



第39回 なかしべつ冬まつり (2014.2.8~9)

公式Webアドレス

<http://www.ja-nakashibetsu.or.jp>



ケータイ用  
QRコードはこちら!!

## INDEX

- 青年部のページ...2~3
- 女性部のページ...4~5
- 根室管内JA海外酪農視察研修報告vol.2...6~7
- 第10回理事会、クロスワード...8
- 読者の声、今月の運勢...9
- **特集** 「お肉を食べて健康に」...10~11
- 普及の窓~乳検成績の見方...12
- 家畜改良課に相談だ~発情期に流れる粘液の違いについて...13
- 夢広がる掲示板...14~15

# 夢広がる なかしべつ

中標津町農業協同組合

2014

3

Vol.471



# JA NAKASHIBETSU





第39回



# なかしべつ 冬まつり inしるべつと



2月8～9日、第39回なかしべつ冬祭りがしるべつとで開催されました。天気にも恵まれ、多くのお客さんが来場しました。会場には滑り台や雪像が並び、来場者をお出迎えしました。

当農協青年部は、PR委員会を中心に地元の牛乳、乳製品、農産物の消費拡大に努めました。今年は例年通り、ホットミルク、ホットコーヒー、ホットココア、中標津ビーフ、ひな串等を販売し、大好評でした。

多くの青年部員の協力で楽しく、PR活動ができたと思います。寒い中、冬祭りの出店にご協力頂いた皆様、大変お疲れ様でした。

(記=佐藤奨太)



## 組合長・参事・部長と 青年部役員の見聞交換会

平成26年2月6日、農協中会議室にて、『組合長・参事・部長と青年部役員の見聞交換会』が行われました。



この日は、当青年部が昨年度から取り組み始めた『ポリシーブック』作成で議題となった、「花嫁問題・家族間の問題」と「経営規模・雇用の問題」について意見交換を致しました。

「花嫁問題・家族間の問題」では、花嫁問題について意見が集中しました。独身の青年部員からは「出会いがない」との声が多数寄せられています。この件について、北清宮農部長からは町との連携で年2回の交流会を開催しているが、青年部員が内気で参加者が少ないとの事。年に2回と交流会の回数も少ない。10年ほど前は独身者向けの交流会が頻繁にあった。町内農家に実習生の女性との交流会が年に3回はあった。(バスで



# 平成25年度 J A 全道青年部部長研修会



1月30～31日の日程で、平成25年度 J A 全道青年部部長研修会に参加致しました。私は以前から一度研修会に参加したいと思っていたので、今回参加させて頂き、大変感謝しています。

開講式終了後、はじめに、北海道農業協同組合中央会 副会長 長谷川幸男氏が、「青年部組織とは」と題し講演を行い、青年部時代の経験振り返り、組織の大切さや地域、仲間、人のつながりについてお話があり、大変勉強になりました。

次に、株式会社ノースプロダクション社長 近江正隆氏の講演がありました。昨年5月に、私は根室地区青協事業で近江さんの協力を得て実施した釧路教育大生のファームステイ受け入れを行いました。その時の近江さんのお話は大変興味深く、今回の研修会でご講演いただけたということ

で、とても楽しみにしていました。特に印象に残ったお話しは、日本と海外の生産者・消費者の考え方の違いでした。日本では消費者にとって価格の優等生と知られている卵。しかし、資材高騰が続いている昨今、生産者は大変厳しい環境に置かれています。スイスでは卵が1個70円で販売されています。スイスの子供達と、農家がなくなっ



しまうという大変驚きました。牛乳に関しても同じことが言え、もっと生産努力を消費者に伝えていかなければならないと思いました。

今回の研修会では数多くの事を学ぶことができ、これからの青年部活動に生かしていきたいと思えます。

(記 遠藤洋志)



お花見、パークゴルフ大会、ボウリング大会など）現在、町内酪農家に実習生の女性人数を確認したところ、農協が把握しているのは2名と、10年前に比べると極端に少なくなっている事が分かりました。『交流会氷河期』の状況です。

この独身青年部員には身近な出会いがない厳しい中、高橋組合長からは、自ら地元農業

機関、団体に交流会の声をかけるとの心強いお言葉を頂きました。続いて、積極的に交流会に参加すること。「忙しいから」はダメ。忙しいから活動に参加しない事が当たり前になっていると言及されました。交流会のみならず、昨今の青年部員の委員会活動の参加人数が減っている事は否めません。「忙しいから参加しないと言わない。」青年部員全体がこういう心持ちならば、あらゆる問題もひとつひとつ解決できると思えた意見交換会でした。

(記 櫻井寿治)







フレッシュミズ

# 料理教室

2月10日、JA中標津農業農村交流施設ク  
レエにて、女性部フレッシュミズ活動の料理教  
室が行われ、6人が参加しました。今回の料理教  
室は、「ひき肉を使ったおかず」をテーマに、毎日のごは  
ん作りをよりスムーズに行えるように企画されました。

(取材：橋詰美)



料理教室の講師は、町内在  
住の今村智恵子氏(お晩菜K  
u店主)に講師を依頼して、  
身近な食材「ひき肉」を使っ  
たメニューをいくつか教えて  
もらいました。

事前の聞き取りで、家庭で  
作る機会が少ないメニュー  
だった「ミートローフ」を教  
えてもらいました。刻んだ  
ナッツがいい食感で美味しい  
1品です。作り方も材料を刻  
みあとは混ぜるだけ、焼き型  
を使わないので気軽に作れま  
した。メインのおかずにはも  
ちろん、お弁当のおかずにも  
できて、冷凍保存も可能な  
ミートローフでした。

使った万能調理の素「肉そぼ  
ろ」を教えてもらい、それを  
使ったニラ玉そぼろなどのアレ  
ンジメニューと牛乳をたっぷり  
使った簡単デザート「メープル  
プリン」を教えてもらいました。  
簡単に作るためのコツや美味し  
く作るためのポイントなどに  
ついて、丁寧な説明がありました。  
実践から試食まで和やかな雰  
囲気の中で行われ、未就学の小  
さなお子さん連れで参加され  
方々も一緒に楽しめるように部  
員間での協力が見られました。  
今回は、それぞれの部員がい  
くつか持っている役割のうちの  
「食事を作る」ことに大いに役  
立つ知識を得る機会となりまし  
た。



ニラ玉そぼろ



人参そぼろ



麻婆春雨



メープルプリン

## 参加者から

「その日の夕飯に麻婆春雨を作った。子ども達には、ミートローフも麻婆春雨も大好評だった」、「私にとって楽しいひとときだった。一緒に参加した息子にとっても楽しい時間だったようで、家の台所に立って一人料理教室をやったり、仕事から戻ったお父さんに料理教室の報告をする姿があった」、「初めてミートローフを作った。簡単だと思った！実際に作っている所を見ながらだったので、分かりやすく楽しかった。ミートローフは、数分で、旦那と息子達のお腹の中へと消えた」



## 女性部 編み物教室

2月3日、JA中標津農業農村交流施設クレエにて、女性部の編み物教室が行われ、部員15人が参加しました。事業担当者の弾正原真由美さんにより企画が進められ、講師の加藤順子さんの説明のもと、参加者全員がエコタワシを作り上げました。

(取材：橋詰美)

趣味が編み物、編み物教室をとっても楽しみにしていた、かぎ針で編むことが久しぶり、興味はあるけど編み方がよくわからないなど、色々な方が集まりました。参加者が集まり出すに連れて、会場の賑わいが増していききました。講師の加藤順子さんから







# 丸山小学校 親子料理教室 ピザ作り



2月15日、JA農業農村交流施設にて、女性部・名越副部長ら4人の協力のもと、丸山小学校の1年生から6年生の生徒と保護者の8家庭20人参加の親子料理教室が行われました。

(取材=橋詰仁美)

この親子料理教室は、望ましい食生活を形成するために地域や家庭と連携した食育推進を行うことを目的にした内容で、当JA女性部に依頼があったものです。家庭でも楽しく調理したり、家族で食べることを楽しんで欲しいという思いも込めて、中標津町で育った伯爵や小麦粉を使って、簡単なピザを作りました。

家族ごとに、中標津産の小麦粉を使ってピザ生地をこねる事からスタート。生地を休ませている間、ピーマンやソーセージなどの具を切りました。好みの形に生地を伸ばし、切った具や茹でた伯爵、チーズをたっぷりつけて完了。女性部の皆さんそれぞれが、子どもの頑張りを褒めたり、親御さんのサポートをしたりと大活躍で、各作業がスムーズに行われました。



焼き上がりを待ちながら、JA中標津の珈琲牛乳とフレッシュクリームを試食しました。今回も、程良い甘さで食べやすいと大好評でした。参加者それぞれが作ったオリジナルピザの焼きたての味を楽しみました。

※後日、「親の私もとっても楽しかったです。美味しいピザでした」という参加者からコメント、小学校からの感謝の言葉が届きました。女性部の皆さん、大変お疲れさまでした。



の説明後、それぞれのペースで編み始めました。参加者それぞれのペース編み始め、2時間が経過した頃には、全員がエコタワシを完成させました。

編み物に慣れていない人は、ゆっくりペースながらも自分で編み目を増やして、つまづいたら「教えて欲しい」と言う。編み物に慣れている人は、どんどん編み進めながら会話も楽しんだり、困っている人がいたら得意な人がそれを補って共に編み目を進めていく。教える・教

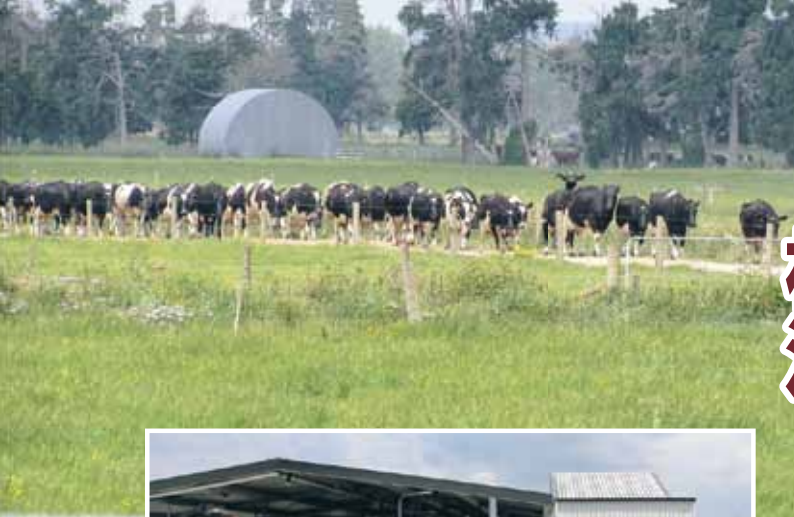


わるペアが自然な流れで出ていきました。カメラ片手に、楽しさの中にも部員同士のさりげない気配りや頑張りがたくさん感じられました。



出来上がり





# 根室管内JA 海外酪農視察研修

vol.2

今回は19日に視察したフォンテラ加盟のウエイン・ルーシー農場とマクレナン・フィンレイ農場の報告を致します。

## 【牧場概要】

1937年に牧場を設立し、現在4代目。飼養頭数は搾乳牛で450頭、草地面積150ha、年間出荷量はミルクソリッドで170t（乳量2,100t）。従業員数は4名（内1名は季節雇用）、搾乳形態はヘリンボーンスイングパーラーで2回搾乳。

## 【飼養状況】

育成牛は近隣放牧地で飼養し、繁殖は季節分娩を行い、6週間かけて生精液を使用し集中人工授精。牛群の約70%は受胎し、約30%は本交。改良点は生産コストを抑えるため、小型で乳成分の高い牛を選抜し、草地に係る負担軽減を行っている。



乳牛疾病にはブルセラ・結核のワクチン接種に重点を置き、周産期病・乳房炎治療で獣医師を呼ぶことは少なく、繁殖関係の治療がメインとなっている。  
NZといえば完全放牧のイメージが強かったが、ファームワゴンを利用して草地でダイレクト給餌も行っている。  
乳牛の更新率は、年間約18%。平均7産前後での更新が多い。

## 【草地管理】

草地150haの内、10〜15%をグラスとデントコーンの作付けを行い、その他は90牧区に分け利用している。牛群は2群に分かれて、1日4〜5牧区で飼養している。草種はライグラスと白クローバーが主体で、草地更新の概念はなく、秋に追播を実施している。  
土壌分析に基づき肥料設計を行い、施肥は年2回（約700kg/ha）。約20年前からデントコーンを作付。収穫作業は個人またはコントラ業者が行っている。

## 【生乳関係】

年出荷量はミルクソリッドで170t。1kg当たり544円。年間体細胞数は10万前後。目視で乳房炎を確認し、前搾り・乳頭清拭を行わず、ダイレクトで搾乳を実施。搾乳後はヨード剤で殺菌。

## 【雇用状況】

従業員は4名で、内シエアミルクカー契約者は1名。シエアミルクカーは牛を所有していないため、契約内容はオーナーが79%、シエアミルクカーが21%の取り分で契約。  
シエアミルクカーの



雇用は、WEBサイトの広告や、会社を通じて雇用相談・契約を進めている。技術的支援はファームアドバイザーと契約。

## 【今後の展開】

オーナーとシエアミルクカーの目標は、経営効率向上で、補助飼料での乳量増産ではなく、放牧地で如何に生産性を上げるかを念頭に、草地植生の良い11月前後に分娩を集中させ生産乳期を伸ばす。





## 19日 フォンテラ加盟農場② マクレナン・フィンレイ農場

### 【牧場概要】

2012年から娘婿夫妻が経営開始。妻の両親が現牧場を所有。

飼養状況は520頭、草地面積177ha、2013～14シーズンの目標出荷量は、240tミルクソリッド（乳量3000t）。

従業員は5名。搾乳形態はロータリーパーラー44ポイント。

### 【飼養状況】

搾乳牛は520頭、育



キウイ・クロス

成牛は外部委託、初生は牧場内で管理。

繁殖管理はマウントヒート（ボバインビーコン）とスプレーを利用し、発情発見を行っている。

人工授精で約90%は受胎し、約10%はフリージアン種×ジャージー種のF1（NZの主流で、愛称・キウイ・クロス）。選定理由は乳脂肪が高いため。

この農場では飼料計算を行い補助飼料も積極的に利用。給餌内容はパーム核粕、綿実・デントコーン。放牧草の生育低下シーズンにはコーンサイレージを給与し、コンディションを調整。

### 【草地管理】

草地177haの内、デントコーンを15ha作付。その他は100牧区に

分け利用。牛群は300頭と275頭の2群に分け、1牧区1.5～1.8haの牧区を2牧区利用。利用草種はライグラス+白クローバーが主体で、就農当時に50%の草地更新を実施。施肥は年2回、専門技術員が土壌分析を行い施肥設計を行っている。デントコーンは全てコントラ業者に作業委託。

### 【生乳関係】

年出荷量はミルクソリッドで240t。

年間体細胞数は10万以下。乳房が汚れていない限りダイレクトで搾乳を実施。搾乳後はヨード剤で殺菌。ミルクソリッドは1日1頭当たり1.85kgで、日乳量22kg/頭。



### 【労働内容】

1日のタイムスケジュールは、朝4:15～7:30、夕14:00～17:30で、搾乳は2:5～3時間。生乳出荷期間は7～3月、乾乳期間は4月～6月。

### 【雇用状況】

従業員数は5名で、シエアミルカー契約者は、マクレナン夫妻。契約内容はオーナーが80%、シエアミルカーが20%の取り分契約。NZでは家族経営でも、シエアミルカー制度を取り入れている。

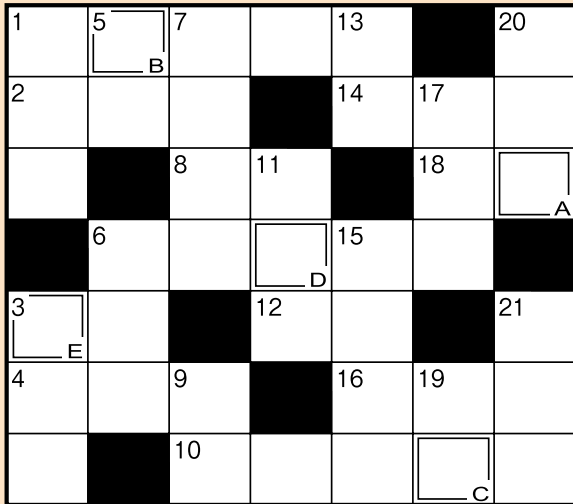
### 【今後の展開】

今後は子牛から育成牛まで飼養できるような投資していきたい。



# Crossword Puzzle

# 夢 出題/ニコリ 広がる クロスワード



二重マスの文字をA~Eの順に  
並べてできる言葉は何でしょうか？

## タテのカギ

- ① 神棚に供える緑色の葉
- ③ 前の反対側
- ⑤ 梅干しを見ると飲む人も
- ⑥ 親鳥が温めるもの
- ⑦ 端っこではありません
- ⑨ 「駅から——3分だよ」「近いね」
- ⑪ 旧暦3月の異称
- ⑬ 3月3日は——の節句
- ⑮ 英語で東はイースト、西は——
- ⑰ 大正の一つ前
- ⑲ 日本では多くの人の利き手はこちら
- ⑳ H<sub>2</sub>OやCO<sub>2</sub>のO
- ㉑ 洋装の花嫁がお色直しで替えるもの

## ニコリのカギ

- ① 大学芋や芋けんぴの材料
- ② リュックサックもポシェットもこれの仲間
- ③ 平成26年のえとは
- ④ 職場に行っておなすもの
- ⑥ 武士は食わねど——
- ⑧ 工具や農機具をしまっておく建物
- ⑩ 漢字では時鳥、不如帰などと書く鳥
- ⑫ 一生で一番高い買い物だといわれます
- ⑭ ——豆腐と絹ごし豆腐
- ⑯ 春の小川のほとりに咲きそうな花
- ⑱ 海岸で——釣りを楽しむ

2月号のクロスワード、答えは「リッシュン」でした。  
当選者は11名です。

景品は郵送させていただきます。おめでとうございます。  
応募される際にはひとことコメントを添えて応募いただけますようお願い申し上げます。

2月号クロスワードの解答 『リッシュン』

## 第10回 理事会

開催月日 平成26年2月26日  
開催場所 農協中会議室

### 決議事項

1. 出資限度額の改定について
2. 平成25年度1月末予算統制計画について
3. 役員報酬審議委員の委嘱と諮問について
4. 平成25年度12月末定例自治監査の結果と回答について
5. 職員就業規則の改定について
6. 固定資産（農協有馬鈴薯貯蔵施設）の処分について
7. 給油所POSの更新（リース取得）について
8. 各種資金の借入について

### 報告事項

1. 組合員の加入及び脱退の状況について
2. 平成25年度1月末信用・共済事業概況について
3. 平成25年度1月末購買事業概況について
4. 平成25年度1月末生活事業概況について
5. 平成25年度畜産経営力向上緊急支援リース事業によるふん尿散布機械の導入について
6. 平成25年度農協有・災害対策用車輛のリース導入について
7. 平成25年度第3回地区別懇談会の議案と日程について
8. 購買未収金の回収状況について
9. 平成25年度第24期役員推薦委員の選任について
10. 平成25年度第3回地区別懇談会の議案と日程について





# 読者の声

● 今年は雪が少なくて思っていたら、降りませんでしたね。三日三晩、今まで経験した事ない大雪かも、倍返しされちゃいました。通常通りになるのに何日かかるだろうかと思えます。もうすぐ春です。頑張りますよ。

▼PN/クリスマスローズ

● 日中、家の中にいる時はラジオを聞く事が多いのですが、先日、こんな言葉に出会いました。「過去の自分は変えられないけれど、未来の自分は自分次第で変える事ができる。」昨年は経営状態が最悪でしたので、今年こそは乳量をアップすべく、努力します!!

▼PN/ドリーム

● 2月、節分が過ぎ、厳しかった寒さも少し和らいできましたね。日中はだいぶ暖かくなつたけれど、暦の上では立春とは言え、まだ、朝晩は寒い日が続いていますよね。全国的にも異常気象かしら!東京にも、雪が降って大変みたいですね。毎日、ソチオリンピック応援で、テレビから目が離せません。

▼PN/ヤムロ

● 先日、親戚に不幸があり、久し振りに酪農ヘルパーさん1名お願いしました。20代の方で大変、一生懸命仕事をして下さり助かりました。寒い季節ですが、頑張ってくださいね。

▼PN/かあ天下と空つ風

● 雪がいつぱい降って大変でした。早く春になつてほしいです。

▼PN/陽菜

● 先日、2月15日から4日間の猛吹雪、すごかったですね。いつもと違う風で雪もいつもと違う所にたまり、除雪にすっかかり疲れました。まだまだ春に遠いです。荒れないでほしいと心から祈っています。

▼PN/楓々

● 「今年には雪が少なくて楽ですね。シバレもあまり強くなって」の言葉が挨拶代わりでしたのに。2月16、17、18日のトカ雪、大雪。2日続きの吹雪には閉口してしました。大きな事故もなく、過ぎ去つてくれる事を願つて。吹雪が止んだら風がおさまつたら除雪開始です。筋肉痛覚悟で。

▼PN/コスモス

● 1月中旬、買い物でJAある店に行つた時、野菜売場にニラの道内産と高知県産がありました。高知県産のを見ると、息子が生産し出荷した物を見て、嬉しくなり買つて帰りました。息子に電話をかけてみました。親パカですね。いつも店に行くとニラの産地を見えています。今年も健康で、野菜と花を世話し楽しみたいと思つています。

▼PN/アザリア

● 3日間にも及ぶ長い長い吹雪をこえて、やれやれしたところですよ。3月がすぐそこまできになり、今年の種まきのスタートは部屋の中で、3月1日として園芸雑誌を見ながら、何から始めるかと楽しんでいきます。

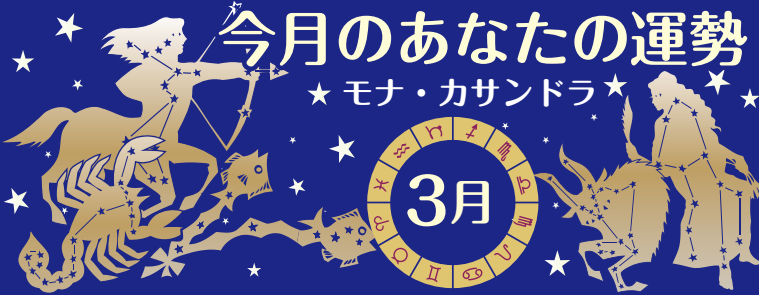
▼PN/K.M.

● 学級レクでミニ運動会をしました。障害物競争でパンを口でくわえて走りました。それでチョコパンをとりました。

▼PN/セイイ

● 2月の始めは、晴天が続いていたので、外仕事も楽しみながら過ごせようと思いきや、2月16日から吹雪が3日半も続き、とても大変な日々を送っています。2月16日、札幌から孫達がきて、そして4日位かかって、ようやく家に着くことができたそうです。1月末に、保健センターから保健師が来て、昨年の生活習慣病をチェックしてくれました。今年は体に気を付けて、頑張ろうと励ましてくれました。運動も大切に!!「桜もち」作ってみました。美味しかったです。

▼PN/ロビンちゃん



**牡羊座**  
3/21~4/19

**全体運** 落ち着いた気持ちで過ごせる月。やるべき作業を済ませたら、自分の時間を楽しんで。気分転換には足湯が最適

**健康運** たつぷり寝ることで体力&気力回復へ

**幸運を呼ぶ食べ物** カブ

**牡牛座**  
4/20~5/20

**全体運** 気になるジャンルについて調べたり、挑戦したりする好機。経験者に話を聞く参考に。グループジャーモ

**健康運** 動き過ぎに注意。しっかり休養を取って

**幸運を呼ぶ食べ物** クレソン

**双子座**  
5/21~6/21

**全体運** 思うようにならないことが多くイライラがち。いつも笑顔を心掛けて。古典文学や芸術を堪能すると刺激大

**健康運** 体調トラブルの心配ゼロ。元気に行動を

**幸運を呼ぶ食べ物** ウド

**蟹座**  
6/22~7/22

**全体運** 保留になっていた事柄が動き始めるなど、好転の兆し。自分が思う通りに決断するのが成功の秘訣(ひけつ)

**健康運** 少しでも疲れたら休んで。無理は禁物

**幸運を呼ぶ食べ物** ミツバ

**獅子座**  
7/23~8/22

**全体運** 何事もマイナス方向に考えやすい時期。良い面を探することで運を引き寄せられます。ヒーリング音楽も幸運

**健康運** 軽く体を動かせば、体調に好影響あり

**幸運を呼ぶ食べ物** ニシン

**乙女座**  
8/23~9/22

**全体運** 良いときと悪いときの差が大きい時期。失敗を引きずらず、開き直つて。センスアップには、ギャラリー巡りが正解

**健康運** すぐストレスを感じがち。運動で解消を

**幸運を呼ぶ食べ物** サヨリ

**天秤座**  
9/23~10/23

**全体運** 神経質になりやすく、小言が増えるかも。見守る気持ちを大切に。リラックスするには好きな本を読むと効果的

**健康運** 体調管理が必須。栄養バランスを整えて

**幸運を呼ぶ食べ物** アシタバ

**蠍座**  
10/24~11/22

**全体運** 華やかなイベントや行事に縁があります。遊びに誘われたらフランクに応じて。幹事役もパッチリこなせそう

**健康運** 飲酒の機会が多い月。飲み過ぎにご用心

**幸運を呼ぶ食べ物** ひじき

**射手座**  
11/23~12/21

**全体運** 珍しく感情的になりやすい期間です。反論する場合は、ひと呼吸置いてから。リフレッシュには料理が有効

**健康運** ストレッチなどで柔軟な体を目指して

**幸運を呼ぶ食べ物** シイタケ

**山羊座**  
12/22~1/19

**全体運** フットワークが軽くなり、いろいろな分野に興味を感じそう。習い事を通して、新たな世界が開ける可能性も

**健康運** 小さなおなかを付けて。行動は慎重に

**幸運を呼ぶ食べ物** ワケギ

**水瓶座**  
1/20~2/18

**全体運** 強気で攻めるのには向かないものの、何かにじっくり取り組むと好変化が。特に趣味や得意なことに打ち込んで

**健康運** 体力アップが可能。ダンスやスポーツを

**幸運を呼ぶ食べ物** タマネギ

**魚座**  
2/19~3/20

**全体運** 自分に自信が持てる気配。やりたいことを始めたり、自己主張したりするのがラッキー。ぜひ過去のリベンジを

**健康運** 運動不足気味。体重増を招かないように

**幸運を呼ぶ食べ物** ニラ



# みんな元気! お肉を食べて健康に

肉には健康に欠かせない大切な栄養素であるタンパク質（アミノ酸）が豊富に含まれています。毎日の献立に上手に肉を取り入れて、家族みんな元気に、健康になりましょう。「高齢者への肉食の勧め!」の筆者である日本獣医生命科学大学の西村敏英教授に、お話を伺いました。



## 肉は健康を維持するタンパク質の宝庫

「肥満傾向にある中高年にとって、肉食は肥満の元凶のようにはいわれますが、肉は健康を維持するために必要な、良質なタンパク質の宝庫です。とりわけ高齢者は肉を食べることをお勧めします」というのは、日本獣医生命科学大学の西村敏英教授。

2013年に発表された日本人の平均寿命は、男性が79・9歳、女性が86・4歳。食生活の変化とともに、日本人の平均寿命は急激に延びました。長寿の理由の一つに、肉を食べることで動物性タンパク質と脂肪の摂取量が増えたことが挙げられています。

タンパク質の摂取量が不足すると、病気に対する抵抗力が落ち、風邪をひきやすくなり、回復力も低下します。また、高齢者の場合、足腰の筋力が低下して転倒しやすくなり、骨折を招

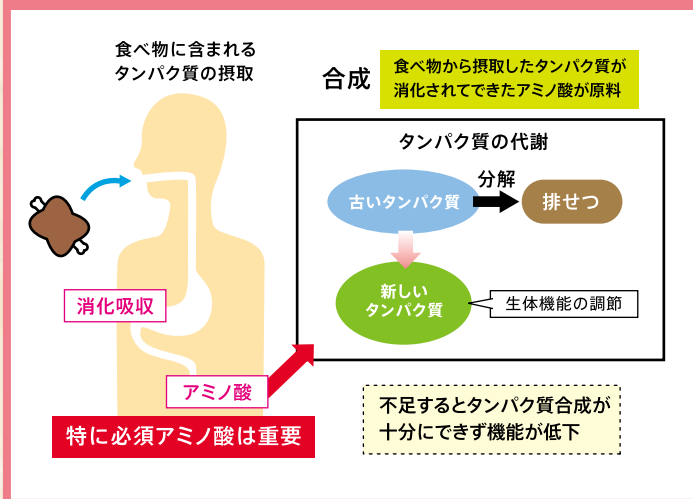


## 肉が持っている病気を予防する効果

く危険性も高くなります。人間の筋肉・骨・血液・内臓などをつくるタンパク質は、20種類のアミノ酸からできています。その中でも、健康を維持するために必要な9種類の必須ア

ミノ酸は、体内では作ることができず、食事で補うしかありません。肉には魚介類と同じように必須アミノ酸がバランス良く含まれています。特に肉に含まれるアミノ酸は、加熱調理しても壊れにくく、体内で吸収される効率も97%と高いのが特徴です。

### タンパク質摂取の重要性

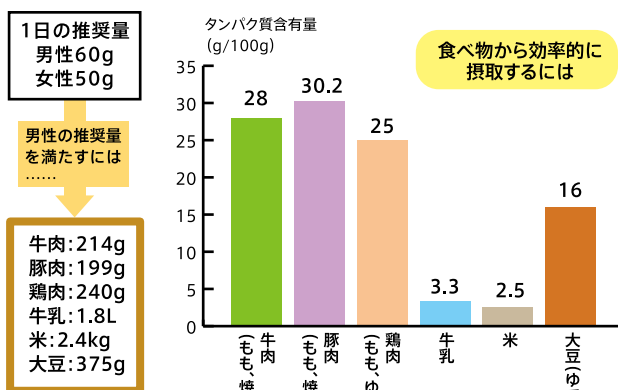


肉は、健康を維持するのに重要なタンパク質の供給源ですが、最近、病気を予防する効果があることも分かってきました。筋力低下を防ぐだけでなく、老化や発がんに対する予防効果が期待される抗酸化作用もあるなど、さまざまな病気を予防するといわれます。

例えば貧血は若い女性だけでなく、高齢者でも10人に1人いると



## 食べ物100g当たりのタンパク質含有量



五訂増補版日本食品標準成分表より引用

いわれています。その原因で特に多いのが鉄分不足。牛肉の赤身やレバーには、鉄分が豊富に含まれています。ハウレンソウは鉄分が多いことで知られていますが、肉に比べると体内に吸収されにくい構造になっています。それに対して肉に含まれる鉄分は、吸収効率が植物性の鉄分の2〜5倍と高くなっています。

肉の赤身はいいけど脂肪は

す。肉を食べるときには、適量の野菜も取って、バランスの良い食事を心掛けてください」と西村教授。シンプルな肉料理としてすぐに思い浮かぶステーキや豚カツは、かむ力が落ちていく高齢者の場合、食べにくいかもしれません。そんなときはシチューなどの煮込み料理や、加熱しても硬くならないひき肉や薄切り肉を使った料理、脂っぽ

悪さをすると敬遠されがちです。しかし、脂肪に含まれるコレステロールも、適量なら血管を丈夫にして脳卒中を予防する効果があるという報告があります。では、どんな肉をどれくらいの量食べればよいのでしょうか。「厚生労働省による大人1日のタンパク質摂取量を考えると、牛・豚・鶏の肉のどれでも約100gが目安で

するものも勧めです。ぜひ、毎日の献立に上手に肉を取り入れて、家族みんなの健康維持に役立てましょう。



## 健康を維持する上で欠かせない肉に含まれる栄養素の働き

- 筋力の低下を防ぐ**  
タンパク質は、適度な運動と組み合わせると足腰の筋肉維持に役立つ。
- 貧血を予防**  
牛肉やレバーに含まれるヘム鉄は、植物の鉄分よりも吸収されやすい。
- 血圧の上昇を抑える**  
肉のタンパク質が消化酵素で分解されてできるペプチドは血圧上昇を抑制する。
- 免疫力向上**  
タンパク質は免疫力を高め、がん細胞などを殺すナチュラルキラー細胞の働きを向上させる。
- うつ病の予防**  
不足するとうつ病を引き起こすとされる脳内物質のセロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンから作られる。
- 脂肪燃焼を助ける**  
カルニチンが脂肪酸と結合することで、運動により脂肪燃焼を促進。

日本獣医生命科学大学  
応用生命科学部  
西村 敏英 教授



食品、特に食肉のおいしさと健康に関わる研究と著書多数。「高齢者への肉食の勧め! (月報『畜産の情報』)」では、高齢者の健康維持のためにお肉を食べることの重要性を解説している。



# 乳検成績の見方 ～変更された成績表～

平成25年11月より、乳検検定成績表が新しくなったことにお気づきですか？今回の改正では、新しく追加された項目や、より詳しくなった表示など、有用なデータが満載です。これを機会に我が家の乳検データを今一度見直してみたいはいかがですか。

## 1. 新しく追加された項目

今回これまでの乳成分に加え、MUNとP/F比が追加されました（図1①）。これにより乳成分を総合的に判断できるようになりました。

MUNは乳中尿素窒素のことです。

飼料中のタンパクとエネルギーのバランスを見る指標です。一般的には飼料に含まれるタンパク含量が増える、もしくはエネルギーが減少すると値が増加します。目安は10～14mg/dlです。

P/F比は乳脂率に対する乳タンパク率の比率（%）です。

粗飼料の充足状況やルーメン発酵の状態を見る指標で、数値が高くなると濃厚飼料多給、低くなると飼料のエネルギー充足率の低下が疑われます。70～100%が目安（群の場合）となっています。

## 2. 乳量階層、搾乳日数区分の追加

今回の変更で、乳量と搾乳日数の区切りが以前より細分化されました。ここでは1産と2産以上で分けて傾向をつかむことができます。

### ■乳量推移

分娩直後（21日以下）極端に乳量の低い牛がないか、ピーク乳量が順調に出ているかを確認します（図1②、③）。これらに問題がある場合には、分娩前後の疾病、分娩から泌乳ピークまでの飼料給与方法、過密等管理方法に問題がないかを確認します。

### ■体細胞数推移（単位万→千へ変更）

初産牛の搾乳日数21日以下で体細胞数（図1④）が高い場合は、育成時もしくは分娩時の乳房炎感染、搾乳への馴致の不足、等が推測できます。

同様に2産以上の搾乳日数21日以下での体細胞数（図1⑤）が高い場合、乾乳牛の管理に問題があるか、分娩時の乳房炎感染を推測できます。

搾乳日数全体の体細胞の傾向を見て（図1⑥）特定の時期に偏りがなく体細胞数が高くなった場合には、搾乳手法、搾乳機器の問題か、もしくはサイレージ品質悪化に起因する抵抗力の低下による乳房炎の感染も疑われます。

## 3. 月別予定分娩頭数（図1⑦）

今回の改正で掲載月が増え、半年以上先までの分娩予定頭数が把握できるようになりました。

6～9月の農繁期に分娩が集中する場合、暑熱ストレスも加わり、分娩時の事故が増加するかもしれません。分娩房等の確保、暑熱対策は万全ですか？早めの対策が望まれます。

乳検は、毎月、多大な労力とコストをかけ、蓄積したデータが詰まっています。今回紹介したのは一部ですが、自身の農場に必要なデータを見極め、活用しましょう。

検定日 乳階層	1産					2産以上				
	21日以下	22日～	50日～	100日～	200日～	21日以下	22日～	50日～	100日～	200日～
5.5以上										
5.0										
4.5										
4.0										
3.5										
3.0	46		4	4	2	2	2	2	1	5
2.5	55	1	6	17	3	4	5	13	14	4
2.0	38	1	2	9	1	3	2	8	11	7
1.5	12			1		2		4	10	3
1.5未満	12	1				3		2	6	6
頭数	208	1	4	31	6	4	13	23	41	20
平均乳量	23.8	23.2	28.5	26.1	28.2	15.7	34.0	37.4	32.6	27.1
乳脂肪%	3.95	3.73	3.50	3.92	3.7	3.9	3.84	4.01	4.12	4.12
蛋白質%	3.11	3.12	3.10	3.41	3.3	3.3	3.35	3.54	3.78	3.78
体細胞数	8.80	8.83	8.97	8.97	8.97	7.0	8.82	8.90	9.01	9.01
MUN (mg/dl)	13.0	12.1	13.2	11.8	12.2	10.1	11.3	12.0	12.7	11.9
P/F比	84	89	87	87	94	80	85	87	88	92
体細胞数(千)	1155	103	49	110	35	433	666	164	363	154
リニアスコア	7.0	3.0	1.5	2.1	1.3	3.3	4.3	2.6	2.0	2.9
スコア以上頭数	100	25		6		50	67	23	9	15
産別	16.0	16.0				0	16.0	16.0	16.0	
月別分娩予定頭数	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月		
頭数	12頭	18頭	26頭	15頭	19頭	28頭	22頭	17頭		
(初産)	2頭	5頭	5頭	6頭	7頭	10頭	3頭			

図1 乳検成績表（一部抜粋、検定表左下部）



## 発情期に流れる粘液の違いについて



今年の冬も終盤に差し掛かりました。暖かな春が待ち遠しいですが、皆さん体調を崩してはいませんか？さて、過去の農協便りで書きましたが、大部分の牛が夜から早朝にかけて発情兆候を示すといわれています（約7割）。特に冬場は寒さに耐えるためにエネルギーを消費するので、発情兆候が見せづらくなることも考えられます。そこで活躍するのが以前に紹介した発情発見器具です。また、陰部から流れる粘液の有無を発情の目安としている方も多いのではないのでしょうか？粘液の流出は乗駕行動と並んで最もポピュラーな発情兆候なのですが、この粘液、発情期以外にも流すことをご存知でしょうか？今回は粘液の種類について紹介していきたいと思います。

一般的に発情粘液は発情中期から後期（発情開始から6～10時間後）にかけて流れるといわれています。この時期の粘液は透明で粘度が強く（水飴状）水分も多めといわれています。逆に非発情期の粘液は透明度が低く粘度も弱い（ゼリー状）水分も少なくてかたく、陰部や尻尾にくっついていることが多いです。この粘液は主に黄体期に出すことが多く、黄体粘液などといわれています。（図参照）

皆さんも発情周期とは違うのに粘液を出している牛を見つけて授精師を呼んだ際に『綺麗な黄体がついているので様子を見てください』などと言われたことはないでしょうか？その場合、流していた粘液は発情粘液ではなく黄体粘液だったと考えられます。また上記で紹介した粘液以外にも白く濁ったり、膿まじりの粘液を出している牛を見つけた場合は、蓄膿や子宮内膜炎などの繁殖障害が考えられますので、早期の治療をお勧めします。



発情粘液



黄体粘液

以上の事から粘液の観察は発情発見における重要な手法の一つですが、その他にも、発情発見器具や繁殖検診を活用して発情の見逃しを防ぎ、牛群の繁殖成績の向上に役立てていきましょう！



# 夢広がる掲示板



なかしべつ牛乳は、平成23年4月から町内の学校給食で提供がはじまり、200mlパッケージには児童達に親しみをもって貰えるよう、地元小学生が描いた絵を印刷してきました

なかしべつ牛乳200ml  
新パッケージ採用作品が決定

新着情報については、  
公式HP <http://www.ja-nakashibetsu.or.jp>  
に随時掲載中！  
皆さまからの情報提供は、  
72-3721  
info@ja-nakashibetsu.or.jp



最優秀賞作品

た。現在のパッケージは3年が経過し、今年度改めて町内小学生を対象に募集を行いました。

町内8小学校からは684作品の応募があり、13作品が入賞し、その中から酪農と自然の関わりを見事に表現された作品が最優秀賞に選ばれました。平成26年5月からは最優秀賞作品を新たなパッケージに採用しご提供致します。今後も日本一美味しく、親しみやすい商品をお届けして参りますので、より一層のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

して参りますので、より一層のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



## ひな祭り

野菜ソムリエ●KAORU

3月3日は「ひな祭り」。「桃の節句」「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を願います。ひし餅、ひなあられ、白酒、ちらしずし、ハマグリのお汁など、お祝いのごちそうも楽しみみの一つ。春の訪れを感じる華やかな彩りの行事食に私たちの心も躍ります。



ひし餅といえば白・緑・桃色が重なったひし形のお餅。春らしいパステルカラーはまさにひな祭りのイメージそのものです。実はこの3色にはそれぞれ意味があるといわれています。白色は血圧を下げる効果が期待できるヒシの実が入り、子孫繁栄、長寿、純潔を表します。緑色は強い香りで厄よけ効果があるとされてきたヨモギで、健やかな成長を願うもの。桃色(赤)は解毒作用のある赤いクチナシの実が使われ、これは魔よけの色。どの色にも、子どもが健康で元気に育ってくれるようにとの願いが込められています。

この3色は白・緑・桃色(または緑・白・桃色)と順番に重ねられ、「白い雪の中には緑の新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」という春の情景を表現しています。さらに菜の花を表す黄色などを加えたり、カラフルに5色で展開されたりと現在ではいろいろです。

ひし餅の歴史をさらに探ると、もともと古代中国の上巳節で食べていた母子草(ハハコグサは春の七草の一つゴギョウ)のお餅で、それが日本に伝わったのだとか。母子草には母と子が健やかであるようにとの願いが込められていましたが、日本では母と子について餅にするイメージを嫌ったため、代わりにヨモギが用いられるように。最初は緑1色だったものが、江戸時代には白い餅との2色に、続いて明治時代には桃色の餅が加わり3色となりました。

伝統的な行事食もその裏側に隠れたストーリーを知って食べると、おいしさや感動もいっそう増して、すてきな思い出になるでしょう。



“もしもの未来”から見えてくる……。

# やっぱり大切だね、日本の豊かな食と農 世界の環境問題がいっそう深刻に…

## 食料を自国でまかなえば、地球環境への負荷は減る



### 日本のTPP参加が、地球温暖化に 影響をおよぼす理由

現在、世界じゅうで環境問題が深刻化しています。とくに、地球温暖化は干ばつなどの異常気象の原因とされ、将来的に地球規模の食料不足を引き起こすといわれています。そこで、日本を含む世界の国々は、温暖化の原因とされる二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)排出量を減らそうと、目標を設定して努力しています。

しかし、TPPで日本が農畜産物の関税を撤廃すれば、外国産の輸入が増え、輸送にかかるCO<sub>2</sub>の排出量を増やしてしまいます。食料をなるべく輸入に頼らず、自国でまかなうことは、地球の環境に貢献することにもつながります。

また、食料のなかでも、とくに主食である米をはじめ、麦、牛肉・豚肉、乳製品、サトウキビなど砂糖の原料となる作物の5品目は、関税がゼロになった場合、輸入量が大幅に増えるとされています。

これらをはじめとする国産を買い支えることで、農業やわたしたちの食卓、そして、地球環境を守っていききたいものです。

(監修/東京大学大学院教授 鈴木宣弘)

### JAの歴史と私たちの役割



石田正昭 著  
本体700円+税

経済自由化と都市化・高齢化は日本農業にかつてない変化をもたらしている。その時代にJAが果たすべき役割は? JAで働く価値は? 協同組合誕生から歩みをたどり、その答えを探るための職員必携の1冊。

### 苔玉と苔 育て方ノート



砂森 聡 著  
本体1,200円+税

かわいくて小さな自然が身近に味わえると人気の苔玉。枯らさない方法や形作りをわかりやすく解説! 小さいガラス容器での育て方や、様々な植物と組み合わせた苔玉100種類は、つつい育ててみたくなる。

### 一年中美しい 手間いらずの小さな庭づくり



天野麻里絵 著  
本体1,400円+税

美しくて管理が楽な庭を実現する、樹木・草花・鉢等の選び方や使い方を豊富な写真とイラストで詳しく紹介。一年中花を咲かせるための四季の咲き回し術も必見。限られたスペースでも、美しい庭が自分で作れる!

家の光図書 暮らしに役立つヒントがいっぱい!

## 今月の新刊

2014年  
3月上旬発売

■お申込み・お問い合わせは■

営農部 経営企画課  
72-3721まで

見本が農協事務所に置いてありますので、お気軽にお立ち寄り下さい。

### バイオビジネス12 家・心・技の継承と創造的革新

日本料理とその文化を継承する第一人者の足跡と経営実践を多角的に分析し、日本の食文化の社会的意義を再認識する好事例を掲載。また、最新の国際バイオビジネス学の情報や環境理論を整理したパートも収録。



東京農業大学国際バイオビジネス学科 編著  
本体1,800円+税

### 人生はドンマイドンマイ

好評既刊

「生きていればどうにかなるわい。ドンマイドンマイ!」家庭や仕事・人間関係などの悩みに、壮絶な人生を駆け抜けた美輪明宏が愛情あふれる言葉でアドバイス。壁を乗り越え前向きに生きるためのヒントが満載。



美輪 明宏 著  
本体1,500円+税

### 片づけられない親のための 幸せの生前整理

好評既刊

「物を捨てられない」親と一緒に、納得の生前整理をするための終活情報が満載。親の説得方法や片づけの基本、具体的な進め方が事例でよくわかるので、きっと「片づけをしたらいいことがあった」と実感できる。



辰巳 渚 著  
本体1,200円+税

# 行事予定表

## 2014年2月 組合動静

1 (土)	中標津地区馬事振興同志会 通常総会
3 (月)	第9回監事会、根室ホルスタイン改良協議会総会 女性部 編み物教室、災害対策検討委員会
5 (水)	畑対役員会
6 (木)	農業経営フォーラム、ビート講習会～7日 組合長・参事・部長と青年部役員の意見交換会
7 (金)	馬鈴しょ講習会～8日、中標津農民連盟総会 釧根農民連盟総会
8 (土)	なかしべつ冬祭り出店～9日
10 (月)	第8回役員協議会、青色申告会役員会 女性部 フレミズ料理教室 北海道Jrホルスタインクラブ総会
12 (水)	定例自治監査～17日、地区酪対協議会役員会 地区女性協議会との意見交換会
13 (木)	畑対定期総会
17 (月)	定例自治監査／講評、ルーキーズカレッジ開校式 女性部 フレミズ冬の集い 農機部品取りまとめ推進～21日
18 (火)	第1回青年部新旧役員会
21 (金)	農協役員と青年部との懇談会 農機自動車展示会～22日
24 (月)	酪対ヘルパー委員会、熟年会 第2回役員会
25 (火)	第5回管理購買委員会、加工部会役員会 青年部勉強会「乳価について」
26 (水)	第10回理事会、第1回理事会推せん会議 てん菜役員会、女性部監事会
28 (金)	ブロッコリー栽培講習会 第1回全体推薦会議、第1回地区推薦会議

## 2014年3月

1 (土)	
2 (日)	
3 (月)	ルーキーズカレッジ、女性部 決算監査
4 (火)	
5 (水)	地区別懇談会 当幌／中標津
6 (木)	地区別懇談会 第二俣落・西竹／俣落 女性部 役員会
7 (金)	地区別懇談会 開陽／武佐、ビート講習会
8 (土)	地区別懇談会 俣橋
9 (日)	
10 (月)	同志会俣橋支部視察～11日、NOSAI畑作懇談会
11 (火)	小麦の大地プロジェクト協議会
12 (水)	熟年会冬季研修～14日、ルーキーズカレッジ
13 (木)	青年部 組織強化委員会
14 (金)	女性部 第61回通常総会
15 (土)	
16 (日)	ビート育苗センター稼働開始～24日
17 (月)	役員報酬審議会
18 (火)	ルーキーズカレッジ
19 (水)	青年部 第2回新旧役員会
20 (木)	第6回生産委員会
21 (金)	春分の日
22 (土)	
23 (日)	
24 (月)	第6回管理購買委員会
25 (火)	第6回営農委員会
26 (水)	ルーキーズカレッジ
27 (木)	第11回理事会、管内和牛セミナー
28 (金)	
29 (土)	
30 (日)	
31 (月)	棚卸監査

※4月1日 職員歓迎会



JA中標津食品加工交流部会

# Recipe Book

## レシピブック



ポテトクリーム  
コロッケ

### 材 料 (12個分)

* ホワイトソース	
バター	30g
薄力粉	30g
牛乳	300ml
* フライ衣	
薄力粉、卵	
パン粉、揚げ油	適宜
* 具	
鮭フレーク	適宜
じゃがいも	200g
玉ねぎ	100g
塩	適宜
こしょう	適宜

### 作り方

#### ① ホワイトソースを作る

鍋にバターを熱し、薄力粉をふり入れて焦がさないように炒め、牛乳を少しずつ加えてトロミが付くまで煮て、塩・こしょうで調味する。

#### ② 具の準備

じゃがいもは、小口切りにして茹でて、粉ふきいもにしてつぶす。玉ねぎは、粗みじん切りにして炒め、塩・こしょうで調味する。

#### ③ 成形してフライ衣を付けて揚げる

①と②が熱いうちに、鮭フレークと混ぜ合わせる。十分に冷ましてから、12等分にして、俵型にまとめる。

## 海苔の佃煮

### 材 料

* 板のり	70g
* かつお削り節	7g
* 濃口醤油	350g
* みりん	120g
* 砂糖 (ザラ)	180g
* 水	500ml



### 作り方

- 濃口醤油と水を合わせ、その中に板のりを小さくちぎり、漬け込む。  
(板のりはできるだけ小さくした方が、出来上がりの口当たりが良い)
- 約4時間位、漬け込んだ後、残りの材料(かつお削り節、みりん、砂糖)を全部入れ、よく混ぜる
- 混ぜたら加熱し煮込む。
- やや強火で全体に熱が通るまで加熱したら、火を中～弱火で30～35分程度かけ、調味液が海苔にほぼ含まれてしまうまで煮込めれば、出来上がり!