

楽しく作って
美味しく食べよう!

赤と白のコントラストが綺麗な二十日だいこん

ありそうでなかった色の二十日だいこん

あかゆきちゃん

すみれちゃん

【特徴】

- ①玉上部に発色する赤色が鮮やかできれい
- ②作りやすい家庭菜園用二十日だいこん
- ③根の太さが約2cmで収穫のタイミング
- ④歯ごたえのある食感が特徴で、サラダや酢漬けに向く
- ⑤生育適温は20℃前後と冷涼な気候を好みます

【特徴】

- ①根部は鮮やかな紫色
- ②播種後35日程度で収穫可能な晩生タイプ
- ③根の太さが約2cmで収穫のタイミング
- ④根部は球形。抽苔が遅く玉割がしにくく在圃性に優れる

一般地

小袋5ml **500円**(税込) 20ml **1,140円**(税込)

根こぶ病抵抗性に耐寒性に優れた中生種
ボリューム感あふれる花蕾で品質最高!

【特徴】

- ①生育旺盛で耐寒性に優れた冬～春どり中生種で、端境期狙いに最適です。
- ②色が濃緑で諸病(菌核病・バイラス病)に強い品種です。
- ③花蕾・花梗ともにボリューム感があり、品質は最高です。
- ④一般平坦地では9月中旬より播種可能で、90～100日で主枝・第一側枝が収穫初めとなりますが、その後20～30日目に強健な分枝が数多く出て収穫最盛期となります。
- ⑤非常に作りやすく、栽培時期から考えても初めて菜花を栽培される方にオススメです。

中間地

小袋5ml **390円**(税込) 20ml **1,100円**(税込)

お問い合わせ：経済配送センター 048-451-1133

宮農
掲示板

役に立つかもッ!

『味自慢!スピード精米!鮮度抜群!』
つきたてのお米を志木支店で!!!!

志木支店では経済コーナーにて地元宗岡産コシヒカリを店頭精米にて販売しております!!
1kgから精米できます!!
ぜひ、つきたての令和3年産新米をご賞味ください!!

オリコン

折りたたむことで未使用時のコンテナ保管スペースや返送時の輸送コストを削減!野菜を収納するのはもちろん、私物入れにも!ご利用いただけます(ω)ノ

商品名	オリコン EP33A-B	商品名	オリコン EP42A-B
外寸	600×400×180mm	外寸	600×400×220mm
内容量	33.4L	内容量	41.9L
対象作物	レタス、トウモロコシ他	対象作物	大根、ネギ、キャベツ他
価格(税込)	1,100円	価格(税込)	1,250円

商品名	オリコン EP57A-B	商品名	サンデナー-A#85-2
外寸	600×400×290mm	外寸	720×475×338mm
内容量	56.6L	内容量	82.2L
対象作物	キャベツ、サニーレタス他	対象作物	キャベツ、白菜他
価格(税込)	1,520円	価格(税込)	5,540円

生分解性マルチフィルム
～サンバイオ・キエ丸～

★サンバイオシリーズ★

色	半透明	黒	
幅(無孔)	95cm～180cm		
幅(有孔)	95cm～180cm		
長さ	200m/400m		
選り方	特性	地温を上げる効果が高く、寒冷地での使用や、温暖地での春の早植え・冬作に適します。	雑草を抑制する効果が高く、温暖地での春作・夏作・秋作に適します。
注意点	全光線透過率が高く雑草が生えるため、雑草対策が必要です。	前光線透過率が低いいため、地温上昇効果はありません。	

厚さ(cm)	幅(cm)	長さ(m)	孔	色	価格(税込)
0.018	95	200	無	乳白	6,650円
			有		6,980円
			無	黒	6,380円
			有		9,060円

★キエ丸★

色	透明	黒
幅	95cm/135cm/150cm	
長さ	200m/400m	
選り方	特性	透湿性がポリマルチよりある為、干ばつ時期の場合には土壌が若干乾く恐れがあります。初期成育の段階では、若干遅れることもありますが、生育には問題ありません。
注意点	強度についてはポリマルチに比べ、縦に裂ける可能性があり、展張作業時はポリマルチより若干干渉を調整してください。低温時期の展張では、マルチが硬化する恐れがありますのでご注意ください。	

厚さ(cm)	幅(cm)	長さ(m)	孔	色	価格(税込)
0.02	95	200	無	透明	7,910円
			有		8,520円
			無	黒	6,900円
			有		7,500円
0.018	95	200	無	透明	7,910円
			有		8,520円
			無	黒	6,900円
			有		7,500円

令和3年度 JAあさか野
農業機械
展示会

2021 11/3 文化の日 水祝 AM 10:00～ PM 3:00

出展内容

- トラクター・管理機の展示 (トセキ・クボタ・ヤンマー)
- 農業資材の展示 (株式会社関東フクサン)

主催 JAあさか野

協賛 全農埼玉本部取扱いカー各社

会場 JAあさか野本店 駐車場/朝霞市大字溝沼466番地

お問い合わせ JAあさか野本店 経済課 ☎048-451-1129 (直通)

宮農
だより

2021年10月
Vol.46

米
と
身体

巻頭特集 生分解性マルチをご存知ですか?

痩せる身体とお米の話
～現代人に不足している栄養素別にぎりレシピ付～
秋播きオススメ品種～二十日だいこん、菜花～
マルチフィルム、オリコンのご案内etc…

TAKE FREE

発行/あさか野農業協同組合 発行人/代表理事組合長 田中 庸久 編集/指導経済部 営農支援課
〒351-0023 朝霞市大字溝沼 466 番地 TEL.048-451-1122 URL https://www.ja-asakano.or.jp/ [あさか野農業協同組合] 検索

生分解性マルチを ご存知ですか？

知っているようで
意外と知らない？

生分解性マルチとは

生分解性マルチは、作物生育期には通常のポリエチレンマルチと同様の機能を有していますが、収穫間際になると土壌中の微生物により分解を始め、収穫後に土壌中にすき込むと最終的には水と二酸化炭素に分解されるマルチです。20年以上前から製品化されていますが、機能や強度などは徐々に改善が進んでおり、現在では、ポリエチレンマルチと大きな差のない水準に進化してきています。

主な作物における省力化のポイント

①サツマイモ、ジャガイモなどの場合

収穫するには茎葉を取り除いてマルチを剥がす必要がありますが、生分解性マルチではマルチを剥がさずに機械で収穫できます。収穫後にも残った茎葉と一緒にすき込むだけで回収作業は必要ありません！



②サトイモ、ジャガイモ等の場合

土寄せを行う作物では、マルチを剥がして土寄せを行います。生分解性マルチを使用した場合には、マルチの上から土寄せすることができます。



生分解性マルチの利用にあたって

利用する際の留意点

①農薬や除草剤の使用

水や温度の影響で加水分解を起こしますが、農薬、除草剤などの影響が加わると急速に加水分解が促進される場合があります。特に、土壤消毒剤を使用した場合には分解が早まる可能性があるため注意が必要です。

②透明タイプの雑草対策

光を透過する透明、乳白色の生分解性マルチは、雑草が多い場合には草が繁茂しやすく、マルチにひび割れや破れが生じ雑草が突き破る場合があります。

③保存期間に注意

自然界で分解するため長期保存はできません。製造後8～10ヶ月経過したマルチは劣化している可能性があります。購入後1年以内に使用して下さい。また、開封すると分解が始まるので、一度開封したら使い切して下さい。

生分解性マルチの適正な処理

農業生産に使用した完全分解性の生分解性プラスチックを自ら土壌にすき込む場合は、産業廃棄物の中間処理に該当します。このため、廃棄物処理法に基づく処理基準を守って適正に処理する必要がありますので使用後の生分解性マルチが周辺に飛散することのないように、しっかりとすき込むなど飛散や流出をさせないための対策を行ってください。

引用：「生分解性マルチの活用事例」 農林水産省生産局

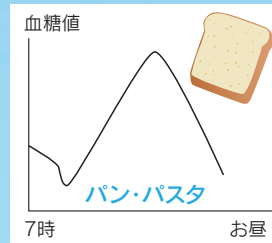
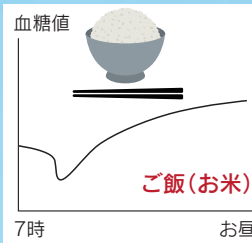


必ず2回以上のすき込み
を行ってください

そもそもなぜお米はダイエット している人に嫌われる？

なぜお米(糖質)は太ると言われているのでしょうか？それは糖質を摂ると血糖値が上がり、肥満ホルモンとも呼ばれる「インスリン」が分泌されるから。**インスリンは糖を脂肪に変える働きがある**ので糖分を沢山含むお米を食べると太ると言われています。

お米と血糖値の関係



グラフ引用：合名会社 山田屋

これはご飯とパンを食べた後の血糖値の上がり具合をグラフ化したものです。ごはんは粒食なので噛んですり潰してから消化する為血糖値の上昇が穏やかです。比べてパンは粉食なので消化が早く血糖値の上昇が急で下降も早いです。血糖値が急上昇するとインスリンが大量に放出されてしまうので**ご飯の方が身体作りに向いています。**

ちなみに 炭水化物を抜くと…

・痩せ体質”を作るのに欠かせない**筋肉が落ちる**
・身体を動かすためのエネルギーが不足し、それを補おうとするため**筋肉の減少**につながる

運動による消費エネルギー

【運動編】

★水泳(クロール) 84kcal/10分
★ジョギング 147kcal/20分
★テニス 221kcal/30分

【家事編】

★掃除機 39kcal/15分
★洗車 142kcal/30分
★雑草取り 71kcal/15分

※体重60kgの方参考値です

運動後必要な栄養素たち

運動によって失われた**糖質**や傷ついた細胞を修復させる**たんぱく質**に加え、たんぱく質の代謝に欠かせない**ビタミンB₆**を摂取しましょう
糖質：米、パン、イモ類、バナナ等
たんぱく質：鶏肉、卵、マグロ等
ビタミンB₆：カツオ、にんにく、さつまいも等

痩せる身体とお米の関係

食欲の秋!!新米の秋!!運動の秋!!皆さんはお米は好きですか？
お米は身体にとって大事なエネルギー源!!しかし食べ過ぎると太ってしまう…。ではどうすれば太らず痩せる身体にもっていきけるのか…
今回は痩せる身体とお米の関係、そして、現代人に不足している栄養素を補ってくれるおにぎりレシピをご紹介します！

たんぱく質が豊富にとれちゃう “わんぱくたんぱく握り”

《材料》2人分
・白米……………1合
★塩茹で枝豆……………50粒
★鮭フレーク……………大さじ2
★うずらの卵……………2個
★豚肉……………2枚
★大葉……………2枚
・醤油……………適量
・砂糖、みりん……………各小さじ1
・いりごま……………適量

栄養成分：エネルギー 495kcal
たんぱく質 15.8g
食塩相当量 1.8g

《作り方》

- ①白米を炊いている間に塩茹で枝豆とうずらの茹で卵を作り、枝豆はサヤから出し、卵は殻を剥いておく
- ②うずらの卵に片栗粉をまぶし豚肉を巻く
- ③フライパンを熱したら焼く
- ④お肉に火が通ったら調味料を加える
- ⑤炊いたご飯に枝豆と鮭フレークを混ぜ込み、④を包むように握り、大葉で巻いて最後にいりごまを振ったら完成

鉄分が豊富にとれちゃう “鉄飯”

《材料》2人分
・白米……………1合
★ひじき(水戻し)……………50g
★塩茹で枝豆……………50粒
★あさり缶……………1/2缶
★パプリカ……………大さじ1
・豚ひき肉……………30g
・カレーパウダー……………適量
・おろししょうが……………適量
・海苔……………適量

栄養成分：エネルギー 384kcal
鉄 5.7g
食塩相当量 0.9g

《作り方》

- ①白米を研ぎ、水に戻したひじきとサヤから出した塩茹で枝豆と一緒に炊き込む
- ②パプリカは小さく角切りにし耐熱容器に入れてレンジで600w1分加熱
- ③フライパンに油をひきパプリカ・豚ひき肉・あさり・おろししょうがを一鍋に炒めて、カレーパウダーで味付け
- ④①と③でおにぎりを作り海苔で巻いたら完成

ダイエット中に お米を食べるポイント

①おかずとのバランスを意識する

・たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスを意識しましょう



②たんぱく質を多めに摂りましょう

・痩せやすい身体を作るためにはたんぱく質を多めに摂ることが大事!三大栄養素の中で**一番太りやすいのが脂質**で、反対に**太りにくいのがたんぱく質**! 筋肉の材料にもなるので筋肉を増やして代謝を上げ、カロリーを消費しやすくしましょう!



③食物繊維を摂りましょう

→食物繊維は**糖の吸収を遅らせて、血糖値の上昇を緩やかにし**、インスリンの分泌を抑えてくれます

④食べる順番に気を付ける!

→最初に食物繊維の多いサラダから食べ、次にお肉やお魚等のたんぱく質、最後にお米を食べて血糖値の急上昇を抑えましょう

穀物は白米だけじゃない! その①

玄米

★オススメポイント★

①GI値が低い!

→食後の血糖値の上昇度合いを表す数字が「GI(Glycemic Index (グリセミックインデックス))」になります。「GI値」が高い食べ物(Max100)は血糖値が急激に高くなりやすく、「GI値」が低い食べ物は血糖値を抑えることができます。**白米のGI値は88で玄米はなんと55!**インスリンの過剰分泌が抑えられるので太りにくい!

②食物繊維、ミネラルが豊富

→白米の約**5倍**の食物繊維が含まれている他ビタミンE、B群、鉄、マグネシウム、亜鉛等含まれています

穀物は白米だけじゃない! その②

もち麦

★オススメポイント★

①食物繊維が豊富

→ごぼうの**2倍**、玄米の**4倍**もの量が含まれています

②食後血糖値の上昇抑制

→もち麦に含まれる「**大麦β-グルカン**」にはゲル状になって食べ物を包み、**糖質の吸収を緩やかに**する働きがあります! しかも朝食にもち麦を食べるとなんと昼食後の血糖値の上昇も抑制してくれます!(セカンドミール効果)

③血中コレステロール改善効果

→排出効果があることが分かっており**心臓疾患のリスクを低減させる**ことが実証されています

1個で一日の推奨量の約1/2のカルシウムを摂取



栄養成分：エネルギー 522kcal
カルシウム 294mg
食塩相当量 2.4g

《作り方》

- ①ご飯は炊いておく。その間にさつまいもはよく洗い1～2cmの輪切りにして約10分水にさらす。さらし終わったら水気を切り耐熱容器に入れて600W6～7分加熱(加熱が足りなかったら随時加熱)
- ②①を加熱している間に小松菜をみじん切りにして塩でもみ、水が出てきたら絞る
- ③鶏肉・椎茸は角切りに、牛蒡は短めのささがきにして水にさらす
- ④フライパンを熱し鶏肉に火を通し、牛蒡と椎茸を炒めて醤油・みりん・砂糖を加えて更に炒める
- ⑤炊いたご飯にわかめを混ぜ込み④を具におにぎりを作り海苔で巻いたら完成

大量に盛り過ぎると海苔で包めなくなるのでご注意ください!