

2025

2

No.335

JA さあ、笑顔の産地へ かが 広報

<https://www.is-ja.jp/kaga>



寒い冬はおいしい味噌で
乗り越えましょう!

- みそ取材…………… 2~3
- カメラレポート …… 4~5
- 支店レポート …… 6
- カートンセール …… 7
- 新春農機展示会 …… 8
- 新春自動車展示会 …… 9
- 元気村 …… 10
- トラック配送、給油所案内 …… 11
- 税務署案内 …… 12
- 国消国産・LINEレシピ …… 13
- 理事会より他 …… 14
- クロスワードパズル 他 …… 15
- インフォメーション…………… 16



JA加賀



徳前藍の みそ作り体験

こんにちは！食べることが何よりも大好き！なアナウンサー、徳前藍です。

今回の取材は、みそ作り体験でした。そもそもしてどうなのか？全く知らなかった私…。向かったのは元氣村すぐ近くの作業場。元々加賀でのみそ作りは、閑散期に農家のお母さん方が集まって力を合わせて行っており、当時はこの場所が大事な「コミュニケーションの場」となっていたそうです。農業についての情報を交換しあい、それぞれの家に持ち帰っていたとのこと。そんな情報交換の場も、今では参加人数が少しずつ減り、はじめてから2週間みっちり続くこのみそ作りのシフト管理に苦労することも多いそうです。時代の波はこんなところにまで来ているのか…と少ししみみりしたのもつかの間。お母さんたちのパワフルさは健在です!!! 襲い掛かる時代の波も、わっはっはっ！いつも人手不足なんて! と笑い飛ばす心強さ。最近ハマっている「孫の話、テレビの話…」などなど、令和の時代も間違いなくこの場合は「コミュニケーションの場」のようです。私もオススメのランチのお店など、沢山教えてもらっちゃいました。温かいお母さんたちとお話をしているとなんだか実家に帰ってきた気分…。明るいわしゃべりで心は元気に、翹パワーでお肌はツヤツヤに。興味ある方は是非参加してみてください！(詳細はJAさんまでお願いします！)

そして肝心なみそ作りの方は、工程を一個ずつ説明していくとあまり

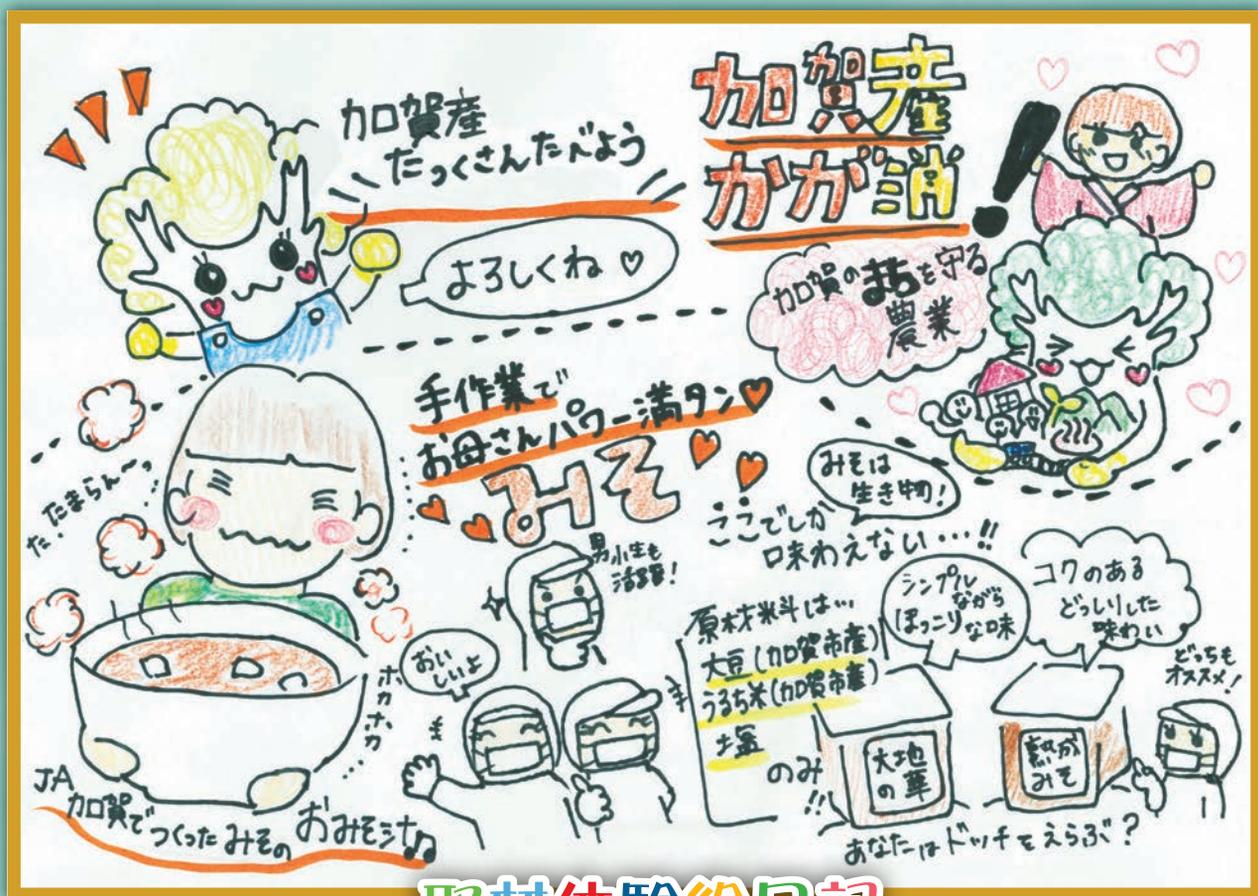
に膨大なので、割愛しますが、まさにイチからほぼ手作業で行うため本当に本当に大変。米麴作りからはじめるので麴菌が入りやすくなるようにみんなでお米を手でこすり合わせる場所から、空気を抜くため味噌になる前の団子を樽に投げつけるまで：もちろん機械が入る工程もありますが、えっ！ここまで手作業なの!？」と正直ビックリしました。一つ一つ手作業で作るため毎年ちよっとずつ味に変化がでるそうで、お客さんの中には、今年は何んな味かな? と楽しみに購入される方も多いということです。

どうですか、皆さん。お母さん方のパワーと丹精こめた手作業のお味噌。どんだん、欲しくなってきたんじゃないですか? 元氣村で「大地の華」、または「熟成みそ」を見つけたら是非原材料のラベルを見てみてください。【加賀市産大豆・加賀市産うるち米・食塩】…たったこれだけしかないんです。常温で保存できるお味噌も販売されていますが添加物、保存料不使用のため、このお味噌は要冷蔵。そして! ほぼすべて加賀市のもので作られたお味噌! こだわりを感じますよね。

これまでの取材を通じて農業は「町を守る」大切な役割があると知りました。そして今回の取材では「ふれあい」「交流」を生み出していたことを知り、農業が私たちの生活にまつわる様々な部分に深く結びつき、支えていることを改めて勉強させてもらいました。野菜を選ぶとき、料理するとき、食べるとき、それぞれ出会った皆さんの顔が思い浮かびま



す。そして、この味噌を使ったお味噌汁を食べる度にお母さんたちの元気な笑い声が聞こえてくる気がします(笑)。農業・食を通して加賀市がさらに大好きになりました。これからの沢山の出会いがとても楽しみです!!!



取材体験絵日記

画:徳前藍



【徳前藍さんPROFILE】

元テレビ金沢アナウンサーで、現在はテレビ・ラジオ・CMで活躍するフリーアナウンサー。おしゃべりと食ることが大好きで、加賀市に移住してからは旅館の新米若女将としても奮闘中。

★ご感想ご依頼方法

Eメールまたは郵便八ガキで①感想、②取材してほしいものなど、③住所、氏名、年齢、職業、電話番号をご記入の上、左記までお送りください。

★あて先

〇八ガキ

922-0497 加賀市佐見町
ホ101
JA加賀
広報係

① 感想
② 取材してほしいものなど
③ 住所、氏名、年齢、職業、電話番号

※郵便料金が改訂されましたのでご注意ください。

〇Eメール件名に「JA加賀広報係」と必ず書き

fureal@kaga.is-ja.jp まで



山中プラザ
(ATM) 先行オープン

1月14日(火)に昨年3月1日(金)から閉鎖しておりました山中座前のATMが、山中プラザとしてATMのみ先行オープンしました。大変ご不便をおかけいたしました。ですが、ご利用いただきませうようお願い致します。工事の関係から令和7年4月以降の本格オープンを予定しております。



女性部みそづくり体験教室

1月18日(土)、ここにランドでJA加賀みそ加工グループの下出さんを講師にお招きし、みそづくり体験教室が行われました。当日は30名の参加者が、地元産の大豆や麴を使用し、みその仕込み作業を体験しました。参加者からは「手作りの味噌の味が今から楽し

み」「地元の素材に親しめてよかった」などの声が上ががり、にぎわいを見せていました。完成したみそが食卓に並ぶのが楽しみです。



女性部寄せ植え教室

12月23日(月)にJA加賀本店3Fホールにて花卉農園宮本の方々に講師にお迎えし、お正月向けのフラワーアレンジ教室を開催しました。



玄関に置く位置や花の配色など、門松を飾る意味を教わりながら、皆さん自由に思い思いのアレンジをして楽しみながら、素晴らしく立派な出来栄えに大変満足されていました。参加者の方々は笑顔が多くなりました。良いイベントになりました。



JAグリーン加賀 元気村防火訓練

1月7日(火)にJAグリーン加賀元気村にて防火訓練を行いました。

この訓練は、加賀市消防本部の協力のもと、火災発生時の被害を最小限に食い止めるために、避難誘導並びに消防用設備等の取扱いの周知を図ることを目的として毎年行われています。訓練では実際に起こり得るシチュエーションを想定して、火災が発生した際の通報連絡、火元の特定と初期消火の防火対象物防火訓練、消火器の取扱い訓練を実施しました。





支店レポート



各支店の活動の様子を皆様にご紹介致します

東支店

フレッシュヤーズキャンペーン実施中!!
お問い合わせはご気軽に!!

東支店では来春に向けてフレッシュヤーズキャンペーンを実施しております。

新社会人・進学・進級に向けて4つのキャンペーン「マイカーローン」・「自動車共済」・「教育ローン」・「NISA新規取組み」を強化しています。

ローンの借り方がわからない：NISAってやった方がいいの？等、来春に向けていいスタートを切れるように東支店一同、全力でサポートさせていただきます。

少しでも興味のある方や小さなお悩みをお持ちの方はご気軽にご連絡下さい。東支店にてお待ちしております。

東支店職員がご案内致します!!



中央支店

年金友の会親睦昼食会が行われました

1月16日(木)、中央支店年金友の会親睦昼食会が行われ、42名の方が参加されました。

当日は、石川県予防医学協会の見神志郎氏をお招きし、日頃からできる簡単な運動についてお話しいただきました。

健康寿命を延ばすための具体的なストレッチや軽い運動の実践方法が紹介され、参加された皆様もその場で体を動かしながら、楽しく学ぶことができました。

講演の後には、親睦昼食会が行われ、おいしい料理を囲みながら和やかな雰囲気の中で会員同士の交流を深めました。

中央支店では、今後も楽しいイベントを企画してまいります。次回のご参加もお待ちしております。

中央支店では、今後も楽しいイベントを企画してまいります。次回のご参加もお待ちしております。



ご自宅迄
配達
致します。

まとめて買えば、グーンとお買得!!

カートンセール



★オール特別価格で大提供!この機会にぜひご準備ください。
★お申し込みは電話でOK!!

期間2月17日(月)▶21日(金)

1 ティッシュペーパー ネピア プレミアムソフトティッシュ



さらに“ふんわり”、“なめらか”、
“やわらか”仕上げで、
手ざわり感アップ

360枚(180組)×60入
〈税込価格〉**¥5,500**
〈通常税込価格〉¥5,960

2 クレシア ティッシュペーパー スコッティ カシミヤ



ふんわりカシミヤのような
肌ざわりが支持される
ロングセラー商品。

440枚(220組)×10入
〈税込価格〉**¥2,750**
〈通常税込価格〉¥3,160

3 トイレットペーパー 県リサイクルロール 石川県リサイクル認定製品



地球にやさしい
100%再生紙。

ソフト90m×100入
〈税込価格〉**¥6,500**
〈通常税込価格〉¥6,820

4 トイレットロールペーパー ソフト若葉



上質古紙を100%使用
しておりますので溶解に
は全く心配ありません。

60m×12ロール×8入
〈税込価格〉**¥4,720**
〈通常税込価格〉¥5,140

5 ネピア asmori(アスモリ) シングル



6ロールで12ロール分
の長尺ロール。暮らしに
なじむデザインです。

120m×6ロール×8入
〈税込価格〉**¥4,840**
〈通常税込価格〉¥5,340

6 クリネックスコンパクト ダブル



品質そのままに、1.5倍長持ちへ

12ロールから8ロールになり、収納がスッキ
リ。すぐなくなる心配もなく、
取り替える回数が減らせます。

45m×8ロール×8入
〈税込価格〉**¥5,350**
〈通常税込価格〉¥6,300

お買得

7 クリネックスコンパクト シングル



品質そのままに、1.5倍長持ちへ

12ロールから8ロールになり、収納がスッキ
リ。すぐなくなる心配もなく、
取り替える回数が減らせます。

82.5m×8ロール×8入
〈税込価格〉**¥5,350**
〈通常税込価格〉¥6,300

お買得

JA加賀 加賀農業協同組合

○中央支店 73-3931
○江沼支店 78-0280

○東支店 74-1562
○西支店 72-0443

○南支店 76-0880
○北支店 74-0147
○本店経済課 73-5555

ご注文はもよりのJA各店・支店へ

※ご注文が集中した場合、商品によってはお届けに時間がかかる場合がございます。あらかじめご了承ください。

JA加賀 2025

ご近所お誘いの上お越しください。お待ちしております。

新春農機展示会

日時

2月21日 金
AM9:00~PM5:00

2月22日 土
AM9:00~PM4:00

会場：JA加賀経済農機センター
ご来場者には記念品進呈!

GPSによる操舵アシストで、
田植え作業が誰でも快適に。



人と大地のハーモニー
ISEKI ISEKI & CO.,LTD. さなえPRJ8

For Earth, For Life
Kubota スラッガー



JA特別仕様コンバイン

For Earth, For Life
Kubota

ER448N

人と大地のハーモニー
ISEKI ISEKI & CO.,LTD. HRF



展示品目 トラクター・コンバイン・田植機・籾摺機乾燥機・
刈払機・玄米保冷库・その他盛りだくさん

同時開催 ガス器具
特価販売



お問い合わせは JA加賀 農機課 ☎73-1455

JA加賀

新春

自動車展示会

開催日

2/14 **金**

2/15 **土**

(9:00~16:00)

会場:JA加賀自動車サービスセンター



エンジンオイル特価交換

- 軽自動車 2,000円(税込)
- 普通乗用車 2,500円(税込)(オイル4ℓ以下)
- 普通乗用車 3,000円(税込)(オイル4ℓ超)



※大型トラックなどの特殊車両は除きます。お問合せください。

お問合せ JA加賀 自動車サービスセンター ☎73-1314

受付はご来店での受付のみとさせていただきます。

受付時間 午前・9:00~11:00 午後・1:00~3:00

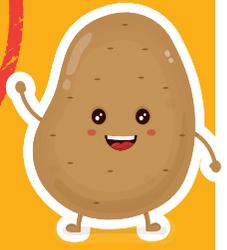
※受付台数によって長時間お待たせする場合があります。

2月の営業時間 (8:30~18:00) ※1月・2月は火曜日定休日

種いも入荷! 植付け3月中旬~、収穫7月~

じゃがいもを作ろう!

家庭料理に大活躍のじゃがいも!
野菜づくり初心者でもOK
実はプランターでも栽培できて、手間もかからないので、初心者でもつくれる野菜なんです!
是非チャレンジしてみてください!
いかがでしょうか!



- 男爵芋 ●きたあかり ●メイクイン
- インカのみずめ ●こがね丸 ●アンデス赤
- 十勝こがね ●とうや ●ホッカイコガネ ●シャドークイーン

じゃがいもの肥料はコレ!

- 腐敗発芽抑制
- 発芽・発根促進
- 根圏土壌改造



じゃがいも作りアドバイス

- ①窒素分が多すぎると莖葉ばかり大きくなりイモがちいさくなるので専用肥料を。
- ②弱酸性土壌を好むので石灰のやりすぎに注意。
- ③種いもは、明るく乾いた10℃ぐらいの暖かい所で芽出しさせましょう。

病虫害対策も!

根付けまでにはできるものはそうか病とケラ対策です!

不明な点があればお気軽にスタッフまでお声掛けください!



野菜苗を植える場合野菜づくりはまず土づくりから!



【組合員・利用者の皆さまへ】

令和7年4月から JAの肥料・農薬などの配送方法が変わります!!

現在は生産資材等の配送をJA加賀で行っていますが、配送業務の効率化・コストの削減を図るため、令和7年4月1日よりJA加賀・JA小松市・JA能美の3JAを合わせた広域配送へ変更になり、皆さまのもとへは、(株)アグリライン石川のドライバーが配達にお伺い致します。

それに伴い配送スケジュールが下記のとおり変更となりますのでご理解、ご協力のほどお願い致します。



青いトラックが目印です

現在

当日午前受注
⇒ 当日午後配送

当日午後受注
⇒ 翌日午前配送

令和7年4月～

月～木曜日の**15時までの受注**
⇒ **翌日配送 (配送日: 火～金曜日)**

金曜日の**15時までの受注** ⇒ **月曜日配送**
金曜日の**15時以降の受注** ⇒ **火曜日配送**
従来どおり土曜・日曜・祝日の配送は行いません。

★注文は今までどおりJAまでお願いします。

※精米等の生活用品についての配送に変更はありません。

お問合せ先: 営農業務課

給油所案内

山代・大聖寺・片山津給油所 **水・金曜日**は**ガソリンがお得DAY!**
庄給油所 **水・土・日曜日**は**ガソリンがお得DAY!**

※現金会員・JAカード・JASSクレジット
カード・プリカの方対象

片山津 大聖寺	通常営業時間 (月曜日・火曜日・木曜日)	特売日営業時間 (水曜日・金曜日)		休業日
	8:00~18:00	8:00~19:00		土曜日・日曜日
山代	通常営業時間 (月曜日・火曜日)	特売日営業時間 (水曜日・金曜日)	休業日	臨時休業日
	8:00~18:00	8:00~19:00	土曜日 日曜日	木曜日
庄(セルフ)	通常営業時間 (月曜日・火曜日・木曜日・金曜日)	特売日営業時間 (水曜日・土曜日・日曜日)		休業日
	7:00~21:00			なし

※灯油の配送は庄給油所、軽油の配送は各給油所までご連絡ください。

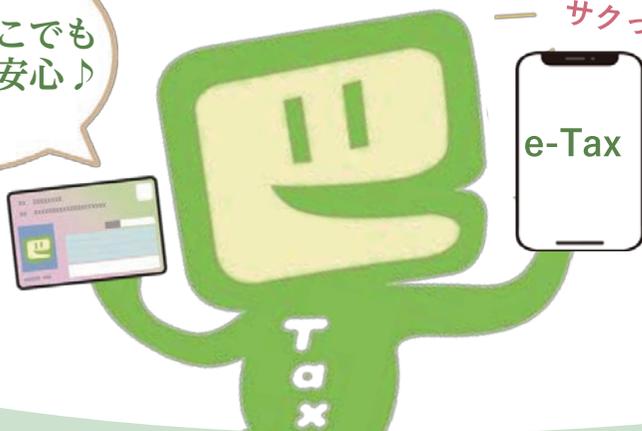
●庄給油所 74-3222 ●山代給油所 77-0825 ●大聖寺給油所 73-2557 ●片山津給油所 74-7377

書かない✕確定申告

マイナンバーカードでe-Tax

いつでも どこでも
初めてでも 安心♪

スマホで
サクっと♪



すでに
約**70%**の方が
e-Taxで
申告しています!!



確定申告書等作成コーナーなら金額等を入力するだけで**自動計算**で申告書が完成!



スマホに
マイナポータル
アプリを
インストール

パスワードを忘れた場合や、ロックされた場合の対処法については、公的個人認証サービスのポータルサイトをご確認ください。



e-Taxに必要なもの

- マイナンバーカード**
※マイナンバーカード及び電子証明書の有効期限にご確認ください。
- マイナンバーカード読み取り対応スマホ**
(またはICカードリーダー)
- マイナンバーカードパスワード2つ**
 - ①署名用電子証明書のパスワード (英数字6~16文字)
 - ②利用者証明用電子証明書のパスワード (数字4桁)



e-Taxの5つのメリット

自宅から
申告可能

確定申告期間
24時間利用可能

※メンテナンス時間を除きます

申告書が
データで取得可能

添付書類
提出不要

※一部の書類を除きます

早期還付
(3週間程度で還付)

書面提出の場合は
1か月~1か月半程度で還付

乃木坂46と **国消国産** を学ぼう！
クイズキャンペーン実施中！

第2弾

令和7年1月7日（火）10:00
～2月3日（月）23:59

第3弾

令和7年2月4日（火）10:00
～3月3日（月）23:59

能登牛500g（約10,000円相当分）
各回 **100** 名様にプレゼント！



「国消国産」とは、「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」という考え方。
これからの未来も、おいしい食卓と、その食卓を囲む笑顔が絶えることのないように。
乃木坂46は、国産の食材を「おいしく笑顔でいただくこと」で、農家の皆さんを応援します。



こちらのQRコードを読み取って、
クイズに答えてご応募ください

LINE **おいしい** Recipe

元気村の
旬な野菜を使った
レシピをお届け!!



今回の
料理

「野菜のミルフィーユ鍋」

調理時間 30分
1人当たり 220kcal

材料 (4人分)

キャベツ	1/4個	にんにく(おろし)	2g
じゃがいも	1個	塩	少々
たまねぎ	1/2個	こしょう	少々
トマト	1個	ベーコン	2.5枚
にんじん	1/2本	ピザ用チーズ	60g
ピーマン	1個	黒こしょう	少々
オリーブオイル	15g		

作り方

- 1 キャベツは一口大にする。
- 2 じゃがいも、たまねぎ、トマトは薄切り、にんじん、ピーマンは輪切りにする。
- 3 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ、じゃがいも→にんじん→キャベツ→たまねぎ→トマトの順に重ねる。
- 4 塩、こしょうを振り、ベーコン、ピーマン、チーズを更に重ね、弱火で約15分蒸す。
- 5 仕上げに黒こしょうをお好みで振る。



野菜の水分だけで焦げずに出来上がります。弱火にして蓋を開けず、野菜の旨味を凝縮させてください。

理事会より

と き ● 令和6年12月27日(金) 午前10時15分
と ころ ● JA加賀 本店 会議室

議 件

- 第1号議案 出資口数の減少について
- 第2号議案 支店管理規程の一部変更について
- 第3号議案 理事との契約について
- 第4号議案 理事との契約について

報告事項

- 1. ディスクローシャー半期開示について
- 2. 理事に対する貸付実行について
- 3. (株)加賀ガスサービスセンターに対する貸付実行について
- 4. 令和6年産主食用米 概算精算金の支払いについて
- 5. 令和6年産米共同乾燥調製施設の精算について
- 6. マイコス米の取り組みについて
- 7. JA加賀農作業受委託料金の改定について
- 8. その他



あなたもチャレンジ!

家庭菜園

園芸研究者 ● 成松次郎

ナス 長い期間の収穫を楽しむ

ナスのふるさは、日照量が多く高温のインドです。夏の酷暑でも適切な管理を行えば、夏から秋まで長く収穫を楽しめます。煮る、焼く、揚げる、漬けると用途は多様です。「ナス紺」と呼ばれる色素はアントシアニンの一種で、活性酸素を抑制し、血管をきれいにする効果があります。

【品種】

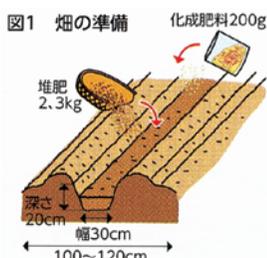
長卵形の「千両二号」(タキイ種苗)、長形の「筑陽」(タキイ種苗)、また地方には在来品種の小ナス、丸ナス、水ナスなど多様な品種があります。

【苗の選び方】

ナスの育苗期間は2カ月程度と長い。ため、苗の購入が便利で、特に土壌病害の青枯病を予防するためには、接ぎ木苗がおすすめです。良い苗は、①本葉が7~9枚ほどで、双葉が残っている②幹が太くて、全体的にずんぐりしている③葉脈は鮮やかな紫色④1番花、あるいはそのつぼみが付いている⑤根はポットの底から出そうなくらい、しっかり張っているものです。なお、市販苗が若苗の場合は、一回り大きいポットで1番花が咲くまで育てましょう。

【畑の準備】

植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて耕しておきます。1週間前に幅100~120cmの栽培床を作り、中央に深さ20cmの溝を掘り、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%程度)200gと堆肥2.3kgを施し、よく混ぜておきます(図1)。



【植え付け】

中間地では遅霜の恐れのないゴールデンウィークが適期で、1条植えでは株間60cmとし、ポリフィルムでマルチをして地温を上げておきます。

【誘引・整枝】

植え付けと同時に仮支柱を斜めに挿し、株を支えます。1番花の下から出る勢いの良い2本の側枝を残し、他はかき取ります(3本仕立て)。その後、1m以上の支柱2、3本を交差させて固定します(図2)。



【追肥・灌水(かんすい)】

収穫が始まる頃からマルチフィルムの裾をめくって、1平方m当たり化成肥料50g程度を株元にまき、土寄せします。その後、2週間置きに畝の裾に同量を取的中休みなく与えます。草勢の判断目安は、健全な花は花柱(雌しべ)がやく(雄しべ)の上に出ている状態です(図3)。また、みずみずしいナスを採るには、十分な灌水が必要で、特

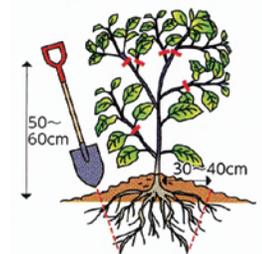


に高温乾燥期には毎日灌水します。

【更新剪定(せんてい)】

中間地では盛夏(7月中旬~8月上旬)になると、枝が込み合い、葉が茂って果実への日当たりが悪くなってきます。この頃に全体の3分の1~2分の1の枝を切り詰める剪定を行い、追肥をして十分な灌水をします(図4)。約1カ月後に良い秋ナスが収穫できます。

図4 更新剪定



【病虫害防除】

アブラムシ類、ハダニ類にはマラソン乳剤など、テントウムシダマシにはスミチオン乳剤などで防除基準に従って防除します。

【収穫】

開花後20日程度のつやのある若い果実を収穫します。

栽培カレンダー(ナス) ▲ 植え付け 一 生育 ■ 収穫

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
冷涼地		▲	一	■			
中間地		▲	一	■			
暖地	▲	一	■				

クロスワードパズル

CROSSWORD ● 頭の体操



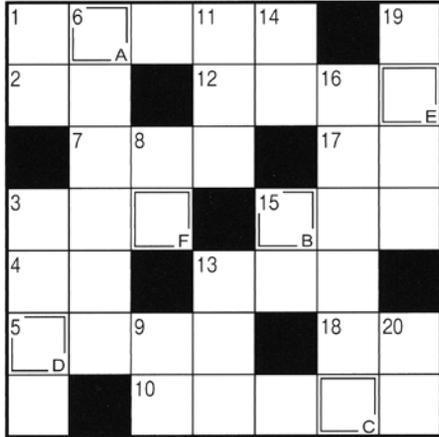
ヨロのカギ

- 2月14日に職場などで配る人もいます
- リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- 天気が崩れてーが強まった
- 寒い日にはこりやすくなる人も
- 節分にイワシの頭を刺して飾ります
- 紅茶の茶葉とお湯を入れま
- 熱心の後輩を指導する、ーのよい先輩
- 看護師ーともいうナースステーション
- 和歌山県には奈良県と三重県に囲まれたーがあります
- 不利の反対語
- 古代インド発祥のエクササイズ
- じゅうたんを敷く所

タテのカギ

- 教育・勤労・納税は国民の三大ーです
- 気仙沼の名物、サメの加工品
- さいころや角砂糖はこの形
- 封書を数えるときに使う言葉
- キラキラ光るー入りのセーター
- 風を受けて水上を進みます
- 地銀よりも規模が大きめ
- 水で洗ひ物をするとかじかむことも
- 多くが九州で作られている酒
- これくらい平気だー!
- チョコがはさみならーは

二重枠に入った文字を、A→Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



〈解き方〉普通のクロスワードの要領で全部を解いてください。次にA→Fの二重枠の文字を順に並べると、一つの言葉ができます。それが答えです。それをEメールかハガキに書いてご応募下さい。正解者の中から2名の方に景品を差し上げます。

★応募方法
Eメールまたは郵便ハガキで①答え、②本誌の好きなコーナー、③住所・氏名、年齢、職業、電話番号をご記入の上、左記までお送りください。

★あて先
○ハガキ
① ことば
② 本誌の好きなコーナー
③ 住所・氏名、年齢、職業、電話番号
〒101-8501 東京都千代田区千代田1-10-1
コーナールーム
電話番

922-0497 加賀市作野町
JA加賀
広報係
※郵便料金が改訂されましたのでご注意ください。

○Eメール件名に「JA加賀 広報パズル」と必ず書き
fureai@kaga-ja.jp まで
★締切り
令和7年2月28日(金)当日消印有効
★今月号当選者発表
令和7年4月号誌上

景品

JA加賀
6次化商品詰め合わせ

「セイカタイ」



★応募総数72件
(メール応募42通)
★当選者
篠原 直美 様
高畑 勝彦 様

*JA加賀所定の厳選なる抽選により決定しております。

おいしく食べて美しく

栄養士 ● 吉田理江

おいしく食べて冬の健康な体へ

もう2月ですが、正月に食べ過ぎて顔や体がむくんだり、体が重いと感じたりすることはありませんか？

正月太りで体重が戻らないという悩みを抱える方も少なくありません。短期的な体重増加の主な原因は、塩分過多によるむくみです。今回はむくみ解消に役立つお薦めの栄養素を二つ紹介します。

■カリウム

カリウムは、体内の余分な塩分を排出する働きがあり、むくみ解消効果が期待できます。雑煮、おせち料理などをたくさん食べて、塩分の取り過ぎが原因で体がむくみ、体重が増えた方にはお薦めの栄養素です。カリウムは、かんきつ類の果物、ジャガイモ、切り干しだいこん、アボカド、トマト、キュウリなどに多く含まれていて、水に溶け



出しやすい性質があるため、野菜からカリウムを取る場合は、生野菜、汁物などにして汁ごと取るのがお薦めです。また、食後のデザートにミカンを食べるのも良いですよ。

■アルブミン

血液に含まれるタンパク質の一種アルブミンには、体液の濃度を調整する働きがあります。血管内のアルブミン量が少ないと血管の外に水分がたまり、結果としてむくみやすくなります。アルブミンは、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に多く含まれますので、毎食タンパク質を取ると良いですよ。体重を気にしておかずを減らしたり、欠食するのは控えましょう。

また、張りのある美しい肌づくりに欠かせないコラーゲンもタンパク質の一種です。美肌づくりに欠かせない栄養素のため、タンパク質を食事でも取れなかったときは、おやつにヨーグルト、チーズを食べると良いでしょう。

カリウム、アルブミンを取ることも大切ですが、塩分の取り過ぎもむくみにつながります。減塩も意識して過ごしてください。

編集後記



雪も積もり始め、ようやく冬の景色になりましたね。雪が積もると雪かきやウィンタースポーツなどで外に出ることが増え、風邪なども流行る時期なので寒さに負けないように野菜を食べて健康に元気に過ごしていきましょう。

今月号では、徳前さんのみそ作りの記事や、山中プラザATMコーナー先行オープン、新春自動車展示会の記事が掲載されていますので、ぜひご覧ください。



2月 3月 にこにこ倶楽部 予定表

- **パッチワーク教室**
2月4日(火)・18日(火)
3月4日(火)・18日(火)
午前9時30分〜にこにこランド
- **書道**
2月12日(水)・25日(火)
3月11日(火)・25日(火)
午前9時30分〜にこにこランド
- **生け花**
2月14日(金)・28日(金)
3月14日(金)・28日(金)

- **俳句**
午前9時30分〜にこにこランド
2月10日(月)・17日(月)
3月10日(月)・17日(月)
午後1時30分〜にこにこランド

どなたでも参加できます。
見学も随時行っております。
〔問合せ先〕総務部企画管理課ふれあい係
☎73-153004

所得、譲渡、相続、贈与税
などお気軽にご相談ください。
JA加賀顧問税理士が
ご指導します。



- 2月8日(日)
午前9時〜午後1時
〔場所〕JA加賀本店
2階総務部
- 3月8日(日)
午前9時〜午後1時
〔場所〕JA加賀本店
2階総務部

税務相談のご案内

旬の情報をいち早くお届け!! JA加賀公式SNS配信中!

イベント情報や旬の野菜の出荷情報、レシピなどのお得な情報をお伝えします!

LINEスタンプ 第3弾 販売中!



公式LINE

JA加賀
JA加賀 (自動車・燃料)

Instagram

JA加賀

フォローよろしくお願いします!!

「えがお」と「まごころ」で「安心」

ケアセンター ヘルパーステーション
えがお えがお
訪問看護ステーション 輸送サービス
えがお えがお
☎(株)加賀福祉サービス 73-0294

小規模多機能ホーム なんごうえがお

加賀市上河崎町才120
TEL.0761-75-7815
FAX.0761-75-7816

パートさん募集!

元気村で元気に働きませんか!

詳細は下記までお気軽にお電話ください!

TEL.0761-75-7100
(担当: 店長 田川まで)



男性正社員募集

ジェイエイサービス(株)からのお知らせ

葬祭業務

- *葬儀の施行 (搬送〜打合せ〜施行)
- *葬儀の際に付随する業務全般
- 年齢: 40歳以下(長期勤務によるキャリア形成の観点から期間の定めのない契約で募集)

●応募 TEL:0761-73-5335 (前田) ご連絡お待ちしております。



- 中央支店…………… ☎922-0497 加賀市作見町ホ10-1 ☎73-3931
- 江沼支店…………… ☎922-0101 加賀市山中温泉中田町二32-2 ☎78-0280
- 南支店…………… ☎922-0322 加賀市上野町子103-1 ☎76-0880
- 西支店…………… ☎922-0811 加賀市大聖寺南町二68-2 ☎72-0443
- 東支店…………… ☎922-0304 加賀市分校町へ20-1 ☎74-1562
- 北支店…………… ☎922-0442 加賀市篠原町609-1 ☎74-0147
- 営農推進課…………… ☎73-5311 ● 経済課…………… ☎73-5555/FAX73-5319
- 自燃課 (自動車) …… ☎73-1314 ● 農機課…………… ☎73-1455
- 自燃課 (燃料(LPガス夜間・休日対応)) …… ☎73-5855

