大会に参加

いちご部会の3役は福岡県とJA全農ふくれん、JA全農ふくれんいちご部会主催のもと福岡市で開かれた博多あまおう20周年記念大会に参加しました。

大会には生産者や関係機関約150名が参加し、新規就農者の多い産地の表彰や、あまおうの開発秘話等をまとめた映像が放映されました。

ふくれんの古賀昭憲いちご部会長は「魅力ある経営を実施し、新しい生産者に希望を持ってもらう必要がある。一致団結して取り組んでいこう」と呼びかけました。



大豆検見・収穫開始

町内では大豆「フクユタカ」「ちくしB5号」の収穫時期を迎えました。

機械利用組合連絡協議会役員、久留米普及指導センター、JA事務局は11月2日に大豆の検見会を行い、播種時期や水分の状況を参考に成熟期を確認しました。

収穫は11月7日から始まり、オペレーターと補助員が2人1組となってコンバイン5台で11月下旬まで収穫した後、大豆施設で順次乾燥と調整を1月下旬まで行います。

町内では前年まで5年連続で水害を受け、収量が減少していました。令和4年産においては、水害に見舞われることもなく、品質は平年並みで小粒傾向ではあるものの、収量は期待できます。

今年産は作付面積約208ヘクタールで、約300トンの出荷を見込んでいます。



11/4 麦播種前研修会を開催

農産課は本所3階大研修室で令和5年産麦類播種前研修会を開き、4年産麦類の反収とタンパク質含有率の上位生産者を表彰しました。

研修会では、麦類の栽培技術や販売情勢、安全作業について各関係機関が説明。町内の4年産麦類については「はるしずく」と「イチバンボシ」が反収で福岡県1位、「シロガネコムギ」についてはタンパク値が基準値に達しており、品質の良いものとなりました。

また、反収の部で田川宏人さん(小麦)、西田宏明さん(大麦)、(株)晴光農産(裸麦)が、タンパク質含有部門では末永正秀さんが優秀な成績を収めました。



11/5・11/6 みづま祭に出店

水沼の里2000年記念の森で第35回久留米市ふるさとみづま祭が行われました。

JAではみづまの里農産物直売所の会員が作った新鮮野菜や漬け物の他、女性部の白ご飯と炊き立て混ぜご飯、みそ汁のセットやハトムギを使ったオリジナル商品(お茶、味噌、珈琲)を販売しました。

祭は新型コロナウイルス感染症の影響により3年ぶりの開催となり、多くの来場者でにぎわいました。



懸賞付定期貯金 ちょキングスーパー

11/1(火) - 12/30(金)

JA貯金王 Super 2022

ちょキングで
当てちゃ王!



©JAバンク



ご契約された方の中から、抽選で素敵なプレゼント!

ご契約内容

ご利用いただける方

個人の方

預入期間

1年以上

預入金額

10万円以上



ちょキング賞

福岡県内
JA総計

250本

ご契約50万円以上



よかろうもん賞

福岡県内
JA総計

400本

ご契約10万円以上

期間中のご契約で/
先着プレゼント!

JAバンク福岡
オリジナル
美濃焼 豆皿

福岡県内
JA総計

22,000名様

※プレゼントはお一人様につき、おひとつとさせていただきます。
また、景品がなくなり次第終了いたします。

JAバンク福岡の環境保全取組み

「JA貯金王Super 2022」のご成約一口につき、20円を
「(公財)福岡県水源の森基金」に寄付させていただきます。
※寄付金は、県内の自然災害等の環境復旧にも役立てられます。

詳しくはJA窓口までお気軽におたずねください。

JAみづま

【お問い合わせ先】
金融共済部 TEL:0942-64-2212

正月用品特売会開催

JAでは12月29日(木)に正月用品特売会を開催します。

会場には正月用品の他、イチゴ「博多あまおう」やみづまの里農産物直売所の会員が作った新鮮野菜、みづまの光グループのおこわ、ハトムギを使ったオリジナル商品、手羽先・手羽元の唐揚げ等の販売を行います。

また、当日の混雑を避けるため犬塚購買店においては12月26日(月)より正月用品を販売します。

ぜひお越しください。

【日 時】令和4年12月29日(木)午前8時30分～正午

【場 所】本所駐車場広場

【正月用品】しめ縄・松竹梅・しだ・葉みかん・正月用昆布・スルメ・汐イワシ・椎茸・鶏肉・こんにゃく・かまぼこ・餅・レンコン(量り売り)・たけのこ水煮・年越蕎麦 等

【お問い合わせ先】資材課 TEL:0942-64-4373

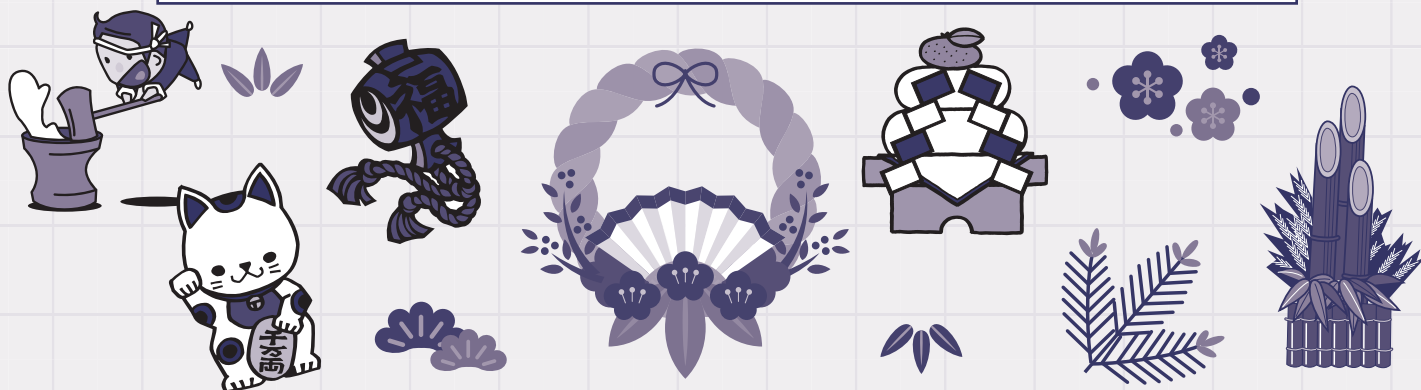
※商品は無くなり次第終了とさせていただきます。

※新型コロナウイルス感染症の状況により中止させていただく場合があります。

※中止する場合は、ホームページでお知らせいたします。

＜ご来場いただく皆様へのお願い＞

- ・マスク着用と手指消毒にご協力をお願いします。
- ・密を避け、できるだけ距離を取ってください。
- ・咳や発熱等の症状がみられる方は来場をご遠慮ください。



人権週間をご存知ですか？

1948年12月10日に国際連合で世界人権宣言が採択されたのを機に、わが国では翌年から毎年12月10日を最終日とする1週間を人権週間と定めました。

人権はだれもが生まれながらにもっている権利です。私たち一人ひとりの生命や自由・平等を保障し、日常生活を支えている大切な権利です。

(人 権 週 間)

2022年12月4日～12月10日

年末・年始の営業について

	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)~3(火)	1/4(水)
本所	通常営業	休	休	休	通常営業
犬塚購買店・資材集約センター	通常営業	休	休	休	通常営業
農機具・車輛・家電センター	休	休	休	休	通常営業
西牟田給油所	通常営業	8:30~17:00	休	休	8:30~17:00
カントリーエレベーター	休	休	休	休	通常営業
冷蔵庫・野菜集荷場	通常営業	休 苺集荷場のみ営業	休	休 苺集荷場のみ営業	通常営業

※【LPガスのお問い合わせ先】TEL:090-4999-4669

※【交通事故時の連絡先】JA共済事故受付センター TEL:0120-258-931

年末・年始の営業について(ATM)

	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)~3(火)	1/4(水)
JAみづま (本所・犬塚購買店)	通常営業	9:00~12:00	休	通常営業
セブン銀行 (セブンイレブン)	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00
ローソン銀行 (ローソン)	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00
イーネットATM (ファミリーマート等)	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00

●ご利用手数料

本所ATM・犬塚購買店ATMは、手数料無料でご利用頂けます。

コンビニATMは、営業時間内110円の手数料、営業時間外220円の手数料が掛かります。残高照会はずべての時間帯において無料です。

【平日】8:00~8:45(220円) 8:45~18:00(110円) 18:00~21:00(220円)

【土曜日】8:00~9:00(220円) 9:00~14:00(110円) 14:00~21:00(220円)

【日曜・祝日】8:00~21:00(220円)

※JAでのお取引内容に応じてステージ判定を行い、コンビニATMご利用手数料を一定回数無料にするサービスを行っております。

●セブン銀行、ローソン銀行、イーネットATMご利用について

JAバンク福岡のキャッシュカードをお持ちのお客様は、お近くのセブンイレブンやローソン等に設置のATMで『お預け入れ』『お引出し』『残高照会』のサービスがご利用いただけます。

※セブン銀行のキャッシュカードで、JAバンクのATMを利用することはできません。

●カードや通帳の盗難・紛失

【キャッシュカード専用】TEL:0120-646-106〈平日 0:00~9:00、17:00~24:00〉〈土・日・祝日 24時間受付〉

【クレジットカード専用】TEL:0120-159-674〈24時間受付 年中無休〉