

JA本渡五和だより あさつゆ

No.353

3

令和4年3月15日号

特集 無人ヘリコプターでの 水稻一斉防除導入

菜の花
撮影場所
本渡諏訪神社 神饌田

農業者年金

老後生活
への備えは
十分ですか？

女性農業者のみなさんへ

農業者年金は
国民年金に上乗せできる
あなた自身の積立年金です

ポイント1 農業者年金は「終身年金」ですので、
女性の長い老後を**しっかりサポート**します。

ポイント2 家族経営協定を結べば
保険料の国庫補助も受けられます。
女性の農業経営への参画を**しっかり応援**します！

ポイント3 保険料が全額社会保険料控除の対象で、**高い節税効果**！



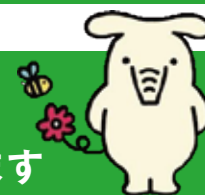
お問い合わせは天草市農業委員会・JA本渡五和本店におたずねください。

◆天草市農業委員会 天草市東浜町8-1 TEL 0969-32-6790 (担当：益田)

◆本渡五和農業協同組合 本店 天草市南新町9-22 TEL 0969-23-2231 (担当：有村)

組員・利用者の皆さまへ

令和4年**4月1日**(金)より
五和東支店内ATMコーナーを稼働いたします



本渡諏訪神社 神饌田 鳥居

編集後記
少しずつ暖かくなってきた3月、旅立ちのシーズンになりました。お子さまやお孫さまが卒業・卒園を迎えられた皆さま、おめでとーございませう。コロナ禍が続くなかで制限された集団生活は大変だったかと思いますが、4月からは希望に満ちた新年度になってほ

しいと願います。さて、管内では早期水稻の田植えシーズンとなりました。我が家でも田植え準備をしています。今年度から管内全域で無人ヘリの一斉防除が始まります。自力で防除をしなくてすむと思うとホッとしています。皆様もぜひお申し込みください。(M・M)

グリーントップ本渡

25周年感謝祭開催

4月15日(金)・16日(土)・17日(日)の3日間、
25周年記念感謝祭を予定しています。従業員一同、皆さまのご来店をお待ちしています。

決算棚卸に伴う休業日のお知らせ	
営農物流センター	3月31日午後
本渡東支店(購買)	(4月1日は棚卸監査終了後営業いたします)
五和西支店(購買)	
グリーントップ店舗	3月31日
移動販売車「くるもん」	
グリーントップ資材店舗	3月30日・31日

発行 JA本渡五和 編集責任者 参事 田口貴吉
熊本県天草市南新町9-22 TEL 0969-23-2231

特集

省力化で持続可能な農業へ 無人ヘリコプターでの水稲一斉防除導入

J A本渡五和では、令和4年産早期水稲・飼料稲より管内全域での無人ヘリコプターによる水稲一斉防除を導入します。

無人ヘリによる防除は、県下J Aでも取り組みが進んでおり、水稲防除の作業省力・適期防除の的確化が目的とされています。また、短期間で地域一斉防除が完了し、最大限の効果を見込めます。

水稲一斉防除の本格導入を前に、2月18日(金)、五和町手野の圃場において無人ヘリコプター実演会を開催し、防除作業の紹介を行いました。

当日は、水稲生産者や営農組織、J A関係者など約45名

が参加。ヤンマーアグリジャパン(株)を招き、無人ヘリの性能や防除作業の効率性について説明を受け、その後、実際に無人ヘリを飛ばして防除作業の実演が行われました。

ヤンマーアグリジャパン(株)の担当者は「ダウンウォッシュ(下向き)の風が強く、8倍希釈の農薬を細かい霧状にして散布。作物の根本から葉の裏側まで薬剤が精度よく散布可能です。また、強い風で病害虫が葉から水面に振り落とされるという効果もあります。広範囲の防除が可能で、一斉防除の効果が期待できます」と参加者へ呼び掛けていました。



ヘリを確認する参加者

参加者は、冷たい風が吹く寒いなか、無人ヘリの動きを食い入るように確認していました。T A Cの山下指導員は、「J Aとヤンマーアグリジャパン(株)の担当者が事前に圃場を確認します。電線・障害物・隣接地への影響などでヘリ散布が出来ない場合も、ドローン散布で対応が可能となりますので、皆さん安心して申し込んでください」と呼び掛けました。



霧状に散布する様子

農業生産の拡大

令和3年産 中晩柑果実品評会

J A本渡五和果樹部会は2月15日(火)、本店会議室において令和3年産中晩柑果実品評会を開催しました。

品評会では、丹精込めて栽培されたデコボンやポンカン、晩柑など合計31点が出品され、外観も良く高品質な果実が並ぶなか、J A役職員により厳正・公平な審査が行われました。審査



役職員による審査の様子

屋根掛けデコボン・露地デコボンの部の入賞作

後には受賞された皆さまの果実を本店玄関へ展示しました。

「屋根掛けデコボンの部」

金賞 江崎 晃(志 柿)
銀賞 吉田 新一(下 浦)
銅賞 江崎 将真(志 柿)
岩崎 正道(城河原)

「露地デコボンの部」

金賞 吉田 新一(下 浦)
銀賞 立尾テルヨ(楠 浦)
吉田 春光(下 浦)
銅賞 山形 富洋(手 野)

「ポンカンの部」

金賞 上小手栄一(下 浦)
銀賞 吉田 真一(下 浦)
吉田 新一(下 浦)
銅賞 松岡 英孝(下 浦)

「あまくさ晩柑の部」

金賞 吉田 新一(下 浦)
銀賞 萩原 信一(手 野)
黒川 学(下 浦)
銅賞 酒井 宏和(手 野)

「その他の部(スイートスプリング)」

銅賞 吉田 真一(下 浦)

※敬称略

農業生産の拡大

令和3年産 天草地域中晩柑 果実品評会開催

天草農業活性化協議会果樹部会、果樹技術者連盟天草支部が天草広域本部で天草地域中晩柑果実品評会を開催しました。

天草果樹産地の生産振興と、生産意欲の向上や栽培技術の研鑽を図ることを目的として毎年開かれています。

品評会には5部門に合計81点が出品され、果樹技術者連盟天草支部会員が果実の特徴や外観などを基準に厳正に審査を行いました。

各部門のJ A本渡五和管内の受賞者は次の通りです。

▽ポンカンの部

金賞・特別賞(農業共済組合天草支部)
上小手栄一(下 浦)
銀賞 吉田 新一(下 浦)
銅賞 松岡 英孝(下 浦)
松岡 敏一(下 浦)

※敬称略



とれたて市場に展示された受賞品

▽施設(屋根掛け)デコボンの部 銀賞 特別賞(ジェイカムアグリ株)

吉田 新一(下 浦)
銀賞 江崎 晃(志 柿)
銅賞 江崎 将真(志 柿)

▽露地デコボンの部

銀賞 吉田 新一(下 浦)

▽あまくさ晩柑の部

銀賞 萩原 信一(手 野)
銅賞 吉田 新一(下 浦)

▽その他中晩柑の部

銅賞 吉田 真一(下 浦)

※敬称略

農業生産の拡大

タカナ現地検討会・出荷会議開催



生育状況を確認する参加者と桑野指導員

2月14日(月)、令和3年度産タカナの現地検討会・出荷会議が五和町の「芹生の郷ての」の圃場で行われ、部会員約25名が参加しました。

会議では、生育状況をはじめ追肥などの今後の管理や出荷日程、出荷要領について確認を行いました。

今年度は、定植時期に悪天候が続いたため定植が遅れたほか、定植後は少雨と低温の影響で全体的に生育が遅れているものの、病害虫被害は少なく、品



営農課長から葉の状態の説明を受ける参加者

質的には問題が無い状態となっています。

桑野指導員は今後の対策として、「生育状況を見て粒肥と液肥を使い分けて追肥を行い、適期収穫、規格厳守を徹底してください」と参加者へ呼び掛けました。

会議終了後は、本町、楠浦の圃場の生育状況、細かい収穫時期を打ち合わせしました。

今年度は管内で260トンの出荷を計画しており、野菜加工センターで漬けこみ後、漬物用として福岡県内の加工業者に出荷されます。

農業生産の拡大

令和4年産葉タバコの植付け

管内では、令和4年産葉タバコの植付け作業が始まりました。

五和町城河原の育苗ハウスでは、3件の葉タバコ農家が1月中旬に4・6ヘクタール分の種蒔き作業を開始。2月10日からは1・5センチほどに伸びた苗を苗箱からポットに箸で一本ずつ丁寧に移植しました。

五和町手野の林雄介さんの2・2ヘクタールの圃場では、



ポットに苗を移植する様子



植付け前に苗を消毒



機械での植付け

3月6日から両親、従業員と4人で植付け作業を開始。15センチほどの苗を機械で植えていました。

林さんは「植付け前の苗管理を徹底し、良質の苗を育てることが出来た。まだ気温が低い日が続くので霜などの寒さ対策をしたい」と話していました。

葉タバコの収穫は5月中旬から始まり、7月末まで続きます。

知りタイガーのJA虎の巻

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】

JA全中の中家会長は、今年を「大会決議の実践元年」と言っているけど、4月からどんな取り組みが始まるの？

JAグループが
10年後にめざす姿持続可能な農業の
実現豊かでくらしやすい
地域共生社会の実現協同組合としての
役割発揮中長期(10年後)を見通して重点的に
取り組む5つの柱

持続可能な2つの基盤確立とそれを支える土台

1 持続可能な食料・
農業基盤の確立2 持続可能な地域・
組織・事業基盤の確立3 不漸の自己改革の実践を支える
経営基盤の強化

横断的な取り組み

4 協同組合としての役割発揮を支える人づくり

5 「食」「農」「地域」「JA」にかかる国民理解の醸成

JA全国大会決議は、JAグループ各組織が同じ方向に向かって取り組むための「羅針盤」です。JAグループは、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」として、それぞれの事業、地域の実態をふまえて組合員の期待にこたえ、地域にとってなくてはならない存在であり続けます。

これまで一定の評価や成果をあげてきた自己改革について、人口減少、高齢化、担い手不足に加え、コロナ禍やデジタル化の急速な進展等のさらなる環境変化をふまえ、進化させます。

次の10年に向けて挑戦する「JAグループのめざす姿」の実現に向け、5つの柱に基づいた創意工夫ある実践を全国各地で始めます！



耕そう、大地と地域の未来。

農業者の所得増大

ジューシーオレンジ

(あまくさ晩柑) 出荷始まる



選果が始まったジューシーオレンジ

3月7日(月)、みかん選果場でジューシーオレンジの出荷が始まりました。

今年産はMサイズが中心で、品質も良く、数量も例年並みで順調なスタートを切りました。選果場では、外観や食味などを入念に確認し、主に東北や関東、

名古屋方面へ出荷。夏井場長は「香りも良く、さっぱりとした食味で後味も爽やかに仕上がっています」と話していました。

出荷は5月上旬まで続き、目標出荷量650tを計画しています。

営農情報

野菜

〔パレイショ〕

- 葉面散布…クロロゲン青、メリット青の500倍液を3月下旬より収穫7日前まで5～6日ごとに実施し枝葉の拡大を図る。
- エキ病防除（予防散布の徹底）…リドミルMZ水和500～750倍を収穫7日前まで3回程防除する。
- マルチ栽培管理…芽が出て葉が開き始めたら2～3本くらいに芽かきをする。

〔インゲン〕

- ハウス栽培管理
開花期以降は高温による落花（果）が著しいので、30℃以上にならないように換気を行う。
○誘引…倒伏防止のため早めにテープ等で行う
- かん水…土壌水分を見て定期的に行う（液肥かん水は500倍）
- 追肥…開花を始めた適宜行う（S646号、アサヒエース）

●トンネル栽培

- 間引…健全なものを1本残し早めに切断する
- 土寄せ…本葉3～4枚になったら土寄せを行う

●病害虫防除

- キンカク病、灰色カビ病
セイビアーフロアブル1,000～1,500倍
前日／3回
- アブラムシ
モスピラン水溶剤2,000倍～4,000倍
前日／3回
- スリップス }…アファーム乳2,000倍
前日／2回
- ハモグリバエ }

〔オクラ〕

圃場準備は地温確保のため、播種・定植の2週間前には済ませておいてください。

作物

〔早期水稻〕

- 健苗づくり（早期水稻箱苗の作り方参照）
苗令2葉、草丈15～20cmの丈夫な苗を作る。
- 病害虫防除（育苗箱の上から均一に散布）
移植3日前から当日にブーンパディート粒剤（いもち、イネミズゾウムシ、コブノメイガ）を1箱当り50g施用し田植する。（長期間薬効が持続します）
- 除草剤（使用後7日間は5cm程の水深を保つ）
○サラブレッドK A I 1 k 粒剤、10a当り1kg
田植直後8日（ノビエ3葉期まで）
○サラブレッドK A I フロアブル、10a当り500ml
田植直後8日（ノビエ3葉期まで）
○ウィナーLジャンボ、10a当り10パック
田植直後～10日（ノビエ2.5葉期まで）、ぬれた手でさわらない。

- 初期生育促進（コシヒカリ）…早く活着させ分けつを促すため、元肥に硫安を10a当り5kg施用する。

〔甘藷〕

- 種いも、苗の消毒を行い、品質の良い甘藷を生産しましょう。
- 伏せ込み前（種いも）
ベンレート水和剤の粉衣（種いも重量の0.4%）
- 植付前（苗の基部10cm位）
ベンレート水和剤500～1,000倍液に30分間苗基部浸漬

お願い

※JAに苗を委託された方は田植後、育苗箱を洗浄のうえ、すみやかに支店まで返却くださいますようお願いいたします。

畜産

- 空胎防除…4月上旬予定 本渡・五和地区
※変更となる場合があります。
- 子牛品評会…5月10日（火） 10:00～
- 子牛セリ市…5月17日（火）
- 成牛セリ市…5月子牛セリ後に実施。

異常産注射・子牛注射のお知らせ

毎年4月・5月に実施しております異常産注射の案内文書を送付しておりますが、まだ未提出の方がいますので、早急に提出をお願いします。

なお日程表につきましては以下の通り、予定しています。（詳細は後日連絡します。）

○本渡地区注射日程〈子牛・異常産注射〉

- 4月15日（金） 子牛注射（全地域）
- 4月25日（月） 杵宇土、宮地岳
- 4月26日（火） 亀場、楠浦、本渡南
- 4月27日（水） 本渡北、本町

○五和地区注射日程〈子牛注射〉

- 4月中旬 五和西管内・五和東管内

○五和地区異常産注射日程〈親牛注射〉

- 4月中旬 大型農家
五和西管内
五和東管内

○5月異常産注射日程

- 5月中旬 五和
本渡



営農組織だより

第八農園 タカナの収穫



第八農園は2月22日からタカナの収穫作業を開始されました。

令和3年産は定植後の少雨と低温の影響で生育が遅れていましたが、病害虫は少なく順調に生育し収穫を迎えました。22日は11月25日から4日間で植え付けられた1.7ヘクタールの圃場のうち、10アール近いタカナを6人で収穫。担当者は「今後は収穫と並行して4月の田植えに向けた作業も始まるので、計画的に収穫し高品質の状態でお届けしたい」と話されていました。

今回収穫したタカナは、楠浦町の野菜加工センターへ持ち込まれ、漬物用として出荷されます。

環境を守りましょう

水稻用一発肥料には **プラスチック** が使われています

水田から流出させない **対策** をお願いします

被覆肥料は、**プラスチック** 等で肥料をコーティングしているため、肥効の調節が可能です。施肥回数減による軽労化、施肥量の削減、養分の流出防止などの利点がありますが、一方で肥料成分が溶出した後の被膜殻が河川や海へ流出することが問題になっています。

**被覆肥料のプラスチック殻は
水田から流出させないようにしましょう！**

年金・ローン相談会開催



2月19日(土)、本店において、年金相談会およびローン相談会を開催しました。

年金相談会は社会保険労務士を相談員に迎えて開催。夫婦を含む合計12組の相談を受け

付けました。仕事をしながら年金を受給する在職老齢年金の仕組みや、厚生年金に44年以上加入した場合の特例のほか、失業保険のもらい方や退職後の健康保険の加入方法など相談は多岐に渡りました。

相談者からは、「年金事務所に行かずに相談が受けることができた」「親切に教えてもらえて良かった」などの声が寄せられました。

ローン相談会では、選任のJA渉外員が相談を受け付けました。土曜日の開催という事もあり、平日は仕事の都合で窓口相談に来ることができない相談者が次々に訪れ、住宅ローンに関する相談をしていました。

JAバンクからのお知らせ

もっと身近に。JAバンクアプリ誕生。



アプリの4つの特徴

1	2	3	4
カンタン登録! キャッシュカードがあればすぐに利用開始可能。郵送や店舗への来店は必要なし!	口座残高をチェック! 口座残高を好きな時にアプリでチェックできる!	明細の照会がらくらく アプリをひらけば入出金の明細がすぐ確認できる!	ネットバンクへ手軽にアクセス アプリのサービス画面から、ネットバンクにアクセス! ※別途、ネットバンク契約が必要です。



利用方法など、くわしくはJAバンクホームページへ
<https://www.jabank.org/app/>



- ・簡単に設定できますので、登録をお願いいたします。
- ・アプリの登録に関しては、お近くの支店窓口でお手伝いいたします。

JAバンクアプリの操作はとても簡単。ご不明な点は、各店舗の窓口へお気軽にお問い合わせください。



理事会だより

令和4年2月24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3年度1月末事業実績報告について

【決議事項】

第1号議案 固定資産の取得について

第2号議案 組合員資格喪失者の出資金に係る特例処理について

【報告事項】

1. 令和3年度上半期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(1月)結果報告について
3. JA職員による農作業支援実施状況について
4. 不祥事件経過報告について

営農掲示板

ちようじゅうひがい どうして鳥獣被害が増えているの?



鳥獣被害が増えた場合、必ず地域内に原因があります。被害が増えるような状況を地域内に作ってしまっていたり、イノシシたちが人に慣れることを後押ししてしまっていることなどです。まずは鳥獣被害発生の原因について勉強してみましょう。

○えづけしていませんか?

被害が起きるのは地域に「エサとひそみ場がある」からです。しかも、被害が広がっているのは無意識に「エサを与えている」「ひそみ場を提供している」からなのです。



※2番穂とは稲刈りが済んだ株から出ている稲のこと

出典元：一みんなて学ぼうー 鳥獣被害対策 熊本県農林水産部農村振興局むらづくり課

○人に慣れさせていませんか?

エサとなるものが地域内に放置されている状況で、イノシシたちを見かけても、追い払ったりしなければ、イノシシたちにエサを準備してえづけをしたことになります。

ヒトって、全然怖くないや



事例1 集落に行ったが危ない目に遭わずにエサが食べられた。もう一度行ったが、また危ない目に遭わずにエサが食べられた。



「ここはいつ行ってもエサが食べられる場所」と学習します

事例2 ヒトに見つかったが、簡単に逃げる事ができた。もう一度行った時もヒトに見つかったが、簡単に逃げられた。



「ヒトに見つかっても大丈夫、ヒトは怖くない」と学習します

加工原料タケノコ(缶詰用)出荷しませんか

■期 間 令和4年4月上旬～4月下旬(予定)

■集荷場所 本渡北集荷所

■出荷規格

- 根切りは出荷日当日に行い軽く包丁で水平に切る
- 必ず下部にイボを二段つける
- 規格毎に重量を量りコンテナで出荷する

※コンテナはこちらで用意します。出荷日程、集荷時間など不明な点があれば、お問い合わせください。

■選別基準

規 格	重 さ	長 さ
小	100g以上1kg以下	10cm以上26cm以下
中	1.8kg以下	33cm以下
大	3kg以下	40cm以下
特大	3kg以上	50cm以下

お問い合わせ 本店営農課 ☎23-2231

初めての方も
歓迎

無人ヘリコプターでの 水稻一斉防除の お申込みについて

水稻一斉防除(早期水稻・飼料稲)は4月15日(金)まで、各支店へお申し込みください。申込書・口座振替依頼書については各支店・営農物流センターに準備しております。

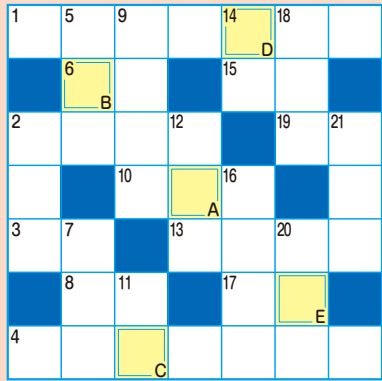
※普通期水稻の防除申込については4月にお知らせします。





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 ナットやボルトを締めます
- 5 そこが彼の彼たる——だ
- 7 自動車の、地面に触れる部分
- 9 調味料控えめで作りました
- 11 花見のときに広げることも
- 12 ——を求めて猫カフェに行った
- 14 カイコの餌になる植物
- 16 結婚が決まり、——の顔合わせを行った
- 18 お酒を飲んでいない状態
- 20 元素記号はU。原子力発電所の燃料にも使われます
- 21 ここ20年ほどで携帯する人が増えました

ヨコのカギ

- 1 新1年生を迎える行事です
- 2 『ローマの休日』や『プリティ・ウーマン』は——映画の名作です
- 3 名古屋市の南側に位置する——半島
- 4 『銀河鉄道の夜』や『注文の多い料理店』の作者
- 6 大がし、中がMなら、小は
- 8 黒い石と白い石で戦います
- 10 日本庭園に敷かれていることも
- 13 4月29日は——の日。国民の祝日です
- 15 稲や麦の茎を干したものです
- 17 表の反対側
- 19 画家がキャンパスに走らせませす

※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。

63 8630031
JA本渡五和
総務部総務課
熊本県天草市南新町9-22

※お寄せいただいたご意見や感想、イラストなどはインシヤルで紹介させていただきます。あらかじめご了承ください。



応募方法

2月号当選者 楠浦町 E.Oさん 戸宇土町 K.Tさん 本町本 H.Mさん
五和町城河原 H.Iさん 五和町手野 T.Iさん

前回の答え ネンドマツ

修理サービス部門 3位入賞

農機車輛センターは、令和3年度熊本県JAグループ農機実販推進運動において、修理サービス部門 センター賞の3位を受賞しました。

今後毎日日々農業機械の修理技術とサービスの向上に努めてまいります。



読者の声

●大豆選別の記事に驚きました。この様な地道な作業風景って素晴らしいですね。これからも天草の昔からの仕事を掲載してください。「あさつゆ」楽しみにしています。
(下浦町 Mさん)

●いつも「あさつゆ」楽しみにしています。農業、健康、料理等多方面に大変ためになります。頭の体操は認知症予防に役立っています。
(本町 Mさん)

●近くにスクールバスの停車場があります。朝から家の前を子ども達が元気な声でおしゃべりしながら通っています。私も元気をもらっています。
(五和町手野 Iさん)

※「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。

●毎回健康のはなしを拝読させてもらっています。今回の花粉症についてこれまた厄介な症状です。特効薬は「これ」というものはないと思います。日頃の予防が大切かと思っています。
(亀場町食場 Yさん)

●春めいてきました。がまだまだ寒い。コロナもなかなか落ち着かず外出もできません。はやく収束するのを願っています。
(小松原町 Fさん)

ひろば！



健康のはなし

今月のテーマ「目の健康について」



セルフチェック☑してみませんか？

次のような症状があれば、目の病気などを発症している、または、なりかけているかも？！



- ☐ 1. 人混みで、人とぶつかりやすくなった
- ☐ 2. 視野の中に、何となく見えにくい部分がある（片目ずつチェック）
- ☐ 3. ものがかすんで見えたり、明るいところに出ると、まぶしく感じる
- ☐ 4. 表やタイルなど、格子状のものがゆがんで見える（片目ずつチェック）
- ☐ 5. 視野の真ん中あたりが黒っぽく、暗く見えることがある（片目ずつチェック）

どの項目にチェックがついたかで、発症しているおそれのある、主な目の病気が分かります

1・2…緑内障 3…白内障 4・5…加齢黄斑変性※

（※）加齢黄斑変性とは、加齢などの原因によって、網膜の中心にある黄斑が障害され、視界がゆがんで見えたり、視野の中心が暗くなる病気です。進行すると失明の危険性があります。

目のケア

画面を見る時は、40cm以上離し、視線はやや下に。



作業を1時間続けたら、5～10分は休憩し、遠くを眺めるなど目を休めましょう。



目の周りには沢山のツボがあります。時々、マッサージをしたり、蒸したタオルで温めてみましょう。



抗酸化作用の高い、新鮮な野菜や果物を多くとりましょう。



喫煙は目の老化を促します。ぜひ、禁煙をしましょう！

視力検査や眼底・眼圧検査で異常を指摘された方は、何らかの病気が隠れていないか、眼科へ受診し、詳しい検査を受けることをお勧めします。

エコープマーク商品の紹介

純正胡麻油香味焙煎 290g 600円(税込)

エコープ しおふき昆布 100g 410円(税込)



純正ごま油としおふき昆布を使ったレタスの塩昆布サラダ

材料(2人分)

- サニーレタス……2～3枚
- しおふき昆布……5g
- 純正ごま油……小さじ1～2

作り方

- ①レタスはよく洗って水を切り、ちぎりながらビニール袋に入れていく。
- ②しおふき昆布を入れて、全体にいきわたるように袋を振る。袋の口をしぼって冷蔵庫で少し休ませる。
- ③食べる直前に、純正ごま油を全体に絡ませる。

