

VOL.167

農協からのお便り

2  
2022

グリーン  
Green

地域と農業をむすぶJA広報誌



今月の表紙

# 新規就農者激励会 & JA役職員新年交礼会



## TOPICS

- ・特集 農協を知ろう
- ・新規就農者激励会
- ・令和2年産米追加概算・最終精算報告  
他



JA 上川中央

URL <http://www.ja-kamikawa.or.jp/>

# 特集

～農協を知ろう～

総務・金融専門委員会

委員長 岩城 一憲



昭和54年9月4日生まれ(満42歳)

平成12年3月 北海道自動車短期大学 卒業  
 平成12年4月 ネットヨタ旭川(株) 入社  
 平成19年4月 就農  
 令和元年4月 株式会社金富農産 設立(取締役)

**Q1 総務・金融専門委員会委員長に就任されて**

A 責任の重さを痛感すると共に、日々勉強の毎日です。  
 まだまだ未熟な私ですが、組合員・地域のために頑張っ参ります。

**Q2 自らの農業経営で取組んだり、気をつけていること**

A 天候や情勢などに左右される農業ですが、左右されてもそれに対応できるよう、常に高いレベルで農産物を作ったり、経営管理できるように心掛けています。

**Q3 今後の事業運営にあたって**

A 基本的事業の安定・推進を目指すと共に、利用していただく全ての皆様からの信頼と、必要とされる「より良い」Aづくり」に努めたいと思っています。

**Q4 組合員や役職員に伝えたいこと**

A まだまだコロナ過で苦しい状況ではありますが、苦しい状況の時こそ新たなことにチャレンジして取り組むことが大切だと思っています。

**Q5 趣味や特技、プライベートで楽しみにしていること**

A 年に数回しか行けませんが、キャンプが趣味です。自然と向き合いながら家族で過ごす時間は気分もリフレッシュして落ち着きます。  
 あと、最近は全然乗っていませんが、バイクかな？

「農協を知ろう」として農業者・役職員などを紹介しています。

# 水稻・畑作・園芸の各生産経過と課題について… 上川町もち米・畑園合同作況報告

1/12  
上川地区



上川支所2F大会議室にて合同作況報告会を生産者22名、来賓9名、事務局6名の37名の参加により開催しました。  
ホクレン旭川支所より青果課の高田課長、農産課の森下課長、米穀課の駒井主査の3名を招き、各作物の令和3年産作柄・販売動向等について説明を受けました。  
上川農業改良普及センターより小柴主査、桂川専門主任、井村専門員3名を講師に招き、水稻・畑作・園芸の各生産経過・生育調査結果・次年度に向けた課題等について説明を受けました。参加された生産者は真剣に耳を傾けていました。



手を眺めると、  
生命の不思議が  
見えてくる



稲垣栄洋 著  
定価1,430円

人間の体はこんなに不思議でおもしろい！動植物の生き方を描くことで人気の著者が、手を中心とした人体の仕組みや、人間の進化の軌跡を描くサイエンスエッセイ。自分の体を二度見してしまう全20話を収録。

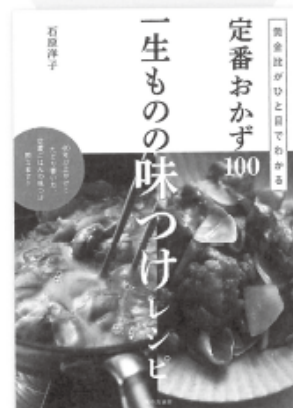
寺田本家  
発酵カフェの  
甘酒・酒粕・麴の  
やさしいおやつ



寺田聡美 著  
定価1,650円

江戸時代から続く造り酒屋「寺田本家」による発酵食品を使ったおやつレシピ。砂糖・小麦粉・卵・乳製品不使用で体にやさしく味わい深いおやつは毎日食べても飽きないおいしさ。材料も少なく、手軽に作れる。

黄金比がひと目でわかる  
定番おかず100  
一生ものの  
味つけレシピ



石原洋子 著  
定価1,650円

料理がいまひとつおいしく作れないと悩む人必見！料理教室歴40年以上の著者が、和洋中エスニックの定番おかずの味つけを伝授。分量とコツがひと目でわかるから、誰でも「求めている味」の料理が作れる。

J  
A  
図書館コーナー

ご注文は  
地域振興係  
一本所一  
Tel 6-5315  
一支所一  
Tel 2-1113

5名の新たな門出を祝う...

# 新規就農者激励会を開催

1/6



愛別町蔵らにて新規就農者激励会を開催しました。今年度は5名の方に激励状と記念品を贈呈しました。

激励会の挨拶では大村組合長より、協同組合活動の理念や新型コロナウイルスの注意喚起について、そして農業の先輩として激励のエールが送られ、受贈者の皆さんから大変心強い抱負が述べられました。

本年度も美深高等養護学校あいべつ校3年生の皆さんが、木製の激励状を丹精込めて制作してくれました。



令和3年度対象者

激励状をお持ちの右側から

愛別地区	森定 充宜様
上川地区	遠藤 雅大様
	長谷 隆広様
	佐藤 大悟様
	佐藤 直哉様

※当日欠席

今後の事業方針の見直し等...

# 農協座談会を開催

12/27・28

愛別・上川

農協座談会を支所(27日)・本所(28日)の大会議室で開催しました。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、地区ごとで行われました。

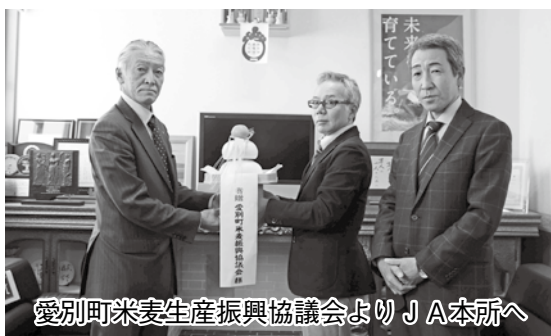
座談会では、常勤役員から農政報告・上川中央部5JA合併検討委員会協議経過・組合員資格の精緻化・信連からの増資依頼内容・JA施設等の取り進め・営農関連施設の合理化などについて説明させていただき、組合員の皆様から貴重なご意見をいただきました。

頂いたご意見等を、今後の事業運営に反映させていただきます。



## 今年の安全と豊作を祈念して… 鏡餅贈呈

12/24~28  
愛別・上川



愛別町米麦生産振興協議会よりJA本所へ



上川町もち米生産団地組合より上川町へ



愛別町愛ふくふくよりJA本所へ

新型コロナウイルスの収束を願い、今年の安全と五穀豊穡を祈念して、愛別町では愛別町米麦生産振興協議会様と(有)協和農産様より、上川町に対してもち米生産団地組合様より贈呈されました。  
贈呈された鏡餅は、事務所の入口に飾らせて頂きました。  
令和4年がより良い年になることを願います。

## インボイス制度等について説明… 青色申告会研修会

12/3  
愛別地区



令和3年度 愛別町農業青色申告会税務研修会が本所に開催され、会員22名が参加致しました。  
旭川東税務署個人課税第一部門より、星総括国税調査官と清水上席国税調査官を講師に招き、今年度の確定申告に係る農業所得の計算についての留意事項や令和5年10月より開始となるインボイス制度についての詳しい説明を受けました。参加された会員の方々は正確な確定申告を行うため、熱心に耳を傾けていました。





# 令和3年産米 入庫終了の報告について

令和3年産米の色選処理・検査及び入庫処理が終了致しましたので報告致します。出荷、ありがとうございました。

令和3年産うるち米入庫実績表

令和3年12月末日 単位：俵

種別	区分	品 種 名	1 等					品 種 計	
			1次	2次	3次	4次	8次		9次
愛別地区	主食用米	ほしのゆめ			28.0		13.5		41.5
		きらら397	726.0						726.0
		ななつぼし	8,452.5		9,511.0				17,963.5
		ゆめびりか	2,666.0	1,581.5	233.0	1,669.5			6,150.0
		Yes! cleanきらら397	658.0						658.0
		Yes! cleanななつぼし	1,958.0		2,445.5		160.5		4,564.0
		Yes! cleanゆめびりか	377.5	307.0		2,587.5			3,272.0
		おぼろづき	73.5						73.5
		あやひめ	21.0						21.0
		ゆきさやか	909.0						909.0
	えみまる	43.0					237.5	280.5	
	その他うるち	0.5						0.5	
	酒米	吟風	1,105.0						1,105.0
		彗星		1,315.5					1,315.5
きたしずく			886.0					886.0	
	小計	16,990.0	4,090.0	12,217.5	4,257.0	174.0	237.5	37,966.0	
	加工用米	6,078.5						6,078.5	
	合計	23,068.5	4,090.0	12,217.5	4,257.0	174.0	237.5	44,044.5	

- ・主食用米の次数区分 1次=タンパク6.9～7.9% 3次=タンパク6.8%以下 8次=タンパク8.0～8.4% 9次=8.5%以上
- ・酒米の次数区分 1次=1等 2次=2等 3次=タンパク6.8%以下 4次=特等+タンパク6.8%以下
- ・ゆめびりかの次数区分 1次=第1区分(タンパク6.9～7.4%) 2次=第2区分(タンパク7.5～7.9%) 3次=第3区分(タンパク8.0%以上) 4次=第1区分S(タンパク6.8%以下)
- ・おぼろづきの次数区分 1次=第1区分(タンパク7.9%以下)

令和3年産もち米入庫実績表

令和3年12月末日 単位：俵

種別	区分	品 種 名	慣行栽培		特別栽培	品 種 計	備 考
			1等	2等	1等		
愛別地区	主食用米	はくちょうもち	470.5			470.5	
		風の子もち	12,613.0	384.5		12,997.5	
		きたゆきもち	10,321.5	415.0		10,736.5	
	小計	23,405.0	799.5		24,204.5		
	加工用米	1,127.0			1,127.0		
	愛別合計	24,532.0	799.5		25,331.5		
上川地区	主食用米	風の子もち	7,199.5		3,868.0	11,067.5	
		きたゆきもち	9,829.5			9,829.5	
	小計	17,029.0		3,868.0	20,897.0		
	加工用米	4,661.5			4,661.5		
	上川合計	21,690.5		3,868.0	25,558.5		
合計	主食用米	はくちょうもち	470.5			470.5	
		風の子もち	19,812.5	384.5	3,868.0	24,065.0	
		きたゆきもち	20,151.0	415.0		20,566.0	
	小計	40,434.0	799.5	3,868.0	45,101.5		
	加工用米	5,788.5			5,788.5		
	合計	46,222.5	799.5	3,868.0	50,890.0		



# 令和2年産米追加概算・最終精算報告

## 1. うるち米

単位:円 (1俵あたり)

品 種	等級	品 位	入庫時概算払			最終精算 3.12.3				
			入庫時概算金	JA 独自 仮渡金	入庫時 概算払計	追 加 概算金	Yes! Clean 加算金	JA 独 自 仮 渡 金 返 還	差 引	合 計
			A	B	C=A+B	D	E	F	G=D+E-F	H=C+G
ななつぼし	1等	一般(1次)	13,200	300	13,500	354		-300	54	13,554
		低蛋白(3次)	13,700	300	14,000	354		-300	54	14,054
		高蛋白(8次)	13,200	300	13,500	354		-300	54	13,554
ほしのゆめ	1等	一般(1次)	13,100		13,100	0			0	13,100
		高蛋白(8次)	13,100		13,100	0			0	13,100
きらら397	1等	一般(1次)	13,000		13,000	134			134	13,134
		高蛋白(9次)	13,000		13,000	134			134	13,134
おぼろづき	1等	第1区分	13,400		13,400	0			0	13,400
		第2区分	13,100		13,100	0			0	13,100
あやひめ	1等	区分なし	13,000		13,000	0			0	13,000
えみまる	1等	区分なし	13,200		13,200	76			76	13,276
ゆめびりか	1等	第1区分S	15,200	300	15,500	413		-300	113	15,613
		第1区分	14,700	300	15,000	413		-300	113	15,113
		第2区分	13,100	300	13,400	413		-300	113	13,513
		第3区分	13,000	300	13,300	413		-300	113	13,413
イエスクリーン ななつぼし	1等	一般(1次)	13,200	300	13,500	354	230	-300	284	13,784
		低蛋白(3次)	13,700	300	14,000	354	230	-300	284	14,284
		高蛋白(8次)	13,200	300	13,500	354	230	-300	284	13,784
		高蛋白(9次)	13,200	300	13,500	354	230	-300	284	13,784
イエスクリーン きらら397	1等	一般(1次)	13,000		13,000	134			134	13,134
		高蛋白(9次)	13,000		13,000	134			134	13,134
イエスクリーン ゆめびりか	1等	第1区分S	15,200	300	15,500	413	200	-300	313	15,813
		第1区分	14,700	300	15,000	413	200	-300	313	15,313
		第2区分	13,100	300	13,400	413	200	-300	313	13,713

## 2. 酒造好適米

品 種	等級	入 庫 区 分	入庫時概算払			追加概算 3.9.24			
			入庫時概算金	JA 独自 仮渡金	入庫時 概算払計	追 加 概算金	JA 独 自 仮 渡 金 返 還	差 引	合 計
			A	B	C=A+B	D	E	F=D+E	G=C+F
吟 基 きたしずく 風 星	特等	第1区分	13,770	300	14,070	1,627	-300	1,327	15,397
		第2区分	10,270	300	10,570	1,627	-300	1,327	11,897
		第3区分	7,270	300	7,570	1,627	-300	1,327	8,897

## 3. 加工用米

う 3.9.24 も 3.9.30 う 3.12.3 も 3.12.24

品 種	等級	入庫時概算払			追加概算		最終精算	
		入庫時概算金	JA 独自 仮渡金	入庫時 概算払計	追 加 概算金	合 計	精算金	合 計
		A	B	C=A+B	D	E= C +D	F	G=E+F
加工用うるち米	1等	9,800		9,800	200	10,000	200	10,200
加工用もち米	1等	8,500		8,500	2,100	10,600	608	11,208

## 4. もち米

品 種	等級	品 位	入庫時概算払			追加概算 3.9.30				追加概算 3.12.24	
			入庫時概算金	JA 独自 仮渡金	入庫時 概算払計	追 加 概算金	JA 独 自 仮 渡 金 返 還	差 引	合 計	追 加 概算金	合 計
			A	B	C=A+B	D	E	F=D+E	G=C+F	H	I=G+H
はくちょうもち	1等	仕分無し	12,000	500	12,500	1,500	-500	1,000	13,500	400	13,900
風の子もち			12,000	500	12,500	1,500	-500	1,000	13,500	400	13,900
きたゆきもち			12,000	500	12,500	1,500	-500	1,000	13,500	400	13,900

# 子どもたちを狙った「占領政策」は、誤っている

食料自給率はなぜ下がったのかについて、よく言われる「誤解」がある。

「日本の農地と農業生産力は限られているのに、食生活の変化に伴う食料需要が増大したため、対応しきれなくなった。原因は食生活の変化だから仕方がない」というもの。これは一面の事実だが、鎖国の江戸時代が当然ながら自給率100%だったことを想起すれば、大きな要因は政策だとわかる。

## 余剰穀物処理が「占領政策」の柱

米国の要請で貿易自由化を進め、輸入に頼り、日本農業を弱体化させてしまう政策を採ったからである。しかも米国は日本人の食生活を米国農産物「依存症」に誘導・変更した。日本の戦後の食料難と米国の余剰穀物処理への対処として、早い段階で実質的に関税撤廃

された大豆、トウモロコシ（飼料用）、輸入数量割当制は形式的に残しつつも大量の輸入を受け入れた小麦などの品目では、輸入急増と国内生産の減少が加速し、自給率の低下が進んだ。小麦、大豆、トウモロコシ生産の激減と輸入依存度が85%、94%、100%に達する事態となった。

故宇沢弘文教授は友人から聞いた話として、米国の日本占領政策の2本柱は、「米国車を買わせること」「日本農業を米国農業と競争不能にして余剰農産物を買わせること」だったと述懐している。

また、農業が盛んな米国ウイスコンシン大学の教授は、農家の子弟が多い講義で「食料は武器で、標的は日本だ。直接食べる食料だけでなく、日本の畜産のエサ穀物を米国が全部供給すれば日本を完全にコントロールでき



すずき・のぶひろ

1958年三重県生まれ。東京大学農学部卒業後、農林水産省入省。農業総合研究所研究交流科長、九州大学教授などを経て、2006年より現職。専門は農業経済学、国際貿易論。著書に『食の戦争～米国の農に落ちる日本』（文春新書）、『ここが間違っている！日本の農業問題』（家の光協会）などがある。

る。これがうまくいけば、これを世界に広げていくのが米国の食料戦略なのだから、みなさんはそのためにがんばれ」という趣旨の発言をしていた。

## 日本の子どもの食生活「改変」計画

そのためには、コメの代わりに小麦を食べさせ、食肉消費も喚起して、飼料穀物需要を増やす必要があった。

これをけん引した米国の戦略の1つが学校給食を「突破口」にした日本人の食生活「改善」だった。これには学者も動員された。「コメ食低脳論」を説いた某大医学部教授の超ベストセラー『頭脳』には「せめて子どもの主食だけはパンにしたほうがよい。大人はもう運命だと諦めよう。しかし、子どもたちの将来だけは、わたしどもと違って、頭脳のよく



働く、アメリカ人やソ連人と対等に話のできる子どもに育ててやるのがほんとうである」と書かれていた(一部要約)。わたしも、その学校給食世代である。

以下、独立行政法人農業環境技術研究所『農業と環境』No.106(2009年2月1日)の記述を紹介しよう(注)。

当時の『朝日新聞』のコラム「天声人語」にも、次のようなコメ食否定論が掲載されている。その文章を原文のまま引用すると、「近年せつかくパンやメン類など粉食が普及しかけたのに、豊年の声につられて白米食に逆もどりするのは、豊作も幸いとばかりはいえなくなる。としをとると米食に傾くものだが、親たちが自分の好みのままに次代の子供たちにまで米食のおつき合いをさせるのはよくない」。(1958年3月11日付) 国内の各地で「洋食推進運動」が実施され、日本人の食生活近代化というスローガンのもとに、「栄養改善普及運動」や「粉食奨励運動」が展開された。これらは、まさに欧米型食生活崇拜運動であり、和食排斥運動でもあった。キッチンカーという調理台つきのバスが、20数台で分担し、全国の都市部のみならず農村部まで津々浦々を巡回して、パン食とフライパン料理などの試食会と講演会をくり返した。これらの強烈的なキャンペーンには、農家の人たちがまで洗脳されて、欧米型食生活崇拜の考え方に陥ってしまったのである。短い期間に伝統的な食文化を変化させてしまった民族というのは、世界史上でもほとんど例がないそうである。洗脳キャンペーンがあまり

にも強烈だった。

そして、このころから、わが国ではコメ消費量の減少が始まり、コメの生産過剰から水田の生産調整へとつながって行くことになる。これはまた、わが国の農業、農政が凋落する始まりでもあった。また食料自給率の低落が始まるのも、この時期と一致している。

### 子どもたちを守る

あれから60年以上を経た今、こんどは、ゲノム編集トマトで子どもたちをターゲットにした「啓蒙普及」が開始されている。予期せぬ遺伝子損傷(染色体破砕)が学会誌で報告され、少なくとも従来の遺伝子組み換え(GM)と同等の審査と表示を課す方針の国もあるなか、わが国では「届出のみ、表示もなし」で流通されはじめた。

このトマトは国内のある大学が、税金も使われて開発して、その成果が企業に「払い下げ」られたものである。しかも、消費者の不安を和らげ、スムーズに受け入れてもらうため、販売企業はそのトマト苗をまず家庭菜園向けに4000件配布したのち、2022年から障がい児福祉施設、2023年から小学

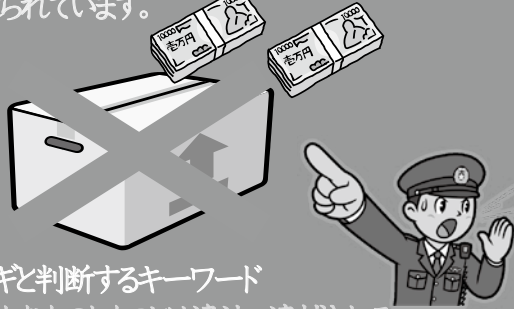
校に無償配布して育ててもらい、普及させるという。この子どもたちを突破口とする食戦略をビジネスモデルとして国際セミナーで発表している。ゲノムトマトが普及した暁には特許料が米国のグローバル種子・農薬企業に入るといふ(印鑰智哉氏)。

我々の税金も投入されて開発されたゲノム編集作物が子どもたちから浸透され、その利益は最終的に米国企業に還元される……。「占領政策」は少し形を変えてはいるが、同じように続いているのである。戦後の「占領政策」は、子どもたちをターゲットに進められ、今も、ゲノム編集の浸透という新たな形で、「総仕上げ」とも言える段階に来ている。ここから示唆されることは、わたしたちも、学校給食から日本の本来の姿を取り戻し、それを守ることである。すなわち、地元の安全・安心な農産物を学校給食など通じてしっかり提供する活動・政策を強化することで、まず子どもたちの健康を守ることが不可欠だということである。

(注) <http://www.naro.affrc.go.jp/archive/niaes/magazine/106/mgzn10605.html>

# ちょっと待って！ 「現金送って」 はサギ！

宅配便やレターパック等で現金を送ることは約款等により禁じられています。



サギと判断するキーワード

- あなたのしたことは違法、逮捕される
- 保釈保証金を払え
- 訴訟取消費用を払え
- 弁護士費用を払え

このような電話やハガキ・メールはサギ！

北海道警察

「数千万円単位の高額詐欺被害を多数認知！」(1/12)

昨年末から現在までの短期間に、道内での高額な特殊詐欺被害を連続で認知しました。

これらの被害はすべて、防犯協会などの団体職員や金融庁職員などをかたる複数の者から、繰り返し電話を受け、何ら非のない被害者が、あたかも違法行為をしたかのようなウソの話で不安をあおられ、

「逮捕されないためにはお金が必要」

などと言われて、宅配便で現金を送付させられてだまし取られてしまったのです。

ご自身やご家族も詐欺の電話を受ける可能性があることを日頃から意識し、不安をあおられるような言葉を言われても

宅配便での現金要求は詐欺・突然の電話でお金の話は詐欺を疑うということを念頭において、要求に応じないようにしましょう。

【宅配事業者様、発送手続き取扱事業者様へ】

発送手続の際には、お客様に対して必ず、「荷物の中に現金は入っていないか」について確認するとともに

○現金は宅配便で送れないこと

○品名を偽って宅配便で現金を送付させるのは詐欺の手口であることについてもあわせて声掛けいただけますよう、ご協力をお願い致します。

【関係機関及び各事業者の皆様へ】

この情報は、広まる限り多くの国民の皆様にも伝達できますよう、ご傘下の企業、ご家族、ご友人、お知り合い、ご近所の方に対して情報提供をお願いします。

北海道警察本部 生活安全企画課

特殊詐欺抑止対策係011-251-0110(内線3028)

## 除排雪作業に伴う事故に注意！

先日、除排雪作業中に救急搬送された方が亡くなっています！除雪機のエンジンを始動している際には、周囲の安全を確認し、除雪機の前に立ったり、回転刃の氷を取り除く等の危険行為はやめて下さい！



愛別・愛山駐在所



第11回定例理事会

令和3年12月22日開催

- 6日 仕事始め  
新規就農者激励会  
新年交礼会
- 11日 期中I内部監査代替的調査(～14日)  
五穀豊穣祈願祭
- 12日 上川町もち米畑園合同作況報告会
- 14日 令和3年度上川地区農協監事協議会  
冬期研修会
- 19日 女性部愛別支部役員会
- 28日 第12回定例理事会
- 31日 棚卸



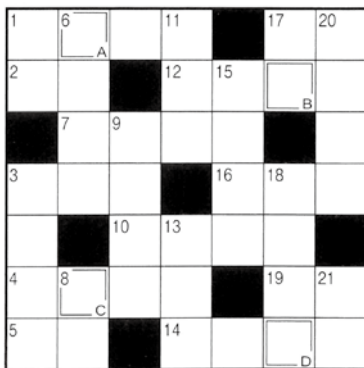
組合員のうごき

(令和3年12月22日現在)

正組合員戸数	316戸
総組合員数	2,231名
正組合員数	488名
うち団体数	33団体
准組合員数	1,743名
うち団体数	59団体

- 報告事項
- 1 組合員の脱退について  
7名の脱退について報告した。
- 2 臨時給与の支給について  
第10回理事会承認内容に基づき、支給内容を報告した。
- 3 資産評価委員会の開催内容報告について  
11月26日の開催内容を報告した。
- 6 令和2年度うるち米最終精算もち米追加概算払いについて  
うるち米の最終精算、並びにもち米の追加概算払いの内容を報告した。
- 議事
- 1 出資金の相続並びに譲渡について  
3件の相続並びに譲渡について承認された。
- 2 組合員の加入報告並びに組合員資格について  
1件の相続加入について承認された。
- 3 組合員の資格変更について  
3件の資格変更について承認された。
- 4 令和3年度資産評価額の設定について  
資産評価委員会の結果に基づき、原案通り承認された。
- 5 令和3年度大豆・そば数量払い仮渡しについて  
各品目に対する単価並びに仮渡金額について審議し、承認された。
- 6 資金の融資について  
2件の融資案件について審議の結果、承認された。
- 7 理事に対する資金の融資について  
1名の理事に対する融資案件について、該当理事退席のもと、審議され承認された。

パズル? 頭の体操



↓ タテのカギ

- 1 力士が頭のてっぺんに結います
- 3 ベッドルームともいいます
- 6 南へと吹き抜けていきます
- 8 父はロバ、母はウマ
- 9 青→黄→赤と変わるものをよく見掛けます
- 11 宍道湖の名産である二枚貝
- 13 水瓶座と牡羊座の間
- 15 訴えや申請などが退けられること
- 17 ——かまぼこ、——団子、——笛
- 18 鉄道のレールの下に並べます
- 20 テレビ——の録画を予約した
- 21 魚へんに師と書く出世魚

→ ココのカギ

- 1 節分の日に丸かじりする地方もあります
- 2 歯がある履き物
- 3 世界遺産には文化遺産や——遺産があります
- 4 ほっそりした指の例えに使われる魚
- 5 酸っぱいものを見ると湧きます
- 7 特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- 10 受験生が勝ち取りたいもの
- 12 江戸幕府の旗本、御家人の総称
- 14 ——頭をたたいてみれば文明開化の音がする
- 16 酒のお供です
- 17 年齢を尋ねられたので——を読んで答えちゃった
- 19 愛を英語でいうと

先月号の答え



解答	A B C D E
	フクワライ





今日の  
オススメ

トマトとミツバの  
炊き込みご飯

作り方

- (1) 米をとぎ、ざるにあげて20分置く。
  - (2) 炊飯器にかつおだしと塩を入れ、(1)の米を入れ20分浸す。
  - (3) トマトを湯むきしてさいの目に切り、炊飯器に入れてさっと混ぜ、炊飯器のスイッチを入れる。
  - (4) 炊き上がったご飯にざく切りにしたミツバを混ぜ合わせ出来上がり。
- (根ミツバを使用した場合は、残った根でさんぴらを作り炊き込みご飯に添えるのがお勧め)



材料(4人分)

- 米…………… 2合
- かつおだし…………… 400ml
- 塩…………… 適宜
- ミツバ(根が付いているものは落とし、ゆでておく)…………… 1把
- トマト…………… 中2個

進めよう! 国消国産

進めよう!! 国消国産

国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産

【今回のテーマ】



果物や野菜を  
みんなどれくらい食べているの?

ジャムを除く果物類や野菜類は、  
若い世代ほど摂取量が少ないのが  
現状です。



果物・野菜の摂取目標と年齢別平均摂取量

果物類(ジャムを除く)



野菜類



出典 厚生労働省「2019年国民健康・栄養調査」

ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含む果物や野菜は食べる量が足りないと、生活習慣病のリスクが増えたり、体の免疫力が低下したりするなど、体調不良の原因になってしまいます。

厚生労働省が掲げる1日あたりの摂取目標は果物200グラム、野菜350グラムですが、ちょっと意識するだけで達成できそうです。果物だとミカン2個かリンゴ1個です。また、野菜は加熱するとかさが減ります。

旬にあわせておいしい国産果実や野菜を食べて、国消国産を進めましょう。



耕そう、大地と地域のみらい。