

Diary

HAPPY♡な暮らししましょ。

秋号

2018.10.1

無料

特別栽培農産物農家 高島さん家の 嫁姑レシピ

今月のイケメン君-JA男子-

スポーツっ子を応援

強いカラダを
つくるレシピ

今日からできる

筋力UP体操

僕が君の傘になる

若狭牛や
JA特産品が当たる
プレゼント
盛り沢山だよ!

大豆ご飯& 蒸し大豆の2色豆

蒸し大豆の2色豆

蒸し大豆・400g
片栗粉…適量
揚げ油
塩…適量

醤油…大さじ2
砂糖…大さじ1
みりん…大さじ1
酢…大さじ1

1. 袋に蒸し大豆と片栗粉を入れ、全体にまぶす。
2. 160〜170度の油で揚げる。
3. 薄く色ついたら上げる。
4. 3.の半量に塩を振る。
5. Bをフライパンに入れ火をかける。
6. 砂糖が溶けてふつつしたら火を止める。
7. 3.の半量を入れからめる。



大豆ご飯

米…3合
炒り大豆(水煮でも可)…1/2カップ
ミョウガ…7個
だし汁…3カップ
醤油…大さじ3
みりん…大さじ1
塩…小さじ1/2
酒…大さじ3

1. ミョウガを細かく刻む。
2. 1.と他の材料全て炊飯ジャーに入れて炊く。

大豆の栄養

「畑の肉」と呼ばれるほどタンパク質を多く含み、ビタミンB1、ビタミンE、葉酸、カルシウム、鉄などの栄養素と、細胞の構成に欠かせない「大豆レシチン」や、抗酸化作用を持つ「大豆イソフラボン」、女性にうれしい働きが期待される「大豆イソフラボン」など、健康を支える成分が豊富に含まれています。それによってコレステロールゼロ！

特別栽培農産物農家
高島さんちの

嫁姑レシピ



お姑さん 純子さん



お嫁さん 智子さん



大豆と人参のスープ& 蒸し大豆のサラダ

大豆と人参のスープ

蒸し大豆…100g
人参…100g
ブイヨン…1個
水…3.5カップ

塩…小さじ2/3
牛乳…1カップ
パセリ…少々

1. 人参を細かく切る。
2. 鍋に1.と、ブイヨン、水を入れ煮る。蒸し大豆を加え、ミキサーにかける。
3. 鍋に戻し、一煮立ちさせ牛乳と塩で味を整える。
4. 器に入れ、パセリで彩る。

蒸し大豆のサラダ

蒸し大豆(水煮でも可)…150g
とうもろこし(冷凍)…50g
トマト…1個
きゅうり…1本

ツナ缶…1缶
梨…50g

フレンチドレッシング…大さじ1と1/2
マヨネーズ…大さじ3

1. トマト、きゅうり、梨は、大豆大に切り、とうもろこしは解凍する。
2. ボウルに1.と、油を切ったツナ缶、蒸し大豆を入れ混ぜ、Aで味付けする。

point

大豆たんぱく質、人参のカロテン、牛乳のカルシウムもしっかり含まれています！



農家のお嫁さん



お嫁さん 高島智子さん

憧れの姑夫婦が結婚の決め手

高島家は、特別栽培米と年間40種の有機栽培野菜を生産しています。お姑さんの純子さんは、JA女性部三代会の会長を務め、加工品の製造や販売に携わっています。安心安全にこだわった野菜や加工品は、保育園や小学校給食にも使用されています。お嫁さんの智子さんが嫁ごうと思った決め手は「お母さんとお父さんがとてもいい夫婦だ」と思ったから。姑夫婦は何でも言い合える、会話の息もピッタリ！智子さんにとって理想の夫婦像だったそうです。

安心して甘えられる信頼関係

実は嫁姑とも仕事で保育士。就職先も同じ職場だった事があり、失敗も苦労も共有しているのも、もう何も隠す事はないです(笑)。娘みたいに甘えさせてもらっています。と智子さん。平日はご飯を作ってくれて子育てもずっとお任せしていたので子供達はすっかりおばあちゃん子(笑)私は好きな仕事をさせてもらっている事にとっても感謝しています。」

お互いの苦勞を共感できる強み

純子さんは48歳で義父の介護のため退職。同時に義父が守っていた農地を継ぎました。「自然の中は心地よい場所です。本当に農業が楽しい」と語る純子さんは智子さんについて、「保育士は責任の大きい仕事です。私も大変を経験しているので、智子さんがずっと頑張っているのを、私も大変さを感じていて、毎日いろいろなことがありますが、嫌な顔を見ることがなく、『お願いします』『ありがとうございます』と、喜んでくれるんです」との言葉には、喜びが溢れていました。最後の言葉に、大きな愛情と包み込む安心感が溢れていました。

編集後記

お互いの仕事を深く理解できて尊重しあえる、これほどまでに頼れる嫁姑の関係は、本当に理想的ですね！



お互いの好きな事を尊重しあえる事が、仲良しの秘訣。

ぱんの種 スリールファーム



「天然酵母食パンや、地元の食材を使用して作られたパン、スイーツなどを出来立てで販売しています。イートインスペースもあります♪」



サンド330円～
天然酵母食パン1斤430円
含まれる水分量のうち2/3は、生クリームと牛乳を贅沢に使用！



そば処 みの吉



「手打ちのもちもち感とそば本来の風味が活きています。まずはおろしそばであじわってみてください」

おろしそば大盛り&ミソカツ丼膳
1,100円(税込)

手打ち手切りの十割そば。大根おろしの汁と地元産しょうゆ、けずりたての鰹節の旨味が、そば本来の旨味を引き立てます。



みのりんのおすすめ！



にんじんジュース

鮮やかなビタミンカラーの「にんじんジュース」。素材の旨味を味わえるよう繊維を残してジュースにしているので栄養も抜群！



大豆入り麦茶

日本一の生産量を誇る福井特産六条大麦をベースに大豆のコクと香ばしさを加えた麦茶。お子さまからお年寄りまでゴクゴク飲めます。



きららウィンナー にんじん入り

角切りにした地元産にんじんを混ぜ込んだ粗挽きウィンナー。栄養満点、お弁当などの彩りにも◎。



花咲密芋 さつまいもグラッセ

ほっくりと甘く粘り気のあるしっとりした食感の「金」と、さらりと上品ほろっとした「銀」の2種類。さつまいも本来の美味しさを1年中楽しめる和スイーツ。

JA 花咲ふくい ファーマーズマーケット きららの丘



福井県あわら市牛山25-56
TEL 0120-10-5551 FAX 0776-78-6313
④毎月第3水曜日・年末年始
⑨9:00~17:00
6~8月は休まず営業
HP http://www.hanasaki.or.jp/kirara_blog/
mail kirara@hanasaki.or.jp



ファーマーズマーケット きららの丘

に行ってきました！



店長
笹岡さん

きららの丘がある地域は「坂井北部丘陵地」と呼ばれ、四季の変化がはっきりしています。そんな暑さ寒さに負けず丈夫に育てられた作物は栄養満点で味も濃いです。常時130軒の農家さんの採れたての自慢の作物が揃ってます！



花咲ふくいの妖精
みのりん

9月下旬に
新米登場！

旬の果物と野菜

花あかり



あわら市、坂井市の新しいブランド米です。土にすぎこむと肥料になる「クリムソクローバー」という植物を使って、化学肥料の使用量を減らしました。甘味、粘り、ツヤ三拍子揃ってます。

さつまいも



ほっくり甘くてしっとりなめらかなさつまいも。金時いも、紅あずま、安納いも、紅はるかななどの品種が並んでいます。

越前柿



光沢のある橙黄色で見た目にも美しい。収穫後、炭酸ガスで1週間かけて渋抜きされます。なめらかな舌触り、まろやかな甘さが楽しめます。

ファームあわら



しぼりたてのホルスタイン牛乳を100%使用したソフトクリームなどが大人気！濃厚なミルクの味わいを楽しめます。



ソフトクリーム 320円
あずき、フルーツソースなどトッピング(各30円)

強いカラダをつくるレシピ

スポーツっ子を応援
スポーツっ子を支援するママを応援



Q 何を食べたら
試合で勝てますか？

A そんな魔法のような
食べ物はありません！

- 試合で勝つためには
- 1 バランスよく食べる
 - 2 体調を崩しにくくなる
怪我をしにくくなる
 - 3 継続して練習ができる
 - 4 競技力UP！
- このサイクルがカギ！



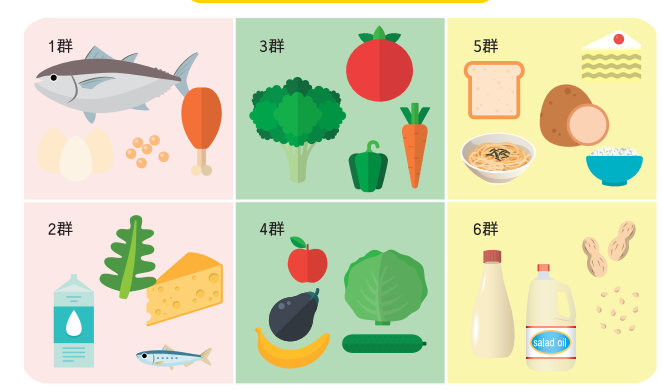
福井国体
陸上競技 代表
小尾 麻菜 先生

管理栄養士、陸上選手。福井国体代表。
中学JOC、インターハイ、インカレ、全日本実業団、国体入賞。
現在はフリーランスで活動中。
各地で栄養セミナー、オンライン栄養指導、栄養カウンセリングなどを行っている。

そもそも
「バランスが良い」とは？

食品は、6つのグループに分けることができます。それが「6つの基礎食品群」というのもので、私たちがバランスよく食べることができるようになっています。1群は肉・魚・大豆製品、卵のようなたんぱく質とたんぱく質、2群は乳製品、海藻・小魚のようなたんぱく質とミネラル、3群は緑黄色野菜、4群は淡色野菜、果物で、体の調子を整えるビタミン類が豊富です。5群は穀類・いも類、砂糖、6群は油を多く含むもので、エネルギー源となります。これらの6つの食品群から、満遍なく選んで食べるようにすると、バランスの良い食事になります。

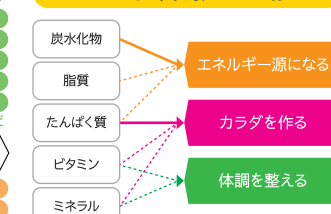
6つの基礎食品群



なぜ「バランスの良い」
食事が必要なの？

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの5つの栄養素は「5大栄養素」と呼ばれています。これらの栄養素はそれぞれ異なる役割を持っています。さらに言えば、13種類のビタミンと16種類のミネラルも、それぞれ異なる役割を持っています。そのため、これらの栄養素がひとつでも不足すると、体調を崩しやすくなってしまうのです。私たちのまわりの食材には、いろいろな栄養素が含まれています。これらの栄養素が不足しないようにバランスよく食事をとるようにしましょう。

5大栄養素の役割



意識して摂取したほうが
良い栄養素も一部ありますが、
ほとんどの栄養素は
「バランスの良い食事」によって
不足することはあまりありません。

脂溶性ビタミン	多量ミネラル
ビタミンA ビタミンD ビタミンE ビタミンK	カルシウム リン カリウム ナトリウム マグネシウム など
水溶性ビタミン	微量ミネラル
ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンB6 ビタミンB12 ナイアシン パントテン酸 葉酸 ピオチン ビタミンC	鉄 亜鉛 銅 ヨウ素 マンガン セレン モリブデン クロム など

ウチのごはんは
大丈夫？
バランスチェック！



バランスの
ごはんをつくらう！

目指すは栄養フルコース型！

エネルギー源となる炭水化物（主食）、体を作る材料となるたんぱく質（主菜）、体の調子を整えるビタミンやミネラル（副菜）がそろった食事が、バランスの良い食事です。スポーツを頑張る子どもたちはこれに乳製品や果物を付け加えた「栄養フルコース型」の食事を心掛けましょう。体を大きくしたいからといって、肉や魚などのたんぱく質を何皿も食べるという方がいらつしますが、1〜2皿にとめておきましょう。一方、野菜たっぷりの副菜は3皿程度食べるようにしましょう。

トレーニングの疲れは
その日のうちにとりましょう

練習後30分以内の栄養補給で疲労回復！

運動は、筋肉の中のエネルギー（グリコーゲン）を使います。そのため、運動後は炭水化物を含む補食をとり、使ったエネルギーを回復させる必要があります。また、運動で使った筋肉を補修するために、たんぱく質も同時に補給しましょう。練習後30分以内の食事は、疲労回復力を高めると言われているため、運動後はなるべく早く食事をするようにしましょう。トレーニング場から家につくまでに30分以上かかる場合は、おにぎりを1つでも持参して食べるというですね。オスメの具材は、たんぱく質もとることができる鮭おにぎり、疲労回復に良いとされている、クエン酸が豊富なウメおにぎりです。

- チェックしてみよう
- ごはん、パン、めん類のいずれかがある
 - 肉、魚、大豆製品、卵から1〜2品ある
 - 野菜がある
 - 乳製品がある
- 素晴らしい！
完璧なチョイスです
- あっと少しもつ！
プラスしよう！
- 1つ ちよっと
2つ ますます！

栄養フルコース型

主菜 カラダを作る材料になるもの
(肉・魚・卵・大豆製品)

主食 動くための力になるもの
(ごはん)

副菜 体の調子をととのえるもの
(野菜・きのこ・海藻)

+ 乳製品・果物

練習後30分以内に
おにぎりを食べましょう

おにぎり1個
(ごはん約100g)

たんぱく質 2.5g
炭水化物 37.1g

おにぎりは、炭水化物もたんぱく質も補給できます。

やっぱり睡眠が大事

疲労回復には、睡眠が欠かせません。また、トレーニングで使った体の修復や、より強い体を作るための体づくりに、睡眠中に分泌される成長ホルモンが大きく関わっています。できるだけ早く寝ることを心掛けましょう。早く寝て早く起きて、バランスの良い朝食をしっかりと食べて1日をスタートさせましょう！

管理栄養士 × 陸上選手の

おすすめは
ワンプレートです!



アスリートレシピ



朝

メッセージ

朝ごはんは、**盛るだけ!**が基本です。作り置きと盛るだけサラダを上手に使いましょう♪



朝食 MENU

- ・ごま塩おにぎり
- ・キャベツと豆腐のお味噌汁
- ・焼き鮭
- ・人参のアーモンド和え
- ・サラダ
(グリーンレタス、人参、きゅうり、ミニトマト、ラディッシュの芽)
- ・だし巻き卵
- ・キウイ
- ・リンゴ
- ・ヨーグルト

□人参のアーモンド和え

- ①人参25gを千切りにして、さっとゆでる。
- ②酢、オリーブ油をそれぞれ小さじ1ずつ振りかけ、軽く塩こしょうをする。
- ③アーモンド1粒分をふりかけてよく混ぜる。



ウチの朝食はパンなの!
という方は

パンに野菜やチキンを盛るだけで、
栄養バランスがよくなります♪

昼

メッセージ

ごはんの上に主菜をのせてしまう、「**のっけ弁**」が楽チンで美味しい♪



昼食 MENU

「トンデリング弁当」

- ・ごはん
- ・トンデリング
- ・ゆで卵
- ・ミニトマト
- ・小松菜としめじのソテー
- ・ガーリックポテト
- ・豆もやしと人参のナムル

□トンデリング

- ①玉ねぎ2切れの中をくり抜き、それぞれ豚肉薄切り(1個につき2枚程度必要)でくるくる巻く。
- ②①を醤油大さじ2、みりん大さじ1、酒大さじ1、おろしんにく少々、おろし生姜少々に一晩漬けておく。
- ③②を取り出し、片栗粉を表面にまぶして焼く。焼き色がついたら裏返して弱火〜中火で蓋をして中の玉ねぎがやわらかくなるまでよく焼く。
- ④白ごまをふりかける。

□小松菜としめじのソテー

- ①小松菜30g、しめじ20gを油で炒め、塩こしょうする。

□豆もやしと人参のナムル

- ①ゆでた豆もやし20g、人参20gに、ごま油小さじ1、酢小さじ1/2、顆粒鶏ガラの素ひとつまみ、塩ひとつまみふりかける。

夕

夕食 MENU

- ・おにぎり
- ・ごほう入り和風ハンバーグ
- ・海藻と豆のサラダ
- ・れんこんのきんぴら
- ・小松菜おひたし
- ・サラダ
(レタス、キャベツ、ラディッシュの芽、ミニトマト、コーン)
- ・ピンクグレープフルーツ



□和風ハンバーグ

- ①合い挽き肉100gに、炒めた玉ねぎ(みじん切り)40g、炒めたごぼう(細かく笹がき)30g、パン粉大さじ1、小麦粉小さじ1、塩胡椒少々、溶き卵1/4個分を加えてこねる。
- ②フライパンに油を敷き、①の表面を中火で焼き、焼き色をつける。裏返して弱火にし、5〜6分弱火で焼く。
- ③火が通ったらお皿に盛り、大葉、大根おろしをのせる。
- ④ポン酢をかける。

□海藻と豆のサラダ

- ①海藻ミックスを小さじ1、水でもどす。
- ②ミックスビーンズ①を和え、好きなドレッシングや他の調味料をかける。

□れんこんのきんぴら

- ①れんこんはスライスし、酢水につけておく。
- ②鍋で、酢水を切った①をごま油で炒める。
- ③一人あたり、醤油大さじ1/2、酒大さじ1/4、みりん大さじ1/4、砂糖ひとつまみ、鷹の爪2切れを加え、れんこんに浸るように水を加えて煮る。
- ④煮汁がなくなったら、白ごまをふりかける。

□小松菜おひたし

- ①ゆでた小松菜を3cm程度にカットし、醤油小さじ1/4、みりん小さじ1/4、だし小さじ1とよく和える。

ワンプレートがおすすめなのは・・・

緑、赤、黄色など、彩り豊かに盛りつけなければ綺麗に見えません。
なので、不足しがちなお野菜を食べる量が、自然に増えるのです!

instagram

@athletes.table

盛り付けのヒントや
ワンプレートメニューなど、
日々更新しています♪



10月・11月

楽しい
イベントやおもてなし
盛りだくさん!

JAまつり

もちろん、
JA組員以外の
一般の方もどんどん
ご参加下さい♪

開催スケジュール

10月 October

13[±]

JA花咲ふくい 三国地区 ふれあい感謝祭

子供から大人まで楽しめるイベント盛りだくさん!
ご家族お揃いのご来場お待ちしております。

【みにくショッピングワールド・イーザ屋上駐車場】
坂井市三国町三国東5丁目1-20

JA花咲ふくい 芦原地区 ふれあい感謝祭

・青壮年部の手打ちそば ・OB会のもち無料ふるまい
・女性部の白玉ぜんざい ・各種イベント、テント市

【JA花咲ふくい 芦原支店】あわら市国影15-40-1

20[±]

JA福井市 北部ブロック組合員のつどい

青壮年部・女性部によるふるまい鍋 他、旬の野菜販売
【JA福井市 北部農業施設センター】福井市舟橋1-1202

JA福井市 中央ブロック組合員のつどい

やきいも・つきたて餅のふるまい、縁日広場
【JA福井市 本店駐車場】福井市測4-606

JA福井市 東部ブロック組合員のつどい

いちほまれのおにぎり、鍋やポン菓子などのふるまい
【JA福井市 東部農業施設センター】福井市今泉町2-11

JA花咲ふくい 金津地区 ふれあい感謝祭

組合員・地域住民の皆様へ感謝し、絆をより深める「ふれあいの場」
剣岳わかば太鼓・金津こども園遊戯・金津中学校吹奏楽部
女性部「いちほまれ」振る舞い、青壮年部「手打ちそば」販売
【JA花咲ふくい 金津支店】あわら市自由ヶ丘一丁目1-5

2018 JA福井市南部 収穫感謝祭

毎年好評!米・野菜・果物特売。
JA共済アンパンマン交通安全キャラバン隊来場!
【JA福井市南部本所・農産物直売所もぎて館・
8号線給油所】福井市大土呂町20-5

JA花咲ふくい 丸岡地区 ふれあい感謝祭

地元保育園や中学生によるステージイベント、
青壮年部・女性部によるチャリティー販売
【JA花咲ふくい 丸岡支店】坂井市丸岡町一本田34-7

JA花咲ふくい 坂井地区 ふれあい感謝祭

オープニングお菓子まき。
「いちほまれ」おにぎり・つきたてお餅・豚汁のふるまい。
地元歌手と中学生吹奏楽のコラボ
【JA花咲ふくい 坂井支店】坂井市坂井町上新庄28-1-5

21^日

JA福井市 西部ブロック組合員のつどい

青壮年部によるソバの販売や、旬の野菜販売
【JA福井市 西部米検査場】福井市佐野町5-71-7

27[±] 28^日

第22回JA若狭まつり

牧村三枝子とせりかなの歌謡ショー
いちほまれ収穫祭やふるまい大鍋などイベント満載
【JA若狭 本店】小浜市遠敷8-8-1

28^日

2018 JA永平寺まつり

JA永平寺ポイントカード割増還元実施予定!
【JA永平寺 本所】吉田郡永平寺町諏訪間47-27-1

JA福井市 美山ブロック組合員のつどい

青壮年部・女性部による催し 美山地区そば祭りも同時開催
【JA福井市 美山支店・美山農業施設センター】
福井市美山町5-34

11月 November

3[±]

JA敦賀美方 ふれあい感謝祭2018

見よう!食べよう!楽しもう!皆様是非お越しください
【JA敦賀美方 三方五湖支店】若狭町島浜46-5

3[±] 4^日

JAテラル越前 2018 JA感謝祭

スーパー戦隊ショー(3日)
丘みどりの歌謡ショー(4日)
【JAテラル越前 本店】大野市中挟1丁目1301

第2回

『2018.JAはるえ収穫感謝祭inゆりの里』

【ゆりの里公園および農産物直売所「ゆりいち」】
坂井市春江町石塚21-2-3

10[±] 11^日

JA越前丹生 収穫感謝祭

大好評!地元農産物半額セール
ジビエ料理他ふるまい(両日開催)
【丹生膳野菜特設会場】福井市風巻町27-2

17[±] 18^日

越前市まるごと食の感謝祭

【武生中央公園】越前市高瀬2丁目

*下記のイベントは日程が未定のため
お問い合わせください。

JAたんなん 支店・出張所まつり

お問い合わせ先 JAたんなん本店 Tel.0778-51-8000
【JAたんなん管内支店・出張所にて開催予定】

JA池田 展示即売会

お問い合わせ先 JA池田本所 Tel.0778-44-6311
今立郡池田町稲荷12-16-2

やっぱ
福井

美味しいわ

新鮮とれたてお野菜やお米、
お肉や卵など地元で
生産している【農産物】や、
こだわり食材を使用した
【飲食店】をご紹介します♪

【農産物】の販売所

完熟梅の“とろっ”とした舌触りが絶品の梅干し

企業組合「うめつぽ」は、
全員が女性♪こだわりの
梅商品は全て「木成
り完熟梅」という、貴重
な梅を使用。
自然落下するまで収穫
しないので、甘みが引き
立ちクエン酸がたっぷり
の自慢の梅です。

企業組合 うめつぽ

TEL 0770-77-3344

福井県大飯郡おおい町
岡安 41-1-1

生産者の「見える化」をモットーに
安心・安全をお届けします。



のむ梅ゼリーは、「梅パワー」が
ギュッと濃縮！飲みやすいと好評です！



石橋さん

代表理事
古池さん

九手さん



左 ちょこっと梅干し 木成り完熟梅「梅干し」 右 のむ梅ゼリー
※サイズ:大・中(小もございます)

おみやげ処

おおのに来たらココ!「結楽座」

平成22年4月にリ
ニューアルオープン
した平成大野屋
「結楽座」。
地元おおの産にこ
だわり、農産物か
ら発酵食品まで
「まるごと大野」が
詰まったこだわりの
ご当地ショップ
です。

結楽座

TEL 0779-69-9200

〒912-0083 福井県
大野市明倫町 3-28

☎9:00~18:00

古き良き趣のある建屋が目印♪



JAテラル越前オリジナル商品も
あります♪



五十嵐さん

三嶋さん

中村さん



左から 里芋ころ煮だし、里芋の煮ころがし、
奥越前里芋焼酎「いもかしら?」、奥越さといもまんじゅう

カフェ

地元食材を使ったメニューが揃うくつろぎカフェ♪

- 月替わりランチプレート 1,100円
- 月替わりキッズプレート 600円
- 手作りスパイスカレー 800円
- 米粉のシフォンケーキ 400円

※全て税込み

wacca cafe

TEL 0778-67-6668

福井県今立郡池田町
野尻 11-3 わくらボ内

☎11:00~16:00 月・火

メニューはママスタッフ考えたもの
ばかり♪栄養満点で子どもにも安心!



小さなお子様連れでも
のんびり過ごせるお店です。
是非お越しください!

オーナー
秋元さん



月替わりランチプレートの食材は変更する場合もございます。



わたしたちコレを作っています!!

vol2 農業の大変さより、『喜び』が勝る双子姉妹の思い。

両親と兄と双子姉妹の5人家族で、無農薬の旬のお野菜を作る
敦賀の『重武農園』にお話を伺ってきました。



笠羽 久美子 さん

佐藤 宏美 さん

両親の手伝いを したことがきっかけ

姉の宏美さん、妹の久美子さんはそれぞれ家庭を持ちお子さんもおられるママ。

3年前まで二人とも会社勤めでしたが、農業を営む両親から「人手が足りないから手伝って欲しい」と言われ一時的に手伝うことに。そこで収穫の楽しさを知ったそうです。

先に妹の久美子さんが本格的に農業に携わり、その半年後に姉の宏美さんも会社勤めを辞めて共にスタート。今では両親とお兄さんと宏美さん久美子さんの5人で『重武農園』を営んでいます。驚きなのは、両親からは「一緒に農業を継いで欲しい」と頼まれたわけでもなく、双子姉妹でも話し合ったことでもなく、自然の流れでこの一家のカタチになったということでした。

姉妹でぶつかることはないかを聞くと、「人じゃないから、二人で楽しみながらキャットキャツ言いながらやっています(笑)。種をまいて、3カ月後に収穫できる喜びや、農業を通していろんな方と出逢える楽しさの方が断然勝ってますよ。」と笑顔で応えてくれました。

農業を通していろんな人と コラボをしていきたい

宏美さん久美子さんには共有している強い思いがあります。それは収穫したお野菜を料理家の方とコラボしたり、イベントで出店して『重武農園』を広げていくこと。企画

したイベントでいろんな人と出会い、また新しい商品が生まれることへの熱い思いです。それを両親もお兄さんも応援してくれているということでした。「両親の背中をみていると、とにかくよく働く! 私達はまだまだ農業に関しては未熟です。現在土づくりからすべて両親から学んでいます。何でも知っている両親を尊敬していますし、私達もいつかそうなりたいたって心から思います。」と強い決意を語ってくれました。自然の流れで家族が一致団結して営む農業。そこには笑顔と若さに溢れ、農業への愛情を注いでいる『重武農園』がありました。

重武農園

敦賀市
木崎37-12

笑顔の
ファミリー写真♪

この夏に収穫した
お野菜とブドウ

収穫したお野菜で、
滋賀県の料理家、
はすたに
蓮溪 邦枝さんが
手掛けた
nouvelle精進料理。



実践！目的別 筋力UP体操

【取材協力】スペックスジム
福井市定正町1311
TEL.0776-50-2674

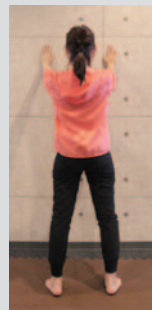
道具を揃えたり、スポーツ施設に通えなくても、お家でもできる簡単なエクササイズを、パーソナルトレーニングジム「SPEXGYMスペックスジム」さんに監修していただきました。筋肉を鍛えることで姿勢が改善され代謝もよくなり太りにくい体質に！

● 全て10回～20回。ゆっくり丁寧に行ってください ●

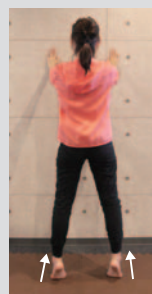
1 足のむくみ 解消したい！

ふくらはぎのエクササイズ

①足を肩幅に開き、壁に両手をつく。



②かかとを上げ下げする。片足をあげて行くと、さらに効果UP!

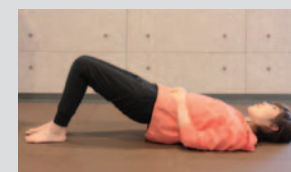


2 美尻に なりたい！

ヒップリフトのエクササイズ



①仰向けに寝て、両手をお腹の上に置き、膝を立てる。



②おしりを上げる、下げるをゆっくり繰り返す。2Lのペットボトルをお腹に置いて行くとさらに効果UP!

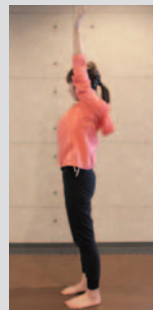
つま先を上げると、たもも楽に効く!



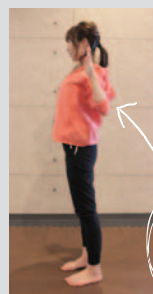
3 肩こり 改善したい！

ショルダープレス

①足を肩幅に開き、両手を上に上げる



②胴体より後ろに腕を下げる。500mlのペットボトルを両手に持って行くとさらに効果UP!



肩甲骨を 意識して 行ってください



ランニング、テニス、水泳、通勤や買物は遠回りして歩くなど、どのような運動でも構わないので、楽しく継続して続ける事が大事です。運動不足や運動が苦手な方も、簡単にできるウォーキングやストレッチングから初めてみてはいかがでしょうか？

無理なく楽しく 続けることが鍵！

さらに有酸素運動を 組み合わせると効果的！
有酸素運動とは、適度な強度のウォーキングやサイクリング、水泳などで体内に酸素を取り入れて脂肪をエネルギーにする運動です。30分程度運動した頃から脂肪燃焼が高まると言われていますので、できれば30分以上続けることがおすすめです。
特に朝のウォーキングは太陽光を浴びることで、自律神経の働きを調節してくれるセロトニンが分泌され、身体のコンドリションを整える事ができます。

今日から できる！

運動不足解消



なぜ、運動しないと いけないの？

1 生活習慣病の予防

運動しないと、使われなかったエネルギーは脂肪として身体に蓄えられ肥満になり、糖尿病、高血圧、心臓病、関節への負担も懸念されます。日常的な運動は、認知症予防、がんの予防法としても注目されています。

2 筋力や身体機能の維持

人間の動きや身体機能をつかさどる筋肉や骨は、適度に動かさないと驚くスピードで衰え骨密度も低下します。筋肉量は成長期をピークに、その後は加齢とともに減少していく一方！だから、運動により増やしていく必要があるのです。

3 ストレス発散効果

運動すると「エンドルフィン」という快感を感じるホルモンが出て、ストレスホルモンの生産を抑えてくれます。汗をかき血流もよくなり、気分もスッキリ！また、自律神経系の働きを調節してくれる「セロトニン」が分泌されるため精神の安定をもたらします。

最近特に、テレビや雑誌で健康に関する情報を目にする機会が多くなりました。「健康＝運動」が定着し、「運動しなきゃ」と認識はしているものの、「昔は運動していたけど」、「時間がない」「苦手」など、様々な理由で運動不足になっている方も多いのが現状です。そこで今回は、運動はなぜ必要なのか、今日からできる運動法についてご紹介します。

運動すると嬉しい効果！

1

ダイエット

筋肉量が増えれば、基礎代謝量が高まり、脂肪を燃焼しやすい身体になりますので、寝ている間にも、脂肪燃焼を促進してくれます♪便秘解消も促します。



2

むくみ・コリ・冷え性の改善

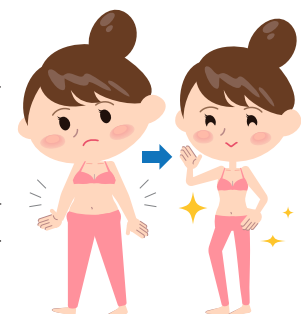
リンパの流れが滞り老廃物がうまく排出されないとむくみの原因に。血行促進することにより、むくみやコリを解消させ、足先の末端まで新鮮な血液が巡り冷え性の軽減にも。



3

身体のラインをキレイに

内臓を支える筋肉が衰えると内臓の位置が下がり下腹ポッコリに！股関節とお尻の筋肉の衰えもタレ尻の原因。筋力を維持する事で正しい姿勢をキープする事ができ、見た目も若々しくなります♪



4

若々しさを保てる

運動する事で成長ホルモン（若返りホルモンとも呼ばれている）の分泌量が増加！血行が促進され、新陳代謝が活発になり、お肌の張り・ツヤも良くなります。



ふくい朝ごはんレシピ

簡単、時短、手軽でおいしい

【まぜごはん、炊き込みごはん篇】

いろんな具材とまぜたり炊いたり。これ一品で完成形。

JA女性部から、新しい朝ごはんの提案です！

いろんな具材が入って味がついた「まぜごはん・炊き込みごはん」は単品で満足感もあり、ご家族のお好みも取り込める手頃な一品です。これだけでたくさんの具材をとることができるので、栄養面でも高得点。

JA福井市南部

さつまいもごはん と 南ちゃんみそ汁

材料 (5人分)

さつまいも ごはん	米……………3合 水……………3カップ 昆布……………5cm角 さつまいも……………300g	塩……………小さじ1 みりん……………大さじ1 薄口醤油……………小さじ1 黒ごま……………適量
南ちゃんみそ汁	キャベツ……………100g 人参……………30g えのき……………好み 薄揚げ……………1枚	ねぎ……………1本 だし……………4カップ 南ちゃんみそ……………30g

さつまいもは皮のまま炊き込みます。皮の栄養もそのままに、ほっこりとした味わいを楽しめます。

下準備

さつまいも
ごはん

- 1 洗った米を昆布と
いっしょに3カップの水に
30分ほど浸水させる。
- 2 さつまいもは洗って
1cm〜2cm角に切り、
さつと水にさらす。

南ちゃん
みそ汁

- 1 キャベツは3cm角に切る。
- 2 人参はいちよう切り、
薄揚げは短冊に切る。
- 3 えのきは石付きを取り、
3つに切りほぐす。
- 4 ねぎは小口切りにする。

作り方

- 1 米に調味料を加えて混ぜ、
上にさつまいもをおいて炊く。
- 2 器に盛り、黒ごまを散らす。

- 1 だしの中に人参と
薄揚げを入れて
火にかける。
- 2 人参が柔らかくなったら、
キャベツとえのきを加え、みそを
溶き入れて味をととのえる。
- 3 器に入れ、
ねぎを
散らす。

JAテラル越前

さといも赤飯とのっぺい汁

材料 (5人分)

さといも赤飯	もち米……………3合 小豆のゆで汁……………2.5カップ 小豆……………1/4カップ さといも(小粒)……………150g	だし……………1/2カップ 砂糖……………小さじ1/2 醤油……………小さじ1/2 塩……………少々
のっぺい汁	さといも……………4個 薄揚げ……………1/2枚 椎茸……………2枚 大根……………80g 糸こんにゃく……………50g ごぼう……………30g	人参……………30g だし……………3カップ 塩……………小さじ1/2 醤油……………大さじ1 みりん……………大さじ1/2



奥越地方に伝わるお祝い事に出される伝統料理です。
自慢のさといもはのっぺい汁とともに、絆を育んでくれます。

下準備

さといも赤飯

- 1 もち米を洗っておく。
- 2 小豆は固めに茹で、
ゆで汁はとっておく。
- 3 さといもは丸のまま
調味料で固めに煮ておく。

のっぺい汁

- 1 さといもは皮をこそげて厚めの
いちよう切りにして塩もみする。
- 2 薄揚げは油抜きをして短冊に切る。
- 3 椎茸は石付きを
取り除き、薄切りにする。
- 4 大根と人参は厚めの
いちよう切りにする。
- 5 糸こんにゃくはさつと
茹でてザク切りにする。
- 6 ごぼうはさがきにして
酢水にさらす。

作り方

- 1 もち米に小豆のゆで汁を加え、
小豆とさといもをのせて
赤飯モードにセットして炊く。

- 1 だしに野菜と薄揚げ・糸こんにゃくを
入れて、途中アクを取りながら煮る。
- 2 野菜が柔らかくなったら、調味料を
加えて味をととのえ器に盛る。

こんな時
どうしたらいいの!!

子育てであるある
子ども服 整理術



藪下 智子 先生

福井お片づけ倶楽部

片づけアドバイザー

2級ファイナンシャルプランニング技能士
(国家資格)

お問合せ先 090-2039-1989

衣替えはもうお済ですか？

大人と違い、子どもはサイズの事も考えないといけないといけなくて面倒。

これさえ守れば、スムーズに衣替えが進む！収納術をご紹介します。

そもそも...

服の量多すぎない？

貰いものやお下がりがりなど、

「まだ着れそう」といついつい貯め込みがち。

処分をする。割り切りが大事。



割り切り①

着ていない服

買った、もしくは貰った洋服で状態
がいいものは、子どもに聞くと一番
♪ベビー服の場合は着回しがきくか
どうかで判断。



割り切り②

首周りのヨレ、
服の汚れ

洗濯しても取れないシミ、汚れのあ
るものは大小に限らず処分。
ヨレや毛玉、ほつれもチェックを忘
れないで！



処分が済んだら

整理整頓

★子ども自身で片づけ・着替えが
出来る様に工夫しましょう♪
★子どもの手が届く場所へ
★たたむ収納ではなく吊るす収納へ



まとめ

コツさえつかめば衣替えも苦じゃない！
衣替えのタイミングで洋服のかさ張りを解消し、
すっきり収納できちゃいます♪
ぜひお試しください。



第70回 J A 福井県女性大会

平成30年度 福井県家の光記事活用発表大会 特別記念講演

東進ハイスクール 東進衛星予備校 現代文講師

林修講演会

演題 いつやるか？今でしょ！ 教え「育つ」教育を考える

日時 平成30年

12月4日 火

会場 福井市文化会館

福井市春山2丁目7-1

定員になり次第、締め切らせていただきます。

参加には
事前申し込みが
必要です。

開場

9:00～

記念式典

10:00～

家の光記事活用発表大会

11:00～

記念講演会

13:00～

JA自己改革クイズ大会

15:00

JA女性部新メンバー募集中

食と農に関心のある方は、
どなたでも入れます。

【お問い合わせ】JA福井県女性組織協議会
(JA五連 組合員トータルサポートセンター 総合支援課)

TEL.0776-27-8218 平日10:00～15:00



2018年4月～ JAグループサポーター就任

(C) AKIHIRO SAGA

主婦に嬉しい♪

PRESENT

プレゼント

A 若狹牛焼き肉用 500g 2名様

きめ細かく柔らかい、とろけるような舌触り。
噛みしめるほど溢れ出る肉汁がたまらない!
ご家庭で絶品焼き肉をご堪能ください。

言わずと知れた

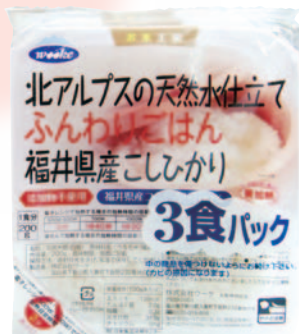
最高級牛肉



B 福井産コシヒカリ 100%ごはん 3名様

北アルプスの天然水仕立て
ふんわりごはん 福井県産こしひかり
(200g×3個)×8袋 24個入りケース

レンジ2分で、ふっくらした食感、
炊きたての香りのごはんが出来上がる
便利な無菌パック。
食べきりサイズなので、
手軽にお召し上がりいただけます。



C 若狹牛ライスバーガー(6個)セット 3名様

福井の特産品がコラボした
ライスバーガー!
コシヒカリの食感ととろける
若狹牛が美味しいと好評です。
レンジで温めるだけの
手軽さが嬉しい1品。



D 越前たけふしきぶ姫 こしひかり精米5kg 8名様

自然豊かな恵みと、
作り手の愛情を
いっぱい受けて生まれた
「こしひかり」。
丹念に育てられた
一粒一粒が輝いています。



プレゼント応募方法

応募〆切 11月15日

皆様のご応募お待ちしております!

- 郵便番号 ●住所 ●お名前 ●年齢 ●電話番号 ●ご希望の商品
- 本誌はどこで入手されましたか。
 - ア JA本店(所)・支店(所)
 - イ JA-SS、JA直売所、Aコープ
 - ウ ドラッグストア(クスリのアオキ・ゲンキ)
 - エ その他
- 今号の感想
 - ア 大変良かった
 - イ どちらかというと良かった
 - ウ あまり良くなかった
 - エ 良くなかった

- 今号のなかで、良かった記事をお選びください(2つまで選択)
- 本誌に対するご意見・ご要望・JAに対するご意見・イメージなど自由に記入の上、下記までご応募ください。

※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。 ※ご提供いただきました個人情報は、プレゼントの抽選・発送のみに利用させていただきます。

メール

diary@famverce.jp

右のプレゼント応募専用QRコードも
ぜひご利用ください▶



お葉書

910-0804 福井市高木中央2丁目3406
ファムベルシェ
「Diary(ダイアリー) プレゼント応募」係

浪漫男子

Ikemen JA男子 vol.9

お名前／上坂 謙太さん
年 齢／29歳 独身
勤め先／JA福井市南部
趣 味／旅行
好きな女性のタイプ／おもしろい人

身軽な荷物と行き先だけ決め、
1-2プランで旅を楽しむ。
旅先の居酒屋などで出会う地元の
おじさん達とお酒を交わして話すことも
楽しみのひとつだそうです。

つな
が
り
を

大
切
に

上
坂
謙
太

最初は農業に関する用語も分からずとまどう日々。
それでも農家の人や先輩達に聞き、
とにかく勉強したそうです。
今では『営農指導員』として頼られる存在に！



野菜や土の生命力に感動！
畑にいくたび
パワーをもらっています。

最初は畑仕事を手伝うのが嫌やったんです(笑)。でも自分で考えてやり始めたら楽しくて。ワクワクして毎日畑に行ってしまうんですよ。自慢のイチジクは10年間毎年実をつけてくれます。暑さ寒さにも負けず、野菜達は頑張っている、その生命力にパワーをもらえるんです。



しあわせ
ばあちゃん

坂井市 青柳 さと子さん(69)