

JA だより みづま

2023
12月号
No.476

三潞町農業協同組合



大豆収穫

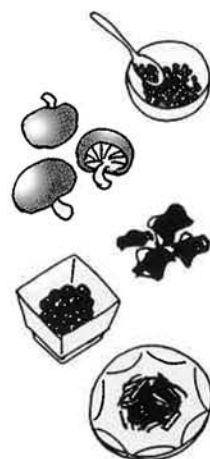


www.ja-mizuma.or.jp

ど、種や実の食べ物も体を潤してくれま
す。

しっかりとよくかんで食べる

食事をするときはしっかりとよくかんで唾
液を出すことが大切です。唾液には消化酵
素やホルモンが含まれており、消化や味覚
を助けるだけでなく、殺菌効果や老化予防
の働きもあります。唾液はダイエツトにも
つながります。アミラーゼという酵素の一
つが栄養の吸収、分解、燃焼、排せつなど
をスムーズに進める触媒の役目を果たすの



ですが、よくかむことでその分泌が促進さ
れ、糖質（炭水化物）を分解してくれるの
です。食事と十分なそしやくはセットだと
考えてください。決して早食いはせず、ひ
と口30回、しっかりとかんで食べましょう。

第2章 日常生活で養生

朝を大切に、日々の変化を楽しもう

体は睡眠中にリセットされるため、寝る
ことも大事な養生です。睡眠の質が良いと
自律神経やホルモンバランスが整い、肌の
調子も良くなります。睡眠の質を高めるた
めには、時間に余裕を持つて食事をする必
要があります。夕食後すぐに寝ると消化に
負担がかかります。夜ぐっすり眠るため
も、昼はしっかりと活動することが大切で
す。できるだけ昼寝はしないこと。眠り過
ぎると生気がみなぎらなくなるからです。

そもそも養生において、睡眠欲は抑えるべ
き要素の一つです。昼と夜のメリハリをつ
けて、質の良い睡眠を心がけましょう。そ
して、起床したらすぐに窓を開けて深呼吸

し、一日のエネルギーを蓄えることをお勧
めします。

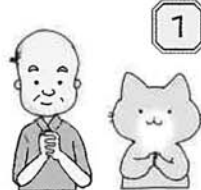
一方、心の養生には「人生を楽しむ」と
いう行為や感情も挙げられます。これには
特別なことは何もありません。本を読み、
歌を歌い、香りを楽しみ、自然の景色を眺
め、月や花を観賞し、植物を慈しみ、季節
の移ろいを味わい、庭で取れた野菜を煮て
食す。これらは全て心を楽しませ、養う助
けになります。

私たちの国には、四季折々の楽しみや
日々の変化があります。身の周りの小さな
ことにも興味を持って年を重ねていけば、
楽しく長生きできるでしょう。

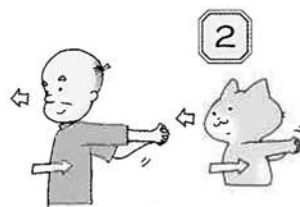
歩いて、体を動かすように」とありま
す。食後すぐにパソコンに向かったり、
テレビの前に座りつ放しになるのでは

なく、家の周りを軽くウォーキングす
るなど、少しでも体を動かすように意
識しましょう。

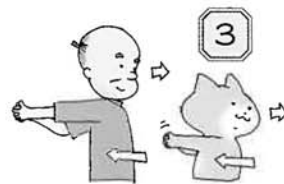
頭の体操



両手を組む。



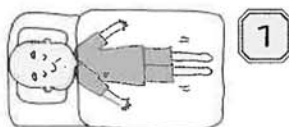
組んだ両手を左に引き、
頭は右に回す。



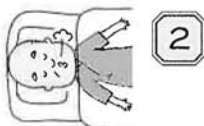
組んだ両手を右に引き、
頭は左に回す。

これを3回行う

体の体操



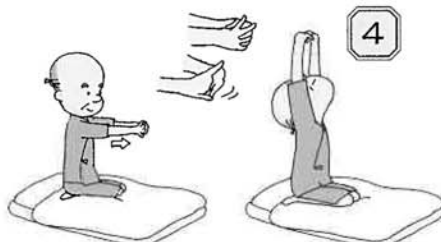
起き上がる前に、布団の中で
両足をぐーっと伸ばす。



深呼吸して、
睡眠中に体内に
たまった濁った気を
吐き出す。



起き上がって、
布団の上に正座する。

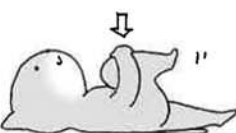


両手の指を組み合わせたら裏返して前に突き出し、
頭を上に向けて、そのまま頭上に持っていく。

足の体操



太ももと膝をなで下ろす。



手を組んで、足三里のつば（膝
頭の下）を抱え、足は前方に踏
み出すように、手はおなか側に
引く。左右とも何回か行い、最
後に左右の手で左右のすねと
ふくらはぎをなで下ろす。

『養生訓』に学ぶ

漢方で心の養生

漢方には、人間本来の健康を体現するための知恵が詰まっています。
「元気で長生き」のためには、精神（メンタル）と血の全身循環の
両方の役割を担う「心」の養生が最も大切だとされています。

第1章 食生活で養生

五味を意識して食材を選ぼう

食事は一つの味に偏ることなく、五味（酸、苦、甘、辛、塩気）をバランス良く
少しずつ食べることが大切です。

「苦味」は体内の熱を冷ます

中でも「苦味」には体内の熱を冷まし、
解毒して外に出す働きがあります。発熱や
のぼせ、便秘にも有効です。

（代表的な食材／セロリ、ピーマン、緑
茶、シュンギク、ギンナンなど）

心の乱れには「赤い食材」

心には精神や意識のコントロールと、血
を全身に送るポンプの役割があります。心
が乱れて緊張や不安が強く、落ち着かない
ときは「赤い食材」で血を補います。

（代表的な食材／ナツメ、クコの実、ニン
ジン、赤身の肉、レバーなど）

寒い冬には「黒い食材」

冬は寒さによって腎臓の働きが低下する
ので、それを補うために「黒い食材」を積
極的に取り入れます。

（代表的な食材／黒ゴマ、黒キクラゲ、黒
豆、黒米、シイタケ、黒糖、ヒジキなど）
体を内側から温めよう

スープや鍋物で体を内側から温めるのも
効果的です。牛肉、豚肉、鶏肉、エビ、タ
マネギ、ニラ、カボチャ、クルミといった
食材を積極的に取ると良いでしょう。レー
ズンなどのドライフルーツやナッツ類な

取材協力：薬日本堂
<https://www.nihondo.co.jp/>

監修：鈴木養平（すずき ようへい）

日本漢方養生学会理事長、薬剤師。薬日本堂漢
方スクールの講師としてセミナーや講演活動を行う
一方で、雑誌・本の監修、企業の商品開発に携わ
る。著書に『わがまま養生訓』（フォレスト出版）

イラスト：小林裕美子

第3章 体を動かして養生

毎日続けられれば気が巡り、病の予防にも

漢方の体操療法に「導引法」という
ものがあります。導引とは深呼吸とセ
ルフマッサージを組み合わせたもの
で、気の流れを活発にして健康的な体
をつくる働きがあります。ここでは、
基本の導引の中から全身・頭・足の動
作を紹介しましょう。

貝原益軒の『養生訓』には、「早朝
に起床した後、一方の手で足の五指を
握り、もう一方の手で足裏の中心部を
しっかりとる。こうして足の裏
が熱くなれば、両手で足の指を動かす」
とも書かれています。

ここでのポイントは、早朝に行うこ

とにあります。「まだ暗いうちに起き
て座ってこのケアをすると、のぼせを
下ろし、弱い足を強くし、立ちにくい
足も直す。古来からのセルフケア法で、
長年続ければ効果が表れる」と、益軒
は述べています。

とかく現代人は首から上（目や耳）
が忙しく、その下の体は疲弊していま
す。『養生訓』の中に足をほぐすケア
がいくつか出てくるのは、首から上を
刺激する「反射区」というつぼが足先
に多く集中しているからです。また益
軒は「食後は体を動かすように」と言
及し、「静かに2000〜3000歩ほど

貝原益軒と『養生訓』

人生50年だった江戸時代、儒学者で本草学（現
代の医薬学）の権威でもあった貝原益軒は、85歳まで
現役で元気に過ごしました。「どうすれば一生健康で長
生きできるのか」について、自身の体験と知識をまとめた『養生
訓』は当時の大ベストセラーでした。漢方の考え方にも通じる内
容のこの本は、今でも多くの人に読み継がれ実践されています。



10/27 10/30 11/1

町内各小学校で稲刈り体験学習

青壮年部は西牟田小学校、犬塚小学校、三潞小学校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、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「お米作りがこんなに大変だとは思わなかった」「体験学習を通してお米の大切さを学んだ」と話しました。



西牟田小学校



犬塚小学校



三潞小学校

11/8

麦類播種前研修会

農産課は本所3階大研修室で令和6年産麦類播種前研修会を開き、5年産麦類の反収とタンパク含有率の上位生産者を表彰しました。

反収の部で池田千代次さん(小麦)、井寺義則さん(大麦)、堤豊さん(裸麦)が、タンパク含有部門では田中正さんが優秀な成績を収めました。

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5年産麦類については「はるしずく」と「イチバンボン」が反収で福岡県1位となったことが報告されました。



研修を受ける生産者



左から池田さん、井寺さん、堤さん、田中さん

11/10

農業用廃プラスチック等を回収

久留米市三潞町農業用廃プラスチック等適正処理推進協議会は本所で農業用廃プラスチック等を回収しました。

生産者は不要になった農業用廃ビニールや農業用廃ポリ、農薬(空容器含む)を持ち込み、品目ごとに決められた場所に運びました。

J Aは農業用廃プラスチック等を適正に処理するため、協議会に参加しており、今回は2月下旬頃にその他廃プラスチックの回収を予定しています。



多くの産廃物が運び込まれた

11/10

イチゴ出荷前研修会

いちご部会は本所3階大研修室でイチゴ出荷前研修会を開き、生産者36名が出席しました。

久留米普及指導センター、J A全農ふくれんは、温度管理や病虫害防除の徹底を呼びかけ、出荷時の規格や詰め方、着色基準についての確認を行いました。



研修を受ける生産者

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9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4台で11月下旬まで収穫、大豆施設で乾燥と調整を1月下旬まで行います。

令和5年産においては、天候にも恵まれ、生育は良好。品質については平年並みとなっています。

今年産は作付面積約210ヘクタールで、約310トンの出荷を見込んでいます。



検見で収穫時期を確認



大豆を収穫するオペレーター

11/4・11/5

久留米市ふるさとみづま祭出店

JAが共催する第36回久留米市ふるさとみづま祭が、水沼の里2000年記念の森で開かれました。

会場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、女性部の地元野菜をふんだんに使用した豚汁、特産品である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。

当日は全国的な晴天に恵まれ夏日となり、祭の熱気も相まって、氷漬けでキンキンに冷えたお茶を買い求める来場者で賑わいました。

また、青壮年部は今や名物となった国産鶏の手羽先唐揚げを販売し、令和元年以来の出店となる伝統の味を買い求めて、長蛇の列ができました。



女性部



青壮年部



みづまの里農産物直売所



もち米生産部会



農産物青空市場



特産品コーナー

11/11

内田正隆さんが久留米市農業功労者賞を受賞

久留米市百年公園で第49回ふるさとくるめ農業まつりが開かれ、町内生産者の内田正隆さんが久留米市農業功労者賞を受賞されました。

久留米市農業功労者賞は指導的地位にあり、地域の農林水産業の発展に寄与した人に贈られるもので、内田さんは高い生産技術により、担い手や後継者の育成、地域農業者と組織を結び取り組み等、地域の農業振興に尽力・貢献されたことが認められました。

内田さんは「農家の皆様の協力のもと受賞することができた」とうれしそうに話しました。

また、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物の他、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、多くの来場者で賑わいました。



表彰された内田さん



JAの商品を求めて多くの来場者が訪れた

人事異動のお知らせ

11月1日付で人事異動が発令されました。異動職員は次のとおりです。

氏 名	新所属部署/役職	旧所属部署/役職
田中 宰	営農経済部 特産課 課長代理	営農経済部 農産課 課長代理
仲 弘憲	営農経済部 農産課 係長	営農経済部 特産課 係長
吉原 克哉	営農経済部 農産課 カントリーエレベーター	営農経済部 農産課 担い手指導係
樺島 拓也	営農経済部 農産課 担い手指導係	営農経済部 農産課 カントリーエレベーター

正月用品特売会開催

JAでは12月29日(金)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、レジにて500円以上お買い上げの方先着200名様に「グリーンスムージー」を1本プレゼントします。

ぜひお越しください。

【 日 時 】 令和5年12月29日(金)午前8時30分～正午

【 場 所 】 本所駐車場広場

【 商 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・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

※当日の混雑を避けるため、12月25日(月)から犬塚購買店で正月用品の販売を行います。

※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。

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)

2023年12月4日～12月10日



恋する湯豆腐

■恋を接近させる湯豆腐

朝夕の寒さが増してくると、無性に恋しくなるのが鍋料理。体ばかりか、心の中まで温かくなります。シンプルで、植物性のタンパク質がたっぷり取れるのが湯豆腐です。ヘルシーで長寿効果も高いため特に秋から冬にかけて効果があります。

江戸時代には、若い男女の仲を近づける料理として湯豆腐が好まれました。

男が女性を湯豆腐屋誘って一緒にのれんをくぐれば、その恋は成就したも同然といわれてきたのです。

鍋を挟んで向かい合い、顔が触れそうになるくらい超接近して食べるからで、よほど好きでもなければ、そこまで相手に顔を近づけることはできません。

気付いたらいつの間にか男が女性のそばに密着して一緒に湯豆腐をすくい上げていたりします。

■湯豆腐のこつ

豆腐を湯煎しながら、漬けじょうゆで食べるのがこの料理の特徴で、昆布でだしを取った汁を用い、薬味にかつお節や大根おろし、ネギなどを添えます。煮過ぎると豆腐が硬くなりますので見極めがこつ。そこへ行くと、次の川柳のように江戸っ子は洗練されていました。

「湯豆腐は 波打ち際で すくい上げ」波打ち際は鍋のへりのことです。

すくい上げた湯豆腐にさっとかつお節をかけ、漬けじょうゆで口に運びます。だしが効いていて、とっても美味。

豆腐で注目されるのはイソフラボンです。女性ホルモンと似た働きがあり、女性の若返り作用で脚光を浴び、最近では「美人ホルモン」などと呼ばれていたりしています。もちろん、男性の老化防止にも役に立つといわれています。

かつお節をたっぷりかけると、豆腐とかつお節のタンパク質が一緒になって長寿効果がいっそう高くなります。そのタンパク質には、セロトニンという幸せホルモンの原料になるアミノ酸が多く、心が楽しくなってしまうのです。



体を動かすためのヒント 手軽に体操

日本体育大学准教授●伊藤 由美子

仕事の合間にストレッチでリフレッシュを!

体調・健康管理に気を付けたい季節です。冬になると空気が乾燥し、室内は暖房器具の使用によって湿度が下がります。夏のシーズンのみならず、冬場においても水分補給をお忘れなくお過ごしくださいね。

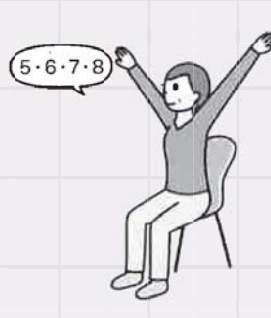
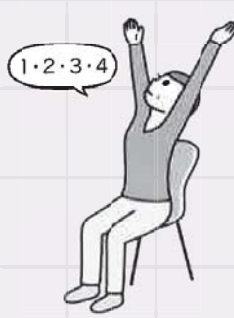
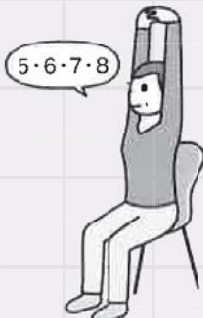
さて、12月になると何かと忙しさを感じることはありませんか?デスクワークなどで長時間にわたって同じ姿勢を取り続けていると、筋肉が凝り固まり、肩や腰、背中などに負担がかかります。血行を促し、疲労が蓄積しないよう、仕事の合間にストレッチを取り入れて気分転換を図りましょう。

そこで今回は、胸を伸ばすためのストレッチを紹介します。胸を伸ばす運動は腕を使いながら行います。大胸筋や肋間(ろっかん)筋を伸展させましょう。仕事の合間に、時折体を動かしてリフレッシュしてくださいね。

7つの部位を使った
体操プログラム
「The Taiso
(ザ・タイソウ)」は
こちら



レッツ、トライ! 胸を伸ばすストレッチ



(1)いすに座り、手を前で組んで準備をします。

(2)両腕を前に出しながら背中を丸めます。肩甲骨周辺の筋肉を伸ばしましょう。

(3)両腕を上げて背筋を伸ばします。

(4)両腕を後方に引きながら胸を伸ばします。視線はやや上げましょう。

(5)手のひらを外側に向け、両腕を横から下ろします。

年末・年始の営業について

	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)~3(水)	1/4(木)
本所	通常営業 ※正月用品特売会 8:30~12:00	保安要員による営業 8:30~12:00	休	休	休	通常営業
犬塚購買店・資材集約センター	通常営業	通常営業	休	休	休	通常営業
農機具・車輛・家電センター	通常営業	休	休	休	休	通常営業
西牟田給油所	通常営業	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	通常営業	休	休	休	休	通常営業
冷蔵庫・野菜集荷場	通常営業	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

※1/5(金)より通常営業致します。

※12/29(金)の正月用品特売会は『本所 駐車場』で行います。

※【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

※カードや通帳等の盗難・紛失

【キャッシュカード・ローンカード・通帳・証書・印鑑】TEL:0120-646-106

〈平日00:00~9:00、17:00~24:00〉〈土・日・祝日24時間受付〉

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

年末・年始の営業について(ATM)

	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)~3(水)	1/4(木)
JAみづま (本所・犬塚購買店)	通常営業	9:00~12:00	休	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	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	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	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。