

SNS・cookpadで
旬な情報を
投稿しています。



Instagram



Facebook



ふくいであげんばる 生産者

きみごろファーム 代表
黒瀬 公雅さん

理事会報告 ●とき/令和4年12月14日(水) ●ところ/本店9階 大ホール

◆附議事項◆

- 第1号議案 令和3年産福井米に係る最終精算について(基幹支店別)
第2号議案 令和3年産水田活用米穀に係る最終精算について(基幹支店別)
第3号議案 令和3年産大麦に係る最終精算について(基幹支店別)
上記附議事項は可決承認されました。

理事会報告 ●とき/令和4年12月23日(金) ●ところ/本店9階 大ホール

◆附議事項◆

- 第1号議案 出資口数の減少について
第2号議案 事業譲渡(池田給油所)について
第3号議案 お客さま本位の業務運営に関する取組み方針の一部変更について
第4号議案 信用の供与等(金融機関貸付)について
上記附議事項は可決承認されました。

監事会報告 ●とき/令和4年12月15日(木) ●ところ/本店3階 会議室

◆審議事項◆

- 第1号議案 令和4年度上半期仮決算監事監査報告書について
上記審議事項は可決されました。

監事会報告 ●とき/令和4年12月23日(金) ●ところ/本店9階 中ホール

◆審議事項◆

- 第1号議案 重点監事監査の日程について
上記審議事項は可決されました。



JA福井県を目一杯=FULLにお届け

Contents

No.034 2023.02

- 02 ふくいがんばる生産者
きみごろファーム 代表
黒瀬公雅さん
- 04 JA福井県Instagram
フォトコンテスト結果発表
- 06 あぐラジ放送中!
- 07 青壮年部・女性部活動
- 08 県からのお知らせ
- 09 今月のトピックス
- 13 健康ライフ
- 14 家庭菜園・ふくメール
- 15 クロスワード・今月のレシピ

表紙紹介

きみごろファーム 代表

くろせ きみか

黒瀬 公雅 さん (勝山市鹿谷町)

黒瀬さんは「20代だからこそやれることをやってみたい」と農業の世界へ飛び込みました。
若い感性と体力をフル活用し、愛犬とともに勝山市でハウス栽培をしています。

ホームページ

<https://www.kimigoroofarm.com>

Instagramで発信中

@kimigoro_farm



勝山の山里で 丁寧に野菜を作って おいしさを広めたい

学びと実践での違い 独りでこなす大変さ

園芸カレッジで栽培方法と農業経営を学び、昨年4月に独り立ちした黒瀬さん。勝山の山間にある自宅横にハウス4棟を建てミディトマトやキュウリを育てました。1年を振り返り「カレッジの時は機械が揃っていて、頼めば仲間が手助けしてくれる環境でした。ひとりになると栽培以外の作業も多くて追いつかない」と話します。奥越という土地柄、カレッジがあったあわら市と天候が異なり作物の生長スピードが経験と違うことも知りました。しかしまだ1年目。「自分で決めたことだから」と楽しそうです。



農業で生きる覚悟を 家族に伝え続けた2年

黒瀬さんは父が水稻を祖父母が菊栽培をする一家で育ち、幼い頃は田植えや稲刈りの手伝いをしていました。高校卒業後に県外に出て米を送ってもらい初めて農業のありがたさを感じ、Uターン就農をしようと決意。家族に就農したいことを告げますが、当初は反対されたそうです。「農業の大変さを知るからこそその親心だと分かりつつも、2年後にもう一度告げると意志の強さが伝わり両親も許してくれました」。

限られた中でできること 私の栽培方法を見つけない

実家が農家で作業小屋もあると聞けば、恵まれている環境かと思いきや「最初から土地があるというのは逆に言うと決められた土地でやらなくてはいけないんです。石が多く痩せている土地だと栽培作物も限られますから」とシビアに話します。そのうえで「女性ひとりだけでやるもの、狭い面積でたくさん実り軽いもの」を想定して収支計画を立て、ミディトマト、ホウレンソウ、ブロッコリー、キュウリ、ナスを初年度の作物に選びました。手がけたことが実りとして目に見えること、「あなたのトマト、おいしい

わ」と直売所でお客様から頂く声が黒瀬さんの原動力です。「来年はこうしようと次を考えられることが楽しい」と笑顔で話し、SNSで発信力を付けて、調理法を紹介したいとも考えていました。



栽培面積：ハウス4棟(9a)、露地7a
栽培品目：ミディトマト、キュウリ、ナス、アスパラガス、ホウレンソウ、ブロッコリー、サトイモ、インゲン、メロン(栽培予定を含む)
販売場所：永平寺四季食彩館 れんげの里、道の駅「恐竜渓谷かつやま」「禅の里」、かつやまサンブラザ

総合グランプリ

おめでとーございます！



@nojirin_777 さん

JA福井県

Instagram

フォト コンテスト 結果発表

新型コロナウイルス感染症により、さまざまな活動が影響を受ける中、福井県農業の取り組みや農畜産物の魅力を多くの方に発信・共有するため、SNSのInstagramを活用したユーザー参加型フォトコンテストを令和4年8月から10月まで開催しました。総合グランプリ、3つの部門賞あわせて10点の受賞者が決定しましたので発表いたします！
たくさんのご参加ありがとうございました。

農業の魅力が
伝わったで賞



@kiyomama0502 さん



@chance.plus さん



@kb.koubu さん



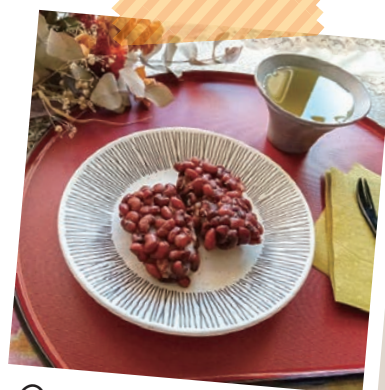
食の魅力が 伝わったで賞



@y_r.ka さん



@palachi.chi さん



@snack_bar_kyu さん



@a_ys.a さん

くらしの魅力が 伝わったで賞



@happysky358 さん



@plus_thinking さん



農業を意味する「アグリカルチャー」と
「ラジオ」を合わせて『あぐらじ』

FBCラジオで放送中!

農畜産物やJAの魅力ある“あぐり”情報をお届けします。

12月13日 JA農産物直売所「れんげの里」



店内を紹介する、れんげの里の鈴木清之所長㊟



店内で調理したお弁当やお惣菜などがずらりと並んでいます

12月20日 きゃろふく



福井市白方町できゃろふくを栽培している尾崎充弘さん(真ん中)



きゃろふくはJA農産物直売所などで販売しています♪

第2・第4火曜日「良ーいドン!!!」の中で放送(AM10:35~10:50)

聴き逃した方は、スマートフォンやパソコンで聴ける
無料のサービス『radiko(ラジコ)』をご利用ください。
(1週間以内に放送された番組が聴けます)



『家の光』3月号のご案内

特集① これならできる!
シニアの断捨離

特集② 相手も、自分も生きやすくなる
「頼る力」の磨き方

読者特典!

**YouTubeでの
動画配信がますますパワーアップ!**

よくわかる
SDGs講座
YouTubeで公開中!



誌面に掲載の二次元
コードを読み取って
お楽しみください!

お申し込みは、お近くの支店までお問い合わせください



みんなで楽しい新年を 児童養護施設に餅を贈呈

当JA丹南青壮年部は、12月29日に鯖江市の社会福祉法人吉江学園で年末の餅の贈呈式を行いました。代表の橋本里菜さんへ餅と目録を手渡し、子どもたちへ白餅約250個を届けました。白餅には池田町で収穫されたもち米を使用。

贈呈は、当施設で共同生活をしている5歳～18歳29人の子どもたちに明るく楽しい新年を過ごしてもらいたいと、毎年行っているものです。

同青壮年部は鯖江市と越前市旧今立地区のメンバーで構成され、農業を通じた社会貢献にも取り組んでいます。

JA福井県 丹南青壮年部

会長名:八田 雄治 盟友数:11人

お餅と目録を受け取る橋本里菜さん



メンバー募集！

青壮年部では新規メンバーを募集中です！
お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】 鯖江東部ふれあいセンター

営農指導課 ☎0778-51-8004



フレッシュミズ活動 みんなで楽しく

当JA女性部坂井支部では、フレッシュミズ部員を対象とした様々な活動を展開しています。

令和4年度活動

- プランター栽培・収穫体験
「オクラ(三国)」
「枝豆(芦原・金津)」
- クリスマスケーキ(金津)
- サツマイモ収穫体験(三国・金津)
- ちゃぐりんフェスタ
(基幹支店)
- ベビーヨガ教室(芦原)
- アイシングクッキー作り
朝ごはんキャンペーン他

令和5年度も楽しい内容で企画します。皆様も是非ご参加ください。

女性部部員募集中！

坂井支部では年間を通して部員を募集しています。
お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】

坂井基幹支店 経済課 ☎0776-67-8218



プランターにオクラの苗を植え付けるようす



クリスマスケーキに挑戦
(講師:フレッシュミズの髙田委員長)





「シャインパール」初出荷セレモニー



テープカットで「シャインパール」の初出荷を祝うようす



シャインパール（英語表記：SHINE PEARL）（漢字表記：輝珠）と命名

当JAと福井県は、12月12日、輸出専用米の新品種「越南305号」の初出荷セレモニーを敦賀市の敦賀港で開き、新品種の名称も発表しました。

新品種は、「大粒で白く輝く」というイメージから「シャインパール」と命名。「コシヒカリ」並みの良食味を持ち、大粒で、コシヒカリに比べて収量が2割多いのが特徴です。

今年は管内全域で22戸が約30%の面積で栽培し、合計約180トンを収穫しました。令和5年は、県内3～4地区に作付けを集約し、600トンの出荷を目指します。

この日、JAの富田勇一組合長をはじめとするJA役職員、櫻本宏県副知事、北陸農政局福井県拠点の佐土原良信地方参事官、(株)クボタなど関係者約40人が参加。

富田組合長は、「ウクライナ侵攻で米の生産費が増え、農家の経営が厳しい状況にある。農家所得に寄与する新品種に期待したい」と挨拶しました。

テープカットで船出を祝い、玄米12トンをシンガポールへ初出荷しました。今後香港へも出荷される予定。

シャインパールは、クボタの現地工場で精米され、中食・外食用に販売されます。

県からの
お知らせ

福井米輸出の取組み

県産農林水産物・食品の輸出拡大に向けて、コメの販路開拓に力を入れています。

○ 台湾、香港に向けて販路開拓に取り組んでいます

【台湾】

・高雄フードショーへの出展（10月）

台湾南部の都市・高雄で開催された国際展示商談会に福井県ブースを出展し、県産の米・食品のPRや商談を行いました。

・百貨店「新光三越」でのおにぎり販売（11～12月）

台湾最大の百貨店Gである新光三越の台北店、台南店での物産展において、現地のおにぎり店と連携し、福井米の肉巻きおにぎりの販売を行いました。

【香港】

2月ごろに大規模商業施設における県産農林水産物・食品を販売する福井フェア開催に向けて準備を進めています。



国際展示商談会（高雄）



日本物産展（台北）

<お問合せ先>

県流通販売課

流通販売グループ

☎ 0776-20-0421



すべての人に
健康と福祉を



飢餓をゼロに



貧困をなくそう

ふくふる



令和4年度白干梅 品評会審査会

福井ウメ振興協議会は12月1日、福井梅の更なる品質向上と生産者の意欲向上を目的に「白干梅品評会審査会」を若狭町梅加工体験施設で行い、農林水産省生産局長賞に若狭町の中西和彦さんの白干梅「福太夫、3」が選ばれました。審査員が熟度・選別・粒揃い・乾燥度



審査しているようす

の項目で、令和4年度集荷4,863樽の内、厳選出品されたA級品の30点を審査し、入賞7点を選びました。審査員を務めた当JA梅の里会館倉庫館長によると「天候も良く、生産者の管理もしっかりされたため、傷が少なく乾燥具合も丁度よく、綺麗に干せているものが多かった。毎年レベルが上がっている」と話していました。

▽農林水産省生産局長賞Ⅱ中西和彦▽福井県知事賞Ⅱ(有)水月▽福井ウメ振興協議会長賞Ⅱ松村光洋▽福井県農業協同組合長賞Ⅱ田辺澄江▽(株)福梅社長賞Ⅱ熊谷守▽(株)福井新聞社長賞Ⅱ堂田竹男▽日本農業新聞会長賞Ⅱ(有)山田農園



全国和牛能力共進会 福井県初出場

国内最大規模の和牛品評会である第12回全国和牛能力共進会が、10月6日から10日まで鹿児島県で開かれ、福井県として初めて、県産ブランド牛「若狭牛」が出場しました。大会には、過去最多の41道府県から全9出品区に約440頭が参加。最激戦区となった肉牛の部8区(去勢肥育牛)に当JA管内から2頭が出場し、1等賞と2等賞を受賞しました。

8、9日にはJAの富田勇二組合長が審査会場を視察し、「福井県からの出品牛はいずれもA5ランクの素晴らしい肉質であり、農家が丹精込めて育てた結果である。今回の共進会参加が北陸新幹線開業に向けた



JAの富田組合長が審査会場を視察するようす

若狭牛の知名度アップに繋がることが期待したい」と話していました。

【受賞結果】

1等賞
名号：第1南六呂師
生産者：南田耕次(坂井市丸岡町為安)
2等賞
名号：川久
生産者：清水修二(池田町水海)



フレッシュミズの会 気功ヨガ体験

12月4日、当JA女性部たんなん支部フレッシュミズの会は、JA丹南基幹支店で「フレッシュミズのつどい」を開催し、会員10人が参加しました。

同会の山田幸代会長の挨拶後、今回は「気功ヨガ」をテーマに、寒い季節にぴったりの血流改善体操を、気功ヨガ指導師の白崎洋子さんから教わりました。椅子に座り、足先を回したり手のひらでグーパーを120回、かかと落としを60回などを行い、良い汗をかきました。つぼを刺激したり、毎日行うことも健康に繋がると話していました。参加者からは、「楽しかった」「毎日するわ」と感想があり、楽しい時間を過ごしました。



気功ヨガを学ぶ参加者



あぐりミズ フェスタ開催



浦上夫妻と一緒にダンスを楽しむようす

12月4日、当JA奥越基幹支店で「あぐりミズフェスタ2022」が開催され、女性部員、JA役職員合わせて約110人が参加しました。会場内では、各地区活動で作成し

た手芸や陶芸、寄せ植えなどを展示。女性部活動報告後、女性部活動体験文や家の光記事活用体験発表などを行いました。

その後、女性大学「きらり」"ちよいとコンサート"として、地元のタップダンサー浦上雄次夫妻をお招きし、参加者と一緒に音楽に合わせてタップを踏んだり、浦上氏のタップダンスを堪能しました。また、女性部オリジナル「和テラ体操」をみんなでを行い、最後にお楽しみ抽選会も行いました。

参加者からは「世界的に有名な浦上氏のタップダンスを見たり、体験することができ、参加してよかった」との声が聞かれました。





脳トレピアノ 認知症予防に



参加者を前に指導する後藤先生

12月7日、当JA丸岡支店で認知症予防のための脳トレピアノ教室が開催されました。脳トレピアノとは、音楽を楽しみながら心と体と

頭(脳)の若返りを図るもので、難しい楽譜は使用せず指一本からの演奏を指導するといった2019年頃から始まった新しいトレーニングです。

この日、60〜70代の女性9人が参加し、講師に後藤麻里子先生を招きました。クリスマスが近いこともあって「きよしこの夜」を歌い、「ジングルベル」をゆつくりながらも演奏しました。後藤先生は「目で楽譜を読む、耳で音を聞く、口で声を出し歌う、指で鍵盤を押す、足でリズムをとる、頭で考える」といった体を使うこと、いつもの日常と違ったことを行うことが認知症の予防につながる」と話していました。



ひとり暮らし 高齢者激励訪問

当JA助け合い組織さわやかグループは12月6日、毎年恒例の一人暮らし高齢者激励訪問を行いました。会員8人が参加し、会員が住む美浜地区の一人暮らしの高齢者21人を訪問。

訪問の際には、会員が朝早くから調理した野菜たぐりの炊き込みご飯、玉子焼き、大根の漬物が入ったパックとメッセージカードを一緒に届け、世間話をしながら「風邪ひかないように元気でいてね」と声をかけながら安否確認を行っていました。

受け取った興道寺の西野千恵子さんは「感謝している。食べるのが楽しみ」と話していました。



炊き込みご飯を渡しているようす(西野さん宅にて)

令和4年 多収米共励会表彰者 (最多収量賞)

品種	栽培区分	部門	表彰者名	備考	
				支店	地区
つくばSD1号	移植	倉前	吉岡 義光	福井西部	大安寺
		カントリー	ファーム農愛島	福井西部	大安寺
	直播	倉前	農事組合法人 かみなか	福井東部	東藤島
		カントリー	久喜津生産組合	福井中央	社
しきゆたか	移植	倉前	齊藤 和栄	福井東部	円山西
		カントリー	ファームあらき	福井南部	酒生
	直播	倉前	農事組合法人 メガファーム鶉	福井西部	鶉
		カントリー	久喜津生産組合	福井中央	社
ICS6号	移植	倉前	寺井 敏高	福井南部	六条
越南305号	移植	倉前	農事組合法人 かみなか	福井東部	東藤島



多収米部会 全体研修会



当JA福井基幹支店多収米部会は、12月8日、全体研修会を同基幹支店大ホールで開催しました。

同支店管内では、農家所得向上を目的に、多収米品種「つくばSD1号」、「しきゆたか」、「ICS6号」、「越南305号」(シャインパール)を栽培しています。

この日、部会員をはじめJA役職員など関係者約40人が参加。2022年度の栽培状況を振り返り、次年度の栽培に向けた取り組みについて確認しました。

また研修会と併せ、令和4年産の多収米共励会の表彰が行われました。



表彰された各代表者とJA福井基幹支店の岩崎真次専務理事・片川正美地区担当理事



10 年あたりの単収が最も多かった個人・組織が品種や区分・部門ごとに表彰されました



産業と技術革新の
基盤をつくろう



働きがいも
経済成長も



エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



いちほまれ食べてトライ 若狭東ラグビー部を激励

「第102回全国高校ラグビーフットボール大会」に福井県代表で出場する、若狭東高校ラグビー部の激励会を12月12日、当JA若狭基幹支店で開催。県のブランド米「いちほまれ」3俵（180キ）をチームに贈呈しました。

激励会にはJAの谷口忠司専務理事や同部の共同キャプテン赤崎彪雅さん、谷口広成さんら8人が出席。谷口専務は「体力の根源は米。いちほまれを食べてチーム一丸で勝ち進めてほしい」と選手らを激励し、目録と米を贈呈。赤崎さんは「地域の皆さんの応援を後押しに、今年こそ一回戦突破を目指したい」と全国大会への思いを述べました。



谷口専務(写真⑤)がラグビー部にいちほまれを贈呈しました



地元食材を使って 簡単料理教室



ちらし寿司の盛り付けをする参加者

12月8日、当JA農産物直売所「ゆりいち」で小規模料理教室「ゆりいちキッチン」を開きました。ゆりいちで購入できる地元食材を使い、簡単で美味しい料理を作ろうと、JA女性部坂井支部とゆりいちが共同で企画。大興産業(株)北陸・東海・近畿地区推進課長の大山一男氏を講師に迎え、ゆりいちの利用者6人が参加しました。

この日、地元野菜や大興産業の五倍酢、らっきょう酢を使い、ちらし寿司や大根の中華風浅漬けなどを作りました。参加者は大山課長に習いながら、分担して手際よく調理を進めました。大山課長は「五倍酢は自分好みに味を調節でき、ちよつこの工夫や手間でもとても美味しくなる。福井のお米や野菜と一緒にいろいろ試して欲しい」と話しました。参加者の中には「さっそく家で試します」と五倍酢を買って帰る人もいました。



越前水仙を 常陸宮家へ献上



献上する越前水仙を丁寧に選別しているようす

常陸宮家に献上する越前水仙の発送式が12月21日、越前町の越前岬水仙ランド「水仙の館」で開かれました。1990年より福井市と同町、南越前町が持ち回りで献上して

おり、今年で33回目。

この日、越前町や当JAなどの関係者ら約30人が参加。青柳良彦町長が、「香り高い越前水仙を献上でき嬉しく思う。品質向上や安定出荷、またブランドの知名度向上に繋がってほしい」と挨拶しました。

青柳町長、丹南農林総合事務所の小堀健司所長、JAの寺井敏高副組合長が、町内産の越前水仙の中から、傷がついていないことなどを確認して1人10本ずつの計30本を選んで箱詰めしました。その後、献上品である切り花150本、越前水仙を寄せ植えた越前焼の鉢1鉢とプランター6個を運送業者に引き渡し、22日に届けられました。



楽しい正月を 女性部「米三合運動」



福祉施設職員に寄付金を手渡す嶋田絹代小浜地区長⑥

当JA女性部若狭支部小浜地区は12月12日と14日、「米三合運動」で集まった寄付金を小浜市内の福祉施設へ贈りました。「米三合運動」とは、新米がとれた感謝と合わせて、福祉施設利用者に楽しい正月を迎えてもらうと、米を集めて贈ったことが始まりとされており、今回で46年目となります。

嶋田絹代小浜地区長らが、市内の就労支援事業所「つくしの家」や乳幼児の一時預り、学童保育を行う「NPO法人わくわくくらぶ」など4カ所を訪問。4月から同地区部員に募った寄付金を手渡しました。



家族葬の家 やしろ竣工式



当JAは、12月22日、「家族葬の家やしろ」の竣工式を福井市測で開きました。

近年進んでいる葬送スタイルの多様化により、組合員・地域住民のニーズに対応するため、嶺北地区葬祭事業の拠点である嶺北セレストセンター、ソートフルやしろの横に新設しました。

家族葬の家やしろは、木造平屋建てで、延床面積177.80㎡、建築面積187.15㎡。

この日、JAの富田勇一組合長をはじめとするJA役職員など関係者約30人が参加。テープカットで新施設の完成を祝いました。

1月22日には完成内覧会が開かれる予定です。



テープカットで完成を祝うようす

【家族葬の家やしろ】
住所…福井市測4丁目606
TEL…0776-3312666
FAX…0776-3312686

営農・生活指導員 レベルアップ研修会



ラッカセイを使ったブッシュ・ド・ノエルづくりに挑戦するJAの営農・生活指導員ら

当JA福井基幹支店は、12月22日、管内の営農指導員・生活指導員の知識向上を図るため、指導員合同のレベルアップ研修会を、福井市にある福井製菓専門学校で初めて開きました。

同基幹支店は、同校の地元農産物を使ったスイーツづくり授業を支援しており、4年目の今年は「ラッカセイ」をテーマに取り組みました。今回、同校との取り組みについてより理解を深めようと、管内の指導員ら25人はスイーツづくりを実際に体験しました。

同校の講師であるパティシエの北川弘樹先生に手ほどきを受けながら、ラッカセイを使ったブッシュ・ド・ノエルを作り、1人1台完成させました。

家の光料理コンテスト 佳作受賞

（社）家の光協会が主催する「第20回ザ・地産地消家の光料理コンテスト」が開かれ、当JA女性部福井支部美山エリアのメンバーで構成される「ほやほやミドルの会」が佳作を受賞しました。

このコンテストは、米の消費拡大や地域内自給率の向上、地元農畜産物を使った料理の考案とその普及により地産地消を積極的にすすめることを目的に実施しています。

「ごはんがすすむ主菜」「10分のできる副菜」「スイーツ」の3部門に分かれており、ほやほやミドルの会は、ごはんがすすむ主菜部門に「打ち豆とキクラゲ入り福地鶏つくね」のレシピを応募しました。



佳作を受賞した「ほやほやミドルの会」のメンバー

歳末助け合い 餅の贈呈式



目録を手渡す齊藤専務⑥と佐々木市長

12月26日、当JA丹南基幹支店は地域の単身高齢者や要保護世帯などに明るく楽しい正月を過ごしてもらおうと、鯖江市に白餅860パック（1パック7個入り）を贈りました。

また、22日には池田町へ180パック、27日には越前市（旧今立町）へ490パックをそれぞれ贈呈。白餅には同支店管内で収穫したもち米を使用し、地域の民生委員、児童委員を通じて配られました。今回で45回目となる餅贈呈は、歳末助け合い運動の一環として毎年行っています。

Health Life 健康ライフ



JA福井県厚生連
看護師
細井 江里香



～あなたの適正体重、ご存知ですか？～

日本人の肥満者（BMI25以上）の割合は**男性33.0%、女性22.3%**、特に**男性では40～60歳代の中年期以降**に多く、**徐々に増加**しています。一方、65歳以上の高齢者では低栄養傾向もみられることから、高齢期には「フレイル予防」と「生活習慣病の発症予防」の両方に配慮することが必要です。



○「肥満」と「肥満症」

「**肥満**」とは、単に体重が多いだけでなく「脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態」で、体格指数（BMI）が25以上のものをいいます。対して「**肥満症**」は、「肥満に起因または関連する健康障害を合併するか、その合併が予測される場合で、**医学的に減量を必要とする病態**」をいいます。医師の診察にて診断され、治療の対象となります。

○適正体重を維持して、健康長寿をめざそう

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

BMIが22のときの体重が、最も死亡率・有病率の低いことが知られています。体重は健康状態をみる上で重要な指標です。下表を目安にし、計画的に適正体重に近づけましょう。

○高齢期の「低体重」

高齢者にとって低体重は、「**低栄養**」や「**筋力低下**」「**社会参加の減少**」などにより心と体の動きが弱くなる「**フレイル**」に陥るきっかけになるといわれています。

65歳以上の高齢者の低栄養傾向は、BMI20以下を目安としており、年齢別にみると、男女ともに85歳以上でその割合が高くなっています。



●目標とするBMIの範囲（18歳以上）

年齢	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9



参考資料：（一社）日本肥満学会「肥満症診療ガイドライン2022」 厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査結果」「日本人の食事摂取基準（2020年版）」



肥料等盗難対策を実施しましょう!



価格が高騰する中、肥料等を盗まれる被害が全国では発生しています。鍵のかかっていないハウスなどから盗まれています。保管場所の施錠、肥料などを圃場におかない、外から見えない場所に保管するなど対策を実施してください。

盗難対策のポイント

- 🔴 資材や農機具を圃場などに放置せず、倉庫内で保管する
- 🔴 倉庫の出入り口を施錠する
- 🔴 資材が倉庫の外から見えないように、物置に入れたりシートをかぶせたりする
- 🔴 センサーで点灯するライト、防犯カメラやダミーの防犯カメラを設置する
- 🔴 台帳による在庫管理を徹底する



家庭菜園

リーキ トロリとした食感を楽しむ

園芸研究家 ● 成松次郎



西洋ネギともいわれ、フランス料理ではポアローと呼ばれるでシチューや肉の付け合わせに利用されます。土寄せした太く白い部分(軟白)は外観的には「下仁田ネギ」に似ていますが、葉ははかま状に両側に重なり付きます。煮込んでも煮崩れせず、歯切れが良く甘味と香りがあります。なお、若取りしたリーキはポワロジェンヌといい、柔らかで生食もできます。

【栽培時期】根ネギと似た作り方で、春彼岸ごろに種をまき、夏に苗を植え付け、冬に収穫する春まき栽培が一般的です。根深ネギより栽培期間が長くかかります。

【品種】「ポワロ」(タキイ種)、ポトフル(渡辺農事)などが、葉が太く寒さに強い品種です。

【苗作り】地床では、1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)を100g、苦土石灰100gをいを散布し、畝幅100cm程度の栽培床を作ります。

畝の方向と直角に20cm間隔に、厚さ1cmくらいの板で深さ5、6mmの溝を作り、株間1cm間隔に種まきします。セルトレーでは育苗用土を使い、128穴トレーなどに1セル当たり2、3粒まきます(図1)。その後本葉3、4枚までに株間2、3cm(セルトレーでは1本立ち)に間引きします。

図1 苗作り

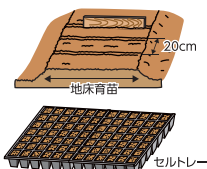


図2 畑の準備

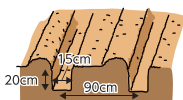


図3 植え付け

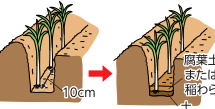


図4 追肥・土寄せ

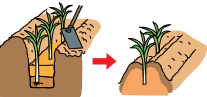
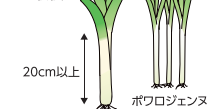


図5 収穫



栽培カレンダー

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
冷涼地				●	●	●	●	●	●	●	●	●
中間地			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
暖地		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

●種まき ●●苗作り ▲植え付け — 生育 ■収穫

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。



読者の声

● 知り合いの方がのっていて身近な方が、がんばり、農業の楽しさが伝わってきて少々土と戯れたいなと思いました。

(50代)

● JAバンクのオンラインサービスでキャッシュレス決済をしたかったので、なかなか大変でしたが何とかできました。これでキャッシュレスに挑戦してみます!!

(70代)

● かななか農楽舎の播磨さんは同年代ということもあり、とても素晴らしい人だなと思いました。お野菜をかうなどしてぜひ協力したいと思います!!

(20代)

● JAニュース&トピックスを読んで、コロナ禍でもJAが関わるイベントがたくさんあることを知りました。自分も参加できるイベントはないかなと思いました。

(50代)

● 種の寿命を延ばすことができることを12月号で知り、びっくりです。種も食品と同じで、大事に保存することがいいことを知り、実践したいです。ありがとうございます。

(40代)

● 毎号楽しみにしているのが、『青壮年部・女性部活動』です。こちらにも参加したくなるほど、楽しそうに地域の方々とふれあっている報告は嬉しいです。

(30代)

● 私も、畑をしておりますので旬の野菜を使った今月のレシピはいつも参考にさせてもらってます。かななか農楽舎がある地区は私の地元だったので大変懐かしく、嬉しい気持ちでいっぱいになりました。

(70代)

クイズに答えて
JA福井県の
特産品をゲット!!

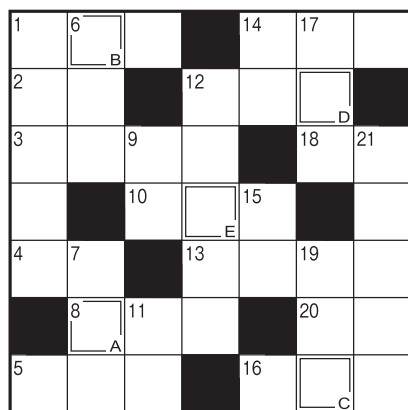
読者
プレゼント

奥越基幹支店より
さといものコロケかしら?
【5個入×2パック】



クイズ正解者の中から
抽選で20名様

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



→ ヨコのカギ

- 1 ウィンタースポーツの代表格
- 2 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- 3 お吸い物などを入れる器
- 4 鬼は外、福は——
- 5 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも?
- 8 車のフロントガラスに付くとギラギラして厄介です
- 10 旅先で眺めることもあります
- 12 もむと温くなるタイプもあります
- 13 遅い時間まで寝ずにいること
- 14 仁徳天皇陵もこの1つ
- 16 水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えてあります
- 18 働き者だといわれる昆虫
- 20 天ぶらを天——に漬けて食べた

〈1月号の答え〉フリンデ



※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※読者の皆様からいただいた個人情報は、プレゼントの発送以外には使用しません。

↓ タテのカギ

- 1 2月の誕生石・アメシストは紫色の——です
- 6 刻みたばこを詰めて吸う道具
- 7 Lが大ならMIは
- 9 こうなった——を知りたいなあ
- 11 暖炉にくべます
- 12 3度の食事以外に食べるもの
- 14 バレンタインデーに実らせる人もいます
- 15 囲碁や将棋の指し手の記録
- 17 百貨店の——ガイドで目当ての売り場を探した
- 19 昆布と——節でだしを取った
- 21 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

応募方法

下記の必要事項をご記入いただき、
ハガキまたはEメールにてご応募ください。

- ①パズルの答え
- ②郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号
※記入もれが多数あります。必ずご記入ください。
- ③今月号の感想など

《ハガキ》

〒910-0005 福井市大手3丁目2番18号

JA福井県 トータルサポート推進課

《メール》

fuku-full@ja-fukuiken.or.jp

QRコードからでもご応募できます→



応募先

応募締切

2月20日(月)

今月の
レシピ



柑橘で減塩♪ コカブのレモン和え



- | | | | |
|---------------|--------|--------|--------|
| ・コカブ | …1個 | ・塩 | …ひとつまみ |
| ・コカブの茎(みじん切り) | …少々 | ・きび糖 | …小さじ1 |
| ・レモン(いちょう切り) | …1/4個分 | ・さくらえび | …大さじ1 |
| ・レモン果汁 | …1/4個分 | | |



- ①コカブの皮をむき、半月に切ってスライサーで下ろす。
- ②さくらえびは乾煎りする。(レンジに20～30秒かけてもOK)
- ③ボウルに全材料を入れてなじませる。

1人分の栄養価

エネルギー	…42kcal	炭水化物	…10.5g
タンパク質	…1.9g	食塩相当量	…0.3g
脂質	…0.3g		



湯むきのひと手間がおいしい♪ 越のルビーのマリネ



- | | | | |
|-------------|-------|-----------|---------|
| ・越のルビー | …1パック | ・きび糖 | …大さじ1/2 |
| ・りんご酢 | …大さじ1 | ・塩 | …ひとつまみ |
| ・EXVオリーブオイル | …大さじ1 | ・ブラックペッパー | …少々 |



- ①●をボウルに入れよくかき混ぜる。
- ②トマトのヘタを取り、先端に楊枝で穴をあけ、沸騰した湯に入れる。
- ③果皮に亀裂が入ったら冷水にとって手で皮をむき、ざるに上げ、②にからめて冷蔵庫で冷やす。



1人分の栄養価

エネルギー	…103kcal	炭水化物	…11.6g
タンパク質	…1.4g	食塩相当量	…0.3g
脂質	…6.2g		



JA福井県 広報誌

検索

こちらから、広報誌のバックナンバーをご覧ください。

福井県特産品カタログ まるっぽ福井



農産物・名産品・工芸等、福井県の魅力を再発見できるカタログです。



カタログ及び商品の
お求めは
お近くの支店窓口へ！



スマートフォンから
QRコードで
簡単にお申込み

※若狭牛の注文ページに移動します
検索フォームから他の商品も注文できます

カタログ有効期限 2023.3.31

【お問い合わせ用メールアドレス】

maruppofukui@ja-fukuiken.or.jp

 JA福井県

【お問い合わせ】 0120-981-413

受付時間 9:00～17:00（年末年始、土日祝日を除く）

ふくふる

2023.02 No.034

【発行】 福井県農業協同組合 【編集・制作】 総務部トータルサポート推進課 【TEL】 0776-50-7601 【FAX】 0776-50-7602 <https://www.ja-fukuiken.or.jp/>
【印刷】 福井県経済農業協同組合連合会 購買事業部 印刷課 〒910-0842 福井市開発5丁目204番地 【TEL】 0776-54-7105 【FAX】 0776-54-7543