

つながる心・広がる力
JAあおぞらが贈る情報マガジン 喜楽

Kiraku

vol.26
2024.8

TAKE FREE
ご自由にお持ちください

特集

JAあおぞら 女性部

JAあおぞら
加工品
プレゼント

詳細はP12へ➡

目次

- 3 JAあおぞら女性部 〈特集〉
- 4 女性部ってどんな組織？
- 5 主な活動を紹介
- 6 夏野菜・果物でヘルス&ビューティ
- 8 段ボールコンポストに挑戦
- 10 JAあおぞら食農教育
- 11 JAあおぞら青壮年部通常総会
- 12 ちゃぐりん広告
読者プレゼント



今月の表紙



ひまわり

ひまわりの花言葉は「私はあなただけを見つめる」「憧れ」です。漢字の「向日葵」の由来はひまわりが太陽の方向を追うように動く性質にちなみます。

10月16日は「国消国産デー」

「国消国産」とは、「国民が必要として消費する食料はできるだけその国で生産する」という考え方で、2021年に国連が定める「世界食料デー」に合わせ、JAグループでは10月16日を「国消国産の日」として制定しました。





6月20日リフレッシュサークル

特集

J A 女性部

J A あおぞら女性部は、令和5年度末現在258名で活動しています。お菓子・料理作りや大正琴・ヨガなどのサークル、若い世代を中心としたフレッシュミズなどその活動は多岐にわたります。

非常に好評な年金受給日のプレゼント(お団子・ちらし寿司など)は、女性部が一つ一つ手作り準備しています。

「J A の組合員じゃないから部員になれるか分らない・・・」「農業をしていないから部員にはなれない・・・」そんな疑問を持つている方が多いのではないのでしょうか？実は、組合員でなくても、農業をしていなくても食や農業に関心があれば部員になることができます。今回のKirakuを読んで興味があればぜひJ A あおぞら女性部の一員になりませんか？





JA女性部ってどんな組織??

JA女性部は主に食農に関心がある女性が集まって活動する組織です。農家でなくても参加することができ、幅広い世代の方々が参加しています。

JA女性組織をサポートするJA全国女性組織協議会によると全国に568組織、約42万人のメンバーがいるそうです(令和4年12月現在)

活動内容は、料理や手芸などの趣味、健康のためのスポーツ、地産地消に係る活動や高齢者福祉にも取り組んでいます。

また、若い世代の組織として「フレッシュミズ」もあります。



大正琴サークルによる演奏



リフレッシュサークル活動



年に1度の女性部通常総会



グラウンドゴルフ大会



女性部員が育てている野菜を審査する
家庭菜園コンクール



女性部研修(鹿児島厚生連病院)

主な活動を紹介

女性部部員募集中!

詳しくは
組合員生活課 宮脇まで
お気軽にお声かけください。
お問合せ先
TEL 099-474-2460
FAX 099-474-1303



フレッシュミズ研修旅行



年金友の会ふれあいの集いで
手作り料理・お菓子の販売



フレッシュミズ研修でのポーセラーツ体験



昔ながらの食べ物を後世に伝えるふるさと
伝承活動でのやわらかふくれ菓子づくり



フレッシュミズパン作り



敬老の日「ふれあい愛の日」
高齢者へ振舞う手作りの品



地元産の材料を使った料理をJA役員へ
振舞う食と緑を守るバザー（そば作り）

夏野菜・果物で

ヘルス&ビューティー

健康と美容に役立つ旬の野菜や果物をご紹介します。

暑〜い夏をおいしく乗り切りましょう！

栄養士：宮田理江 イラスト：小村裕美子



ナス

アンチエイジング

ナスの紫色の皮にはポリフェノール的一种、ナスニンが含まれています。ナスニンには、抗酸化作用があるため、紫外線の強い夏にはお薦めの野菜です。紫外線の酸化作用によるしわ、シミ、たるみなどを防ぎ、アンチエイジング効果が期待できるでしょう。甘草味のナスのかば焼きにするとご飯が進み、おいしく食べられます。暑くて料理するのがおっくうなときは、電子レンジで加熱してたれに漬け込んで蒸びたしにするのも、手軽にナスニンが取れてお薦めです。



ゴーヤー

むくみ予防

独特な苦みがおいしいゴーヤーは、むくみで悩んでいる方にお薦めの野菜です。ゴーヤーに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあります。ナトリウムの取り過ぎによるむくみの予防に役立つため、食事に取り入れると良いでしょう。ゴーヤーの苦みのもと成分モルデシンには、胃酸の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。ゴーヤーのごまあえもよいですが、暑い日には電子レンジでゴーヤーチャンプルーを作るとおいしく手軽に食べられますよ。



エダマメ

疲労回復

ビールのおつまみの定番・エダマメがおいしい季節になりました。エダマメには、糖質の代謝を助ける働きがあるビタミンB1が含まれています。ビタミンB1が不足すると乳酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなるため、疲労を感じたら食事に取り入れると良いでしょう。肝臓でアルコールが分解されるときに欠かせない成分のメチオニンも含まれていて、お酒を飲む方にはお薦めの野菜です。エダマメのガリリツク炒めや、ホイールに包んでトースターで焼いてもおいしく食べられます。



パプリカ

染み予防

染み予防には日焼け止めなどの紫外線対策が必須ですが、内側からのケアも大切です。パプリカに含まれるビタミンA・C・Eの三つは「ビタミンE」と呼ばれ、染みの原因になる活性酸素を抑える働きがあります。ビタミンCには染みのもとになるメラニン色素の生成を抑える働きもあって、パプリカは染み予防にぴったりです。みそで味付けしたきんぴらの他、電子レンジで加熱後ポン酢に漬けても火を使わず手軽においしく食べられます。



桃

便秘解消

甘くてみずみずしくジューシーな桃には、食物繊維の一種、ペクチンが含まれています。ペクチンには腸内の善玉菌の乳酸菌を増殖させて、腸の調子を整える働きがあるため、便秘でお悩みの方にお勧めの果物です。桃には抗酸化作用があるビタミンEも含まれていてアンチエイジングに役立ち、美しい肌になりたい方にはぴったりです。モッツアレラチーズと桃のカプレーゼ、牛乳と桃のスムージーにすると、肌のもとになるタンパク質も一緒に取れます。



ブルーベリー

目の健康維持

爽やかで甘酸っぱいブルーベリーがおいしい季節になりました。とっても小さな果実ですが、目の健康維持に関わるアントシアニンが豊富に含まれています。パソコン、スマホをよく使用する方にお薦めしたい果物です。コーゲンの合成に欠かせない栄養素のビタミンCも含まれていて、美しい肌づくりにも役立ちます。暑い日のおやつにバナナアイスと混ぜたり、トーストにブルーベリーをのせたりと手軽においしく食べられます。



スイカ

高血圧予防

スイカにはさまざまな栄養素が含まれています。体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムが豊富で、高血圧予防に役立ちます。またペクチンは美肌づくりに欠かせない栄養素。粘膜や皮膚を保護する働きがあり、染み・しわの予防効果が期待できます。スイカは皮にも食物繊維などの栄養素が含まれています。捨てずにきんぴらや漬物にするとおいしく食べられます。



自宅で生ごみを有効活用

段ボールコンポストに挑戦

イラスト：藤田倫史

段ボールコンポストとは、段ボール箱を利用した手軽な生ごみ処理容器のことです。

微生物の力で生ごみを分解し、堆肥(コンポスト)を作ります。

庭先やベランダでも手軽に取り組めますよ。

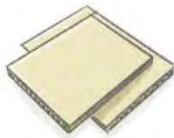
準備編

身近な材料を使って簡単に始められます。

材料



コンポスト基材
(ピートモス、もみ殻くん炭)
※割合は1:2が目安



二重底用の
段ボール板



段ボール箱
※ミカン箱程度の大きさ。厚
手で強度があり防水加工
でないもの



虫よけキャップ



スコップ



風通しの良い
網目状の台

作り方

1 段ボール箱を組み立てる

段ボールを箱状に組み立て、底が抜けるのを避けるために二重底にします。虫の侵入を防ぐため、隙間や穴を目張りします。



2 コンポスト基材を入れる

ピートモス、もみ殻くん炭を入れ、水を加えてよく混ぜます。混ぜたものをぎゅっと握ると、まとまる程度が良いでしょう。



3 設置場所を選ぶ

通気性が悪いと段ボール箱が湿って傷むことがあるので、網目状の台に載せて壁からも5cm程度離します。虫よけキャップをかぶせます。



4 下準備

段ボールコンポスト内を1週間~10日間ほど毎日かき混ぜ、微生物を育てます。以上で準備完了です。



花壇で土づくり

堆肥は家庭菜園や花壇の土づくりに活用しましょう。食品ロスの削減にもつながります。



微生物が大活躍

空気
よく混ぜる

水分
50~70%

生ごみ

温度
15度以上

段ボールコンポストは、微生物の力で生ごみを発酵させて堆肥を作ります。微生物にとって最適な環境に保つことが大切です。

ここがポイント!

1 投入量と期間

投入量は1日につき500~800g程度、投入期間は3~6カ月を目安にしましょう。生ごみはなるべく細かくしてから入れましょう。

2 生ごみの種類

- 廃油、魚のあら、炭水化物は微生物の分解を促進します。
- 乾燥したタマネギ、トウモロコシ、タネノコの皮などは、分解されるまでに時間がかかります。
- 貝殻は分解されないので投入しないこと。
- 落ち葉・木の枝などは投入しないこと。
- 細かい魚の骨、砕いた卵の殻は投入しても問題ありません。
- しばらくの間投入を停止していた場合は、水1L程度を加え、よくかき混ぜてから再開すると良いでしょう。

3 温度管理

微生物が生ごみを順調に分解していると、段ボールコンポストの中が20度から40度まで上がります。微生物の働きを助けるため、寒い季節は日なたなどの暖かい場所に置きましょう。

4 置き場所

室内と屋外どちらもOK。できるだけ日当たりと風通しの良い場所に置きましょう。雨が当たると段ボール箱が傷むので、軒下・ベランダなど雨が当たらない場所を選ぶ必要があります。雨よけとしてビニールなどをかぶせることは、空気の供給や水分の調整に支障が出るため避けましょう。

5 臭い対策

- 投入する前、生ごみを適度に水切りしましょう。
- かき混ぜるときはスコップを縦に差し込み、しっかりと空気を送り込みます。

6 虫を寄せ付けない

- 投入前の台所の生ごみは密封保管して、虫に卵を産ませないようにしましょう。
- 段ボールコンポストに虫よけキャップをかぶせて、虫に卵を産ませないようにしましょう。

生ごみを投入する



1 前日に入れた生ごみをよくかき混ぜる。

2 中心部に穴を掘って、新たに生ごみを入れる。



3 上から基材をかぶせておく。



4 虫よけキャップをかぶせる。

熟成

熟成は、最後に投入した生ごみが分解され、堆肥として使用できるようになるための準備工程です。段ボールコンポストへ生ごみを投入する期間が3カ月から6カ月程度経過した頃、基材がべたついて、分解するまでにまだ時間がかかる、と感じたときに行います。生ごみの投入を終了した時点では、まだ堆肥ではありません。未熟な堆肥を土に入れると土の中で熟成が始まり、植物の根を傷めることがあるので注意しましょう。

熟成の手順

1週間に1回程度1、2Lの水分を加え、基材全体をよく混ぜて分解を促進させます。熟成期間は、夏季は2週間~1カ月、冬季は1、2カ月程度で、生ごみの形がなくなり、水分を加えても温度が上昇しなくなれば熟成完了です。

堆肥化スケジュール(目安)

	1カ月目	2カ月目	3カ月目	4カ月目	5カ月目
1箱目	微生物を育てる(約1週間~10日間)	生ごみを投入する(約3カ月~)	熟成させる	熟成させる	堆肥完成! 段ボールは3週間後利用
2箱目				微生物を育てる(約1週間~10日間)	生ごみを投入する(約2カ月~)

活用編

微生物の力で生ごみを分解。良質な堆肥の出来上がり。

Q&A

Q 臭いが強いときはどうしたら良いですか。

A 動物性タンパク質を大量に投入すると臭いが強くなる場合があります。生ごみの投入を中止すれば臭いは取まります。

Q 虫が発生したときの対処法を教えてください。

A 段ボールコンポスト内の温度を30度以上にして保ち、虫の発生を抑えることができます。虫よけキャップは必須です。

Q 虫が多く発生したらどうすればいいですか。

A 基材を黒いビニール袋に入れ、口をしっかり閉めて密封状態で太陽光に当て、袋の中の温度を上げることで死滅します。虫の死骸もやがて堆肥となるので問題ありません。

Q 表面に白いヒゲが発生しました。白くはやくはげますか。

A 白カビは、生ごみの分解が進んでいる証拠。水分や空気が不足しないようすれば問題ありません。

Q 寒くなったら生ごみを凍解しにくくしました。

A 段ボールコンポスト内の温度が10度以下になると、生ごみの分解はなかなか進みません。特に冬場は、油または米ぬかを少し入れて、温度を上げてみてください。



JAあおぞらの食農教育



今年もちゃぐりんを寄贈しました!

JAあおぞらでは、管内小学校の一年生96名を対象にJAのすすめる食農教育誌「ちゃぐりん」8月号を寄贈しました。

この活動は次代を担う子どもたちが健やかに成長し、自然や郷土を愛するよう
に育つことを願い、2021年に始まりま
した。4年目を迎えた今年も、各校へ常
勤役員が訪れ、各校の児童・先生方へ手
渡しました。



蓬原小学校



山重小学校



伊崎田小学校



通山小学校



原田小学校



野神小学校



有明小学校

第43回青壮年部通常総会を開催しました!

J Aあおぞら青壮年部は7月18日、本所大会議室にて第43回通常総会を開催しました。今年度の青壮年組織事業実施事項として①農業経営強化・学習活動の定着②組織活性化に向けた活動の促進③青年組織の意志反映強化を中心とした活動を展開していくこととしました。

また、部員の岩根拓也さんが先日入籍されたことを祝し、結婚祝い金が贈られました。



総会に出席した青壮年部員・JA理事

あおぞら農協青壮年部 通常



留村栄治部長(左)より岩根拓也さん(右)へ結婚祝い金が贈られました。

ご住所		
ふりがな 氏名	年齢	性別
	歳	男・女
電話番号 ()	職業	

Q 1 当誌をどこで入手されましたか？

()

Q 2 印象に残った記事・広告とその理由についてお聞かせください。

()

Q 3 JA・職員に期待する取り組みや、Kiraku [喜楽]についてのご意見をお聞かせください。

()

皆様の声をお聞かせください



Kiraku 喜楽 きらく
vol.26 (2024年8月15日) 発行/あおぞら農業協同組合企画管理部
〒899-7402 鹿児島県志布志市有明町野井倉1373-1 TEL./099-474-1211

郵便はがき

アンケートに答えてもらえる★

vol.26 **プレゼント**

アンケートに答えて **3名様** プレゼントを当てよう!!

応募方法 必要事項をハガキに記入し、郵送もしくは最寄りのJAへご応募ください。

JAの加工品 ※写真は一例です。

応募締切 2024年9月30日 消印有効

63円切手を貼ってください。又はJAあおぞら窓口へご持参ください。

〒899-7402
鹿児島県志布志市有明町野井倉1373-1

JAあおぞら
Kiraku プレゼント係宛