



JAいわみざわ公式アプリ  
暮らしに役立つ情報がたくさん!

# 健康な体はお米と牛乳から!

昨今、テレビや新聞で報道されているように、お米や牛乳の消費量が減退しています。そこで今月号では、お米と牛乳の健康効果や簡単にできる活用法についてご紹介します! ※JAいわみざわではお米や牛乳の消費拡大運動実施中!

## 朝ご飯の健康効果

勉強・仕事の集中力アップ!

イライラ解消!

朝ご飯は太らない!



### ☆朝食で集中力UP

脳のエネルギー源となるブドウ糖を摂取することができ、やる気や集中力を高めるなど、頭の働きを活性化させる効果をもたらします。

### ☆朝ご飯を食べると太る?

朝ご飯を食べると太ると思う人も多いですが、毎日朝食を摂っている人の方が肥満率は低い傾向にあります。

## 牛乳の健康効果

免疫力アップする栄養素が満載!

コップ1杯で1日に必要なカルシウム量の約1/3摂取できる!

コップ1杯(200ml)約134Kcalだよ!



### ☆牛乳の疑問

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロし、下痢を起こす現象がありますが、「毎日少量ずつ飲み続け、そして飲む時は少しずつゆっくり飲む」ことで抑えることができるようです。

### ☆夜に飲むとより効果的!

- 就寝中に骨からカルシウムが溶けだすのを防ぐ
- 眠りを誘う成分を含み睡眠を助ける
- 成長期の子どもの骨や筋肉を作る

## 今月のオススメの逸品

### ◇大好評! デカ盛り弁当◇

JAいわみざわ産ななつぼし500gにおかずをのせたボリュームある「デカ盛り弁当」はもう食べましたか? 家族でシェアしたり、1人でガッツリ食べるなど楽しみ方はたくさんあります!

毎週金曜日販売していますので、みなさんぜひお召し上がりください!



好評販売中!!  
626.40円

デカ盛りのり弁当

## ◇牛乳をそのまま飲むのが苦手な方へ◇

### ◎牛乳で作る牛乳豆腐



#### 材 料

- 牛乳 500cc
- レモン汁 or 酢 大さじ2杯



1. 鍋に牛乳を入れて火にかけ、60℃に温めたら火を止める。
  2. レモン汁または酢を加え、すばやく混ぜる。
  3. 5~10分ほど置いたら固形と液体(ホエー)に分離する。
  4. 3をキッチンペーパーを載せたザルに流し入れ、こす。
  5. ホエーが下に落ちたらキッチンペーパーで残った牛乳豆腐を包み、軽く水気を切り完成!
- ホエーには栄養がたっぷりつまっているのだから、そのまま飲んだり料理に使用しましょう!



JAいわみざわは全国でも有数の米産地として知られています。地域のみなさんに地元の農畜産物を食べていただきたく、「デカ盛り弁当」などの消費拡大運動を実施しています。

普段の食生活や健康管理にも最適なお米や牛乳をもっと摂って健康な体をつくり、地元の農業を応援してください!



# ベジタブルライフ

今回のテーマは…

## セロリ

### セロリのプロフィール

- 【分類】セリ科
- 【原産地】ヨーロッパ、西南アジア、インド
- 【おいしい時期(旬)】春(高冷地は夏)
- 【主な栄養成分】  
ビタミンB6、C、カリウム、食物繊維、カロテン(葉)など

解説  
KAORU

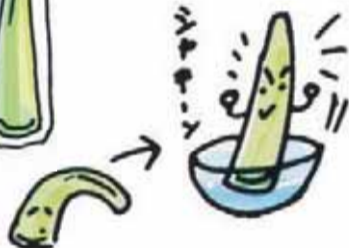
### 保存方法

葉に茎の栄養を吸い取られるので切り落とす



ラップに包むかポリ袋に入れる

冷水にさらしてあげるとみずみずしさが復活する



### 食べにくいときは…



油や柑橘類と合わせると独特の風味が和らぐ



柑橘類

オリーブ油  
ごま油



**ホワイトセロリ**  
ミツバや水菜を使う感覚で



セロリが苦手な人でもクセが少なく食べやすい

根セロリ



パスタ



ラーメン



煮込んでスープ

### おいしいセロリの見分け方

#### 葉

カロテンが多い

#### 茎

緑っぽいものは風味が強く堅め  
白っぽいものは優しい味で柔らかい

新鮮なものはピンとして張りがありみずみずしい



ハクサイみたい?

もともとは大きな株で収穫される



カリウムと食物繊維が豊富

利尿作用があり  
高血圧予防に効果的  
むくみも解消してくれる

切り口が変色していない

特有の香り成分  
アピインやセネリンには  
食欲を増進させ、ストレスを  
軽減する効果がある



### 和風料理にも使ってみよう

納豆和え



天ぷら



葉もムダなく使おう



きんぴら

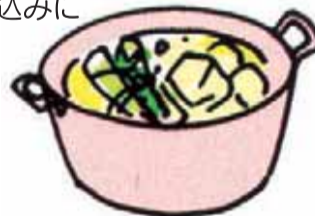


ぬか漬け

### 筋っぽくなったり鮮度が落ちたら

細かく刻んで

洋風スープの煮込みに



お茶パックに入れてシチューやカレーなどの煮込み料理の下味に



ハーブの代わりに肉や魚を焼くときの臭み取りとしても使える

### ひとくちメモコーナー



セロリに多く含まれているカリウムには体内の過剰な塩分や水分を排出する働きがあります。塩分の摂り過ぎも調節してくれるので、高血圧の予防にもつながります。また、カロリーは100gあたりわずか12kcalと野菜のなかでも特に低く、ダイエットの強い味方になります。

セロリには健康のほか、香りによる精神安定やストレス緩和効果も期待できます。

### セロリ栽培のポイント

- 生育気温は15℃～20℃で高温や低温に比較的弱いので、適切な温度管理をしましょう。乾燥に弱いのでマルチ栽培が有効です。
- ほかの野菜と比べて2～3倍の肥料が必要です。基肥:窒素16g リン酸30g カリ15g(mあたり)
- 余分な脇芽は栄養を取られてしまうので除去しましょう。また、多くの水を必要とするので十分に水を与えましょう。
- 草丈が30～35cmに育ったら収穫しましょう。
- 茎の部分を白くするには遮光フィルムや牛乳パックで茎を囲うのがオススメです。

公式アプリ  
大好評!!



暮らしに役立つ情報がたくさん!

- Aコープチラシや特売情報
- 金融、共済商品などの情報
- 燃料価格変更のお知らせ

Aコープポイントカードが  
スマホで  
使える!



今すぐ  
ダウンロード!



新型コロナウイルス感染症に関する  
大切なお知らせ

このたびの新型コロナウイルスにより影響を受けられたみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症<sup>\*1</sup>の被患により、入院された場合、

「**疾病による入院**」として、**入院共済金のお支払対象**となります。<sup>\*2</sup>

(医療機関等の事情により、**宿泊施設や自宅等での療養を余儀なくされた場合**も、所定の証明書をご提出いただくことで**入院共済金のお支払対象**としてお取り扱いします。<sup>\*2</sup>)

また、同感染症の被患により、万一の場合<sup>\*3</sup>、災害給付特約、災害死亡割増特約等による「**災害死亡共済金**」「**災害後遺障害共済金**」等のお支払対象といたします。<sup>\*2</sup>

詳しくは、ご加入先のJAまでお問い合わせください。

<sup>\*1</sup>、新型コロナウイルス感染症を指定感染症として定める等の政令(令和2年政令第11号)第1条に定める新型コロナウイルス感染症をいいます。以下、同じ。

<sup>\*2</sup>、ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。

<sup>\*3</sup>、「万一の場合」とは、死亡・所定の第1級後遺障害の状態に該当する場合のことです。  
<sup>\*</sup>今後の政令改正等によっては本取り扱いを終了する場合があります。

<sup>\*</sup>医師等による診断が伴わない市販の簡易検査キット等での陽性反応に基づく自主療養期間は本取り扱いの対象となりません。

JAいわみざわ女性部

農家の食卓

～ファーマーズキッチン～

ヴェルドウーラ

大富支部ドリームライフ 田中 あゆみ さん



材料

全量20個分 1個200Kcal

《パン生地》水270ml、卵2個、強力粉(キタノカオリ)560g、塩小さじ1.8杯、砂糖大さじ7杯、バター85g、スキムミルク大さじ3杯、ドライイースト小さじ2.5杯  
材料A(塩コショウ少々、マヨネーズ大さじ3杯)  
《具材1》冷凍ブロッコリー70g、冷凍コーン70g、冷凍えだ豆(サヤなし)70g、ベーコン30g、プロセスチーズ30g  
《具材2》タマネギ1個、ジャガイモ50g、ニンジン1本、ベーコン30g、  
材料B(塩小さじ1/2杯、オニオンソノメ小さじ1杯、カレーパウダー小さじ1杯)  
※パンに艶をだすための卵(全卵)適量

作り方

- ①ホームベーカリーに《パン生地》のすべてを入れて一次発酵まで終わらせる  
※一次発酵:生地をラップをかけ、室温が25℃以上ある場所で生地が大きさが約2倍になればOK
- ②一次発酵している間に《具材1》のブロッコリーとコーンを熱湯に入れ、1～2分茹でたらザルにあげておき、キッチンペーパーなどで水気を取り、解凍したえだ豆、刻んだベーコン、チーズ、材料Aすべてをボウルに入れ混ぜ合わせる。  
《具材2》のタマネギ、ジャガイモ、ニンジンをみじん切りにし耐熱容器に入れて500Wのレンジで4分加熱したものに、刻んだベーコンと材料Bを入れて混ぜ合わせる。
- ③一次発酵した生地を取り出し、52gずつ計り20等分に丸めてトレーに並べ、上からさらし等を掛け15分生地を休ませる。
- ④③の生地を20個分伸ばし《具材1》と《具材2》を包んで丸く整形する。
- ⑤オーブンの天板に耐熱シートを敷き④を10個ずつ2回に分けて並べて、生地の表面にキッチンハサミなどで切れ目を入れる。
- ⑥40℃のオーブンで40分発酵させ、成形したパンを発酵させて取り出す。
- ⑦オーブンを180℃に予熱する。パンを焼く前に表面に溶き卵をハケで塗る。
- ⑧予熱が終わったらオーブンを180℃に設定し、15～20分焼いたら完成!

オイル交換プライスダウンキャンペーン  
ホクレンSS

4月1日(金)～4月30日(土)まで



交換工賃無料  
絶対お得!!

ガソリン車  
ディーゼル車

660円(税込)/ℓから



※詳しい内容のお問い合わせは資材部門(☎0126-22-1452)または各給油所まで

SPOT LIGHT スポットライト

餃子と麺  
いせのじょう栗沢店畑の横

営業時間 11:00～15:00  
定休日 日曜日・月曜日  
住所 岩見沢市栗沢町茂世丑454-2  
電話 0126-45-3338  
駐車場 有



岩見沢市栗沢町の茂世丑野菜直売所向かいにある、ラーメン屋「餃子と麺 いせのじょう栗沢店畑の横」を紹介します。

このお店のオススメは「辛口白菜ラーメン」(810円税込)。鶏ガラベースに煮干しを利かせたあっさり味のスープは、ハクサイの旨味を引き出しています。さらに、自家製のトウガラシを使用することで程よい辛さを感じ、より深い味わいに。少しでも地元野菜を使用したいというオーナーの思いから、時期によってハクサイや長ネギなどの野菜は地元産を使用しています!



辛口白菜ラーメン

営農相談部門:渡辺編集担当

具材のおいしさを最大限引き出すあっさりとしたスープがおいしかったです!

ラーメンのお供にオススメなのが焼餃子(350円税込)。北海道産の小麦粉を使用した皮にぎっしりと具が包まれ、パリッと焼き上げた極上の逸品。醤油を付けずに、酢を少々付けて食べるのがオススメです!

みなさんも近くに立ち寄った際は、「餃子と麺 いせのじょう栗沢店畑の横」のラーメンを味わってみてはいかがでしょうか!



焼餃子

# 組合員加入キャンペーン

令和4年3月1日(火)～4月30日(土)まで

期間中に加入すると抽選で当JA給油所で使える  
1,000円分の**スタンド利用券**が当たる!  
(洗車カードを除く)

## 組合員特典

- 500ポイント貯まると、Aコープで利用できる500円分の割引券を発行します。
  - Aコープでお買い物の際、100円(税別)で1ポイント付与など
  - マイカーローンなどの金利優遇
  - 葬祭会場「JAいわみざわせれモニーホール」の会場使用料無料
  - 出資金に対する配当(決算状況等に応じて変動します)
- ※この他にも組合員を対象としたキャンペーンをご用意しております。

## ご加入に必要なもの

1. 出資金として1万円(1口)をお預かりします。(脱退時に払い戻しいたします)
  2. 印鑑
  3. 運転免許証・健康保険証などの身分証明書
  4. JAいわみざわの普通口座もしくは総合口座の貯金通帳
- ※出資配当金をお振り込みするための口座が必要になります。口座をお持ちでない方は、お近くの金融窓口でご開設いただきます。

※詳しい内容のお問い合わせ・お申し込みは総務部総務課(☎0126-25-2211)または各支所・出張所まで

## 年金定期貯金 ときめき

～令和4年3月31日(木)まで



店頭表示金利に **+0.003%**

### ご利用いただける方

- ・当JAで年金をお受け取りいただいている方
- ・新たに当JAで年金の受け取り手続きをして頂ける方

- お預入期間** 1年 **お預入金額** 10万円以上500万円まで
  - 金利** スーパー定期貯金1年ものの店頭表示金利にプラス0.003%
  - 必要書類** 年金が振り込みされている通帳、当JAに振り込みを変更される方は年金番号を確認できる書類
- ※年金お受け取りが初めての方は裁定請求書をご持参ください。

※詳しい内容のお問い合わせ・お申し込みは金融共済部金融課(☎0126-25-2213)または各支所・出張所まで

「JAのこども共済」が **2冠達成!**

## マザーズセレクション大賞 2021受賞!

ママたちに選ばれて No.1

※第13回マザーズセレクション大賞2021(主催:一般社団法人日本マザーズ協会)  
投票期間:2020年9月1日～2021年8月31日 調査方法:イベントやフリーマガジン、SNS経由の子育てWEBサイト投票等(n=20,054)  
ママリコミ大賞2021 春 学費保険部門 大賞  
調査期間:2021年1月25日～2021年2月10日 調査対象:10歳以上の子どもをもつ女性(n=1,572)  
※nは回答者数

## 好評につき

# 3月上旬Aコープ三笠店にも 100円ショップオープン

100YEN SHOP



※オープンの詳細はチラシにてお知らせします

# JA ネットバンク

いつでも、どこでも、  
手軽で便利だぞう。



1

### 振込・払込みなど

- 振込・振替
- 税金・各種料金払込み(ペイジー)
- 定期性貯金満期日等Eメール通知
- 残高・明細照会



2

### 定期貯金

- 口座開設
- 預入
- 満期解約予約・中途解約など



3

### ローン繰上返済

- ※住宅ローン、マイカーローン等
- 案件明細照会
- 一部繰上返済シミュレーション
- 一部繰上返済予約



4

### カードローン

- 借入・返済
- 契約内容照会

もっと詳しく  
知りたい方へ!

動画でまるわかり!

JAネットバンクの始め方と  
安心のセキュリティはこちら



※詳しい内容のお問い合わせ・お申し込みは金融共済部金融課(☎0126-25-2213)または各支所・出張所まで

# フレッシュクイズ

ななつぼし 5kgを

10名様にプレゼント!



### タテのカギ

- ①三蔵法師の旅物語。堺正章主演のテレビドラマもあつきました
- ②花より男子、色気より...
- ③花より男子、色気より...
- ④花より男子、色気より...
- ⑤花より男子、色気より...
- ⑥花より男子、色気より...
- ⑦花より男子、色気より...
- ⑧花より男子、色気より...
- ⑨花より男子、色気より...
- ⑩花より男子、色気より...
- ⑪花より男子、色気より...
- ⑫花より男子、色気より...
- ⑬花より男子、色気より...
- ⑭花より男子、色気より...
- ⑮花より男子、色気より...
- ⑯花より男子、色気より...
- ⑰花より男子、色気より...

### ヨコのカギ

- ①桃の節句に付きものすし
- ②体温計であるかどうか確かめす
- ③理科で学ぶ動物プランクトンの代表格
- ④難関...して大学に合格した
- ⑤恥ずかしいときに顔を赤らめます
- ⑥萩本欽一と坂上二郎のお笑いコンビ、55号
- ⑦乳液や化粧水、パックなどを使って行います
- ⑧「元気で留守がいい」と言う人も
- ⑨友人と...もない話で盛り上がった
- ⑩円周率を表すギリシャ文字
- ⑪アスパラガスやウドは主にこの部分を食べます

1	5	8		12		17
	6		A		13	15
2				11		
		9				21
3	7					16
4				14		
		10				E

### プレゼント応募方法

- ☆パズルの答え、ご住所、お名前、電話番号、年齢、本紙の感想、JAいわみざわへのご意見・ご要望等を明記の上、ご応募ください。
- 〒068-0022 岩見沢市2条西1丁目1 JAいわみざわ 「フレッシュクイズ」係 Eメール: info@ja-iwamizawa.or.jp
- お近くのAコープ店サービスカウンターでも受け付けています。
- 当選者にはハガキにて通知します。
- 当選した場合、お近くのAコープ店へ受け取りに来ていただける方に限ります。
- 応募締め切りは、3月10日(当日消印有効)
- ※前号の答えは「カドマツ」でした。
- ※ご応募いただいた方の情報は、JAの事業・各種サービス目的以外の用途には使用いたしません。



2022年3月1日発行 〒068-0022 岩見沢市2条西1丁目1番地  
発行/いわみざわ農業協同組合 ☎0126-25-2211  
ホームページ: http://www.ja-iwamizawa.or.jp  
e-mail: info@ja-iwamizawa.or.jp

発行は年5回(3月、5月、7月、9月、12月)発行月の1日予定です。