



No.6
令和元年
7月10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

目次

- | | |
|---|--|
| 1 | 食品ロスを減らすために私たちができること |
| 2 | 旬のやさい ～トマト～ |
| 3 | 林修先生のまるわかり講座
JA高岡 第55年度の収支・剰余金処分のご報告
JA高岡 支店業務の見直し計画 |
| 4 | サマーキャンペーン／協同大学 公開講座のご案内 |



食品ロスを減らすために私たちができること

管理栄養士・株式会社エミッシュ代表 柴田 真希(しばたまき)

「食品ロス」という言葉をご存じでしょうか？食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では食料消費全体の3割に当たる約2800万トンの食品が捨てられていますが、このうち食品ロスは約632万トンとされています。日本人1人当たりに換算すると、お茶わん約1杯分の食べ物が毎日捨てられている計算です。

こんなにたくさんの食品が一体どこで廃棄されているかというと、食品メーカー、卸、小売店、飲食店など多岐にわたります。メーカーや小売店では、定番カット食品と期限を超えた食品などの返品、バレンタインなどイベント商品などの売れ残り、包装の破損や印刷ミスなどが廃棄されてしまう理由です。

対策としては、安全に食べられる食品は福祉施設などへ無料で提供する「フードバンク」と呼ばれる活動が行われています。また、3分の1ルール（食品の製造日から賞味期限までを3分割し、「納入期限は、製造日から3分の1の時点まで」「販売期限は、賞味期限の3分の2の時点まで」を限度とする食品流通業界の商慣習）の見直しなどもされているところです。

しかし、実は食品ロスは家庭から多く発生しています。実際に年間約302万トンにも上ります。

数値・データ等は政府広報オンラインより

さまざまな場面で発生する食品ロス



約330万トン

約302万トン

約632万トン

イラスト:MDRデザイン事務所

食品ロスを減らす5つの工夫

家庭での食品ロス削減は誰もができること。食べ物の廃棄量を減らすという環境面だけでなく、家計面にもメリットがあり、新鮮なうちにうまくやりくりできれば、体調面でも良い効果が得られるでしょう。では、そのための5つの工夫をご紹介します。

食材を買い過ぎない

安いからなどの理由で食材をたくさん購入したり、在庫があるのを忘れて同じ食材がかぶったりすると使い切れずに腐らせてしまう原因となります。このような無駄を防ぐためにも、買い物の前にはしっかり食品の在庫を確認して、必要な分だけ購入するようにしましょう。もしも同じ食材を購入してしまったら、冷凍庫をうまく活用したり、早めに調理して作り置きにするのも良いでしょう。



すぐに食べる物は賞味期限の短い物を

家庭での食品ロスを少なくするために食品を購入する際、賞味期限の長い物を購入するように気を付ける人もいらっしゃるでしょう。ただ、その分賞味期限が短い商品が店に残ってしまえば店側で廃棄することになってしまいます。

もしすぐ食べるものであれば、新しい物ではなく古い順番に取るようにし、食品ロスを少なくするように協力し合うことも大切です。

外食での食べ残し

家で作る際には多めに作り過ぎないこと、余っても冷蔵庫などで保存し早めに食べ切る、などの工夫をすることができます。ただし、外食の場合は食べ切れないと捨てられてしまうことになります。そうならないためにも、メニュー表に写真がなく量が確認できない場合は、お店の人に確認しましょう。また嫌いな物やアレルギーなどで食べられない場合は、初めに言って抜いてもらうように。小盛りメニューがあるか、ご飯の量を少なくするかなで調整するのも良いでしょう。



食材のアレンジ

何かを作るために購入した食材も、使い切れなかった場合は他の料理にアレンジして上手に使い切るようにしましょう。料理が苦手な人はなかなか難しいと思うかもしれません。加熱して食べられる野菜などは小さく刻んでみそ汁やスープにすれば毎食の料理に入れることができます。生食の食材もドレッシングなどと混ぜてサラダやあえ物に。レシピサイトで検索して新しい料理にチャレンジして、レパートリーを増やすのも良いでしょう。

「消費期限」と「賞味期限」の違い

「消費期限」と「賞味期限」の違いをしっかりと理解しているでしょうか。

「消費期限」とは、お弁当やお惣菜など品質の劣化が早い食品に表示されている食べても安全な期限のこと。従って、期限を過ぎた食品は食べない方が安全です。

一方、レトルト食品やハム・ソーセージなど、品質の劣化が比較的遅い食品に表示されている「賞味期限」は、いわば「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。例えば、卵の賞味期限は「生食できる期限」を示したもので、しっかり加熱すれば期限を過ぎても食べることができます。

	賞味期限	消費期限
意味	おいしく食べることができる期限。この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではない。	期限を過ぎたら食べない方がよい期限。
表示	3ヶ月を超える物は、年月で表示し、3ヶ月以内の物は年月日で表示。	年月日で表示。
対象の食品	スナック菓子、カップ麺、缶詰、レトルト食品、ハム・ソーセージ、卵、牛乳など。	弁当、サンドイッチ、生麺、総菜、ケーキなど。

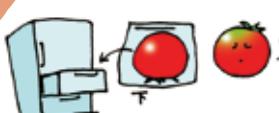
野菜ソムリエ上級アロ KAORUの ベジタブル ライフ

イラスト: 小林裕美子

トマトのプロフィール

- 【分類】ナス科
- 【原産地】アンデス高地
- 【和名】唐柿
- 【おいしい時期(旬)】6~8月
- 【主な栄養成分】リコピン、カロテン、ビタミンC、カリウム、クエン酸など

保存方法



緑色の部分が残っているトマトはまだ完熟していないので室温に置き、追熟させて全体が赤くなるのを待つ

完熟したトマトは冷蔵庫の野菜室で保存。ポリ袋に入れると、ラップをして、お尻がつぶれないようへたを下にして入れておく

トマトのチカラ



カリウムは高血圧予防やむくみ改善に♪

ビタミンAになるβ-カロテンをやや多く含んでいる。抗酸化作用があり風邪予防や美肌にも効果的。

β-カロテン

カリウム

リコピン

トマトの赤い色のもとはリコピンといわれる色素成分の活性酸素を減らす働きがあり、β-カロテンやビタミンEより強力な抗酸化効果があるといわれているよ

トマトのビミツ



トマトトマトル 語源はメキシコのアステカ文明が繁榮していた頃に、トマトル(胸元の果実)と名付けられたことから



食用として栽培され始めたのは19世纪になってからよ
原産地はアンデス高地。16世紀になってジャガイモと共に欧州に渡った。当時は毒を持っていると思われ觀賞用だった

国産のトマト

ペクチンが皮に多く含まれている

うま味成分が果肉より種の周りのゼリー質に多く含まれている

春～初夏
秋～冬
味わいが濃厚
高糖度で栄養価が高い



食用として栽培され始めたのは19世纪になってからよ

原産地はアンデス高地。16世紀になってジャガイモと共に欧州に渡った。当時は毒を持っていると思われ觀賞用だった

日本へは江戸時代初期に伝来。明治時代食文化の洋風化とともに急速に消費量が増加



春～初夏
秋～冬
味わいが濃厚
高糖度で栄養価が高い

トマトとささみの炒めもの

材料 (4人分)

- トマト 2個(300g)
- 鶏ささみ 4本(200g)
- (酒、しょうゆ 各大さじ1)
- 青ジソ 10枚
- 塩 小さじ1
- こしょう 少々
- 酒 大さじ1
- エーコープ純正ごま油 大さじ2



エーコープ純正ごま油はあぐりっち佐野店で販売中

●作り方

- 1 トマトは8等分のくし形に切る。ささみは筋を取って斜め薄切りにして、酒としょうゆをからめておく。青ジソは1cmの大きさに切る。
- 2 フライパンにエーコープ純正ごま油を熱し、ささみを入れて炒め、肉の色が変わったらトマトを加えて強火にして炒める。トマトが少しくずれたら、塩、こしょうをふり、酒をまわし入れ、さっと煮てアルコール分を飛ばし、火を止めて青ジソを散らす。

■エーコープ純正ごま油

香ばしく煎ったごまを昔ながらの製法(圧搾法)で香り高く仕上げました。2週間以上静置して、和紙・布などで何度もろ過し、雑味のない整った味わいのごま油に仕上げました。

エーコープマーク品を
つかったオススメ2品

●作り方

- 材料 (4人分)
- トマト 大1個 (200g)
- キュウリ 2本 (200g)
- (塩 小さじ1/2)
- 木綿豆腐 1丁 (300g)
- ドレッシング
- エーコープ純正ごま油 大さじ1 1/2
- エーコープらっきょう酢 大さじ1
- ショウガ 大さじ1
- 砂糖 少々
- かつおぶし 適量

■エーコープらっきょう酢
らっきょうを漬けるだけでなく、そのままかけて酢の物にも。ご家庭に1本あると便利ならっきょう酢です。「エーコープの酢」は国産の米を使用している安心安全な酢です。

エーコープらっきょう酢は
あぐりっち各店で販売中

トマト・キュウリ・豆腐のサラダ

●作り方

- 1 トマトはヘタを除き、湯むきして2cm角に切る。キュウリはピーラーで皮を縦目にむいて1cm厚さの輪切りにし、塩をふって10分おき、水気を絞る。
- 2 木綿豆腐はペーパータオルで包み10分おき、水切りし、2cm角に切る。
- 3 ボウルに1を入れ、ドレッシングのごま油を加えてあえる。ドレッシングの残りの材料も混ぜて加え、豆腐を入れて軽くあえ、かつおぶしをのせる。

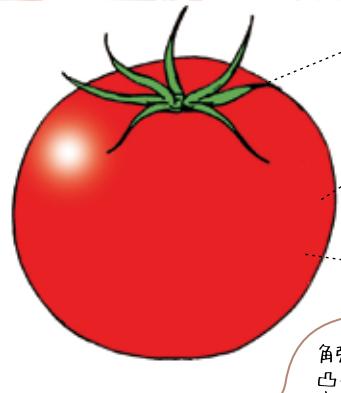


見分け方

お尻の部分に放射状の節が見える



栽培中に与える水分を減らして糖度が上がっている証拠。『スターーマーク(星形)』とも呼ばれる。チェックしてみよう



へたが緑色で
みずみずしく
ピンとしている

全体に色が
回っていて
張りがある

均等に丸く
重みを感じる

赤色系トマト



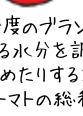
皮にも色が付いていて
厚いものの酸味、香り
共に強く、煮崩れしにくいので、主に加工用として缶詰やケチャップ、か熱調理用などに利用される

ミニ系トマト



高糖度のブランドトマト。
与える水分を調整したり、土の塩分を高めたりすることにより、糖度を高めたトマトの総称の品種名ではない

フレーツトマト



生のまま切ってサラダにする場合、皮付きのままの方が栄養価は高いが、皮をむいた方が口当たりが良くなる

楽しみ方・食べ方のコツ

生



へたをくり抜いてから

湯むき

沸騰した湯の中で
10~20秒ほど転がす

氷水に入ると皮が
つるつとむける

焼く



トマトのへたをくり抜き、オーブンでじっくり焼くと濃厚な甘味が引き出され、いたくな味わいに

燗



トマトのへたをくり抜き、オーブンでじっくり焼くと濃厚な甘味が引き出され、いたくな味わいに

煮込み料理などに使う場合は、皮ごと種と一緒にミキサーにかけるようにしたら、うまい味は生かせる

湯むきをしてからミキサーにかけ、ピューレ状にして、ソースやドレッシングに。フレッシュジュースとしても

林修先生のまるわかり講座 JAってなにをしているの?

安全・安心な農と食を支えています

消費者ニーズの変化をすばやくキャッチ

JAは、全国各地でたくさんの農畜産物の生産や、流通に関わっています。消費者の皆さんにもっと喜んでいただくために、甘みを凝縮した高糖度の果物や、機能性がある野菜など、新たな品種の開発や生産にも力を入れています。

近頃は、ライフスタイルが変化して、外食や惣菜、弁当などの調理食品を利用する人が増えました。あらゆる場面で安全・安心な食材をお届けするために、JAでは外食・中食の関連企業と提携したり、加工場を作ったりして、時代の変化に伴う新しいニーズに柔軟に対応しています。



よりおいしいトマトの生産を追求する
研究施設「全農トマトランド」

新しく就農する人をサポート

「新しく農業を始めたい!」と思って、何から手を付ければいいか分からず不安に思う人もいます。JAは、そうした新規就農者を行政や各団体と連携し、研修から就農、定着まで段階を踏んでサポートしています。



新規就農者の研修で機械の操作を学ぶ

最新の農業技術にチャレンジ

土の養分などの状態が分かる土壤診断や、ICT技術、牛の受精卵を移植する技術(ET)など、先端技術で畜産・酪農を支える技術の研究開発など新しい農業の技術も積極的に取り組んでいます。また、安価なジェネリック農薬の普及、農業機械のレンタルなども取り組んで、農家の労力負担を減らしています。



Point

消費者ニーズの変化や新規就農者へのサポート、新しい農業技術の開発など、時代の流れに柔軟に対応します。JAは、農業はもちろん、暮らしに関わるさまざまな活動を通じて地域を支えている組織なんですね。



JAグループサポートー 林 修(はやし・おさむ)



地域を元気にしています

幅広い事業でインフラ機能を発揮

JAが行っているのは、農業に関する事業だけではありません。地域の暮らしを支えるための貯金、貸出などの信用事業や、生命、建物、自動車等の共済事業、高齢者福祉、病院、旅行など幅広い事業があります。



地域の需要に応えるJAのコンパクトセルフSS

中山間地域でガソリン(燃料)の供給をしたり、組合員や地域住民の買い物支援のため、移動購買車の運行も行っています。

盛り上がるファーマーズマーケット

全国には約1700ものJAファーマーズマーケット(農産物直売所)があります。地域の新鮮な農産物が並び、人気ですよね。

住民の皆さんに地域の農業を深く知つてもらい、もっと農業を好きになってもらうため、売り場を充実させるだけでなく、農家や農産物のPRも盛んです。

楽しい交流イベントもたくさん

JAの組合員の中には、農業を仕事にしている人(正組合員)も、会社員や主婦のように農業を業(なりわい)としていない人(准組合員)もいます。JAは、地域の特色を生かしたJAまつりなどのイベントを開催し、組合員同士や地域住民のつながりを深めています。



JA主催のまつりでさまざまな住民が交流を深める



JA主催のまつりでさまざまな住民が交流を深める

あなたにおすすめの「旬」な情報を届け
JA旬みつけ!
今すぐ無料でアプリをはじめよう!

旬の情報をどこでもチェック

お近くのJA・ファーマーズマーケットを登録すると、店舗でのオススメ農産物の情報など、あなたにぴったりのお得な情報を配信。

旬の食材をいつでもチェック

100種類を超える野菜・果物が収録された『旬の食材辞典』には、毎日の食事に役立つ情報がたくさん!

耕そう、大地と地域のみらい。JAグループ

J A 高岡 第55年度の収支・剩余金処分のご報告

(平成30年3月1日から平成31年2月28日まで)

1. 損益計算書

(単位:百万円)

部門区分	金額
事業総利益	1 2,700
事業管理費	2 △ 2,506
事業利益	3=1+2 194
事業外損益	4 125
経常利益	5=3+4 320
特別収支	6 △ 55
税引前当期利益	7=5+6 265
法人税、住民税及び事業税	8 △ 57
法人税等調整額	9 △ 1
当期剩余金	10=7+8+9 206
当期首繰越剩余金	11 109
土地再評価差額金取崩額	12 36
当期末処分剩余金	13=10+11+12 352

(注) 百万円未満の端数を切り捨てて表示したので、差引・合計が一致しない箇所がございます。

2. 剩余金処分

(単位:円)

項目	内訳	合計
1. 当期末処分剩余金		352,100,382
2. 剩余金処分額		222,619,643
(1) 利益準備金	50,000,000	
(2) 任意積立金	100,000,000	
(3) 出資配当金	27,010,303	
(4) 事業分量配当金(右記★参照)	45,609,340	
3. 次期繰越剩余金(1-2)		129,480,739

- ① 出資配当は年1.0%の割合です。ただし、年度内の新規加入については日割計算です。
- ② 任意積立金は、施設整備等目的積立金に積み立てます。
- ③ 次期繰越剩余金には、営農指導、生活・文化改善の事業の費用に充てるための繰越額が含まれています。

★事業分量配当金とは?

組合員の皆さまのJA事業の利用によって生み出された剩余金を、皆さまの利用分量に応じ、皆さんに還元(配当)する制度です。

(1)定期貯金平均残高に対し 0.02%

(2)長期共済新契約(保障)1万円に対し 2円

(3)購買品供給高(肥料・農薬)に対し 2%(消費税抜き)

(4)当年産米売渡数量1俵(60kg)に対し 60円(消費税抜き)

(5)当年産販売品入高(米以外) 1千円に対し 10円(消費税抜き)

J A 高岡 支店業務の見直し計画

(JA高岡の健全経営のため24支店の信用・共済業務を本店と8支店に集約)

1. 目的

日銀のマイナス金利政策の長期化などJA高岡の経営に大きな影響を及ぼす環境変化が起こっているなかで、事業・施設の集約化・効率化により経営基盤の強化を図り、農業関連施設への投資など組合員の皆様に対するサービスの維持・向上を目的として、支店の業務を見直すものです。

2. 内容

- (1)現行の24支店を、次のとおり本店と8支店に集約し、残りの支店は地区センターとします。

集約後の本支店	現行の本支店
本 店	本店、東部支店、野村支店、北部支店、能町支店、牧野支店
伏 木 支 店	伏木支店、太田支店
戸 出 支 店	戸出支店、是戸支店、醸醸支店、北般若支店
中 田 支 店	中田支店
西 部 支 店	西部支店、二上支店
国 吉 支 店	国吉支店、守山支店、石堤支店
佐 野 支 店	佐野支店、二塚支店、福田支店
立 野 支 店	立野支店、小勢支店、東五位支店
高岡病院支店	高岡病院支店

- (2)地区センターの体制は、職員2名の配置とATMの設置とし、支店と連携し、組合員の皆様とのつながりを確保するとともに、生産組合、青年・女性組織、年金友の会などの活動拠点とします。

- (3)営農指導の体制は、現行どおりとします。

3. 実施日

令和2年1月14日(火)

上記の営業日から、信用・共済業務について本店、伏木支店、戸出支店、中田支店、西部支店、国吉支店、佐野支店、立野支店、高岡病院支店の9店舗体制で実施させていただきます。

なお、信用・共済業務をご利用の皆様には、別途ご案内いたします。

サマー キャンペーン

特典 新規で20万円以上お預け入れの方に
右記のいずれか1点プレゼント!!

A 組合員・組合員家族
B 年金 給与振込

JAカード ネットバンク 下記の抽選に自動エントリー!!

令和元年 6/10月→8/30金
スーパー定期貯金

※お取引はお一人様1店舗、
進呈商品はお一人様2点まで。

A、Bのいずれかをご利用中の方、及びご利用申込いただいた方は
上記の進呈商品をもう1点プレゼント
(上記2点と合せて最高3点まで)

1 麦とろ麺(一袋)
2 越中高岡 万葉ごはん(1個)

**雨晴温泉磯はなび 楽瑠別邸BLANCHE
ペア宿泊券を10名の方にプレゼント!!**

らくるべってい ぶらんしゅ (お一人様 最大10口)
(当選者には発送をもってご案内)

■個人の方に限ります。お預け入れ期間は1年、店頭金利となります。
■ご利用はお一人様、20万円以上となります。
■お利息は20.315% (国税15.315%・地方税5%) の分離課税となります。
■中途解約をされた場合、当JA所定の中途解約利率が適用され抽選権が失効致します。
■自動継続の場合には、満期日以降は自動継続時の店頭表示金利が適用されます。

■ATMからのお預け入れはできません。
■詳しくは、お近くのJA窓口、またはホームページでご確認ください。
■新規の組合員加入には出資が必要となります。
■懸賞品は一時所得と考えられ、確定申告が必要な場合があります。

JA高岡 協同大学 公開講座

歴史コメンテーター
金谷 俊一郎 氏

8/17 土
13:30~15:00
(開場12:30)
高岡 JA会館
7階大ホール
(高岡市あわら町1-1)

歴史から学び、現代に活かす

講師
歴史コメンテーター
金谷 俊一郎 氏

演題

入場には整理券が必要です(入場無料)

整理券配布日時 7月17日(水) 8:30より

整理券配布場所 ご利用いただいているJA高岡各支店

整理券配布方法

7月17日(水) 8:30から7月31日(水) 16:00までにご来店の方に先着でお渡します。
入場整理券のお渡しは、お一人様1枚とさせていただきます。
入場整理券の数には限りがあります。整理券がなくなり次第、配布を終了させていただきます。
公開講座当日は、入場整理券1枚で1名様がご入場いただけます。

講師プロフィール
25年以上、東進ハイスクールの日本史料トップ講師を務め、歴史コメンテーターとして、誰にでもわかりやすく日本の歴史・文化や地域の魅力を伝える活動を行っている。文化、教育、経営、男女共同参画など様々なテーマの講演は全国で反響を呼んでいる。
『学習まんが少年少女日本の歴史』(小学館)最新刊の解説も担当。テレビ・ラジオにも多数出演しており、主なテレビ出演は「世界一受けたい授業」(日本テレビ)、「Qさま!!」(テレビ朝日)、「クギズケ!」(読売テレビ)。

※駐車スペースが限られていますので、公共交通機関をご利用ください

主催:高岡市農業協同組合 一般社団法人 高岡JA会館 お問い合わせは 組織広報課:0766-26-7410