

大刀洗町とみい農業協同組合との
包括連携協定 締結式



JAみいは2023年4月、地域の活性化や持続的発展への貢献を目的に、大刀洗町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、大刀洗町健康課と連携し、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)

キュウリ

管内は野菜の宝庫！

J A みいの美味しい野菜

今回ご紹介するのは、キュウリです。原産地はヒマラヤと言われ、語源である黄瓜（きゅうり）の通り、完熟すると黄色くなる瓜を未熟なうちに収穫したものです。見た目は濃い緑色なので緑黄色野菜と思いますが、実は淡色野菜に分類されます。成分の約95%が水分で、一世「カロリーが低い果実」としてギネス記録に認定されています。



カリウムが比較的多く含まれており、利尿作用があるのでむくみの改善が期待できます。サラダや酢の物、漬物など生で食べることが多いですが、炒めるとまた違った風味が楽しめます。夏野菜のキュウリですが、管内では3月に出荷のピークを迎えます。ぜひ今の時期にも、いろんな食べ方でご賞味ください。

おすすめレシピ

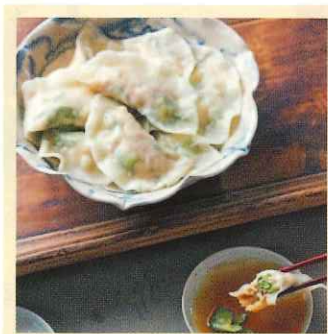
きゅうりと豚肉の水餃子

材料（2人分）

- | | |
|----------------|---------------------|
| ・きゅうり.....1本 | ・片栗粉.....小さじ1 |
| ・鶏ひき肉.....200g | ・しょうゆ.....大さじ1 |
| ・長ねぎ.....10cm | ・酢、ラー油、しょうゆ.....各適量 |
| ・餃子の皮.....20枚 | |

作り方

- ①長ねぎはみじん切りにする。キュウリは半月切りにして塩もみし、水気を絞る。
- ②鶏ひき肉にしょうゆ、片栗粉、①を加えて練る。
- ③餃子の皮でひだを付けずに②を包む。
- ④熱湯で約3分ゆで、酢、ラー油、しょうゆを混ぜて添える。



知ってましたか？
お米の話



JAグループサポーター 林 修

なぜ上がったの？ お米の値段。



天候や需要に左右される、 お米の値段

お米の出来は天候に大きく左右されます。2023年は過去最高の猛暑を記録し、お米の生育に大きなダメージを与えました。インバウンドによる和食の需要が増えたことや、南海トラフ地震への不安も重なって、一時的に品薄になりました。

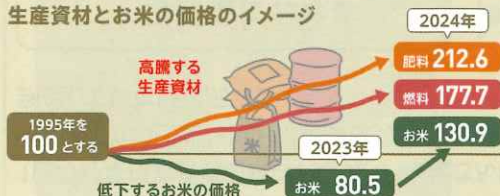


肥料や燃料の値上がりも影響

実はお米の値段は2023年まで低下傾向が続いていました。一方で、生産に必要な肥料や燃料などは値上がりし、農家の経営を圧迫しています。農業を続け、これからも消費者の皆さんにお米を届けるには、そのコストを適正に価格に反映させていく必要があります。

それが、美味しく安全・安心な日本の「食」を、子どもたちの世代につなげていくことになります。

生産資材とお米の価格のイメージ



出典：お米は総務省消費者物価指数、それ以外は農水省農業物価指数

お米の 取り合いで高値に

お米が品薄になったので、消費者や多くの業者が早くお米を手に入れたいと動きました。その結果、通常の流通ルートではないところでもお米の取り合いが起き、お米の値段が上がったのです。



お米をもっと食べて、 日本の農業を応援しよう。

JAグループは、お米をはじめとする、私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する「国消国産」を進めています。



1日の野菜摂取量知っていますか？

1日の野菜摂取量の目標は、**350g**です。皆さんは、1日にどのくらい食べていますか？
令和4年度の「国民健康・栄養調査」によると、男性258.5g、女性261.2gと目標には
到達していない状況です。

福岡県における 1日平均野菜摂取量(令和4年)



手ばかりを目安にしよう！

1日に必要な野菜を摂取するには、毎日の献立に心掛けて野菜を取り入れる必要があります。どれくらい摂取すれば良いか簡単に分かる指標が「手ばかり」です。1日350gの野菜を摂取するには、生野菜では両手1杯分、ゆで野菜だと片手1杯分となります。

1日あたりの目安



生野菜の場合



ゆで野菜の場合

この時期食べたいおすすめ冬野菜

冬野菜には
栄養素いっぱい！

冬野菜は、冬の寒さを乗り越えるために細胞に糖度を蓄えたり、たくさんの栄養素があったりと良いことがたくさんです。また、お鍋やスープにすることで、野菜のかさが減り一度にたくさん食べることが出来ます。暖かいお鍋やスープでからだも暖まります♪

ほうれん草

- カルシウム
- ミネラル ●鉄
- 食物繊維 等



にんじん

- β-カロテン
- カリウム
- ビタミンB6 等



だいこん

- ビタミンC
- カルシウム
- ビタミンB6 等



ブロッコリー

- ビタミンC
- カルシウム
- β-カロテン 等



レタス

- ビタミンC
- カルシウム
- カリウム ●鉄 等



れんこん

- ビタミンC
- 食物繊維
- パントテン酸 等



白菜

- ビタミンC
- カリウム
- 食物繊維 等



いちご

- ビタミンC
- 鉄
- カルシウム 等



栄養素の豆知識

野菜には、それぞれたくさんの栄養素がありますが、献立の組み合わせや調理方法を工夫すると効果的に吸収することが出来ます。

ビタミンC

美肌効果や、かぜ予防の効果的な栄養素ですが、熱に弱く酸化しやすい栄養素です。長期保存はせず、新鮮な物を食べましょう。加熱調理をする際は、食材を大きく切ったり、皮付きのまま調理をすることでビタミンCの減少を抑えることが出来ます。また、ビタミンCは鉄の吸収を助けてくれる働きがあり、一緒に取ることで効果的な鉄分補給で、貧血予防にもなります！



カルシウム

骨や歯を作る栄養素ですが、体内に吸収されにくい栄養素です。ビタミンDと一緒に摂取すると吸収に必要なたんぱく質の合成を助けたり、骨に沈着するのを促す働きがあります！カルシウムは、野菜だけでなく牛乳や小魚などからも吸収できます。



カリウム

私たちの体内の水分量を調節する働きがあります。ゆでるなどの調理過程で失われやすい栄養素です。野菜やいもなどの煮物は、汁にカリウムが溶け出ていると考えられるので煮汁ごといただくとうれしいです。バナナのように生で食べられる果物などは、調理損失が影響しないので効率よくカリウムを摂取出来ます！



JAみいレタスの紹介

玉レタス



特徴

日本で最も生産量が多いレタス。淡い緑色でとてもみずみずしく、クセのない味です。

栄養素

ビタミンやカリウム、カルシウムなど多くの種類が含まれており、カリウムは高血圧予防、カルシウムは筋肉の収縮や神経安定の効果も期待できます。また、茎を切ると出てくる白い液体はラクチュコピクリンと呼ばれる苦味成分の一つで、催眠・鎮静作用があると言われています。

サニーレタス



特徴

葉先が赤紫色にちぢれており、大きめで柔らかく苦味が少ないため、肉などの巻き物やサラダに向いています。

栄養素

玉レタスに比べて栄養価が高く、特にβカロテンが豊富です。ビタミンCやカルシウム、鉄分、食物繊維などの栄養素も含まれており、緑黄色野菜に分類されます。葉先に多く含まれるアントシアニンは、生活習慣病や肌の老化の原因になる活性酸素の増加を抑える効果があるとされています。

グリーンリーフ



特徴

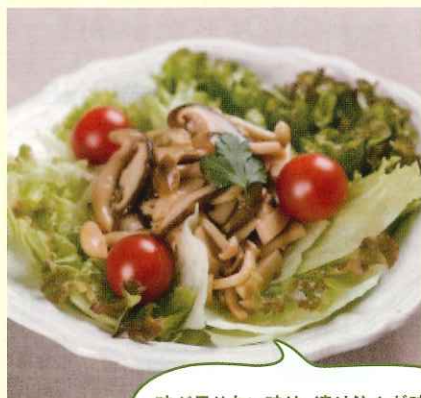
鮮やかな緑色で、葉先がフリルのようにカールしています。サニーレタスに比べてシャキッとした食感でほんのりと苦味があり、炒め物に向いています。

栄養素

サニーレタスと同じ緑黄色野菜で、食物繊維やカリウム、カルシウム、βカロテン、ビタミンK、葉酸などを多く含んでいます。その含有量はサニーレタス以上と言われています。

レタスタっぷり!

きのこソテーのサラダ



味が足りない時は、漬け込んだ時のドレッシングをかけてください。

●材料(1人前)

- ・椎茸(中).....2個
- ・エリンギ.....1本
- ・白ブナしめじ.....1/2株
- ・レタス.....2枚
- ・ミニトマト.....3~4個
- ・ビエトロドレッシング.....大さじ2
- ・バター.....適量

●作り方(約20分)

- ①椎茸、エリンギ、白ブナしめじは適当な大きさに切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、きのこがしんなりするまで炒める。
- ③ボウルに移し、ビエトロドレッシングに軽く漬け込み、冷やす。
- ④手で適当な大きさにちぎったレタスの上に①を盛りつけ、ミニトマトを散らして出来上がり。

初開催!!
3月2日はサニーレタスの日!

レタス×グルメ×音楽を
楽しもう!

みんなで盛り上がり!
トラックステーション

美味しいがいっぱい!
グルメ出店

最新のイベント
情報はコチラ

先着300名
ピエトロドレッシング
(信濃タイプ)
JAみいサニーレタス&
グリーンリーフをプレゼント!
※なくなり次第終了

探れた新鮮!
レタスの
販売!

健康チェックも
あるよ!

入場
無料

2025
日程 3月2日 sun 開始 15:00 終了 19:00

たちあらい

レタス フェスタ

鉄道でいこう!

会場までのアクセス

会場 大刀洗公園
(福岡県三井郡大刀洗町山隈1598-5)

甘木鉄道 西太刀洗駅から会場までシャトルバス運行!

18:50頃スタート

たちあらい初! 夜間にうかぶ
スカイランタン体験

※スカイランタンは事前にご予約が必要です。
※ご予約は受付終了しました。

協力 日本スカイランタン協会

主催 / 大刀洗町 地域振興課 地域振興係 福岡県三井郡大刀洗町大字富多819番地 TEL 0942-77-0173

協賛/まい農業協同組合(株)ツルク・日産福岡販売(株)・明治安田生命保険(相)・(株)ピエトロ・甘木鉄道(株)・西日本鉄道(株)・本郷町会・たちあらい応援大使

こんにちは! 大刀洗町の保健師・管理栄養士です♪

私たちは、町民の健康づくりを推進するため、健診での生活習慣病予防の栄養指導や赤ちゃんのための離乳食教室など、ライフステージに沿った事業に取り組んでいます。町内の保育園や小学校では、ピエトロと共同で制作したランチョンマットを使用した食育事業やピエトロシェフとコラボで調理実習を実施したりと、幼児期・学童期の食育事業にも取り組んでいます。健康や栄養のことで気になることがありましたら、お気軽にご相談ください!



お子さまの 保障と教育資金

こども共済

(医療共済とセッドプラン)



かけがえ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



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7年3月31日消印有効

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

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