

♡ ジャンジャン

# Jan!Jan!

JAN! JAN! is PR magazine of JA network. We report interesting news, topics, interviews, information, etc. Please enjoy yourself!

# 10

Oct.2024 No.360

## CONTENTS

- ②JAトピックス ④JA職員の農家インタビュー!
- ⑥ほうさくClub! ⑧なんでも掲示板
- ⑨花ナビ、お知らせ ⑩みんなの広場 ⑫健康講座



JA信州うえだ  
キャラクター  
農田のぼるくん



Facebook →



■HP / <https://www.ja-shinshuueda.ljlan.or.jp/>  
 ※QRコードからホームページをご覧いただけます。  
 ■FONT 泉やまの森の樹木に「いこいこ」のキャラクターデザインを採用しています。

■発行 / 信州うえだ農業協同組合 ■印刷 / (株)アオヤマ印刷  
 〒386-8668 上田市大手2-7-10 TEL.0268-257800  
 ■発行人 / 眞島 実 ■編集 / 総務企画課企画広報課

JA信州うえだ  
Jan!Jan!  
JA-NEXT JA-NETWORK



健康講座



Healthy Life  
 なぎさ保健師の  
**健康講座**

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター  
 つちやなぎさ  
 土屋 渚保健師が健康に関する知識を  
 紹介します。

血糖値は食事をすると上昇し、血糖値の上昇が感知されると膵臓から“インスリン”と呼ばれるホルモンが分泌されます。インスリンは、一生に作れる量がだいたい決まっています。糖尿病と言われた方は、このインスリン分泌量が減少したり、はたらきが弱くなったりするため、血糖値が高い状態が続くようになります。

### ♡ あなたの血糖値は?

健康診断や人間ドックなどで健診を受けると血糖値が分かります。自身の結果と併せてみてみましょう。

#### ①空腹時血糖値

正常値 / 80mg/dlから99mg/dl  
 糖尿病予備軍 / 100mg/dlから125mg/dl  
 糖尿病の可能性が高い / 126mg/dl以上

#### ②HbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)

過去1~2ヶ月の血糖値の平均が分かります。  
 正常値 5.6%以下 / (5.7~5.9は正常高値)  
 糖尿病予備軍 / 6.0%~6.4%  
 糖尿病の可能性が高い / 6.5%以上

### ♡ 高血糖の予防をしよう!

#### ①腹八分目を心がけましょう。

・食べ過ぎは高血糖になりやすくなります。

#### ②バランスの良い食事を心がけましょう。(糖質のみの食事を避けましょう)

・糖質ばかりの食事は血糖値スパイクの原因になります。  
 \*血糖値スパイク：食後に血糖値が急上昇したあと、ジェットコースターのように急降下して、また正常値に戻るごと。

#### ③朝食を食べましょう。

・一日の食事量が同じでも朝食を抜くと血糖値が高くなるというデータがあります。

#### ④汁物や野菜などの副菜から食べましょう。

・食後血糖値の上昇が穏やかになります。

#### ⑤早食いに注意しましょう。

・ゆっくり食事を摂ることで、食後血糖値の上昇が穏やかになります。また、よく噛んで食べれば少量でも満腹感をえられるため、肥満を防ぎやすくなります。

#### ⑥体を動かしましょう。

・食後15分くらいから、体操や散歩などの軽い運動をすると、血糖値の上昇を抑えられます。立っただけでも効果があるので、食後は家事をするなど、無理のない範囲で体を動かしましょう。





# 地域と共に歩む30周年を祝う フェスティバル開催

9月14日、上田城跡公園やぐら下芝生広場で、JA信州うえだの合併30周年を祝う「JAフェスティバル」が上田東地区と西部地区の合同で開催しました。地域の皆様に感謝の気持ちを込めたこのイベントは、多彩なプログラムで賑わいを見せました。地元産ブドウの贈答受付・販売を行い、来場者は新鮮で安全・安心なブドウを買求めています。また、JA信州うえだのFacebookを新規フォローした方を対象に、Nツアー旅行券や豪華家電が当たるガラガラ抽選会が行われ大勢の皆様が参加しました。

ステージでは、タレントのはっちゃんによる農産物オークションを開催し、売上は上田市社協に寄付されます。また、上田市消防音楽隊の演奏やウエイダーショー、30周年記念のO×クイズも行い、参加者に楽しんでいただきました。さらに、牛乳の消費拡大を目的とした無料配布も行い、多くの方にご好評をいただきました。同時開催の第10回上小協同組合まつりでは、上小地区の6つの組合が参加し、協同



上田会場であいさつする眞島組長

の輪を広げるための展示・出店が行われました。挨拶をしたJA信州うえだの眞島実組長は、「食料安全保障や再生産可能な農畜産物価格の実現には消費者の理解が不可欠です。本日フェスティバルでは国産消費地産のチラシを配布します。本年は合併30周年を迎え、全7会場での農畜産物やイベントを企画しています。皆様のご来場をお待ちしております」と述べました。11月23日まで各地区でフェスティバルを開催

# JA信州うえだが推進する「国消国産」と「地消地産」

10月16日は「国消国産の日」です。この日は、1945年に国連食糧農業機関(FAO)が発足したことを記念し、1981年に国連が「世界食料デー」と定めた日でもあります。全中は令和3年に「国消国産の日」として制定し、日本記念日協会に登録しました。

現在、「日本の食」は多くの課題に直面しています。輸入依存の食料供給、減少する農家と農地、増加する自然災害、増え続ける世界人口と食料需要、高止まりする生産資材の価格など、さまざまな問題があります。これらの問題を解決するためには、国産国産を進めることが重要です。国産の農畜産物は自然の力を活かし、多くの手間をかけて安全・安心な食べ物が作られています。国産を食べることで、食料自給率を高め、美味しく安全な食事を楽しむことができ、日本の農業を応援することにもつながります。また、輸送に伴うCO<sub>2</sub>排出を減らし、SDGsにも貢献できます。

この機会に、私たちの食生活を見直し、国産の食料を積極的に取り入れましょう。日本の「食」に安心を、未来を築くために、皆様のご協力をお願いします。私たち一人ひとりが国産を選ぶことで、地域の農業を支え、持続可能な社会を実現するための第一歩となります。地元の農産物を選ぶことは、地域経済の活性化にもつながります。ぜひ、国産国産を意識した食生活を実践し、未来の食文化を共に育んでいきましょう。



国産を選ぶことで、地域の農業を支え、持続可能な社会を実現するための第一歩となります。地元の農産物を選ぶことは、地域経済の活性化にもつながります。ぜひ、国産国産を意識した食生活を実践し、未来の食文化を共に育んでいきましょう。

## 菅平地区ハクサイ出荷査定会 が開催されました。

8月30日、上田市の菅平第一集荷所でJA信州うえだ菅平農事振興組合によるハクサイ出荷査定会が行われました。生産者33人、JA全農長野東信事業所および市場関係者、同JAの15人が参加し、収穫期を迎えたハクサイの出荷規格を確認しました。

菅平高原産のハクサイは8月下旬から10月末まで出荷され、今年の出荷目標は20万ケースです。全農長野東信事業所が県内の生産・販売情勢を報告し、同JA営農技術員が出荷時の注意事項を説明しました。

同振興組合の黒岩博組合長は「菅平産のハクサイは県内トップクラスの品質。この品質を維持していきたい」と意気込みを示しました。菅平産のハクサイは市場で指名買いされると、市場関係者から生産者に伝えられました。



ハクサイの出荷規格を説明する技術員

## ナガノパープル、 今年の出荷スタート

8月中旬、JA信州うえだ東部ぶどう部会は、第一ぶどう共撰所で露地ブドウの出荷を開始しました。今年の品種はナガノパープルなどで、自然災害の影響がなく、順調に生育しました。高温の影響で成熟が早まり、昨年よりも2日早く出荷がスタート。出荷前の糖度測定では、基準の18度を上回る19度以上の甘さのものも多く見られました。

小木曾めぐみ営農技術員は、「今年は酸抜けが良く、美味しいブドウが出荷されています。粒が肥大し、見た目にも優れた良品が揃っています」とコメント。22日の出荷では、ナガノパープルを中心に180ケースが出荷され、評価員によって4等級に等級付けされました。出荷されたブドウは、地元市場や東京方面の市場にも流通します。



等級を判断する評価員

**参加者募集**

### JAわくわくワークショップ 親子体験教室～ハロウィンを工作で楽しもう～

親子で『ちゃぐりん』掲載の工作を作ってハロウィンを盛り上げよう!

**日時** 10月19日(土) 10:00～正午  
**会場** JA本所(上田市大手2-7-10)  
**対象** JA信州うえだ管内在住の小学生とその家族 20組  
**参加費** 1家族 1,000円  
**申込方法** 右記のQRコードから、必要事項をご記入の上、メールでお申し込みください、下記の電話からお申し込みください。

※お問い合わせ／農とくらしの相談課 TEL:23-4040(平日8:30～17:00)

# 真田きのこハウスで ナメコの株取りに 挑戦!

インタビューの後には、  
レッツ作業体験!  
この日は、ナメコの株取りを体験させていただきました。

## 株取り作業



point&memo  
芽出しが肝心で、常に適切な湿度を保つとともに、清潔にすることが大切です。



point&memo  
湿度が重要であり、天井や壁にミスト発生機があります。



point&memo  
温度調節も大切であり、特に発生室は秋口くらいの気温(13℃)を保つそうです。



point&memo  
育ったナメコをパック詰めしていきます。



point&memo  
袋詰めされたナメコを売り場に並べます!



point&memo  
自作のナメコキャラクター「なめこちゃん」新鮮市真田のほか、マルシェ国分や食茶館・マルシェ黒曜などにいます!



左から飯田営農技術員、神原担当、清水さん、赤羽店長

### 感想



赤羽店長

「毎日、当たり前のように見て販売していたナメコが多くの手間や工夫があることを改めて知り、栽培の難しさを学びました。芽力キで育てた大きなナメコは県内外のお客様からも好評で、この美味しさを多くの方に伝えて販売して行きたいと思っています」



神原担当

「清水さんの徹底した温度・湿度管理と清潔な環境への配慮に感銘を受けました。試行錯誤を重ね、高品質な商品を消費者に届ける姿勢に関心しました。真田のきのこ農家が減少する中、一念発起された清水さんのさらなるご活躍を期待しています」



新鮮市真田 店長 赤羽 正光  
真田地区事業部 普及推進部 マネーアドバイザー 神原 大暉

# JA職員の 農家 インタビュー!

知りたい!  
聞きたい!  
やってみたい!

国産消費国産  
こくしょうこくさん

## 8月下旬にインタビュー 上田市上野 しみず やすのり 清水 泰紀さん(47歳)

◆神原：生産している品目と経営規模を教えてください。  
◇株取りのナメコを年間で90トン施設で栽培しています。  
◆神原：農業を始めたきっかけを教えてください。  
◇もともと両親がキノコ栽培をしており、親に勧められたこともあって、昨年の3月半ばから就農しました。前職は広告代理店のサラリーマンとして長野市で働いていました。妻とは、前からナメコ栽培がしたいと話合っていたので問題はありませんでした。ナメコ栽培は、価格も安定していますし流通量が少ないため希少性もあり、なによりおいしいのでやって



◆赤羽：こだわりや特徴を教えてください。  
◇広葉樹にコーンコブや小麦粉のぬか、おからなどを使っていることです。そして、きのこにとって生育しやすい湿度や温度、炭酸ガス濃度といった環境を常に整えることに注意を払っています。  
また、主に直売所で販売するときは大粒ナメコ用に芽かきを多めに行うようにしています。そうすると、一本一本が大きく育ちよりナメコの味を感じる事ができるからです。

みよつと思いました。  
◆赤羽：今までの栽培でご苦労されたことはありましたか?  
◇ナメコの調子が悪くなるときが苦労します。その原因を探るのが大変で、すべての作業を、同時進行で検証し改善していきます。空気の流れや室温・湿度・雑菌の混入など原因を究明するのがとても大変です。また、機械の小さな部品が故障しても調子が悪くなってしまうので、暑さ、猛暑も悩みの種です。キノコ栽培は、温度を一定に保たねばならないため、ずっと冷凍機を使っています。電気代の高騰により生産コストが増えていることに苦労しています。

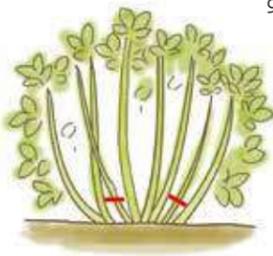


◆生産者が減っている中、美味しいナメコを育て皆さんのお手元に届けることに、やる意義を感じています。また、ナメコが好きの方も多く、「おいしい」を聞けるのもやりがいを感じます。私の父は、エノキダケ・エノキ・エリンギ・ナメコ栽培を行ってききました。キノコ栽培における経験値が高く、勉強になる事ばかりです。農業は知識を学んだからといって簡単にできるものではありません。日々キノコと向きあい真摯に仕事に向きあう事が大切だと思います。  
これからも、家族やパートの皆さんと一緒に美味しいナメコを栽培していきたいです。

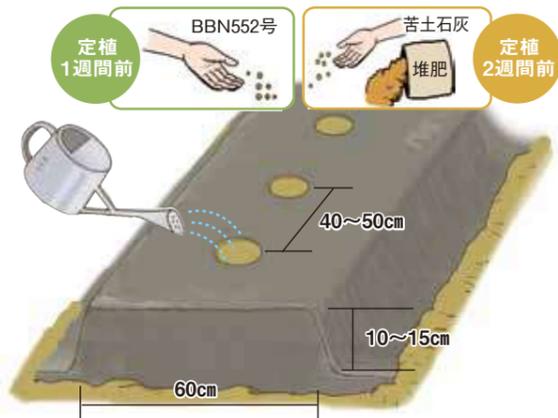


**追肥・管理**

本葉2〜3枚の頃に間引いて1本にしますが、株間間隔が広いなら2本のまま育てることもできます。耐寒性は強いですが、強い霜が直接当たると傷むので、防虫ネットや不織布でトンネルしておく方が良いでしょう。ビニールを使うと温度が上がります。寒さが心配なら春の初めにポットで育苗して3月に定植する方法もあります。



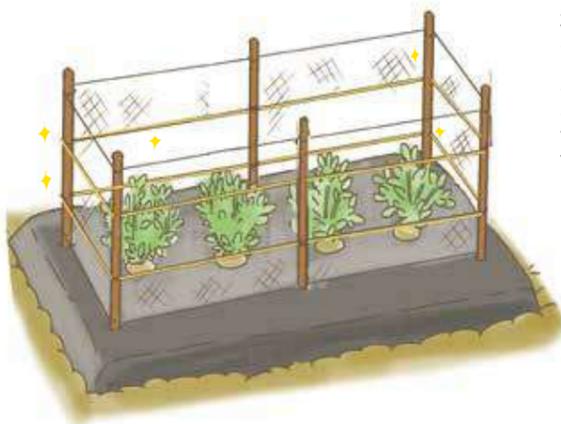
**追肥・管理**



暖かくなつてくるとわき芽が増えます。草丈50cmくらいになったら太い茎を6〜7本残して切り取ります。株が大きく広がるので、四隅に支柱を立ててひもで囲んで押さえ込みます。このときキラテープを使うとアブラムシの飛来を抑えられます。ソラマメはともアブラムシがつきやすい作物です。草丈が70cmくらいになったら茎の先を切り取ると倒れにくくなりアブラムシも減らせます。

花が咲き始めたころとさやが太り始めたころに追肥をやりまます。株間や畝の肩に園芸支柱で穴をあけて肥料を入れます。

害虫予防にキラキラテープがおすすめです!



ほうさくClub!

第267回  
今月は

「ソラマメ」に挑戦!

★これがソラマメのスケジュールだよ。 Calendar

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
									種まき		
					収穫						
			種まき			収穫					

- 施肥基準 (1㎡あたり・一例)
- 苦土石灰150g
- 堆肥3kg
- BB552号20g
- BB追肥N30号20g×数回

文中の肥料等は一例です。地区によっては違う種類で対応している場合もあります。不明な点は、農産相談員にお問い合わせください。



**収穫**

上を向いていたさやが下に垂れ、さやに光沢が出て背筋が黒褐色になったらハサミで切って収穫です。収穫適期は短いので気をつけましょう。



**畑の準備・定植**

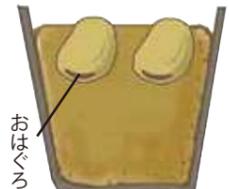
連作を嫌うので、3年以上上マメ科の作物を作っていないところで栽培しましょう。窒素肥料が多いと草丈が伸びすぎる上に実も付きにくくなるので、少なめに。

ソラマメは古代遺跡からも出土しており、世界最古の野菜の一つとして数えられています。今も原産地に近い地中海地方では準主食という位置づけになるほど多く食べられています。その地域にルーツがある男性はソラマメによる溶血性貧血を起こす遺伝病を持っていることがあつたそうです。かのピタゴラスがソラマメを徹底的に拒否したのは有名な逸話で、彼は遺伝病の家系だったのかも知れません。日本人でこの病気の報告はないようです。

採れたて茹でたてのソラマメはホクホクで甘く本当においしい手止まりが止まらなくなりました。食物繊維が豊富でサポニンやレクチンも含むため、腸内環境の改善や抗酸化作用や免疫力向上が見込めるところです。その成分たちがおなかを壊す要因になってしまうので注意しましょう。

あまり知られてないかもしれませんが、お多福豆や豆板醤もソラマメが原料です。塩ゆでや丸焼き以外の食べ方に挑戦しても楽しそうです。

培養土を入れたポットに2粒、「おはぐろ」を斜め下にして種が見える程度の深さに挿します。



に施します。定植の2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に化成肥料を撒いてよく耕しておきます。幅60cm、高さ10〜15cmの畝を作り、マルチを張っておきます。耐寒性が強い本葉5枚までの大きさで冬を越せたいので、早播きしないでください。

30〜40cm間隔に植穴を作ります。お菌黒と呼ばれる種の黒い部分を斜め下にして種のお尻が土から見えるか見えないかくらいの深さに押し込みます。

1穴に2粒播きましよう。乾燥と鳥害の予防のため不織布をべた掛けし、上からたっぷり水をやりまます。発芽したら不織布を外しますが、鳥や虫の被害を予防したければ防虫ネットでトンネルをしておく方が良いです。

鳥害や欠株が気になるなら、目の届くところで管理がしやすいポットの育苗をお勧めします。6〜9cmのポリポットに培養土を入れ、2粒ずつ播きます。3週間くらいの育苗期間を経て、本葉2枚の頃に定植します。

おすすめ資材

「ファーマーズアクリア」  
660円(税込)

野菜のアク、農機の油、樹木のヤニ、虫取りテープの粘着剤など農業をすると手が真っ黒。そんな汚れを本気でキレイにするジェル状ハンドソープです。あんず種子原料の天然スクラブ配合でマイクロプラスチック不使用です。  
※お取り寄せ商品となります。



ほうさくClub! に関するお問い合わせは、各グリーンファーム店まで

- ◎中央店 ☎29-8177
- ◎東部店 ☎62-0665
- ◎よだくぼ南部店 ☎85-2400
- ◎しおた店 ☎39-8118

# 花ナビ

HANANAVI



## サフラン

- 学名/Crocus sativus
- 科名/アヤメ科 ●原産/地中海沿岸

足元に咲く紫の花から違和感があるほど長い赤いしべが飛び出しています。この3本に裂けた赤いめしべが香辛料としてのサフランになります。鮮やかな黄色と独特の香りはパエリアやブイヤベース、インドカレーのサフランライスに欠かせません。古くは顔料や染料、薬として使っていたようです。サフランは3倍体なので種ができず、人間の手で球根を植えないと増えない植物です。栽培は4000年以上の歴史があるそうで、いかに魅力的な植物かわかります。

1gのサフランを用意するのに160個の花が必要なので世界一高価な香辛料として知られますが、実際に使うのは少量で充分です。花を楽しむだけでもよいですが、せっかくなら自家製サフランに挑戦しませんか。朝花が咲いたらすぐに赤いめしべを抜き取り、キッチンペーパーに乗せ日陰で乾かします。吹き飛ばしてしまわないように注意してくださいね。密閉容器に入れて香りが逃げないようにして保存します。使うときは水やお湯に入れて色を出します。



## 育て方

見ごろ 10~11月

秋咲きのクロッカスの仲間です。8月に球根二つ分の深さに球根を植えます。日当たり、風通し、水はけのよい場所を好みます。鉢植えでもOKです。

花が終わったら花がらを引き抜いておきます。松の葉のような細い葉の姿で冬を越し、初夏に全部枯れたようになって休眠します。2~3年に一度は球根を掘り起こし、風通しの良い場所に保管します。完全に乾いたら枯れた葉を取り除き、球根をばらして8月に植えなおします。小さい球根はつぼみを取って球根を太らせ、次の年に咲かせましょう。

肥料は花が終わった11月下旬と生育期である2月下旬に株もとにやりましょう。

## 生活サポート部からのお知らせ

今がチャンス! 国の補助金でお得に!  
窓の省エネ改修!

# 住宅省エネ2024キャンペーン

ガラス交換対象商品

**あんみつガラス**  
ガラスだけを簡単交換!

【補助額】1枚 3,000円~14,000円

断熱性能は一枚ガラスの約**4倍!!**

※日本板硝子株式会社  
暑さ・寒さ・結露を軽減します。

内窓設置対象商品

**あんみつツイン**  
室内側にサッシをプラス!

【補助額】1箇所 23,000円~112,000円

暑さ・寒さはもちろん**結露も防ぎます。**

気密性が高まるので**防音性能がUP!**

アルミと樹脂の複合サッシ。

外窓交換対象商品

**新規サッシ**

【補助額】1箇所 46,000円~220,000円

サッシが老朽化して開け閉めが大変、隙間風が気になる。そんな時は、枠ごと交換して断熱性能をUP!

外窓交換対象商品

**玄関ドア**

【補助額】1箇所 32,000円~49,000円 ※一部商品対象外

1日であっという間に玄関が新しく! お気に入りの玄関でお客様をお迎え。

お見積り・ご相談 **無料!** WEBで検索! あんみつガラス 検索

お問い合わせ:生活サポート部生活課 23-4040

組合員の皆様へ

白アリ対策なら **JAにお任せください!**

私たちアサントが地域を巡回します



無料床下診断

※工事は有料になります

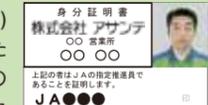


診断方法を動画で見ると見る

スマホで読み込み!



私たち取扱業者(株)アサントが巡回いたします。最近、一部の悪質業者による様々なトラブルが発生しておりますので、右記のような身分証明書を携帯しているかを必ずご確認ください。※身分証明書の形態は一部地域で異なる場合があります。



お近くのJA窓口、または取扱業者アサントまでご連絡ください。

## JA信州うえだ

- 東部地区事業部総務課 東御市田中63-4 ☎ 62-0113
- 上田東地区事業部総務課 上田市住吉400 ☎ 23-2340
- 西部地区事業部総務課 上田市吉田305 ☎ 22-4798
- 真田地区事業部総務課 上田市真田町長3893-1 ☎ 72-2300
- 丸子地区事業部総務課 上田市上丸子952 ☎ 42-2528
- よだく南部地区事業部総務課 小県郡長和町長久保1674 ☎ 68-3141
- 塩田地区事業部総務課 上田市中野87 ☎ 38-3100
- 生活サポート部生活課 上田市大手2-7-10 ☎ 23-4040

JA休業日、時間外は下記アサント窓口にお問合せください。

広報誌専用フリーダイヤル  
**0120-955-694** 午前8:30~午後7:30

株式会社 アサント

# オートパル信州うえだ 車情報!

~話題の新車やご希望の中古車お任せください~

## スバル JAサンバートラック (新車)



毎日安全で安心、頼れる営業車。JAサンバー、すぐ納車できます!

■4WD ■MT 車両本体価格

**1,138,500円~(税込)**



お問い合わせ先

- 東部営業所 62-2431 ●中央営業所 23-3730
- 西部営業所 27-4765 ●真田営業所 72-3953 ●南部営業所 85-2860

