

グリーンひろば No.439

JA高知市

2025

9

GREEN HIROBA

特集
知れば知るほどおいしくなる!?
しょうゆってすごい!



©よい食プロジェクト

知れば知るほどおいしくなる!?

協力：しょうゆ情報センター

しょうゆってすごい!

さまざまな料理に大活躍してくれるしょうゆ。おいしさの秘密や種類、効用を知れば、料理や食事がもっと楽しくなるはず。しょうゆの奥深い世界をのぞいてみましょう!

おいしさの秘密

色・味・香り

しょうゆは色・味・香り、三つの要素から成り立つ調味料です。主原料である大豆のタンパク質と小麦のでんぷんを発酵・熟成させることで、さまざまな色や味、香りの成分に生まれ変わります。また、多くの成分が含まれながらも味や香りのバランスが崩れないのは、これらが長い熟成期間中に互いに作用し合い、絶妙な調和が取れているためです。

色 食欲をそそる美しい色

濃口しょうゆは透明感のある鮮やかな赤だいたい色、淡口（うすくち）しょうゆは黄色みを含んだ淡い赤だいたい色など、素材の色合いを引き立てます。種類によって異なるしょうゆの色は、主に小麦のでんぷんから生まれるブドウ糖と、大豆のタンパク質から作られるアミノ酸が熟成中に反応してできるメラノイジンという物質によるものです。

味 五原味（ごげんみ）が出す奥深い味

甘味

小麦のでんぷんが醸造中にブドウ糖に変化して甘味が生まれます。しょうゆ全体の味を柔らかくし、丸みを持たせます。

酸味

乳酸菌の働きによってブドウ糖が変化して酸味が生まれます。塩味を和らげ、味を引き締める働きをしています。

塩味

しょうゆの塩分は、濃口しょうゆで15〜17%、淡口しょうゆは18%程度です。海水の約5、6倍に当たりますが、それほど塩辛く感じないのは、その他の成分が塩味を和らげて深みのある味を作り出しているからです。

苦味

苦味を直接感じることはありませんが、苦味成分が数種類含まれています。隠し味的存在として、しょうゆの味をすっきりと引き締めています。

うま味

大豆と小麦に含まれるタンパク質がこうじ菌の酵素で分解され、約20種類のアミノ酸に変化してうま味が生まれます。中でもグルタミン酸は、しょうゆのうま味の主役です。

香り 香りの成分は約300種類

しょうゆの香りはこうじ菌、酵母、乳酸菌などの微生物の働きによって生まれます。しょうゆに含まれる香りの成分は、現在発見されているものだけでも約300種類。特定の香りが目立ち過ぎることなく、全体に調和してしょうゆの独特な香りを作り出しています。

これらは、魚介類や肉類の生臭さを消すスパイスのような働きを持ち、加熱すると香ばしい匂いが生まれます。

しょうゆ造りの歴史

しょうゆのルーツは、古代中国から伝わったペースト状の調味料・醬（ジャン）といわれています。「大宝律令」によると、宮内省の醬院（ひしおつかさ）で大豆を原料とする発酵調味料・醬（ひしお）が造られていたとされています。

鎌倉時代、信州の禅僧である覚心（かくしん）が中国からみその製法を持ち帰り、その製造の過程でおけの底にたまった液体が、今の溜しょうゆに近いものであったといわれています。

室町時代にかけて、しょうゆ造りは主に寺院に受け継がれ、室町時代の中ごろには現在のしょうゆに近いものが造られるようになりました。「醤油」の文字が誕生したのもこの頃とされています。室町時代の末ごろからは、関西を中心に工業化が始まりました。

料理をもっと楽しむ

五つのしょうゆの使い分け

古くから日本各地で生産されてきたしょうゆは、それぞれの地域の嗜好（しこう）や醸造の歴史などにより、さまざまな個性を持っています。その種類は、日本農林規格（JAS）によって「濃口、淡口、溜、再仕込、白」の五つに分類されています。それぞれの色や風味、味の違いを知って使い分けると、毎日の料理がもっとおいしく、楽しくなりますよ。



淡口（うすくち）
しょうゆ

素材の持ち味を生かすために、色や香りを抑えたしょうゆです。レモンやオリーブ油との相性が良い他、キャベツなど淡色の食材に使うときれいな彩りになります。



濃口（こいくち）
しょうゆ

最も一般的なしょうゆです。調理用・卓上用どちらにも幅広く使える万能調味料です。ピーマンじゃこ炒めは、しょうゆとじゃこのうま味でピーマンの苦みが和らぎます。

消臭効果

生臭さを消す

刺し身にしょうゆを付けて食べるのは、味だけではなく、しょうゆに生臭さを消す大きな働きがあるからです。日本料理の下ごしらえにある「しょうゆ洗い」は、この働きを利用して魚や肉の臭みを消しているのです。

抑制効果

塩味を抑え和らげる

漬かり過ぎた漬物や塩づけなどにしょうゆをたらすと、塩辛さが抑えられることがあります。しょうゆに含まれる有機酸類が塩味を和らげるためです。このように、混ぜたときに一方あるいは両方の味が弱められるのが抑制効果です。

対比効果

甘さをより引き立てる

甘い煮豆の仕上げに少量のしょうゆで塩味を加えると、甘さがいっそう引き立ちます。一方の味が強く、他方の味がこくわずかな場合、主体の味がより強く感じられる、このような効果を対比効果といえます。

しょうゆに秘められた六つの効用

和食はもちろん、今日ではあらゆる料理に使用されるしょうゆ。

下ごしらえに、調理中に、そして仕上げに、しょうゆをちよつと使うだけで、

料理を一段とおいしくしてくれます。実はそこには科学的根拠あり！

昔から伝わるさまざまな調理法は、全て理にかなっています。

しょうゆを科学すると、さらに効果的に使いこなすことができるのです。

静菌（殺菌）効果

日持ちを良くする塩分と酸

しょうゆには塩分と有機酸が含まれているため、大腸菌などの増殖を止めて死滅させたりする効果があるとされています。例えば、しょうゆ漬けやつくだ煮などはこの効果を利用して日持ちを良くしています。

相乗効果

だしと作る深いうま味

しょうゆに含まれるグルタミン酸と、かつお節に含まれるイノシン酸が働き合くと、深いうま味を作り出されます。混ぜ合わせることで、両方の味が共に強められることを味の相乗効果と呼びます。そばつゆや天つゆなどがこの例です。

加熱効果

食欲をそそる色と香りを出す

かば焼きや焼き鳥などの食欲をそそる香りは、しょうゆのアミノ酸と砂糖やみりんなどの糖分が、加熱によりアミノ・カルボニル反応を起こし、芳香物質ができるためです。この反応は、美しい照りを出す働きもします。



使い分け提案

平川ちあき

料理家・お弁当作家。100種類以上のしょうゆを扱う専門店での勤務経験があり、プロの料理人やメニュー開発担当者にはしょうゆの知識や味わいの違い、魅力を対面で伝えてきた。旬の食材を使った和食が得意。



白（しろ） しょうゆ

淡く琥珀（こはく）色のしょうゆです。味は淡白ながら甘味が強く、独特の香りがあります。卵焼きに使うと主原料の小麦が香り、塩気が甘さを引き立てます。



再仕込（さいしこみ） しょうゆ

色・味・香りともバランス良く濃厚で、別名「甘露しょうゆ」ともいわれます。こんにゃくなど味や色が染み込みにくい素材に使うと、素材の持ち味もしょうゆの味も楽しめます。



溜（たまり） しょうゆ

とろみと濃厚なうま味、独特な香りが特徴です。「刺し身溜」とも呼ばれます。料理にうま味を足したり、照り焼きに使ったりすると特別な一品に。

親子でアグリ2025開催

7月12日、JA高知市は親子イベント「親子でアグリ2025」を開催しました。野菜の収穫体験のほか、今回初めての取り組みとして金融教育を交え、食と暮らしのつながりを楽しく学びました。

野菜に関する話や収穫方法の説明から始まり、圃場では4グループに分かれ、高知市農協青壮年部とJA高知市女性部協力のもと、オクラ・ナス・トウモロコシ・枝豆・ネギの収穫を体験しました。会場に戻った後は、収穫した枝豆をはさみで切り分ける作業も行われました。続いて金融課による「お金の話」と「お買い物ゲーム」。子どもたちは、お金に見立てたコインを使ってお菓子などを購入し、楽し



▲硬貨を数える体験

野菜の収穫体験とお金について学ぶ

みながら金銭感覚を養いました。収穫した野菜は各家庭へ持ち帰られ、参加者からは「普段買っている野菜を自分で収穫する貴重な体験ができた」「子どもが楽しそうにしている親も嬉しかった」といった声が寄せられました。



▲ネギを収穫!!



▲力いっぱいひっぱりました!



JA高知市

公式SNS
(Facebook・Instagram)

Facebook



Instagram



家の光
IE no HIKARI

見どころチェック!
10月号 定価別冊付録とも900円(税込)

特集

暮らしが変わる!むだが減る! 冷蔵庫レボリューション

冷蔵庫は“暮らしを映し出す鏡”であり、“使う人の体の状態を表す”もの。これからの人生をより楽しく、豊かに過ごせるように食材や家事の労力のむだ使いを防ぐ、新しい冷蔵庫の使い方を紹介します。

別冊付録

1日1つでぐっと若返る! 脳活早口ことば

年齢とともに下降線をたどる脳の動きを活性化させると注目を集める早口ことば。子どもや孫とも楽しく遊べ、気持ちが前向きになる30の早口ことばを紹介します。1カ月間毎日続けて、さらに効果アップ!

「香酸柑橘」使いこなし術



『家の光』に関するお問い合わせは JA 高知市本所生活課 (088-883-3120) まで

直販所「フードステーション真心ふぁーむらぶ」に冷蔵商品棚を寄贈

JA共済連 地域貢献活動の一環

J A 共済連高知が地域貢献活動の一環として、J A 高知市女性部直販部会の直販所「フードステーション真心ふぁーむらぶ」に冷蔵商品棚を寄贈し、7月16日に感謝の式典を開催しました。

式典には J A 共済連高知県本部の松岡本部長、松井副本部長、J A 高知市鎌倉部長・吉本副部長、同直販所「らぶ」の濱渦代表、J A 高知市役職員らが出席しました。

この寄贈は、らぶの発足以来20年以上使用されていた旧設備の老朽化に伴うもので、濱渦代表は「これを機に内装も新しくしました。お客様にも喜んでいただいております、売り上げ目標である1億円達成に向けて、出荷者一同でさらに頑張っていきたい」と語りました。式典後、同直販所では、感謝の気持ちを込めて、来店したお客様に毎週金曜日に限定販売される人気商品「赤飯」がプレゼントされました。



▲寄贈された冷蔵商品棚の前で記念撮影

J A 共済の地域貢献活動は、豊かで安心して暮らせる地域社会の実現を目指し、小・中学生による書道・交通安全ポスターコンクールの開催、介護・医療機器の寄贈など、幅広く地域支援に取り組むものです。

高知の魅力『囲生姜、ミョウガ』料理コラボ

神戸市中央卸売市場× 高知県× 学生によるコラボ企画開催

兵庫県神戸市の中央卸売市場で7月4日、神戸市中央卸売市場・高知県・武庫川女子大学が連携し、高知県産品の認知度向上と消費促進を目的として「囲生姜」と「ミョウガ」の魅力を発信する料理イベント『魚果菜塾（ととかなじゅく）』が開催されました。58人の消費者が参加し、産地紹介では圃生姜生産組合の細美慎一副組合長が囲生姜の栽培から出荷までの取り組みや機能性成分に関する報告を行い、高知市農協大津園芸部の谷泰志部長は、ミョウガの栄養価や効能について説明したほか、「ミョウガを食べると物忘れがひどくなる」という俗説に関するユーモアを交えた話で会場を和ませました。

また、武庫川女子大学食物栄養科学部食創造科学科の1回生52人が囲生姜、ミョウガを使ったメニューを開発し、うち14人が代表としてレシピを発表しました。レシピ通りに調理した試食会では「こんな食べ方があるんだ」「作ってみたい」と感嘆の声が上がりました。発表終了後、学生と産地側の意見交換会が開かれ、切り方や加熱により風味が違ってくることや、レシピ開発が難しかったことなど、率直な感想が飛び交いました。産地側からは労いと感謝の言葉が贈られ、学びの多い時間となりました。



▲武庫川女子大学生のレシピ発表
ました。

また同日、イオンモール神戸南1階に店舗を構える(株)担英未来・神戸垂水青果による「高知県フェア」も併催。高知産の青果物やゆず加工品などが並び、来場者の注目を集めました。(株)担英未来の又江社長は「高知は品質基準が高く、安心して仕入れができる」と高知県産品への信頼を語りました。

圃生姜・ミョウガという夏に欠かせない食材を通じて、産地の魅力が消費地に伝えられ、地域連携の可能性が広がるイベントとなりました。

J A青年の主張高知県大会 青壮年部三里支部長 西森さん 最優秀賞 命と向き合う農業者・父親の覚悟

高知県農協青壮年連盟は7月23日、高知プリンスホテルで「令和7年度J A青年の主張 高知県大会」を開きました。J A青壮年部員らが農業や組織の将来に向けた希望や提言を語る大会で、高知市農協青壮年部三里支部長の西森茂人さんが最優秀賞を受賞しました。

西森さんは「農業と医療的ケア児」をテーマに、農業者・父親として向き合ってきた現実と希望を発表。娘さんが出生後すぐに手術



▲登壇して発表する西森さん

が必要な重度の心疾患を持って生まれたため、医療的ケアが必要な生活が始まったことから話し始めました。娘さんに長期入院が必要なことや、保育園への入園が難しいこと、仕事との両立など、山積みになった問題で不安が募り、家族のためにも青壮年部活動を休むことを考えたという西森さん。しかし、「ハウスで仕事をするだけではなく、外に出て人と交流して仕事に活かさない。それが家族のためにもつながる」という妻の言葉に背中を押されたと振り返りました。

現在、高知市農協青壮年部の部会長として活動の先頭に立つ西森さん。通院などで活動に参加できないときには、支部の仲間から「大丈夫！気にせずに

かまんき！」と声をかけてもらい、困ったときに頼れる存在がいることの心強さを実感したと話し、多くの人との出会いが、自身にとって大きな財産になっているとも語りました。

「農業は、自分次第で時間の融通がきく仕事。だからこそ、医療的ケア児と共に歩める農業のあり方を模索し、家族が笑って暮らせる三里の産地を守っていきたい」と家族と仲間たちの存在が、農業への向き合い方を改めて見つめ直すきっかけになったと前向きな思いを話しました。

西森さんは、11月に鳥取県で開催される「中国四国地区大会」へ高知県代表として出場予定です。



JA高知市

公式SNS
(Facebook・Instagram)

Facebook



Instagram



女性部の縁「家の光」で感動の再会

岡山県から来高



▲感動の再会を果たした竹島さん(左)と藤本さん(右)

7月16日、かつて岡山県のJ Aで女性部長を務めた藤本安代さん(77)がJ A高知市を訪れ、同じくJ A高知女性組織協議会で会長を務めていた竹島愛子さん(97)と感動の再会を果たしました。

2人は過去に女性部活動で行われた研修を通じて面識があり、長らく連絡は取っていなかったものの、2025年『家の光』誌5月号に掲載された竹島さんの特集記事を読んだ藤本さんが「竹島さんにぜひお会いしたい」とJ A高知市に連絡を寄せたことが今回の訪問につながりました。

藤本さんは「会えるなんて夢のよう。本当に嬉しいです」と笑顔で語り、竹島さんと共にお互いの健康を願い合いました。

家族で楽しむおいしい一皿

残暑の時期 カレー粉を使った料理で野菜をおいしく食べよう



ピーマンの甘さに
カレー粉がマッチ

ドルマ (トルコ風ピーマンの肉詰め)

材料(3人分)

ピーマン	6個	A	カレー粉	小さじ1/4
タマネギ	1/4個(50g)		塩	小さじ1/4
昆布	適宜		ケチャップ	小さじ1
水	500ml	B	ローリエ	適宜
合いびき肉	150g		酒	大さじ2
ご飯	100g		みりん	大さじ1
			薄口しょうゆ	大さじ1
			塩	小さじ1/2

作り方

- ①ピーマンはへたの部分の部分を少し厚めに落として、軽く種を取る。へたはふたとして使うので取っておく。タマネギをみじん切りにする。昆布は水に浸しておく。
- ②ボウルに合いびき肉と①のタマネギ、ご飯、Aを入れてよく練る。
- ③②を①のピーマンに詰め、ピーマンのへたをふたのようにかぶせてようにして留める。
- ④③を重ならないように鍋に並べ、①の昆布と水、Bを入れて弱火で20分煮込んで出来上がり。

ポイント

じっくり煮込むことでピーマンの甘さが引き出されるので、子どもも食べやすい一品です。ピーマンの種は食べられるためきっちり取らなくてもOKです。

アレンジ

- お好みの野菜と一緒に煮込む

カレー粉の風味が食欲そそる
栄養レシピ

カボチャの カレー風味サラダ

材料(4人分)

カボチャ	1/4 個 (350g)	クリームチーズ	30g
ミックスナッツ	20g	マヨネーズ	大さじ 2
ベーコン	2 枚	しょうゆ	小さじ 1
		カレー粉	1 つまみ
		塩	小さじ 1/2

作り方

- ①カボチャは種を取り、所々皮をむき、3cm角くらいの大きさに切ってすっと串が通るまで蒸し(電子レンジを使う場合は水にくぐらせてラップをかけ600Wで5分程度加熱)、軽くつぶしておく。
- ②ベーコンは1cm幅に切ってカリッとするまで炒め、ナッツは粗く刻んでおく。
- ③粗熱が取れた①と②をボウルに移し、Aとあえて出来上がり。



ポイント

ご飯にもパンにもお酒にも合う便利な副菜です。カボチャは皮にも栄養が多いため、むき過ぎないようにするのがお勧めです。

アレンジ

- チーズをかけてオーブンなどで焼く
- 衣を付けてコロケに

7月17日 秦支部 ミニデイ

秦支所でミニデイスービスを開催しました。
秦地域包括支援センターの職員による“終活”に関する講話に続いて、いずみの病院から音楽療法士を招き、懐かしい歌に合わせて上半身を動かす体操で心も体もリラックスしました。その後は、ビンゴゲームやじゃんけん大会で会場が大盛り上がり！締めくくりには、女性部メンバー自慢の手作りちらし寿司で昼食。当日は大雨でしたが、会場は楽しい笑い声に包まれました。



フォトレポート

7月18日 朝倉支部 手芸教室

折り紙で家の光記事3月号に掲載されているチャームバンドを作りました。



チャームバンドの飾り部分(花)



難しい手順にも挑戦しました！

8月1日

農業新聞コラム取材

農業新聞のコラム「四季」に竹島愛子さんが特集され、8月15日に掲載されました！
農業新聞の方が取材に来て、愛子さんも笑顔で答えました。



※竹島さんは8月4日に掲載された「豊食めざした女性」というコラムの電話取材も受けました！



J A 高知市 公式SNS

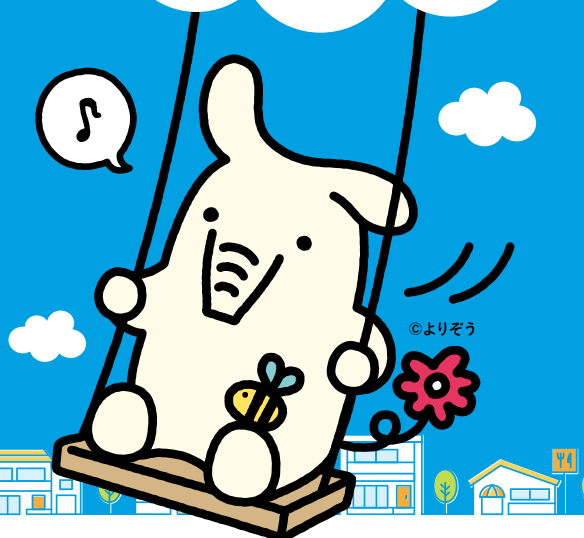
広報誌に載っていない写真がいっぱい！

FOLLOW ME!!



JAバンクを活用するほど コンビニATM 入出金手数料が 無料に!

組合員のみなさま
ご存じですか?



コンビニATM入出金手数料が、※提携ATM(セブン銀行、ローソン銀行、イーネット)の入出金手数料が対象です。

時間帯を問わず **最大3回/月まで無料!**

1

JAバンク優遇プログラムって?

JAとのお取引内容に応じて、3段階のステージをご用意し、ステージに応じてコンビニATM入出金手数料の優遇を行うサービスです。

2

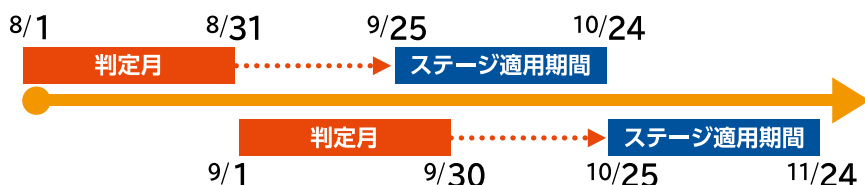
対象となる方は? お申込方法は?

個人のお客様であればどなたでも対象になります。面倒な申込手続きは一切不要で、自動的に申込となります。申込費用・年会費等も一切かかりません。

3

3段階でステージ判定って? 判定月やステージの適用期間は?

- お客様とJAとのお取引内容を毎月末時点でポイントに換算します。
- 合計得点に応じて、お客様ごとにステージ1、ステージ2、ステージ3の3段階のステージを設定させていただき、翌月25日~翌々月24日までの1か月間、ステージに応じてコンビニATM入出金手数料の優遇を行います。※お客様に適用するステージは、毎月25日に更新します。



お取引内容は、組合員資格をお持ちの方などです。なお、その他のお取引内容については、窓口でご確認ください。

詳しくはお近くのJAまでお問い合わせください。

JA高知市

〒781-8551 高知市高須東町4-8
☎088-883-6934

[JA高知市のホームページのURL]
<http://www.ja-kochishi.or.jp/>

ローンサポートセンター(中央支所1階) ☎088-802-6205(予約制) ●定休日:水・木曜日

本所 ☎088-883-6934
大津支所 ☎088-866-2301
介良支所 ☎088-860-0111
高須支所 ☎088-882-1097
一宮支所 ☎088-845-1521

秦支所 ☎088-822-0716
初月支所 ☎088-822-6443
中央支所 ☎088-882-1805
潮江支所 ☎088-831-3000
三里支所 ☎088-847-1151

長浜支所 ☎088-842-2319
旭支所 ☎088-844-2077
鴨田支所 ☎088-844-3171
朝倉支所 ☎088-844-1711

YOUTH REPORT



青壮年部 潮江支部 楠瀬博之

こんにちは、潮江支部の楠瀬です。毎日暑い日が続きますが、皆様体調など崩されることなくお過ごしでしょうか。今年の6月から職場における熱中症対策が義務化されるなど、年々上昇する気温との上手な付き合い方を考えながらの仕事が必至となっております。私自身も無理をせず、しっかりと休憩を取りながら仕事に励みたいと思います。

さて、潮江支部の今後の活動として、潮江伝統野菜の栽培体験（小学校）、サツマイモ収穫体験（保育園）といった食育教育のほかに、秋には肥料業者への視察研修などを予定しております。また、今後も若手部員とベテラン部員が協力し、産地の活性化につながる取り組みを積極的に行っていきたいと考えております。

次回は城北支部です。よろしくお願いします。

現在、稲刈り作業は一段落し、ハウスでは周年栽培の軟弱野菜が成長しております。しかし、やはりどの作物も高温の影響を受けて順調な生育が難しい時期となっております。先日開催しました宮農技術研修会では、高温対策資材、産地が抱える課題に対する講習を行いました。部会員間の意見交換も行い、有意義な研修の場となりました。



▲生育中の小松菜

きらきら女性部



女性部 鴨田支部 西本芳野

毎日、暑い日が続いています。皆様お変わりないでしょうか。今回は女性部鴨田支部の活動について紹介させていただきます。

今年も6月から8月の暑期中、加工所で焼肉のタレ作りを行いました。今年も3日間の加工日を設けて、部員のみなさんと「毎日暑いねえ。熱中症に気をつけよう」と声を掛け合いながら作りました。私も率先して加工に参加しないといけないところでしたが、体調不良で参加できないときもあり、そんなときは部員のみなさんで協力しあっているように「おいしく仕上がりますように」と願いを込めながらタレを混ぜて煮込み、今年も鴨田支部特製のおいしいタレが完成しました。鴨田の焼肉のタレについては、毎週水曜日に営業しています「鴨田のふれあい朝市」にて一本650円で販売しております。ぜひ皆様ご賞味ください！

次回は三里支部です。楽しみに。

鴨田のふれあい朝市

住所：高知市鴨田1123

（JA高知市鴨田支所向かい）
営業：毎週水曜
午前7時から午前11時



▲タレつくりのようす

J A葬祭ルミエールこうち 紙上終活セミナー 9月号

～スーパーエイジャー①～

「スーパーエイジャー」という言葉を聞いたことがありますか？「スーパーエイジャー」とは、一般的に「**歳を重ねても、実年齢よりはるかに若い人々と同程度の記憶力や認知機能を持つ80歳以上の活動的な高齢者**」のことをいいます。アメリカのノースウエスタン大学の臨床神経心理学博士アマンダ・クック氏の研究ですが、他にもさまざまな大学で行われている研究でもあります。あなたは自分が80歳になった時を想像してみたことがありますか？（お読みになっている方の中には80歳以上の方がいらっしゃるかもしれませんね）現在は、80歳以上でありながら、身体的、精神的、社会的に非常に活動的な高齢者の方もたくさんいらっしゃいます。今あなたが、他の人の手を借りずに生活ができ、心身ともに元気で、幅広い交友関係がある——。ならば、あなたも「スーパーエイジャー」の仲間です。



●スーパーエイジャーを目指そう●

「スーパーエイジャー」を目指すには、健康的な食生活や睡眠を維持するだけでなく、以下のような活動が大いに役立つと思います。

① 社会活動に参加する

活発な高齢者の方々は、友人や家族との楽しい時間を過ごしたり、地域のボランティア活動に参加したり、さまざまな社会イベントに出席したりするなど、社会的活動に積極的です。社会との強いつながりは、健康的な老後生活のキーワードともいえます。交流とコミュニティのつながりは、全体的な幸福感と健康に強く影響し、その結果、身体的、精神的、認知的な健康状態が良いと考えられています。地域のボランティア活動に参加することがあまり得意でない方は、旅行やドライブなどをして家族と過ごすことも、自分にとっての社会活動だといえるでしょう（心や身体に負担をかけないことがポイントです）。

② できる限り「ストレス」を減らす

ストレスが多すぎると、健康な脳と体を維持するためのエネルギーが奪われてしまいます。不要なストレスを避けることが、心身の健康を長期間にわたり維持するために非常に重要となってきます。日々ストレスなく生活することは難しいと思いますが、自分自身がストレスを生み出さないように注意深く行動し、ストレスと上手に付き合いながら生活できるように心掛けましょう（楽しいと思うことをする）。

③ 脳を刺激する

脳への刺激は私たちの学習と成長にとって重要な要素です。現代社会ではネットやAI技術への依存度が高まっており、生活する上で、避けては通れないことかもしれません。新しい技術に対応するためには、AI機器を活用し、そのツールを使いこなすスキル（能力）を身につけることも必要です。また、新しい分野への挑戦（例えば語学や資格試験など）は、私たちの脳を活性化させます。新しい知識やスキル（能力）を学び、それに適応することで、私たちは脳の柔軟性を維持し、新しい事柄への理解を深めることができます。電気店のパソコン教室や電話会社のスマホ教室などにも積極的に参加してみましょう（お孫さんなどの若い世代の方に教えてもらうことも良いですね）。



④ 自分が楽しいと感じることをする

「スーパーエイジャー」は、自分自身の活動から幸せや満足感を得られる人たちでもあります。毎日を充実感とともに生きており、それが長寿の秘訣とされています。その活動は、興味や関心から始まります。自分が何に興味を持っているのかを把握し、それに基づいて行動することが大切です。それは趣味や、ボランティア活動、新しいスキル（能力）の学びなどが含まれます。楽しみながら活動することで、日々が充実し、幸せと満足感を得ることができます。趣味や資格を取得するにはお金がかかるとは思われてしまいがちですが、お金がかからない方法もあることを知っておきましょう。例えば、ガーデニングが好きな方は、行政の活動のまちづくりに参加することで草花を育ててみるなど、新聞や広報などにもアンテナを向けて、お金をかけずに生きがいを見つける方法を探してみましょう。



「エンディングノート」・「事前相談」・「終活」・「ご葬儀」に関するお問い合わせ JA葬祭 ルミエールこうち(088)-885-5900

～ 予 定 表 ～

9月	10月
16日(火) 健康とレクリエーションの集い	1日(水)
17日(水)	2日(木)
18日(木)	3日(金)
19日(金)	4日(土)
20日(土) 親子でアグリ③「こんにゃく作り&クイズ大会」	5日(日)
21日(日)	6日(月)
22日(月)	7日(火)
23日(火) 秋分の日	8日(水)
24日(水)	9日(木)
25日(木) 大学生対象、オープンカンパニー(組合訪問)	10日(金) KAfカップ ゴルフコンペ
26日(金)	11日(土)
27日(土)	12日(日)
28日(日)	13日(月) スポーツの日
29日(月) 定例理事会	14日(火) 女性部・青壮年部とJA役職員との対話学習会
30日(火)	15日(水)



★今月のテーマ…
『夏に食べたい○○!』

■夏に食べたいのは「スイカ」です。スイカを暑い時に食べると、身体が冷える気がします。夏の果物の王様です。
二度寝

■夏に食べたいものはスイカ シャキシャキ感 甘み水分補給最高です Y・T

■スイカです 飲み物は生ビール ムラマサ

■顔をうずめて食べる キンキンに冷えたスイカでしょ! インディ Jr.

■夏に食べたいものはスイカ。昔、義父が、おみやげに丸々買ってきてくれて、井戸に冷やしていく切れにも切って、皆でおいしくいただいたことが思い出されます Y・K

■「きゅうり」は、酢のものにして、毎日食べたいです。大きくなりすぎた「きゅうり」も、軟らかくて大好きです。 くのママ

■おじいちゃんが育てたトウモロコシとスイカ。 はやパパ

■暑さで食欲がなくなるので、やっぱりソーメンですね りんごちゃん

■夏の暑さで、食欲が減りますが、トコロ天、そうめんが好物で麺肥りをして、

夏バテしておりません。暑い夏を乗り切っております。 Y・Y

■夏はバナナシェイクに限る 牛乳と凍らせたバナナをミキサーにかけたらできあがり! S・T

■かき氷。いろいろなお店のかき氷の食べ歩きをしたいです。 プールの乙女

■迷わずブドウです。夏バテの時もブドウだけは食べられました。今は皮ごと、種無しがあるので手間いらずなので嬉しいです。 M・S

■夏は枝豆。家ではゆでずに蒸して食べています。 T・T

■やっぱり「ウナギ」が一番ですね!!
○夏バテ防止 ○疲労回復 これが間違いない一番!! N・K

■冷麺です。全国各地の冷し○○麺をたくさん食べ比べをしたいです。夏は冷し中華一択な私です。 りんごタルト

今回のテーマ

「夏に食べたい○○!」。
かき氷とスイカが圧倒的に多かったです!やっぱり夏は暑くて食欲も落ちてしまいがち。つい自分の中の定番を食べてしまいがちですが、皆さんからのおたよりを書いてあったものも食べてみようと思います。

次のテーマは:

『元気をチャージ!』

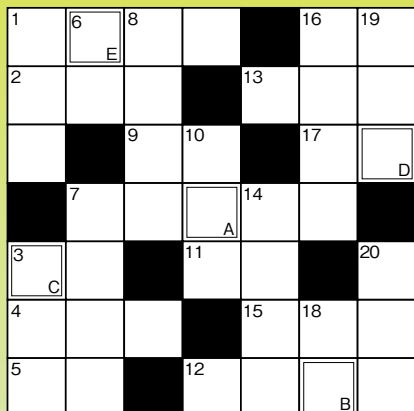
まだまだ夏が終わりませんね。こんな時期こそ、回復が大事だと思うのです。そこで、「これがあるから頑張れる!」と思うものはありますか? 冷たい麦茶、お気に入りの漫画、愛犬の笑顔、冷蔵庫を開けた瞬間:身近な幸せでも。みなさんの「元気チャージ源」を教えてください。

クロスワードパズル

CROSSWORD PUZZLE

パズルを完成させて
プレゼントをGETしよう!!

何でしょうか?
AからEを並べてできる言葉は
出題・ニホン



ヨコのカギ➡

- ① 9月の第3月曜日は——の日。
国民の祝日です
- ② 敷布団にかけます
- ③ ツナやビールを詰めます
- ④ 仕入価格のこと
- ⑤ 空振りしたらバットが切るもの
- ⑦ 高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
- ⑨ 重い——を上げて出かけた
- ⑪ ダリアやコスモスはこの植物の仲間
- ⑫ 文は主語、——、目的語などからできています
- ⑬ 鶏卵の重量の60%を占めます
- ⑮ 兄が1人いる男性
- ⑯ しめ縄から下げる白い紙。
「垂」「四手」と書きます
- ⑰ なくて七——

タテのカギ↓

- ① 車窓を流れていきます
- ③ おしゃべりではありません
- ⑥ アルファベットの5番目
- ⑦ 9月1日は——大震災の起きた日。現在は防災の日になっています
- ⑧ あばら骨ともいいます
- ⑩ 塗装していない、——のカウンター
- ⑭ 数え年99歳のお祝いです
- ⑯ ホッキョクグマの別名
- ⑮ 終わったら秋になります
- ⑰ 祭りの——で焼きそばを買った
- ⑳ 十五夜に供える月見——

7月号の答え

A B C D E
「ネガイゴト」



キリトリ

住所（〒 ）

氏名

電話番号

年齢

職業

今月号で良かった記事

お便りのテーマ「元気をチャージ！」その他ご意見など

匿名希望の方はペンネームを（ ）

PRESENT!

正解者の中から抽選で5名の方に
「農協全国商品券(2,000円分)」をプレゼント
いたします。
(とさのさと、ギフトガーデンルピナス)
他で使えます。
※プレゼント当選者の発表は、商品の発送を
もってかえさせていただきます。

FAX・Eメール・ハガキでの応募はこちら



(088) 883-6935



kouhou@kochishi.ja-kochi.or.jp

ケータイからも
簡単送信



スマホにも
対応しました

QRコード



締切
9/30
(当日消印有効)

【お客さまの個人情報について】

当組合の広報誌に関して、お客さまから個人情報をいただく場合は、①広報誌への掲載・編集、それらに関する確認 ②投稿者・当選者・入選者、入賞者の発表 ③プレゼントの発送 ④当組合の提供する商品・サービスに関する各種の情報のご提供等のためにのみ利用させていただきます。これらの利用目的以外にお客さまの個人情報を無断で使用することはありません。

JA 農業 ことば辞典



JAグループ
サポート 林修

「トレーサビリティ」ってなに？

生産から消費まで、食品がたどってきた経路が分かることです。

多くの食品は、生産や加工、流通、小売などさまざまな場所や過程を経て届けられます。それぞれの事業者が入荷と出荷を記録することで、生産から消費までの食品の動きを調べられる仕組みが「トレーサビリティ」です。

これによって、食品が信頼できる流通経路をたどってきたかどうかを確認できるので、安心ですね。

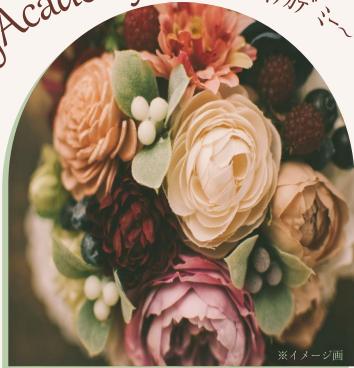
コードや個体番号などを使って、
消費者自身で調べられる商品もあります。
JAでも取り組まれていますよ。



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ <https://org.ja-group.jp/>

JA高知市女性部次世代向けイベント
JAcademy2025〜ジェイアカデミー〜

人と人との
繋がりを大切に♡



毎日を
Happyに♪

※イメージ画

フラワーアレンジメント教室

10.23[Thu] 13:30~15:30(受付/13:00~)

- | | |
|-------|----------------------------------|
| 〔参加費〕 | 部員1,500円/一般2,000円 |
| 〔定 員〕 | 15名 ※定員になり次第締切 |
| 〔持参品〕 | 切り花用のハサミ |
| 〔場 所〕 | JA高知市本所敷地内婦人の家2階
(高知市高須東町4-8) |

自分だけの
自分時間を...

※高知市在住および勤務の女性が対象
※部員とは...年会費800円で女性部員になれば、いろんなイベントに優先的に参加できます♪ イベント当日に部員加入もできます♪

〔問合せ先〕 JA高知市生活課 ☎088-883-3120
(土日祝日除く/9:00~12:00・13:00~17:00)

キリトリ

郵便はがき

85円切手
をお貼り
ください

7 8 1 8 5 5 1

J
A
高知市
総務課広報係

9月号 クロスワードパズルの答え

令和7年度「高知県秋季果実展示品評会」開催のご案内

高知県果樹研究協議会では、本年度も「高知県秋季果実展示品評会」を下記日程で開催します。

県内各地の果樹農家が手塩にかけて育てた新高梨、水晶文旦、みかん、栗を多数出品し、農林水産大臣賞をはじめとした受賞品を多数展示します。

ご来場の皆様には、高知県の特産果物をお楽しみいただけますよう、展示品の予約販売や即売コーナー等ご用意してお待ちしております。

1. 開催日：令和7年10月4日（土）
2. 場所：とさのさと AGRICOLLETTO 1階イベントスペース
（高知市北御座10-10）
3. 主催：高知県果樹研究協議会
（事務局：高知県農業協同組合 営農販売事業本部 営農指導部 営農企画課）
4. 展示品目：梨（新高梨）・水晶文旦・みかん・栗
5. 行事日程：予約販売 10:00～14:00
引き渡し 14:00～16:00
6. 入場料：無料



参考（令和6年10月 とさのさと AGRICOLLETTOにて開催の模様）

理事会だより

7月16日開催 定例理事会

出席理事 19名/22名

報告事項

- 令和7年6月末 組合員の加入および脱退の状況
- 支所集会の意見・質問集
- 退任監事に対する退職慰労金の支給および支給方法
- 監事報酬の支給額および支給方法
- JAバンク基本方針に基づく農林中央金庫への経営状況に関する報告
- JA高知市5ヶ年収支シミュレーション（令和7年度～令和11年度）
- コンプライアンス・マニュアルの変更
- 令和6年度 部門・部署別損益分析結果
- 令和7年農水産業協同組合貯金保険機構への保険料納付
- JAバンク経営戦略シート
- 系統BISモニタリングに関する報告
- 特別管理債権および固定化購買未収金の回収状況

議 事

- 第1号議案 出資の減口
- 第2号議案 退任理事に対する退職慰労金の支給
- 第3号議案 各理事の報酬支給
- 第4号議案 職員採用試験の実施
- 第5号議案 第37期事業年度 決算監事監査報告書の「主要指摘事項」に対する回答書（案）
- 第6号議案 令和6年度 ディスクロージャー誌の承認
- 第7号議案 理事との利益相反取引
- 第8号議案 一取引先に対する信用の供与の限度額改正
- 第9号議案 理事との利益相反取引（高知市営農技術会議への負担金納入）
- 第10号議案 高知ライスセンター荷受関連機器の更新
- 第11号議案 高知ライスセンター荷受関連機器更新に係る水稻穀乾燥調製施設建設委員会の設置
- 第12号議案 令和7事業年度施設園芸等燃油価格高騰対策事業の積立金立替事務手数料

※慎重な審議の結果、全議案が可決しました。



いごっそう & はちきん

第112回

三里支所管内

清水 ^{ひろと} 大登くん (4)

今月の表紙モデルは、三里支所管内でグロリオサと新ショウガの栽培をしている清水雄大さんの次男・大登くんです。

清水家は長男・大嗣くん、次男・大登くん、三男・斗真くんの3人兄弟です。

2022年「グリーンひろば5月号」に大嗣くんと一緒に登場してくれた大登くん。あれから3年がたち、すっかりお兄ちゃんらしく成長した姿で、今回も元気いっぱい撮影に臨んでくれました。

大登くんはまさに“わんぱく”そのもので、ハウスの中や道端など、どこにいてもいろいろなものに興味津々。ダンゴムシを捕まえたり、トンボやカマキリに触ったりできると教えてくれました。また、髪型を変えてから、「大嗣くんにそっくり!」と周囲から言われることが多いそうで、確かに2022年の大嗣くんととても似ています。

一緒に取材に参加してくれた斗真くんは、8月で1歳。撮影中、誰かが話しかけるたびにニッコリ笑顔を見せてくれました。最近、雄大さんが帰宅するとハイハイでお出迎えしてくれるようになり、雄大さんは「愛されていると感じてすごくうれしい」と笑顔で話してくれました。

大登くんのブームは消防車・パトカー・救急車などの働く車とお仕事ロボット“ジョブロイド”が合体し、街のトラブルを解決する「ジョブレイバー」。雄大さんと「夕飯を最後まできちんと食べられたら、おもちゃを買う」という約束をしているそうですが、まだゲットには至っていないそうです。撮影の帰り際に大登くんが「ジョブレイバー買ってもらってきます!!」と元気に宣言してくれましたが、果たしてこの日の夕飯は完食できたのでしょうか。



▲2022年5月号に登場した大嗣くん(左) 大登くん(右)



▲三男の斗真くん