



No.5
平成30年
11月5日発行

編集／発行“地域とともに生きる”

JA高岡・(一社)高岡JA会館

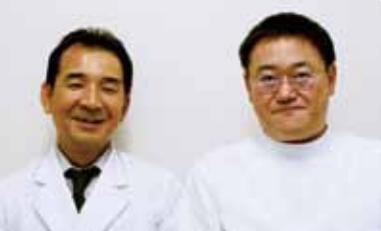
〒933-8502 高岡市あわら町1番1号 TEL(0766)26-7410

現代人は野菜不足だといわれています。時間に追われるライフスタイルや食生活の乱れなど、私たちを取り巻く環境が大きな要因ともいわれています。だからこそ野菜を頑張って取ろうと心掛けている人もいるでしょう。しかしながら、野菜の栄養成分は昔に比べて激減しているのです。例えば、50年前と現在で、一般に売られている野菜の栄養成分を比べた場合、ニンジンのビタミンAやホウレンソウの鉄分は80%以上も減少、キャベツのビタミンCは半分近く減っています。特に減少が顕著なのは、ビタミンやミネラルですが、それだけでなく精製技術が発達したことでも、主食である米などの他、穀類の栄養も減っています。

野菜の栄養成分は減っている?
おいしく無駄なくいただきます!

効率良く栄養を取る

野菜の皮や葉、根、種子など、いつも捨てていた部分に栄養がたっぷり詰まっていることが多いのです。例えばジャガイモやゴボウ、ダイコン、ニンジンなどの根菜類は、皮のすぐ下に栄養がたっぷり。カボチャやピーマンのいわゆるワタの部分には、普段食べていません。農家の方々が丹精込めて栽培している野菜を、感謝の気持ちと共に無駄なく調理し



東京慈恵会医科大学附属病院栄養部の管理栄養士、浜谷宣さん（左）と赤石定典さんにお話を聞きました。

ゴボウ 皮むきなし、あく抜きなしで



- 皮の栄養素に注目。皮部分のポリフェノール、クロロゲン酸はホウレンソウの3倍以上あります。
- 選び方は、根元を持って真っすぐ立つ物を。立たない物は中心部に「す」が入って、スカスカになっていることがあります。

調理のポイント /

あく抜きが基本といわれる野菜ですが、栄養的には皮むきもあく抜きもしない方が断然有利。クロロゲン酸は糖尿病や脂肪の蓄積を予防する働きがあるといわれます。洗いゴボウはクロロゲン酸が減っているため、泥付きがお薦め。あく抜きするとクロロゲン酸が流失するだけでなく、水溶性の食物繊維も減ってしまうので洗うだけでよいでしょう。あく抜き同様、下ゆでしてもクロロゲン酸が流失します。細かいカットも抗酸化力が落ちるので、大きめのカットに。

1・2	野菜の栄養、おいしく無駄なくいただきます！
2・3	協同組合 落語で楽しく早わかり！
3	JA高岡貯金ウインタークエンペーン
4	2018たかおか食彩フェア開催

驚きの新事実! 知らないと損する 栄養の取り方



イラスト:石川ともこ

野菜の栄養、おいしく無駄なくいただきます！

ならばなおのことしつかり野菜を取ろうと思われるのではないでしょか。しかし、ただたくさん食べれば良いというものではありません。同じ野菜でも、調理方法によって体内に届く栄養素の量に違いがあるからです。

調理法とは、切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどですが、今までの調理法では、実は栄養分の9割以上も失っていた（口スしていた）、などということを考えられます。野菜の栄養分を逃がさない調理法を知り、しっかりと栄養が取れる食べ方を心掛けるようにしましょう。

野菜を無駄なくいただく



ニンジン 皮ごと&加熱調理しよう

- ニンジンの葉には可食部分の5倍のカルシウム、3倍のタンパク質が含まれています。また、根菜類は栄養が葉の成長に使われるため、葉付きニンジンを手に入れたら、すぐに葉と根を切り分けて使いましょう。
- ニンジンの皮にはβ-カロテンが豊富に含まれています。栄養分は芯を通じて中心部から葉に送られるため、時間がたつと中心部の栄養素はほぼなくなります。

調理のポイント /

皮ごと食べればβ-カロテンは2.5倍に、ポリフェノールは4倍になります。ニンジンに含まれるβ-カロテンは加熱すると生で取るより吸収率が2倍以上になります。さらに油を使うことで吸収率が70%まで上がります。炒めたり、油であえたりする調理法をお勧めです。

野菜の栄養、おいしく無駄なくいただく おすすめレシピ

肉巻き南蛮

材料 (6~7人分)

豚ロース薄切り肉 10枚
ゴボウ 1/3本
ニンジン 縦1/2本
しょうゆ(下味用) 小さじ1
小麦粉 適宜
サラダ油 大さじ1
南蛮酢
A エーコープらっきょう酢 大さじ3
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1
水 大さじ2
赤唐辛子(小口切り) 1/2本分
ショウガ 1片

作り方

- ゴボウは土を落とし、軽く皮をこそげる。(「あく」が気になる場合は酢水につけておく) ニンジンは縦4等分に切る。ショウガはせん切りにする。
- ゴボウとニンジンを鍋に入れて約10分間下ゆでし、ザルにあげて水気を切り、粗熱をとる。ゴボウはめん棒でたたいて縦4等分に裂き、ニンジンとともにしょくゆで下味をつけておく。
- Aの南蛮酢を合わせ、一度煮立たせて冷ましておく。
- ゴボウ、ニンジンを2つに分け、1つに肉を1枚ずつらせん状に5枚巻く。残り1つも同様に巻き、それぞれに小麦粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、巻き終わりを下にして入れ、弱火で約8分間全体に火を通す。
- ③の南蛮酢に漬けて味をなじませ、食べやすい大きさに切って器に盛る。



熊さん ご隠居、ご隠居ー！
たいへん、たいへん！
どうしたんだい、熊さん、八つあん？
横丁の先に何か見慣れねえもんができるやけに詳しい。
ああ、あれは横丁農協だよ。協同組合だな。
それっておいしいの？
はつはつは、八つあん、食べ物じゃないよ。
とはワケが違うんだ。で、何なんですか、
ご隠居？そのきょううどうナントカってのは？
きょううどう？それなーに？
協同組合。これはな、「協同」ということを大切にしている組織じゃ。
きょううどう？ってのは、みんなで力を合わせることでしょ？
そんなことはおれっちだって知つてらあね。「きょううどう」ってのは、みんなで力を合わせることでしょ？
うむ。そこで熊さんに質問だ。「きょううどう」の字は、どう書くかの？
お、クイズですかい。そうさねえ・・・「共同」かな？

八つあん
のんきで大らか、食いしん坊。子どものように純朴でまっすぐな根性の持ち主。熊さんを慕つて、いつも後をついて歩いている。【協同組合】について、やけに詳しい。

ご隠居
横丁の重鎮。長屋の住人たちのよろず相談役で、熊さん八つあんにとつて先生のような存在。【協同組合】について、やけに詳しい。

熊さん
短気でせっかち、あわてんぼう。だけど気のよいチャキチャキ江戸っ子。大工の見習いで、親方にいつもこき使われている。

とある時代のある場所、長屋が居並ぶ横丁で、熊さん八つあんご隠居が、雁首そろえてよもやま話。あわてんぼうの熊さんとおつちよこちよいの八つあんと物知り博識ご隠居があれやこれやと大騒ぎ。なにやら今日は横丁に、見慣れぬものが現れた。その名は、横丁農協とか・・・？

そもそも協同組合とは
「協」という字をよく見てごらんよ。
協同組合？
惜しい。ここでは「協同」と書くのが正しいんじゃ。
「協」という字をよく見てごらんよ。右側に「力」という字が3つあるだろう。これは、人が3人集まって力を合わせていることを示しているんじゃよ。じゃあ今度は八つあんに質問だ。協の字の左側には、何があるかな？
そう、十じやな。これは、3人が集まって力を合わせ、10人分の力にしている、とも解釈できるんじゃ。「協」は「かなう」とも読む。「多くのものが一つになる」という意味があるんじゃよ。

協同組合

落語で楽しく早わかり！

JA高岡

冬の定期貯金特別キャンペーン

キャンペーン期間：平成30年11月12日月～平成31年1月31日木

対象商品：スーパー定期貯金

年 **0.10%** でお預かりいたします！
(税引前) 税引後0.079%

50万円以上お預け入れと下記のお取引をいただと
20万円以上お預け入れと下記のお取引をいただと

1～4の中から1品プレゼント!!

JA高岡とのお取引

組合員・組合員家族または年金給与振込JAカードのいずれかをご利用中の方、及びご利用申込(予約含む)新たに組合員に加入申込された方も対象となります。

1 マルチケース/ベジタブルバッグ(2種類のうちいずれか1品)

2 かきもち(横越下集落営農組合)

3 チューリップ切り花

4 越中高岡万葉ごはん

お取引きはお一人様1店舗、また進呈商品は2点までとさせていただきます。





キーワード*2

一人は万人のために、万人は一人のために

協同組合のめざすあり方。古代ゲルマン人の言い伝えに由来する言葉ともいわれ、フランスの古典『三銃士』(1844年)でも銃士たちの友情を表すモットーとして

用いられている。協同組合運動では、ドイツの農協運動の父とされるフリードリヒ・ライファイゼンが『信用組合論』(1872年)で用いた。



キーワード*1

協同組合の自助・共助

「自助」とは自分で自分のことを守り、助けること。「共助」は家族や地域、組織で共に助け合うこと。協同組合は独立した経済主体・生活主体の自立性を尊重しながら、お互いに協同していく「相互扶助」・「自立協同」の理念に基づいて、組合員や地域の福利を実現する。



高岡市農林水産業功労者表彰式

今が旬!! 高岡産野菜の販売

新鮮な旬の野菜が勢揃い!

海鮮・海産物・果物 販売コーナー

カニのタイムサービス
マグロの解体ショーもお楽しみに

手づくり体験コーナー

チーズ・とうふ
そば・スノードーム
木工教室

ステージイベント

富山サンダーバーズ チアティーズ
富山グラウジーズ G.O.W
民謡、バンド演奏、フラダンス
マジックショー

農家用・家庭菜園用等 生産資材、最新ガス器具展示販売

JA高岡女性部愛の米ひとにぎり運動贈呈式

手づくり 食料加工品の販売

丹精込めた手づくり产品を
ご堪能ください。

飲食コーナー

高岡グリーンラーメン・うどん・おにぎり・五平餅
里芋田楽・焼き芋・ととまる・せんざい・ワッフル
米粉クレープ・鮎塩焼き・豚まん・赤飯・おこわ・かき餅
からあげ・チキン南蛮・お好み焼き・コロッケ etc.

相談コーナー

健康介護相談・食事バランス診断
脳トレゲーム

エントランス 展示コーナー

●お米とわたし作文・国画コンクール JA高岡管内入選作品展
●JA共済書道コンクール JA高岡管内入選作品展
●水土里ネット パネル展示
●高岡地域農業共済センター パネル展示

JA高岡万葉米、工一コープ商品 販売

(高岡産コシヒカリ100%)

(JAプライベートブランド)



高岡の食と農林水産業にふれあう
美味しい・楽しいイベントがいっぱい!!
ご家族お揃いでお越しください!!

2018 たかおか食彩フェア

11

18
(日)

9:30~15:30

売り切れ御免

会場:高岡テクノドーム

(イオンモール高岡横)

高岡市二塚322-5

ご来場記念品

このチラシ右下にある「引換券」をご持参ください。
高岡産コシヒカリ100%使用
「高岡 万葉ごはん」をプレゼント!!

[引換場所・時間]
フェア開催中に、会場内引換所にて行ないます。
品物が無くなりしだい終了と
させていただきます。

主催: 高岡市農林水産業まつり実行委員会・JA高岡食と農ふれあいフェア実行委員会
共催: 北日本放送 北日本新聞

協賛: 小矢部川漁業協同組合 高岡市畜産組合 高岡市土地改良区 福岡町土地改良区 射水平野土地改良区
富山県西部森林組合 富山県農業共済組合 雨晴温泉磯はなび 北陸レジン工業(株) (有)浅井商事 (株)山正 いなほ化工(株) (順不同)

利長くん



家持くん

万葉ごはん
引換券

*引換券1枚につき1個引換え
*お1人様2枚まで
ご利用いただけます。