

いちご いちえ

[Ichigo Ichie]

JA SANO
Communication
Message.

JA佐野

2017.08

NO. 12

「いちごいちえ」はJA佐野から街の皆様へのコミュニケーション・メッセージです。たくさんの人々に「食」の喜びを伝え、これからの「農」を支えていくことがコンセプトです。

佐野農業協同組合 栃木県佐野市金吹町2351 TEL.0283-20-2000

<http://www.jasano.jp>



8月31日は 野菜の日

特集

野菜のPower de

夏ストレスを吹き飛ばそう!

野菜のPower de 夏 ストレスを吹き飛ばそう!

8月31日は「野菜の日」です。なぜこの日が「野菜の日」になったかご存知でしょうか? 「やさい」の語呂合わせから、もっと野菜について認識してもらいたいと、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、1983(昭和58)年に定めた記念日です。「野菜の日」にちなみ野菜の持つすごいパワーをご紹介します。毎日しっかり野菜を摂れば夏バテなんてなんのその... 大地の栄養をいっぱい吸収したビタミンやミネラル豊富な野菜のチカラで暑い夏を乗り切りましょう!

夏ストレスって何? 夏バテとどう違うの?

夏本番、疲れをどっと感じ、「夏バテかな?」と体調を気にする人が多くなるこの時期。暑さのために、身体の働きが低下してしまうのが「夏バテ」です。しかし今、体力的な疲れに加えて、心の疲れによる「夏ストレス」も注目されています。暑さのために、身体の働きが低下してしまうのが「夏バテ」です。夏バテだけではなく「夏ストレス」にも注意が必要です。野菜には、この「夏ストレス」を解消してくれる栄養価がたっぷり!! 野菜のチカラを知って、暑さによるストレスを上手に回避しましょう!

ハリキリ過ぎの夏ストレスには ナスのちから

美肌効果に老化予防、ダイエット向けの低カロリー。食べてあなたも夏のピーナス!

ナスの紫色の皮に含まれるナスニン(アントシアニン系)やクロロゲン酸などの抗酸化作用のあるポリフェノールを含有するため、老化予防や生活習慣病の予防に効果があるといわれています。皮ごと食べると健康・美容に効果的です。



JA佐野産部会 青柳南紀部会

むくみがらぐる夏ストレスには キュウリのちから

冷たいものを飲みすぎた。むくみ解消にこの1本。

キュウリに含まれるカリウムは、体の余計な水分を外に出してくれるので、むくみ防止になります。また、キュウリの大半は水分なので、脱水症の予防になる他、体のほてりを覚ます効果があり、熱中症予防にもなる真夏の野菜です。



三好農産物直売所 石田三三男部会



食欲不振の夏ストレスには ゴーヤのちから

苦み走ったいいやさいクセになる苦みで食欲増進!

独特の苦み成分の一つであるモルルディンは、胃液の分泌を促して、食欲を増進させるなどの健胃効果があるとされ、夏バテ解消に効果的な野菜です。また、血糖降下作用があることが明らかにされており、糖尿病予防に役立つことが期待されています。



山形町 小庭菜穂さん

眠れない... そんな夏ストレスには トマトのちから

赤の力は伊達じゃない。夏バテ予防の救世主!

トマトがもつ赤い色素リコピンは、カロテンの一種で強力な抗酸化力をもっていて、サビない体づくりに役立ちます。また、血中コレステロールの酸化をおさえる働きもするので、動脈硬化の予防・改善の効果があるといわれています。

トマトスイカジュース

材料(2~3人分)
トマト・・・1冊(190g)
スイカ(皮を除いて)・・・200g
ハチミツ・・・大さじ1



作り方

1. トマトはへたと種を除き、一口大に切ります。
2. スイカはすりおろしてざるでこし、果汁を150ml用意します。
3. ミキサーに①②、ハチミツを入れてかくはんします。

冷えがらぐる夏ストレスには ショウガのちから

冷えたあなたをやさしくつつむ... 冷房による冷え性対策に!

独特の辛みと香りは、ジンゲロールやショウガオールによるもので、食材の生臭みを消す消臭作用や抗菌・殺菌作用があります。また、これらのショウガ成分には、血行を促進し、身体を温め代謝を高める作用、抗炎症作用、鎮痛作用のほか、抗酸化作用が高く、がん予防に効果があるといわれています。

作り置きドリンクの素

ショウガのハチミツ漬け

材料
ショウガ・・・200g
ハチミツ・・・250g

作り方

1. ショウガは薄切りにして熱湯でさっとゆで、ざるに上げ、冷めます。
2. 保存瓶に①の水気を拭いて入れ、ハチミツをショウガにかぶるくらいに加入します。そのまま半日以上おきます。



夏休み疲れの夏ストレスには タマネギのちから

疲れた時には この辛さと香りがたまんねえ〜ぎ

独特の香りや辛さのものは、硫化アリルという揮発性の成分です。硫化アリルは、疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を活発にしてくれます。また、血液が固まるのを抑えるので、動脈硬化、高血圧などの予防効果があるといわれています。

簡単おいしい玉ねぎのレンジ蒸し

材料(2人分)
タマネギ・・・中2個
マヨネーズ・・・適量
かつお節・・・適量
しょう油・・・適量

作り方

1. 玉ねぎは皮をむいて8等分に切りラップで包み、電子レンジ(600W)で7分ほど加熱します。
2. 器に盛り、マヨネーズ・かつお節・しょう油をかけます。



パワーたっぷり! 佐野産野菜の詰め合わせを 抽選で20名様にプレゼント

応募方法
お名前・年齢・ご住所・お電話番号・「いちごいちえ」へのご意見・ご感想を明記の上、ハガキまたはFAX、Eメールにてご応募下さい。

宛先
〒327-0007 佐野市金吹町2351 JA佐野総務課
FAX: 0283-20-2319
HP: <http://www.jasano.jp>

応募締切
(ハガキ) 平成29年8月末日消印有効
(FAX・eメール) 平成29年8月末日17:00必着

※発表は発表をもってかえさせていただきます。
※応募いただきましたお客様の情報は、抽選及び発表の目的以外には利用致しません。



夏ストレスを吹き飛ばす新鮮野菜を取り揃えてお待ちしております!

有佐野観光農園 アグリタウン

佐野市橋下町802-4
営業時間
AM9:30 ~ PM5:00
TEL 20-5215



三好農産物直売所

佐野市戸室町671-3
営業時間
AM8:00 ~ PM5:00
TEL 62-7135



ほっとコーナー

佐野市葛生西2-9-6
営業時間
AM8:30 ~ PM4:00
TEL 85-3092



インターネット通信販売 JA佐野楽天市場店

営業時間
AM9:00 ~ PM5:00(土日祝日除く)
TEL 23-9982(JA佐野総務課)
最短翌日にお届けします!
<http://www.rakuten.co.jp/ja-sano>



青 パパイアの話 part2

前回のいちごいちえ第11号でもお話ししましたが、パパイヤは品種改良が進み、関東でも栽培可能で、露地栽培もできます。①生育中の管理が比較的少ない、②鳥獣被害を受けづらい、③比較的病害虫に強いといった特徴があり、JA佐野では、青パパイヤの生産を推奨しています。



定植講習会の様子

JA佐野では、営農・支援課（佐野市馬門町）、あぐりスクール（佐野市戸室町）で作付けを行いました。パパイヤは、南国フルーツとしてのイメージですが、果実が熟す前に収穫し、野菜としても味わえ、人気のタイ料理ではサラダや炒めもので食され、しゃきしゃきとした歯ごたえが楽しめます。青パパイヤには、パパイニン酵素といわれるたんぱく質を分解する酵素やポリフェノールが含まれており、美容と



あぐりスクール農場 (6月17日撮影)

健康に良いといわれています。現在の生育状況は写真のようになっています。10月の収穫が楽しみです。ぜひ皆さんもお試しください。栽培に興味のある方は、営農・支援課（TEL24-3420）または北部地区センター（TEL62-0125）までお問い合わせ下さい。



営農・支援課前農場 (7月19日撮影)

(有)佐野観光農園アグリタウン 夏季限定商品のご紹介



ブルーベリーソース、いちごソースはアグリタウン産の果物を100%使用しています。



果肉たっぷりベリーベリーかき氷 500円(税込)
ジェラートコーナーで絶賛販売中!!

その他、旬の果実を使ったジェラートを取り揃えております。ぜひお立ち寄りください!

JA佐野LINE@アカウントでは、アグリタウンの喫茶コーナーで使用できるジェラート割引クーポンを配信中です!

その他、イベント情報やキャンペーンのお知らせ、旬の農産物のご紹介などお得な情報を盛り沢山で配信しています。

JA佐野を友だち登録してお得な情報をGET!

4千人突破!

友だち登録はこちらから⇒



佐野観光農園アグリタウン

佐野市植下町802-4
TEL 20-5215
営業時間 9:30~17:00
年中無休
[http:// itigogari.com/](http://itigogari.com/)

きめ細やかなサービス提供を目指して

JA佐野は、地域金融のニーズへの対応と生活インフラ提供を目的に今年3月16日から移動金融店舗車「アイクル号」の運行を開始しました。

週3回、中山間地域を巡回し、金融サービスと生活資材の提供を行いながら、高齢世帯への買い物支援や地域見守り活動にも取り組んでいます。

運行管内の支店も「アイクル号」と連携し、イベントを行うなど地域利用者との交流を図っています。



田沼支店を出発する▲アイクル号

～ アイクル号運行予定表 ～

	9:30~10:30	11:30~12:30	13:30~14:30
毎週火曜日 豊村コース	飛騨三区 多目的集会所	豊村支店 飛騨ATMコーナー	飛騨活性化センター
毎週水曜日 三好コース	よもぎ山 ログビレッジ	三好支店 郡上ATMコーナー	御神楽農村公園
毎週木曜日 常盤コース	あきやま学寮	粟島館	仙波高齢者センター

【お問い合わせ先】 JA佐野 田沼支店 TEL:0283-62-1212



三好支店前上ATMコーナーでの販売イベント