

J A 広報

いよかね

今金町農業協同組合

No. 4 2 2

平成22年 1月

平成21年農業後継者就農激励会

山本拓人さん

谷崎裕規さん

佐々木純さん



今金農業の新たな担い手達！

(平成21年11月17日 農業後継者激励会)

輝かしい新年を迎えて



今金町農業協同組合
代表理事組合長

細川 信一

あけましておめでとうございます。平成22年の年頭にあたり謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

組合員の皆様におかれましては輝かしい新春を心新たな気持ちで、希望を持たれてお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて昨年の本町農業は、日照不足・降雨など不安定な気象状況に悩まされる年でありました。畑作物全般は総じて振るわず、基幹作物である水稲についても作況指数が全国で98、北海道で89、檜山で92と厳しい結果となりました。しかしながら、そうした苦しい状況の中でも決してあきらめず、日々の営農に力を注いでおられる組合員の皆様のためゆまぬ努力に深く敬意を表する次第であります。

現在、農業は大転換期を迎えています。国際的な環境の変化では世界的に食料需給がひっ迫。穀物価格は現在もなお高騰前よりも高水準にあり、中長期的にも世界の食料自給はひっ迫の度を増すことが見込まれています。また、WTO農業交渉の行

方は不透明な状況にあり、日豪EPA交渉についても日豪間の隔たりが依然として大きいといえ油断できません。仮に北海道の重要品目の関税が撤廃される事態になれば、北海道農業・地域経済・関連産業などが甚大な被害を受けることは必死です。

国内の農業政策においては、我が国農業の生産構造の脆弱化や農村地域の疲弊が深刻化していることを踏まえ、新たな食料・農業・農村基本計画が策定されます。専門的な担い手が夢と希望、意欲を持つて持続的に農業生産活動や魅力ある農村生活を営むことが出来るよう、地域の生産力の向上と食料安定供給への更なる貢献を目指して北海道農業の潜在能力をフル発揮するために、JAグループ一丸となつて必要な政策の提言と実現を求めていくことが必要です。

本年はJA今金町の第8次中期経営計画の最終年となります。「いまかね農業」を取り巻く情勢は、国際化の進展とともに農政の大転換が行われ、農家戸数の減少・高齢化、農業予算の削

減と地方財政の悪化と厳しい情勢にあります。また、助成金農業からの脱却と経営形態の選択、生産基盤の維持と地域農業の活性化、農畜産物の安全安心への取組など課題は山積しています。そうした厳しい状況ではあります。最大基本方針の『農家が自立して経営に夢をもつこと』を実現に向けて、各事業部門別の戦略目標・実行計画に引き続き取組み、強力で推進してまいります。

「組合員のすべき役割」「JAのすべき役割」この二つの役割を理解し実践することができれば、まさに車の両輪となつて確実に一歩一歩目標へ向かい、また組合員の皆様の負託に応えることが出来るかと堅く信じております。組合員の皆様におかれましては、どうかより一層農協事業に結集していただき、組合員・農協の夢を実現して参りたいと思っておりますので宜しく御願ひ申し上げます。

本年も災害がなく豊穰の出来秋を迎えることができますよう心から御祈念申し上げます。

つつしんで

新春のお慶びを

申し上げます

平成22年元旦

代表理事組合長

細川 信一

専務理事 小田島 親守

常務理事 船木 実

理事 内ヶ島 道良

理事 村瀬 廣

理事 湯元 智彦

理事 小池 泰徳

理事 岸 泉

理事 黒須 隆之

理事 仁木 明

代表監事 村本 正義

監事 山本 智明

員外監事 加藤 要

管理部長 大場 倫夫

営農部長 羽土 康秀

経済部長 水本 俊光

金融部長 一入 修

外職員一同



「乳質改善」
大賞
受賞!!
安藤輝雄さん

表彰を受ける安藤さん

昨年11月19日札幌市において北海道乳質改善協議会主催による「乳質改善大賞」授与式が行われ、今金町においては道南・道央地区を代表して神丘北地区の安藤輝雄さんが受賞されました。

「乳質改善大賞」は衛生的乳質に優れた生乳生産を実践する酪農家に贈られる賞で、今回の授賞式では全道で22名の方々が受賞。安藤さんも日頃から牛舎環境の衛生に配慮し、乳質の重要性を理解して良質な生乳を生産している点が高く評価され受賞されました。

今後ともより一層の良質乳生産に努力いただき、地域の模範としての活躍が期待されます。



JA女性部『夢工房 手作りの味』
漬け物など加工品を販売

JA今金町女性部加工グループ「夢工房 手作りの味」が、昨年12月2日せたな町ふれあいプラザにおいて漬物・いもダンゴなどの販売を行いました。

当日は檜山管内の農村女性グループ「ネットワーク「花埋み」が『母さんの手造り味づくり！』檜山の味を築きあげて」をテーマにフォーラムを開催。夢工房はイベントの一環として会場販売を行い好評を博しました。今後さらに積極的に販売を行っていく予定です。

平成21年度
農業後継者
は6名
表紙より



当日は都合により3名が欠席
左より 山本 拓人、谷崎 裕規、佐々木 純

昨年11月17日、平成21年度農業後継者の激励会がJA今金町において開かれました。

平成21年度の農業後継者は清水慶重さん（経営者・清水健一）、佐々木純さん（経営者・村上隆文）、谷崎裕規さん（経営者・谷崎敏之）、山本拓人さん（経営者・山本智明）、笹森芳弘さん（経営者・笹森正芳）、菊地章太さん（経営者・菊地千春）の6名。これからの今金町農業を支える担い手として、今後ますますの活躍が期待されます。



高齢者こそ 牛乳習慣 身につけたい

タンパク質、脂質、炭水化物の三大栄養素を含み、カルシウムなどのミネラル類も豊富な牛乳は、育ち盛りの子どもだけでなく、高齢者が「元気で長生き」するためにも理想的な食品です。なぜ牛乳が健康維持に良いのか、その効果と飲み方について、桜美林大学大学院教授・柴田博先生にお話を伺いました。

長寿大国として知られる日本。今、その食生活は世界的に注目され、粗食という言葉にも注目が集まっています。

しかし「日本人が長生きになったのは、牛乳や乳製品、肉などを食べるようになり、動物性タンパク質・脂質分の摂取が増え始めた昭和40年代以降のこと。それに連動して、日本人の脳血管疾患による死亡率は減り始めています」と言うのは、桜美林大学大学院老年学教授の柴田博先生。

なかでも「牛乳は、脳卒中の原因となる脳梗塞（こうそく）や脳出血が予防できる食品」と言います。



牛乳で脳卒中を防ぐ

もともと血管の細い日本人の脳梗塞や脳出血は、脳の栄養不足によって血管がもろくなり、高血圧によってダメージを受けたり、細いゆえに血栓ができてしまうタイプが多く、太い血管にコレステロールが詰まって起こる欧米人のタイプとは異なります。

そのため「日本人は動物性タンパク質を一定量摂取することで、血管を健康な状態に維持し、体内のコレステロール値を適正に保つことができるのです。特に高齢者の場合、低栄養が老化を早める原因になるので注

意が必要です」と柴田先生。牛乳のタンパク質なら、牛肉や鶏肉など、主要な動物性タンパク質の中で最も消化率が優れていますから、速やかに体に吸収することができます。



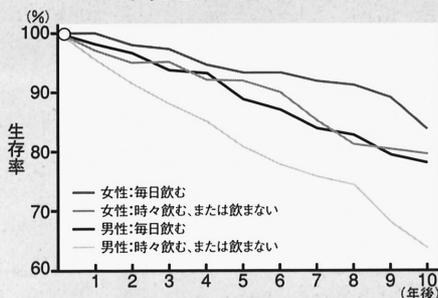
長寿の源 「アルブミン」が豊富

なかでも注目したいのが、体の栄養状態を示すとともに、余命と生活機能障害の予知因子とされているアルブミン。これは、血清中にある分子量の小さいタンパク質で、筋肉をつくりたり、さまざまな栄養素を運ぶ働きをする成分ですが、血清アルブミン値と生存率の相関性を見てみると、健康な人の血清アルブミン値は血液100cc中に4g以上あるのに対し、亡くなった人の値は死因を問わず平均2.6gという結果に。

また、東京都小金井市に住む70歳の地域住民を10年間追跡調査すると、血清アルブミン値の低い人から亡くなっていることが分かりました。(図1・2参照)

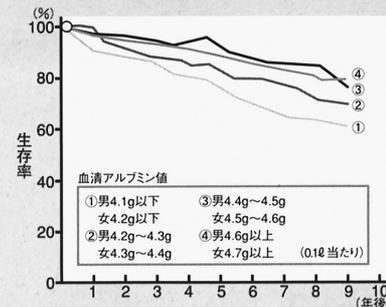
つまり、血清アルブミン値を上げることが「元気で長生き」の秘訣(ひけつ)といえます。「アミノ酸構造が人間の体に近いものほど、アルブミン値を上げる効果があり、食品では牛乳、肉の順に多く含まれています」と柴田先生は言います。

図2 牛乳を飲む習慣と生存率



牛乳を飲む習慣別に、10年間でどれだけ生存率が異なるかを示したグラフ。あまり牛乳を飲まない男性の生存率は60%だが、毎日飲む人は80%。女性も、毎日飲むの方が生存率が5%高い(出典:柴田博「ここがおかしい日本人の栄養の常識」技術評論社2007)。

図1 70歳の血清アルブミン値と生存率



70歳から10年間で、血清アルブミン値と生存率の関係性を示したグラフ。加齢によって血清アルブミン値は減少するものの、値が高い人の方が長生きしている(出典:柴田博「ここがおかしい日本人の栄養の常識」技術評論社2007)。

柴田博先生
(しばた ひろし)
桜美林大学
大学院老年学教授
日本応用老年学会理事長
医学博士



1965年北海道大学医学部卒業後、東京大学医学部第4内科入局。東京都老人医療センター、東京都老人総合研究所副所長を経て現職。研究結果に基づき、高齢化社会や若いについての新たな見解を精力的に発表している。著書は「ここがおかしい日本人の栄養の常識」「生涯現役「スーパー老人」の秘密」(ともに技術評論社)など多数。

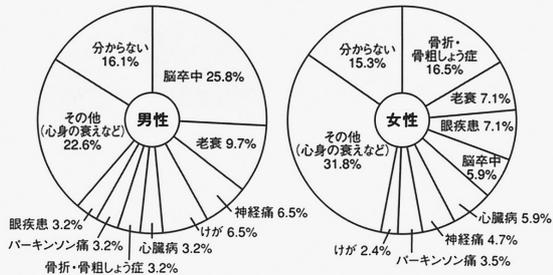
寝たきり予防に牛乳が効く

日本の高齢者が寝たきりとなる要因の大きな理由として、脳卒中と骨粗しょう症が挙げられます。骨粗しょう症とは、カルシウム不足や、老化によって骨を作るホルモンが不足することにより、骨からカルシウムが流出し、スカスカになってしまう病気。背中が曲がる、身長が縮む、転んで骨折するなどの症状があり、特に大腿(だいたい)骨の骨折は、寝たきりの大きな原因となっています。

骨粗しょう症は、骨格が小さい、妊娠授乳中に大量のカルシウムを消費する、閉経すると破骨細胞の働きを抑えるホルモンであるエストロゲンが急激に減るなどの理由から、特に女性になりやすい病気。予防するためには、カルシウムなどのミネラル類、そしてタンパク質の摂取が不可欠です。牛乳を飲んでいる人は身長が縮みにくいというデータ(図3)があることから、牛乳は脳卒中だけでなく、骨粗しょう症の予防にも効果的な食品といえます。

また、骨にカルシウムを定着させるためには、運動による適度な刺激が必要です。ウォーキングやラジオ体操などで、太ももをはじめ、全身の筋肉を動かし、日ごろから転倒しにくい、柔軟な体づくりを心掛けましょう。

移動能力低下の原因



東京都衛生局編(現・東京都福祉保険局)「すこやか高齢期のために・第1回高齢期健康栄養調査報告書」(1997年)より



イラスト:松林今日子



1日200ccの牛乳で元気になろう

そこで柴田先生が提唱するのが、1日200ccの牛乳を取る事です。「年齢や男女問わず、1日200cc飲んでみてください。一度に飲むのがつらい人は、3回に分けても問題ありません。牛乳の成分は加熱して損なわれるものがないため、カフェオレやミルクティーはもちろん、シチューやみそ汁など、その栄養成分を幅広い料理に使えるところも特長です」



ヨーグルトやチーズでも大丈夫

また、牛乳が苦手な人は、生乳を原料としたヨーグルトやチーズでもOK。「固形乳製品は、液体の牛乳よりも少量で同じ効果が得られます。割合としては牛乳の12%が目安。ヨーグルトやチーズには菌が加わっていますから、腸の健康維持にも役立ちますし、風味が変われば飽きずに乳製品を摂取できるでしょう」とすすめます。

つまり、200ccの牛乳と同等の栄養成分を得るためには、24gの固形乳を食べればよいのです。「ヨーグルトは水分を多く含むため、約140〜150g、チーズは35g程度を目安にするといでしょう」

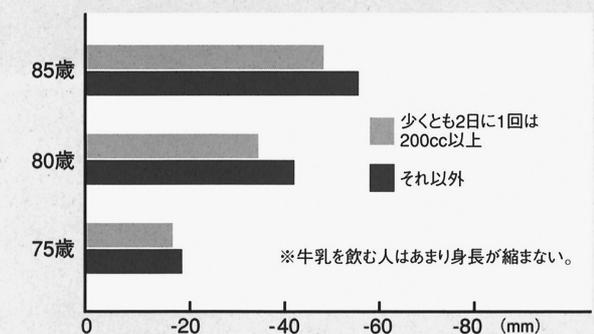


体と相談して最適な食べ方を見つけよう

牛乳習慣を長続きさせるためには「1日200ccを目安に、いろんな方法で乳製品を毎日の食生活に取り入れていくのがコツ。食べ方としては、朝に牛乳、昼は肉、夜は魚という組み合わせがおすすめです」と柴田先生。なぜ朝に牛乳かといえば、牛乳は外食ではあまり飲む機会がないという理由からです。

「便秘気味の方は、朝冷たい牛乳を一度に飲んで、排便を誘発する方法もあります。自分の好みと体調に合わせて、気長に続けていきましょう」

図3 70歳のときの牛乳の飲み方とその後の身長減少



牛乳を飲む習慣別に、70歳から15年間でどれだけ身長が縮むのかを5年ごとに測定。牛乳を飲んでいるの方が身長の縮みが少ない。つまり、骨量の減少が少ないため、寝たきりの原因となる骨粗しょう症の予防になるといえる。(出典:柴田博「ここがおかしい日本人の栄養の常識」技術評論社2007)

第12・13回 理事会報告

第12回理事会

(平成21年11月17日)

◆報告事項

1. 農業委員会総会報告について
2. 第一委員会の報告について
3. 第3四半期監査の実施について
4. 内部審査結果報告について
5. 組合員の加入・脱退状況について
6. 第3四半期部門別実績対比について
7. 農畜産物の販売状況について
8. JAバンク基本方針に基づく「経営状況に関する事項の報告」(上半期)について

◆議決事項

- ・議案第1号 平成22年度営農指導方針(案)について
- ・議案第2号 5地区機械利用組合格納庫建設費助成について

◆協議事項

1. 平成22年度町・農協振興補助事業について

第13回理事会

(平成21年12月11日)

◆報告事項

1. 農業委員会総会報告について
2. 第一委員会及び第二委員会報告について
3. てん菜の立会報告について
4. 内部審査結果報告について
5. 農畜産物の集荷・販売状況について
6. 免税軽油、乾燥用灯油などの割戻しについて

◆監査報告

◆議決事項

- ・議案第1号 第3四半期監査に対する回答(案)について
- ・議案第2号 平成21年度馬鈴薯追加払いについて
- ・議案第3号 平成21年度農畜産物減収に伴う資金対応について

◆協議事項

- ・議案第4号 平成21年度クミカン未精算金における精算までの金利設定について
- ・議案第5号 組合員の出資金の減口について
- ・議案第6号 年末手当の支給について
- ・議案第7号 死亡職員に対する慰藉料の支給について



応援します 菜園生活

育てる
【栽培技術】

食べる
【料理・加工】

健康
【安全・安心】

自然と遊ぶ
【ホビー】

定番の人気野菜から新顔野菜まで栽培方法をわかりやすく解説 | 収穫した野菜を使った「おいしく食べて健康に」料理レシピや加工・保存方法を伝授 | 「おいしく食べて健康に」をキーワードに野菜の効能や調理方法を紹介 | 菜園生活を通して自然とともに暮らすライフスタイルを提案

好評連載

農家直伝! 有機で野菜づくり

相性の良い植物の混植で育てる **コンパニオンプランツ講座**

個性派野菜 栽培指南

人気料理店シェフが提案 **野菜の味新発見**

※タイトル・内容は変更することがあります



家庭菜園雑誌

やさい畑

定価:880円(税込み)
春号2/16刊、初夏号5/2刊、夏号7/3刊、
秋号9/3刊、冬号11/2刊、春準備号1/5刊
年間購読料:5,280円(税込み)

お申し込みはJAへ 発行: JAグループ 社団法人 **家の光協会**

● JA今金町 422号 ●
発行/今金町農業協同組合 編集/管理課

平成22年1月1日発行
印刷/株 三誠社