

# Catch ... キャッチボール ... Ball

9

2022  
September  
Vol.911

～INDEX～ 【特集】「薬食同源」で元気に 漢方な食生活のすすめ … 1～2

●准組合員向けハスカッフジャムづくり講習会ほか … 3 ●フォトだより … 4 ●理事会だより … 6



「薬食同源」で元気に

# 漢方な食生活のすすめ

病気というほどじゃないけれど、ちょっと調子が悪い……。

そんなときは、漢方を意識した食生活で不調を改善し、心身を整えてみませんか？

誰でも手軽に取り入れられる、漢方な食生活のこつをご紹介します。

監修：櫻井大典（漢方コンサルタント） イラスト：林よしえ

病気になってから薬を飲むよりも  
毎日の薬食で「未病」を改善

「未病」という言葉を耳にしたことはありませんか？ 「未病」とは、病気ではな  
いけれども健康ともいえないという状態  
のこと。病気になつてから治療するので  
はなく、病気になる前の「未病」の状態  
で改善して、健康を維持しようというの  
が、漢方の考え方です。漢方では「薬食  
同源」といって、私たちが普段食べてい  
る食品は全て、薬と同じように体を元気  
にする力があると考えられています。そ  
れぞれの食物の働きを知つて、毎日の食  
事に積極的に取り入れましょう。

漢方では、生命活動に必要な働きや機  
能を、「肝」「心」「脾（ひ）」「肺」「腎」の五  
つに分類しています（単に内臓器官だけ  
ではなく、より広い機能や概念を表して  
います）。そして全ての食材は、五臓を養う食  
品を積極的に摂取しましょう。五臓を養  
う食品は、「味」で分類する考え方と「色」  
で分類する考え方があります。どちらも  
覚えておくと、買い物をするときの食品  
選びに便利です。

体を構成している「五臓」は  
五つの「味」の食品に養われています

## 弱っている「五臓」を元氣にする5色・5味の食材

腎

肺

脾

心

肝

人の成長や発育、生  
殖をコントロールし、  
ホルモンの分泌や、  
知能、知覚、運動系の  
発達と維持に働きか  
けます。

新鮮な空気を取り入  
れて全身に送る呼吸  
に似た働きの他、潤い  
や栄養分の運搬や分  
配も担っています。

胃と共に消化吸収を  
担い、エネルギーであ  
る「気」や「血」のもとや  
潤いを作つて、全身に  
送り出します。

血を隅々まで巡らせる  
ポンプとして働き、精  
神や意識を安定させ  
る作用もあります。

血を貯蔵し、血流量  
をコントロールして、  
生理機能がスムーズ  
に働くよう調節してい  
ます。

働き

塩味

昆布、エビ、豚肉など

辛味

シソ、ショウガ、ネギ、  
ニンニク、こしょうなど

甘味

小豆、米、芋、砂糖、  
蜂蜜、バナナなど

苦味

緑茶、ギンナン、  
ミョウガ、ゴーヤーなど

酸味

梨、グレープフルーツ、  
レモン、梅、酢、  
イチゴ、トマトなど

味

黒

ゴボウ、ワカメ、ヒジキ、  
のり、シイタケ、  
黒米、こんにゃく、  
黒ごま、黒酢など

白

白身魚、レンコン、  
ダイコン、ハクサイ、  
カブ、ユリ根、白米、  
牛乳、豆腐、白ごま  
など

黄

梨、栗、卵、  
トウモロコシ、  
カボチャ、ジャガイモ、  
バナナ、ミカン、  
ユズなど

赤

豚肉、レバー、マグロ、  
カツオ、サケ、トマト、  
赤ピーマン、ニンジン、  
イチゴなど

青

小豆、アスパラガス、  
レタス、キャベツ、  
小松菜、ホウレンソウ、  
ゴーヤー、ブロッコリー  
など

色

おひつじ座 全体運：身の回りのことを優先。食事の支度や掃除に  
力を入れるうれしいことがありそう。健康  
に関する番組も◎



健康運：ストレッチで体調が改善。散歩もお勧め  
幸運の食べ物：セロリ

モチ・  
カサンドラ

今月のあなたの運勢

9月

2022.09  
1

## こんな不調があるときは、この食材で養生しましょう

風邪気味で下痢っぽい

### しそ茶で 胃腸を活性化



漢方では風邪のときに起こる下痢は、温った風や湿気が「湿邪（しつじや）」となって体内に入つてくるのが原因と考えられています。対策は、体内の余分な水分を取り除きながら胃腸の調子を整えること。お薦めは、気の巡りを良くし、胃腸の調子を整える食材・シソです。赤シソの葉を細かく切って、お湯に入れて煮出した「しそ茶」にして飲むといいでしよう。発散作用のあるショウガを入れるのもお薦めです。

### しつこいむくみ 小豆汁で 体内の水分調整

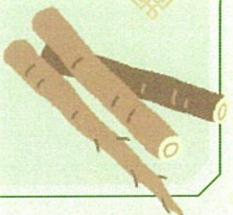


小豆は利尿作用と解毒作用が高く、水分代謝を促すと考えられているので、小豆50gを1Lの水で15分から20分ほど煮出した「小豆汁」を飲むといいでしよう。

また中国医学では、胃腸の働きを担う脾・胃が体内的水分代謝を行っていると考えられています。そのため、脾・胃を助ける食材である米、ナツツ、ヤマノイモ、カボチャ、キヤベツなどもお薦めです。

花粉症による目のかゆみ

### きんぴらごぼうで 胃腸を整える



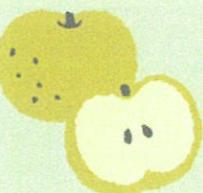
漢方では花粉症の主な原因是「外敵から身を守るエネルギーの不足であり、肺や胃腸が弱つている人は症状が出やすく悪化しやすいと考えられています。目のかゆみなど炎症が起つている場合は、胃腸を整えながら炎症を抑える力もあり、中国では古くから生薬として用いられていくゴボウがお薦め。きんぴらもいいですが、細く切つて天日干しにし、軽くいって煮出した「ごぼう茶」もいいでしよう。

### イライラする グレープフルーツで 気の巡りを改善



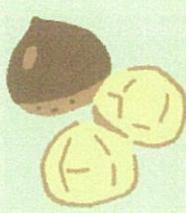
怒っている人を絵で表現するのに、頭から湯気を出している様子を描きますよね。漢方でもイライラは「熱が火に変わった」状態とされ、気の不足や滞りが原因で起こると考えられています。気の巡りは肝によってコントロールされています。氣の巡りは肝によつてコントロールされるため、まずは肝の熱を冷ますことが必要。そこで、氣の巡りを良くするグレープフルーツジュースがお薦めです。ジュースにしないでそのまま食べてもOKです。

乾燥しやすい  
食品で潤う



漢方では潤いは「陰」によって作られるときおり、「酸甘化陰（さんかんかいん）」といって、甘い物+酸っぱい物で「陰」を作ることで、潤いが得られます。そこで、甘味と酸味がある梨、酢豚、おかゆに梅干し、蜂蜜にレモンなどがお薦めです。また乾燥を気にして水分をたくさん取つてしまふと、胃腸が弱り、潤いを作り出す力も弱まつてしまふため要注意。水分は食物から取るように心がけましょう。

### 頻尿・尿漏れに むき栗で 腎を強くする



漢方では、腎は生命力の源と考えられており、加齢によつて腎が弱ると、尿を出して止める力が弱まると言われています。お薦めの食材は、腎を補養し、老人性の筋肉の衰えに効果があるとされているむき栗。ただし、栗そのものは薬になりますが、砂糖を加えて焼いた甘栗はNGです。最近は加糖されていないむき栗が売られていますが、栗の他にはクコの実、クルミ、松の実もお薦めです。

参考資料:『大人女子のゆるっと漢方生活』(監修:櫻井大典、主婦の友社)、『体をおいしくとのえる! 食べる漢方』(監修:櫻井大典、マガジンハウス)



# ハスカップジャムづくりで交流を



できあがったハスカップを瓶に詰める参加者

JAでは2020年から、JAの事業利用や組織活動に関わりを持ち、ともに参加、行動できるサポートづくりの一環で、准組合員参加型のさまざまな講習会を開催。准組合員のニーズに合った講習会を企画し、徐々に人気が高まっている。

新型コロナの影響によりこれまで講習会を開催できた回数は少ないが、フラワーアレンジメントや味噌づくりなど回数を重ねるごとに、問い合わせ件数が増え反響は大きい。

8月8日、女性部役員が講師のハスカップジャムづくり講習会を開催し、美唄市民3名が参加。「とっても楽しみにしていました」と満足した様子だった。講習会後はアンケートを取り、次回の講習会の企画、提案に参加者の声を反映させてている。

講習会を企画する営農推進課の鳥井達也課長は「准組合員との関わりは正組合員と比べ希薄になりがち。事業利用や消費でJAや農業を支えてくれる人たちの期待に応え、地域に必要だと思われるJAを目指したい」と意欲的に話す。

今後は准組合員が求める多様な目的に応えられるよう、JAだけでなく専門的な知識や技術を有する関係機関にも働きかけ、より充実した講習会の開催に努める。

JAの若手職員で構成するスプラの會は7月24日、美唄青年会議所が主催する「美唄JC-City職業体験」に協力。市内の小学生を対象に、10企業の仕事を体験してもらうもので、精米やトマトの選果作業を体験してもらつた。

同會の會長を務める信用部金融課の高田怜史職員は「これからも地域の子どもたちとのふれあいを大切にした活動をしたい」と話す。

## J Aのお仕事を 体験してみよう！



トマトの選果を体験する小学生ら



全体運：高め安定運です。おいしい物を食べに行ったり温泉を楽しんだりして。気の置けない人たちと過ごすのがお勤め

健康運：グループで楽しめるスポーツにツキあり

幸運の食べ物：サトイモ



全体運：交流が活発化。聞きたくない話もありますが良い話の方が多い。好情報もキャッチできます。うわさ話は控えて

健康運：よくかんで食べて。脳の働きにも好影響

幸運の食べ物：ルッコラ





農産園芸課が杉野彰仁さん（中村）の圃場でスイートコーンの栽培講習会を開催し、生産者 9 名が参加。空知農業改良普及センターの布目曉洋地域第二係長から収穫に向けた栽培管理などについて説明を受けた。(07/20)



J A 管内のトップを切って沼の内営農組合（山田和正組合長）が秋小麦の収穫を開始した。(07/16)



選果場で令和 4 年産玉葱の選果を開始した。農産園芸課の山下敏弘課長は「今年は大玉で豊作基調、極早生品種は反収も多く、販売価格も高めの水準になっている」と話した。(07/25)



美唄市農協花き生産組合が選果場でお盆需要期に向けスタートスの目揃い会を開催し、組合員 11 名が参加。出荷規格などを互いに確認し合った。(07/27)



女性部茶志内 3 グループが花壇 3 力所の除草作業を実施。出向く事業【糸】体制のメンバー 12 名が現地に出向き、部員らと一緒に除草作業を行った。(08/05)



J A 職員組合が施設周辺の清掃活動を実施。職員 33 名が参加し、本所事務所周辺、らいす工房、選果場の 3 力所に分かれ、ゴミ拾いに精を出した。(08/06)



こんびん座 全体運：あれこれ気になって落ちきませんが上昇運。  
流れに乗って行けば大丈夫です。迷ったときは初心に返って選択を  
健康運：良好です。動き回った方が気力も充実  
幸運の食べ物：栗

あとめ座 全体運：運勢には勢いがあり注目度が高め。外野がうるさく感じられることもありますが味方が大多数です。早めの行動が吉  
健康運：けがに気を付けて。高所での作業は慎重に  
幸運の食べ物：アサリ



## 自分の取り組みが評価されるよう頑張りたい

中村 滉口 淩也さん (18)

- Q 就農のきっかけは?  
● 幼い頃から父が作業しているのを見て、農業に興味を持ったから
- Q 就農して思ったこと  
● トラックなど機械の操作が難しい
- Q 今何をやっていますか?  
● 水活の見直しなどめまぐるしく変わるもので、北海道の水田農業が大きな打撃を受けるのでは不安に思う
- Q これから抱負  
● 早く仕事を覚えて慣れていく

- Q 行ってみたいところは?  
◇ 東京
- Q お酒は?  
◇ 早く飲んでみたい
- Q 好きな言葉は?  
◇ 思い立ったが吉日

- ①令和4年6月貸付実行報告  
②令和4年6月末現在、業務財務報告  
③コンプライアンス委員会報告  
④反社会的勢力等との取引排除に係る定期確認結果報告  
⑤令和4年度JA共済3〇訪問推進実績報告  
⑥職員人事動静報告  
⑦その他

- 《その他報告事項》  
①令和4年度廃ビニール類回収実績報告  
②経済事業業況報告  
③その他

## ▼理事会より

定例理事会 7月22日

《その他報告事項》  
①令和4年度廃ビニール類回収実績報告  
②経済事業業況報告  
③その他

- 《議案》  
①理事の欠員について  
②令和4年度第1・四半期末監査意見等に対する回答について  
③令和5年度役員選任スケジュールについて  
④令和3年産玉葱の最終精算について  
⑤令和3年産てん菜の最終精算について  
⑥令和4年産小麦の取扱方針について  
⑦特定組合員に対する資金の貸付条件変更について  
⑧その他

全議案承認



いこ座 全体運：運勢は波乱含み。気を引き締めていきましょう。  
大事なことは念を入れて確認を。連絡手段の確保も重要です  
健康運：関節のケアを。腰のストレッチも欠かさずに行なう  
幸運の食べ物：ミョウガ



さとり座 全体運：心配事は杞憂（きゆう）に終わりそう。会話の機会を多く持つよう心がけて。おけいこ事やセミナー参加にツキ  
健康運：冷えに注意。おなかや下半身は特にガードを!  
幸運の食べ物：新ショウガ



## 令和3年度 女性部生活作品展の作品をご紹介



荷造りひもで作ったカゴ

シルバー部会 海老田 君子

毛糸でつくるカップケーキくまさん&ふくろう

中村グループ 向 輝美

女性部員手づくりの素敵な作品をごらんください

## こよみ・行事

9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

- 2日 ○臨時理事会
- 14日 ○企画会議
- 19日 ○敬老の日
- 20日 ○定例理事会
- 23日 ○秋分の日



2022.09  
6



みずがめ座 全体運：目前の利益にとらわれず大局を見て。実力発揮の好機。大胆な作戦も吉と出ます。これまでの経験を生かすとき  
健康運：筋トレなど目標を決めて。ハードな運動も◎  
幸運の食べ物：カボチャ

## 信用フロア 防犯訓練



J Aは8月3日、信用フロアで防犯訓練を実施し、訓練対象の信用フロア職員24名が参加した。札幌方面美唄警察署の協力で不測の事態に備えた本格的な訓練が行われ、参加者一同緊張した面持ちで取り組んだ。信用部の村井敦部長は「店舗に侵入した強盗の予測できない行動にも冷静に対応できるよう、この訓練を教訓にしたい」と話した。



やぎ座 全体運：努力が実を結び結果を出せます。さらに上を目指して歩みを進めましょう。意思表明すれば協力者も集まるはず  
健康運：夜更かしは控えて。規則正しい生活で安泰  
幸運の食べ物：アマエビ



# 女性部活動 あれこれ

7/1

部員交流

## 女性部一日研修



石狩・小樽方面で一日研修を実施し、部員 23 名が参加。ホクレンパールライス工場や小樽芸術村の見学したほか、小樽堺町通り商店街などを散策した。3 年ぶりの開催に参加した部員は会話が弾み、研修を楽しんだ。

7/26

地域貢献

## ブラックダイヤモンズへ夕食提供



谷村清美部長ら役員 6 名が美唄市営野球場で、プロ野球独立リーグ・北海道フロンティアリーグに加盟する美唄ブラックダイヤモンズの選手に、手づくりの豚汁とおにぎりを差し入れした。

8/1

部員交流

## 加工・園芸部会合同視察研修



加工、園芸部会が空知方面で合同の視察研修を 3 年ぶりに実施し、部員 14 名が参加。岩見沢市での落花生圃場や由仁町のゆにガーデン、美唄市の雪屋媚山商店ホワイトラボデータセンターを訪問した。

7/8

部員交流

## フレッシュミズ部会社会見学



フレッシュミズ部会が小樽市で社会見学を実施し、部員 4 名が参加。おたるワインギャラリーを見学したほか、硝子細工体験でとんぼ玉を制作するなど、つかの間のおでかけを楽しんだ。

7/27

学習活動

## 園芸部会第2回栽培講習会



園芸部会が J.A. 3 階大会議室で 2 回目となる栽培講習会を開催し、部員 9 名が出席。空知農業改良普及センターの布目暁洋地域第二係長と上原智子専門主任を講師に招き、病害虫防除などについて説明を受けた。

8/3

地域貢献

## 市内保育施設へミニトマトなど寄贈



女性部役員が美唄市の保育園 4 園に乳製品と、部員が栽培したミニトマトを寄贈した。25 日には幼稚園 2 園にも同様に寄贈、合計園児 408 名分を各園に訪問し手渡した。

**モナ・カサンドラ【プロフィール】** 占いを学術的に解析する「ルネ・ヴァン・ダール研究所」の研究生となり、占星学のロジックを徹底的に解説・探求。コンピュータによるホロスコープ作成の道を開いた。現在は執筆活動を始め、さらなる占星の研究を重ねている。

ルネ・ヴァン・ダール研究所 <http://www.rene-v.com/>



全体運：不安を感じるなら取りやめを。先読みがさえています。周囲の動きに惑わされず淡々とやるべきことを進めて

健康運：消化の良い物をチョイス。発酵食品にツキ  
幸運の食べ物：レタス

2022.08  
7

## 青年部特集 営農視察研修

6月30日、私たち青年部は、3年ぶりとなる視察研修を実施することができました。

今回は規模を縮小し、日帰りの研修でしたが、研修先の地元美唄のホワイトデータセンター施設では大変内容の濃い研修になりました。

同施設は美唄市を拠点とする民間雪冷房専門設計コンサルティング会



株式会社雪屋媚山商店の本間弘達社長（前列左から3番目）と

世の中がコロナ禍になつてから数年がたちました。失うものがあまりにも多い時代になつてしまひましたが、そのなかでも自分たちにできることは、生産者としての自覚をいつまでも忘れずに、皆さんにおいしい食を届けていくという信念のもと立ち向かっていかないといけません。

世の中がコロナ禍になつてから数年がたちました。失うものがあまりにも多い時代になつてしまひましたが、そのなかでも自分たちにできる

ことができるなど、雪を冷熱エネルギーとして有効利用するお話を聞いたときは感心しました。

社で、積雪地帯である北海道の特性を活かした新たな取り組みとして注目を集めています。なかでも地球環境と資源を大切にし、空気を綺麗にする清浄効果、マイナスイオン発生効果など、快適な空間を提供する冷房システムには驚きました。注目すべき点は、雪を利用して食品を保存することにより、冷凍保存に必要なランニングコストやCO<sub>2</sub>発生量を削減することができ、また、糖度の大や酸化・劣化の抑制を図ることができ

るなど、雪を冷熱エネルギーとして有効利用するお話を聞いたときは感心しました。

今回の視察研修は時間も短く移動距離も短い中の研修でしたが、確実に言えることは、コロナ禍に負けず前に進むきっかけになるとても大事な経験になりました。少しずつですが一歩一歩前進していきます。部員人数も減ってきてはいますが、毎年新人もはいってきててくれています。貴重な経験になり今後の糧になってくれると信じています。

最後になりますが、お忙しい中貴重な研修をさせていただいたホワイトデータセンター施設、スノーフード研究会様に心からの感謝を込めて、ありがとうございました。



雪ウナギの養殖施設なども見学

担当…《編集委員》菊地翔（茶志内3）



電子版8月から新価格！  
購読料1ヶ月 **2,403円(税込)**



お申込は  
宮農推進課へ！  
TEL63-2165



**地域と農業  
暮らし支える  
新鮮情報  
お届けします。**

購読のお申し込みはJAへ  
購読料1ヶ月2,520円(税込)  
JAグローバル情報共有運動  
<http://www.agrinews.co.jp>

## ▷ JAの概況

< 7月末 >

- 皆さんの貯金 24,281,777千円
- 皆さんへの貸出金 6,616,859千円
- 皆さんの出資金 711,620千円
- 組合員数 (正) 754人  
(准) 3,572人  
(計) 4,326人



▼一心  
水上和彦さん  
(五十七歳)  
七月六日死去

美唄市農協生活改善  
運動推進協議会

お悔やみ申しあげます

## ▼▼▼ 編集後記



写真が少なくてやがりづらいで「さがつ」からもかっても例の河西さんが書類から読み込んでくださってます。



あれ～おかしいな～  
はりきって足首折れる  
かと思うくらい高いヒール  
の靴履いて行ったんだけ  
どな～おかしいな～  
ちよつと待つて。あなたのそのき  
れいな瞳に母親の私はどう映つてい  
るの？そんな言い方ある？そんない  
つもやる気ない感じてる？それは  
それで問題ありでは？と思いつつ  
だよ」とわけのわからないことを言  
つて話を終わらせました～!!笑

表彰状を持つて帰宅。長女に表彰  
状を見せて「おーすごいねー」と大き  
な声で文章を読み始めたんです。  
「あなたは日本農業新聞JA通信員  
として積極的な取材活躍…う…つて  
ママ、積極的にはちがうよね？ママ  
は積極的に何かしたことないじゃ  
ん。これは嘘だよ」と目を丸くして私  
に訴えています。

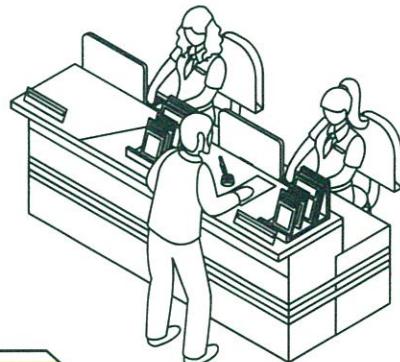
ました～!!ありがとうございます!!

## 窓口手数料改定のお知らせ

日頃よりJAパンクをご利用いただき、誠にありがとうございます。

令和4年10月より「大量硬貨入金手数料」および「金種指定支払手数料」を下記の通り新設させていただくことになりました。

今後もより一層のサービス向上に努めて参りますので、ご理解とご協力を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。



取扱開始日 令和4年10月1日

### 大量硬貨入金手数料



硬貨入金枚数	手数料額（税込）
1～100 枚	無料
101～1000 枚	330 円
1001～2000 枚	550 円
2001 枚以上	1000 枚毎に 220 円加算

※同時に複数回に分けて入金される場合は、合計した枚数を入金枚数とさせていただきます。

※硬貨計数後に金を取りやめる場合や入金額を変更する場合でも、計数枚数に応じた手数料が必要となります。

※上記手数料は、集金分も対象となります。

### 金種指定支払手数料



指定支払枚数	手数料額（税込）
1～100 枚	無料
101～1000 枚	330 円
1001～2000 枚	550 円
2001 枚以上	1000 枚毎に 220 円加算

※同時に複数回に分けて支払される場合は、合計した枚数を支払枚数とさせていただきます。

※金種指定（新券を含む）した払戻が手数料の対象となります。

※1回の払戻で、一部を金種指定した場合、金種指定していない残額についても、金種指定のお取り扱い枚数に含みます。

※上記手数料は、集金分も対象となります。

お問い合わせはコチラ



JAびばい 金融課 貯金係 TEL63-2162 FAX63-3977