

地域と農業を結ぶコミュニケーション情報誌

Petit あおば

Vol.7

2019 秋号

特集

ごはん生活の
ススメ



ふちあおば
豆ちしき

お米ができるまで

私たちが毎日食べているお米。米という字を分解すると「八と十と八」の文字からできているようにも見えます。お米を作るには88もの手間がかかることから、この字がつけられたとも言われています。苗や田んぼの準備、田植えから稲刈りまで、長い時間と多くの手間をかけ、皆さんの食卓に届いています。



JAあおば公式LINE@

JA あおばの直売所「みのり館」「ほほえみ館」のお得な情報や、イベント情報を配信中！

友達登録

ID検索: @574wpspc

QRコードスキャン→





Process

1. 収穫 … 刈取りの時期を見極めることはとても重要です。長年の知識が必要になります。
2. 集荷 … 農家さんが収穫されたお米は、乾燥・調製され、お米の種類ごとに袋詰めされJAあおばの倉庫に集められます。(カントリーに「もみ」を運ぶ方法もあります)
3. 検査 … 倉庫に集められたお米は、農産物検査員の資格を持った職員が、お米の品質をしっかりと検査し低温倉庫にて出荷されるまで大切に保管します。
4. 出荷 … JAあおばの営農センター、直売所の店頭に並びます。

あおば舞ができるまで

あおば舞は、管内の農家さんが丹精込めて収穫された1等米100%のコシヒカリです。「地域の皆さんに安全・安心なお米を食べてもらいたい」そんな思いで、徹底した検査と保管を行っています。

ごはん6：おかず4



日々の食事は、ごはんを主体とした食生活を心がけると良いと思います。そして理想的なバランスは「ごはん6…おかず4」(みそ汁の具を含む)です。ごはんは大豆製品と組み合わせる事で体に必要なタンパク質を補うことができます。また、ごはんを主にすることで脂質を取りすぎないというメリットも！また麺類やパンと違って、咀嚼回数も自然に増えます。是非、今日からごはん中心の食生活にしてみませんか。くれぐれもおかずの量には気を付けてください。

Episode

03

ベストな食事スタイルは？

1回の食事に最低でも20分以上かけましょう



現代人は交感神経が優位になっている方が多く、体が張り続けている状態が長く続いてしまっています。これでは、様々な不調が出やすい状態です。そこで副交感神経を高める「食事」を上手に取り入れることもおススメです。食事の時間を取ることで交感神経を休ませる効果があります。だとしたら、1日3回、きちんと食事時間を取りたいですよね？また、食事を食べる時は「よく噛む」ともポイントです。「何を食べるか」は、環境次第で選べない時もあると思います。でも「どう食べるか」はご自身で少し意識することでいつでもできる事。よく噛むことでリラックス効果も実は高まります。朝食を抜く方も多いですがもったいないですよ！

Episode

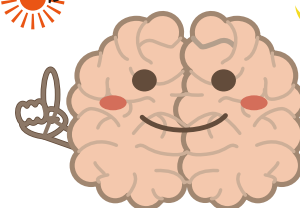
02

自律神経と食事の関係

健康には自律神経のバランスも重要です。自律神経は、循環器、消化器、呼吸器などの活動を調整するために24時間働き続けている神経です。体の活動時や昼間に活発になる交感神経と安静時や睡眠時に活発になる副交感神経があります。

「脳」のエネルギー源は「ブドウ糖」。ブドウ糖は炭水化物が体の中で分解してできるモノです。よく炭水化物ダイエットなど耳にしますが、炭水化物を抜くと確かに一時的に体重は減ります。しかし、続けることでリスクもあります。「脳」に十分なエネルギーが届かないと、体内を元気に機能させられなくなります。また、脳が活動するのに十分なエネルギーが入ってこない、体は体内の筋肉を分解しエネルギーを作り出そうとします。そのため、健康寿命に必要なもうひとつの「筋肉」にも影響が出てくるのです。そこで私は「脳」を健康に保つために、エネルギーとして燃えやすいお米をしっかりと食べることをおススメしています。お米には、炭水化物だけでなく体に必要なタンパク質も含まれているんですよ。

脳は24時間営業！



Episode

01

健康寿命と脳の関係

健康寿命という言葉をご存じですか？日常的・継続的な医療・介護に頼らず、自分で元気に自立した生活ができる期間を言います。そして、この健康寿命をいかに伸ばすかが、最近色々なところで注目されています。運動をして筋肉を維持することももちろん大切ですが、自立した元気に過ごすために、特に重要なのは「脳」の健康です。「脳」は、体のありとあらゆる機能を24時間休むことなく司っています。体を一定の状態に維持するために日夜間、様々な指令を出し続け働いているので、実はエネルギーの消費量が非常に多い臓器です。

心と体が元気になる

ごはん生活のスズメ

皆さんは「ごはん」が日々の食生活の中でとても重要であることをご存じですか？ストイックな食事制限や、がむしゃらに運動をしなくても、1日3食の献立をごはん味噌汁中心に変えるだけで心と体が元気になる、そんな食べ方を柏原ゆきよ先生に教えていただきます！

Profile

かしわばら
柏原ゆきよ



- 管理栄養士
- 一般社団法人 日本健康食育協会 代表理事
- 一般社団法人 食アスリート協会 副代表理事
- 一般社団法人 アドバイザー 日本こども成育協会
- 一般社団法人 ストレスオフ・アライアンス アドバイザー

4万人以上の食サポーターの経験から、日本人の体質とライフスタイルに着目し、お米(雑穀)を主軸に「しっかり食べても太らないカラダづくりを目指す」独自のメソッドを確立。
ボクシング世界チャンピオンをはじめとするトップアスリートや企業経営者、モデルなどへ食アドバイスをを行い、テレビ・雑誌など多数のメディアに出演。YouTube「ゆきよチャンネル」にて、食生活のポイントを分かり易く解説中。最新著書「疲れない体をつくる疲れない食事」(PHP出版)

万能ねぎ味噌



- 【材料】
- ねぎ……………1本
 - 鰹節……………1パック
 - ごま油……………適量
 - 合わせ調味料
 - 生姜みそ……………50g
 - みりん……………大さじ2
 - 酒……………大さじ1
 - しょうゆ……………小さじ2



各直売所・営農経済センターにて好評発売中ですよ



- ① ねぎの根と葉の硬い部分は取り除き、小口切りにする。フライパンにごま油を入れ、しんなりするまで炒める。
- ② ねぎがしんなりしたら、合わせ調味料を加える。焦げやすいので弱火～中火で絶え間なく混ぜ続け水分を飛ばす。
- ③ 火を止めたら鰹節をまんべんなくふりかけ混ぜこみます。残っていた水分が鰹節に吸収されまとまったら完成！

JAあおば

大感謝祭

Thanks giving fair 2019

11/16 Sat 17 Sun
9:00~15:00

会場 八尾コミュニティセンター
(富山市八尾町井田126)

Stage

瀬口侑希歌謡ショー

16日(土) ①11:30~12:15
②14:00~14:45

花咲ゆき美歌謡ショー

17日(日) ①11:30~12:15 ②13:45~14:30

カターレダンスチーム Leap-Blue

16日(土) 11:00~11:15

琉球太鼓

17日(日) 9:25~9:45

LOOPキッズダンス

17日(日) 10:00~10:30

八尾高等学校郷土芸能部

17日(日) 13:15~13:45

農産物品評会表彰式

16日(土) 12:15~12:45

※変更になる場合があります。

来場
記念品

両日先着2,000名様に
お買い物バスケットをプレゼント!

瀬口侑希



やたかまいあかぐみ げっこう あさひ

夜高舞絃組/月光◎朝陽

よさこい2チーム

16日(土) 9:45~10:15

よさこい(風神)

17日(日) 12:15~12:35

中川知枝美



中川知枝美 ライブ演奏

16日(土) 12:45~13:15

紗耶アコースティック ライブ

17日(日)

①9:00~9:25

②12:35~13:00

紗耶



大沢野こども園

16日(土) 10:30~11:00

杉原こども園

17日(日) 10:30~11:00

富山県警察音楽隊

16日(土) 【劇】13:15~13:30

【バス】13:30~14:00

富山消防音楽隊

17日(日) 11:00~11:30

抽選会

豪華賞品が
当たるかも!

16日(土) 14:45~15:00

17日(日) 14:30~14:50

餅まき

17日(日) 14:50~15:00

Event

太巻きづくり大会

ふわふわ遊具・巨大迷路

縁日・スポーツゲーム

野菜即売会・物品販売

飲食コーナー

スタンプラリー

人形供養祭

16日
限定

ミニ新幹線
木工クラフト体験

2日間限定 ホットサンド販売!

フレンチブルーさんとコラボし、
この大感謝祭2日間のみ限定
ホットサンドを
販売!どんな
ホットサンド
になるかお楽
しみに♪



パックごはん販売数
3万個突破!



離れて暮らす家族に、ふる里の味

JA あおば管内で収穫されたコシヒカリ 1 等米だけを使った、
安全・安心、贅沢なパックごはん。
お手頃な価格と、レンジで2分という手軽さが魅力です。
常温保存もできるので、もしもの時の非常食としても便利です。

あおばのごはん 200g
店頭価格 1パック…… 120円(税込)
12パック……1,340円(税込)
配達の場合は別途送料がかかります。

直売所情報

毎週水曜日はJAポイントが **2倍!**

この機会にポイントを貯めて、お得にお買い物!
ぜひ直売所にご来店ください♪
みのり館・ほほえみ館・大山営
農経済センター・八尾営農経済
センターでご利用いただけます。



毎週木曜日はソフト **50円引き!**

JAあおばの直売所で販売しているソフ
トクリームが300円→250円に!バナナ・
チョコ・いちご・えごま・いちじくの5種類
があります。
ぜひ食べに来てくださいね♪

JAカードがお得!直売所でのお買い物が **5%OFF!**

①お買い物1回ごとに割引金額を算出します。
②JAカードご利用代金請求時に、割引します。
※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJA
カードは、発行日・更新日に関わらず本特典の対象外となり
ます。
※上記特典は平成29年4月1日現在のものであり、予告なく変
更もしくは終了する場合があります。

JAあおば 農産物直売所



あおばの里 みのり館

〒939-2252
富山市上大久保1359-2
TEL:076-467-2322
営業時間:9時~18時(年中無休・正月除く)
11月~2月中の土・日・祝は17時まで



あおばの里 ほほえみ館

〒939-2603
富山市婦中町羽根940-1
TEL:076-469-0023
営業時間:9時~18時(年中無休・正月除く)
11月~2月中の土・日・祝は17時まで