

あさつゆ

No.358

8

令和4年8月号

特集 豊かな実りに感謝「抜穂祭」

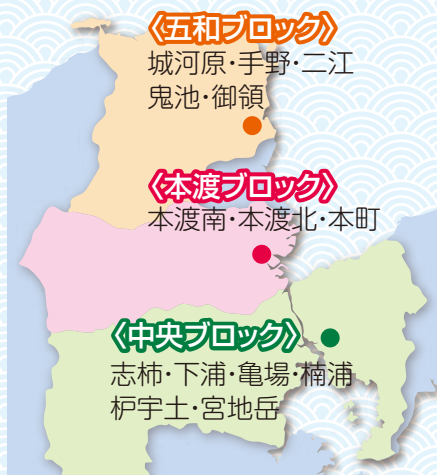


抜穂祭

発行 JA本渡五和 ■編集 総務部総務課 ■発行日 令和4年8月20日
熊本県天草市南新町9-22 TEL 0969-23-2231

私たちが“共済渉外員”です。

何でもご相談
ください!



LAトレーナー
立川 大

日頃よりJA共済をご利用いただきありがとうございます。

このたびの新型コロナウイルス感染症により影響を受けられた皆さまには、心よりお見舞い申し上げます。私達「ライフアドバイザー」とは組合員・利用者皆さまの多様化するニーズに応えるため、JA共済について幅広く高度な知識を持つ専門スタッフの事です。

ライフアドバイザーは、組合員・利用者とJA共済をつなぐパイプ役として、皆さまの立場に立ったご提案やアドバイスを行い、いつでも皆さまに寄り添う事で大きな安心と満足をお届けする活動に取り組んでいます。

《五和ブロック》

石嶋 裕輔リーダー

五和地区では3名のライフアドバイザーで訪問活動を行っております。今後もご家族の近況確認をはじめ、契約内容の確認などご契約者様に満足いただけるよう活動いたしますので、よろしくお願いいたします。



瀬形 崇文

石嶋 裕輔

鶴山 健太

《本渡ブロック》

山下 浩昭リーダー

未だに新型コロナウイルスに対する配慮が欠かせない日々が続いていますが、どうぞお身体に気をつけてお過ごしください。今後も皆様にお役立ちできるよう精一杯活動いたしますので、よろしくお願いいたします。



山下 浩昭

赤石 禎子

松崎 和也

《中央ブロック》

谷本 大樹リーダー

毎日暑い日が続いておりますが、熱中症には気をつけてお過ごしください。今後も組合員、利用者、地域の皆様にご満足いただけるよう丁寧かつ迅速に活動してまいりますので、よろしくお願いいたします。



糸田 龍正

谷本 大樹

伊藤 貴美



(M・M)

後記

毎日暑い日が続いていますが、農家の皆様は早期米の稲刈りを終え、ほっとされていることと思います。まだお済みでない方は無事に収穫されることを願います。夜も気温が下がらずエアコンがないと寝苦しい日が続いていますが、皆様のお手元に「あさつゆ」をお届けするときにはお盆も過ぎて朝晩は過ごしやすくなるかな、と思います。

さて、新型コロナウイルスの感染者が全国的に増加の一途を辿っている状況で、マスクが手放せない日々が続いていますが、熱中症予防としては屋外でマスクを外すことが推奨されています。熱中症予防とコロナ感染防止、上手に向き合っていく必要があります。皆さんも体調管理に留意され、出来立ての新米や夏野菜を美味しくいただき今年の夏を元気に乗り切りましょう。

JA本渡五和青壮年部と女性部は7月3日(日)、本店においてJA本渡五和基本農政研修会「21世紀農業を考える集い」を開催し、青壮年部員と女性部員、JA役職員合計131人が出席



挨拶を行う大塚部長

農業者の所得増大

基本農政研修会を開催

JA本渡五和青壮年部・女性部

しました。

研修会では、天草市農業振興課の井上功課長が「天草市が考える農業」と題し、馬場昭治市長が施政方針として掲げる、持続可能な農業を目指すための「天草型スマート農業ビジョン」の3つの柱である「機械の共同化」「受委託作業の推進」「作業の省力化」と、天草市の農業の現状と課題に対する取り組み方針について講義。「天草市の農業振興にかかる補助事業は熊本県内においても充実している。

ぜひ活用してほしい」と各補助事業についても説明があり、参加者は熱心に耳を傾けていました。

その後、JA熊本中央会県域戦略対策部の石川圭一郎部長が「JAくまもと」の設立に向けた検討状況について報告。参加者は県域JAの実現に向けた協議経過について、JAグループ熊本を取り巻く環境変化から合併の効果、メリットと課題、熊本県域JAの事業部門ごとの基本方針など、スライドと資料を用いて40分に渡り説明を受けました。



特集

豊かな実りに感謝「抜穂祭」

JA本渡五和と本渡諏訪神社は8月2日(火)、本渡町山口の神饌田で抜穂祭を行いました。

4月に行われた御田植祭で五穀豊穡を願い植えたもち苗「峰の雪もち」は、きれいな黄金色の稲穂に実り、神事の後刈り取られ、神前に供えられました。

県内10地点で35度以上の猛暑日を記録した暑い中での開催となりましたが、黒い烏帽子と白装束を身にまとった田男の皆さんにより60cmほどの背丈に育った稲が刈り取られました。

大田主を務める山下政敏さんは「昨年は長雨の影響で病害虫の心配がありました。今年も天候

にも恵まれ、稲も順調に生育できました。皆さんの協力が無事に抜穂祭を迎えることができ安心しています」と話されました。

収穫した新米は宮中・伊勢神宮・諏訪大社・靖国神社へと奉納されます。



県域JA構想についての説明



農業振興課長による講義

営農組織だより

地域農業の活性化へ向けて

JA本渡五和営農組織連絡協議会は7月11日、JA本店で会員と関係者30人が参加して通常総会を開催しました。

同協議会は単体では困難な諸問題を営農組織が相互に連携し解決することで、地域農業の活性化を図ることを目的として平成28年に管内の8組織が集結し発足。令和3年度は新型コロナの影響により活動が制限されたものの、法人経営研修会の開催や無人ヘリコプターの実演会などに取り組みました。

鬼塚猛清会長（楠浦営農組合）は「燃油価格高騰など問題は山積みだが、こういう時こそ活力ある農業基盤の構築のため協力しあい、地域農業を盛り上げ後世に繋げていきましょう」と挨拶されました。

総会では4年度事業計画として、組織リーダー、

経営者の育成支援や地域営農組織間の情報交換による連携強化、スマート農業（ICT）の活用など9つの重点項目を掲げ取り組むことが決議されました。

このほか、役員改選では会長に大塚基生さん（天草営農組合）、副会長に野口米仁さん（株）ほたるの里城河原）が選出されました。



総会の様子

果樹部会施設デコポン部は7月12日、志柿町のハツ山ハウス団地で加温デコポン研修会を開きました。南指導員は「果実肥大、糖度、酸度ともに順調に推移しています。今後は気温の上昇に伴い裂果等発生しやすい時期となります」と説明したうえで、少量で回数を多く灌水して極端な水分状態にならないようにすることで裂果を防ぐとともに、土壌の過乾燥や病害虫にも注意するよう呼びかけました。

研修後、団地内の連棟ハウスを巡回し、生育や摘果作業の状況を確認。生産者は指導員のアドバイスを受けながら次の作業工程を検討していました。

2021年産の管内の加温デコポンは数量135トン、販売高1億円の販売実績となりました。22年産は生産性が低下した園地の改植が進められており、数量100トン、販売高8千万円を目標に取り組みます。



生育状況を確認する生産者と指導員

加温デコポン研修会開催

果樹部会施設デコポン部

農業生産の拡大



第35期生女性大学開講

地域の活性化

JA本渡五和では、組合員や地域住民を対象として環境、文化、福祉などの活動を通じ、豊かな生活と地域の仲間づくりを目的とした女性大学を毎年開催しています。

第35期となる2022年度は管内から26人の申し込みがあり7月12日に開講。天草市楠浦町のJA育苗センター敷地内に用意した2アールの畑で、野菜づくり講習会『土づくり編』が行われました。

初めて農作業に挑戦する参加

者もいる中、講師を務めた営農課の尾崎五月指導員は肥料の三要素、夏野菜と秋野菜の肥料の使い分けや効果、畑にマルチを張る理由など説明。参加者は協力して肥料をまきマルチを引っ張り畝にかぶせた後、鍬を使って土をかけるなど強い日差しが照り付ける中交代で休憩をとりながら作業に取り組みました。

今回土づくりをした畑では、9月に白菜やキャベツなどの苗を定植し、11月に収穫予定。年間5回の活動を計画しています。

知りタイガーのJA虎の巻

第29回
JA全国大会決議
JAグループの実践

【今回のテーマ】

「持続可能な地域・組織・事業基盤の確立」に向けて、JAは具体的にどんなことに取り組んでいくの？

組合員との対話運動（イメージ）

	主な対話内容	手法
正組合員	担い手経営体 自己改革の成果（特に販売事業・生産資材・購買事業の具体的な成果） 各種アンケートへの意見等をふまえた、評価向上に向けた対話	●訪問・対面（個別が基本） ●役員による実施
	中核的担い手 担い手の位置づけ、意思反映・運営参画の取り組みに関する周知・理解促進	●訪問・対面（座談会等含む）
	多様な担い手 意思反映・運営参画の枠組みや、意思がある場合の申し出先の周知 属性・ニーズ・関心をふまえた、事業の複合利用、活動参加への誘導 事業・経営等に関する情報発信の強化	●可能な限り、訪問・対面 ●事業上の訪問機会を活用した訪問の実施
准組合員	関係強化先および意思反映を希望する准組合員 JA・農業への理解促進 意思反映・運営参画の枠組みや、意思がある場合の申し出先の周知	●訪問・対面のほか報誌や資料配布 ●事業上の訪問機会を活用した訪問の実施
その他の准組合員	JA・農業への理解促進 意思反映・運営参画の枠組みや、意思がある場合の申し出先の周知	●訪問・対面のほか報誌や資料配布 ●事業上の訪問機会を活用した訪問の実施
すべての組合員	中期経営計画策定年など3年に1回以上を目安として、すべての組合員を対象に訪問・対面を基本としたアンケート等を活用した対話を実施	

※コロナ禍では、広報誌、ホームページ、SNS等を活用して訪問・対面によらない情報発信・対話を実施

JAが力を入れる取り組みの1つが、組合員の拡大と「アクティブ・メンバーシップ」（積極的なJA運営等への参画）の確立です。

組合員構成の変化に伴うニーズの多様化やJAの広域合併・支店再編、コロナ禍などによる、組合員とのつながりの希薄化などの課題をふまえた対応が求められます。

そこでJAは、改めて「組合員との対話運動」により組合員の声をきめ細やかに把握し、それぞれのニーズ等に応じた効果的な取り組みを展開することで、組合員の意思反映・運営参画を促進します。また、新たな活動参加者や新規就農者との関係を深めるなど、組合員の拡大に取り組みます。



耕そう、大地と地域の未来。

畜産

○本渡五和農協育成牛品評会 8月20日(土)
約30頭出品

○子牛品評会 9月9日(金) 10:00～

○子牛・成牛セリ市 9月17日(土)

○天草郡市共進会

・肉用種牛の部…9月27日(火) 9:00～

※どちらの会場も天草畜産農協内

■踏込消毒槽について

1. 日頃から畜舎に踏込消毒槽を設置するとともに、獣医師・人工授精師や関係団体の職員などが畜舎に入る場合には、必ず消毒を行うようにしてください。
2. 消毒薬については、農協等から、購入して適切に使用してください。
3. 消毒薬の使用の際には、説明書をよく読み、用法・用量を守るとともに、休薬期間等を遵守してください。

※消毒前には必ず、流水などで汚れ(有機物)を落としましょう。

※消毒薬は汚れたら直ちに切り替えましょう。汚れていなくても2日に1回は交換しましょう。

※消毒薬は使用上の注意を守って適切に使用しましょう。

令和4年7月17日 子牛セリ市成績 (税込 単位:円)

	性	頭数	平均体重	平均日齢	平均価格
本渡	雌	19	280	271	501,600
	去	33	315	270	570,467
	計	52	302	270	545,304
五和	雌	30	295	286	512,637
	去	38	320	273	641,676
	計	68	309	279	584,747
天草家畜市場	雌	136	290	278	535,522
	去	177	317	273	592,950
	計	313	305	275	567,997

子牛品評会
「さくら3」が優等賞首席に輝く
伊宇土町 大田利明さん



天草畜産農協は7月8日(金)、天草家畜市場で子牛品評会を開催しました。
厳正な審査の結果、大田利明さん出品の「さくら3」が優等賞首席に輝きました。

スマート農業で
地域農業の底上げを図る

JA 本渡五和は7月15日(金)、Z-GIS (JA 全農営農管理システム) とザルビオフィールドマネージャー (栽培管理支援システム) の研修会を開催しました。営農課の山下営農指導員が JA あまくさや JA れいほく、関係機関に呼び掛け営農組織や行政担当者 26 人が参加しました。

Z-GIS の研修では、全農スマート農業推進課の担当者が「営農組織が管理する田畑の面積が増加傾向にある中、システムを導入することで田畑が管理しやすくなる」として操作方法について説

明。参加者は担当者の補助を受けてパソコンやスマートフォンで操作方法を学びました。

ザルビオフィールドマネージャーの研修では開発メーカー「BASF」の担当者が、衛星データを AI 解析した地力マップと生育マップを活用することで収益増と施肥コスト削減を図ることができると説明。同システムは既に宮地岳営農組合が水稻で JA の栽培暦と AI が示す農薬の適正散布時期を比較する試験を行っていて、いもち病の適期防除が実施できています。

山下指導員は「将来的には天草地域の全ての営農組織に導入してもらいたい。足並みを揃えることで産地全体の底上げを図りたい」と話しました。

営農情報

野菜

台風が九州めがけて接近する時期です。台風情報に注意し、作物被害を最小限にするため対策(排水防風ネット、支柱)を早めに行いましょう。

【オクラ】

出荷規格(9.5～12 cm)を厳守してください。

■草姿…開花の上2～3枚の展開葉を維持しながら1週間～10日おきに S646 を 10a 当たり 20 kg～40 kg 施用し、樹勢を維持する。

■灌水…高温、乾燥期には土壌の状態に応じ、適宜、畦間灌水を行い、変形果が発生しないよう収穫する。

【シシトウ・ピーマン】

■適期収穫、追肥…長期出荷するため追肥は 10 日おきに S646 を 10a 当たり 12 kg～13 kg 施用する。

■整枝の実施…混み合った中心部の枝を間引く。

※今後9月にかけて定植される野菜、花卉については定植準備を早めに済ませておいてください。

※秋冬および春野菜の栽培面積を取りまとめています。営農指導員へ申し込みください。冬レタス、春バレイショ、春インゲン、早生タマネギ、水菜等です。

令和4年産米出荷、集荷への取り組みについて

JA グループは集荷促進取り組み中です。農家の高齢化対策として運送業者による庭先集荷に取り組んでいきます。ライスセンターに集荷依頼の電話をいただいた際に、運送業者をご紹介します。

■本渡R.C. ☎23-7245

作物

【普通期水稻】

■いもち、カメ虫、ウンカ防除…

トライスタークル粉DL(穂揃期)、トレボンスター粉DL(乳熟期)を 10a 当たり 4 kg (穂揃期、乳熟期各 1 回)

トビイロウンカ(坪枯れ)発生が予想されます。

本年のトビイロウンカ(坪枯れ)の防除適期は、8月下旬～9月上旬と予想されます。水稻の株元に生息していますので、粉剤及び液剤で防除する場合は、株元に達するように散布してください。

令和4年産出荷契約米(早期)の概算金について

(追加金は精算時に行います)

	1袋(30kg)/円		
(玄米)	1等	2等	3等
コシヒカリ	6,075	5,859	5,319

※概算金は、消費税軽減税率制度に伴い、手数料等の控除前の金額となっています。

本渡ライスセンターでは等級アップのために色彩選別機を設置しています。



事業者の方へ

消費税の
インボイス
制度

登録申請受付中!

令和5年10月1日からインボイス制度が始まります。

インボイスを交付する事業者となるには事前に登録申請が必要です。

登録申請手続きは、e-Ta xをご利用ください!!

☑「e-Tax ソフト(WEB 版)」、「e-Ta x ソフト(SP 版)」をご利用いただくと質問に回答していくことで申請が可能です。

☑e-Taxで申請した場合、電子データで登録通知の受領が可能です。

個人事業者の方はスマートフォンからでも e-Tax で申請できます。e-Tax のご利用には事前にマイナンバーカードの取得が必要です。

全国どこからでも
誰でも参加可能な

オンライン説明会を開催

インボイス制度の基本的な事項や留意すべき点などを説明します。また、チャット機能を利用した質疑応答も行っております。

●インボイス制度に関する一般的なご相談は、軽減・インボイスコールセンターで受け付けております。
【専用ダイヤル】0120-205-553 (無料) 【受付時間】9:00～17:00 (土日祝除く)

●インボイス制度について詳しくお知りになりたい方は、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)の「インボイス制度特設サイト」をご覧ください。

税 国税庁

「JAくまもと」の実現に向けて④

熊本県JAグループでは、環境変化に適時・的確に対応しながら「農家・組合員の多様なニーズに、これまで以上に応えていくため」「JAの組織・経営基盤を将来にわたってより強固なものにするため」に「熊本県域JA構想」の協議を進めています。シリーズで「JAくまもと」についてご紹介してまいります。

熊本県域JA Q&A

Q.「熊本県域JA構想」とは何ですか？

A.「熊本県域JA構想」とは、県内のすべてのJA+中央会・連合会の合併・機能統合の実現を目指した構想です。

Q.なぜ「県域合併」を目指すのですか？

A.本県農業・JAグループ・地域を取り巻く環境は、「担い手の減少・高齢化」や「人口減少による市場規模の縮小」、「JAの収益環境の悪化見通し」等、今後さらに厳しさを増していくものと思われます。そこで、これらの環境変化を見通し、今後とも、農家・組合員の営農と生活を守り、十分なサービスを提供し続けるための1つの手段として、「県域合併」を目指した協議を進めています。

Q.他県の合併の状況はどうなっていますか？

A.現在、全国の10県域で「県域JA」が誕生しており、その他14県域で、本県と同じように「県域JA構想」の協議が行われています。

Q.合併によって、組合員サービスが低下するのではないのでしょうか？

A.組合員・利用者の皆様から「合併して良かった」と言ってもらえるよう、また、組合員サービスを維持・向上できるように、「組合員・利用者の視点」に立った検討を進めていきます。

Q.今の体制の方がタイムリーに動けるのではないのでしょうか？

A.合併当初は、「地区本部制」を採用しますので、地区本部に一定の権限を与えることで、その範囲内においては、地区本部独自の事業運営が行えます。本部での意思決定や地区本部での実践がスムーズに行えるよう、今後検討していきます。

Q.組織が大きくなり、組合員の声が届きにくくなるのではないのでしょうか？

A.現在、組合員の皆様の声を「県域JA」の組織・事業運営に活かしているような仕組み（出向く体制の充実や座談会の開催等）を検討しています。また、これまで以上にJA・役職員が身近な存在となれるよう、IT・SNS等を活用した方法についても併せて検討していきます。

理事会だより

令和4年7月28日、本店において理事会が開催され、次の議案が審議・承認されました。

実績報告 令和4年度 第1四半期事業実績報告について

第1号議案 葬祭センター（本館・新館）改修工事について

第2号議案 日銀による被災地金融機関支援融資の見直しとそれに伴う農林中央金庫借入の実施について

第3号議案 JA本渡五和不祥事再発防止策について

第4号議案 不祥事件被害金回収方針について【報告事項】

1. 令和3年度 期末監事監査の指摘事項に対する処理てん末報告について
2. 自主検査（6月）結果報告について
3. ㈱九州地区農協オンラインセンターへの株式有償譲渡について
4. JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング」報告について
5. 夏の定期貯金キャンペーン2022の実績について
6. 令和3年産 普通期玄米最終精算について
7. 令和4年度 早期水稻玄米仮渡金について
8. 経済事業関連の実績について
9. コンプライアンス関係報告について

不動産情報

遊休資産売却情報！ （旧支所土地・建物）

JA本渡五和本店 総務課

連絡先: (0969) 23-2231
e-mail: kanri@ja-hondoituwa.or.jp

免許証番号 熊本県知事(4)第4360号 (一社)熊本県宅地建物取引業協会会員 (公社)全国宅地建物取引業保証協会会員

旧支所跡地等（志柿・鬼池）を売却いたします。購入を希望される方は、**本店総務課（電話 23-2231）**までお問い合わせください。

■不動産物件一覧

取引態様：売主

物件No.	種 目			物件No.	種 目		
1	土 地			2	土 地（旧事務所・店舗有り）		
地 目	住 所	面 積		地 目	住 所	面 積	
宅 地	天草市志柿町字南ノ曾根3167	855.71㎡(258.85坪)		宅 地	天草市五和町鬼池野田1330-1	810.64㎡(245.22坪)	
建ぺい率・容積率	用途地域	交通及び所要時間	価格(非課税)	建ぺい率・容積率	用途地域	交通及び所要時間	価格(非課税)
—	都市計画区域外	志柿バス停より徒歩3分	12,000,000円 (価格応相談)	—	都市計画区域外	立石バス停より徒歩4分	2,800,000円



注1) 鬼池の土地の上には建物がありますが、査定額ゼロとしております。

【参考】建物の概要

鬼池：鉄骨鉄筋コンクリート造、陸屋根、二階建、床面積202㎡、事務所、昭和56年12月新築
鉄骨造、スレート葺、平屋建、床面積218㎡、店舗、昭和56年12月新築

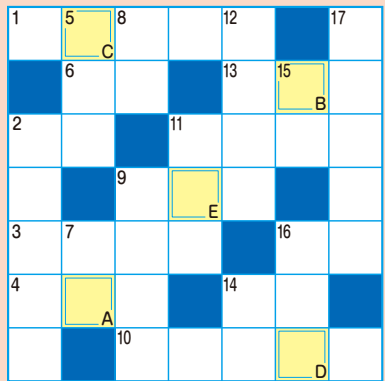
注2) 建物を有効活用しない場合、解体撤去は可能ですが、これらの費用については当組合は対応いたしません。

注3) 物件の引き渡しは現状有姿のままで行いますので、必ずご自身で事前現地確認及び諸規制について調査確認を行ってください。



頭の体操 =クロスワード=

Q 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 A B C D E

タテのカギ

- 2 令和4年9月23日は——の日。国民の祝日です
- 5 秋は稲や栗、ブドウなどいろいろな作物が——を迎える季節です
- 7 竹や梅と並んでめでたい植物
- 8 幸水や豊水が広く作られています
- 9 『赤ずきん』ではおばあさんに化けました
- 11 節約のために——簿を付け始めた
- 12 楽団の前でタクトを振ります
- 14 お彼岸には掃除に行き手を合わせる人が増えます
- 15 ピンチなんです！
- 16 長く続けると足がしびれることも
- 17 ——コーヒー、——フットボール

ヨコのカギ

- 1 女郎花と書く秋の七草。同じ——科の植物にオトコエシというものもあります
- 2 頭隠して——隠さず
- 3 すいっちょんと鳴く虫
- 4 インフレのときに上がります
- 6 贈答品に付けます
- 9 風が吹くともうかるかも
- 10 フェルメールの代表作『真珠の——の少女』
- 11 店の中に他の客はいません
- 13 葉の——は徐々に表れた
- 14 紙を燃やすと残ります
- 16 10を3回掛け合わせると

JA本渡五和 FAX番号

FAX 0969-23-6298

JA本渡五和 ホームページ



トップページ右上の「お問い合わせ」をクリックしてご応募ください

※個人情報につきましては、プレゼントの発送や広報誌の編集以外では使用致しません。

前回の答え ア フ オ ド リ

7月号当選者 下浦町 T.Sさん／楠浦町 R.Fさん／五和町城河原 A.Iさん
五和町二江 N.Nさん／五和町御領 M.Tさん

今月の一枚

五和町手野の山下さんを訪問しました（左から和弘さん、父の守さん、娘の友美加さん）。暑い日差しが照り付ける中でしたが、三世代笑顔で農業新聞の取材に応じていただきました。



「あさつゆ」では皆さんのお便りをお待ちしています。ご意見、ご感想をお寄せください。いただいたご意見、ご感想は今後の誌面の内容充実のために活用させていただきます。

- 読者の声
- 早々に梅雨が明けましたがあちこちで大雨。最近の雨の降り方は尋常じゃないですね。毎年どこかで災害があり、みんなが安心して生活できるのを祈るばかりです。（楠浦町 Sさん）
- 雨ばかりで稲刈りが心配です。この前はドローンで防除をしてみたいと思いました。ありがとうございます。（志柿町 Aさん）
- 夏になると水ようかんとゼリーをよく作っていました。今は（五和町二江 Nさん）
- 「我家の実践」耕畜連携ならぬ生ごみ↓コンポスト↓土づくり↓野菜の収穫。持続可能な小さな菜園生活に取り組んでいます。（下浦町 Sさん）
- 田植えの体験学習、子ども達は一生忘れない良い体験だったこと。秋の稲刈りが待ち遠しいですね。（五和町城河原 Aさん）
- 早くに梅雨が明けましたがあちこちで大雨。最近の雨の降り方は尋常じゃないですね。毎年どこかで災害があり、みんなが安心して生活できるのを祈るばかりです。（下浦町 Sさん）

ひろば！

健康のはなし

今月のテーマ「～間食との付き合い方～」

間食とは朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物や飲み物で、栄養補給の他に、気分転換や生活にうるおいを与えるなどの役割があります。

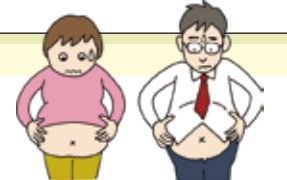


しかし！

好きなものを好きなだけ食べてしまうと、1日の摂取エネルギーが消費エネルギーよりも多くなり、肥満につながる可能性があるので注意が必要です。

食べ過ぎていませんか？

一般的には1日に200kcal程度の間食が適量だと言われています。食べ過ぎないように回数や量を減らす工夫をしましょう。



0kcal	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal	500kcal
バナナ1本	牛乳200ml	板チョコ1/2枚	メロンパン1個	ドーナツ1個	ポテトチップス1袋
ピーナッツ10粒	アイス小1個	シュークリーム1個	どら焼き1個	カップラーメン1個	チョコケーキ1切れ
りんご1/2個	野菜ジュース200ml	おにぎり1個	カレーパン1個		

1日の摂取エネルギーが消費エネルギーを超えないように、食事だけでなく間食も含めて調節しましょう。お菓子や嗜好飲料には栄養成分が表示されているものも多いので、参考にしてみましょう。

エコープマーク商品の紹介



- エコープ ほめられ酢 300ml
●エコープ 簡単和風だし旨！だしパック 128g (8g×16袋)
●エコープ いりごま(白) 200g を5名様にプレゼント！
- 材料4人分
ゴーヤ……1本(250g) ごま油…大さじ1
しょうが…1かけ(千切り)
- A
だしパック…1袋 みそ……………大さじ2
ほめられ酢…大さじ3 みりん…………大さじ2
梅干し…………大2個(細かくたたく)
白ごま…………小さじ1

ゴーヤの佃煮



作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを除いて5ミリ幅の斜め切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、しょうがを入れ香りが出たら①を加えてさっと炒める。
- ③ ②にAを加え、ふたをして弱火にして2～3分煮る。ふたを取り、余分な水分を飛ばし煮絡め、ごまを振る。