

生きることは 食べること 支えあうこと

# かがやき

Niigata

Kagayaki



農業で夢を 未来をかたちに

2・今月のイケてる農家さん

4・進めています!自己改革・SDGs

6・かがやきニュース

8・女性部・青壮年連盟総会 組合員表彰

9・通信員が行く! 地元レポート

10・お知らせ

13・新潟かがやキッズ・家庭菜園

14・クロスワードパズル・おたより大募集!

15・おたより広場・健康情報

16・おかずコンテスト

かがやきまる



2023 **07** vol.16

 JA 新潟かがやき



# つとおいしいスイカを作って 新潟県農業の 大きな柱に育てたい。

スイカ生産者 朝妻圭一さん（新潟市西区赤塚地区）



ハウス内の地面いっぱい広がる葉の中に、丸々と肥えたスイカがあちこちに育っています。スイカの側には色付けされた棒が刺してあり、花を付けた日ごとに目印を付けておくことで、収穫時期を管理しているそうです。「咲いた花の根本にある小さな球（子房）を見れば、いいスイカを作る花が見分けが付くようになりました」と話すのは、アサツマファームの代表・朝妻圭一さん。しかし、その花がうまく実をつけるかは受粉するミツバチの気分次第だそうです。

スイカだけで250アールもの農地を管理し、毎年質の高いスイカを出荷している朝妻さん。新潟県は、南北に長い海岸線が広がり、海岸沿いの砂地にはおいしいスイカを栽培できる条件がそろっているといいます。「枝豆やルکشエに負けたくないくらい、スイカは新潟の農業の大きな柱になる可

能性を秘めています。もっと県全体で栽培を盛り上げたいですし、そのためなら協力を惜しまないですよ」と朝妻さん。10年前に勤めていた農機具の会社から家業の農業を継ぎ、一昨年からは法人の代表も務めています。「いずれは、農業にもっと貢献し『緑白綬有功章』を受賞した父を超えたいですね」と、抱負を語ってくれました。



## 井戸端バナシ

### 大きなスイカがやっぱりおいしい!

同じ品種なら大きく育ってる方が、栄養を多く溜め込んでおいしいです。

冷やしすぎると

甘さを感じにくくなるので

風通しのよい日陰で丸ごと保存。



▲奥様 みどりさん

# 進めています! 自己改革・SDGs



～これまでの実践内容と成果～

## 1 農業者の所得増大と農業生産の拡大に向けた取り組み



### ●販売力強化に努め、「選ばれる産地」「売れる米の産地」を目指す

系統販売・直接販売ともに合併前の旧JA時代の産地指定、および米卸との契約数を優先に継続して結び付けを行いました。



産地指定・米卸結び付き数量率	
R4年度目標	R4年度実績
70%	65.7%

### ●生産資材の予約率向上

コスト低減を図るため、TAC(担い手渉外専任)と連携し、予約奨励の活用による予約推進を積極的に取り組みました。



生産資材の予約率	
R4年度目標	R4年度実績
73%	72.7%

### ●直売所への出荷を含めた多様な販売先への対応強化

各地区での生協や給食センター等系統外業者への値決め販売、管内直売所との連携による相対取引、JA独自のカタログやネット販売への取り組みを行いました。



販売額	
R4年度目標	R4年度実績
94,500万円	104,573万円

## 2 地域の活性化に向けた取り組み



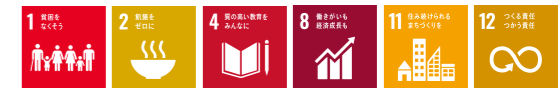
### ●地区協同活動の実施

2地区で清掃活動、10地区で感謝祭等を開催しました。また、令和5年3月の広報誌で「地域で繋がるかがやきの輪」と題し、各地区で開催された「地区協同活動」を紹介しました。



～これからの自己改革実践の主な取り組み～

### 持続可能な地域農業の実現



- 高品質米生産に向けた栽培指導を強化し、消費者・米卸・実需者から選ばれる米づくりに取り組みます。
- 「かがやき農業振興支援事業」を始めとした各事業の普及・活用と指導体制の拡充により園芸産地の生産基盤を強化します。

### 地域とつながる事業の展開と地域活性化への貢献

- 農産物直売所・支店等の拠点施設を活用した活動に取り組みます。
- 「地域農業の応援団・JAファン」づくりに取り組みます。

### 総合事業の継続に向けた経営基盤強化

- 持続可能な経営基盤強化に向けて、経費削減、採算性の確保、新たな事業・業務展開による事業拡充を図り、収支改善に取り組みます。

## 大玉スイカ 初競り

新潟西・巻地区



新潟市中央卸売市場で6月1日、大玉スイカの初競りが行われました。ハウスで栽培された西区、西蒲区産の「祭ばやし」が入荷され、前年並みの値がつかしました。すいか部会の鈴木一部会長は「シャリ感があり、舌触りも良い。甘みも乗っているのが今年も良い出来だ」と自信を見せます。



試食する買参人

初競りに際しあいさつする  
JA経営管理委員会伊藤会長

## 「東蒲幻米5kg」 モンドセレクション 2年連続で最高金賞受賞!

阿賀地区



阿賀町産コシヒカリ「東蒲幻米5kg」が去年に続き2年連続で「モンドセレクション2023」の最高金賞を受賞しました。阿賀アグリセンターの安部敏行センター長は、「2年連続受賞は、ほかでもなく生産者の努力の賜物。今後も一層栽培に力を入れていきたい」と受賞を喜びました。東蒲幻米はJAのオンラインショップ等で購入できます。



「東蒲幻米5kg」を持つ安部センター長

## 食農教育「親子あぐりスクール」 新潟市アグリパークとコラボで開催

全地区



食農教育「親子あぐりスクール 枝豆栽培&豆腐作り体験」の1回目を5月14日に新潟市アグリパークで開きました。管内の親子など12組31人が参加し、南区の枝豆生産者 小林祐樹さん指導のもと苗植えを体験。次回開催の8月に収穫し、11月には豆腐作り体験を予定。食べるまでを体験しながら学びます。



参加した子どもたち

## 小学2年生が西蒲区特産品 「なないろ野菜」を栽培

巻地区



新潟市立巻北小学校2年生87人が5月12日、新潟市西蒲区の特産品「なないろ野菜」などの苗を学校の敷地内に植えました。西蒲区産業観光課の渡辺さんが、色や大きさ、形などに特徴がある珍しい野菜が約30種類あることを説明し、巻アグリセンターの岡田営農指導員が植え方を指導しました。



児童に植え方を教える岡田営農指導員

## 1市6団体が 「生産×流通×消費」 の協定結ぶ

全地区



JA新潟かがやきは6月9日、NTT東日本、JA新潟市、JA佐渡、JR東日本、新潟観光コンベンション協会、新潟市と「新潟における食文化の発展と人で賑わうまちづくりに向けて連携協定」を締結しました。

今後、生産事業の先進化や農作物の付加価値向上、食品流通過程の高度化、消費地と連携した新潟食材の魅力発信や消費拡大などに協力して取り組みます。



連携協定を締結した1市6団体

## 大豆播種作業 順調に

あがの地区



阿賀野市で6月、大豆の播種作業を行いました。作付け品種は、水原地区で「里のほほえみ」、京ヶ瀬地区で「エンレイ」を合わせて38ヘクタール播種。作業は2人組で行い、1人は大豆播種機を取り付けたトラクターで播種しながら肥料を同時散布。もう1人は、除草剤を散布し、種と肥料の補充に当たりました。収穫は10月中旬の予定です。



青色にコーティングされた大豆を播種するトラクター

## 小学生が茶摘みと 手もみ製茶を体験

新津地区



新潟市立新関小学校3、4年生は5月31日、かつて秋葉区小口地区で盛んだった茶摘みと手もみ製茶を体験。「小口手摘製茶法伝承の会」のメンバーらのアドバイスを受けて、茶葉の新芽「一番茶」を5キロ摘み取りました。その後蒸気で蒸し、「焙炉(ほいろ)」の上で茶葉を揉みました。完成後は子どもたちが新茶を味わい、学校の来客用にも使用されます。



蒸し上がった茶葉を触る子どもたち

## 「産地へ行こう。 ささかみ田植えツアー」を開催

笹神地区



5月開催の「ささかみ田植えツアー」に、首都圏からパルシステム生協の組合員80人が参加し、苗の手植え体験で生産者と直接交流しました。田植え後は、同生協で購入できるエコチャレンジ栽培米などにも使われている堆肥の製造施設を見学しました。地域のもみ殻と牛ふんを原料に堆肥を作り、地域資源を循環しているという職員の説明に「30年前からSDGsですね」と感心した様子でした。



青空の下、協力して田植えをしました



手で触って堆肥の感触を確かめる参加者



**SDGsとは…**「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」の略。持続可能でよりよい世界を目指す国際社会共通の目標で、17のゴール (目標) から構成されます。SDGsはJAが取り組む多くの活動に関連しており、かがやきニュースではその事例を紹介していきます。

通信員が行く!

# 地元レポート

広報の情報収集や情報発信の一翼を担う各地区の内部通信員が、地元のおすすめを紹介!

Vol.2 秋葉区

私たちが紹介します!



マメ知識

店名の由来  
好きなラーメンを  
純粋な気持ちで作る  
店長の名前「翔太」から

## 花と緑の秋葉区

秋葉区は花き栽培が盛んな地区。「道の駅花夢里にいつ」では、年間を通して多種多様な花が販売されています。また、プチヴェール®「雪こだち」や里芋「里のいもこ」も特産です。かつては石油・鉄道のまちとして栄え、各地でその名残を見ることができます。

新津東部アグリセンター佐藤 孝行(右)  
新津アグリセンター浅井 浩太郎(左)

肉ジンジャー味噌



今回のお店

## AKIHA 麵屋 粹翔

いつも食べている「さつき味噌」の味がしっかりします!

実は常連です…!



白を基調としたスタイリッシュでお洒落な店内。



秋葉硝子のグラス

J A新潟かがやきが生産する「さつき味噌」を使用している「AKIHA 麵屋 粹翔」。地域のPRや恩返しのお気持ちを込めて、地産地消にこだわっているお店です。この日は「AKIHA 味噌白」「肉ジンジャー 味噌」をいただきました。風味豊かなスープに、食べ応えのある太麺がよく合います。店内もおしゃれな雰囲気です。

材料の麦や野菜、お米はもちろんです、グラスや器も地元で作られたものを使っています。「さつき味噌」を使った味噌ラーメンが大人気です。秋葉区にお越しの際はぜひお立ち寄りください!



店長の小泉翔太さん

### 《 お店DATA 》

新潟市秋葉区美善1-13-12

☎ 0250-23-5506 営業 [月~金]10:00~14:30, 17:00~20:30 [土・日・祝]10:00~20:30



Twitter



YouTube



Instagram



乙女座  
8/23~9/22

【全体運】焦って1人で動かないように。周囲との協力体制をつくれるかどうか成功の鍵。味方は多いので声をかけて  
【健康運】ハードな運動で体を鍛えて。筋力アップの好機  
【幸運の食べ物】エダマメ

# お知らせ

## JA人気商品の「味一」が「味じまん」にかわります

マルタスギヨ 味一  
1.8L



税込1,180円



マルタスギヨ 味じまん  
1.8L  
マルタスギヨ 味じまん  
1L

1.8L 税込1,180円

1L 税込 770円

※税込価格  
令和5年6月1日時点

『味じまん』は「味一」と中身は一緒です。原材料高騰などにより集約し『味じまん』となりました。本醸造濃口しょうゆに鰹だしや昆布だしなどの魚介風調味料を加えた醤油風調味料です。そのままのご利用はもちろん、煮物やおひたし、茶碗蒸し、麵つゆ等広くご利用いただけます。味一を味わったことのない方も、この機会にぜひ召し上がってみてはいかがでしょうか。

株式会社 JAライフ新潟

## お盆フェア

ご先祖様に日々の感謝を込めて...

仏花 通常 ¥1,650 ▶特別価格  
¥1,300

墓花 通常 ¥1,100 ▶特別価格  
¥900

### 予約・お問い合わせ

ご希望の生花・会場・日時をお選び頂き、8月3日(木)までにかけはしへお電話またはご来店下さい。

会場・日時

### 燕営業所

燕市佐渡山1428  
(旧JAライフサービス越後中央)

8/12± 8:00~正午

JAリビングルームかけはし  
燕市吉田西太田1633

8/12±・13㊟ 両日とも  
9:00~15:00

プレアくろさき  
新潟市西区山田2307-332  
(道の駅ふるさと村様裏)

8/12± 9:00~15:00

虹のホールゆめじ  
新潟市西蒲区湯頭703

8/12±・13㊟ 両日とも  
9:00~15:00

※各会場ごとに、日時が異なりますのでご注意ください。

JAリビングルームかけはし 燕市吉田西太田1633(虹のホールえちご向い)

TEL:0256-77-5515 FAX:0256-77-5516 営業時間10:00~16:00 定休日 水曜日

新津  
営業所

## お盆花・仏具販売会

会場・  
日時

さつきホール 新潟市秋葉区新津東町1-318-1  
8/12± 9:00~11:00

墓花1束 700円 限定150束

お問い合わせ

新津営業所

TEL:0120-409-832

※無くなり次第終了となります

新潟市秋葉区新津東町1-318-1

### ○経営管理委員会報告 <令和5年5月29日 ANA クラウンプラザホテル新潟>

#### 決議事項

- (1)令和4年度決算の確定について
- (2)定款、総代選挙規程の一部変更について
- (3)第2回通常総代会付議議案並びに開催通知及び書面議決について
- (4)第2回通常総代会資料及び組員説明会資料について
- (5)令和4年度自己改革の実践にかかる総代会資料の掲載について

### ○理事会報告 <令和5年5月29日 ANA クラウンプラザホテル新潟>

#### 決議事項

- (1)令和5年度会計監査人の報酬の決定について
- (2)令和4年度異常例検査の結果に対する改善状況報告について
- (3)不良債権の処理方針について(新規)
- (4)貸出金の承認について
- (5)令和4年度決算の確定について
- (6)定款、総代選挙規程の一部変更について
- (7)出資金の減口について
- (8)第2回通常総代会付議議案並びに開催通知及び書面議決について
- (9)第2回通常総代会資料及び組員説明会資料について
- (10)令和4年度自己改革の実践にかかる総代会資料の掲載について
- (11)地区活動委員の変更について
- (12)県・市補助事業活用による、いちじく団地リース事業について
- (13)施設・機械利用料金設定について



蠟座  
10/24~11/22

【全体運】旅行運が盛り上がっています。遊びに行く予定を入れましょう。元気をチャージしたら仕事にシフトし問題解決へ  
【健康運】友人との運動やおしゃべりが良い気分転換に  
【幸運の食べ物】キュウリ

集まれ! 皆様から投稿いただいた写真を紹介します!

# 新潟かがやキッズ!



稲刈りのお手伝い  
我が家は昔ながらの干し稲です



皆で牛乳髭♡



一緒に作ったおにぎりでお昼ごはん



兄弟で採ったトウモロコシ



新潟すいかの収穫体験



お外で食べるおにぎりは美味しいね



今年も新玉ねぎの収穫



お庭で育てたオクラ

他にもたくさんの写真が集まっています♪Instagramで「#新潟かがやキッズ」をチェック!

## Instagramで写真募集中!

毎月1名様に「季節の農畜産物または加工品」(3,000円相当)をプレゼント!  
詳しくはこちら▶



## お知らせ

続けてうれしい健康習慣

JAグループ新潟

# 健康チャレンジ

継続30日間

抽選で  
合計100名様に  
おいしいごほうび  
プレゼント!

チャレンジ期間

令和5年 9月1日 → 令和6年 1月31日のうち

プレゼント応募締切

10月~2月までの  
毎月10日

お好きな

30日間

チラシは広報誌8月号に折込で入ります!!



## 法務局からのお知らせです



### 令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されます。

※正当な理由なく、義務に違反した場合、10万円以下の過料が科されることがあります。  
※令和6年4月1日以前に発生した相続も対象となります。

相続登記はお早めに!  
※今なら相続登記の免税措置が拡大されています。

- ◇ 相続登記の申請手続や書式は、法務省・法務局のホームページをご覧ください。
- ◇ 弁護士・司法書士など相続・登記の専門家への相談も、ご検討ください。



詳しくは、

新潟地方法務局 ☎025-226-0951

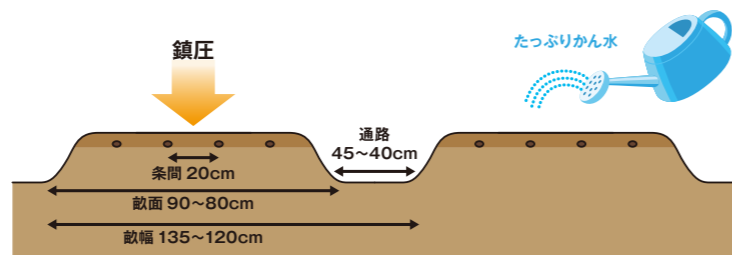
## 家庭菜園 やってみよう!

## ～夏まきにんじん～

**【除草】**  
にんじんは初期生育が緩慢なため雑草により生育抑制が起きやすいです。播種後にクレマトU粒剤、生育期にロックス水和剤などの除草剤の使用をお勧めします。

**【栽培管理】**  
発芽揃いまで朝夕2回灌水し乾燥させないようにしましょう。発芽揃い後も晴れ間が続いた場合は灌水しましょう。

**【播種】**  
1株あたり2粒ずつ蒔いたら1cm程土を被せ軽く鎮圧し、たっぷり灌水しましょう。



**【圃場準備】**  
耕土が深く保水性、排水性の良い灌水作業のできる圃場がオススメです。土づくりは、完熟堆肥1㎡あたり3kgと粒状苦土炭カル(M、10)1㎡あたり100gを播種の15日前までに全面に均一に散布しましょう。

耕起は細かく丁寧に、基肥にあい菜名人1㎡あたり100gと粒状ようりん1㎡あたり40gを使いま

**【間引き】**  
2回に分けて間引きすることをお勧めします。1回目は本葉2〜3枚時に密生部のみ大きめに間引きし、2回目は本葉6〜7枚時に最終の株決めをします。株間が8cm位になるようにしましょう。

**【追肥】**  
1回目は播種後35日頃(本葉2〜3枚時)で1回目間引き後にNK化成E989を1㎡あたり20g追肥します。2回目は播種後55日頃(本葉5〜6枚時)に同量追肥します。

**【土寄せ】**  
2回目追肥と同時に土寄せを行うのがお勧めです。

**【収穫】**  
収穫が遅れると裂根がでます。収穫後はよく洗浄し必ず風乾しましょう。

**【防除】**  
●黒葉枯病  
適切な肥培管理と排水対策、薬剤のローテーション散布をお勧めします。  
●センチュウ  
発生地での連作を避け、播種前に薬剤を土壌混和します。

### おすすめ資材

窒素リン酸加里の他、苦土と微量元素が配合されており、各種野菜に幅広く利用できる肥料です。



あい菜名人20kg



阿賀アグリセンター 杉崎 和也

## 営農情報

生産組織紹介 地域の農業を支える皆さんを紹介します!

### 中之口地区 農事組合法人 新潟穂波ふくじま (代表理事 原 信治)

- 設立年…平成30年
- 構成員…役員6名、組合員33人
- 経営面積…水稲75 ha、大豆4.5 ha



農業者の高齢化や後継者不足を受けて、地域農地の保全と営農継続を担う法人となるべく2013年に「ふくじま集落営農組合」が立ち上がり、その組織を元に2018年に「農事組合法人 新潟穂波ふくじま」が設立。水稲単作経営が大半を占める中之口地区で、より一層農地の集積と集約を進めています。

補助事業を利用して80ヘクタール規模のライスセンターを建設し、2021年に完成。営農管理システム「Z-GIS」も導入し、ほ場ごとの営農管理情報を自動で地図化し把握することで、作業効率の向上を図っています。原信治代表理事は「個々の農家が集まって法人を立ち上げ、地域農業の受け皿としての責務を果たせるような形になってきた。将来的には園芸品目を取り入れることで通年で収入が得られ、従業員を雇用できる体制にしていきたい」と話します。



作業風景



ライスセンター

営農情報ページでは今後も各地区の生産組織を紹介していきます!

# クロスワードパズル

Let's 脳活!

出題●ニコリ

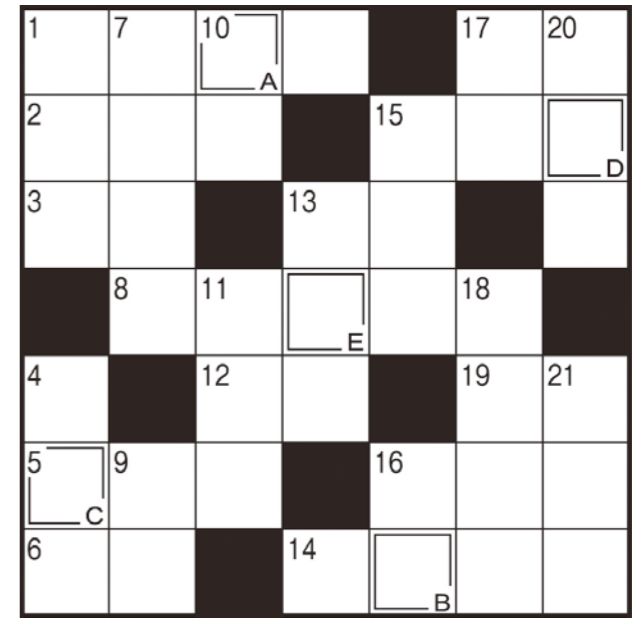
二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

### ヨコのカギ

- 七夕伝説のヒロイン
- 青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
- 手のひらや足の裏の反対側
- 蚊取り線香から立ち上るもの
- を聞いて十を知る
- ルーベともいいます
- 兄弟姉妹の息子のこと
- チョウが花を巡って吸うもの
- テントを張ったりして野外活動を楽しみます
- タオル、——スープ、ゴッド——
- 一時的に建てるもの。——住宅
- アブラ、クマ、ミンミンといえぱ
- 地球の衛星です

### タテのカギ

- 河島英五のヒット曲『酒と泪(なみだ)と——と女』
- 長針、短針、秒針が付いているもの
- 元素記号はLi。電池にも使用される金属です
- 騎手が騎乗時に持つもの
- 手首と肩の間にある関節
- 本に挟みます
- まだ夜が明けきらない頃のこと
- 種から芽が出ること
- 虫よけのために寝床の周りにつるします
- 定規を当てて引くことも
- 高校球児たちが地方大会で——を繰り広げています
- トップ、——・ボトム
- 駅の券売機で買います



答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

6月号の答え ミズスマシ



正解者の中から抽選で10名様にJA商品券をプレゼント!

商品の発送は令和5年8月上旬を予定しています。

当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

## おたより大募集!

締切 7/31 (当日消印有効)

官製ハガキに、  
 ①パズルの答え ②郵便番号・住所  
 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号  
 ⑥今月のお題「新潟の秋と言えば」  
 または広報誌へのご意見・ご感想を  
 お書きのうえ、お送りください。

### 送付方法

〒953-8503 新潟市西蒲区漆山8833  
 JA新潟かがやき「組織広報課」宛

### 宛先

※いただいたおたより、ご意見・ご感想は広報誌に掲載させていただく場合がございます。

63 〒953-8503

新潟市西蒲区漆山8833  
 JA新潟かがやき  
 「組織広報課」宛



こちらからもご応募いただけます

- パズルの答え
- 郵便番号・住所
- 氏名(ふりがな)
- 年齢
- 電話番号
- 今月のお題「新潟の秋と言えば」または広報誌へのご意見・ご感想

## おたより広場

5月号のお題

### 「旅行の思い出」

40年も同じ会社に居ました。どれもみんな思い出です。5月の連休で10台位車を連ねてあちこちの小旅行でした。今テレビで観たりすると、あ!!ここも行った、あ!!ここも楽しかった(若い)あの頃を思い出したりします。

(新潟市江南区/I・Kさん)

昔です。昭和12年支那事変(日中戦争)が勃発し慣例となっていた小学校3年生の修学旅行が中止となり、ほんとに残念な思い出があります。初めての汽車旅行でしたから。

(新潟市秋葉区/S・Hさん)

今年還暦の御祝いとして子供達が旅行のプレゼントをしてくれました。思いがけないサプライズで涙が出ました。感謝です。

(弥彦村/W・Kさん)

会社務め時代、毎年正月休みは独身仲間とスキー場で正月を過ごすことが恒例でした。おかげで国内のスキー場は北海道をはじめ、ほとんどの所に行くことができたことが思い出となっています。

(新潟市南区/T・Yさん)

数年前に30代の息子と九州に行ってきました!初めての飛行機で少し緊張しましたが、ハウステンボスや温泉を回れてとても楽しかったです!

(阿賀町/K・Kさん)

35年前ハワイへ新婚旅行。観るもの、やる事すべてが新鮮で楽しく夢のようでした。写真もいっぱい撮ったのに:カメラ屋に現像出したら「何も写ってません:」って今じゃ考えられない失敗でした。

(燕市/F・Tさん)

震災の起きる数年前に岩手県の龍泉洞へ行きました。鍾乳洞の奥にある青い地底湖は神秘的で今も忘れられません。

(五泉市/W・Mさん)

登山が趣味で、白馬岳の頂上の晴れた絶景が忘れられません。前日と頂上から下山する時は、吹雪と雨の悪天候だったので、特に思い出深いです!

(新潟市西区/K・Tさん)

東京へS.Lで修学旅行に行ったこと。東京は、学生運動で荒れていた時期だが、高崎駅のだるま弁当が美味しくて、陶器の入れ物をしばらく使っていた。

(阿賀野市/I・Aさん)

随分昔の話ですが、新婚旅行で帰りの飛行機で航空会社の手違いでエコノミーがファーストクラスで帰ってきました。食事が最高!

(阿賀町/A・Jさん)

50代の頃、初めて北海道函館に行き、函館山からの幻想的な夜景の素晴らしさは今も目に浮かぶ旅の思い出です。また、海鮮丼やイカソーメンも忘れられません。

(燕市/Y・Tさん)



### 健康情報

## あなごれない脂肪肝

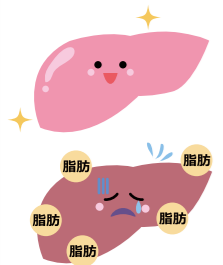
近年、食生活の欧米化に伴い肥満が増加していることを背景に、アルコールを除く様々な原因で起こる脂肪肝「非アルコール性脂肪性肝疾患」(non-alcoholic fatty liver disease: NAFLD (ナッフルディー))の患者数は増加しています。その多くは、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧を伴っており、メタボリックシンドロームとも密接に関連しています。肝臓は「沈黙の臓器」と称されるように、ほとんど自覚症状が出現しません。症状が出たときには深刻な事態になっているケースが多いです。脂肪肝を長年放置していると、肝臓が炎症を繰り返して硬くなり、肝硬変に陥ります。肝臓にはタンパク合成機能、解毒作用、凝固因子形成など多くの役割がありますが、肝硬変になるとその全ての機能が低下していきます。代償が効かなくなると黄疸やむくみ、出血傾向などがあらわれ、肝臓癌がきたりと、命に関わる病気になるリスクが高まります。また、NAFLDの患者さ

んは、肝臓病が進行するだけでなく、心血管系疾患にかかる頻度が増えるため、心筋梗塞や脳卒中などの病気が亡くなることも多いというデータが出ています。

以上のことから、「たかが脂肪肝」と考えず、脂肪肝と診断されたら、初期の段階から積極的に治療を行うことが大切です。NAFLD治療の原則は、食事療法、運動療法などで生活習慣を改善することによって、背景にある肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧を是正することです。また、定期的に血液検査や画像検査を受けて、肝臓の状態をよく知ることが大切です。

豊栄病院 山田麻理奈

脂肪肝の状態を良く知るために、肝臓の状態を定期的に血液検査や画像検査を受けて、肝臓の状態をよく知ることが大切です。また、定期的な血液検査や画像検査を受けて、肝臓の状態をよく知ることが大切です。





Let's チャレンジ!!

女性部員が腕をふるいます!

ごはんが♪  
ごはんが♪  
すすむ♪

# おかず★コンテスト

今月は… 燕ブロック

ごはん食を通して、健康維持や米の消費量アップにつなげるため、広報誌で「ごはんが♪ごはんが♪すすむ♪おかずコンテスト」を開催。令和6年2月号まで各地区の女性部のレシピを掲載します♪

燕産トマトを燕青壮年部様より、ももたまきゅうりを吉田地区の瀬戸様よりご提供いただきました。ご協力ありがとうございました!



## きゅうりとトマトのコロコロピクルス

材料(2人分)

きゅうり ..... 2本  
トマト ..... 大1個  
キャンディーチーズ ..... 6~8個  
エコープ  
らっきょう酢 ..... 1/2カップ  
塩 ..... 少々

作り方

- ① きゅうりは縞模様になるようピーラーで皮をむき、1cmほどの輪切りにする。トマトは食べやすい一口サイズに切る。
- ② ポリ袋に①のきゅうりとらっきょう酢を入れ、軽くもみこむ。
- ③ ②の袋の中にトマト・キャンディーチーズ・塩少々を加え、空気を抜く。
- ④ 冷蔵庫で30分漬けて、出来上がり。



きゅうりとトマトのコロコロピクルス

## 新じゃがとトマトのチーズ焼き

材料(2人分)

新じゃがいも ..... 大2個  
トマト ..... 大2個  
アスパラガス ..... 2本  
ゆで卵 ..... 2個  
オリーブオイル ..... 大さじ1  
マヨネーズ ..... 大さじ1  
とろけるチーズ ..... 適量  
塩・こしょう ..... 少々

作り方

- ① 新じゃがは皮をむき、1cm幅の輪切りにする。
- ② トマトは縦半分にし、縦1cm幅に切る。
- ③ ①のじゃがいもをレンジで加熱し、やわらかくする。(600w4分ほど)
- ④ 耐熱の器(皿)2枚にそれぞれじゃがいもとトマトを交互に並べ、上からオリーブオイル・マヨネーズをかける。(各半量ずつ)
- ⑤ ゆでたアスパラガスとゆで卵を半分に切り、④の器にのせる。とろけるチーズ・塩・こしょうをかけ、オーブントースターで焼く。こんがり焼きたら、熱々を召し上がれ!

新じゃがとトマトのチーズ焼き

ベジランドにいつの今月のおすすめ!

### 夏の大感謝祭

毎年恒例のベジランドにいつ「夏の大感謝祭」を7月23日(日)に開催致します。激安な野菜、果物等の販売、来店されたお客様には、焼きトウモロコシ、かき氷等(予定)をサービスいたしますので、皆様のご来店お待ちしております。



ベジランドにいつ 住所 新潟市秋葉区新津東町3丁目9-26 電話 0250-21-1183 営業時間 9:00~17:00 定休日 年末年始

### トウモロコシが旬

秋葉区産のトウモロコシが7月中旬頃から販売開始となります。ゴールドラッシュ、甘きバツグン!是非お買い求めください。



JA新潟かがやき

オンラインショップをリニューアルしました!

6月1日より、JA新潟かがやきの公式オンラインショップ「新潟☆ごっつお産直便」がリニューアルオープンしました。「ごっつお」とは、新潟の方言で「ご馳走」のこと。新潟県産コシヒカリ以外にも、生産面積日本一の枝豆やスイカ、ルレクチエなど、新潟県民が愛してやまない「ご馳走」を幅広く取り揃えています。ぜひ上質な逸品・贈答品の数々をお取り寄せください!



リニューアル!

●組合データ(令和5年5月末現在)

正組合員数	28,782
准組合員数	30,097
合計	58,879
出資額	126億7271万8千円
貯金高	4164億9357万円
貸出金高	1047億4203万円
長期共済保有高	1兆3019億9846万円
年金共済保有高	100億1934万円
購買品供給高	40億3821万円

耕そう、大地と地域のmiraい。



JA新潟かがやき

広報誌 かがやき 2023年 7月号 Vol.16

〒953-8503 新潟県新潟市西蒲区漆山8833 企画部組織広報課  
TEL.0256-70-1501 FAX.0256-70-1511 <https://ja-kagayaki.or.jp>  
発行/JA新潟かがやき 印刷/株式会社 北都

JA新潟かがやきのSNSをチェック!  
ホームページからご覧いただけます!

