



ふらのの大地

3
2025 (令和7) 年
No. 289

-農協からの手紙-



かなやま湖アイスクャンドルナイト

新年度を迎えて

常務理事 菅原義人

2月に入り農協も新年度を迎えました。昨年は大きな自然災害もなく、温暖化の影響は有るものの総じて作柄は良い年となりました。今年も安定した年であって欲しいと願います。

さて予てから次期中期計画をご案内して来たところでもあります。合併後24年が経ち、ふらの農協が抱える多くの経営課題については、組合員の皆様のご理解と農協も努力を重ね解決してきました。全道に誇れる今日のふらの農協が築き上げられたと思います。ただ経営は生き物と申します。環境変化に対応しないと永続的に生き残れません。変化を見据えいち早く改革に取り組む、そんな姿勢が組織永続の必須条件であります。

次の中期計画ではその辺りを意識した内容です。一つ目は今だけ金だけ自分だけの風潮が強まる中、今こそ協同組合の原点に立ち、相互扶助の精神、「抛り所となる場」としての農協が必要です。具体的に表しますと農協離れや集荷率の低下が目立っており、組合員に寄り添う、職員が熱意をもって働ける、関係先との良い関係を構築する、そうした組織であらねばと考えます。そのために各部門は何をしなればならないかを考え表明し実行していく。そういった覚悟であります。

また昨今目立つ職員の中途退職は大きな問題であり、時代だからでは済まされませんので、何所に原因があるのかを分析し、重点を置いて改善に取り組む計画です。働き甲斐があつて魅力ある職場であれば離職は防げるはずで、組織として継続する上で非常に大きな要素でありますので、ここにも注力していく所存です。

令和7年度がスタートしました。組織改革元年の気構えで取り組んで参りますので、組合員の皆さまのご理解とご協力を宜しくお願い申し上げます。

ふらのの大地 3 目次

- 表紙のことば 2
- Welcome to Furano!..... 3
- 特集
農業用パイプハウスの大雪・強風対策について .. 4
ガス安全監視システム運用開始について
LPガス設備の冬期間雪害に注意しましょう！
- トピックス 6
- おしらせ 12
人事異動 13
- 緑峰高校より教育活動紹介 18
- 連載コラム 第3章
小麦～聖書の時代からの最古の穀物～..... 19
- 理事会報告 19
- 健康メモ 20
- 農家ならではの工夫料理 逸品レシピ紹介 .. 22



表紙のことば



2月1日に開催されたアイスキャンドルナイト。氷のキャンドルのあかりが灯り、かなやま湖畔キャンプ場に続く道を照らします。その先で花火が打ち上げられ冬の夜空を彩りました。

Welcome to Furano!

玉ねぎ・にんじん・メロンにスイカ、当ふらの地域には多様な農産物が溢れていますが、管内の農業を支え、畑から消費者まで届けるためには多くのマンパワーを必要としています。

このため、JAでは『特定技能制度』を活用してインドネシアから多くの人材を登用し、ともに“ふらの農業を支えるメンバー”として活躍してもらっています。

本誌では、赤道直下の南国から、北の大地のど真ん中・富良野までやってきて、気候・文化・宗教などの違いをものともせずには八面六臂の活躍をする皆さん方を紹介していきます！今回はサンティシアさんとヌルさんです。



Welcome to Furano! ふらので働く外国人紹介



#7

サンティシア クルニアワティニングラム
SANTISIA KURNIAWATININGRUMさん
29歳

愛称：サンティ



出身：東ジャワ バニユワンギ



ふらの滞在歴：2年6ヶ月



日本で驚いた事：お店での挨拶がとても丁寧で感動。いらっしゃいませ！ありがとうございました(^_^)



好きな日本食：ラーメン
色々な味があって好き



好きな言葉：愛してる♡



#8

ヌル アジザハ
NUR AZIZAHさん
28歳

愛称：ヌル



出身：中部ジャワ マゼラン



ふらの滞在歴：2年5ヶ月



好きな日本食：おもち 特にあんこもちが好きです



富良野の印象：美しいフラワーランドがたくさんあって、おいしいラベンダーソフトクリームがあるところ



好きな言葉：決して諦めない！



※音データはmp3形式です。

それぞれ、好きな言葉をインドネシア語で紹介しています。興味のある方は覚えてみてはいかがでしょうか！

☆農業用パイプハウスの大雪・強風対策について☆

令和3年3月2日に富良野地区を襲った豪雪被害から4年の月日が経ちました。今一度、対策として下記のポイントを再確認し、被災防止に努めましょう。また荒天の際にハウス内外で作業することは大変危険です。人命・安全に最大限配慮しましょう。

①大雪が予想される際は、事前にハウスサイドの除雪（注1）をし、降雪後は**速やかに雪下ろし**を行いましょ

う。また、ハウス内のカーテンを開放等、暖房機が設置されている場合は加温により**室温を高めて落雪を促進**しましょう。

（注1）既にハウスに雪が積もっている場合は、ハウスの雪下ろし後、ハウスサイドの除雪（支えが無くなり倒壊を助長する恐れがあります）

△万が一の事前準備としてハウス支柱・タイバー・筋交を設置すると効果的に補強できます。▽

a. 支柱↓積雪（ハウス上部からの荷重）に有効。一定間隔で設置しましょう。

・ハウス支柱「ツッパリ」対応高さ…（標準）約2・6〜4・2m、（豪雪用）約3・1〜4・5m

※商品の紹介動画をYouTubeで配信中です。（2分程度）



↑こちらのQRコードを読み取り
URL <https://youtu.be/Y5whIT32Z9s>
又は「ツッパリ」で検索

※右記の他にジャッキベースで天井パイプを金具で受ける支柱タイプ等もあります。

使用部材例

ハウス支柱ジャッキベース
ハウス支柱用天井受金具（φ42・7mm用、φ48・6mm用）

b. タイバー（T字・X字）↓積雪に有効。
（T字）軒から棟の高さの下から1/4の高さまでの設置が効果的です。

パイプ規格（外径（肉厚）mm）
標準仕様… 外管φ31・8（1・6）
内管φ27・2（1・9）
豪雪仕様… 外管φ48・6（1・8）
内管φ42・7（2・3）

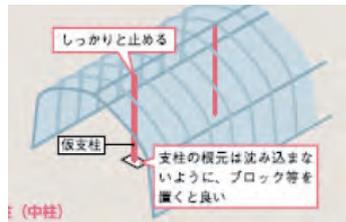
★豪雪仕様については受注生産になります。

（X字）軒から棟の高さの上から1/4

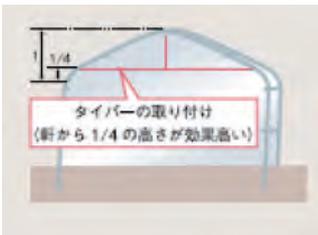
の高さまでの設置が効果的です。↓各規格あるので資材センターへお問い合わせ下さい。

c. 筋交↓強風（側面からの荷重）と積雪にやや有効。低コストで設置可能。
↓使用するアーチパイプを設置するのが一般的です。

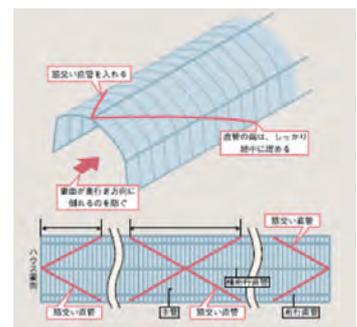
※参考画像
a. 支柱



b. タイバー



c. 筋交



②強風が予想される際は、ハウス周辺の片づけとフィルムや部材の緩みがないかを確認し、隙間からの風の吹込みによる被害を防止しましょう。
○フィルム・バンド・部材に緩みがある。

↓隙間から風が吹き込みパイプごと持ち上げられる可能性があります。
○ハウス周辺の整理整頓がされていない。
↓周辺に置いてある物、木片、資材片などの飛来によりフィルムが破損する可能性があります。



ガス安全監視システム運用開始について

JAふらの燃料自動車課では、令和5年度よりLPガスの安全を確保するための「安全監視システム(通報装置)」の導入を進めて参りました。この装置を設置し通信回線を利用することで、ガスメーターによる異常などの情報を速やかに察知することが可能となり、事故等の未然防止に役立つものとなっています。

また、訪問検針していたLPガスの使用量把握も、データで一括管理することが可能となり、検針業務の効率化にも取り組んでおります。

令和6年11月に全域の設置が完了し、12月分より従来の訪問検針ではなく通信による自動検針を開始しております、今現在、大きなトラブルもなく順調に稼働しています。これにより検針基準日は毎月20日頃に変更となりますので、何卒ご理解いただきたいと思います。

※一部通信回線が安定しないエリアは自動検針ではなく従来の訪問検針で対応継続しています。

今後の使用量および料金につきましては、Web登録(無料)にて確認することができますので、是非ともご

登録をお願いいたします。

ただし、Web登録に不安なおお客様は従来通りの請求方式(無料)と、シラーはがき(※有料154円税込)も選択可能となっておりますので、必要の際は「燃料自動車課」にお申し付けください。

※Web登録・シラーはがきはどちらもインボイス対応となります。



LPガス設備の冬期間雪害に注意しましょう!

冬期間降雪量が増えると、屋根からの落雪や排雪などにより、①ガス容器②メーターまわりなどのガス設備が破損する可能性があります。(今回設置した安全監視システムも含まれます。)雪の重みは想像以上ですので、こまめな除雪をお願い致します。

また、屋根の雪おろしの際は人身事故につながる恐れもありますから、充分な準備と安全確認のうえ行って下さい!

ガス設備の破損やガス漏れが発生したら最寄りの「給油所」もしくは「燃料自動車課」に連絡をお願い致します。

①お客様WEB会員サイトの登録はこちら
お手続きにあたり、事前にお手元に検針通知票もしくは検針通知兼請求書をご用意ください
<https://i-hles.jp/login/ja-furano-lpg>



安心・安全にお使い頂くために「LPガス設備」をご確認ください!!

降雪にご注意!
落雪があった時はLPガスの設備、排気筒、ガスメーターが損傷していないか必ず確認してください。

降雪にご注意!
雪おろしの際はおとなりのLPガス容器・配管などにも注意しましょう。
雪下ろし中の人身事故が多発しています!命綱を忘れずに!!

除雪にご注意!
雪の重みは想像以上。積雪によりメーターやガス配管等が変形する場合があります。ガス設備がこのような状態の時は除雪しましょう。

排気筒にご注意!
排気筒が雪に埋まると、不完全燃焼をおこし大変危険です。
雪が積もると、排気筒が埋まると、不完全燃焼をおこし大変危険です。

ここなら安心!!
このような落雪が少なく容器の交換しやすい場所に設置(移設)するようご協力お願いいたします。

JAふらの 購買部燃料自動車課 23-3590

北から南から

上富良野

第33回「JAミニバレーボール大会」

2月8日、JAふらの上富良野事務所主催の「第33回JAミニバレーボール大会」が上富良野町社会教育総合センターに於いてJA役員1チーム（JAはるひこ組）含め14チームの参加で開催されました。

この大会は「ミニバレーボールを通して、冬の健康維持増進と農業者相互の親睦を深めること」を目的に開催しており、組合員が心待ちにする年間行事の一つとなっております。この日のために練習を重ねるチームも多く、いざ試合が始まると無心でボールを追いかけ、声援が飛び交う中、熱戦が繰り広げられました。JA役員も予選リーグ突破し決勝トーナメントまで進むことができました。

参加された各チームにおいては、大会終了後、慰労会を開催するチームが殆どで、試合内容を肴に更に懇親を深めたようです。

【決勝トーナメント成績】

○優 勝…『東中みやちゃん』

○準優勝…『せいしゅう』

○3 位…『日の出と里仁と清富合同チーム』

『東中みかちゃん』

【敗者トーナメント成績】

○優 勝…『旭野B』

○準優勝…『東中りかちゃん』



選手宣誓
西村亮輔さん（富原チーム）
立崎友希さん（江花チーム）



優勝チーム「東中みやちゃん」



熱戦の様子

中富良野

「なかふらの地酒まつり」開催される

2月7日、中富良野町農村環境改善センターにて、中富良野産米『ゆきひかり』を原料とした日本酒「法螺吹き」を始めに、中富良野産ぶどうでの醸造ワイン、地元醸造クラフトビールなどが味わえる『なかふらの地酒まつり』が開催され、町内外から200名ほどの来客で大変な賑わいとなりました。

酒造振興会会長小松田町長挨拶のあと、ステージ上では「フラワー都市」交流でつながる、鹿児島県沖永良部島和泊町の高校生による「琉球國祭り太鼓沖永良部」の勇壮な伝統芸能『エイサー』が披露され、大いに盛り上がりました。祭りの後半には大抽選会が開催され、豪華賞品が当たる抽選発表に歓声が沸き、楽しい時間を過ごしていました。



酒造振興会会長 小松田町長開催挨拶



勇壮な「琉球国エイサー」踊り



会場での盛大な懇親状況



高砂酒造(株) 宮崎社長



松田副会長閉会挨拶後の抽選 当選者



なかふらのの将来を担う若者たち

青年部から



第74回青年部上富良野支部
定期総会開催

青年部上富良野支部の定期総会が2月7日に開催されました。スキー場や除雪のアルバイトが多い中、委任状を含め29名の出席により、令和6年度事業報告、令和7年度の事業計画及び新役員体制について審議され、各議案全会一致で承認されました。更に今回の総会において最も重要な令和8年度をもって「JA青年部北エリアの上富良野支部と中富良野支部の合併」が決議されました。令和7年度の1年かけて合併の詳細について協議検討を行いJA青年部北エリアの形作りに努めてまいります。

新役員体制は支部長に北野淳也氏、副支部長には林成洋氏、書記に西木貴洋氏、会計には一色貴行氏、新役員として理事に川上慎太郎氏、安達賢治氏、監事に井村祐太氏と瀬川悠太氏がそれぞれ選任されました。

来賓の西木北エリア運営委員長のお言葉にもありました「元気のパロメーター」と言われている青年部活動に対して役員・部員が団結し、より質の高い事業を展開する事を宣言しました。



青年部綱領朗唱



総会の様子



西木 北エリア運営委員長
来賓ご祝辞



商工会青年部長
木津雅貴 様ご発声による
万歳三唱



新役員左から井村、一色、瀬川、林、西木、北野、川上、安達



第76回青年部中富良野支部
定期総会を開催

2月6日、JAふらのの中富良野支部第76回定期総会を開催、有権者票数35名中出席者26名、すべての議案について賛成を頂き可決されました。

議案で提案した役員改選により、今年度は次に掲げる役員にて事業計画いたします。支部長に工藤和也氏、副支部長に久保祐太氏、事業委員長に佐々木拓也氏、書記長に石岡翔太氏、代表監事に幸田瑠平氏、監事に中野慎也氏を選任いたしました。

又、令和8年度に上富良野支部との統合合併の議案も議決され、今年度中に合併に対する諸課題の整理や、中富良野支部最後の行事を新任された役員、地区理事にて事業展開致します。



退任挨拶する小林支部長と福岡代表監事



前列向かって左から 佐々木、工藤、久保、石岡
後列左から幸田、中野



女性部から

上川生産連主催
食育イベントへの参加

1月25日JA上川ビルにて、上川生産連主催による食育イベント「JA女性部・青年部が考えたご飯がすすむ農家めしをつくっちゃおう」が開催され、当JA女性部から役員3名がインストラクターとして参加しました。当日は抽選で当選された7組14名の親子が来場し、当JA青年部・女性部考案の「つぶさないじゃがいも団子」と、JAたいせつ青年部・女性部考案の「たいせつビンバ」を調理しました。

最初に各女性部員がデモンストレーションで調理手順を説明しながら、じゃがいもの酸化による変色や、季節によるきゅうりの水分量についてなど、野菜の豆知識についてお話しをしました。普段から料理をしている子や、初めて包丁を持つ子と様々でしたが、完成した料理を美味しくに完食されていました。

最後に上川地区青年部協議会より「この花は何の花!」クイズが行われ、全問正解する野菜博士のお子さんもあり歓声が上がりました。

過去のイベントで、「生産者の声を聞きたい」という意見から開催2回目となった「農家めし」とのコラボ企画でしたが、親子が笑顔でクッキングする様子が見ることができ、生産者としてとても嬉しい活動となりました。



左 たいせつビンバ 右 つぶさないじゃがいも団子



デモンストレーションの様子



きゅうりの輪切りに挑戦!

JAふらの女性部エルダー部会
パン・豆腐づくり

1月15日、JAふらの女性部エルダー部会は、パン・豆腐づくりを行い、部員8名が参加しました。

講師にJAふらの女性部の小沼幼子さんをお迎えし、中富良野町農産物処理加工施設をお借りして開催しました。

大豆を8升使用した豆腐作りでは、途中で豆乳も頂き、大豆の甘さに感心していました。

また小麦粉を8kg使用したパン作りでは、ピザ、あんパン、ちくわパン、ソーセージパン、ロールパン、チョコレートパン、コーヒーロールと様々なパンを作ることができました。

昼食には出来立てのピザや寄せ豆腐を頂きました。参加者からは「豆腐もパンも美味しくできた」「今年もたくさん作れて良かった」との声が聞かれました。



女性部から



フレッシュユミズ部会
2月全体交流会開催

2月4日、JAふらの女性部フレッシュユミズ部会は、JAふらの女性部の盛永由紀子様、佐々木葉摘様のご指導のもと、全体交流会として「パン作り」を中富良野加工施設にて開催し、部員14名が参加しました。

10kgの強力粉を使用し4種類のパンを作る予定でしたが、講師の方がご厚意で材料をご用意くださり、様々な種類のパンを作ることができました。また、お米もご用意くださり、加工施設の機械を利用してパン菓子作りも見せていただきました。



←フレッシュユミズInstagramはこちらから

参加者からは「普段パン作りをしないからとても楽しかった」「美味しそうに作れて良かった」などの声がありました。フレッシュユミズ部会の活動の様子もInstagramにも投稿されますので、ぜひご覧ください。

生産部会から

酪農部

ふらのbonchi powderフェスティバル
2025「ふらの牛乳PR」



牛乳早飲み大会



ふらの農協酪農部会青年部は、2月2日ふらのbonchipoederフェスティバル2025(旧ふらのスキー祭り)にて、牛乳消費拡大を目的としたイベントに参加しました。

イベントで無料配布や毎年恒例の牛乳早飲み選手権で使われる「ふらの牛乳」について、中山副部長より「牛乳は季節によって味が変化していて、夏はさっぱり、冬は濃厚に仕上がっています。今日飲んだ牛乳の味をしっかり噛みしめて、富良野の思い出として頂きたいと思います。私たち青年部は、富良野の夏のイベントでも牛乳PR活動を行っておりますので、是非夏の牛乳を味わいに来てください。」とPRされました。今後も牛乳消費拡大に向け、積極的に活動していきたいと思っております。



購買部

アロック富良野カーセンター
春の自動車大商談会 開催

燃料自動車課では2月8日・9日の2日間、アロック富良野カーセンターにて春の自動車大商談会を開催しました。自動車ディーラー各社にもご協力いただき、新車・中古車あわせて約60台をご用意しました。キッチンカーの出店協力もいただき、2日間で約50組のお客様にご来場いただきました。アロック富良野カーセンターでは、引き続き自動車大商談会第2弾を3月8日・9日、第3弾を4月12日・13日に企画しています。また、中古車情報も毎月更新していますので、JAふらのホームページより詳細をご覧ください。スタッフ一同皆様のご来場を心よりお待ちしております。



← HP
アロックページはコチラ

性学
女大JAふらの女性大学
テーブルマナー講座及び卒業式

1月30日、JAふらの女性大学第13期生のテーブルマナー講座及び卒業式をおこない学生25名が参加しました。

午前中、南富良野町のかなやま湖ログホテルラッチにて、テーブルマナー講座を行いました。グラスの持ち方やパンの食べ方、またお箸の作法などについて学び、それらを活かしながら実際に料理を頂きました。参加者からは「美味しかった」「個人的にまた来たい」などの声が聞かれました。

テーブルマナー講座のあとは、ふらの農協本所へ移動し、卒業式が行われました。卒業証書は副学長から卒業生一人ひとりに手渡されました。授与の際、副学長と熱い握手を交わされていた学生もいらっしゃいました。

令和7年度第15期生の募集は令和7年3月上旬に行う予定です。ふらの農協や地域農業をよりご理解いただくための魅力ある講座を企画していきます。皆さまのお申込をお待ちしております。



営農部

令和6年度 Welcome茶話会を開催しました

1月21日に、ハイランドふらのにおいて、10名の奥様と、2名の理事、スタッフ4名の計16名で茶話会を開催しました。

桑折理事の挨拶、奥様方の自己紹介を頂いたのち、高橋営農部長の乾杯で食事が始まりました。奥様同士会話も弾み楽しく会が進み、抽選会では豪華賞品をゲットしておりました。最後に野尻理事の閉会の挨拶で、楽しい2時間が終わりました。

今回から新たな試みとして託児所を設置し、子供の心配なくゆっくり話せるようにしました。これは母親だけでなく、周りの人も落ち着いて会話ができる大好評でした。また、地区ごとと作物ごとに席替えをすることにより、多くの人と話す機会が出来てとても楽しかったという感想を頂きました。

この会は、地域に入られて結婚5年以内の奥様方を対象に、お友達作りの場として開催しております。参加費500円で食事付き、更に賞品付きで送迎あり、希望者には託児所設置、令和7年度も同様に実施する予定です。多数の参加をお待ちしております。



集合写真



桑折理事の挨拶



野尻理事の挨拶



賞品贈呈



乾杯



自己紹介



歓談風景

総務部

新山部事務所2月25日より供用開始

昨年6月から建設をしておりました新山部事務所が、2月25日より供用開始となりました。

旧事務所は昭和36年に建設され、生活店舗エコーコープと併設し生活の拠点として長らく地域の皆様に愛されてきました。しかしながら建物設備の老朽化と生活店舗の撤退から、コンパクトな新たな事務所を建設することとなりました。新事務所は山部市街地の国道沿いにある旧事務所の北側の駐車場スペースに約139坪の平屋建てとし、金融共済スペースと営農執務室、間仕切りで2つに分かれる会議室から構成されております。皆様に主にご利用いただく金融共済スペースは、カウンターや机を配置すると少し狭く感じるかもしれませんが、それでも天井を高めにし、照明器具や内装もきれいになったため明るくなったと感じていただけたと思います。

2月20日に竣工式を行い、21日の営業後にATM等電子機器を移設し25日のオープンを迎えました。オープンの様子は4月号でお伝えいたします。

皆様も新しくなった事務所へぜひお越しください。



新事務所正面（国道側より）



金融共済フロア

JAふらの女性部情報発信部会「のんの」のご紹介



皆さん、こんにちは！

「のんの」は農村に住む女性の生活の様子を発信することを目的に発足し、2013（平成 25）年 11 月 25 日に facebook の運用を始めました。

日常生活の

あんなこと～ や こんなこと～

を投稿することで、広く一般の方々に、ふらの地域で農業に携わる私たちの営みを身近に感じていただけると同時に、私たち女性部員同士にとっても様々な情報共有の場になることを楽しみに取り組んでいます。



日頃の投稿活動以外には、facebook に掲載する写真を撮影するコツを学ぶために、年に一度講師の先生を招いて撮影会を行っています。

昨年度は中富良野町のファーム富田で初夏の風景を撮影してきました。



農閑期には、パソコン等のスキルアップ（維持？）を目的に、講師を招いた Word などの講習会で勉強する機会も設けています。

昨年度は恒例の Word、Excel を用いたカレンダー作りをしました。

また、講習会で学んだノウハウを駆使して、「女性部通信」の編集も担当しています。



今年度のパソコン講習会では、のんのの会員以外の女性部員さんも募集対象としますので、興味のある方はご参加ください。

「のんの」の活動の基本は個々の facebook を使った情報発信です。
パソコンは苦手だけどスマホは身近！という方、スマホや facebook もまだ苦手！という方でも、日常のあれこれを伝えることに興味をお持ちでしたら是非ご入会いただきたいです！

会員募集中！



『のんの』はアイヌ語で『花』という意味です。私たちと一緒にそれぞれの花を咲かせませんか～？

ご相談・お問い合わせは

【事務局】

ふらの農業協同組合 営農部営農課

担当 高橋 TEL：23-3534

あるいは身近な会員まで。



ブラウザ版 facebook 「のんの」のページはこちらから。是非ご覧ください！→

人事異動

令和7年3月1日付で職員の定期人事異動が行われて122名の職員が異動対象となりましたのでご報告いたします。

氏名	新任配属部署名	前任配属部署名
中村 秀人	総務部付(部長職位)	購買部長
高沼 禎	青果部長	販売部長
遠山 嗣郎	米穀部長	販売副部長
岡本 和彦	営農部 生産振興室長(副部長職位)	営農部 生産振興室技師長(富良野担当)(課長職)
森田 真二	購買部長(副部長職位)	北エリア長(副部長職位)
武島 邦彦	北エリア長(副部長職位)	営農部 生産振興室長(副部長職位)
城越 啓史	監査部 監査課長	監査部 監査課 監査係長
斉藤 邦彦	総務部 審査課長	金融共済部 融資統括課長
宮川 和幸	金融共済部 本店 金融課長	総務部 審査課長
川端 義人	金融共済部 共済推進課長	金融共済部 北エリア共済課長
阿部 大介	金融共済部 共済課長	金融共済部 南エリア共済課長
東 丈博	金融共済部 北エリア共済課長	金融共済部 共済推進課長
末永 真	金融共済部 南エリア共済課長	金融共済部 本店 共済事務保全係長兼システム担当
山内 敏	青果部 青果第2課 オガール店店長(主幹)	販売部 南エリア米穀課 主幹(課長職)
飯沼 稔	米穀部 北エリア米穀課長	販売部 米穀施設業務課 米穀施設業務係長
後藤 猛	加工食品部 生産管理課長	加工食品部 生産管理課長 兼 システム担当
明田 雅史	加工食品部 シセラ工場長(課長職)	加工食品部 シセラ工場長(課長補佐職)
阿部 敦之	営農部 生産振興室技師長(富良野担当)(課長職)	加工食品部 品質保証主幹(課長職)
高嶋 光洋	(株)アグリプラン出向 業務部長(課長待遇)	販売部 北エリア米穀課長
住吉 孝一	(株)アグリプラン出向業務1課(審査役)	(株)アグリプラン出向総務部長(審査役)
高田 祐子	総務部 人事課長補佐	販売部 青果第2課 オガール店店長(係長職)
熊川 慎二	青果部 青果第2課長補佐	販売部 青果第2課 青果第2係長
木村真由美	購買部 生産資材管理業務課長補佐	総務部 経理課長補佐
福田 直行	総務部 総務課 デジタル推進システム担当係長	総務部 総務課主任兼システム担当
阿部 美奈	総務部 経理課 経理係長	営農部 畜産課 畜産係長
谷崎 寿和	総務部 経理課 経理係長	販売部 北エリア青果課 青果係長(中富良野担当)
佐藤根夕希	金融共済部 金融事務企画課 金融事務企画係長	金融共済部 金融事務企画課 金融事務企画係主任
寺澤 雅子	金融共済部 本店 金融課 融資係長	金融共済部 融資統括課 融資統括係主任兼システム担当
中本 勝巳	金融共済部 春日金融出張所係長	金融共済部 中富良野支店 金融課 金融係長
佐々木勝徳	金融共済部 本店 共済課 共済事務保全係長 兼 システム担当	金融共済部 本店 共済課 共済事務保全係長
宮下 侑也	金融共済部 北エリア共済課 共済推進係長(上富良野担当)	金融共済部 北エリア共済課 共済推進係主任(中富良野担当)
辻澤 昌史	金融共済部 南エリア共済課 共済推進係長(山部担当)	金融共済部 北エリア共済課 共済推進係長(上富良野担当)
前川 涼輔	青果部 青果第1課 青果第1係長 兼 システム担当	青果部 青果第1課 青果第1係長
西村 元好	青果部 青果施設業務課 青果施設業務係長	営農部 畜産課 畜産係長
佐々木真澄	米穀部 米穀課 米穀係長	販売部 南エリア青果課 青果係長(山部担当)

氏名	新任配属部署名	前任配属部署名
吉河 典英	米穀部 米穀施設業務課 米穀施設業務係長	販売部 米穀施設業務課 米穀施設業務係主任
柏木 孝則	米穀部 南エリア米穀課 米穀係長(山部担当)	販売部 米穀課 米穀係長
葛西 卓也	加工食品部 加工食品業務課 加工業務係長	販売部 青果施設業務課 施設業務係長
間山 幸司	加工食品部 品質保証係長	加工食品部 加工食品業務課 加工業務係長
齋藤 高広	営農部 北エリア営農課 営農係長(上富良野担当)	購買部 生産資材管理業務課 生産資材管理業務係長
瀬川 哲也	購買部 燃料自動車課 燃料自動車係長	購買部 燃料自動車課 燃料自動車係長 兼 システム担当
安部 裕二	購買部 燃料自動車課 富良野カーセンター 工場長(係長職)	購買部 燃料自動車課 上富良野カーセンター 店長(係長職)
廣瀬 誠	購買部 燃料自動車課 上富良野カーセンター 店長(係長職)	購買部 燃料自動車課 富良野カーセンター 工場長(係長職)
佐藤 哲哉	購買部 農業機械課 中富良野機械センター 農業機械係長	購買部 農業機械課 農業機械課長補佐
布施 陽一	購買部 農業機械課 アルード店長(係長職)	購買部 購買センターみなみふらの店 営業係長
岡田 治己	総務部 人事課 人事係主任	金融共済部 南エリア共済課 共済推進係主任(山部担当)
江良 友貴	金融共済部 本店 金融事務企画課 融資統括係主任 兼 システム担当	金融共済部 上富良野支店 金融課 融資係主任
東海 美幸	金融共済部 中富良野支店 金融課 金融係主任	金融共済部 中富良野支店 金融課 金融係
今井 友美	金融共済部 山部支店 金融課 金融係主任	金融共済部 山部支店 金融課 金融係
中元ひろみ	金融共済部 本店 共済課 共済事務保全係主任	金融共済部 南エリア共済課 金融共済係主任(南富良野担当)
澤口 真樹	金融共済部 北エリア共済課 共済係主任(上富良野担当)	金融共済部 本店 共済課 共済事務保全係主任
中村 昂	金融共済部 北エリア共済課 共済推進係主任(中富良野担当)	金融共済部 本店 共済推進課 共済推進係主任
佐々木由香	金融共済部 南エリア共済課 金融共済係主任(南富良野担当)	金融共済部 北エリア共済課 共済係主任(上富良野担当)
江島 百莉	青果部 青果第1課 青果第1係主任	販売部 青果第2課 青果第2係主任
佐藤 幸雄	青果部 青果施設業務課 青果施設業務係主任	加工食品部 シレラ工場係主任
尾崎 広哉	青果部 青果施設業務課 青果施設業務係主任	販売部 青果施設業務課 施設業務係
大嶋 克海	購買部 資材管理業務課 資材管理業務係主任	購買部 資材管理業務課 資材管理業務係主任兼システム担当
森本 真司	購買部 北エリア生産資材課 資材センターかみふらの店 生産資材係主任(店長)	購買部 北エリア生産資材課 資材センターかみふらの店 生産資材係主任
河原 寛人	購買部 南エリア生産資材課 資材センターやまべ店 生産資材係主任	購買部 北エリア生産資材課 資材センターなかふらの店 生産資材係主任
南 真貴子	購買部 燃料自動車課 燃料自動車係主任	購買部 生産資材課 資材センターふらの店 生産資材係主任
山本 幸一	購買部 燃料自動車課 新富給油所 燃料自動車係主任(店長)	購買部 燃料自動車課 新富給油所 営業係
村山喜美江	購買部 燃料自動車課 上富良野カーセンター 自動車整備係主任	購買部 燃料自動車課 燃料自動車係主任
楠本 賢弘	購買部 購買センターみなみふらの店 営業係主任	購買部 購買センターみなみふらの店 営業係
宮西 晃一	購買部 農業機械課 中富良野機械センター 農業機械係主任	購買部 農業機械課 山部機械センター 農業機械係主任
柿原 一章	購買部 農業機械課 中富良野機械センター 農業機械係主任兼システム担当	購買部 農業機械課 中富良野機械センター 農業機械係主任
久保 昭彦	購買部 農業機械課 山部機械センター 農業機械係主任	購買部 農業機械課 中富良野機械センター 農業機械係主任
宮川 裕世	総務部 総務課 総務係 兼 デジタル推進システム担当係	販売部 北エリア米穀課 米穀係兼システム担当(中富良野担当)
中田 楓	総務部 経理課 経理係	購買部 燃料自動車課 自動車フロント係
大石 総	総務部 人事課 人事係	総務部 総務課 総務係
殿山 育未	金融共済部 上富良野支店 金融課 融資係	金融共済部 本店 金融課 融資係
高橋 歩実	金融共済部 本店 共済推進課 共済推進係	金融共済部 春日金融出張所係

氏名	新任配属部署名	前任配属部署名
橋本 美咲	金融共済部 本店 共済課 共済係	金融共済部 北エリア共済課 共済係(中富良野担当)
大賀 淳史	青果部 青果第1課 青果第1係	営農部 営農課 営農係 兼 システム担当
伊藤 茜	青果部 青果第2課 青果第2係	総務部 人事課 人事係
加藤 雄太	米穀部 米穀課 米穀係 兼 システム担当	(株)アグリプラン出向 業務係主任(係職)
猪股 大時	米穀部 米穀施設業務課 米穀施設業務係	購買部 燃料自動車課 東山給油所 営業係
塚本 邦彦	米穀部 北エリア米穀課 米穀係(上富良野担当 3月末まで主任職待遇)	販売部 北エリア米穀課 米穀係主任(上富良野担当)
田中 寿弥	米穀部 北エリア米穀課 米穀係(中富良野担当)	販売部 青果施設業務課 施設業務係
広瀬 政利	米穀部 南エリア米穀課 米穀係(南富良野担当)	販売部 南エリア青果課 青果係(東山担当)
山本 愛美	加工食品部 生産管理課 生産管理係	総務部 経理課 経理係
中農 一輝	加工食品部 営業課 営業係 兼 システム担当	加工食品部 営業課 営業係
田口 博菜	加工食品部 営業課 東京事務所係	加工食品部 営業課 営業係
河内山慶也	営農部 営農課 営農係 兼 システム担当	金融共済部 南エリア共済課 共済係(山部担当)
富田 将義	営農部 北エリア営農課 営農係(中富良野担当)	購買部 生産資材推進課 生産資材推進係
五十嵐唯人	営農部 畜産課 畜産係	購買部 北エリア生産資材課 資材センターなかみふらの店 生産資材係
谷口 恭梧	営農部 畜産課 畜産係	購買部 生産資材推進課 生産資材推進係
白旗 弘樹	購買部 生産資材推進課 生産資材推進係(3月末まで主任職待遇)	購買部 生産資材推進課 生産資材推進係主任
菊地 翔太	購買部 生産資材推進課 生産資材推進係	販売部 青果第1課 青果第1係 兼 システム担当
森川 直樹	購買部 資材管理業務課 資材管理業務係兼システム担当	購買部 資材管理業務課 資材管理業務係
丸谷 考二	購買部 北エリア生産資材課 資材センターかみふらの店 生産資材係(3月末まで係長職待遇)	購買部 北エリア生産資材課 資材センターかみふらの店 生産資材係長(店長)
加藤なつき	購買部 燃料自動車課 燃料自動車係	購買部 燃料自動車課 燃料係
船津 和未	購買部 燃料自動車課 燃料自動車係 兼 システム担当	購買部 燃料自動車課 燃料自動車係
杉村 芳美	購買部 燃料自動車課 自動車営業係(3月末まで考査役待遇)	購買部 燃料自動車 考査役
中野 理博	購買部 燃料自動車課 新富給油所 営業係(3月末まで係長待遇)	購買部 燃料自動車課 新富給油所 燃料自動車係長(店長)
法月 克暉	購買部 燃料自動車課 新富給油所 営業係	営農部 畜産課 畜産係
富坂 銀次	購買部 燃料自動車課 新富給油所 営業係	購買部 燃料自動車課 上富良野給油所 営業係
大谷 夢加	購買部 燃料自動車課 新富給油所 営業係	購買部 燃料自動車課 上富良野給油所 営業係
上原 政彦	購買部 燃料自動車課 上富良野給油所 営業係	購買部 燃料自動車課 新富給油所 営業係
稲葉 隆斗	購買部 燃料自動車課 上富良野給油所 営業係	営農部 営農課 営農係
芦名 龍	購買部 燃料自動車課 中富良野給油所 営業係	購買部 南エリア生産資材課 資材センター山部店 生産資材係
愛澤 昌之	購買部 燃料自動車課 東山給油所 営業係兼山部給油所営業係	購買部 燃料自動車課 中富良野給油所 営業係
山本 託矢	購買部 購買センターみなみふらの店 営業係	購買部 燃料自動車課 上富良野給油所 営業係
武田 祐也	購買部 農業機械課 中富良野機械センター 農業機械係	購買部 農業機械課 山部機械センター 農業機械係
谷 丈一郎	購買部 農業機械課 中富良野機械センター 農業機械係	購買部 燃料自動車課 新富給油所 営業係
松本 晃明	(株)アグリプラン出向(囑託社長)	監査部 監査課 監査係(囑託)
佐々木秀樹	(株)富良野紫雲社出向(囑託特別職)	営農部 北エリア営農課 営農係(上富良野担当)(囑託)
北嶋 勝	監査部 監査課 監査係(囑託)	営農部 北エリア営農課 営農係(中富良野担当)(囑託)

氏名	新任配属部署名	前任配属部署名
宮内 巖	青果部 北エリア青果課 青果係(嘱託)	販売部 青果施設業務課 施設業務係 兼 上富良野担当(嘱託)
重綱 昇	営農部 北エリア営農課 営農係(上富良野担当)(嘱託)	営農部 北エリア営農課 営農係(中富良野担当)(嘱託)
阿部 晴夫	営農部 生産振興室 生産振興係(中富良野担当)(嘱託)	営農部 生産振興室 生産振興係(嘱託)
香川喜代美	購買部 生産資材管理業務課 生産資材管理業務係(臨時)	総務部 経理課 経理係(臨時)
千葉由加里	購買部 北エリア生産資材課 資材センターかみふらの店 生産資材係(臨時)	購買部 生産資材課 資材センターふらの店 生産資材係(臨時)
鶴井 英正	購買部 北エリア生産資材課 資材センターなかふらの店 生産資材係(嘱託)	営農部 生産振興室 生産振興係(中富良野担当)(嘱託)
中田ますみ	購買部 北エリア生産資材課 資材センターなかふらの店 生産資材係(準職員)	購買部 北エリア生産資材課 資材センターかみふらの店 生産資材係(準職員)
一條 奈美	購買部 燃料自動車課 燃料自動車係(準職員)	購買部 燃料自動車課 上富良野カーセンター 自動車整備係(準職員)
生駒きよみ	購買部 燃料自動車課 上富良野給油所 営業係(嘱託)	購買部 燃料自動車課 中富良野給油所 営業係(嘱託)
天山 幸栄	購買部 燃料自動車課 中富良野給油所 営業係(嘱託)	購買部 燃料自動車課 新富給油所 営業係(嘱託)
古谷 政紀	購買部 燃料自動車課 山部給油所 営業係(嘱託)	購買部 燃料自動車課 東山給油所 営業係(嘱託)
幾原さと子	購買部 燃料自動車課 東山給油所 営業係(嘱託)	購買部 燃料自動車課 山部給油所 営業係(嘱託)
東藤 弘	購買部 購買センターみなみふらの店 営業係(嘱託)	購買部 燃料自動車課 新富給油所 営業係(嘱託)
井上 一浩	購買部 農業機械課 中富良野機械センター 農業機械係(嘱託)	購買部 農業機械課 中富良野機械センター 考査役(嘱託)
岡田 克己	購買部 農業機械課 山部機械センター 農業機械係(嘱託)	購買部 農業機械課 中富良野機械センター 農業機械係(嘱託)

退職辞令

発令日 令和7年1月21日 所属部署名 金融共済部 春日金融出張所 係長 氏名 宮崎 雅典 退職事由 依願退職

本採用辞令

発令日 令和7年2月1日 所属部署名 加工食品部 シレラ工場 シレラ工場係 氏名 吉田 修士

予 告

新規就農激励会

3月26日、各地区より推薦された新規就農者(令和6年12月までに就農された、新規参入・Uターン・新規学卒の方)に対する新規就農激励会を開催いたします。本年は10名の対象者が参加予定で、激励会終了後は講演会を予定しております。当日の様子は5月号掲載予定です。

新入職員 入組式

3月26日、本年度から当組合に入組予定の6名の入組式を役職員一同で開催を予定しております。次月号のふらのの大地において新入職員の配属先等をご案内の予定です。

※今月は職員紹介ページをお休みします。

JAグループ北海道の農政活動強化に向けて

最終回「JAグループの代表議員がなぜ必要なのか」について

JAグループの声を!

JAグループの農政運動の目的は、「農政(農業・農村・農協政策)」にJAグループの声を反映させて、生産現場の課題解決を図ることです。そのため、農政を決定する政府・与党の中に、農業・地域・JAグループへの理解者を増やすことが農政活動の強化につながります。

組織力の結集を!

JAグループの様々な事業に対し措置されてきた予算・税制等の政策支援は、これまでの農政運動を通じて確保してきたものです。これらの政策支援を維持・発展させるためには、JAグループが団結して農政運動を行うことが必要です。組合員や役職員一人一人の力は小さいですが、組織としてまとまることで“力”となります。

農政活動の強化に向けて!

国民への食料の安定供給、環境との調和、組合員の所得増大、農業・農村の持続的発展等に向けた生産現場の課題解決のために、今こそ我々JAグループの組織力の発揮が必要なのです。



【JAグループ北海道の農政活動強化に向けて】と題し、農政活動や参議院選挙の仕組みなどを、全8回連載いたしました。

働きかけと支援を!

農業の実情を知る議員がいることによって、政府・与党内に農業現場の実情を伝えることが可能となります。そのため、JAグループの声を代弁し、政府・与党に積極的な働きかけを行う議員に対して、組織でまとまり、活動を支え、連携することが、政策実現のカギとなります。

我々の代表を!

国会(政治)は数が力です。国を動かすには、国会に一人でも多くの農業やJAの理解者を増やすことが重要です。そのために、我々JAグループの代弁者として、先頭に立って多くの国会議員に働きかけ、農業やJAの理解者を増やし、まとめていくことができる議員、つまり、JAグループの代表議員が必要なのです。

東野ひでき公式
LINEアカウントへの
登録はこちらから



東野ひでき北海道後援会

【富良野税務署からのお知らせ】

国税の納付には様々な方法がありますが、中でも、下記のキャッシュレス納付は、簡単・便利に納付ができますので、是非ご利用ください。

キャッシュレス納付を利用すれば、確定申告期等の窓口が混雑する時期に、金融機関や税務署に出向くことなく、自宅やオフィスで納付ができます。

◇振替納税

事前に税務署又は金融機関に届け出ること、振替日に預貯金口座から自動的に納付ができます。なお、一度届出を行えば継続してご利用が可能です。

◇クレジットカード納付

パソコン・スマホ等から、「国税クレジットカードお支払サイト」にアクセスし、必要事項を入力するだけで納付ができ、事前の届出は必要ありません。なお、納付税額に応じた決済手数料がかかります。

◇その他の納付手段

ダイレクト納付・インターネットバンキング・スマホアプリ納付等、ご自身に合った納付手段を選択できます。

詳しくはこちら→





試験圃場 結果報告会

1月16日、6月に視察した試験展示圃場（春まき小麦、大玉スイカ）の試験結果を普及センターの担当者の方から説明していただきました。試験の様子を自分の目で確認し、その結果を丁寧に説明していただいたので、学生は自家での導入が可能か、という視点で真剣に聞いておりました。



6月に見た試験圃場を思い出しながら真剣に聞いています。

自治会レク

今年度、最後の自治会レクリエーションを1月26日に開催しました。生産物を使ったカレーを食べたあとは、ボウリングで汗を流しました。学生の交流を深める有意義な時間となりました。



皆で食べるカレーは美味しいです。



翌日、筋肉痛になったのは内緒です。

研修報告会

専攻科では希望者が参加する研修でも、学生全員が共有できるように校内で報告会をしています。埼玉研修と先進地視察研修の報告会を2月3日に行いました。研修のまとめと経験を共有できる貴重な時間です。



入試情報や活動内容はホームページやfacebookでも確認できます



facebook



ホームページ

令和7年度 富良野市内新設高等学校 農業特別専攻科 学生募集【2次募集】

自家の農業に従事しながら、専門的知識・技術を学びたい方なら年齢や性別に関係なく出願できます。修業年限は2年です。

- 出願資格 高等学校またはこれに準じる学校を卒業した者（令和7年3月末日までに卒業見込みの者を含む。）または本校校長が高等学校を卒業した者と同等の学力があると認められた者
 - 募集人員 18名
 - 出願期間 令和7年2月12日(水)午前9時から3月14日(金)正午まで
(土日、祝日、3月1日～3月6日を除く)
 - 検査日 令和7年3月25日(火)午前10時
 - 検査会場 北海道富良野市内新設高等学校
(現 富良野緑峰高校)
 - 検査内容 作文および面接
- *願書等は直接、農業特別専攻科へ請求してください。
TEL・FAX 0167-22-2594



第3章

小麦

〜聖書の時代からの最古の穀物〜

現在、世界中で栽培される小麦の品種は多岐にわたっています。が、実はその多くに日本の小麦の遺伝子が導入されていることをご存知ですか？

終戦直後、G H Qの農業顧問として来日した米国人農学者 S. C. サーマンは、岩手農試で稲塚権次郎博士によって開発された『農林10号』という小麦に目をつけました。それまで欧米で作付けされていた小麦は背が高く1・2メートルにもなる品種で、倒伏によって収量が伸び悩んでいました。しかし、農林10号は短稈で60センチと半分ほどの草丈で、収量も落ちないという夢のような品種だったのです。

これを見たサーモンは、戦勝国

の立場を最大限に利用し、この農林10号の種子から研究結果から、一切合財を自国に持ち帰りまし。これを別の米国人が『ゲインズ』という名前で売り出したところ、従来品種に比べて4倍の収量をたたき出しました。

更にメキシコでの小麦栽培を研究していた米国人ノーマン・ボーローグは、自分が開発していた耐病性品種とゲインズ（元は農林10号）を掛け合わせ、ついに短稈で倒伏せず、更に病気に強い理想の小麦を作り出したのです。

P N 《へそのゴマファアザラシ》



第13回

理事会報告

令和7年1月29日、本所役員会議室で第13回理事会が開催され、次の事項について報告、協議、承認されました。

■ 報告事項 ■

1. 事業及び一般概況について
2. 不祥事再発防止策の進捗報告について
3. 組合員加入状況報告について
4. 融資報告について
5. 令和6年度 年末資金貸出状況報告について
6. 令和6年度 離農組合員の状況報告について
7. 令和6年度 要対策組合員年末収支状況報告について
8. 不良債権の状況報告について
9. 理事の利益相反取引に対する事後報告について
10. 青果物販売状況報告について
11. 畜産取扱状況報告について
12. ポテトチップス用馬鈴薯取引要領改定について
13. 与信先の状況報告について

□ 協議事項 □

1. 令和7年度 コンプライアンスプログラムの制定について
2. 子会社管理規程の一部改正について
3. 信用事業方法書の一部改正について
4. 融資案件について
5. 令和7年産 玉ねぎの共同計算運営基本事項について
6. 令和6年度 決算見込みと決算処理方針（寄付金・減損損失）及び決算手当の支給について
7. 第8次中期経営計画について
8. 第8次地域農業振興計画について
9. 令和7年度 事業計画について
10. 学識経験役員候補者について

健康メモ



脂肪肝と言われて放置していませんか？

〜アルコールをとっていても進行する

脂肪肝、改善のための食事のポイントについて〜

旭川厚生病院 栄養科

管理栄養士 紺野里菜

○脂肪肝ってよく聞けどどんな状態…？

健康診断や人間ドックで脂肪肝と指摘されたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？脂肪肝とは、肝臓の細胞に30%以上の中性脂肪がたまった状態のことをいいます。

原因は、食事・嗜好品(お菓子・ジュース・アルコールなど)からの摂取エネルギー量のオーバー、運動不足による肥満が大きく占めます。

○アルコールをとっていないから大丈夫！？

最近、アルコールをとっていないだけでもアルコール性肝疾患のような肝臓の状態に変化してしまうN

AFLD (non-alcoholic fatty liver disease 非アルコール性脂肪性肝疾患)が注目されています。BMIが28kg/m²を超えると過半数がNAFLDとなり、30kg/m²を超えると80%以上がNAFLDになるといった報告もあります。

○脂肪肝が進むとどうなるの…？

肝臓は痛みを感じる神経が通っておらず、重症化するまでは自覚症状が現れないことが多いため、「沈黙の臓器」とよばれています。NAFLDには、ほとんど病態が進展しないNAFL (non-alcoholic fatty liver 単純性脂肪肝)と、脂肪変性、肝線維化、炎症を引き起こし肝硬変への進行や肝癌発症リスクが高いNASH (non-

alcoholic steatohepatitis 非アルコール性脂肪肝炎)の2つ異なる病態が存在しています。

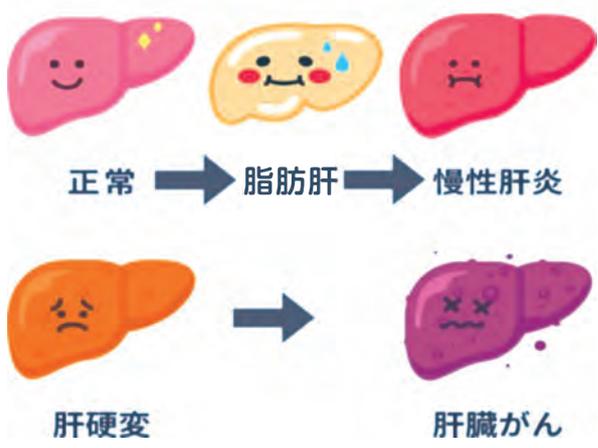
○脂肪肝に薬はあるの…？

脂肪肝に治療薬はありません。肝臓はリカバリー能力が強い臓器ですが、肝硬変まで進行してしまうと、健康な状態に戻すことは困難です。肥満の原因となっている食事や運動などの生活習慣を見直し改善させることが最大の近道となります。

◇減量目標◇

肥満の判定基準はBMIが用いられ、こちらを参考に減量目標をたてます。

減量の効果として、元々の体重の3%の減少で脂肪変性が消失し、5%ではQOL(生活の質)の改善が得られ、7%以上でNASHが軽減し、10%以上では肝線



維化が改善すると報告されています。肥満がある場合は7%以上が減量目標ですが、急激な減量はリバウンドの原因となりますので、1〜2kg/月が理想です。

※筋肉量の多い方などは体脂肪量と筋肉量のバランスを確認するとより良いでしょう。

$$\text{BMI}(\text{kg}/\text{m}^2) = \frac{\text{体重}(\text{kg})}{\text{身長}(\text{m}) \times (\text{m})}$$

例：身長 165cm で体重 60kg の場合
 体重 60kg ÷ 身長 1.65m ÷ 身長 1.65m = 22 kg/m²

目標とするBMIの範囲 (18歳以上)

年齢(歳)	目標とするBMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」、2019年

●自分に必要なエネルギー量を知ろう！

標準体重と身体活動量の係数を用いて、1日に必要なエネルギー

量を算出することができます。季節ごとに運動量が変わる方は、身体活動量の係数を変更し、体重のコントロールを図りましょう。

$$\text{標準体重}(\text{kg}) = \text{身長}(\text{m}) \times (\text{m}) \times 22$$

※65歳以上 22~25

例：60歳 身長 165cm で体重 60kg の場合 普通の運動量
 身長 1.65m × 身長 1.65m × 22 = 60kg
 標準体重 60kg × 30kcal = 1800kcal

運動量のレベル	身体活動量
軽い (デスクワークが多い、事務など)	25~30
普通 (立ち仕事が多い、営業など)	30~35
重い (力仕事が多い、建設業など)	35~

●脂肪肝の食事のポイントとは？

*自分のからだに見合ったエネルギー量でバランスよく食事をとる
 …前述のように、摂取エネルギー量のオーバーが続くと脂肪肝の進行



につながってしまいます。炭水化物量に偏ったり、揚げ物ばかりにならず、1日3回規則正しく、バランスよく、炭水化物である主食、一緒に筋肉量も落とさないためにたんぱく質食品である主菜、ビタミン・ミネラルのとれる副菜を揃えて摂取しましょう。

*調理方法でもひと工夫

…同じ食品でも、調理方法でエネルギー量は変わってきます。揚げよりも、蒸す・茹でる・オーブン焼き、グリル焼きでも余分な脂質を減らすことができます。

*菓子類、甘い飲み物は控えめに…フルクトース(果糖)はほとんどが肝臓で代謝され、かつ中性脂肪の合成・蓄積を促進し、脂肪肝の形成が進みます。ジュースなど

清涼飲料水(果糖ぶどう糖液糖など)や栄養ドリンク、甘味の強い菓子などの甘味料に使用されています。フルクトースの継続摂取により、NAFLDの肝線維化が進行してしまいます。一方で、フルクトースの摂取を制限により、LDLコレステロールの減少や、体

重減少が得られなくても代謝の指標が改善することが報告されています。ジュースやお菓子など食品を選ぶ際に、「砂糖」「果糖類」などの表記をチェックし、なんとなく摂取せず、量や本数を決めるなどし、過剰にとらないよう工夫をしましょう。

最近の報告では、「地中海食療法」がNAFLDに有効であると報告されています。

特徴としては、不飽和脂肪酸を多く含む魚類、オリーブオイル、野菜、果物、豆類、ナッツ類を使用し、肉・加工肉やフルクトース食品が少ないことがあげられます。本来の日本食にとっても似ていますね。

自覚症状がないことなかなか食事や生活習慣を見直すきっかけを掴むことが難しいですが、皆さんが1日でも健康ですこやかに過ごせることを願っています。

参考文献：臨床栄養臨時増刊号2021年9月号、臨床栄養2024年6月号



農家ならではの工夫料理 逸品レシピ紹介



平成29年集大成として発刊されたレシピ集より
抜粋、連載させていただきます。

JA南富良野支所女性部の事業「漬物・特産物料理コンクール」で表彰されたレシピをご紹介します！

第44回(平成27年)
岩永 かずえ さん(北落合)

冷凍できるきゅうりのQちゃん



材 料

- きゅうり…………… 3kg
- 醤油…………… 50cc
- 砂糖…………… 40g
- 酢…………… 70cc
- しょうが…………… 適量
- 鷹の爪(輪切り) …… 適量
- 塩昆布…………… 20g
- 塩…………… 適量

作 り 方



- 1.きゅうりを輪切り、しょうがを千切りにする。
- 2.きゅうりに塩をまぶし2～3時間おく。
- 3.2をぎゅっとしぼり水分を切る。
- 4.3と刻んだしょうがと調味料をすべて鍋に入れ火にかける。
- 5.かき混ぜながら煮詰め、シャキシャキ感が残す。

☆冷凍できるので長期間保存ができる。
☆しょうがの量はお好みで調節する。



ふらのの魅力やJA事業 お得な情報など 随時更新!

!! check !!

JAふらの

<YouTube> <Instagram>

<LINE>

女性部

フレッシュミズ部会 <Facebook> フレッシュミズ部会 <Instagram>

情報発信部会 「のんの」 <Facebook>

編集後記

春の訪れを感じさせる時期となりました。3月は卒業式シーズンということで世間的には別れの時期でもあります。一方「ふらの農業界限」ではどうでしょうか？3月は播種作業を終えた作物が芽吹きハウス内では育苗作業が盛んに行われています。ことさら今年の作物との出会いの時期と言ったところではないでしょうか？

この原稿を書いている2月中旬、十勝・釧路地方の記録的な大雪や季節外れの高温など激変する気候の報道を耳にしています。これから出会う作物の芽たちが「ふらのの大地」で大きく育ち沢山巣立っていく姿を見たいと思うこの頃です。☺

ふらの農業協同組合

本所	富良野市朝日町3番1号	TEL. 0167-23-3532	FAX. 0167-22-3232
上富良野事務所	空知郡上富良野町米町2丁目2番45号	TEL. 0167-45-3131	FAX. 0167-45-4519
中富良野事務所	空知郡中富良野町南町4番31号	TEL. 0167-44-2211	FAX. 0167-44-3143
富良野事務所	富良野市朝日町3番1号	TEL. 0167-23-1819	FAX. 0167-23-6119
山部事務所	富良野市山部東町8番2号	TEL. 0167-42-2211	FAX. 0167-42-2488
南富良野事務所	空知郡南富良野町字幾寅979	TEL. 0167-52-2005	FAX. 0167-52-3113



JAふらの

●皆様からの記事へのご意見・ご要望・情報がございましたら電話・FAX等などお気軽にご連絡ください●