

JA だより みづま

2025
7 月号
No.495

三潴町農業協同組合



もう一度実践！

食中毒対策

食中毒というと飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。家庭の食事作りにおける食中毒対策のポイントをチェックしてみましょう。

監修：小崎裕美（Love Table Labo）、イラスト：藤田倫英

食中毒を引き起こす主な原因は細菌とウイルス

細菌もウイルスも目には見えません。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることでより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。また、ウイルスは低温や乾燥した環境内で長く生存します。

細菌とウイルスは食材や自分の手に

食中毒の原因となる細菌やウイルスは、私たちの周りの至る所に存在しています。肉や魚などの食材には、細菌やウイルスが付着しているものと考えましょう。また、いろいろな物に触れる自分の手にも、付着していることがあります。細菌やウイルスが付着した手を洗わずに食材や食器などを触ると、手を介してそれらにも付着してしまいますから、特に注意が必要です。



きれいにしているキッチンでも、細菌やウイルスがまったくないとは限りません。食器用スポンジや布巾、シンク、包丁、まな板などは、細菌が付着・増殖したり、ウイルスが付着しやすい場所といわれています。

食中毒対策の三大原則

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

細菌を食べ物や調理器具に「付けない」、付着した細菌を「増やさない」、付着した細菌を「やっつける」が原則です。

付けない…洗う・分ける

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、小まめに手を洗いましょう。生の肉や魚などを切った包丁やまな板などの器具から、加熱せず食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度きれいに洗い、できれば加熱処理しましょう。

加熱しない食材を先に取り扱うのも一つの方法です。焼き肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉を取り分ける箸は別のものにしましょう。食品の保管の際にも、食品に付いていた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたリすることが大事です。

増やさない…低温で保存する

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10度以下ではゆっくりとなり、マイナス15度以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、冷蔵庫などで低温保存することが重要です。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに使い切ることが重要です。

やっつける…加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75度で1分以上加熱すること

食中毒対策の三大原則

付けない

手洗い
調理器具の洗浄、消毒

増やさない

適切な温度での保存
調理後は速やかに食べる

やっつける

加熱処理

ウイルスの場合はさらに二原則

持ち込まない…健康状態の把握・管理

日頃から健康状態の把握や健康管理を行い、嘔吐（おうと）や下痢の症状がある場合などは調理を行わないようにしましょう。

広げない…手洗い、定期的な消毒・清掃

ウイルスが調理場内に持ち込まれても、それが食品に付着して口から体内に入らなければ食中毒に至ることはありません。重要なのは、小まめな手洗いと、布巾や包丁、まな板などの調理器具を洗剤でよく洗った後に熱湯消毒を行うことです。

今月のあなたの運勢 7月 モナ・カサンドラ

牡羊座【全体運】厳しい状況ですが改善の兆しも見えています。もう一度情報収集を。見直せば良い案が浮かぶはず。連絡は早めに【健康運】適度な運動を心がけて。やり過ぎは禁物。健診は◎【幸運の食べ物】ラッキョウ

牡牛座【全体運】良好なスタートを切れます。計画は早めに進めて。丁寧なコミュニケーションを心がけると好結果に。下旬は慎重に【健康運】体調を整えるのに良いとき。ハードな運動もOK【幸運の食べ物】青トウモロコシ

食中毒を防ぐ六つのポイント

ポイント 4 調理



- 手を洗いましょう。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。ほとんどの細菌を抑えることができます。中心部の温度が75度で1分間以上加熱することが目安です。調理を途中でやめるときは冷蔵庫に入れ、再開するときは、十分に加熱しましょう。
- 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付けましょう。熱の伝わりにくい食品は、時々かき混ぜることも必要です。



ポイント 5 食事

- 食事の前には手を洗いましょう。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。



ポイント 6 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- 残った食品を温め直すときも十分に加熱しましょう。目安は75度以上です。
- 時間がたち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- ちょっとでも怪しいと思ったら、口に入れるのはやめましょう。

食中毒かなと思ったら……

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。自分の判断で市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにして、早めに医師の診断を受けましょう。

※厚生労働省の資料を基に基本的な食中毒対策を掲載しています。
調理環境・健康状態などによっては全ての食中毒を防ぐとは限りません。



ポイント 1 食品の購入

- 表示のある食品は、消費期限などを確認して購入しましょう。
- 購入した食品は、肉汁や魚などの水分が漏れないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包みましょう。できれば保冷剤(氷)などと一緒に持ち帰りましょう。
- 生鮮食品などのように冷蔵や冷凍など温度管理の必要な食品の購入は買い物の最後にして、購入したら早めに帰るようにしましょう。



ポイント 2 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰め過ぎに注意しましょう。目安は冷蔵庫や冷凍庫の収納量の7割程度です。
- 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下に維持することが目安です。



ポイント 3 下準備

- ごみは小まめに捨てましょう。
- タオルや布巾は清潔なものと頻繁に交換しましょう。
- 井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意してください。
- 小まめに手を洗いましょう。ハンドソープを使い1回30秒が目安です。
- 生の肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだ食品にかからないように注意しましょう。
- 生の肉や魚を切った包丁やまな板は洗剤でよく洗い、熱湯をゆっくりかけてから使うことが大切です。
- 冷凍食品などの解凍は、冷蔵庫の中や電子レンジで行うと良いでしょう。

今月のあなたの運勢 7月 モナ・カサンドラ



双子座【全体運】好きなものに目がなくなりそう。羽目を外しやすいので、やり過ぎには気を付けて。友人とのレジャーは楽しめます
5/21 【健康運】危ない所には近寄らない。いつも通りが◎
6/21 【幸運の食べ物】カボチャ



蟹座【全体運】勢いのある好調運。新たな計画は幸運に恵まれます。迷ったらまずは試してみよう。方向修正も大胆に行いましょう
6/22 【健康運】ストレッチで柔軟性をアップ。肩回りを重点的に
7/22 【幸運の食べ物】シジトウ



5/27

たまねぎ、採れたよ! ～犬塚小学校3年生が収穫体験～

4 質の高い教育をみんなに

特産課は5月27日、犬塚小学校3年生を対象にたまねぎ収穫体験学習を行いました。この活動は、当JAの自己改革「食と農を知ってもらう活動」の一環として毎年行っているもので、今回は大津正治さんのほ場で中生玉葱(ターザン)の収穫体験をしました。

JA職員が「葉を1.5cm残して根を切り、土を落としてコンテナに入れてください」と収穫方法を説明した後、ほ場に入っていった児童達。当初はおずおずと作業をしていましたが、途中からは「見て!見て!こんな大きいのが採れた!」「今日採った玉葱、持って帰っていいのかな?」などあちこちから歓声が上がリ、あっという間に収穫が終了しました。

小学校教員は「たまねぎだけでなく、毎日食べる野菜や果物などは大変な思いをして生産者の方々が作っています。感謝して食べるようにしましょう。」と指導していました。

本日収穫した玉ねぎは学校給食として利用され、6月に集荷場見学を計画しています。



5/28

地域農業の一助に ～5/28より4日間水稻播種行方～

9 産業と技術革新の基盤をつくろう

農産課は、5月28日より4日間、本所駐車場で水稻播種(はしゅ)作業を行いました。

播種機で苗箱に床土、種子、覆土の順で均一にまいた後、他部署の職員も協力して「ヒノヒカリ」「夢一献」「ヒヨクモチ」それぞれの苗箱を一つ一つ丁寧に並べました。

当JAは管内の生産者の労働負担軽減を担うべく毎年、水稻育苗の作業を受託しています。活着の良い苗に育つよう、生産者に苗を引き渡すまで土の乾き具合、草丈や病害等をこまめにチェックしながら灌水を行うと、約20日後には本所西側に一面美しい緑の絨毯が広がります。



管内の小学生が水稻箱苗作りに挑戦!

5/28 西牟田小学校 5/29 三潴小学校 5/30 犬塚小学校

12 つくば未来館



青壮年部は、三潴町管内3小学校の5年生を対象に箱苗作りの授業を行いました。これは、食育教育の一環で、米作りの体験を通して農業の大切さや苦労、また食のありがたみを伝える目的で毎年実施しているものです。

児童たちは苗箱の四隅と端全面に培土を敷き詰めた後、苗箱の2/3の高さまでに培土を入れ、ならし板で平行にならしました。その後、全体に種籾をまき、まんべんなく土を被せる作業を交代で行いました。

朝晩たっぷり水やりをして、田植に臨みます。



西牟田小学校



三潴小学校



犬塚小学校

今月のあなたの運勢 7月 モナ・カサンドラ

4



獅子座【全体運】上昇運です。スローモードで入って徐々にスピードアップしていきましょう。足元を踏み固めながら着実に進めて
【健康運】よくかんでゆっくり食べて。喉あめを携帯すると
【幸運の食べ物】ツルムラサキ



乙女座【全体運】空回りに気を付けましょう。思い込みで行動せず状況確認をしっかりと。観察、分析に力を入れれば良い方向へ
【健康運】スマホやテレビの見過ぎに注意。目をいたわって
【幸運の食べ物】スイカ

野菜部会と畜産部会の総会が書面議決にて行われ、令和6年度事業報告と令和7年度事業計画等が承認されました。野菜部会では役員の改選がありましたので、お知らせいたします。(敬称略)

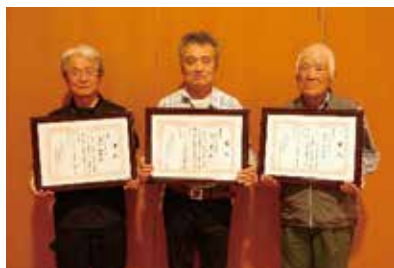
野菜部会 部会長 喜田裕康
副部会長 市川俊博・平尾京子

農産課は、生涯学習センターにて令和7年産の大豆播種前の講習会を実施しました。

昨年度までは当JA管内が栽培している品種は『フクユタカ』のみでしたが、今年度より管内全域で『ちくしB5号』を作付けすることとなりました。また、播種適期が7月5日から20日までと長いため、例年より少しばかり早い6月中旬に講習会を開催しました。なお、『ちくしB5号』の収量は、『フクユタカ』に比べ8%増加するといわれています。

講習会の最後には令和6年度産大豆単収上位生産者の表彰がありましたのでお知らせいたします。

左より 優良賞 酒見和義氏
最優秀賞 西田泰治氏
優秀賞 合戸利弘氏



情報の提供は、JAみづま総務部まで

☎0942-64-2211



家族で楽しむおいしい一皿

レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

元気のもと夏野菜、丸ごと栄養をいただいて暑い夏を乗り切ろう

夏の旬を味わうメニューで夏バテ予防

栄養の宝庫・ナスを丸ごと楽しむ



トウモロコシの バターしょうゆご飯

材料 (4人分)

- ・米 …………… 2合
- ・トウモロコシ …… 1本
- ・酒 …………… 大さじ1
- ・しょうゆ …大さじ1
- A ・みりん …… 小さじ1
- ・塩 …… 小さじ2/3
- ・バター …………… 15g
- ・黒こしょう …… 少々

作り方

- ①トウモロコシは皮をむいてひげ根を取り、包丁でそぐように実を外す。芯は取っておく。
- ②米をといで、Aを入れてから通常の水加減にして軽く混ぜる。①と芯をのせて通常通り炊飯する。
- ③芯を取り除き、バターをのせて混ぜ、お好みで黒こしょうを振る。

ポイント

トウモロコシの芯からうま味が出て、丸ごとおいしさや栄養をいただけます。たくさん炊いて残ったら焼きおにぎりにすると最高です。



蒸しナスと ツナのマリネ

材料 (2人分)

- ・ナス …… 3本(約250g)
- ・ツナ(油漬け) …… 小1缶
- ・しょうゆ …大さじ1
- A ・梅干し …… 小1個
- ・オリーブ油 …大さじ1/2
- ・シソ …………… 5枚

ポイント

ナスは自律神経を整えてくれるといわれ、夏バテ防止にとっても良い野菜です。水にさらし過ぎず、くぐらせる程度に。皮に栄養が多いためむき過ぎないようにしましょう。

アレンジ

- ショウガを加える
- オリーブ油をごま油など好みのものに変える

今月のあなたの運勢 7月 モナ・カサンドラ



天秤座【全体運】勘違いから問題を起こさないよう留意して。悪意あるうわさには耳を貸さないようにしましょう。下旬から運氣回復
9/23 【健康運】香りの良いお茶と音楽が味方。ゆったり過ごして
10/23 【幸運の食べ物】ピーマン



蟹座【全体運】追い風に恵まれます。細かいことを気にし過ぎないように。おらかな態度が良好な人間関係に直結。旅行にツキ
10/24 【健康運】友人たちとのスポーツで元気がアップ。水分補給を
11/22 【幸運の食べ物】ミョウガ



みづまの『自己改革』・取り組みレポート

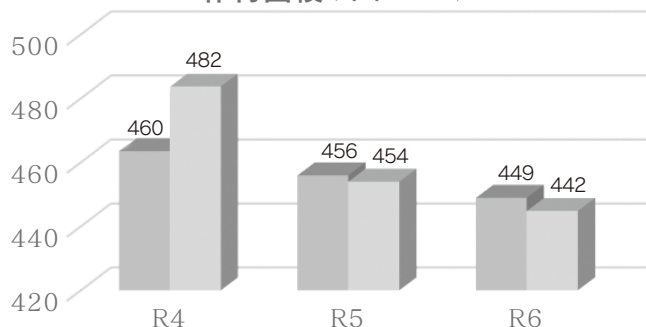
～地域に必要とされるJAに～

先月号で『自己改革』の概略を掲載しましたが、今回は令和4年度から令和6年度にかけて具体的に当JAで行った「自己改革」をお知らせします。

1. 農業者の所得増大・農業生産の拡大にかかる取り組み

水田の有効活用

作付面積 (単位: ha)

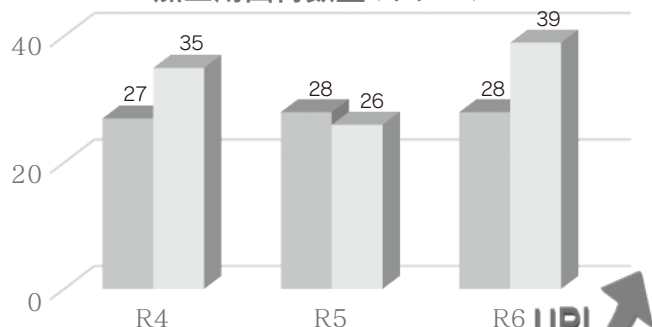


■ 目標 ■ 実績

町内の水田面積を大きく減少させることなく、ほぼ目標どおりに維持できました。

加工用いちごの販売強化・売上増

加工用出荷数量 (単位: t)



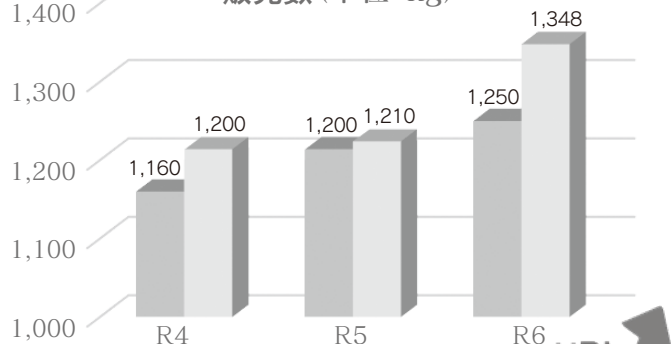
■ 目標 ■ 実績

出荷数量前年比150%

「新たな出荷先の確保」「集荷時期の前倒しによる集荷量の確保」「価格交渉の実施」を強化し、売上を増加させました。

農薬の品目集約拡大

販売数 (単位: kg)



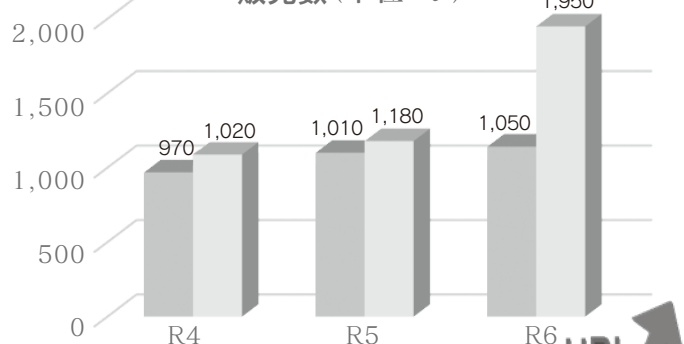
■ 目標 ■ 実績

販売数量前年比111.4%

田植同時処理大型規格除草剤を推奨し、販売数が増加しました。

大型規格農薬の拡大

販売数 (単位: l)



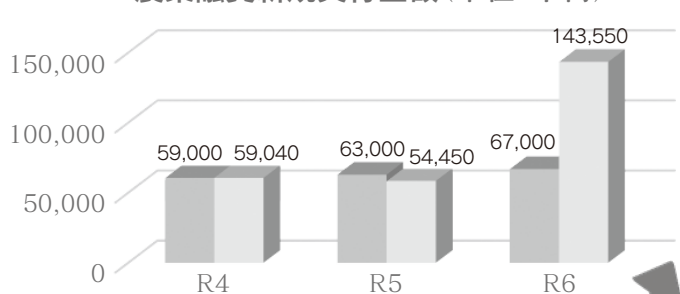
■ 目標 ■ 実績

販売数量前年比165%

7月と3月に「ふれあい農業フェア」、10月に「農薬等期間限定特売会」を開催し、販売数が増加しました。

農業関連融資の提案

農業融資新規実行金額 (単位: 千円)



■ 目標 ■ 実績

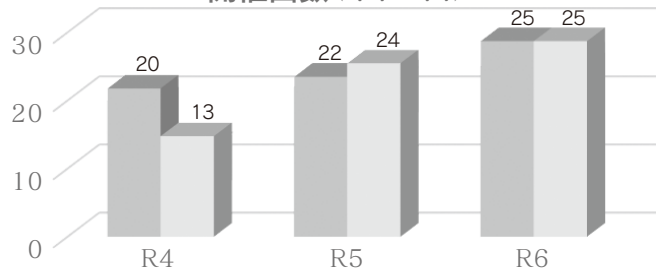
新規実行額前年比263.6%

農業者の所得増大に向け、最新の農業機械や農業施設の導入、効率的な営農資金の確保、運転資金の円滑化などを通じて生産性の向上や経営規模の拡大を後押ししました。

2. 地域の活性化にかかる取り組み

食と農を基軸とした助け合い組織活動や直売所イベント等の開催

開催回数 (単位: 回)



■ 目標 ■ 実績

助け合い組織活動は協会会員研修を9回開催しました。また、直売所イベントは土曜朝市やふれあい農業フェア、各種祭のほか地域との交流を目的として、三潴文化協会の文化祭に出店しました。

今月のあなたの運勢 7月 モナ・カサンドラ

6



射手座【全体運】思い通りにならないことが多くイライラしがち。やり方を変えてみるのも選択の一つ。こだわりはほどほどで
【健康運】無理はしないように。休養を取ることで回復
【幸運の食べ物】モロヘイヤ

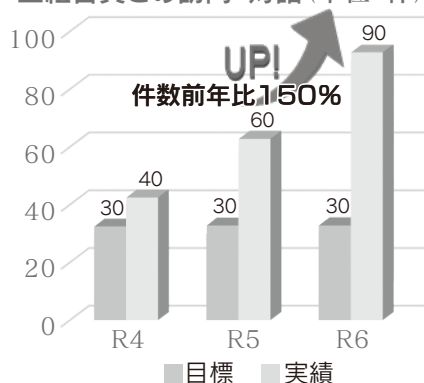


山羊座【全体運】運勢は活性化。考えているより、取りあえずやってみましょう。動きの中で勝機をつかめます。対話を大切に
【健康運】好調です。頑張りが利き、記録もアップ!
【幸運の食べ物】トウモロコシ

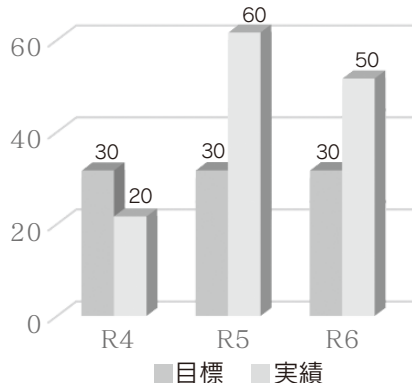
3. 対話・意思反映にかかる取組み

6月に集落座談会を開催し、戸別訪問・集落営農組織や農事組合法人総会へ積極的に参加し、正組員との対話を行いました。また、正組員同様の取組みのほか、組員が集う各種イベントに参加し、准組員の意見を聞きました。

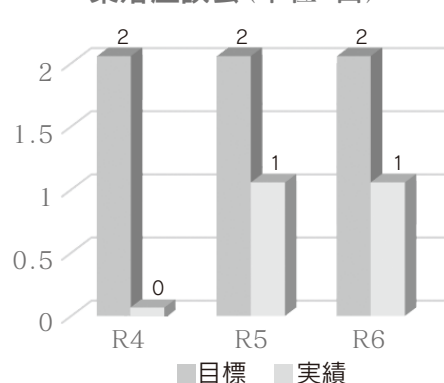
正組員との訪問・対話 (単位: 件)



准組員との訪問・対話 (単位: 件)



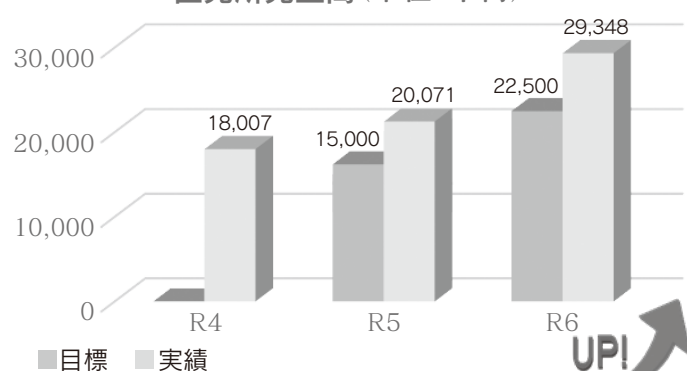
集落座談会 (単位: 回)



4. JA経営基盤の確立・強化にかかる取組み

直売所を最大限活用した特産品の販売活路

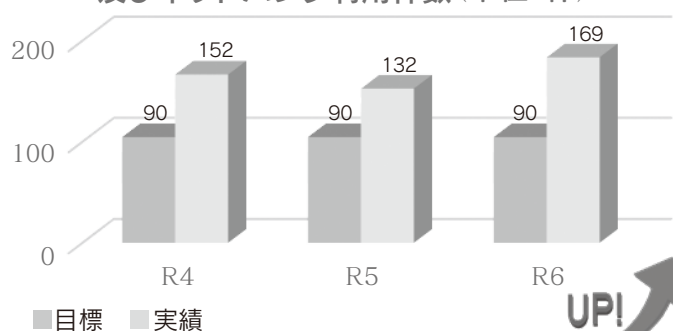
直売所売上高 (単位: 千円)



野菜などの直売所出荷商品PRのため、土曜朝市を毎週開催し、11月に地域のイベントに参加しました。

利用者利便性の向上かつ信用事務の効率化

新規口座開設・JAバンクアプリ
及びネットバンク利用件数 (単位: 件)



給与受取や校納金引落利用者などの窓口に来店される若年層を中心にアプリ等を勧めました。

JAみづまは、組員との徹底した対話に基づき、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を普段の目標とする自己改革の実践に取り組んでいます。

令和4年度～令和6年度は、将来の損益をシミュレーションした結果に対する改善・改革プランを設定し、行動に具体性を持たせた自己改革を推し進めました。様々な要因により目標に届かない項目もありましたが、目標と実績の差異の原因や今後の展望を役職員全員が共有し、進捗管理を徹底することで達成に向けて最大限注力しました。

来月号は今年度以降の自己改革実践プランをお届けいたします。

今月のあなたの運勢 7月 モナ・カサンドラ



水瓶座【全体運】不安定運ながら味方を得ることができる月。大変なときに力になってくれる人を大切に。ライバルのやり方にも注目
1/20 【健康運】弱い部分をしっかりケア。予防に力を入れて
2/18 【幸運の食べ物】サクランボ



魚座【全体運】運勢は吉凶混合。変わっていくことも多いので臨機応変に。早めの行動が吉と出ます。先手必勝の心持ちで臨んで
2/19 【健康運】うっかりのけがに気を付けて。飛び出しに注意
3/20 【幸運の食べ物】ナス



JAからのお知らせ

JAみづま セタ定期貯金キャンペーン

期間：令和7年7月7日(月)～11日(金)1週間限定

～願いを星に、未来を貯金に～

対 象 者：新規定期貯金ご契約の個人の方
(定期貯金からのお預け替えは対象外)

預入期間：1年(元金・自動継続)

預入金額：77,777円以上

適用金利：0.3%

先着順

特 典

★預入金額★	★特典内容★
77,777円	フルーツゼリー
777,777円	セタそうめん

短冊にお願い事を書いていただいた方にサイダーのプレゼント♪

★詳しくは金融窓口へお問い合わせ★



日頃のご愛顧に感謝して・・・

燃料キャンペーン 開催決定

期間：令和7年7月1日(火)～8月30日(土)

【実施内容】

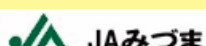
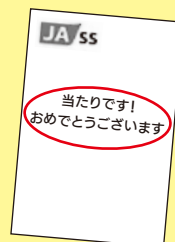
ガソリン・軽油(配送は除く)20ℓ以上給油のお客様が対象

納品書(領収書)に当たりが出た方に、素敵な景品プレゼント致します。

当選レシートの方に

素敵な景品プレゼント!

【Aコープ】手延そうめん(各月56名様)

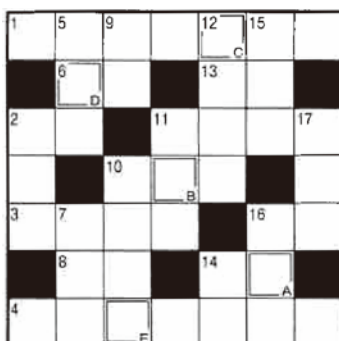


西牟田SS 営業時間 7:30～19:00(平日～土)
4497-2 ☎0942-65-1255



パズル? 頭の体操

Q 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?



ヨコのカギ

- 夏休みの朝に過ぎてスタンプをもらいます
- 早起きは三文の――
- サーファーが乗ろうとするもの
- アルコール分が含まれていない飲み物
- 疑問文では上げることが多い
- 葛まんじゅうの中に包み込まれているもの
- デジタル時代になり――の文字を見る機会が減りました
- 騎手が乗っています
- 観光、スクール、二階建てといえば
- 鳥の体に生えるもの
- うな重と一緒に――吸いを注文した

タテのカギ

- 3人組のこと
- 蘭魔大王がいるところ
- ハワイ州の州都、ホノルルがある島
- 浴衣を着て――を締めた
- ショッピングモールには多くの――が入っている
- 左右反対に映ります
- メロンの生産量が日本一である県
- 糸を通して布を縫います
- 1とその数自体しか約数を持ちません
- 俵万智の第一歌集「サラダ―日」
- 阿寒湖で育つもの有名な藻類

6月号の答え



解答 A B C D
ウ メ シ ユ

出題●ニコリ

編集後記

私は髪の毛に癖があるため、毎年梅雨の季節は非常に憂鬱でした。というのも、朝完璧に髪形をセットした「つもり」でも、通勤途中からだんだんと髪が…(泣)

今年は一念発起して「縮毛矯正」をしたところ、朝の髪の手入れに時間がかからず楽!になりました。しかし…自称「マスコミの天気予報」より当たる「癖毛予報」で降水確率が判断できなくなったのは少しばかり残念です。(SA.)

みづま
公式ホームページ

