

もっと!

Motto! JA Hiroshima

JAひろしま

2023

11

No.008

特集
あなたを虜にする 魅惑の果物
JAひろしまの
かんきつ大集合

CONTENTS もくじ

- 2 **特集** あなたを虜にする 魅惑の果物
JAひろしまのかんきつ大集合
- 6 輝く農業人
- 8 JAひろしま今月の産直市
- 9 今月のおすすめレシピ
- 10 JAひろしまトピックス
- 12 イチオシ!トピックス
Oh! 農 Our High School
- 13 Information JAひろしまからのお知らせ
- 14 健康ひろば
- 15 クロスワードパズル・
みなさまからのお便り紹介

冬にかけて出荷最盛期を迎えるかんきつ。
JAひろしま管内の南部地域を中心に栽培されています。主に、「温州みかん」など小型で皮を剥きやすい「みかん類」と、「しらぬひ」や「はるか」など固めの皮が特徴の「中晩柑類」、「レモン」や「ゆず」など強い酸味と香りが特徴の「香酸柑橘類」の3種類に分けられます。大きさや味、色、形など様々！

定番の品種や珍しい品種など、管内で栽培される“かんきつの魅力”をご紹介します！



レモン 甘味 ♥♥♥♥♥ 酸味 ★★★★★
主な品種：リスボン・ピラフランカ など
出荷時期：6月下旬～4月上旬

広島県はレモンの生産量が日本一で、主に瀬戸内海の島々を中心に生産されています。さわやかな香りで果汁たっぷりの「グリーンレモン」や、まるやかな酸味と芳醇な香りの「イエローレモン」などがあります。

じゃぼん 家系 不明
出荷時期：10月～2月

東広島市安芸津町周辺で栽培されている幻の香酸柑橘です。大玉で金色の果皮をしており「小さな太陽」と呼ばれています。ほかの香酸柑橘よりも糖度が高く、酸味がまろやかです。

甘味 ♥♥♥♥♥
酸味 ★★★★★
苦味 ◆◆◆◆◆



香酸柑橘

ゆず 主な品種：多田錦 など
出荷時期：12月

芳醇な香りと適度な酸味があります。果汁や果皮を細かく刻み、食のアクセントとしてよく利用されます。管内では安芸高田市と三次市で多く栽培されています。

甘味 ♥♥♥♥♥
酸味 ★★★★★



八朔 出荷時期：1月～4月
広島県発祥で、甘味と酸味のバランスが良く、ほのかに苦みがあります。果肉はやや硬めで、プチプチとした独特な食感が人気です。

家系 偶然発生
甘味 ♥♥♥♥♥
酸味 ★★★★★
苦味 ◆◆◆◆◆



はるか 出荷時期：2月～3月
甘味 ♥♥♥♥♥
酸味 ★★★★★

「日向夏」の枝変わりで、果頂部が環状にへこんでいます。果皮は黄色で、酸味が強そうな見た目ですが、後味がさっぱりとしていて爽やかな甘さがあります。種が多いので、「かんきつの上手な切り方」で紹介している「はるかカット」がおすすめです。

中晩柑

しらぬひ 出荷時期：2月～3月
果実上部にあるデコが特徴的です。皮がデコボコしていて固そうに見えますが、みかんのようには手で剥けます。甘味が強く内袋ごと食べられる手軽さが人気です。

甘味 ♥♥♥♥♥
酸味 ★★★★★



家系 ニューサマーオレンジからの自然交配品種



なつみ 南津海



家系 カラマンダリン

なつみ 出荷時期：4月上旬～5月上旬
温州みかんほどの大きさで外の皮が薄く手で剥くことができ、薄皮ごと食べられます。ほどよい酸味と濃厚な甘みでしっかりした味わいです。初夏から美味しく食べられることから「なつみ」と名付けられました。

甘味 ♥♥♥♥♥
酸味 ★★★★★

JAひろしまの かんきつ 大集合

あなたを虜にする 魅惑の果物

わせ 早生みかん

主な品種：興津・宮川 など
出荷時期：11月上旬～12月中旬

本格的なシーズン到来を感じさせてくれるみかんで、11月上旬から収穫が始まります。味が濃く、甘みと酸味のバランスがとれています。内側の皮(じょうのう)も薄くとろけるような食感で、やわらかく食べやすいです。

甘味 ♥♥♥♥♥
酸味 ★★★★★



ごくわせ 極早生みかん

主な品種：日南・上野・由良 など
出荷時期：10月上旬～下旬

甘味 ♥♥♥♥♥
酸味 ★★★★★

温州みかんの中で最も早く10月上旬から収穫します。青みの残る外観から酸味が強い印象ですが、さっぱりとした甘さと、程よい酸味を感じられます。甘酸っぱいみかんが好きな人におすすめです。

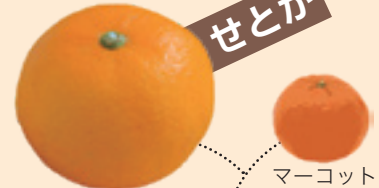


おくて 晩生みかん

主な品種：青島 など
出荷時期：12月下旬～3月

甘味 ♥♥♥♥♥
酸味 ★★★★★

12月下旬から収穫が始まるシーズン最後のみかんです。大きめの平球形で、ほどよい酸味とコクのある甘さが楽しめます。



せとか



家系

出荷時期：1月中旬～3月上旬

大玉品種で薄皮ごと食べられます。濃厚な甘さと上品な酸味があり、とてもジューシーでとろける食感があります。ハウスで栽培されたせとかは、高級贈答品として出荷され「かんきつの女王」とよばれています。

甘味 ♥♥♥♥♥
酸味 ★★★★★

定番！ うんしゅう 温州みかん

なかくて 中生みかん

主な品種：大津4号・いしじ など
出荷時期：11月下旬～12月下旬

11月下旬から収穫が始まります。酸味は少なく甘みが強いです。果皮は濃いオレンジ色で大きな扁球型をしています。

甘味 ♥♥♥♥♥
酸味 ★★★★★



いしじ

出荷時期：12月上旬～12月下旬

昭和中期に呉市倉橋町で発見された温州みかんです。糖度が高く、コクのある濃厚な甘みがあります。とても瑞々しくジューシーで、贈答用にも人気の高い品種です。

甘味 ♥♥♥♥♥
酸味 ★★★★★

はれひめ

出荷時期：12月中旬～1月上旬

みかんのような見た目、甘みと酸味のバランスがよく、オレンジのような風味があります。外の皮が薄く手で剥くことができ、薄皮ごと食べられます。

甘味 ♥♥♥♥♥
酸味 ★★★★★



家系

E-647



ここまるが教える！

かんきつの豆知識

しらぬひとデコポンは同じ品種

しらぬひのなかでも糖度、酸度の基準を満たし、JAから出荷されるものだけがデコポンと名乗ることができます。デコポンは品種名ではなく、JA熊本果実連が所有する登録商標です。



イエローレモンとグリーンレモンは同じ品種

通常の黄色いレモンは1月から3月にかけて収穫しますが、グリーンレモンは黄色になる前のレモンをハウス栽培で6月から、露地栽培で10月から収穫します。この生産方法で、一年中、国産のレモンが楽しめます。



かんきつクイズ

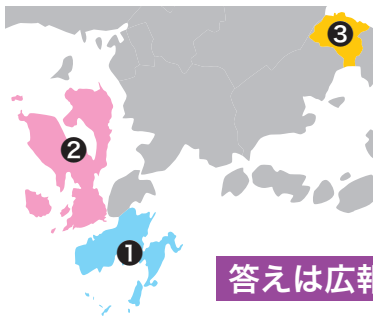
Q1 みかんの薄い皮のことを何と言う？

- ① 薄皮
- ② 内袋
- ③ じょうのう



Q2 いしじは広島県で発見された品種です。それは次のうちどの地域？

- ① 呉市倉橋町
- ② 江田島市
- ③ 東広島市安芸津町



へたを取って見える白い線の数で、房がいくつあるかわかる

みかんのへたは、実が大きくなるための栄養を運ぶ通り道。へたを取ると、白い線が花びらのように見えます。その白い線の数、みかんの中にある房の数と一致します。



みかんの皮はへたの方から剥くときれいに剥ける

へたの方から剥くことで、白い筋(アルベド)がほろほろときれいに取れます。



日本で一番収穫量が多い果物は温州みかん(農林水産省統計)

温州みかんは年間約75万トン进行収穫し、収穫量日本1位です。2位はりんごで、約66万トン进行収穫しています。



Q3 レモンの花は何色？

- ① 白
- ② 黄
- ③ 赤



Q4 尾道市瀬戸田町では型枠を使用して、レモンを栽培しています。次のなかで型枠がないのはどれ？

- ① ハート
- ② クローバー
- ③ 星

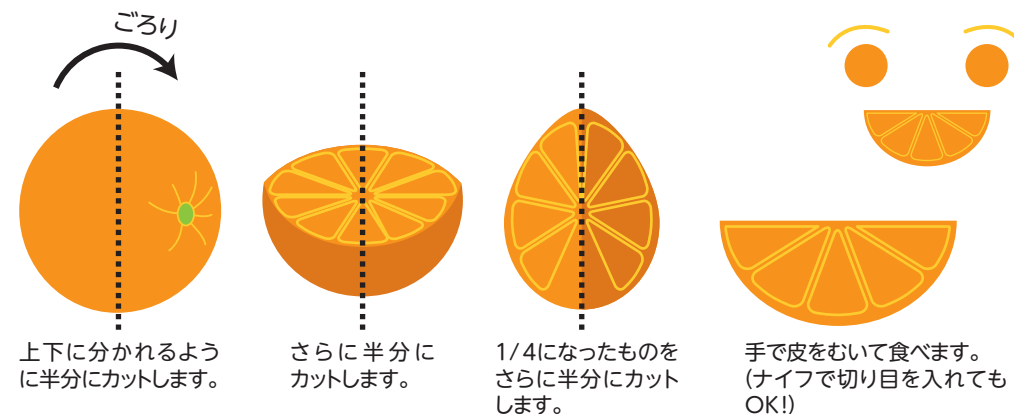


答えは広報紙11月号のどこかのページに掲載しています。

かんきつの上手な切り方

スマイルカット

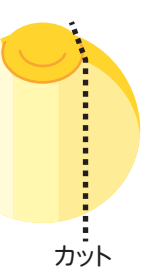
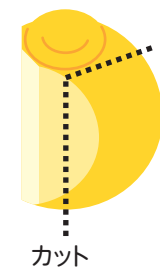
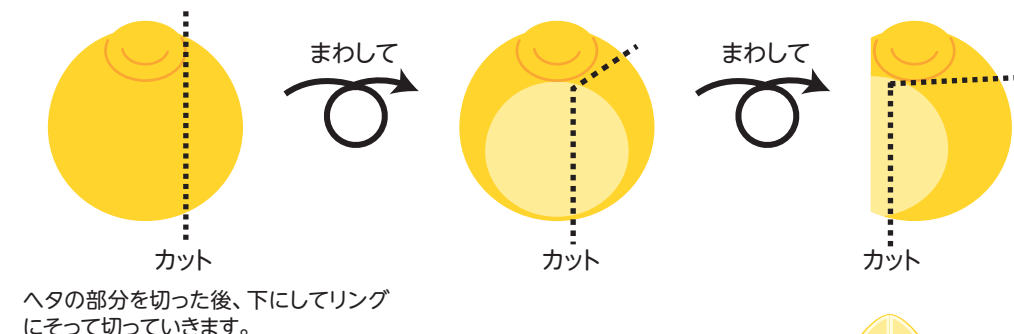
ネーブルオレンジや清見、せとかなどの中晩柑は、手で皮を剥くのが難しいため、「スマイルカット」がおすすめです。



はるカット

★JA広島果実連オリジナル

皮が固く種が多い「はるか」は、「はるカット」を使えば種を気にせずに美味しく食べられます。



YouTubeの動画はこちら

レモンカット

最初に斜めに切ることで、中のじょうのう膜がきれいに破れて絞りやすく、果汁も出やすくなります。



かんきつの保存方法

乾燥に注意して風通しの良い涼しい場所で保管してください。1個ずつ新聞紙などで包みポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室や冷暗所などで保存すると、乾燥を防ぎ、カビが発生しても他の果実に移るのを抑え、より長持ちします。

管内のかんきつは、JAひろしまの産直市で購入できるよ！ぜひ、立ち寄ってみてね！

動画で紹介！選果風景

極早生みかんの選果風景を、JAひろしま公式Instagramに投稿しています。選果場の裏側を、ぜひご覧ください！

公式Instagramでは、地域のイチオシ農産物やレシピなど、食と農に関する投稿をしています。ぜひ、フォローしてJAひろしまの魅力ある農畜産物を知ってください。





出荷規格を確認して丁寧に選別



従業員と「アンジェレ」を収穫

前田さんは2014年にJAグループ広島新規就農者育成・支援事業の研修で町内のトマト農家から栽培技術を学びました。糖度8を超える「アンジェレ」のおいしさに感動し、2015年



自作のシート巻き取り機

庄原市高野町でミニトマト「アンジェレ」を夏秋栽培する前田賢治さん(50)は、徹底した管理で、端境期の8月中旬以降に全体の7割を出荷する長期安定生産に力を入れています。浄水場で発生した浄水汚泥から作った資源循環型の土壌用資材や養液システムを活用した点滴かん水などで、就農8年目の2022年には1株当たり平均5kg以上の出荷を実現。自作のシート巻き取り機などで作業効率も高めています。

ハウスを両端には単管パイプを設置し、生育後半まで誘引を支えられるように工夫します。前田さんは「人とのつながりを大切に工夫や改善を重ね、収量と品質を高めたい。新しい発想も

病害虫対策では、下葉の除去を徹底してハウス内の風通しを保ちます。除去した脇芽や下葉などを集める自作のシート巻き取り機を考案。耕運機と鉄の廃材などを利用し、レバー一つで長さ50mのシートを約2分で巻き取ります。立ったまま作業することができ、作業時間を最大9割短縮しました。

追肥には、養液かん水システムとポンプ2基を使い、開花期ごとに液肥希釈倍率、窒素濃度などを調整。7月中旬以降は、9月上旬まで1株当たり日量約3Lを供給します。

発泡スチロールの栽培槽で根域制限して栽培します。培土にはヤシ殻を原料とした有機物を1箱当たり15L、浄水汚泥を乾燥させるなどして作られた砂状の資材を3L入れます。「土壌用の資材で根張りが良く、後半まで生育を保てる」と手応えを話します。

取り入れ、後継者を育てたい」と力を込めます。



単管パイプとエスター線で強化



ミニトマト「アンジェレ」

JA全農オリジナルブランドとして生まれた品種。実がしっかりとっていて、種の周りのゼリー質が少なく、高糖度ですっきりとした旨味が特徴です。県内外に出荷し、「広島県産アンジェレ」で販売しています。



人とのつながりを大切に
工夫や改善を重ねたい



第7回

庄原市高野町
ミニトマト「アンジェレ」

まえだ けんじ
前田 賢治さん(50歳)

ほっとTime

・幼少期から続けるスキー・スキーの指導

ぐっとWord

・自分の限界は自分で決めるな
常にチャレンジしていくことが大切

お立ち寄りスポット!



今月の産直市周辺のおすすめスポットをご紹介します。



安芸高田市サッカー公園

産直市から車で約5分



天然芝グラウンド2面、人工芝グラウンド1面を有するサッカー仕様の施設です。天然芝のグラウンドは、プロサッカーチームのサンフレッチェ広島が専用練習場として使用しており、間近で練習を見学できます。人工芝のグラウンドは、サッカーを中心に少年野球やフットサルなど多目的に利用できます。また、公園スペースもあり、お花見やピクニックも楽しめます。



- 安芸高田市吉田町西浦10187-1
- お問い合わせ TEL.0826-42-1600
- 営業時間 9:00～21:30(水曜日定休)

今月のおすすめレシピ

白ネギの肉巻き

シンプルな材料で簡単！
白ネギの甘みが口いっぱいに広がる
お手軽レシピです。

材料(2人分)

- 白ネギ……………2本
- 豚バラ肉……………150g
- 酒……………50ml
- ★砂糖……………大さじ1
- ★みりん……………大さじ2
- ★醤油……………大さじ2
- ★は事前に混ぜ合わせておく
- ごま油……………少々
- 七味唐辛子……………お好みで

作り方

- ① 白ネギは、5cmずつに切り、豚バラ肉を巻き付ける。
- ② フライパンにごま油をひいて中火で熱し、①の肉の巻き終わりを下にして焼き色をつける。
- ③ 蓋をして弱火で3～4分じっくり蒸し焼きにする。
- ④ 酒を加え、強火で煮立たせる。
- ⑤ ★の調味料を加えてとろみがついたら、器に盛りつけて完成。
※お好みで七味唐辛子や白髪ネギをトッピングしてください



JAひろしま 今月の産直市

安芸高田市吉田町山手1944-1

【お問い合わせ】TEL.0826-43-2166 【営業時間】8:30～18:00 【定休日】年末年始

おいしいを見つけに行こう!

ベジパーク安芸高田



買物しやすい店内づくり

ベジパーク安芸高田は、2020年4月に道の駅「三矢の里あきたかた」内にリニューアルオープンしました。陳列棚に傾斜をつけることで、商品を見つけやすく手に取りやすい店内づくりを行なっています。店頭には、おすすめの農産物と一緒に品種やおすすめの食べ方などを紹介したポップを設置し、お客さまが商品を手に取りやすいよう工夫しています。



手作りの餅や団子が人気

店内の「JAのおもち屋さん」では、地元産「あきさかり」を使った串団子と手作りの餅を販売しています。一番人気は、みたらし、きなこ、あんこのセットで販売する「三矢団子」。店内の厨房で調理し、開店時には目の前でお餅を焼くところが見られます。焼くことで、ふっくらとしたもちもちの食感が味わえます。



おすすめの一品!!

青ねぎ万能ドレッシング

地元産の青ネギを使ったドレッシングで、酢の酸味と、水耕ネギ特有のえぐ味の少ない爽やかな風味が感じられるのが特徴です。サラダはもちろん、チヂミや肉、魚などとも相性抜群です。



ベジパーク安芸高田
沖田直也 店長



大きくなあれ！ 地元安芸津町で 生徒らが馬鈴薯の植え付け



東広島市立木谷小学校3年生10人は9月8日、同市安芸津町で馬鈴薯の植え付けを体験しました。地元の馬鈴薯出荷組合やJAひろしまの職員らが協力し、農業体験を通じて、特産品や地域への理解を深めました。

児童は、総合的な学習の時間で、馬鈴薯の栽培や赤土の特性、ワラの効果などを学び、圃場で、答えを確認。JA職員から、種イモの植え付け方の説明を受け、馬鈴薯をひとつひとつ置き、足で踏みつけワラと土を被せました。

児童は馬鈴薯の生育を観察し、12月には収穫体験を行なう予定です。



▲真剣に植え付ける参加者ら

先進農家に学ぶ JAひろしま農業塾「あすなろう塾」



JA三次地域本部の農業塾「あすなろう塾」はJAひろしま青壮年連盟三次地区本部と連携し、実践的な実習に取り組んでいます。9月14日に開いた第7回の実習では、塾生14人が青壮年連盟の守橋邦夫委員長の圃場で種まきなどを学びました。

培土の選び方や、種をまく角度、かん水、覆土のやり方などの他、良い苗の作り方のポイントを学び、農業の魅力をテーマに意見交換もしました。

守橋委員長は「農業は自分で工夫することができるのも魅力。地域との連携にも取り組んでいただき、多様な販売チャンネルを開拓し生産・販売してほしい」と想いを込めました。



▲播種の実習する塾生ら

JAひろしまも協力！ 女性部と青壮年連盟有志が参画



JAひろしま女性部とJAひろしま青壮年連盟は9月18日、JA共済連広島が広島市のNTTクレドホールで開いた子育て世代向けイベント「JA共済presents すくすく夢フェスタ with ひろしま満点ママ」に協力しました。10人がJAグループ広島の「みんなで地産地消ブース」で、県産農畜産物や加工品の販売、ワークショップをしました。

青壮年連盟は、トマトやレモン、リンゴなどの農産物やゼリー、ジュースなどの加工品を販売。来場者に農産物を紹介し、国産品の重要性を訴えました。

女性部は、米袋で作るおもちゃ箱や牛乳パックの菜園作りを担当し、参加者は、説明を受け、部員が手掛けた苗を牛乳パックのプランターに植え付けました。



▲多くの参加者で賑わった

2年ぶり“ゆめタウン”へ出張！ 西農市場をPR 県立西条農業高校



県立西条農業高校は9月8日、東広島市のショッピングセンター・ゆめタウン東広島で出張西農市場を開きました。

同校は毎週金曜日校内の西農

市場で、生徒が授業で作った農産物や加工食品を販売しています。毎回地元住民が多く訪れ、人気の生產品は数分で売り切れるほど盛況です。

「出張西農市場」は株式会社イズミゆめタウン東広島が同校に依頼し、2年ぶりに実現。店舗出入口前に設けた特設売り場には、ブドウや食パン、ベーコンなどが並びました。

食品科学科1年生の溝西隼士さん(15)は「ただ売るだけではなくお客様に商品を紹介することで社会勉強になった」と笑顔で話しました。



▲販売する生徒

極早生温州ミカン 選果始まる



尾道市瀬戸田町のJAせとだ選果場と呉市蒲刈町のJAくれ選果場で10月5日、極早生温州ミカンの選果が始まりました。今年は約423tの出荷を見込みます。

選果場では手作業で傷果などを取り除いた後、光センサー選果機を使って糖度と酸度を測り、等級・階級別に箱詰めします。今年は、梅雨明けからの干ばつが心配されましたが、適度な降雨で近年にない高糖度で酸味とのバランスが良く上質な仕上がりとなっています。

初出荷に合わせて、広島市中央卸売市場で三戸正宏組合長、佐々木祥文営農販売担当常務ら役職員が、今年の出来を市場関係者に説明し、PRしました。



▲くれ選果場



▲せとだ選果場

安定稼働を続けるため、きれいに管理しています



▲掃除をする職員

佐伯中央地域本部では、吉和発電所、所山発電所の2つの小水力発電所を所有しています。

安定した発電所稼働のため、毎月の水路点検も兼ねて、取水口、水路、発電所周りの草刈り、石の除去掃除を職員が毎年しています。

環境に配慮したクリーンエネルギーとして、地域の電力供給に貢献しています。

新規就農へ 産地ツアー初企画



JAと庄原市、広島県は連携して農業体験を通じて産地と地域の魅力を知ってもらおうと、産地見学ツアーを始めました。生産部会と連携し、県内有数の産地である東城町の菊、高野町のトマトで企画。新規就農者の獲得や農繁期の労働力不足解消などを目指します。

5月に募集を始め、トマトのツアーには市内外の20～40代の男女4人が参加しました。生産者やJA職員の指導で収穫、脇芽や下葉除去などを体験し、高野農畜産物集出荷貯蔵施設や道の駅たかのなどを視察。就農や定住、研修生の受け入れ体制などの説明を受けました。

参加者にもアンケートを取り、今後の見学会や産地視察に生かします。



▲JA職員の指導でトマトを収穫する参加者

ミニハクサイ「こまい菜」出荷順調 青壮年連盟広島中央地区本部



JA青壮年連盟広島中央地区本部のこまい菜部会はミニハクサイ「こまい菜」の生産に取り組んでいます。

「こまい菜」は食べきりサイズで、葉が柔らかく、しゃきしゃきした歯ごたえが特長。本年度は6人が56aで約2万4,400株を作付けました。9月下旬から11月まで「とれたて元気市となりの農家店」などで販売しています。

同連盟は2017年に栽培を始めました。広島弁で「小さい」という意味の「こまい」を入れた名前を付け、生産と販売に力を入れています。増原三千哉部会長は「サラダなどで多くの人に味わってほしい」と話します。



▲「こまい菜」を収穫する増原部会長

出荷いただける産直市が増えました

出荷対応開始日
令和5年10月1日(日)から

出荷可能店舗

- ① JA産直ふれあい市場 よりん菜
- ② ふれあい市 呉グリーンセンター
- ③ となりの農家 高屋店
- ④ となりの農家 黒瀬店
- ⑤ やっさふれあい市場 三原店
- ⑥ やっさふれあい市場 本郷店
- ⑦ ふれあい市 安芸津店

出荷申込方法

地域本部を超えて、新たな産直市に出荷を希望される組合員の方は、事前に現在出荷されている地域本部へ申込みをお願いします。

出荷・取扱条件

- ・出荷先の店舗へ商品をお持ち込みください。
- ・出荷先の店舗でバーコードラベルを発行し、商品へ貼付けてください。
- ・搬入時間・方法、精算条件や精算方法は、出荷先の店舗の要領に基づきます。
- ・出荷いただける商品は、農産物(米を除く生鮮品)のみで加工品は対象外です。
- ・出荷前に必ず、出荷先の店舗へ栽培履歴を提出してください。

お問い合わせ先 直販加工課 TEL:082-422-9580

デジタルスタンプラリーの商品券の取り扱いについて

誕生祭の抽選で当選された「商品券」の使用期限が**2023年12月31日(日)**までとなっております。商品券は指定18カ所の産直市でご利用いただけます。まだお手元にあるかご確認ください。ご利用ください。

ご利用いただける産直市

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| ① JA交流ひろばとれたて元気市となりの農家店 | ⑩ ふれあい市 安浦店 |
| ② JA産直ふれあい市場 よりん菜 | ⑪ ふれあい市 川尻店 |
| ③ マロンの里交流館 | ⑫ やっさふれあい市場 三原店 |
| ④ ふれあい市 呉グリーンセンター | ⑬ やっさふれあい市場 本郷店 |
| ⑤ ふれあい市 昭和東会場 | ⑭ ベジパーク安芸高田 |
| ⑥ ふれあい市 大古会場 | ⑮ JA交流ひろばとれたて元気市 |
| ⑦ となりの農家 高屋店 | ⑯ ひまわり産直市 |
| ⑧ となりの農家 黒瀬店 | ⑰ Aコープ三次店 |
| ⑨ ふれあい市 安芸津店 | ⑱ 食彩館しょうばらゆめさくら朝どり市 |

お問い合わせ先 直販加工課 TEL:082-422-9580 広報課 TEL:082-424-1798

理事会報告

令和5年度 第8回 開催日時: 9月27日13:00から

付議事項

- | | | |
|-------|---------------------------|------|
| 第1号議案 | 第1四半期監事監査回答書について | 【承認】 |
| 第2号議案 | 臨時総代会の開催について | 【承認】 |
| 第3号議案 | 会計監査人選任について | 【承認】 |
| 第4号議案 | 定款の一部変更について | 【承認】 |
| 第5号議案 | LPガス事業の子会社への譲渡について | 【承認】 |
| 第6号議案 | 坂アグリセンター再編について | 【承認】 |
| 第7号議案 | 令和5年度「取引のリスク評価書」の定例改正について | 【承認】 |
| 第8号議案 | 大口融資について | 【承認】 |
| 第9号議案 | 利益相反取引について | 【承認】 |

報告事項

- 1 信用事業における直送DMの追加廃止について
- 2 共済事業における令和5年10月実施予定の仕組改訂および掛金率変更について
- 3 理事会の決議事項の処理状況について(大口融資)
- 4 組合員の加入及び脱退の状況報告について
- 5 事業実績報告について
- 6 その他

組合員資格の変更等について

相続の発生や、転居等により組合員資格に変更があった場合は、JAへの届出をお願いいたします。

イチオシピックアップ

学校給食停止

農産物など無償提供

JAは、全国で給食調理業務などを展開する業者が、各地で給食の提供を停止していることを受け、管内の該当高校へ農産物や加工品の無償提供を行いました。食事の供給が滞り、不安な日々を過ごす生徒を支えようと、独自の支援に動きました。

対象は、県立の西条農業高校、三次高校、西城紫水高校、庄原格致高校、庄原実業高校の寮生約220人です。

東広島市の西条農業高校には、ペットボトルのブレンド茶「賀茂大地のはとむぎ茶茶茶」約1500本を寄贈。三次高校には、三次市内にある新規就農希望者の研修などを手掛けるJA子会社の「JAアグリ三次」で収穫した「シャインマスカット」約40kgとミカンジュース480本を届けました。庄原市の西城紫水高校、庄原格致



農産物や加工品を届けました

高校、庄原実業高校には、1人につき、JAの精米商品「あきさかり」5kgとJAの「広島菜漬けきざみ」100gを贈りました。

JAは、「持続可能な農業の実現」「豊かで暮らしやすい地域社会の実現」「JA組織の基盤強化」に向けて、取り組みを進めています。このコーナーでは、JAが実践している事業や取り組みから「イチオシ」を紹介いたします。

Oh! 農 High School

産学官で先進技術授業

ICTや経営を学ぶ

県立庄原実業高校は、情報通信技術(ICT)や経営視点を取り入れた授業で、次世代の農業を担う人材育成に力を入れています。2021年度に文部科学省の「マイスター・ハイスクール(次世代地域産業人材育成刷新事業)」に認定。地元県立広島大学や庄原商工会議所、JAひろしま、行政など産学官連携で、より実践的な授業を展開しています。

9月8日には、生物生産学科2年生15人が、水田2カ所約27aで



全地球衛星測位システム(GNSS)機能が付いたコンバインを体験。収穫量モニターやマッピング機能、自動ロス制御システムなどの最新技術に触れました。生徒は「思っていたよりも簡単に操作できた。実習で最新の機械に触れることができるのは楽しい」と話しました。

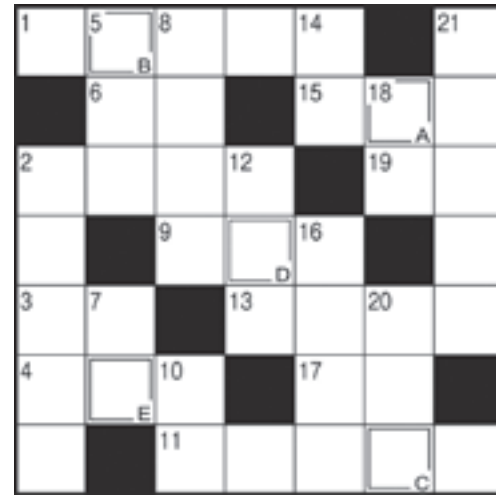
授業では、無線式草刈り機やICTを活用した環境モニタリング装置などの最新機器や農業技術を学んでいます。

日本学校農業クラブ連盟に加入する、西条農業高校、吉田高校、庄原実業高校では、将来プロフェッショナルとして活躍する人材育成を目指し、特色ある高校として専門教育に力を入れています。農業に関わる幅広い産業に対する知識や技術の習得に努めている高校の特色ある取り組みについて紹介します。

クロスワードパズル

(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？



※答えは12月号に掲載します。



10月号の答え
「カラスウリ」

今月のプレゼント

正解者の中から抽選で
10名様に
ゆずこしょう
をプレゼント!!



P5 かんきつ クイズの 答え

- Q1 ③ じょうのう
- Q2 ① 呉市倉橋町
- Q3 ① 白
- Q4 ② クローバー



編集
後記

肌寒い季節になりました。さて、これから本格的なシーズンを迎えるのが「ミカン」。毎年、手が黄色くなるまで食べるほどミカンが大好きな私です！ぜひ、管内のさまざまなミカンを食べてみてください。季節の変わり目ですが、皆さま風邪を引かないよう体調には十分お気をつけください！（すさ）

JAひろしま

JAひろしま

- ① 甘柿の王様と呼ばれることもあります
- ② 屋内のこと。——派
- ③ ボンレス——、——サンド
- ④ 漢字では石榴、柘榴などと書く果物
- ⑤ 飲んで食べて話して楽しめます
- ⑥ たき火に手をかざして取ります
- ⑦ 白——に身を包んだ花嫁さん
- ⑧ ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- ⑨ ハウスを使わず作物を育てる——栽培
- ⑩ 考えるときにひねるもの
- ⑪ 山野で生まれ育ったヤマノイモ
- ⑫ 奇術師が披露するもの
- ⑬ ベンチよりふかふかしています
- ⑭ 富士山の山頂を白くします
- ⑮ 漬物やワインを詰めます
- ⑯ 応用に移る前にしっかりと
- ⑰ 1カ月の後ろ3分の1
- ⑱ ペンの——はキャップと呼ぶこともあります
- ⑳ 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
- ㉑ 2人でおそろいの服を着ます

【応募方法】

はがきまたはインターネットより、パズルの答え、住所、氏名、年齢、電話番号と写真やイラスト、身近で起きた出来事などを添えてご応募ください。

【応募締切】

12月5日(火)

※当日消印有効

〒739-0015 東広島市西条栄町10-35
JAひろしま 総務部広報課「クロスワードパズル」係
https://jahiroshima.or.jp/8-contact
JAひろしまホームページのお問い合わせページよりご応募ください。



※投稿に際して取得した個人情報は承諾なく第三者に提供しません。※投稿は紙面の都合上、すべて掲載できません。ご了承ください。※プレゼントの当選者発表は発送をもってかえさせていただきます。

みなさま からの お便り紹介

- ◆テーマ「みなさまのオススメ紅葉スポット」
- ◆毎年行く紅葉スポットは三原市本郷町にある古刹「佛通寺」です！静けさの中に燃えたつ紅葉は美しく、とても風情があります！
(東広島市 I・Kさん)
- ◆紅葉とお寺のコントラストが絶景
(東広島市 I・Kさん)
- ◆暑かった夏もやっと終わり紅葉を見に「三景園」へ行こうかなという気分です。
(東広島市 K・Yさん)
- ◆暑い暑いと思ってたけど栗の実を見つけました。少しずつですが秋の気配が！
(三原市 M・Hさん)
- ◆小さい秋小さい秋小さい秋見つけた！
(三原市 M・Hさん)
- ◆リンゴの産地であるわが町にはどのリンゴ園にもお客様がたくさんいらっしゃいます。寒暖差が大きい気候の中で育つりんごはどれも美味しくて忘れられない味となるようです。
(庄原市 H・Tさん)
- ◆リンゴが美味しい季節になりましたね
(庄原市 H・Tさん)
- ◆暑くて！暑くて！疲れ果てる夏でしたが少し涼しさを感じられるようになったらムスカリの芽が伸び始めました。「この暑さの中、地中で待っててくれた」と思うとうれしくて!!!エネルギー感じた一瞬♡(廿日市市 Y・Rさん)
- ◆やっと伸びてきたムスカリちゃんが愛おしいです
(廿日市市 Y・Rさん)

今回のテーマ「みかん」

※「クロスワードパズル」の答えと一緒に投稿いただいても構いません。応募先は上記の「クロスワードパズル」の応募方法をご参照ください。ペンネームでの投稿もできます。

健康 ひろば

糖尿病(血糖値が高い状態)を 治療する本当の意味は？

J A広島総合病院 病院長・糖尿病センター顧問
石田 和史

今や国民全体の5～6人に1人が糖尿病または糖尿病予備群と言われるほど、糖尿病は誰がなってもおかしくない病気となっています。その背景には遺伝的素因とともに飽食と慢性的な運動不足という生活習慣の問題があります。

糖尿病の特徴は「血糖値が高い」ということは多くの皆さまもご存じですね。では血糖値が高いことが私たちの身体にとって何が問題なのでしょうか？ 血糖の正体はブドウ糖と呼ばれ、人間など生物にとって最も効率的なエネルギー源とされており、生命の維持には欠くことのできない物質です。この大切なブドウ糖は、食事によって胃腸で消化・吸収されて血管の中に入り、哺乳類ではすい臓から分泌されるインスリンというホルモンによって主に筋肉・肝臓・脂肪組織に運ばれていきますが、このインスリンの働きが不足するのが糖尿病です。インスリンが不足すると、血管の中に入ってきたブドウ糖が体内の臓器に運びきれないため、結果的にブドウ糖が血管の中に余ってしまう、これが「血糖値が高い」という現象なのです。すなわち高血糖の状態では、せっかく摂った栄養が利用し切れていないことを意味しています。したがって、糖尿病患者さんは臓器に栄養が届いていないことを栄養の摂り方が足りないかと勘違い(すぐお腹が空く・身体がだるいという症状)して、さらに過食や甘い物に走ってしまうのです。

では、「血糖値が高い」状態を長く放置すると、体内でいったい何が起こるのでしょうか？ 人間の身体や多くの生命反応には、タンパク質とよばれる成分が関わっています。タンパク質は非常にデリケートな物質であり、熱や化学物質

に触れると性質が大きく変わります(例えば、生卵の白身は高熱に触れると、直ちに透明から真っ白になりますね)。このデリケートなタンパク質に、糖尿病状態の余ったブドウ糖が結合して化学反応が起きます。この現象を「糖化」と呼んでいますが、鉄が空気中の酸素に触れて錆びてしまう酸化反応を想像してください。ブドウ糖によって錆び付いたタンパク質は正常な機能を発揮できなくなり、以下に示すような様々な障害が起きます。

タンパク質の働き	血糖値が高いと迫る危険(タンパク質が錆びた結果)
血管(血流の維持)	失明・尿毒症(透析)・足の切断・心筋梗塞・脳梗塞
病原体から身を守る(免疫機能)	歯周炎(糖尿病では2.9倍)・肺炎・膀胱炎 など
身体を支える(筋肉と骨)	骨折(糖尿病では2～4倍)や筋肉の萎縮
組織の再生(細胞の複製)	複製ミス→発がん(大腸・すい臓・乳腺・子宮体部が高率)
細胞機能の維持(老化の防止)	脳の機能低下→認知症(糖尿病では2～4倍)

以上でおわかりのように、糖尿病の放置は老化や死を早めることを意味します。すなわち、糖尿病を治療する本当の意味は、異常に速くなっている老化の速度を正常に戻すことなのです。皆さまや皆さまの周りで、糖尿病を十分治療されていない方がいらっしゃったら、是非この事を教えてあげてください。もちろんそうでない方も、日頃の食生活や運動不足に注意してくださいね。

JA尾道総合病院
尾道市平原一丁目10-23
TEL.0848-22-8111

JA吉田総合病院
安芸高田市吉田町吉田3666
TEL.0826-42-0636

JA広島総合病院
廿日市市地御前一丁目3-3
TEL.0829-36-3111





ＪＡ管内では、平成19年から本格的に栽培を始めました。現在では、安芸高田市や東広島市、三原市、三次市などの広い地域で栽培され、標高差と気候を生かし10月から2月を中心にリレー出荷しています。白ネギを皮ごと焼く「焼きネギ」は一層甘みが増します。ぜひ試してみてください。



2023
11月号
No.008

編集／JAひろしま 総務部広報課 発行／JAひろしま
〒739-0015 広島県東広島市西条栄町10-35 TEL.082-424-1798



ホームページ



Instagram



「地産地消」と「環境」に
配慮したベジタブルイ
ンクを使っています。