

特集 食 de 温活！ P2

令和7年度 読者の文芸コンテスト 結果発表 P4

〔クローズアップ〕 長久手市 山本忠之さん P6



P10 出向く営農レポート
P12 地域農業応援団！食育キッチン



産直施設で
使えるクーポン
配信中



JAあいち尾東
<https://www.jaab.or.jp>

ご意見・ご要望をお聞かせください

●あなたの組合員区分にチェックしてください。

☐ 正組合員

☐ 准組合員

●JAの様々な取り組みや自己改革について、該当する番号に○で評価をお願いします。

良 ← 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 → 悪

〔その理由をお聞かせください〕

●広報誌の感想・取り上げてほしい企画、JAで開催してほしいイベント等

全リトリ線

山折り

ステキな商品をプレゼント!

この応募用紙または
当JAホームページから
ご応募ください。

<https://www.jaab.or.jp>

このボタンをクリック

【組合員限定】
ペリくるる
自己啓発の取り組みに対する
ご意見をより詳しくいただく
アンケートです



クイズ
Puzzle

2月号の答え

※締切 2/20まで(消印有効)

A B C D

ホームページ(QR
コードから)・各窓口
にあるご意見箱にて
応募された方は当
選率があがります!!

パズルの正解者の中から抽選で5名様に

日進市産
はちみつ

をプレゼント!

今月号の当選者は令和8年4月号
にて発表させていただきます。



※写真はイメージです

キリトリ線

キリトリ線に沿って切り取り、中心を山折りにし裏面をのり付けしてご利用ください。

知っ得 情報

組合員の皆様に
お得な情報をお届けします!

グリーンセンターの2月月間奉仕品

家庭菜園や園芸資材がお買得となっています。皆様のご来店お待ちしております。



油かす
10kg

1,580円
(税込)



天然貝化石
(有機石灰)
5kg 10kg

498円 748円
(税込) (税込)



ネコソギエースV粒剤
3kg

3,980円
(税込)



VSパーク堆肥
50L

498円
(税込)



JAタキイ
たねまき培土
20L

948円
(税込)

JA産直所で
JAカードをご利用いただくと
ご請求時に
5%割引!!



各コーナーへの応募方法

●郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号及び
各コーナーの必要項目を必ず明記の上、以下
の宛先までお送りください。
文芸コーナーはホームページからも応募でき
ます。P22をご覧ください。

宛先

〒470-0122
日進市蟹甲町池下213-1
JAあいち尾東
総務企画部 総合企画課

●必要項目

読者の文芸コーナー

●川柳・短歌・俳句の種類

※お一人様一種類かつ一句(一首)の投句をお願いします。

みんなのお便利

●作品タイトル

※投稿いただいた作品は返却いたしません。

※誌面の都合上、投稿いただいた作品の全てを掲載する
ことはできません。

締切

1月6日～2月5日まで(3月号掲載)
3月6日～4月5日まで(4月号掲載)

応募いただいた方の個人情報はクイズの抽選及び本広報誌
作成の目的以外には使用しません。

くりんぱらざ

vol.323
2026.2.1発行

ホームページ <https://www.jaab.or.jp>

発行/ JAあいち尾東 総務企画部総合企画課
〒470-0122 愛知県日進市蟹甲町池下213-1
TEL.0561-56-0080 FAX.0561-72-8151



料理 de 温活

食材にはそれぞれ違った栄養が含まれており、それらを組み合わせることで体を温めやすい食事につながります。

煮る、蒸すなどの加熱調理法は、食材を冷やしにくく、体を温める力を引き出します。

鍋

鍋料理は火にかけながら食べられる冬ならではの料理です。白菜や大根、肉類などさまざまな食材を一度に摂ることができるだけでなく、湯気で部屋全体も温まります。

POINT 唐辛子やキムチなどの辛みを加えるとさらに◎



生姜焼き

しょうがに含まれる「ジンゲロール」は、加熱すると「ショウガオール」に変化し、体を温めます。血行を促すにんにくも加え、さらに効果を高めましょう。

POINT 疲労回復効果もある豚肉でさらに◎



豚汁

豚肉やたっぷりの根菜、発酵食品であるみそといった体を温める食材が揃った料理です。温かい汁ごと食べることで、体が冷えにくくなります。

POINT 大根やにんじん、ごぼうなどの根菜類をたくさん使うと◎

ちよい足し de 温活

いつもの食事にちよい足して簡単に「温活」をしてみましょう。

シナモンをちよい足し

飲み物にシナモンを足すことで、香り成分が血流を促し、温かさを感じやすくなります。



ごまをちよい足し

料理の最後にごまを一振りすることで、ごまに含まれる脂質がエネルギー源となり、冷えにくい食事につながります。栄養の吸収率が高いすりごまを使うことで効果がアップ!



オリーブオイルをちよい足し

サラダやドリンクにかけることで、腸を温めたり血流を促進する作用が期待できます。



食de温活のポイント

体を温める食材を取り入れることももちろん大切ですが、その食事だけを食べていればよいというわけではありません。食事全体のバランスを整えることが、温活の基本です。

栄養バランスを整える

主食・主菜・副菜を揃えることで、体を動かすエネルギーが不足しにくくなり、寒い季節でも冷えにくい体づくりにつながります。

1日3食食べる

朝食を抜く人も多いですが、朝食は寝ているときに下がった体温を効率よく引き上げるための重要なスイッチです。朝に食事を取ることで1日の活動に必要なエネルギーを確保できます。

必要な量のカロリーを摂る

食事量が少なすぎると、体を温めるためのエネルギーが不足しがちです。自分に合った量の食事を取るようにしましょう。

食 de 温活!

寒い季節は体が冷えやすく、疲れも感じやすくなります。毎日の食事で体の中から温めて、元気に冬を過ごしましょう。

食材 de 温活

体を温める食べ物には、旬のものや地面の下で育つ根菜類、発酵食品などがあります。

これらの食材を上手に取り入れることで血流が改善され、体の内側から温まりやすくなります。

温活食材を使ったレシピをP12で紹介しています!

しょうが



しょうがに含まれる辛み成分が血流を促進し、手足の冷えを和らげ、発汗を促して新陳代謝を活発にします。

にんじん

βカロテンが体のエネルギー代謝を助け、熱を生みやすくします。油と一緒に調理するとβカロテンの吸収が良くなります。



ねぎ



ねぎ特有の風味をもたらす「アリシン」には、血流を改善して体を温める作用があります。抗酸化作用もあり、冬の体調維持に最適です。

ナッツ類

ビタミンEやミネラル、良質な脂質が血流をサポートし、手足の冷えを和らげます。少量でもエネルギー補給になり、体温維持に役立ちます。



肉・魚介類



たんぱく質やビタミンB群などが代謝をサポートし、熱を生み出します。筋肉づくりに役立つため、体の内側から温まりやすくなります。

発酵食品

みそや納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、乳酸菌や酵素が含まれ、腸内環境を整えることで消化や代謝の働きを助けます。腸の調子が整うと、冷えにくく、温まりやすい体づくりにつながります。



JAあいち尾東の様々なニュースをお届けします！



いなほちゃん TOPICS



12月11日

プチヴェール部会目揃え会



プチヴェール®の出荷に向けプチヴェール部会員26人が集まり、収穫したプチヴェール®の色や形を見比べ、出荷規格を決めました。今作は生育時の高温対策をしっかり行ったため順調に育っており、3月頃まで出荷できる予定です。

プチヴェール®はケールと芽キャベツを掛け合わせた野菜で、全地域で栽培しています。サラダや炒め物、シチューなどにピッタリな野菜です。

ビタミンやカロテン等を多く含み、栄養満点な野菜です。



12月16日 「かんこーする隊」初級編第4回目



野菜作りの工夫や日々の管理、安全性への考え方などについての話を聞きました。

准組合員14人が参加して、産直会員とのふれあいと収穫体験を行いました。当日は産直会員の役割や出荷時に必要となる栽培日誌の取り組み、産直所で扱う作物が安全・安心である仕組みについて紹介。その後、長久手市産直友の会山田徳雄会長の畑を訪問し、収穫のポイントを教わりながらサツマイモやカブ、春菊などの収穫を体験しました。

参加者は「色々な手間をかけて安全な野菜が作られていることが分かった。これからも産直所で安心して野菜を購入し、地元農家を応援していきたい」と話していました。

協力広報員'S レポート



12月3日・19日 組合員の集い



瀬戸市文化センターと東郷町民会館で行い、450人が参加しました。野菜をつくるアナウンサー「ベジアナ」として農のおもしろさ、楽しさを発信している農業ジャーナリストの小谷あゆみさんが登壇し、農の持つ力や多様な価値について講演を行いました。お腹だけでなく心も満たしてくれる「食」のために、多くの人に農へ関わってほしいと呼びかけました。

協力広報員：新納英一・山内淳子



全国の農家とつながる小谷さんの情報は宝です！興味深い話ばかりでした。

令和7年度

読者の文芸コンテスト

結果発表

たくさんの川柳応募と読者投票に参加いただき、誠にありがとうございました。
読者投票の結果、以下の作品が受賞しました！

テーマ 農に関すること

佳作

優秀賞

最優秀賞

種まく子 きみは小さな 農家さん
虫食いは 美味しい証拠 知っというて
若手だと 言われ続けて 古希目前
芋のつる 引いてでっかい 地球釣る
菜園で 元気に育つは 草と虫

ちいさんじいさん
偽西行
伊藤成人
のりちゃん
コニー

猛暑耐え がんばる野菜に 笑みこぼれ
ふうちゃん

また上がる 米に野菜に 血圧も
サンデーふらり

受賞された皆さん、おめでとうございます！

賞品の受け取り等については、2月中旬ごろに郵送にてご案内いたします。



今回ご紹介するのは、会社勤めをしながら長久手市で農業を営む山本忠之さん。オクラやピーマン、さといも、たまねぎなど、季節ごとに多品目の農作物を栽培し、長久手グリーンセンターをはじめ、各グリーンセンターやインショップ、インターネットなどで販売しています。

農業の魅力は 自由さと自然に触れ合えること

本格的に農業を始めたのは昨年の8月。子どもが生まれて育児休暇を取得したことをきっかけに、義父がやっている農業を手伝うようになりました。現在は子育てと会社勤めを両立しながら農業に取り組んでいます。忙しい日々の中でも「農業は苦に感じない。すごく楽しい」と話し、時間にとらわれず自由に楽しめ、子どもたちから好きだった自然と触れ合える農作業は、他の仕事にはない魅力だと思います。

専業農家になるために

将来的には義父の畑を引き継いで、農業一本でやっていきたいと思っています。安定した収入を得るための計画的な栽培管理や効率的な作業方法を模索しています。例えば、品目ごとの売り上げデータを分析し、その結果をもとに翌年の栽培計画を立てたり、仲間と共に使われていない畑を開拓し、収益性の高い果樹の栽培に挑戦することなどです。

現在は、親戚や義父の知り合いなど、身近な人にアドバイスをもらいながら、疑問に思ったことはインターネットで深く調べ、日々「トライアンドエラー」を繰り返しながら経験を重ねています。

おいしい野菜をもっと多くの人に

今後の目標は「代々引き継いできた土地で農業を続け、多くの消費者に届けること」と話す山本さん。さらに、元プロボクサーという経歴を活かし、年に数回の試合への出場やボクシング教室を開催することも目標です。

仕事、育児、農業、ボクシングと4足の草鞋を履きこなし、若手のパワーや発信力を活かしてSNSを使った情報発信やインターネットでの販売拡大、ボクシングを通じて出会った人に農業の魅力を伝えていきたいと意気込んでいました。

目指すは一人前の農家

ボクシングでの戦い、
農業での戦い、
どちらも魂が震えます



研究を重ね、
より品質の良い農産物を育てるため
土壌酸度計を設置



長久手市

山本忠之さん (33歳)

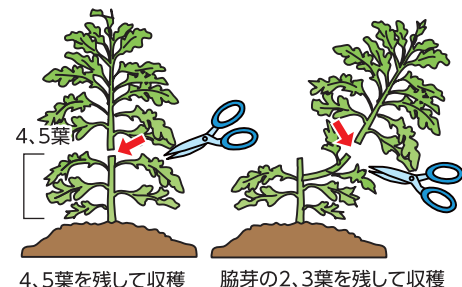
シュンギクの栽培方法

STEP 04 間引き・追肥

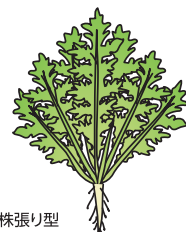
発芽後、本葉2枚の頃3、4cm間隔に間引き、株元に軽く土寄せします。その後、本葉5、6枚の頃に、株立ち型で10～15cm、株張り型で10cm間隔に間引き、1平方m当たり化成肥料50gを株元にばらまき、土寄せします。

STEP 05 収穫

中葉種の株立ち型は、草丈が25～30cm程度になったら、葉4、5枚を残し、摘み取り収穫します。以後、伸びてきた脇芽の葉を2、3枚残して切り取ります。中葉種の株張り型と大葉種では、草丈が20～25cm程度に育ってきたら、株ごと抜き取り、または株元から刈り取って収穫します。なお、このトンネル栽培では晩春になると長日・高温の気象条件からとう立ち・開花が早くなり、長い期間の収穫はできません。



抜き取り収穫
(中葉種の株張り型と大葉種)



※図は中葉種の株張り型

おすすめ
農薬



～病害虫の
防除について～

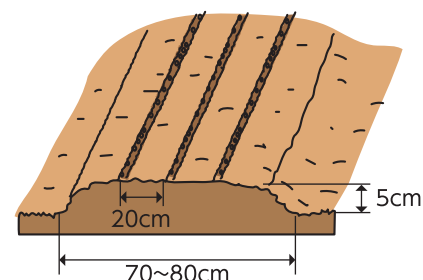
アブラムシやアオムシの発生時には「ロビ」などを使った対策がおすすめです。

STEP 01 畑の準備

種まき2週間前に、1㎡当たり苦土石灰100gを散布し、深く耕しておきます。1週間前に化成肥料(NPK各成分10%) 100gと完熟堆肥1、2kgを散布して土と混ぜ、ベッド幅70～80cmとし、高さ5cm程度の平畝を作ります。

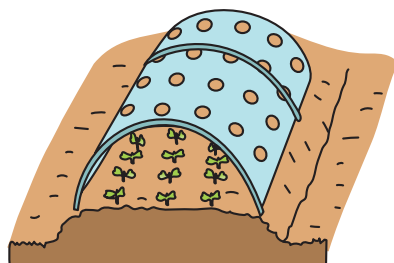
STEP 02 種まき

条間20cm、深さ1cm程度の浅いまき溝を3条作り、約1cm間隔で種まきします。好光性種子のため、覆土はごく薄くかけます。種まき後、十分に灌水(かんすい)し、発芽まで乾燥させないように注意します。種まき後にトンネル被覆して、中に幼苗を保護するための不織布をべたがけすると良いでしょう。



STEP 03 トンネル被覆と換気

中間地や暖地の2、3月ごろはまだ夜温は低いですが、昼間のトンネル内は高くなるため、本葉1、2枚の頃から換気を開始します。フィルムの裾を開閉する方法、フィルムに穴を開ける方法、穴開きフィルムを使う方法があります。生育後半にトンネル内の茎葉が繁茂する頃にはトンネルを除きます。



園芸研究家 ● 成松次郎

シュンギク ～トンネル栽培～

シュンギクの実用品種は、葉の大きさや切込みの入り方により中葉種と大葉種に大別されます。中葉種は切り込みがあり、香りが強いのが特徴です。摘み取り栽培に適した節間の伸びやすい品種(株立ち型)では、「さとゆたか」(サカタのタネ)や「きわめ中葉春菊」(タキイ種苗)などがあります。抜き取り栽培に適した側枝の発生の多い品種(株張り型)では、「さとにしき」(サカタのタネ)、「菊次郎」(タキイ種苗)などがあります。大葉種は葉が大きく厚みがあり、切り込みは浅いのが特徴です。苦さが少ない品種の「菊之助」(タキイ種苗)、「おたふく春菊」(中原採種場)などがあります。

栽培カレンダー(シュンギクのトンネル栽培)

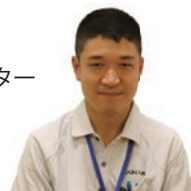
	1月	2月	3月	4月	5月
中間地		●	○	■	
暖地		●	○	■	

● 種まき ○ トンネル 〇 生育 〰 トンネル除去 ■ 収穫



農業に関するご質問や疑問に
出向く営農の職員がお答えします。

中部営農センター
伊藤和成



農業のお悩みを解決!

農業の
Q & A

Q. 野菜栽培での雑草対策を省力化したい。

A. “魔法のじゅうたん”トレファノサイド乳剤がおすすめです。

トレファノサイド乳剤は、野菜を植える前に土壌表面へ散布する除草剤です。土壌表面に薬剤処理層を作り、雑草の根や芽の先端(生長点)の細胞が分裂して増えることを阻害するため“魔法のじゅうたん”と呼ばれています。

水に溶けにくく、薬剤が下の層へ移動しにくいいため、作物への影響を抑えて除草ができます。また、成分は土の中で微生物や水によって分解・代謝されるため、正しく使用すれば、土壌に残留する心配もありません。



作物によって使用時期や使用適量は異なりますので、お近くの営農センターまたはグリーンセンターへお気軽にご相談ください。

令和6年産

米の共同計算開示について

令和6年産米の本精算について、販売代金及び必要経費等が決定しました。
代表3品種について以下の通りお知らせいたします。

(金額単位:円、60kgあたり、消費税込)

品 種	等級	仮渡金	早期仮精算金	本精算金	(参考) 生産者手取額
コシヒカリ	2等	17,600	1,000	1,857	20,457
ゆめまつり	2等	16,300	1,500	3,267	21,067
あいちのかおり	1等	17,000	1,500	4,585	23,085

※コシヒカリ、ゆめまつりは1等の出荷が無かったことから2等を表記しています。

本精算明細表はこちらからご覧いただけます。



出向く営農レポート

～イチゴのマグネシウム欠乏について～

訪問日:1月13日



北部営農センター
與語 哲志

長久手市で農業を営む山本敦さんの圃場に出向きました。

山本さんは就農3年目の若手農家で、家族の協力のもと様々な作物を栽培し、長久手グリーンセンターや尾張旭グリーンセンター、瀬戸グリーンセンター、平和堂日進香久山店へ出荷しています。

今回は、試験的に栽培しているイチゴの生育状況が良くないという相談があり、葉の状態を確認したところ、葉先が全体的に茶色に変色しており、正常な生育状況でないことを確認しました。

イチゴの葉先が茶色に変色する原因はいくつかありますが、今回の症状はマグネシウム欠乏だと判断しました。原因としては、定植時に肥料を多く施していたことが挙げられます。肥料(特にカリウム)を与えすぎるとマグネシウムの吸収を阻害してしまい、土壌中にマグネシウムが含まれていても十分に吸収できず、マグネシウム欠乏が発生してしまいます。

イチゴを育てる際は肥料の過剰施肥を避け、生育状態を見ながら必要に応じて追肥を行うよう提案しました。



イチゴのマグネシウム欠乏の症状

今回の状況を踏まえ、より良い品質のイチゴが栽培できるよう、引き続き栽培指導を実施していきます。



今回は肥料の過剰施肥が原因でイチゴにマグネシウム欠乏が発生しましたが、他の作物においても様々な欠乏症は発生します。例えば、これからの夏作では、トマトの「尻腐れ病」というカルシウム欠乏が挙げられます。

このような症状が発生した場合におすすめの資材が「カルあげー」です。この資材には、酢酸とカルシウム、微量元素が含まれており、酢酸による乾燥ストレス耐性の強化とカルシウムの補給が期待できます。

Recipe にんじんと玉ねぎの中華卵スープ

温活食材 にんじん・しょうが・玉ねぎ・小ネギ・ごま油

材料(2人分)

- にんじん…1/2本
- 玉ねぎ…1/4個
- 卵…1個
- しょうが…1片
- ねぎ…適量
- 鶏がらスープの素…小さじ2
- 水…300cc
- ごま油…小さじ1
- 塩コショウ…少々

作り方

1. にんじんは半月切り、玉ねぎはスライス、ねぎは小口切り、しょうがはすりおろします。
2. 鍋に水と鶏がらスープの素、にんじん、玉ねぎ、しょうがを入れて火にかけます。
3. 野菜に火が通ったら、溶き卵を回し入れてふんわり固まったら火を止めます。
4. ねぎ、ごま油を入れ、塩コショウで味を整えたら完成です。

1人あたり約80kcal



Recipe にんじんラペ

温活食材 にんじん・オリーブオイル・ナッツ

材料(2人分)

- にんじん…1本
- ★酢…大さじ1
- ★ハチミツ…小さじ2
- ★オリーブオイル…小さじ1
- 塩…少々
- ナッツ…お好みで

作り方

1. にんじんは皮ごと千切りにして塩をふり、5分ほど置いておきます。
2. ボールに★と軽く絞ったにんじんを入れてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしたらナッツを振りかけて完成です。

そのまま食べてもサラダに入れてもサンドウィッチにしてもOK!



Youtube

食育ソムリエのレシピ
をご紹介します。
是非ご覧ください!



Instagram

1人あたり約80kcal



食育ソムリエが考案したレシピを、広報担当が実際に作ってみました!
産直所に並ぶ食材を使って手軽に作れるひと品をご紹介します。

Recipe にんじんと ほうれん草の肉巻き

温活食材 鶏肉・にんじん・ほうれん草・みそ・すりごま

材料(2人分)

- 鶏むね肉…1枚
- にんじん…1/2本
- ほうれん草…100g
- しいたけ…1個
- 塩コショウ…少々
- ★みそ…大さじ1
- ★砂糖…小さじ1
- ★みりん…大さじ1/2
- ★すりごま…小さじ1

作り方

1. 鶏むね肉は包丁で均等な厚みに開き、麺棒でたたいて薄く伸ばします。
2. ほうれん草は茹でて水分を絞っておきます。にんじんは1cm角の棒状に切り茹でます。しいたけは薄切りにします。
3. 鶏むね肉に塩コショウをふり、野菜を中央に並べて筒状になるようにラップで巻きます。
4. 耐熱皿にのせて600wのレンジで5分加熱し、裏返してさらに5分加熱します。
5. ラップを外し、フライパンで表面に軽く焼き色を付けます。
6. ★の材料を混ぜ合わせ、5にかけたら完成です。

食育

地域農業
応援団!

shokui kitchen

キッチン

食材メモ

にんじん



煮物や炒め物、サラダなど幅広い料理に使われ、日々の食卓に欠かせないにんじん。にんじんには、東洋系と西洋系の大きく分けて2種類あります。栄養分のほか、香りや旨みは皮に多く含まれます。たわしなどを使ってきれいに洗って皮ごと料理するのがおすすめです。

1人あたり約205kcal



豆知識 おいしいにんじんを選ぶポイント

色が濃く、
つやがあるもの
にんじん本来の味を感じ
やすいです。

持ったときに
重みを感じるもの
中までみずみずしく、
鮮度の目安になります。

軸の切り口が小さめのもの
中心部が細く、にんじん
特有のクセが出にくい
といわれています。





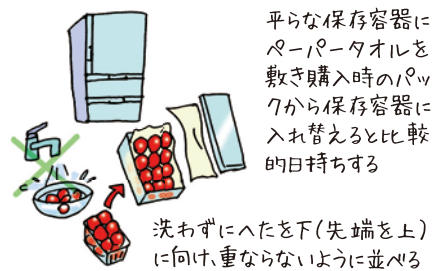
イチゴ

～愛される赤い果実～

保存方法

冷蔵保存

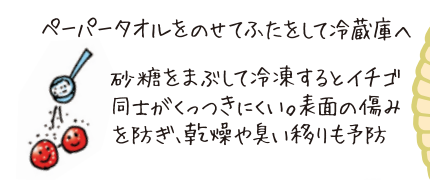
ラップするか保存袋に入れて野菜室へ
水分があると傷みやすいので洗わずに保存



平らな保存容器にペーパータオルを敷き購入時のパックから保存容器に入れ替えると比較的日持ちする

冷凍保存

長期保存にお勧め
水洗いしてへたを切り、傷んだ部分を取り除く



砂糖をまぶして冷凍するとイチゴ同士がくっつきにくい。表面の傷みを防ぎ、乾燥や臭い移りも予防

少し解凍してそのままシャーベットに！スムージーにもどうぞ！
ジャム作り
冷凍イチゴの方が短時間で滑らかに仕上がる

イチゴのいろいろ

日本のイチゴは海外でも人気！

5大品種

あまおう
福岡県で育成された品種の「赤い丸い、大きい、うまい」の頭文字から名付けられた高糖度で濃厚な味わい

とちおとめ
栃木県で誕生した日本を代表する品種の日本で最も生産量が多く、特に東日本で人気の糖度が高く、程よい酸味で、果汁も豊富の比較の日持ちが良い

紅ほっぺ
静岡県で誕生した品種の甘味と酸味のバランスが抜群の美しい紅色とほっぺが落ちるような食味が名の由来

さがほのか
佐賀県生まれの品種で、主に九州で栽培の酸味が穏やかで、甘味が強く、香りが良い

さちのか
農林水産省で育成され、長崎県や佐賀県の他、日本各地で栽培の食味のバランスが良く、香りも良い。果肉が堅めでしっかりしていて保存性も良好

白イチゴ
完熟しても赤くならない「初恋の香り」「雪うさぎ」「淡雪」など

イチゴのビミョウ

歴史

石器時代
欧州、アジア一帯で野生のイチゴが食べられていた痕跡が遺跡から出土

旬
ハウス栽培
11月ごろから店頭へクリスマス向け
露地栽培
4～6月ごろが旬

日本への伝来
江戸時代末期
オランダ船によって観賞用として

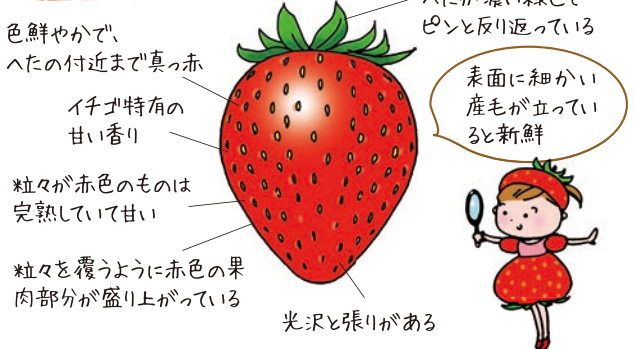
明治時代以降
栽培が始まる

イチゴのプロフィール

【分類】バラ科オランダイチゴ属
【原産地】北アメリカ、南アメリカ
【おいしい時期(旬)】12～5月ごろ
【主な栄養成分】ビタミンC、葉酸、ペクチン、キシリトール、アントシアニンなど

イラスト：小林裕美子

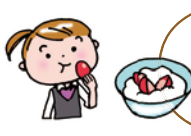
選び方



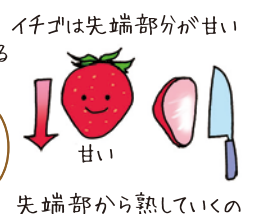
楽しみ方・食べ方のコツ

生食でれぞい

水や熱に弱いビタミンCを効率良く摂取できる
イチゴは先端部分が甘い



牛乳やヨーグルトなど、タンパク質と一緒に摂取することで美肌効果も！



いろいろな食べ方
サラダ、ソースやドレッシング、ドリンク、スムージー、イチゴミルク、ジャム(酸味があるイチゴがお勧め)



先端部から熟していくので、へた側を先に食べると最後により甘く感じられる

イチゴのチカラ

ビタミンC
風邪予防、疲労回復、肌荒れ改善など

かわいらしくて栄養満点

アントシアニン
ポリフェノールの一種の赤紫色の色素成分。目の働きを高め眼精疲労予防に効果的

葉酸
ビタミンB群の一種。造血作用があり、貧血予防に効果的。特に妊娠中に必要といわれている



キシリトール
糖アルコールの一種。虫歯予防など歯を健康に保つ効果も

ペクチン
水溶性食物繊維の一種。腸内環境を改善して便秘解消や肥満予防にも効果的

野菜摂取量足りていますか？ ～ワンパン調理がサポートします～

豊田厚生病院 管理栄養士 伊藤 夕花子

J A 愛知厚生連 あなたの健康 まもり隊

愛知県は野菜作りが盛んですが、国民健康・栄養調査によると、愛知県民の野菜を食べる量は少ないそうです。野菜の摂取推奨量が350g/日と設定されている中、愛知県民は110～120gほど不足しています。

体の調子を整えてくれるビタミン・ミネラルが豊富な野菜をたくさん摂りましょう。



調理の救世主「ワンパン調理」



ワンパン調理とは1つ(ワン)のフライパンで何品も同時に作る調理方法のことを言います。調理方法は簡単。一品ずつクッキングシートで包み、フライパンに並べます。軽く水を注ぎ、蓋をして蒸したら完成です。

※写真は食材が分かるようにクッキングシートの上を開けています。実際に調理する際はクッキングシートで全体を包んでください。

- ①肉や魚、野菜など何でも調理できる
→主菜と副菜を同時に調理することができます。
- ②かさが多い野菜も火を通すことでかさが減る
→摂れる野菜の量を増やしやすくなります。
- ③料理のカロリーダウン
→蒸し調理のため炒め油が不要です。普段調理する場合、主菜と副菜で約3～6gの油を使用しています。炒め油を使用しない場合、約60kcalのカロリーダウンが可能です。
- ④同時調理が可能な上にフライパン1つで完結
→洗い物が減り、時間の節約となります



こんな
いいことがある
「ワンパン調理」



おかずの数が増えれば必然的に野菜の摂る量を増やすことができます。また、料理の種類が増えることでさまざまな味や食感、色彩を楽しむことができます。

簡単におかずを増やすことのできるワンパン調理を取り入れてみませんか？

教えて! 市川組合長

JAの自己改革について学び
地域農業を応援しよう



市川 耕一
代表理事組合長

組合員 との対話

JAあいち尾東では、広報誌や正組合員訪問などあらゆる活動・媒体を通じて組合員の皆さまから意見・要望をいただいています。いただいた意見に対し、今後の具体的な方針を決定し、事業計画へ反映させ実践しています。今回は、いただいた意見の一部をご紹介します。

Q 高齢者でも参加できる活動を教えてほしい。定年退職を迎え、時間があるので何かしたい。

A ウェルビーイング活動として、幅広い年齢の方が楽しめる様々な活動やイベントを各支店で行っています。運動や料理、セミナーなど内容も多彩で、体力や興味に合わせて無理なくご参加いただけます。体を動かしたり、地域の人と交流したり、学びや趣味のきっかけ作りとしてご活用ください。活動の内容や開催情報は、広報誌やHP、支店のポスターで紹介しています。

東郷支店「65歳からの昭和かよう舞」の様子



「スマホ教室」の様子



現在は
ウォーキング大会の
参加者を募集しています。
詳しくはP19を
ご覧ください。

Q 地元の野菜をもっと多くの人に知ってほしい。JAさん頑張って!

A 当JAでは、グリーンセンターが運営するInstagram「あいち尾東<食育ソムリエレシピ>」にて、毎日旬の農産物の紹介や食育ソムリエが考案したレシピを発信しています。また、より多くの方に産直所へ足を運んでいただけるよう、産直所でのイベント開催や各支店での産直市にも取り組んでいます。今後も情報発信や産直所での取り組みを通じて、より多くの方に地元農産物の魅力を伝えていきます。



「JAあいち尾東
<ソムリエレシピ>」
こちらから

「産直祭り」の様子



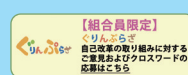
たくさんのご意見・ご要望をよろしくお願いいたします

各支店・店舗・センターにご意見箱を設置しています。
なお、ぐりんぷらざのクロスワードパズル応募用紙はご意見箱からもご応募いただけます。
ご意見箱からの応募で当選率アップ!!
皆様からの貴重なご意見・ご要望をたくさんお待ちしております。



JAあいち尾東の自己改革に対する
ご意見をお待ちしております。

➡ <https://www.jaab.or.jp>



このボタンを
クリック

ウェルビーイング活動の取り組み



組合員の皆さまの最寄りの支店を拠点に、「こころ・からだ・くらし」の健康に向け「ウェルビーイング活動」を実施しています。

こころ からだ

ウォーキング大会

毎年春と秋の年2回、生活習慣病の予防や家族・仲間との交流を目的にウォーキング大会を開催しています。
自然に囲まれたコースで、季節の景色を楽しみながら無理なく体を動かせる内容となっています。

●ウォーキング大会の様子



はじめに正しい歩き方や
健康効果を学びます。



ウォーキング前には
準備運動で体を
しっかりとほぐします。



友人との会話や
景色を楽しみながら
2時間ほどの
コースを歩きます。



今年も「春のウォーキング大会」を牧野ヶ池緑地にて開催します。
心地よい季節に、仲間と一緒に歩いて健康づくりしませんか?
たくさんのお申し込みお待ちしております。

2月2日(月)から申し込み開始!! 詳しくは P19 をご覧ください。

マネロン・金融犯罪対策への 取組強化について

代表理事組合長 市川 耕一



最近、様々な金融犯罪が発生し、その手法も巧妙かつ高度化しています。新聞等での報道を受け、不安を感じておられる組合員・利用者の方も多いのではないかと思います。また、国際的にも金融機関が取り組むべき課題として、マネー・ローンダリング及びテロ資金供与対策をはじめとする金融犯罪対策（以下「マネロン・金融犯罪対策」）の重要性は、益々高まっており、こうしたマネロン・金融犯罪対策に取り組むことは、信用事業を担う当組合の重要な責務でもあります。

当組合では、金融機関としての信頼性を確保するため、そして、組合員・利用者の方の大切な財産を金融犯罪からお守りするために、マネロン・金融犯罪対策の取組みを重要な経営課題と位置づけて、一層力を入れて取り組むことといたします。

このたび、マネロン・金融犯罪対策リーダーを設置し、組合全体としての取組みの定着化・高度化に向けて、職員の先頭に立って取組みを進めるよう指示しております。また、私を含め常勤理事もマネロン・金融犯罪対策が組合内で徹底されるよう指揮のうえ、組合員・利用者の方に安心して当組合をご利用いただけるよう取り組んでまいります。

春のウォーキング大会

開催日時 4月17日(金)9:30～11:30
会 場 牧野ヶ池緑地 定 員 80名
参加費 無料
対 象 者 組合員とその家族および利用者
募集期間 2月2日(月)～2月27日(金)

申込方法 JAあいち尾東HPまたは各基幹支店に設置の申込書に必要事項を記入し、お申し込みください。
※応募多数の場合は抽選を行い、3月中旬ごろ**当選者のみ**に案内を郵送いたします。

問い合わせ先 生活相談課 0561-75-0710



お申し込みは
こちらから

JAあいち尾東の公式
LINEに登録した方には、
オリジナルタオルを
プレゼント!



相続対策について ～ 争族対策の方法 ～

争族対策では、故人となる被相続人の遺志を表明したり、相続人一人ひとりの権利を明確にしたりすることが重要です。

相続において家族・親族同士でトラブルにならないためにできる争族対策の方法を紹介します。

遺産整理

遺産の生前整理をしておくことも、おすすめの争族対策です。

遺産の生前整理とは、遺産相続に備えて自分の身の回りの物品などを整理する行為です。生前整理は自分の所有している財産を見つめ直す機会となり、相続させたい財産には何があるかを明確にできます。

争族対策として生前整理を行う際は、主だった財産について争族が発生する可能性があるかどうかを検討することが大切です。

例として、住宅や自動車のように早期の現金化が難しい財産は、争族が発生する可能性が高いと言えます。争族の発生が予期できる財産を見つけたときは、遺言書を作ったり、家族信託で処分方法を決めたりして争族回避をしましょう。

遺産の生前整理をしておく、自分の死後に行われる遺産整理の手間が減り、家族や親戚の負担を軽減できます。



3月号では、相続対策をする時の注意点について解説いたします。

出典：税理士法人スマッシュ会計コラム「相続情報2023.07.26」

- 当JAでは令和7年度から中部資産管理センターに相続相談担当を設置し、組合員の皆様の相続相談対策を強化しています。各支店窓口を通じて、お気軽にご相談いただけます。ほかにも法律・税務・年金など、くらしに関わるさまざまな内容の相談会や相談日を設けています。詳しくはP20をご覧ください。

問い合わせ先 中部資産管理センター（日進市蟹甲町池下 213-1） 0561-75-0720

産直市情報

2月	●米野木支店	5日(木)	9:00~12:00
	●豊明栄支店	10日(火)	9:00~11:30
	●尾張旭東支店	13日(金)	9:00~12:00
	●東郷支店	13日(金)	9:00~12:00
	●豊明支店	18日(水)	9:00~11:00
	●長久手西支店	毎週水曜日	9:30~11:30
3月	●米野木支店	5日(木)	9:00~12:00
	●東郷支店	13日(金)	9:00~12:00
	●豊明支店	18日(水)	9:00~11:00
	●長久手西支店	毎週水曜日	9:30~11:30

2月の金融キャンペーン

- 退職金専用定期貯金「さくら定期」
- 子育て応援定期積金「ファミリー積金ほほえみ」
- 子育て応援定期貯金「ファミリー定期ほほえみ」
- 相続定期貯金「想子想愛」
- 年金受給者向け定期積金「JAゆうゆう定積」
- 年金受給者向け定期貯金「もみじ定期」
- 年金友の会会員ご紹介プレゼント
- JA投信ハイブリッドプラン
- JAネットマイカーローン
- JAネット教育ローン
- JAネットリフォームローン
- JA住宅ローン「とくとくプラン」
- 賃貸建物資金特別プラン



理事会だより

開催日：令和7年12月29日(月)

- 第1号議案 組合長トップメッセージの発信について
 第2号議案 大口信用供与等の承認について
 第3号議案 令和7年産大豆生産者仮渡価格の設定について
 第4号議案 子会社の事業計画について
 以上の議案について承認可決されました。

営農相談窓口

農業に関するご質問やご相談にお答えします。

相談日時 月曜日～金曜日 9:00～17:00

休業日 土・日・祝日

詳しくは各センターへお問い合わせください。

北部営農センター(瀬戸・尾張旭・長久手地域)	0561-63-3360
中部営農センター(日進地域)	0561-72-0062
南部営農センター(豊明地域)	0562-92-3892
南部営農センター東郷事務所(東郷地域)	0561-39-1775

営農相談員矢部先生のきまぐれ営農相談

- 尾張旭グリーンセンター 2月 7日(土)
3月 7日(土)
- 瀬戸グリーンセンター 2月14日(土)
3月14日(土)
- 長久手グリーンセンター 2月21日(土)
- 日進グリーンセンター 2月28日(土)



※都合によりお休みの場合もございます。
 ※相談時間はお一人30分を上限とさせていただきます。

2月の店舗イベント情報

瀬戸グリーンセンターとれたて館

- 北部3店舗合同セール 20日(金)～22日(日)

尾張旭グリーンセンターひまわりマルシェ

- 北部3店舗合同セール 20日(金)～22日(日)

長久手グリーンセンター

- クーポンセール 6日(金)～8日(日)
- 北部3店舗合同セール 20日(金)～22日(日)

日進グリーンセンター ni+co

- 日進店セール 13日(金)～15日(日)
- くらしの応援フェア 14日(土)～15日(日)

豊明・東郷グリーンセンター Love it TO²

- 豊明・東郷店セール 27日(金)～3月1日(日)

店舗のイベント情報は変更になる場合がございます。最新の情報はQRコードからご覧ください。



相談会・相談日のお知らせ(2月1日～3月15日)

税務相談

税理士が相続税・贈与税などの税金に関するあらゆるご相談に応じます。

ご希望の方は開催支店へお問い合わせください。

- 2月 ●10日(火) 本店営業店
 ●16日(月) 尾張旭支店・豊明支店
 ●20日(金) 瀬戸支店

- 3月 ●3日(火) 尾張旭支店

法律相談

弁護士が不動産に関することはもちろん、日常のあらゆる法律のトラブルなどのご相談に応じます。

ご希望の方は各資産管理センターへお問い合わせください。

- 2月 ●9日(月) 本店営業店
 ●10日(火) 長久手支店
 ●25日(水) 長久手支店

- 3月 ●9日(月) 本店営業店
 ●10日(火) 長久手支店

長久手支店…北部資産管理センター
 本店営業店…中部資産管理センター

税務・不動産個別相談会

専門家が不動産を中心とした税務、資産運用・活用に関するあらゆるご相談に応じます。

ご希望の方は開催支店へお問い合わせください。

- 2月 ●5日(木) 豊明支店
 ●14日(土) 東郷支店
 ●18日(水) 本店営業店

無料相談をご活用ください!

年金相談

社会保険労務士が年金の受給手続きや受給予定額などのご相談に応じます。

- 2月 ●4日(水) 豊明支店
 ●5日(木) 尾張旭支店
 ●6日(金) 岩崎支店
 ●10日(火) 瀬戸支店
 ●12日(木) 長久手支店
 ●17日(火) 山口支店・品野支店
 ●18日(水) 春木支店
 ●20日(金) 本地ヶ原支店・尾張旭東支店
 浅田支店
 ●24日(火) 水野支店
 ●25日(水) 本店営業店
 ●26日(木) 長久手西支店

- 3月 ●4日(水) 豊明栄支店
 ●5日(木) 尾張旭支店
 ●6日(金) 米野木支店
 ●10日(火) 瀬戸支店
 ●12日(木) 長久手支店

JAバンク・JA共済休日相談会

各種ローンや共済、資産運用についてご相談にお答えします。

- 2月14日(土) 各基幹支店
- 3月14日(土) 各基幹支店

「相続手続き」の来店予約も受付中!

Web予約がない場合でも相続手続きのご案内はさせていただきますが、来店状況によりお待ちいただく場合がございます。

ホームページ内 Web予約 をクリック

またはこちらのQRコードからご予約下さい



相談をご希望の方は、開催支店に直接ご予約をお願いします。

ご予約
・
お問い合わせ

- 瀬戸支店 TEL (0561) 82-8131
- 尾張旭支店 TEL (0561) 54-3311
- 豊明支店 TEL (0562) 92-1341
- 東郷支店 TEL (0561) 39-0551
- 本店営業店 TEL (0561) 72-0665

- 長久手支店 TEL (0561) 63-0012
- 北部資産管理センター TEL (0561) 65-0031
- 中部資産管理センター TEL (0561) 75-0720
- 南部資産管理センター TEL (0562) 92-1343

ご予約の状況等によりご希望に沿えない場合がございます。

農協川柳抄 題「節分」

鬼と豆主役忘れて恵方巻
老二人何はともあれ福は内
格と鰯の頭節分や
SDGsで予約が増えた恵方巻き
福は内節分の豆幸多き夕べ
節分を迎えまもなく春が来る
立春の足音近く節分日
豆まきし立春過ぎて春の訪れ
鬼は外願いをこめて福は内
恵方巻きかぶりつくなりチャイム鳴る
豆投げたあの息子らも鬼となり
福は内楽しみなのは恵方巻き
なつかしいいり豆づくり母さんと
節分に豆を食べてまめになろう
節分で糰いわし邪気払う
鬼嫁に手加減なしで豆をぶつ
午迎え平和な迎春鬼も去る
鬼は外追われし鬼さん風邪を引き
柊が見つからないよまだ待つて
節分は春到の露払い
鬼不在現役復帰の私かな
今年又節分迎へたしやわせを
豆にぎり鬼に命中今年こそ

水野加代子
竹田 敏子
浅見 保永
城 須磨子
村瀬ヒサ子
矢野 千歳
中野なおみ
三浦 小波
大津 教
大津 右公
伊藤 成人
中川 卓子
松井美枝子
田中 泰賢
八田美智子
浅見 和彦
浅見すみ子
中村 久榮
浅野 清美
大津 隆春
近藤 桂子
柴田たみ子
水藤 芳枝

短歌

寒椿辻の地蔵に散り下りて終とするかに暫し留まる
介護保険説明機械のごとくして八十すぎの我に届かず
寒風に身を呈してのグラウンドで和気あいあいとプレイ楽しむ
宅配の荷物受けとる玄関で空調服のファンの音、音
風に乗りドンダリの葉が舞い降りて落ち葉の山を歩道に作りぬ
カーテンに「シマトネリコ」の影ゆれて心安らぐ歯科の待合
青空を自由自在に鳥のむれ鳴き声響く朝河川敷
クリスマスパーティー会場満席に生演奏のギター聴きをり
生きる意味今日も探して喫茶してのみんな幸せ？なに考えてるの？
出来たてのみそ汁うまい贅沢と両手を合わせ感謝でいただく
墓参り敷き詰められたドンダリに思わず思う熊にあげたい
くまさんに出会った歌は森の中今じゃ町なか家の中
ちから込め赴くままに走りきて冬の一日を生き抜く吾は
故郷の白き流れの瀬戸の川遊びし日々は遙か遠くに
木枯らしのかけぬけて行く枯れ葉道山鳩鳴いて吾を迎える
仕事終え酒のうまさを下戸知らず時に度を越し胸に痛さも
晩秋の九国の空にきらきらと安青の錦が夢叶えたり
宝船沙門のつて御開帳世運が優りええじゃないか
凍て空の雲の間に三日月が雛の眉の如優しく見ゆる
年の瀬に誕生日来て年をとる年を越したらまた年増える

俳句

豆撒きや福ちゃん役の似合ふ彼
夜のしじま火鉢仕立て独り酒
初参我儘一杯頼みごと
何げなく見上ぐ花枇杷香の甘し
子と孫に午年ありて初詣で
さむざむと小春日和の冬の庭
新年を迎えし今年どんな年

石野 憲男
辻 栄春
八木 里美
近藤 淳子
與語 麦生
上田 春子
片山 長

辻 美佐夫
深澤 桂子
江尻 達展
今野 恵子
水野つね子
堀内 充
室田美恵子
江尻けい子
佐藤 博志
伊藤小夜子
橋本 光江
近藤 雅子
谷口 清美
澤田まち子
岡村イツ子
井本 孝一
佐藤 昇
奥田 隆司
山田みね子
山田 政子

編集後記

朝、布団から出るのがつらい季節ですね。
最近では目覚めのスイッチを入れるために、
起きてすぐに布団の中で軽いストレッチを
しています。体も温まり、気持ちもすっきり
するので皆さんもぜひ試してみてください♪
(濱西)



読者投稿はこちら
読者の文芸コーナー
川柳・短歌・俳句



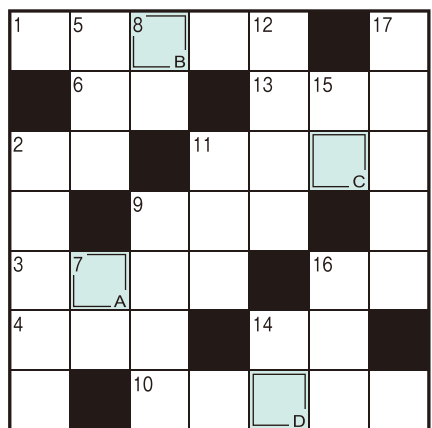
ホームページからも投句いただけます。
たくさんのご応募お待ちしております！

応募フォームは
こちら

クロスワードPuzzle

- ミミのかがし
- 節分にまるかぶりします
 - 働き者のイメージがある昆虫
 - 羽根つきに使う道具
 - 保育園の——に手編みの帽子を出品した
 - 張り上げたりひそめたり
 - 強い風に雪が舞います
 - 作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
 - 金太郎が担いでいるもの
 - ドアをコン、コン
 - 魚へんに付と書く魚
 - 寒いところやすくなる人もいます
- タテのかがし
- 東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街
 - はたきで払うもの
 - い草などで編んだ敷物
 - 天井や空がある方向
 - 長さの単位のひとつ。記号はft
 - 眠くなると下がってきます
 - 外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地
 - 鬼は外、——は内
 - 日本刀の手で握る部分
 - すべては忘却の——だ
 - チョコレートケーキの——をスマホで調べた

二重マスの文字をA～Dの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？



パズルの答えはP24へご記入下さい

ご住所 〒

電話番号 () -

お名前

年齢 ()

※ご応募いただいた方の個人情報はクイズの抽選及び本広報誌作成の目的以外には使用しません。

12月号の当選者

「Happy BERRYの
いちごジャム」
をプレゼント！

A B C D E
ポ タ ナ ベ

当選者

- 瀬戸市 水野 様
- 尾張旭市 柳生 様
- 豊明市 荒木 様
- 東郷町 栗木 様
- 日進市 丸田 様

正解者 479人

みんなの
お便り

minna-no-otavori



●平林康子さん



●浅見すみ子さん



●上田春子さん



●中村久榮さん



●八田美智子さん



●浅見敏江さん



●松井美枝子さん



●伊藤ノリ子さん



●山田みね子さん