



!TOPICS! トピックス

p1 新規就農者ご紹介……須藤 政貴さん

p5 ▶ p8 令和5年度からスタートする…インボイス制度について

p10 檜山北部農業改良普及センター 職員紹介



JA今金町公式YouTube稼働中!

田代地区

須藤 政貴さん

まさき

さん (19歳)



FARMERS' SPIRIT
ファーマーズスピリット

今月号は田代地区の

須藤 政貴 さん

を紹介します。

政貴さんは令和4年3月に檜山北高校を卒業し就農されました。

親や祖父母の背中を見て育った政貴さんは、初めから『農家を継ぐ』と決めていたとのことでした。ただ少年時代から野球に打ち込んでおり「もう少し頭が良ければ野球をやりに大学に行こうか悩んでました」と笑いながら就農までの経緯を語る政貴さん。

機械作業が好きでトラクターの運転が面白く、日々楽しく農業に打ち込んでいるとのこと。で、「経験を積みながら、効率的な作業方法を探したい」とお話を頂きました。

今後の目標について「親から受け継いでいくだけではなく将来は親を超えて行きたいと思っています。入植してから自分で4世代目になるんですが、須藤といえば政貴！と言われるくらいビッグになりたいです(笑)。その為には面積拡大はもちろんですが、「須藤さんの〇〇がいい!!」と他人から興味をもってもらえるような農家になりたいです」語って頂き、最後に「大きい事を言いましたが、まだまだ不慣れなことも多くて：トラクターで側溝に落ちてるのを見かけたら助けてください(笑)」と取材を締めくくった政貴さんでした。



白球を追いかけていた高校時代の政貴さん

【家族構成】

- 須藤 孝政さん (父：45歳)
- 喜代子さん (母：42歳)
- 光政さん (祖父：73歳)
- 優子さん (祖母：73歳)
- りりこさん (妹：17歳)
- 来輝さん (弟：15歳)

【作付面積】

- 水稻：2,000 a
- 麦・大小豆
- 種子馬鈴薯・てん菜
- 計 1,496 a

理事会報告

第8回理事会（令和4年8月29日）

◆報告事項

1. 農業委員会総会報告について
2. 第一委員会報告について
3. 第二委員会報告について
4. 組合員の加入、脱退の状況について
5. 第2四半期部門別実績対比について
6. 農作物の生育状況について
7. 燃料、寒冷地手当の支給について
8. 経営定期点検の結果報告について
9. 今金秋祭り期間中の業務日程について
10. 令和4年度総会承認による施設計画の実施状況報告について
11. 内部監査報告について
12. 令和3年産馬鈴薯本精算監査結果について
13. 令和4年度被被害状況について
14. 大雨被害に係る今金町と議会への支援要請書の提出について

◆監査報告

◆議決事項

- 議案第1号 てん菜立会人の選任について
- 議案第2号 今金町換地委員（田代地区）の選出について
- 議案第3号 理事者への貸付の承認について

◆その他



JAコネクト
絶賛稼働中！

FAX 情報
をスマホ
で確認

FAX 文書
がどこで
も見れる

ご質問は管理部（82-0211）まで
お願いいたします

整備工場からお得なお知らせです！

販売いたします！



車種：ダイハツ ハイゼットトラック
年式：令和4年2月
金額：1,690,000円
走行距離：140km
駆動方式：4WD CVT
装備：CDプレーヤー
フロアマット（ゴム）
特徴：リースアップ車
「ゆったり大空間！」

ご試乗頂けます！



車種：ダイハツ キャンバス
金額：1,798,000円
※車両本体価格（参考）
駆動方式：4WD CVT
特徴：CMでも大人気！
女性にオススメ車種です！
備考：本車は試乗車となります。
ご購入をご希望の場合は
別途ご相談下さい。

お問い合わせは JA今金町整備工場 佐藤まで（TEL：82-0411）

8月16日の大雨により被害に遭われた すべての方々に心よりお見舞い申し上げます。



令和4年8月16日午後
後志利別川と周辺の農地の様子



今金男しゃくの畑



斜面が崩れ農道を塞いでいる



泥が付着し出荷できないミニトマト

令和4年8月16日、午後3時半までに24時間で降った雨の量は、町の観測史上最大の226ミリとなり過去に経験したことのない大雨となりました。作物は冠水浸水、また、農道や土地の崩落など広範囲にわたり多大な被害を及ぼし、市街地の一部も水没状態となり床上・床下浸水等の被害も発生しています。

6月末にも2日間で200ミリを超える大雨に見舞われ、その大雨にも何とか耐え本格的な収穫時期を目前にこうした被害を受けたことは痛恨の極みです。受難の年となってしまいましたが、町・JA・関係機関で連携し当面の復旧対策と来年以降も組合員の皆さんが安心して営農を行っていただけるよう、鋭意対策に取り組んで参ります。

令和4年8月16日発生 大雨による農作物被害状況一覧 (合計 394.3ha) 8月30日時点集計 第二報

作物	冠水	浸水	土砂流入
水 稲 ※	250.5	16.2	1.9
麦 類		6.7	
そ ば	0.7	5.5	
大 豆	5.5	32.8	0.5
小 豆	3.4	3.3	
馬鈴薯	5.2	24.3	6.2
ミニトマト		5.9	

作物	冠水	浸水	土砂流入
アスパラガス		0.8	
軟白長ネギ		1.6	
ブロッコリー	0.6	1.5	
人 参		0.8	0.2
大 根	0.6	2.0	1.7
甜 菜	2.1	2.0	
牧 草	5.7	5.4	0.5

※他、水稲は倒伏0.2ha

令和4年8月16日大雨災害に対する支援施策についてのお知らせ

(補助事業名：被災施設・設備災害復旧助成事業)

○共通事項（施設・設備等）

- ・「令和4年8月16日大雨により被害を受けた」農業施設・設備等（農業機械含む）が対象
- ・町内に住所を有する農業者、農業法人及び農業者で構成する共同利用組合
- ・事業費は10万円以上（消費税抜）
- ・助成対象経費の30%（助成金上限額100万円）
- ・災害対策本部やJA聞き取りによる被害状況の報告があった農業者を対象とします。

○農業施設

◇対象施設◇

- ・営農に直接供する建物で、固定資産課税台帳に記載されている農業用倉庫、作業所、牛舎、畜舎、共同利用施設等営農に直接供する建物

◇対象工事◇

- ・復旧工事：建物設備等の機能を被害前の状態に戻すために必要な修繕工事で既設建物の一部又は全部を改める工事
- ・町内業者による施工。但し町内業者によることが困難な場合はこの限りではない。

◇除外要件◇

- ・併用の場合その他用途部分に係る費用
- ・他の助成対象の場合、当該工事に係る費用
- ・工事が伴わない物品購入のみに係る費用
- ・外構に係る費用

◇着工時期◇

- ・事前着工を認める。ただし交付決定前着手届及び着手前の写真を提出（見積書を提出できる場合は見積書）。事前に復旧済のものは役場農林振興課へ写真等の資料を持参し、相談とする。

◇申請書類で用意するもの◇

- ・印鑑
- ・交付申請書（役場農林振興課）
- ・誓約書兼同意書（役場農林振興課）
- ・見積書
- ・工事前写真
- ・固定資産課税台帳の写し
(紛失の場合は役場税務住民課)
- ・農業施設の平面図等（航空写真等）

○農業設備等

◇対象設備（機械）◇

- ・被災により破損した事業等の用に直接供する農業設備で更新及び修繕するもの
- ・営農に直接供する物で償却資産台帳に記載されている又は、自動車税等が課税されている農業設備等

◇対象経費◇

- ・設備・機械の購入費及び設置に係る工事費
- ・設備・機械の修繕費

◇除外要件◇

- ・他の助成がある場合、当該助成額

◇着工時期◇

- ・事前着工を認める。ただし交付決定前着手届及び着手前の写真を提出（見積書を提出できる場合は見積書）。事前に復旧済のものは役場農林振興課へ写真等の資料を持参し、相談とする。

◇申請書類で用意するもの◇

- ・印鑑
- ・交付申請書（役場農林振興課）
- ・誓約書兼同意書（役場農林振興課）
- ・見積書
- ・更新前写真
- ・償却資産台帳等の写し（紛失の場合は役場税務住民課）
- ・農業設備等の仕様、能力などが確認できる資料（カタログ等）

※ビニールハウス

- ・園芸施設共済の支払いが確定しているハウスを対象。
(一部破損の場合、その部分の復旧のための購入費も認める。)
- ・共済で把握しているデータと申請内容は照合する。
- ・家庭菜園用ハウスは除外。

○申請について

- ・9月1日（木）から12月30日（金）の4ヶ月間を申請受付期間とする。
- ・申請受付期間に申請しなければ当補助事業は該当になりません。

【問い合わせ先】

農林振興課農政畜産グループ
0137-82-0111

はじまります！

インボイス制度



1 課税事業者と免税事業者

課税事業者とは、前々年の課税売上高※1が1,000万円を超える事業者をいいます。免税事業者とは、前々年の課税売上高※2が1,000万円以下の事業者です。

※1 農業では主に農畜産物の販売高、作業受託料、使用していた農機等の売却代金が該当します

※2 前々年の課税売上高が1,000万円以下の事業者も、届出書の提出により課税事業者になることができます

課税事業者と免税事業者では、消費税の取り扱いに違いがあります。

■ 農家が課税事業者の場合



■ 農家が免税事業者の場合



2 インボイス制度とは

令和5年10月1日より、現行の区分記載請求書等保存方式に代えて導入される制度です。正式名称は、適格請求書等保存方式といいます。インボイス制度のもとでは、事業者は以下の対応が求められます。

■ 販売時・仕入時の対応

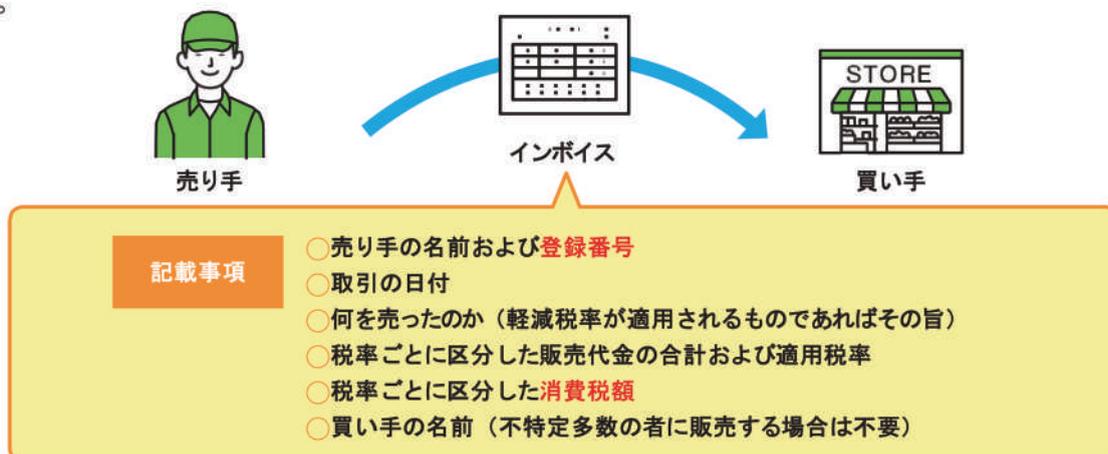
事業者区分	販売時の対応 (証憑の発行)	仕入時の対応 (仕入税額控除)	
		本則課税	簡易課税
適格請求書 発行事業者	課税事業者である買い手からの求めに応じインボイスの発行が義務化※	売り手から発行されたインボイスを基に計算※	現行通り (インボイス不要)
課税事業者	現行通り (インボイスの発行不可)		
免税事業者			

※農協特例 (3ページ①を参照) の適用を受ける場合を除く

インボイスがない取引は仕入税額控除ができなくなります。

3 インボイス（適格請求書）とは

消費税の税率が複数存在する中、売り手から買い手に対して適用税率や消費税額等を正確に伝えるための書類のことをいいます。



4 適格請求書発行事業者とは

納税地の所轄税務署から事業者登録番号の交付を受けた事業者のことを、適格請求書発行事業者といいます。インボイスは、適格請求書発行事業者でないと発行をすることができません。

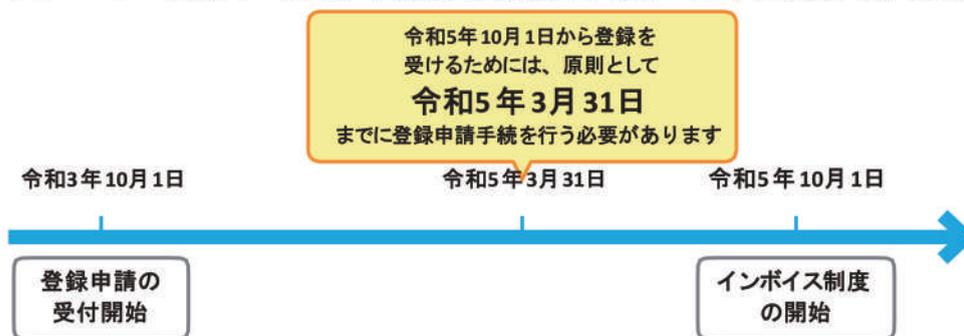


※e-taxによる申請も可。郵送の場合は管轄地域の「インボイス登録センター」へ

5 適格請求書発行事業者になるためには

令和5年10月1日のインボイス制度の開始と同時に適格請求書発行事業者となり、インボイスの発行ができるようになるためには、原則として令和5年3月31日までの間に申請をする必要があります。

■ **登録申請のスケジュール** 国税庁リーフレット「適格請求書等保存方式の概要－インボイス制度の理解のために－」を基に作成



※免税事業者の方は経過措置により、令和11年9月30日までの間は、年の中途からでも適格請求書発行事業者になることができます

なお、登録申請はあくまで任意です。特に消費税の免税事業者である方は、適格請求書発行事業者として登録されると課税事業者として消費税の申告が必要になりますので、申請の前に慎重な検討が必要です（4ページ『【参考】登録申請の検討にあたり考慮すべきこと』を参照）。



農作物を販売する場合

① JA等に販売を委託する場合（農協特例）

組合員である生産者の農産物をJA等が①無条件委託方式による販売をし、その代金を②共同計算方式により精算する場合には、生産者は適格請求書発行事業者であってもインボイスの交付義務が免除されます。この場合、購入者はJA等が発行する書類により仕入税額控除が可能となりますので、生産者が適格請求書発行事業者であるかないかは関係ありません。

■ 農協特例が適用される取引の例



② JAファーマーズマーケットで委託販売する場合（媒介者交付特例）

ファーマーズマーケットでの委託販売は無条件委託方式および共同計算ではないため農協特例は適用されませんが、出荷者が適格請求書発行事業者の場合はJAが出荷者に代わりインボイスを発行し、購入者へ交付することができます。

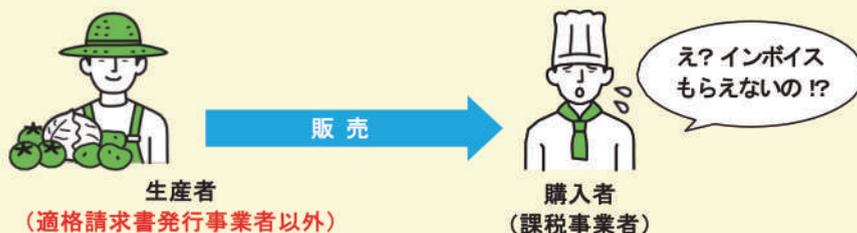
■ 媒介者交付特例が適用される取引の例



③ 業者等に直接販売をする場合

JA等を通じた委託販売ではなく、業者の方に直接販売している場合には、先方よりインボイスの発行を求められる可能性があります。適格請求書発行事業者でない場合はインボイスを発行することができませんので、難色を示される可能性があります。

■ 直接販売先である業者からインボイスを求められる取引の例

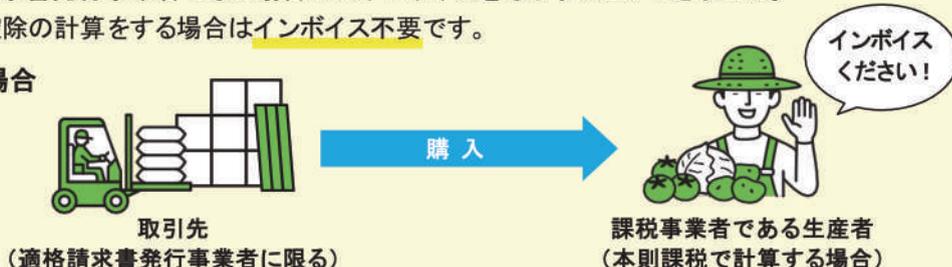


農業用資材や農機等を購入する場合

課税事業者である生産者の方が農業に関するさまざまな支出をし、それらを消費税の計算で仕入税額控除の対象とするためには、取引先が発行したインボイスを受領する必要がありますので、必ず先方にインボイスの発行を求めてください。ただし、その相手が適格請求書発行事業者でない場合にはインボイスをもらうことができません。

なお、簡易課税で仕入税額控除の計算をする場合はインボイス不要です。

■ 生産者が仕入れる立場の場合



よくある質問

Q1 令和5年10月1日の段階で課税事業者であれば自動的に適格請求書発行事業者になるのでしょうか。

A1 課税事業者であっても、事業者登録番号の交付申請手続きが必要です。

Q2 適格請求書発行事業者になった場合、販売時には必ずインボイスを発行しなければならないのでしょうか。

A2 適格請求書発行事業者は、課税事業者である購入者から要求された場合のみ、インボイスの発行が義務になります。なお、以下の場合にはインボイスの発行は不要です。

- ▶ 購入者が業者でない場合
 - ▶ 購入者が免税事業者である場合
 - ▶ 購入者が課税事業者であるがインボイスの発行を求めてこない場合
- ただし、これらは販売時には判別できないため、適格請求書発行事業者はインボイスの発行ができる体制を整えておくことが必要です。

Q3 簡易課税で仕入税額控除の計算をする場合も、インボイスが必要なのでしょうか。

A3 仕入税額控除をする際にインボイスが必要となるのは本則課税で計算する場合のみです。簡易課税で計算する場合にはインボイスは不要です。

Q4 適格請求書発行事業者は簡易課税を選択すると、インボイスを発行できなくなるのでしょうか。

A4 簡易課税を選択しても、適格請求書発行事業者はインボイスを発行することができます。

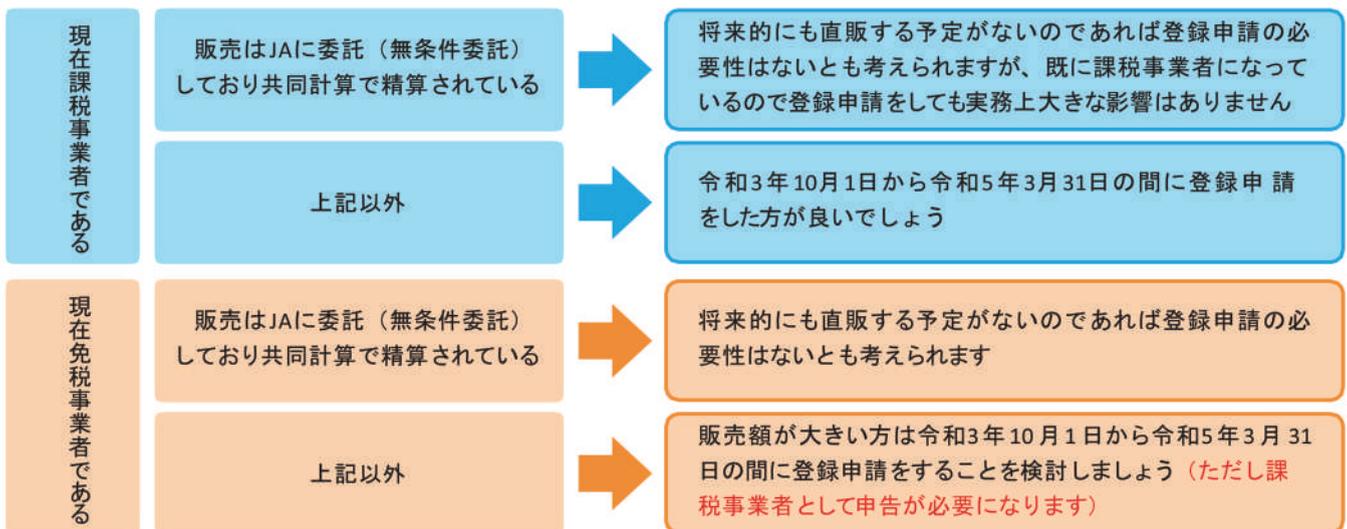
Q5 免税事業者で適格請求書発行事業者になることは考えていませんが、何か不利益はあるのでしょうか。

A5 インボイス制度のもとでは、買い手は適格請求書発行事業者以外の事業者との取引について仕入税額控除ができなくなりますので、免税事業者のままだと取引を敬遠されたり、価格等の条件面で不利になる可能性があります。ただし、販売先が消費者のみの場合やJAの委託販売を利用して農協特例の適用を受ける場合等はインボイス不要となりますので、将来的にどのような販路で農産物を販売したいのかよく検討したうえで、適格請求書発行事業者になるかどうかの判断が必要になります（下記『【参考】登録申請の検討にあたり考慮すべきこと』を参照）。

Q6 農事組合法人にはどのような影響があるのでしょうか。

A6 農事組合法人は、免税事業者である組員・取引先との間で、従事分量配当、作業委託、種苗等の購入、農機の借り入れ等のさまざまな取引がありますが、免税事業者はインボイスを発行できないため、農事組合法人側において仕入税額控除ができなくなります。農事組合法人の財務への影響を試算し、法人の運営について検討することが必要です。

【参考】登録申請の検討にあたり考慮すべきこと



※JAへの販売委託とそれ以外が混在する場合はJAにご相談ください



秋小麦の
生育確保！

ストラクチャーのススメ ～秋小麦の発根促進～

生産資材課
道高職員
今月のオススメ
資材

高活性腐植酸 (AOA) により 肥料養分の保持・吸収効率 UP

起生期の様子

茎数UP

ストラクチャー混用

土壌処理剤のみ



税込み 21,340 円 / 10 L で販売中

土壌処理剤との混用散布をオススメ (500ml/10a)

▶商品に関するお問い合わせは生産資材課 (☎82-1768) 迄お願いいたします。

麦以外にも使用可能

詳細はコチラ！ →



今月の二宮先生



「幸は不幸となりあわせ」

幸と不幸とは一つである。自分に都合が良いのを幸い言い、自分に不都合なのを不幸と言う。たとえば、包丁を使う場合のようなものだ。よく切れる包丁で、かつおぶしが良く削れれば幸いとするし、間違っ指先をけがすれば不幸だと言う。

反対に、切れない包丁で、かつおぶしがよく削れなければ不幸だとし、間違っ指先をけがしなければ幸いだったと言う。いったい指先をけがしないような切れない包丁は、かつおぶしもよく削れないし、かつおぶしがよく削れるような切れる包丁は、うっかりすると指先をけがするものだ。こうしてみれば、世のいわゆる幸不幸なるものは、人間一己の好都合と不都合から出てくるものなのだ。

（二宮先生語録より）

協同組合の先駆者である二宮尊徳が残した言葉の数々を紹介します。先人の言葉には時代が変わっても普遍的な学びがあるのではないのでしょうか？皆様の心と生活がより豊かなものになるヒントになれば幸いです。

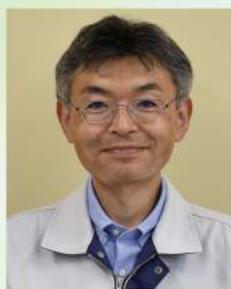
檜山農業改良普及センター 檜山北部支所職員ご紹介

檜山農業改良普及センター檜山北部支所の職員の皆様からプロフィールと一言ご挨拶を頂いてきました!!



支所長
佐々木 章介

出身地：北広島市
最終学歴・職歴：酪農学園大学卒
普及員歴 35 年
前任地：羽幌町
(留萌農業改良普及センター)
担当農畜産物：水稲
趣味・特技：当たらない競馬
得意(好き)な農畜産物：水稲(直播栽培)
農業振興のため、職員一丸となって活動して参りますので、よろしくお願いいたします。



地域係長
後藤 昌人

出身地：岐阜県関市
最終学歴・職歴：愛知県立農業大学校研究部卒
普及員歴 26 年
前任地：新ひだか町
(日高農業改良普及センター)
担当農畜産物：園芸(野菜・花き)
趣味・特技：ドライブ・映画鑑賞 等
得意(好き)な農畜産物：施設園芸全般・だいこん
にんじん・ブロッコリー等
赴任2年目となりました。4月から野菜全般を担当しております。野菜ことは何でも遠慮なくご相談ください。よろしくお願いいたします。



主査(畜産)
中道 真仁

出身地：札幌市
最終学歴・職歴：弘前大学農学部農業生産科学科卒
普及員歴 27 年
前任地：北斗市
(渡島農業改良普及センター)
担当農畜産物：畜産
趣味・特技：自らの足で長距離移動
(マラソン、クロスカントリースキー)
得意(好き)な農畜産物：乳牛、飼料作物、肉牛の順
根釧勤務を皮切りに日高、渡島、檜山と西進して参りました。畜産を中心に少しでも地域の皆様のお役に立てるよう微力ながら頑張りたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。



主査(地域支援)
新井 菊江

出身地：群馬県
最終学歴・職歴：東京農業大学卒
普及員歴 27 年
前任地：北見市
(網走農業改良普及センター本所)
担当農畜産物：水稲
趣味・特技：食べ歩き(おいしいものを探すこと)
旅行(時間とれば)
得意(好き)な農畜産物：水稲
4月に赴任してきました。分からないことも多いですが、皆さんに地域の状況を教えて頂きながらお役に立てるように頑張りたいと思います。



専門主任
野脇 義章

出身地：勇払郡むかわ町
最終学歴・職歴
・弘前大学大学院農学生命科学研究科 修了
・とまこまい広域農業協同組合
(営農4年・黒毛和牛9年)
・黒毛和牛繁殖農家(実家 1年半)
・普及員歴2年
前任地：初任地
担当農畜産物：畜産(肉用牛)
趣味・特技：車やバイク等
得意(好き)な農畜産物：肉用牛・リンゴ
大学院までは果樹を中心に学んで参りましたが、JAに入組後は黒毛和牛の担当を長く経験し、実家の農場で生産にも携わっております。肉牛生産の一助になればと思います。



専門普及指導員
渡邊 壮

出身地：札幌市
最終学歴・職歴：帯広畜産大学大学院 修了
十勝清水町農協(事務)
普及員歴(4年)
前任地：初任地
担当農畜産物：畑作
趣味・特技：PC・ゲーム
得意(好き)な農畜産物：大豆
おかげさまで、何とか普及指導員試験に合格することができました。まだまだ勉強中の身ではありますが、どうぞよろしくお願いいたします。



普及職員
開田 雪乃

出身地：当麻町
最終学歴・職歴：北海道立農業大学校卒
普及員歴 2 年
前任地：初任地(令和3年4月1日 新採用)
担当作物：水稲
趣味・特技：ソフトテニス・歌を歌うこと
得意(好き)な農畜産物：水稲
大学で米の高付加価値化(おむすび)について研究をしていたため、誰にも負けないおむすびを作れる自信があります!!
今金町、良い町ですねえ。皆様にお世話になりながら、2年目も頑張っています!



普及職員
池本 秀樹

出身地：栗山町
最終学歴・職歴：帯広畜産大学大学院
動物医科学コース 修了
前任地：初任地(令和4年4月1日 新採用)
担当作物：園芸(野菜・花き)
趣味・特技：ドライブ・旅行
得意(好き)な農畜産物：玉ねぎ
今年から新規採用で檜山北部支所に配属となりました。皆さんの力になれるよう努力いたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。

檜山北部農業発展に向けご指導ご協力お願いいたします。

もぎたて市&いまかね減塩大作戦コラボ企画

ベジタブルのちょこっといい話



9月は『キャベツ』で、もぎたて市に並ぶキャベツにいまかね減塩大作戦シールをはります。前回の『トウモロコシ』に引き続き、キャベツの魅力を連載で「ベジタブルのちょこっといい話」をお届けいたします。また、最新（令和元年度）の塩分と野菜摂取状況について、栄養調査結果をご紹介します。

キャベツのプロフィール

- 【分類】アブラナ科アブラナ属
- 【原産地】ヨーロッパ
- 【おいしいカレンダー】11月～6月ころ
- 【主な栄養成分】**ビタミンU**、**ビタミンC** など
- ◆生産量トップ3◆
- 1位：愛知県👑
- 2位：群馬県👑
- 3位：千葉県👑

2020年産調べ

日本人が、1日にとっている塩分は男性10.9g女性9.3gと60歳代で最も多くなっております。また、野菜摂取量は男性288.3g女性273.6gと60歳以上で平均より多く食べています。 (令和元年度国民健康・栄養調査より) SDGs達成のためにも「食品ロス」を減らし、野菜摂取量を増やすためにも地場産物の旬の野菜をこれからも食べて欲しいです！



◆保存方法◆

丸のままビニール袋に入れて、カットしたものは切り口が空気にふれないように、しっかりラップをし野菜室にしまします。また、さっと塩茹ですれば冷凍保存も可能です！

◆キャベツのチカラ◆

キャベツから発見された『**ビタミンU(キャベジン)**』が含まれています。胃酸の分泌を抑え粘膜の修復を助け胃炎や胃潰瘍の改善に効果が期待されます。

葉の緑の部分にはカロテンが豊富で、アミノ酸、カルシウムが、**芯のまわりにはビタミンC**が多く含まれています。

◆調理のコツ◆ **チェック**

ビタミンUとビタミンCは、水溶性で熱に弱い。ため上手にとるならサラダなど生食やスープとすれば具と汁ごととることでムダがなくておすすめです！

切ったキャベツをサッと水にさらすと、切り口から水を吸いシャキシャキ食感が楽しめます！水溶性の栄養が流れでしてしまうため、ごく短時間にすませましょう。

♪レシピ「キャベツの豚肉巻き」♪

【材料（4人分）】

- ☆キャベツ 400g
- ☆豚もも肉薄切り 400g
- ☆塩こしょう 少々
- ☆お酒 大さじ3
- ★ポン酢 大さじ2
- ★おろし生姜 小さじ1
- ★長ねぎ 5cm
- ★おろしにんにく 小さじ1



【作り方】

1. 下ごしらえ
キャベツ：千切りにして水にさらして水気を切る。
長ねぎ：みじん切り。
2. 豚もも肉に塩こしょうの下味をつけたら、水気を切ったキャベツをのせて巻きます。
3. 耐熱皿に、巻き終わりを下にした②を並べ、お酒を回しかけラップをする。電子レンジ（600W）で6分加熱をする。加熱している間に、ポウルに★の調味料をあわせてタレを作る。
4. お皿にキャベツの肉巻きを盛り付け、タレをかけたら完成です。

≪1人あたり 176kcal、たんぱく質 19.2g、脂質 4.8g
炭水化物 12.4g 食物繊維 2.1g、塩分 0.9g≫

食品成分表（可食部 100gあたり）

エネルギー	23kcal
水分	92.7g
たんぱく質	1.3g
炭水化物	5.2g
無機質	
カリウム	200mg
カルシウム	43mg
マグネシウム	14mg
リン	27mg
鉄	0.3mg
マンガン	0.16mg
ビタミン	
B1	0.04mg
B2	0.03mg
葉酸	78μg
C	41mg
食物繊維	1.8g

～今金町保健福祉課より寄稿頂きました～