

# スプラ・ピバラ

2014年5月30日発行



特別インタビュー サッカー【コンサドーレ札幌】石井選手にいろいろ聞いちゃいました(^^)/



*Consadole*  
SAPPORO

石井 謙伍さん (27)

ポジション: MF

出身: 石狩市

2005年 コンサドーレ札幌入団

2010年 愛媛FCへ移籍

2015年 コンサドーレ札幌へ復帰



美唄で知っていることがありますか?

やきとりとアスパラを知っています!  
とりめしは聞いたことがあります  
食べたことはありません。機会が  
あれば食べてみたいですね!



どさんこJリーガーの石井選手。  
「農」についての思い出、  
または想いを聞かせて下さい。

おじいちゃんが石狩で農業をしていて  
小さい頃よく畑に行っていました。  
とても身近に感じます。おじいちゃんが  
一生懸命育てたものを食べていました。  
本当に感謝しています。



美唄は道内有数の「米どころ」です。  
お米は好きですか?

大好きです! 愛媛時代も北海道米を  
友人が送ってくれました。  
今は「ゆめぴりか」が中心ですが、  
「おぼろづき」もとてもおいしかった。  
お米を選ぶのに迷いそうです笑



自炊しているそうですが、  
得意料理はなんですか?

カレーライスです! お米に肉、じゃがいも、にんじんなど北海道が満載です。  
ほかにもみそ汁やサラダなどもよく  
作ります。バランス良く食べるよう  
心がけています。

~プレゼントのおしらせ~ 6/30 締切

J A びばい正・准組合員の方限定!

- ①石井選手のサイン色紙 ..... 5名分
- ②11月23日JAサンクスマッチ  
自由席チケット親子(2名1組) ..... 5組分

日頃の感謝を込めて上記の商品を抽選でプレゼント!!

応募方法は裏面の応募用紙に氏名・住所・電話番号・組合員コードを記入の上、  
JAびばいAコープ本店・コア店に設置した応募箱に投函して下さい。  
なお当選の発表は商品の発送を持って代えさせて頂きますので、ご了承下さい。

# お米 大豆 のこと

知ってほしい！

## 『お米』のはなし

お米に含まれる炭水化物は大切なエネルギー源！

この炭水化物が私たちの体を動かすガソリンの役割を果たしてくれるんです！

お米はバランスのとれた栄養価の高い食品です！

お米には糖質（炭水化物）はもちろん、ビタミンやカルシウム、鉄分が豊富に含まれています。ごはんは体にゆっくり吸収されるので、腹持ちもよくダイエットに最適なんです！

## お米にはたくさんの栄養素が含まれている！

栄養成分	主な働き	栄養成分	主な働き
エネルギー	体の組織を動かす	ビタミンE	細胞や血管の若さを保つ
糖質	体のエネルギー源	カルシウム	骨や歯を丈夫にする
たんぱく質	血や肉などの体の基本を作る	鉄分	貧血防止
脂質	体のエネルギー源	マグネシウム	肩こりなどを防ぐ
ビタミンB1	体の調子を整える	亜鉛	皮膚の再生を補助
ビタミンB2	美肌を作る	食物繊維	便秘などを防ぐ

(100g) に含まれる栄養成分

たんぱく質  
6.1g

糖質（炭水化物）  
※食物繊維含む  
77.1g

脂質 0.9g

水分 15.5g

その他  
0.4g

## 『大豆』のはなし

大豆は「瘤の肉」！

大豆には、肉に匹敵する量のたんぱく質が含まれています！たんぱく質は体の組織を作っている重要な栄養素で、大豆のたんぱく質は「肉や卵」に負けない良質なものです。

### 大豆の「健康効果」

- ◎コレステロール値を下げる効果
- ◎更年期障害の症状を改善する効果
- ◎集中力を高める効果
- ◎骨粗しょう症を予防する効果
- ◎生活習慣病を予防する効果



最新の栄養学でも  
**『大豆』**は注目されています！

ガン予防に効果があると考えられる食品「デザイナーフーズ・プログラム」のうち、大豆は最も有効とされる8種類の野菜の中に挙げられています。

にんにく、**大豆**、キャベツ  
しょうが、にんじん、セロリ 他

たまねぎ、茶、**玄米**、全粒小麦  
柑橘類（オレンジ、レモン、グレープフルーツ）  
アブラナ科（ブロッコリー、カリフラワー）  
ナス科（トマト、ナス、ピーマン）他

メロン、きゅうり  
ジャガイモ、大麦、ベリー類 他

効果高

美唄のこだわり素材を使用した

# 【びばいのてしごと】商品知っていますか??

て  
び  
ば  
い  
の  
て  
し  
ご  
と

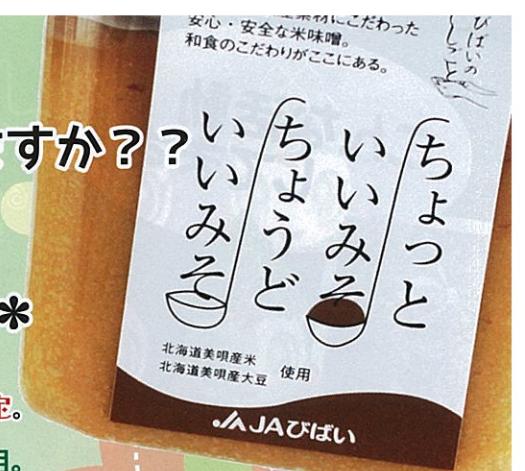
\*ちょっとといいみそ

ちょうどいいみそ\*

当店販売価格 750g 598円(税込)  
※味噌は好評のため現在品切れ中。7月下旬入荷予定。

美唄産大豆と美唄産米「おぼろづき」を100%使用。

農家のひとが《てまひま》かけてつくったおいしい大豆をまるまる使いました。  
ほのかに甘くてまろやかな味わいは、毎日食べてもまったく飽きません。



\*あしょうゆほとり

びばいでにこり\*

当店販売価格 1L 498円(税込)  
1.8L 838円(税込)

美唄産小麦「春よ恋」と美唄産大豆「とよまさり」を使用。※道産大豆も一部使用。

手塩にかけて育てた小麦と大豆。

口に入れた後に広がるまろやかな旨みは、素材のおいしさそのもの。

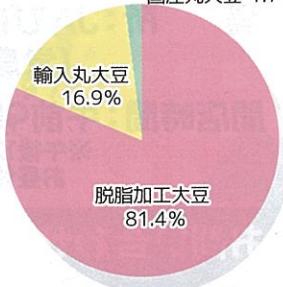
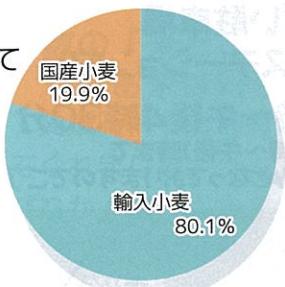
## びばいのてしごと商品のこだわり

みなさんがいま口にしている「しょうゆ」には  
たくさんの大豆と小麦が使われていること、知っていますよね?

現在流通している「しょうゆ」の約80%が輸入  
小麦を使用しており、大豆についても国産丸大豆を  
使用しているのは、ほんの一握りです。

毎日使う調味料だからこそ、安全安心でおいしい  
ものを口にしてほしい!という想いから、この商品は  
生まれました。

美唄の大地で育まれた米と麦と大豆。地元の食材を使用し、生産者の顔が見える『安全・安心』を  
わたしたちAJAびばいが自信を持ってお届けします。



\*醤油の都道府県別原料使用量の推移農林水産省総合食料局資料より(2005年)

## かんたんレ・シ・ピ

### \*卵黄の醤油漬け\*

材料

卵黄 1個  
醤油・みりん・酒 適量  
※好みでニンニクを入れても!

作り方

卵黄を醤油に  
3~4日ほど漬けるだけ。



材料 ごはん・味噌 適量

作り方 おにぎりに味噌を塗るだけ。  
※好みで焼きおにぎりにしても!

### \*味噌おにぎり\*

とっても簡単なので  
ぜひ作ってみてくださいね。



びばいのてしごと味噌・醤油はAコープ本店とコア店のみの取扱商品です。

※味噌については、好評のため現在品切れとなっております。再入荷は7月下旬を予定。

こんな活動してます！



紅一点！杉野さん

# JAびばい野球部

私たち野球部は平成20年に発足し、今年で6年目を迎えます。

現在は、幅広い年齢層（10～50代）の21名が所属しており、野球を通じてコミュニケーションを図りながら、5月上旬から9月中旬まで約15試合を戦うため、一所懸命練習をしています。

今年度からは、新たに女性1名（ソフトボール経験者）を含む3名の新戦力が加わりましたので、1つでも多く勝てるよう頑張ります！  
応援よろしくお願い致します！！



## JAびばいグリーンショップ



各種肥料・農薬等取り揃えています！

場所：JAびばい駐車場  
(宮農ステーション前)

開店時間：午前9時～午後4時30分

※午後12時～午後1時まで  
お休みとなっておりますのでご了承下さい。

お問い合わせ先

JAびばい農業資材課

TEL：0126-63-0525

## 農作業パートさん募集！

JAびばいでは農作業を補助して頂けるパートさんを募集しています。ご希望の方は下記申込先にご連絡下さい。

- ◆勤務先／ 美唄市内のJAびばい管内農家
- ◆内 容／ 農作業全般  
アスパラ・ハスカップの収穫作業  
野菜・豆類・花卉などの管理収穫作業  
その他
- ◆期 間／ ~10月頃
- ◆時 給／ 734円以上（作業内容により異なります）
- ◆時 間／ 午前8時～午後5時頃  
(作業・天候により時間帯が変わります)
- ◆その他／ 農家宅まで自分で通勤願います。  
※交通費支給（一律300円）

## お申込み・お問い合わせ先

JAびばい農業振興部

企画相談課（担当：宮田）まで

TEL：0126-63-2165  
FAX：0126-63-4600

## プレゼント応募用紙

氏名 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

組合員コード \_\_\_\_\_

※どちらかに○をしてください。

①石井選手のサイン色紙

②11月23日JAサンクスマッチ  
自由席チケット親子(2名1組)

※上記の事項を必ずご記入の上、JAびばいAコープ本店・  
コア店に設置してある応募箱に投函願います。

田植えが始まりました！

JAびばい管内トップを切って5月13日、【おぼろづき】で有名な  
茶志内町2区 阿部頼義さん宅で田植えが始まりました。

出来秋が楽しみですね！

