

JAみい コミュニティー情報誌【ユアンドみい】

YOU & MII

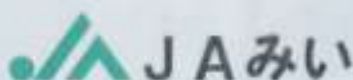
JAMII Information magazine

9 2024 Sep
月号
vol.21

包括連携協定締結式



小郡市



JAみい

「YOU & MII」

令和6年9月1日発行

— 発行・問い合わせ先 —

みい農業協同組合

総務企画部・企画広報課

福岡県小郡市大板井267-1

TEL.0942-72-2141

<https://www.ja-mii.com/>

JAみいは2024年2月、地域の活性化や持続的発展への貢献を目的に、小郡市と包括連携協定を締結しました。その取り組みの一つとして、小郡市健康課と連携し、本誌で野菜摂取による健康づくりを特集しました。(詳細は内面へ)

管内は野菜の宝庫！

JAみいの美味しい野菜

今回ご紹介するのは、ラディッシュです。丸いのでカブの仲間のようにも見えますが、地中海沿岸が原産の大根です。種を蒔いて20日程度で収穫できるお手軽さから「二十日大根」とも呼ばれています。表面の鮮やかな赤色と内側の白色のコントラストが美しく、料理に加えると一気に華やかになります。

実は、葉の部分も栄養豊富で美味しく食べられます。えぐみが少ないため、柔らかい葉はサラダに、



細かなトゲが気になる場合や硬い葉はサツと塩ゆでしたり塩もみすればOKです。お浸しや和え物、漬物、味噌汁やスープの具材などもオススメです。和風・洋風・中華どの料理とも相性が良いので、ぜひ葉も根も余すところなく、丸ごといただきましょう♪

おすすめレシピ

ラディッシュと椎茸の
バター醤油炒め

材料 (1人分)

- ・ラディッシュ.....6個
- ・椎茸.....3個
- ・バター.....15g
- ・醤油.....小さじ1
- ・塩コショウ.....少々

作り方

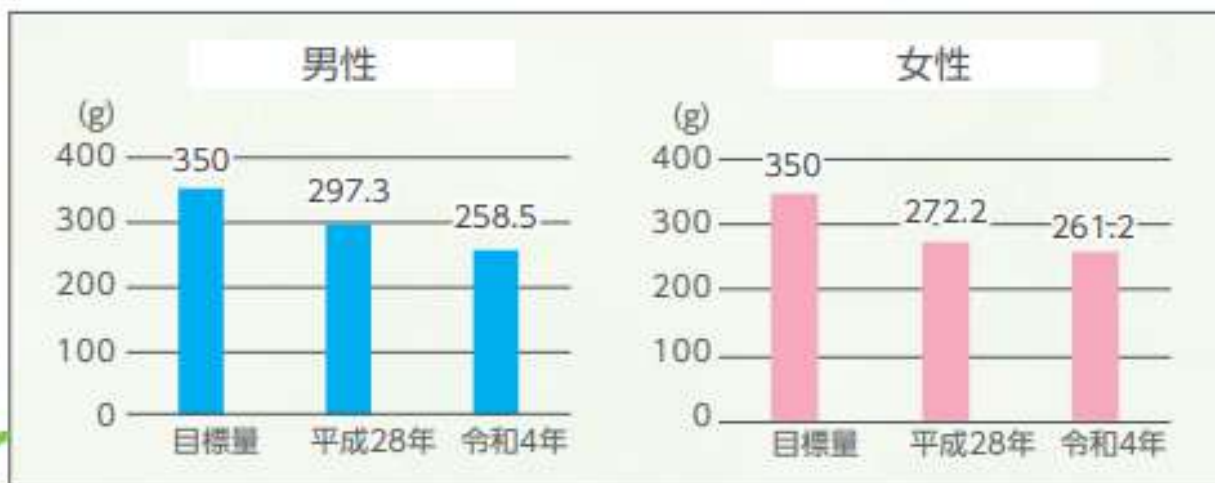
- ①ラディッシュは大きければ半分に切る。椎茸も半分に切る。
- ②熱したフライパンにバターを入れ、ラディッシュを入れて焼き目をつける。
- ③②に椎茸を入れて塩コショウをかける。火が通ったら醤油をフライパンの端にまわし入れ、焦がすようにすると香りが良い。



野菜を食べていますか？

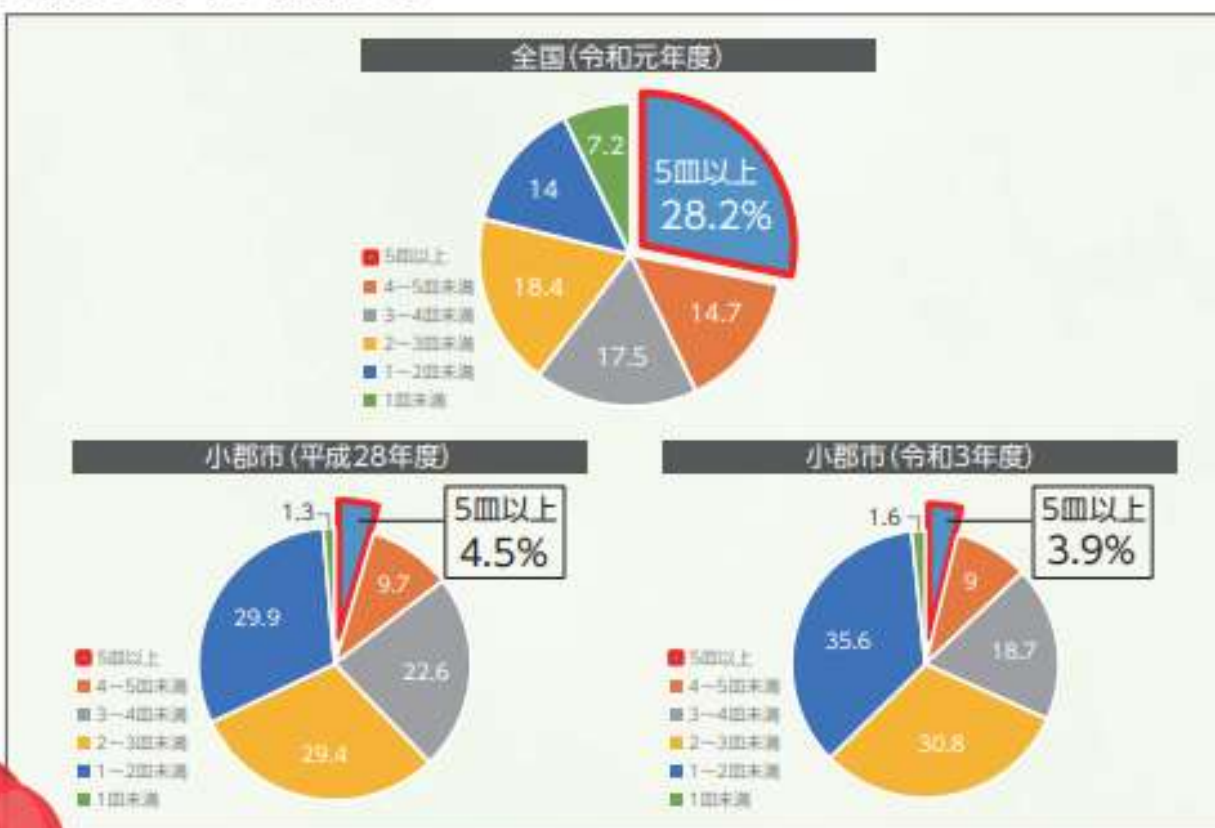
1日にどのくらい食べていますか？

1日の野菜摂取量の目標は350gです。みなさんは1日にどのくらい食べていますか？令和4年度福岡県の平均野菜摂取量は、男性258.5g・女性261.2gとなっており、目標量に届いていない状況です。



1日の野菜摂取量は？

また小都市では、平成30年3月におごおり健康・食育プランを策定し、「野菜1日5皿」を推進しています。平成28年度と令和3年度に実施した市民アンケート調査結果において、野菜を1日5皿(350g)以上食べる人の割合は減少傾向にあり、国と比較しても少ない状況です。





野菜を1日5皿食べよう!

(350g)

～野菜を食べるといいこといっぱい!～



野菜のいいこと知っとう♪

》その① 食物繊維

腸の調子を整えるだけでなく、血糖値の上昇を抑える、血液中の悪玉コレステロールを下げるなどの効果が期待できます。

水溶性	食物繊維には 2種類あります	不溶性
<ul style="list-style-type: none"> ・こんにやく ・海藻類 (寒天・昆布・わかめ等) 		<ul style="list-style-type: none"> ・豆類 (大豆など) ・きのこ類 ・葉物野菜、根菜 ・穀類の外皮

両方バランスよくとりましょう♪水溶性1：不溶性2の割合がおすすめです。

》その② カリウム

野菜に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を体の外に出してくれる働きがあり、血圧を正常に保つ効果が期待できます。
※腎臓病がある方はとりすぎに注意が必要です。



豆類
(大豆など)



芋類



野菜
(特に葉物野菜)

》その③ 満腹感

野菜は低エネルギーで「かさ」が多いので、しっかり食べることで満腹感を得ることができます。ご飯やおかずの食べすぎを防ぐことができ、肥満の予防に繋がります。

同じ100kcalを
比べてみよう!



両手1杯の野菜

=



ウィンナー2本

=



クッキー2枚

大人も子どもも、1日5皿の野菜を食べよう♪

国が目標としている野菜の量は、1日 350g。お皿で数えると手のひらサイズ 5 皿分です。
(1 皿で野菜約 70g が目安です。)



芋や野菜を煮たりすると、栄養が煮汁に 30%ほど流失してしまいます。また、サラダなど生野菜を流水につけてもカリウムが水に流れ出てしまいます。
煮たりする場合は、その煮汁を上手に利用してスープやみそ汁などにすると効率よく食べられます。



JAみい旬のオススメ食材

① 無花果(いちじく)



特徴 さっぱりとした甘さとプチプチとした食感

栄養素 イチジクに含まれる酵素は消化促進作用があるので食後のデザートに最適! カルシウムや鉄分などのミネラル、食物繊維を豊富に含み、整腸作用も期待できるフルーツです。



② ズッキーニ



特徴 ウリ科の仲間で、きゅうりやかぼちゃ、なすの良いとこどりのような野菜! 生でも揚げても、炒めても調理方法は自由自在!

栄養素 ズッキーニにはカリウムや葉酸などが多く含まれており、カリウムは体の浸透圧や血圧を整える働きがあります。葉酸は血をつくることや細胞の生まれ変わりを助ける栄養素です。皮に特に多くの栄養が含まれているので、皮ごと調理するとさらにグット!!!

③ 青梗菜(ちんげんさい)



特徴 ハクサイの仲間で、シャキシャキとしていて、ほのかに甘みがあり、煮崩れしない

栄養素 ガンや生活習慣病の予防に期待できるβ-カロテンが豊富です。葉酸やビタミンCのほか、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類も多く含みます。アクやクセがないので、栄養素の損失が比較的少ないため加熱や電子レンジ調理に最適!!

～彩りサラダに 無花果ドレッシングを かけていただく～♪



ズッキーニの彩りサラダ ～いちじく(とよみつひめ)ドレッシング添え～

●材料：2人分

- ・ズッキーニ …… 1/2本
- ・ゆで卵 …… 1個
- ・トマト …… 1個
- ・豚ロース薄切り …… 60g
- ・オクラ …… 2本
- ・サニーレタス …… 2枚
- ・ベビーチーズ …… 2個

■作り方

- ①鍋にお湯を沸かし豚ロースをさっと茹でて、ザルに上げておく。
- ②ズッキーニは半月切り、トマト、ベビーチーズ、は1cm角のさいの目切り、ゆで卵は縦半分、更に半分に切る。
- ③オクラはさっと茹でて5ミリ幅に切っておく。
- ④②のズッキーニはフライパンにオリーブオイルを入れて少し焼き色が付くまでソテーする。
- ⑤サニーレタスは洗って食べやすい大きさにちぎってお皿に盛り付けておく。
- ⑥サニーレタスの上に②～④の具材を彩りよく並べて盛り付ける。

無花果(とよみつひめ)ドレッシング

●材料

- ・無花果 …… 3個
- ・トマト …… 200g(中)
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・塩 …… 小さじ1/2
- ・オリーブ油 …… 50ml
- ・酢 …… 50ml
- ・ブラックペッパー …… 少々
- ・はちみつ …… 大さじ1

■作り方

- ①無花果の皮をむき、4等分に切る
- ②トマトも4等分に切り、①と②をミキサーにかける
- ③ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ合せ、ミキサーにかけた②と一緒に混ぜて完成!

小郡市×JAみい こんにちは！市管理栄養士です♪

私たちは、JAみいと連携し、市民の健康づくりを推進するため様々なライフステージに沿った事業に取り組んでいます。食育や栄養に関することや、生活習慣病予防など気になることがあれば健康相談も実施しております！



JAみい野菜直販サイト 「YASITE(やさいと)」 キャンペーン実施中!!

美味しさと栄養の良いとこどりを実現した、福岡県産ひのひかり「金賞健康米」5kgを抽選で31名様にプレゼント!
新精米法で胚芽を残しつつ、白米のような炊き上がりです。
たくさんのご応募お待ちしております♪

締め切りは令和6年10月31日(木)

※当選は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。(11月下旬予定)



ご応募はQRコードまたはURLから
<https://ja-mii.net/>



お子さまの
保障と教育資金

こども共済

(医療共済とセットプラン)



かけがえのないお子さまの将来のために「大きな夢を応援したい」という方にお勧めします。
一生涯にわたり、「病気・ケガ」にも備えられる「医療共済」とのセットプランもご用意しています。

特徴①

教育資金

必要な保障を確保しながら、お子さまの教育資金を計画的に準備できます。

特徴②

万が一の保障

ご契約者様(親)に万が一のことがあった場合も、お子さまの成長を支えます。

特徴③

病気・ケガの保障

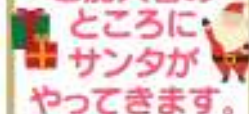
医療共済にご加入いただければお子さまが小さい時から一生涯の病気・ケガの保障を確保できます。

JAみいだけの特典

誕生
お祝い米



こども共済
ご加入者の
ところに
サンタが
やってきます。



詳しくはJAみい各支店へお問い合わせください。

お申込みが簡単・便利!

インターネット
JAローンをご活用下さい

24時間365日対応!
書類不要!

パソコンからでもスマホからでも簡単に、仮申込みが出来ます。
取消しもできますから安心してご利用いただけます!!



左記のQRコードからご利用いただくか
JAみい 検索 してください!!



ネット申込は

自動車購入に

マイカー
ローン

お子様の教育資金に

教育
ローン

使いみち自由な

フリー
ローン

詳しくはJAみいホームページでご確認ください。

読者プレゼント

「YOU&MII」はいかがでしたか?
下記アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で20名様に
「JAみいおすすめ6次産業化商品」を
プレゼント致します。



読者アンケート

- ①～⑤を明記の上、ハガキやメール、QRコードよりご応募下さい。
- ①「YOU & MII」で一番興味を持った内容は?
 - ②今後取り上げてもらいたい情報は?
 - ③住所
 - ④氏名
 - ⑤年齢



応募締切: 令和6年10月31日消印有効

ご応募・
お問い合わせ

〒838-0142 小郡市大板井267-1
JAみい「YOU & MII プレゼント係」まで
E-mail: kouhou@ja-mii.com

Information

JAみい公式LINE
友だち募集中!

JAみい公式LINEアカウントでは、イベントやお得な情報などをお知らせしています。
QRコードを読み込んで、ぜひご登録ください。



JAみい
公式LINEアカウント