



夏野菜・果物で

ヘルス&ビューティー

健康と美容に役立つ旬の野菜や果物をご紹介します。
暑～い夏をおいしく乗り切りましょう!

栄養士:吉田理江 イラスト:小林裕美子



ナス

アンチエイジング

ナスの紫色の皮にはポリフェノールの一種、ナスニンが含まれています。ナスニンには、抗酸化作用があるため、紫外線の強い夏にはお薦めの野菜です。紫外線の酸化作用によるしわ、しみ、たるみなどを防ぎ、アンチエイジング効果が期待できるでしょう。甘辛味のナスのかば焼きにするとご飯が進み、おいしく食べられます。暑くて料理するのがおっくうなときは、電子レンジで加熱してたれに漬けて蒸し焼きにするのも、手軽にナスニンが取れてお薦めです。



ゴーヤー

むくみ予防

独特な苦みがおいしいゴーヤーは、むくみで悩んでいる方にお薦めの野菜です。ゴーヤーに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあります。ナトリウムの取り過ぎによるむくみの予防に役立つため、食事に取入れると良いでしょう。ゴーヤーの苦みの成分モルデシンには、胃酸の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。ゴーヤーのごまあえもおいしいですが、暑い日には電子レンジでゴーヤーチャンプルーを作るとおいしく手軽に食べられますよ。



エダマメ

疲労回復

ビールのおつまみの定番・エダマメがおいしい季節になりました。エダマメには、糖質の代謝を助ける働きがあるビタミンB1が含まれています。ビタミンB1が不足すると乳酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなるため、疲労を感じたら食事に取入れると良いでしょう。肝臓でアルコールが分解されるときに欠かせない成分のメチオニンも含まれていて、お酒を飲む方にはお薦めの野菜です。エダマメのガーリック炒めや、ホイルに包んでトースターで焼いてもおいしく食べられます。



パプリカ

染み予防

染み予防には日焼け止めなどの紫外線対策が必須ですが、内側からのケアも大切です。パプリカに含まれるビタミンA・C・Eの三つは「ビタミンE」と呼ばれ、染みの原因になる活性酸素を抑える働きがあります。ビタミンCには染みのもとになるメラニン色素の生成を抑える働きもあって、パプリカは染み予防にぴったりです。みそで味付けしたきんぴらの他、電子レンジで加熱後ポン酢に漬けても火を使わず手軽においしく食べられます。



桃

便秘解消

甘くてみずみずしくジュシーな桃には、食物繊維の一種、ペクチンが含まれています。ペクチンには腸内の善玉菌の乳酸菌を増殖させて、腸の調子を整える働きがあるため、便秘でお悩みの方にお薦めの果物です。桃には抗酸化作用があるビタミンEも含まれていてアンチエイジングに役立ち、美しい肌になりたい方にはぴったりです。モッツアレラチーズと桃のカプレーゼ、牛乳と桃のスムージーにする、肌のもとになるタンパク質も一緒に取れます。



スイカ

高血圧予防

スイカにはさまざまな栄養素が含まれています。体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムが豊富で、高血圧予防に役立ちます。またベータカロテンは美肌づくりに欠かせない栄養素。粘膜や皮膚を保護する働きがあり、染み、しわの予防効果が期待できます。スイカは皮にも食物繊維などの栄養素が含まれています。捨てずにきんぴらや漬物にするとおいしく食べられます。



子どもたちの未来に 食の安心をつなぐ

国産消費国産



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

その考え方を国産消費国産といいます。

日本は今、食料の約6割を輸入に頼っています。



もしも輸入が難しくなって、必要な食べものが足りなくなったら...農畜産物は、足りなくなつたからといって、すぐに生産を拡大することはできません。だから、日ごろから「国産消費」を進めることが、とても大事。「国産」をもっと食べましょう。

国産を食べると、いいこといっぱい!

- 自給力アップで、いざというとき安心!
- 日本の農業を食べて応援できる!
- おいしくて安全・安心な食事を実現!
- 輸送で出るCO2を減らし、SDGsに貢献!

国産消費国産が日本の食の未来をつくれます。

JAグループサポーター 林修



ブルーベリー 目の健康維持

爽やかで甘酸っぱいブルーベリーがおいしい季節になりました。とつても小さな果実ですが、目の健康維持に関わるアントシアニンが豊富に含まれています。パソコン、スマホをよく使用する方にお薦めしたい果物です。コラーゲンの合成に欠かせない栄養素のビタミンCも含まれていて、美しい肌づくりに役立ちます。暑い日のおやつにバナナアイスと混ぜたり、トーストにブルーベリーをのせたりと手軽においしく食べられます。



★7月のあなたの運勢★

双子座 【全体運】高め安定運。ルーティンワークの効率アップを図りましょう。余裕が生まれ、いい思い出がありそう。旅行が吉 【健康運】足裏マッサージでリラックス。音楽鑑賞も◎ 【幸運の食べ物】シカクマメ

牡牛座 【全体運】予定は前倒しで進めましょう。下旬は暑気払いプランを計画。生活にメリハリをつけるとより充実。メモの習慣が◎ 【健康運】口腔(こうくう)ケアに力を入れて健康寿命アップ 【幸運の食べ物】ナス

牡羊座 【全体運】家族と過ごす時間を大切に。レジャープランは気合いを入れて。華やかなスポットにツキがあります。おしゃれも吉 【健康運】何でもおいしいとき。食事はカロリーも意識して 【幸運の食べ物】トマト

2024 JA北びわこ 定期貯金 夏のキャンペーン始動!

新規の賞金で10万円以上(期間1年・3年) お預け入れいただいた方に、特別優待を行います。

期間3年	ATM・ネットバンクでお預け入れの方	年0.23%
	窓口でお預け入れの方	年0.18%
期間1年	ATM・ネットバンクでお預け入れの方	年0.20%
	窓口でお預け入れの方	年0.15%

※期間/令和6年6月3日(月)~令和6年8月30日(金)

農産物直売所ゆめまる館「出荷者研修会開催」

5月23日、当JA本店において、農産物直売所「ゆめまる館」出荷者研修会を開催しました。35人の出荷者が参加され、ゆめまる館の速水店長から近年の直売所運営状況と今後の対応についての説明を行いました。

直売所では出荷者の高齢化や異常気象の影響で野菜の出荷数量が減少していることから、新たな出荷者を募集しています。速水店長は「ゆめまる館の利用者数は増加しているため、出荷数量・出荷品目を拡充していきたい」と出荷者に積極的な出荷を呼びかけました。

また、湖北農業農村振興事務所農産普及課から講師をお招きし、夏野菜の栽培ポイントと土づくりについてと題した研修を実施。直売所「ゆめまる館」の野菜作りについて、野菜の性質や栽培のポイントなどを説明。さらに消費者安全・安心な農産物を提供するため、農業を正しく理解し適正に使用しましょう」と呼びかけました。

湖岸で「みぎわらし」JA北びわこ「女性部」

5月27日、当JA女性役員など15人が参加し長浜市の琵琶湖岸沿いで「みぎわらし」を行いました。清掃活動は初めての取り組みで、約1時間かけて拾い集めたごみは、燃えるごみ8袋、燃えないごみ7袋分もあり、改めてごみの多さに驚きました。

参加者は拾ったごみの多くは、ヤマトホールディングスの「みぎわらし」に回収された。また、湖岸清掃活動を通じて、湖岸環境の改善が図られ、琵琶湖の環境問題が改めて意識された。また、湖岸清掃活動を通じて、湖岸環境の改善が図られ、琵琶湖の環境問題が改めて意識された。

営農情報 水稲 水稲の穂肥施用

【コシヒカリ 穂肥施用のポイント】

- 「コシヒカリ」・「秋の詩」・「滋賀羽二重糯」などの倒伏しやすい品種の穂肥施用は、1回目を幼穂長10mm(出穂18日前)の時、2回目を出穂4日前(走り穂が出たとき)とします。
- 有機質肥料は効きは遅いので3日早く施用します。

出穂前日数と幼穂長	1回目		2回目		備考
	品 種	薬液量	品 種	薬液量	
18日	コシヒカリ、秋の詩、滋賀羽二重糯	倒伏しやすい品種の穂肥1回目	コシヒカリ、秋の詩、滋賀羽二重糯	倒伏しやすい品種の穂肥2回目	
4日	コシヒカリ		コシヒカリ		

【参考】コシヒカリ(5/上旬移植)の出穂期は、平年では7/28前後です。穂肥施用(1回目)は7/8前後です。

中耕培土

中耕・培土は雑草防除や倒伏防止だけでなく、大豆の生育を促進させる重要な作業です。作業が遅れると根を傷めるため、開花始めまでに必ず2回行います。

【効果】

- ① 土壌の通気性が良く、根粒菌や根の活性が高まります。
- ② 新しい根の発生が促され、生育後期の養分吸収が高まります。
- ③ 土壌の保水力が上がり、干ばつに強くなります。
- ④ 雑草の発生を抑えます。
- ⑤ 根張りを良くし、倒伏を防ぎます。
- ⑥ 排水・灌水がスムーズに行えます。

【方法】 第1回目/本葉が2~3枚の頃に子葉が隠れる程度の位置まで行います。
第2回目/本葉が4~5枚の頃に初生葉が隠れる程度の位置まで行います。

2024 サマーキャンペーン

期間30日まで

特典① 期間中の購入でプレゼント!!

特典② 期間限定セット購入割引!!

特典③ 台数限定特価セール!!

JA北びわこ 東浅井ガスセンター TEL 74-3103
伊香ガスセンター TEL 82-2385

ビルトインコンロ

Rinnai DELICIA, NORITZ Orcho, Paloma WILUNA

184,800円, 134,800円, 98,800円

126,800円, 89,800円

98,500円, 83,800円

78,800円, 68,800円

44,800円, 54,800円

21,428,000円, 25,800円, 24,800円

37,758,000円, 38,198,000円, 27,800円, 30,800円

159,800円, 102,800円, 67,800円

152,200円, 95,800円, 60,800円

ドライビングシミュレーター 安全運転診断車「きずな号」

安全運転診断車「きずな号」がやって来る!

令和6年8月8日(木) 9:00~11:30

永原支店 お客様感謝デー

●ご来店プレゼント・スイカ割り
●移動コンビニ(セブンイレブン)

北びわこ農業協同組合永原支店 ☎0749-89-1131

経営管理委員会だより

5月定例理事会

令和6年5月30日(木) 午後2時

「協議事項」
令和6年度不負債償還等の処理方針案について

「協議事項」
令和6年度(第1)サボ北びわこの事業計画案について

令和6年5月31日(金) 午後3時

「協議事項」
令和5年度決算について

「協議事項」
第27回通常総会案の提出案案について

議決権行使書面の取扱いについて

令和6年度(第1)サボ北びわこの事業計画案について

主な事業量

(令和6年5月末現在)

- 貯金 1,305億3,500万円
- 貸出金 104億8,400万円
- 長期共済保有高 3,146億000万円
- 販売品販売高 3億700万円
- うち米 3億4,100万円
- 購買品取扱高 4億0,300万円

農産物直売所 ゆめまる館 だより

周年祭 8月3日(土)・4日(日)

お得がいっぱい!! 周年祭開催

公式LINEで最新情報を配信!!

「入荷情報」などの最新情報をいち早くお届け。お友達登録をしてチェックしてね!

ゆめまる館の最新情報をいち早くお届け!!

7月の毎週日曜日は 子育て世帯を応援!

特別栽培米 コシヒカリ 白米 10kg

各週 先着30名様 3,200円(税込)

くわしくは店頭までお問い合わせください。

たかつきメロン

7月13日(土)より販売開始!!

たかつき西瓜 南浜ぶどう 入荷予定です!!

住所/高月町高月1340-1
営業時間/9:30~16:00
定休日/毎週木曜日
電話番号/0749-85-6033

大豆 雑草防除

播種後から開花期までの雑草は除草剤散布と中耕・培土で早めに抑えます。雑草が多いと大豆の生育が阻害され、コンパイン収穫の際に汚損粒の割合が高くなるので注意が必要です。

使用時期	薬剤名	薬液量	希釈水量
雑草生育期 (イネ科雑草の3~10葉期、但し収穫30日前まで)	ボルトフロアブル	200~300ml	100ℓ
大豆の2葉期~開花期 (雑草の生育初期~6葉期、但し収穫45日前まで)	大豆バサグラン液剤	100~150ml	100ℓ
大豆の2葉期~開花期まで (雑草生育期、但し収穫45日前まで)	アタックショット乳剤*	30~50ml	100ℓ

※(注)「アタックショット乳剤」は一年生広葉雑草に効果があり、シロザ、アオゲイトウ等のヒユ科、ヒロハワウルソウキ等のナス科雑草、帰化アサガオ類などの難防除雑草に対して有望な対策剤であります。大豆に薬害が生じることがあります。また、購入の際には購買窓口において必ず使用確認書の提出が必要となります。

近江の麦茶

好評発売中!

近江の麦茶 500ml

「今月のやさしい野菜作り」ぜひホームページにお立ち寄りください。

LINE JA北びわこ 営農情報

友だち募集中!

「近江の麦茶」取扱店マップ (令和6年6月1日現在)

JA各支店でも販売中!!

セブンイレブン 北近江高月店
セブンイレブン 滋賀高月店
JA北びわこゆめまる館
湖北野鳥センター
道の駅 湖北みずどりステーション
産直びわ みずへの里
長浜くらしノートストア
コープしが コープながはま店
セブンイレブン 長浜球場前店
ローザンベリー多和田

射手座 【全体運】スローペースですが進展が見られます。後半、運勢は大きく上昇。あなたの望む方向に風向きが変化。地道に交渉を【健康運】発酵食品にツキ。納豆やヨーグルトで元気に【幸運の食べ物】シソ

蠍座 【全体運】困難を乗り越えて結果を出せます。諦めずに忍耐力を発揮しましょう。旅行は初めての場所にツキあり【健康運】慌てるのはけがのもと。動作はゆっくりと【幸運の食べ物】サクランボ

天秤座 【全体運】思うようにならないことが多い。いら立ちがちですが、それも次第に解消。後半は味方が現れます。友人とお茶を【健康運】トイレは我慢しないで、水分補給はたっぷり【幸運の食べ物】ゴーヤー

乙女座 【全体運】コミュニケーション運が活発化。疎遠になっていた人と連絡が取れそう。同窓会などを企画するのもお勧めです【健康運】体をまめに動かすのが健康への近道。ストレッチを【幸運の食べ物】オクラ

獅子座 【全体運】上昇運。うまくいかないことは原因究明から。正攻法が解決への近道です。交渉は後半が有利。準備は入念に【健康運】小魚や牛乳、カルシウムをしっかり取って【幸運の食べ物】トウガン

蟹座 【全体運】勢いのある好調運。イニシアチブを発揮すれば、さらに充実。周りからも感謝されます。人の集まる席にツキ【健康運】友人とスポーツを楽しむ。筋トレもお勧め【幸運の食べ物】イチジク

野菜苗の贈呈



5/8 速水こども園

サツマイモ苗植え

地域の畑ボランティアさんに協力を得て
大きくなってね♥おいしいお芋になりますように…♥



5/9 きのもと認定こども園



5/9 余呉小中学校



5/16 富永小学校



5/20 よご認定こども園

ニゴロブナの親魚放流



5/23 速水小学校

広めたい！
「食」と「農」の強力なキズナ



JAの食農教育

食育 + 農業 = 食農教育



JAは職員が小学校やこども園等に出向いて体験型の学習支援(出前授業)を行っています。幼児教育の時点から地域の自然に触れ、地域の人や環境と関わり、五感を活かした体験、経験の機会を積極的につくることによって「食」「農」「命」のつながり、大切さを学ぶことを目的に行っています。

40%を下回る日本の食料自給率の問題を、農業の視点から学習する授業や、食べ物の栄養素やその働きなど年間を通して学んでいただきます。

茶摘み

JA職員が電子レンジとフライパンを使って製茶。
新茶の味と香りを体験してもらいました。



5/23 富永小学校

田植え



地元農家さんのご協力を得て
泥んこになりながら、楽しく植えられました。



5/8 高時小学校



5/10 塩津小学校



5/14 速水小学校



5/22 朝日小学校



5/29 富永小学校

高月丸なす植え

JA北びわこ女性部高月支部の安藤さんに伝統野菜「高月丸なす」のお話を伺いました。
丸なすの苗は種から育てていただきました。



5/24 富永小学校

地域の皆さん
ご協力ありがとうございます。



魚座 【全体運】良好運。前半は大きな追い風に2/19~3/20 恵まれます。善は急げで行動を。後半は話をよく聞き冷静に。感情的にならないで 【健康運】やったことのないストレッチを試してみましょう 【幸運の食べ物】サニーレタス

水瓶座 【全体運】気になることは多そうですが、あまり神経質にならないように。おとなしく待っていた方が好結果に。掃除が吉 【健康運】有酸素運動がお勧め。外出時は水筒を携帯して 【幸運の食べ物】ショウガ

山羊座 【全体運】運勢は盛り上がりを見せています。一筋縄ではいきませんが、ワクワクするような体験も。バカンスの予定を立てて 【健康運】楽しみながらできる運動が◎。体力アップの好機 【幸運の食べ物】スイカ