

スマイル ハート

[Smile Heart] No. 29

情熱あふれる
産地づくりを目指して

August 2016

8

特集

電気柵で獣害を防ごう!!



JA 紀州公式
Facebook
チェック!!



JA 紀州



新たな挑戦！
ナス栽培に取り組む

紀州農語

今回ご紹介の作物
【ナス】

印南町印南原

山西 ^{みつお}三夫 さん(66才)

梅80a、ハウスうすい、露地うすい
各30a、小玉スイカ30aを栽培。
今年から、ナス3aの栽培を
始めました。

夏場の収益アップに！ ナス栽培をスタート

三夫さんがナス栽培を始めたのは、夏場に収益のある作物を栽培したいと思ったことがきっかけでした。以前は雨よけミニトマトを栽培していましたが、近年、黄化葉巻病などの発生により収穫量が減少していることなどから、代わりになる作物は無いかと考えていました。そんな時、JAからのすすめもあり、需要が多く価格も安定しているナスの栽培に挑戦しようと決め

ました。
JA紀州管内では、御坊、川辺地区などでナスの栽培が盛んです。印南地区（切目・稲原）では、昨年、2人の生産者がナスの試験栽培に取り組みました。そして今年、みなべ・印南町で、三夫さんを含む8人の生産者がナスの栽培を始めました。
18才で就農した三夫さんですが、ナスの栽培は初めてで、御坊、川辺地区のナス栽培圃場を視察し、栽培講習会や現地検討会にも参加し、ナス作りについて学びました。



ナスは他作物より比較的作業がしやすいと感じたという三夫さん。こまめに手入れをするほど収穫量の増加に繋がるので、丁寧な栽培管理を心掛けています。ナスは風が吹いて実がこすれるだけでも、傷がついてしまうため、防風対策をしっかりと行います。さらに水管理が重要で、収穫するまで灌水は、ほぼ毎日のように行うとこのことです。

今年は、5月末にナスを定植しました。7月に入り、初収穫。今年の栽培がうまくいけば、次年度以降、家の近くの圃場にもナスを植え付けようと考えているそうです。

安定した生産を目指して

今後は、みなべ・印南町でナスの栽培戸数を増やし、生産量の増加を目指しています。目標をもって、農業に取り組む三夫さん。最後に「良い作物ができたときが一番うれしく、やりがいを感じます」と話してくれました。

紀州農語り	2
特集	4
電気柵で獣害を防ごう!!	
トピックス	6
あぐりガイド	10
インフォメーション	16
読者の広場	22
ふれあいコーナー	
表紙紹介	23
JA紀州クッキング	24



特集

農作物を守れ!

電気柵で獣害を防ごう!!

鳥獣害対策記事
集中掲載第2弾

近年、増加している農作物の鳥獣被害。県下一の農業地帯を誇るJA紀州管内も、イノシシ、シカ、サルなどによる被害は深刻な状況となっています。(現状詳細はスマイルハート7月号13ページに掲載)

一体どのようにして、対策をすれば良いのでしょうか?今回は効果的な電気柵の設置方法について、ご紹介します。



ここに食べ物があるぞ!

【電気柵】
ってなんだ?



① 機械の選び方(電牧器等)

まず、電気柵の心臓部である機械(電牧器等)、これが距離・用途に合った能力を持つものでなければなりません。

距離・用途に合ったパワーがあるかどうかは難しい判断です。

機械(電牧器等)のパワーは、漏電によって削がれるだけでなく、ワイヤー自体の抵抗によっても削がれますが、メーカーの提示する有効距離には使用条件等を明確に設定していないから、あまりアテにならないのです。

「最大出力エネルギー」という数字が機械(電牧器等)の能力を一番よく表していると思われる。(公表していないメーカーもあります)

一般的に見かけるポリワイヤーの2, 3段張りという条件なら、最大出力エネルギー1ジュールあたり1kmみておけば、大きく外れることはありません。

最近ではポリワイヤーの能力差も大きくなっています(安価な抵抗の極端に大きいものや、逆に高価な銅線入りの高性能なものまで)ので、この基準で電圧が出ないようであれば、抵抗値の低いポリワイヤーに交換して下さい。



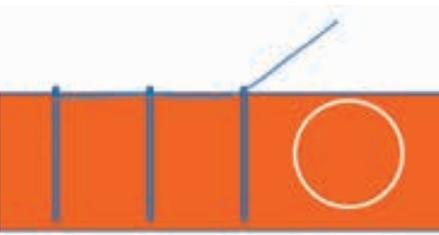
② アースの取り方に注意

もう一点、機械(電牧器等)とともに重要なのがアースです。アースがしっかり打たれていないと効果が十分発揮できません。

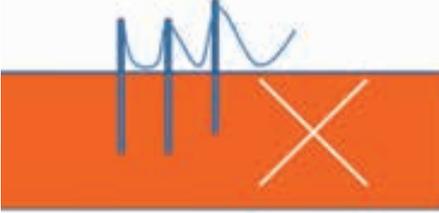
アースの効き具合は土質や水分状態によって変わりますので、メーカー指定のアースを指定本数打っても、必ずしも十分アースが取れていないケースもあります。

アースが不良な場合、片手を地面、もう片手をアース棒に触れると、ビリッとします。その場合、アース棒を増設して下さい。

良い例



悪い例





3

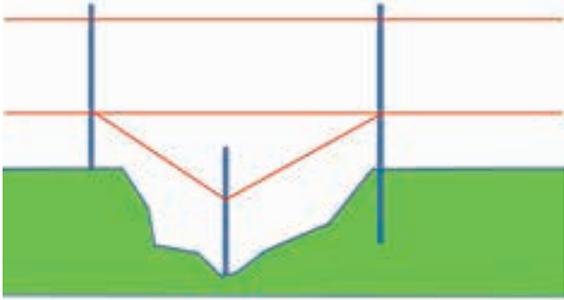
効果的に電気柵を使ったための注意点

- 電気を入れておけるのは夜間だけで、電気柵をダメージとして張ることはしないで下さい。
- 一度通電していない電気柵の中の作物を食べられるとイノシシは、鼻で電気柵を確認しなくなる場合があります。
- こまめに除草して下さい。(下草刈りは、電気柵が4000Vを下回らないように)
- 定期的に電圧を測定して下さい。
- 対象動物に合ったワイヤー段数、高さを！(メーカパンフレット等参照) イノシシの場合は、鼻の高さの20センチと40センチの2段設置しましょう。(鼻の高さ：子供20センチ・親40センチ)
- 動物は飛越えよりも落ちることが多いので、地面の凹凸などによって最下段と地面の間隔が開き過ぎないように、杭、場合によってはワイヤーも増設して下さい。

- 碇子(ガイシ)は畑側ではなく、山側(外向き)に張って下さい。逆に張ると、通電していない杭を押し倒すかも知れません。
- 柵の外側もなるべく広く草刈りをして下さい。獣の潜む場所を与えてはいけません。
- 杭自体に絶縁性がない限り、碇子を使って杭とワイヤーを確実に絶縁して下さい。ビニールテープや、ゴムチューブはNG。又、木柱は絶縁物でないので碇子が必要です。
- ポリワイヤーの結束はスパークしないように、金属部分が確実に接触するように結束して下さい。
- アスファルトは通電性が悪いので、動物が確実に土を踏む位置に設置して下さい。

- 電気柵と作物の間は、1m程度開けましょう。(獣が電気柵に触れる前に作物が食べられないように)
- 電気柵の線はたるみがない程度に余裕をもって張りましょう。引っ張り過ぎると中の電線が切れることがあります。
- 電気柵に触れると危険だと分かるような看板を必ず設置しましょう。

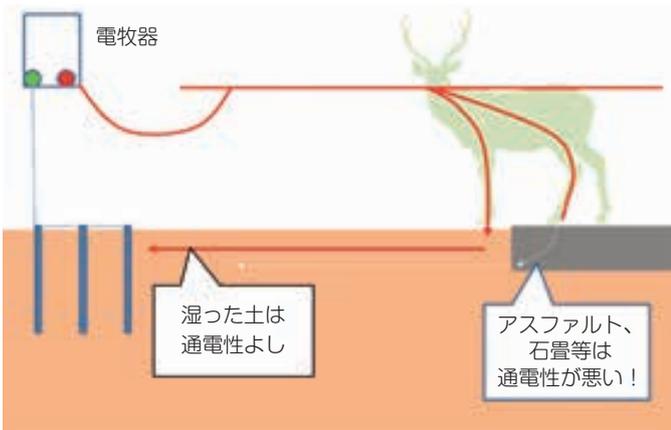
地形に応じてワイヤーを増設



硝子は山側(外向き)に張ること！杭を押し倒す可能性があります。



設置は通電性の悪いアスファルトから離れた位置に！



注意喚起のため、必ず看板の設置を！



電気柵は正しく使えば、設置労力やコストパフォーマンス的にも優れた防除資材です。是非とも、正しい資材、正しい設置、正しい管理で農作物を守って下さい。

『さわやか日高』
リニューアルオープン！

7月15日、ファーマーズマーケット『さわやか日高』がリニューアルオープンしました。久保秀夫組合長、芝光洋専務、芝好和購買店舗委員長、上田眞由美理事、さわやか日高利用会上田恵一会長がテープカットを行いました。

オープン日には、先着100人のお客様に紅白まんじゅうをプレゼント。開店と同時にたくさんのお客様が来店し、レジには行列ができました。オープン記念として、7月15～18日まで4日間、試飲・試食販売や店頭販売を実施しました。店舗内には新たに冷凍コーナーを設置し、冷凍食品なども販売しています。新鮮な農作物や加工品など、たくさんの品物が出品されていますので、ぜひお越し下さい。



▲看板もリニューアル！



▲KKG3がお出迎え



▲関係者によるテープカット



▲たくさんのお客様が来店

食農教育支援
～自然の恵みに感謝する気持ちを育て～

JAでは、地域の子ども達食農教育を支援しています。青年部員、営農指導員、各支店職員、くらしの活動課職員らがお手伝いをしています。

●清川小学校

7月5日、全校児童38人が梅ジュース作りに挑戦しました。梅愛隊メンバーの中本エミ子さんを講師に招き、作り方を教えていただきました。



▲梅ジュース作りに挑戦

●江川小学校

7月13日、全校児童44人が梅ジュース作りに挑戦しました。くらしの活動課職員が講師を務めました。また、1・2年生16人が、収穫した夏野菜（ピーマン、ミニトマト）を使って、ミニピザ作りに挑戦しました。



▲ミニピザ作り



▲梅ジュース作り

✓ 輝く女性に！ 女性大学『ヴィーナス』第2期開講！

7月20日、JA紀州女性大学『Venus(ヴィーナス)』第2期が開講し、管内の女性16人が入学しました。来年3月まで全7回の講座を受講します。

開講式では、各担当常務よりJAの事業説明等を行い、受講生らは自己紹介を行いました。

第1回講座では、龍神村在住で、全国で活躍しているイラストレーター・絵本作家やのともこさんによる講演「少しの余裕でキラキラ☆人生」を聴講した後、やのさん指導のもと、パステル画のポストカード作りを行いました。受講生は熱心に耳を傾け、やさしい色合いのパステル画に心癒されたようでした。



◀イラストレーター・
絵本作家
やのともこさん



▲東忠常務より歓迎の挨拶



▲手作りのポストカードが見事に完成！



▲やのさんの指導を受けてパステル画に挑戦

✓ 平成28年度『南高梅』消費宣伝活動 全国各地で講習会&販売促進！

4月25日から7月4日にかけて、みなべ町の梅農家等と結成する『梅愛隊』が中心となり、北海道から沖縄まで、全国各地で『紀州みなべの南高梅』の消費宣伝活動を行いました。梅の郷支店管内の職員も同行し、講習会や店頭での販売促進を行いました。講習会には合計約2,500人に参加していただき、梅の加工法（梅ジュース、梅酒、梅干し）などを紹介し、『申年の梅』や梅の機能性をアピールしました。



▲エイヴイ平成町店(神奈川県)



▲コープ沖縄(沖縄市産業交流センター/沖縄県)



▲仙台市立高砂小学校(宮城県)

✓ みなべいなみミニトマト部会 反省会

7月15日、みなべいなみミニトマト部会は、みなペロイヤルホテルで平成27年度反省会を開きました。赤糖房、優糖星、王糖姫について市場より情勢報告があり、意見交換などを行いました。



✓ 梅干し目合わせ会 出荷前に規格を確認

7月15日、梅干分科会はアグリセンターみなべで梅干しの目合わせ会を行いました。会員らは出荷規格等の説明を受け、JAが準備したサンプルを確認しました。



✓ 産直部会 イベント開催 Aコープかわべでジュース試飲

7月17日、Aコープかわべ産直コーナーで、Aコープマーク品「くだものを漬けて飲みま酢」を使ったサワージュース（黒豆、ブルーベリー、イチゴ）の試飲イベントを行いました。



✓ 日高北部 野菜・花き部会 新たな体制でスタート

7月1日、日高北部野菜花き部会は、アグリセンターひだかで平成27年度反省会を開きました。27年度をもって、野菜・花き部会の下に各品目の部会を置く体制を廃止。各部会を独自に設立し、部会活動の強化、各品目の品質・栽培技術の向上、販売力強化に努めることとしました。



✓ 切目生産者大会 各品目の情勢報告受ける

7月5日、みなペロイヤルホテルで切目生産者大会を開きました。切目地区で栽培が盛んな豆類、ミニトマト、小玉スイカ、花き類について、市場担当者から情勢報告がありました。



✓ 後期出荷のデコポン 反省会を開く

7月15日、和佐農産物加工所で平成27年度反省会を開きました。生産対策や、平成28年度取組み等について協議しました。



✓ 582園地の 土壌分析を実施

6月28～30日、営農対策部は、管内の生産者から集まった582検体の分析作業を行いました。今後も定期的に行いますので、生産者の皆様は積極的にご利用下さい。



✓ 由良支店 七夕に浴衣姿で接客

7月7日の七夕の日、由良支店では女性職員が浴衣姿で業務を行い、来店客からも好評でした。

JA各支店では季節ごとに飾り付けを変えるなど、ご利用いただく皆様にとって身近な店舗づくりに取り組んでいます。



✓ 各地区で展示会を開催 農機具など展示！

7月8日から、各地区で展示会を開催しています。農機具、農作業具など、様々な商品を展示しています。秋にかけて、各地区で開催しますので、ぜひご来場下さい。



✓ 兵庫県JA女性組織連絡会の 視察受け入れ

7月14日、兵庫県下8JAの女性会役員ら27人が、JA紀州を視察に訪れました。JA紀州の女性会活動について紹介し、意見交換会を行い、親睦を深めました。また『梅愛隊』の取組み等についてメンバーの林弘子さんと中本エミ子さんが説明し、梅ジュース作りを体験していただきました。



✓ 平成27年度JA自動車共済損害調査サービス 最優秀組合・優秀査定員表彰を受賞！

JA共済連では、JA自動車共済損害調査サービスへの取り組み内容を対象とし、優秀な組合・査定員を表彰しています。

平成27年度取組みにおいて、当JA事故相談課の久保田博之担当が、県内最多3回目の優秀査定員賞を受賞しました。また利用者満足度調査においても、当JAは最優秀組合賞を受賞しました。今後も知識・技術をさらに充実させ、損害調査サービスを通じて、組合員・利用者の皆様にJA共済に対する満足度・安心感を提供していきます。





カメムシの防除

近年、カメムシによる被害が多くなっていますので、カメムシの防除を徹底して下さい。カメムシの防除適期は穂揃期が基本です。

(表1)

※穂揃期：圃場全体の穂が80～90

%出た時期

表1

水稲防除

防除時期	病害虫	薬 剤	倍 数	使用回数	収穫前日数
8月上中旬	いもち病 紋枯病	ブラシンバリダフロアブル	1,000倍	2回	14日前まで
	ウンカ類幼虫	アプロードフロアブル 又は アプロード水和剤	1,000倍	4回	7日前まで
	カメムシ類	スタークル顆粒水溶剤 (アルバリン顆粒水溶剤)	2,000倍	3回	7日前まで

カメムシ類にはキラップジョーカーフロアブル1000倍(収14/2)

収穫前の水管理

コンバイン等の作業の都合上、早くから落水する圃場も見受けられます。早期落水や登熟期以降の水不足は粒張りが悪く、胴割れ米などの発生の原因となります。刈り取り予定の1週間～10日前を目安に落水して下さい。

適期の刈り取り

収穫時期は米の品質に大きな影響を与えるので、収穫時期を逃さないようにして下さい。1穂に緑色籾が10～15%残っている状態が適期です。刈り遅れをしないためには、適期になってから刈り始めるのではなく、天候や面積を考慮して早めに刈り取りを開始し、適期内に刈り取りが終わるようにすることが大切です。

収穫時期の目安

品種・キヌヒカリ・イクヒカリ・コシヒカリ・ヤマヒカリ・きぬむすめ

出穂期から約35、36日を目安として下さい。

※出穂期：水田全体の約40～50%が出穂している状態のこと

う め



梅園管理について

元肥 (9月)

来年の貯蔵養分を蓄積するための重要な時期です。この時期の施用は、主に根に移行後、翌年の果実・葉・新梢・根等に利用されます。

施肥量については、各営農販売センターにお問い合わせ下さい。

病害虫防除

○ウメシロカイガラムシ

(9月上旬～中旬) 幼虫発生後

スプラサイド乳剤 1,500倍

又は

アプロードフロアブル 1,000倍

*アプロードフロアブルは残効性が長いので、幼虫発生前に散布しても効果があります。

*農薬の散布は、朝の涼しい時間に散布しましょう。

○白紋羽病防除

*枯れた樹の根は、掘り上げて園外に出しましょう。

*夏に植床にビニールを掛け、太陽熱消毒をしましょう。

*定植時に苗木に、フロンスайд SC 500倍を1本当たり50～100ℓを灌注して下さい。

強風・台風対策

風の影響を受ける園では、防風樹や防風ネット等で、強風対策をしましょう。

また幼木は、根が少ないため倒伏しやすいので、支柱等で固定して下さい。

干ばつ対策

梅は浅根性と言われ、細根の80%は地表面から20cmまでに分布しており、高温乾燥が続くと細根が枯れて樹勢の低下に繋がります。

乾燥する前に、敷き草、堆肥等で水分の蒸散を防ぎ、灌水のできる場所は早めに灌水して下さい。



柑橘類の仕上げ摘果

ゆら早生等の極早生は、8月中旬から仕上げ摘果を行って下さい。

この時期になると果実の重みで下に垂れ下がってきますが、垂れ下がっていない果実はこの仕上げで摘果して下さい。ただし上向きの果実は、新芽の発生を抑制するため収穫直前に摘果して下さい。

早生・中生・晩生は、あら摘果でとり残った小玉果や傷果の間引きを行い、9月の仕上げ摘果に備えて下さい。

中晩柑類では、あら摘果で落とされにくい樹は、早急に小玉果、内なり果、奇形果等を間引きして下さい。

病害虫防除指針

柑橘全般	防除時期	対象病害虫	薬剤	倍数	収穫前日数／使用回数	備考
	8月下旬	黒点病 ミカンハダニ ミカンサビダニ	ジマンダイセン水和剤 ダブルフェースフロアブル	600倍 2,000倍	30/4(温州) 90/4(晩柑) 1 / 1	・極早生については、使用前日数に注意する。 ・ミカンハダニの防除にはスターマイトフロアブル3,000倍(7/1)もよい。

※昨年ミカンハダニが多発生した園地では必ず防除を行って下さい。

フィガロンの熟期促進と使用方法(樹勢低下園は除く)

品 種	目 的	使用時期	倍 数	収穫前日数／使用回数
温州みかん	熟期促進	2回目 満開70～110日後 (第1回目の散布から20日後)	2,000倍	14/4

水管理

味の良いみかんを作るには、梅雨明けから盆すぎぐらいまで、適度な水分ストレスを与えることが必要です。しかしながら極度な土壌乾燥は、果実肥大の低下、小玉果、酸高に繋がりますので、葉が巻き始めたなら10mm程度の灌水を行って下さい。

品質向上対策(早生・中生のマルチ被覆、フィガロン散布)

早生・中生では、8月末までにマルチ被覆を行って下さい。なお、被覆前に土壌が極度に乾燥している場合は、降雨を入れるか灌水を行ってから被覆して下さい。また被覆後の過度な乾燥は、樹勢低下や酸高を招くので葉水等を行って下さい。

台風対策

8月から9月にかけては、台風襲来が多くなる時期です。マルチ重石の確認、防風ネットの点検や幼木・高接ぎ樹は支柱や誘引を行って万々に備えて下さい。

花き類



●花き類定植準備（スターチス・カスミソウ）

土壌病害の発生を軽減させるため、定植圃場は太陽熱や薬剤等による土壌消毒を行って下さい。

土壌消毒終了後、土壌中の水分を保たせると、地温を下げるため防風ネットや遮光ネット等を張り、あらかじめ畝の底まで水が入るよう十分灌水して下さい。

定植

植え痛みがないように、できるだけ根鉢を崩さず、定植後はすぐに灌水を行って下さい。

定植後から活着までの約1週間の灌水が生育に大きく影響しますので、定植後は作物の生育を見ながら灌水して下さい。

●干腐

9月上旬は実腐れ病の後期発生時期にあたります。

雨が多いと実腐れ病が発生しやすいため、8月下旬～9月上旬にかけて、必ず予防散布を行って下さい。

また、梅雨明け後は乾燥によりホコリダニが発生しやすいので、防除に努めて下さい。

●寒小菊

梅雨明け後、乾燥によりダニ類が発生しやすくなります。

また、芯止まりの原因となりますオタバコガの発生も多くなつてきますので、初期防除を徹底して下さい。

アザミウマ、アブラムシの発生にも注意し、防除を行って下さい。



野菜



●よう菜類育苗

播種後は、寒冷紗等で直射日光が当たらないようにして下さい。灌水量は本葉が出るまでは控えめにして下さい。

夕方の灌水は、病気、徒長苗の原因になるので注意して下さい。もし、夕方灌水する場合は表面が湿る程度にして下さい。

育苗中の害虫には注意し、適宜防除を行って下さい。農薬についてはお近くの営農指導員にお尋ね下さい。

土作り

土壌改良資材めやす

- 苦土セルカ2号 100 kg
- B M ヨーリン 60 kg

根こぶ病対策

根こぶ病対策でフロンサイド粉剤（全面土壌混和 30～40 kg / 10 a）または、オラクル粉剤（全面

土壌混和30 kg / 10 a・2回以内）と石灰窒素を施用して下さい。石灰窒素は、ガス障害が発生する危険性がありますので、圃場全体に均一に散布し、よく耕耘して下さい。さらにガス障害回避のため、石灰窒素施用後は7～10日は空けて定植を行って下さい。

●ブロッコリー

播種

- 改良緑園、おはようなど

8月中旬～
播種は、10 aあたり60～80 ml（約3～4袋）用意します。

本葉1枚頃まで必ず寒冷紗を被覆して下さい。

生育が進むにつれて、苗を徒長させないように注意して下さい。（高温時以外は、被覆しないで下さい）

欠乏症対策

苦土欠乏症が発生しても、ひどい欠乏症以外は収穫や収量に大きな影響はありませんが、毎年苦土欠乏症が発生し生育に影響が出て



牡羊座

3/21～4/19

【全体運】 ささいなことが気になって仕方ないかも。常におおらかさと笑顔を忘れずに。気分転換には遊歩道や公園の散歩を
【健康運】 スポーツを楽しむと、体調に好影響あり 【幸運を呼ぶ食べ物】 トウガン

いる場合には、硫酸マグネシウム（1袋/10a）を施用して下さい。「改良緑炎」が特に発生しやすいので、注意して下さい。

※ハウ素质欠乏症が発生した園地に つきましては、FTEを10a当たり4kg施肥して下さい。

「おはよう」についてはハウ素质欠乏症非常に発生しやすいので、必ずFTEを施用して下さい。

湿害対策

ブロッコリーは湿気に弱いので湿害対策として、高畝にして排水は十分とって下さい。

圃場が他であれば、排水の良い土壌に栽培して下さい。

●キャベツ

播種

- 春系305号、金春など
- 8月下旬～9月初旬

定植

本葉5～6枚の健全な苗を定植しましょう。

※初期生育を旺盛にし、寒さがくるまでに必要な外葉を作りましょう。また、小苗や根の少ない苗は、できるだけ定植しないで

下さい。

- 畦幅 130cm
- 株間 35cm 2条千鳥植え

※乾燥する所や地力の弱い所については、特にパークミンや稲ワ

ラなどの堆肥を十分に入れ、根の乾燥時においても影響の受け難い土作りを行って下さい。

定植時には十分灌水して下さい。

元肥（10a当たり施用量）

- I B 6 0 4 180kg
- C D U 200kg

又は

※追肥は、生育に応じてその時々施用します。10a当りNK化成又は千代田化成を40kg施肥して下さい。

●なのな

播種時期目安

移植栽培…9/15
直播栽培…9/20

※昨年度は気候の影響もあり、生育が早まり、需要期の2月、3月まで株がもたない傾向にあったので、気象状況を見ながら播

種時期を調整して下さい。

※アブラムシ媒介のウイルス病が毎年問題になっていきますので、初期防除は徹底して下さい。



●ミニトマト

昨年度は、天候に大きく左右され草勢のバランスが崩れたり、コナジラミや黄化葉巻病、葉かび病などの病害虫が多く発生しました。

本年度は、再度ミニトマト栽培の基本を確認し、1つ1つの作業を丁寧に行い、予防的な薬剤散布などで高品質なミニトマトの安定生産を目指しましょう。

草勢管理

定植初期の管理は、その後の草勢維持に重要となります。基本的な管理を丁寧に行い、側枝なども利用し、草勢維持に努めて下さい。

また、定植苗の大きさは定植時期により調整して下さい。

黄化葉巻病対策

一部地域では、昨年度生育初期に非常に多く発生し、大きな問題となりました。

定植前に、再度ハウスやハウス開口部に被覆している防虫ネットに破損している部分が無いか確認して下さい。

また定植の際は、コナジラミ対策に粒剤を必ず施用して下さい。薬剤についてはマルハナバチ導入時期を考慮し選択して下さい。

交配作業

初期の生育を安定させるため、1～3花房目まではトマトトーンによる交配を実施して下さい。

トマトトーンは細かい間隔で、薄い倍数でたっぷりとかけ、確実に結実させられるように努めて下さい。

病害虫	防除薬剤	使用量	使用回数	使用時期	使用方法	ハチ影響日数
コナジラミ類	ベストガード粒剤	1～2g/株	1回	定植時	植穴処理土壌混和	30日以上
	モスピラン粒剤	1g/株	1回	定植時	植穴土壌混和	1日



♉ 牡牛座

4/20～5/20

【全体運】 イベントや行楽に誘われるなど、外出の機会が増える予感。意欲的に参加すれば、何かしら得るものが多いはず
【健康運】 新陳代謝の促進が健康の秘訣(ひけつ)になりそう 【幸運を呼ぶ食べ物】 サツマイモ

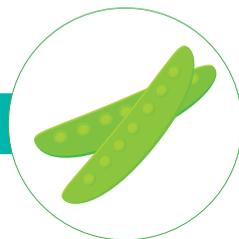
エンドウを栽培している皆様へ

土壌消毒を徹底しましょう!!

近年、夏季の天候不順や台風の影響により、太陽熱土壌消毒の効果が不十分となり、エンドウ類では土壌病害などによる立枯れ症状が多発し、著しい収量減となった園地が多く見られています。

これまで以上に土壌消毒を徹底して下さい。

フザリウム菌によるエンドウ立枯れ症状



- 葉が淡黄色になって内側に巻き、生育が悪くなり、萎れ、枯死する。
- 定植後1ヶ月以上してから発病することが多い。
- 萎れた株の莖を縦に割ると、導管部が地際から数十センチの高さまで褐色に変色している。
- 株の地際部が黒褐変して細くなり、根が腐り落ちる。
- いずれかに該当する場合フザリウム菌が原因の土壌病害の可能性はある。

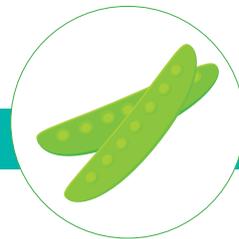


立枯れ症状発病株



導管の褐変(左、右上)と根腐れ(右下)

立枯れを起こすフザリウム菌の生態



- カビの仲間、主に土壌伝染する。
- 病原菌は土壌中で寿命の長い(10年程度)胞子の状態で存在し、エンドウの根が近くにあると発芽し、根から感染する。
- 植物体を枯死させた後、土壌中に大量の胞子を形成するため、無防除での連作は非常に危険。

JA 紀州 ・ 和歌山県

双子座 5/21~6/21 **【全体運】** うっかりミスが増えそう。慣れている作業でも丁寧に行って。集中力を高めるには、料理や手芸、DIY が最適 **【健康運】** 無理なダイエットはNG。適度な運動を **【幸運を呼ぶ食べ物】** シメジ

防除対策

1. まずは太陽熱土壤消毒！

※基本的な太陽熱土壤消毒方法

- ① 完熟堆肥（3 t / 10 a）を施用する。
- ② 圃場をできるだけ深く丁寧に耕起する。
- ③ 小畦を立て、十分に灌水した後、べた掛けビニールを全面に隙間なく被覆する。
- ④ 施設では併せて外張りビニールを張り密閉する。
- ⑤ 地温の高い時期を逃さないように、梅雨明けまでに太陽熱土壤消毒の準備を終了する。
- ⑥ 太陽熱土壤消毒の期間は梅雨明け後、最低 30 日以上確保する。

2. 立枯れ症状の発生がみられた圃場では、次の対策を追加しましょう

- クロルピクリン剤で土壤消毒を行う。
太陽熱土壤消毒後、耕耘・畝立てし、薬剤を処理する。
処理後はガスが逃げないようにビニール被覆する。
- 健全種子を播種する。
発病圃場での自家採種はしない。
- 汚染土壤を外に持ち出したり、外から持ち込まないようにする。
作業機械を他の圃場と共有する場合は、機械をよく洗浄し、
付着した土壤を除去する。
- 発病株は伝染源となるので、すぐに抜き取ってハウス外に持ち出し適切に処分する。

ご不明な点等ありましたら、お近くの JA 営農指導員、
または県の普及指導員までご相談下さい。



馨 座

6/22~
7/22

【全体運】 スムーズに人脉のネットワークを広げられます。初対面の人にも気さくに話し掛けて。新ジャンルへの挑戦も吉
【健康運】 健康法に凝り過ぎず、自然体で過ごして 【幸運を呼ぶ食べ物】 サケ

平成29年度補助事業に関するご案内

平素は、JA 各種事業にご理解・ご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、平成 29 年度に予定されている下記の事業の【取りまとめ】を行います。

参加をご希望（ご検討）の方は、受付期日までに、最寄りの営農販売センターに用意してある、申込み用紙に必要事項をご記入のうえご提出下さい。

なお、詳細等ご不明な点・ご質問等は、各営農指導員にお尋ね下さい。

事業内容【主たる内容のみ記載】

補助	対策区分	内容	条件等
果樹経営支援対策事業			
国	改 植	優良品種・系統への改植	2a～/1 園地
		同一品種の改植（※一定の要件あり）	産地パワーアップ事業で対応
	園 地 整 備	園内道・傾斜の緩和 など	おおむね10a～/1 園地
	か ん 水 設 備	多目的スプリンクラー 点滴かん水 など	
特 認 事 業	単軌道・防風ネット など		
果樹産地競争力強化総合支援事業			
県	土壌水分調節対策	マルチ・土壌改良資材 など	2a～/1 園地
	園 地 整 備	園内道・傾斜の緩和 など	2a～国対象面積/1 園地
	スプリンクラー	資材費等	2a～国対象面積/1 園地 園地整備を伴う場合に限る
	老木園の改植	苗木代等	2a～/1 園地 指定品種に限る 園地整備を伴う場合に限る
野菜花き産地総合支援事業			
県	省 工 ネ	ヒートポンプ・循環送風機 など	2a～/ 対策区分
	高 品 質	遮熱ネット パイプハウスの高度化 [耐風性・耐暑性] など	
	省力・低コスト	定植機・自動結束機 など	
	流 通	選別機など	
上記以外にも、各市町単位での補助事業もありえますので、農業に関する設備・機材等の導入をお考えの方は、 営農対策部 営農企画課 【☎ 0739-72-3956】まで、お問合せ下さい。			

提出期日	提出先
平成28年10月31日[月]	最寄りの営農販売センター

ご注意とお願い

募集要項に合致しない場合、または記載内容に不備・虚偽の内容がある場合、および JA からの確認・指導等に対してご協力・ご理解いただけない場合は、誠に申し訳ありませんが、本申込みの受付は致しかねますので、あらかじめご了承下さい。

※産地パワーアップ事業については予算がなくなり次第終了となります。

獅子座 7/23～8/22

【全体運】 リラックス気分で過ごせる月。習い事や趣味に力を注いでみて。美術館巡りなど、芸術的なレジャーも幸運
 【健康運】 おおむね良好。アクティブに動き回れそう 【幸運を呼ぶ食べ物】 イチジク

台風、豪雨、地震など自然災害への備えは大丈夫ですか？

建物・家財“保障点検”キャンペーン実施中！

今年の4月に発生した「熊本地震」は、
人・家・街に大きな被害をもたらしました。



JAでは、安心して暮らせる地域づくりを目指して、
地域の皆様を対象に「建物」や「家財・家具」
の保障内容を点検するお手伝いをしています。



是非、この機会に保障内容を点検してみませんか？



「建物」には自然災害や火災など様々なリスクが！

台風により「屋根瓦」「雨どい」「網戸」が破損してしまった。



豪雨により川が氾濫し「床」「畳」「ふすま」が水浸しになってしまった。



地震の揺れで「屋根」「外壁」「基礎」に亀裂が入ってしまった。



火の不始末により「畳」「内壁」「天井」が焼けてしまった。



「家財・家具」にも思わぬ被害が！

水災により「家電製品」「家具」「衣類」が水浸しで使い物にならなくなった。



地震の揺れで「食器」「家電製品」など多くの家財が壊れてしまった。



近くに雷が落ちて「家電製品」が故障してしまった。



消火活動の放水で「家電製品」「家具」「衣類」が使い物にならなくなった。



➡ JAの建物更生共済 **むてき** におまかせ！

*お支払には一定の条件があります。

詳しくは、お近くのJA窓口もしくはライフアドバイザーまで、お気軽にお尋ねください。

必ずお読みください。

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

 JA共済

【16308990088】

 乙女座 8/23~9/22

【全体運】 新しいことを始める好機。何事にも前向きにトライを。オープンしたばかりのお店に足を運ぶのも良い刺激に
【健康運】 小さなけがに注意。慌てず、落ち着いて 【幸運を呼ぶ食べ物】 サンマ



インフォメーション

9月のあなたの運勢★モナ・カサンドラ

近くて便利、セブン・イレブンです。



セブン・イレブンが あなたの街に オープンします。

あなたにとって“近くて便利”なお店を目指します。



セブン・イレブン 日高町荊木店 0738-63-1616

8月26日(金) 朝7:00 オープン



JA紀州限定デザイン
nanacoカードを発行

【オープン特別企画】

組合員様限定nanacoカード発行手数料無料

※オープンから3日間、添付の申込書でnanacoカードを発行していただいた組合員様に限り、通常300円の発行手数料が無料
※nanacoカード申込はセブン・イレブン日高町荊木店にて承ります

ポイントが たまる！使える！ナナコ

1 カードを作る

入会申込書に必要事項をご記入ください



4 ポイントを使う

レジで「ポイント電子マネーに交換します」と申し出てください

1 ポイント = 1円分
お買い物に使えます

nanacoカードとは、
事前に入会した分
だけお買い物ができ、
ポイントがたまる
カードです



2 お金を入れる
(チャージ)

1,000円単位で入金
(チャージ)ができます
セブン・イレブン内設置のATM
セブン・イレブンのレジ



3 お買い物をする

カードをレジにかざしてお支払い
その場でポイントが付きます



セブン・イレブンの買い物
は100円(税別)で1ポイント



Aコープの買い物でも
200円(税別)で1ポイント



天秤座

9/23~
10/23

【全体運】 ささやかな喜びに恵まれる期間。感謝すれば、さらなる好運を引き寄せられるでしょう。周囲への気配りも大切に
【健康運】 ストレッチや体操などで軽く動くこと上昇 【幸運を呼ぶ食べ物】 シイタケ

第1回

JA紀州年金友の会

グラウンドゴルフ大会

平成28年11月17日(木)

※雨天等で中止の場合、前日に連絡いたします。

予備日 平成28年11月18日(金)



南山スポーツ公園陸上競技場
(日高郡日高川町和佐 1030-1)

受付: AM 9:00 ~

開会式: AM 9:30 ~

閉会式: PM 2:00 (予定)

主催: JA 紀州年金友の会
紀州農業協同組合

参加対象者

年金友の会会員及び当 JA に年金振込口座指定替変更中の方。

55 才以上の年金予約者 (JA 紀州受付済み) も含む。

競技方法

① 24 ホール (8ホール×3回) のストロークマッチによる個人戦。

② 打順はローテーション方式とする。

③ 公益財団法人日本グラウンド・ゴルフ協会のルールを適用し一部ローカルルールを併用する。

留意事項

① グラウンドゴルフ用具 (クラブ、ボール、マーカー) は、各自持参して下さい。

② 組み合わせは当日くじ引きにて決定します。

③ 審判は各自でお願いします。

その他

① 当日のお弁当につきましては JA でご用意いたしますが、飲み物は各自持参して下さい。

② 大会中の傷病については応急処置以外の責任は負いません。

③ 参加申込後、欠席される方は、金融課までご連絡をお願いします。

申込方法

「JA 紀州年金友の会グラウンドゴルフ大会申込書」に必要事項をご記入の上、最寄りの店舗又は、渉外担当者にお渡し下さい。

申込締切日

9月30日(金)

【問い合わせ先】 JA 紀州 金融部金融課 ☎0738-22-6670

平成28年度

第4回

理事会

○協議事項

- (1) 平成27年度下半期末監事監査改善を要する事項に対する回答書について
 - (2) デイスクロージャー誌の承認について
 - (3) 出資の減口について
 - (4) 固定資産の処分について
 - (5) 固定資産の取得について
 - (6) 畑野集荷場の駐車場設置工事について
 - (7) 購買未収金の回収ルールについて
 - (8) 移動スパー「とくし丸4号車」の導入について
 - (9) 理事との利益相反取引について
 - (10) 理事定数の見直し方針について
- 協議の結果、1~9号議案が承認されました。10号議案については、継続して協議することとなりました。

○報告事項

- ① 平成28年度6月末仮決算結果について
- ② 平成28年度6月末組合員加入脱退状況について
- ③ 平成27年度体制整備モニタリングの結果報告について
- ④ コンプライアンス委員会報告について
- ⑤ ALM委員会報告について
- ⑥ 情報セキュリティ委員会報告について
- ⑦ 龍神支店の金庫室改修工事について
- ⑧ 切目集荷場の屋根改修工事入札結果について
- ⑨ 花野果市オープンについて
- ⑩ 理事との利益相反取引に係る理事会承認後の取引実行について
- ⑪ 農業経営事業 利用権設定状況について

日時: 平成28年7月26日
場所: JA本店3階

直売所利用会 会員募集!

農産物を出品してみませんか?

JAの直売所『ほんまもん』、『フレッシュマート』へ出品いただける方を募集しています。詳しくは、直売課までお問い合わせ下さい。



「私たちと一緒に出品しましょう!」
直売所利用会 片山会長(右)、上野副会長(左)

☎0739-72-3664



10/24~11/22

【全体運】 向学心が旺盛になる時期です。カルチャーセンターの体験教室を受講するなど、興味のあることに意識を向けて
【健康運】 暴饮暴食は控え、栄養バランスに配慮を 【幸運を呼ぶ食べ物】 サトイモ

農作業を安全に行うために

シーズン中の
トラブル防止

農作業
事故防止

シーズン前にJA農機センターで
点検を行いましょう。



おかしいと思ったら…農作業の安全のため、早めの点検・整備が必要です。

農作業事故を予防し、安心して農業機械をお使いいただくために

JA農機センターでぜひ点検を行って下さい。

農家の皆様とのコミュニケーションや情報提供の場所としてもご利用いただいております。どうぞお気軽にお越し下さい。

農業機械のことなら、JA農機センターにお任せ下さい！

おまぐ御博

開催中
9月11日まで

このまちの魅力に出会う43日間

御博の会場になるのは、御坊市・日高郡の全域です。

43日間あちこちらで、40を超える、美味しい、楽しい、学べる、出会える体験交流型プログラムが催され、知っているようで知らない“地域の魅力”を発見、体験できるプログラムがたくさん出揃います！

和歌山県御坊市・日高郡で開催

<http://goonpaku.jp/>

主催・運営/御坊日高博覧会実行委員会 協賛/公益社団法人日本観光振興協会、一般社団法人日本旅行業協会、和歌山県観光協会、和歌山県、和歌山県観光振興協議会、御坊市、日高郡町村会、安子組の会をつくる会、日高郡報社、紀州新聞社、紀伊民報 協力/JA 紀州、御坊の町会 emonnicca 共同企画/御坊日高博覧会実行委員会事務局 (〒644-0002 和歌山県御坊市 東738) TEL: 0738-20-4072 E-mail: goonpaku@gmail.com



めっちゃ簡単
明日から使える
フルーツカッチング

8/21(日)・22(月)・23(火)
13:00-15:30(金) 10:30-12:30・14:00-16:00(土)
※21日 参加費 600円・22日 1,000円



御博限定！
紀州鉄道「ドリーム号」
発進！！

8/26(金) 11:00-13:00
※26日 参加費 1,000円(2歳以下半額)



射手座

11/23~
12/21

【全体運】

つまらない意地を張りやすい気配。自分に正直になることで、運氣回復の呼び水に。気分転換には読書がベスト

【健康運】

まめな休息を忘れず、ゆったり過ごして 【幸運を呼ぶ食べ物】 ゴマ

紀州のええとこ、こんなとこ

Vol.
5

JA紀州管内の名所・
隠れスポット
を紹介！



しまのせ 島ノ瀬ダム

今回紹介するのは、「島ノ瀬ダム」です。

島ノ瀬ダムには約800本の桜の木があり、春になるとダムを背に一齐に桜の花が咲き誇ります。毎年、桜の開花に合わせて地元の方々が鯉のぼりをたくさんあげて、ダムをより一層賑やかにしてくれます。(鯉のぼりは3月末頃から5月5日まであげられています)

桜の満開時期には、女性会みなべブロック高城支部の皆様が、さんま寿司やちらし寿司などを作って販売しています。

県外からの花見客、地元の方々にとっても人気のスポットです。ぜひ一度訪れてみて下さい。

【住所】〒645-0202 日高郡みなべ町東神野川

【記事・写真】梅の郷支店 榎山真弥

こんなのあります！

県内JA広報誌共通企画

【JAありだ】

ギュッと有田みかん

JAありだでは平成26年7月から、厳選した有田みかんだけを使用した100%ストレートジュース「ギュッと有田みかん」を販売しています。温州ミカンのトップ産地・有田地域を管内にもつJAとして、初めて商品化したオリジナルジュースです。

「ギュッと有田みかん」は、JA直営選果場の光センサーで高糖度の有田みかんを選別した厳選果汁のみを使用しています。皮をむいて果汁を絞るためエグ味や渋味がなく、後味良く仕上がっています。また、しっかりした甘さにほんのり爽やかな酸味がアクセントになり、ジュースの味わいを一層引き立てます。保存料・着色料・香料は一切使用せず、消費者からは安心して飲めると好評です。



商品は個人向け180ml入りをはじめ、贈答用やご家族向けの495ml入りギフト用セットもご用意しています。直売所「ありだっこ」で取り扱っていますので、最高の環境で育った有田ならではの味を是非ご賞味下さい。

【問い合わせ先】ありだっこ ☎0737-53-1311



山羊座

12/22~
1/19

【全体運】 開放的な気分になり、いろいろなことにチャレンジしたくなりそう。思い切って行動すれば、世界が広がります
【健康運】 不規則な生活を正すことで、快方の兆し 【幸運を呼ぶ食べ物】 栗

読者の 広場

我が家のペット



美浜町吉原

こはる(♀・6カ月)

飼い主: 小椋 恭子さん

パグのこはるちゃんは、今年の2月に小椋家にやってきました。新春に生まれたことから、「こはる」と名付けたそうです。

こはるちゃんは人が好きで、誰とでも仲良くなれるのが特技です。毎日散歩して、ボールで元気に遊んでいます。

いたずら好きで家族を困らせてしまう一面もありますが、ひとつひとつの仕草や、体が柔らかいところがとても可愛いと話す小椋さん。こはるちゃんは、家族にとって癒しの存在です。

頭の体操

クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉はなあに？

出題●ニコリ



■応募方法

右記の記入例を参考に、はがきまたはFAX(0738-32-7140)にてご応募下さい。

皆様からお寄せいただいたおたより、感想等は広報誌・HP上に掲載させて頂く場合がございます。その際は市町村・インシヤルを使用させて頂きます。ご了承下さい。

JA紀州ホームページにも、プレゼントコーナーを設置しています。(別のクイズ)

御坊市湯川町財部668-1
JA紀州
くらしの活動課
行

■タテのカギ

- ① 分速を60倍すると
- ③ ーにかけて育てた作物
- ⑤ 無の反対語
- ⑥ ()や【 】などのこと
- ⑦ 結婚式でご祝儀を渡したり芳名帳に記入したりする場所
- ⑨ 引いて当たり外れを決めます
- ⑪ 一重の人も二重の人もいます
- ⑬ あまり腕の良くない医者のごと
- ⑮ 鳥籠の中に付ける棒
- ⑰ マツタケをー蒸しにして食べた
- ⑲ ーのように丸い月
- ⑳ カメやカッパの背中に付いています
- ㉑ プロレスの試合で「カーン!」と鳴らします

■ヨコのカギ

- ① ススキや団子を供えて月を観賞します
- ② 芸事の家元のごと
- ③ ーは熱いうちに打て
- ④ お遍路さんがぐるりと巡る
- ⑥ 寝相の悪い人は蹴飛ばしてしまいがち
- ⑧ 夫のパートナーです
- ⑩ ゆっくりした速さで走るごと
- ⑫ 丸々としたーのような赤ちゃん
- ⑬ 巨峰、ピオーネ、マスカットベリーA
といえ
- ⑮ 花束に結べばいっそう華やかに
- ⑰ 宣伝などを書いて通行人に配る物

正解者の中から抽選で5名の方に、

●先月号の答えは

「センブウキ」でした

産直部会の加工品
詰め合わせ(トニエ他)
プレゼント!

●締切
8月31日(水)消印有効
当選者の発表は、発送をもって
代えさせて頂きます。



7月号応募数: 169通

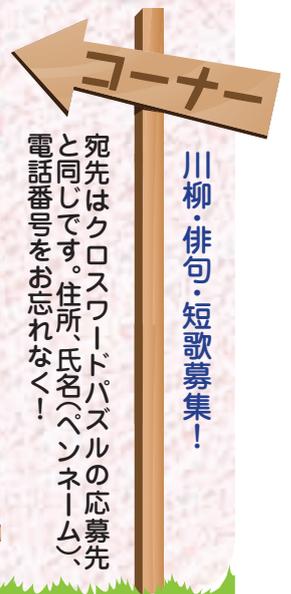


水瓶座

1/20~
2/18

【全体運】 マイナス思考しやすく、かえって運氣低下を招く結果に。気楽に構えて。リラックスするにはマッサージが有効
【健康運】 長時間同じ姿勢は禁止。適宜、動かして 【幸運を呼ぶ食べ物】 マイタケ

ふれあい



川柳

真夏日も 秋の風立つ 日高奥 (日高川町 P.N あきにい)
まじろみへ 南部風鈴 喋り過ぎ (印南町 T・T)

俳句

天外へ 飽くなき螺旋らせん 牽牛花けんぎゅうか (印南町 P.N 井蛙)

読者からのお便り

☑スマイルハート(7月号)で紹介されていた瀧法寺(おたきさん)に数十年ぶりにお参りさせて頂きました。これからも管内の隠れスポットを紹介して下さい。

☑スマイルハート毎回楽しみにしています。『紀州のええとこ、こんなとこ』読ませて頂いて瀧法寺さんへお参りに行かせて頂きます。(美浜町 T・H)

◎『紀州のええとこ、こんなとこ』には毎月たくさんのおたよりをいただいています。ありがとうございます。自分の住んでいる町の『ええとこ』、読者の皆様からのご紹介もお待ちしております。

☑デトックスウォーター流行ってるんですね。毒素が排出できるんですね。暑い夏にくらでも飲めそうです。(日高川町 N・Y)

☑最後のページ、クッキングの所いつも楽しみに見させていただいています。デトックスウォーターさっそく作ってみました。とてもさわやかです。(由良町 O・M)

◎水に漬け込むという発想は驚きましたね。果物はそのまま食べてももちろん美味しいですが、色んな食べ方があると、さらに楽しいですね。今月号では果物のスムージーを紹介していますので、ぜひ作ってみて下さい。

表紙紹介

日高川町船津

小宮 凜ちゃん(12才)
はる 治くん(10才)



今年から中学生になった凜ちゃん。勉強にクラブ活動に、毎日がんばっています。家のお手伝いも進んでくれるお姉さんです。

サッカーが大好きな治くん。練習や試合では、誰よりも大きな声を出してがんばっています。

ご家族からのメッセージ

周りの人への感謝の気持ちを忘れず、スポーツに勉強にがんばってね!!

編集後記

7月26日、御坊市湯川町財部に『スーパーデリシャスヒロ御坊店』がオープン! 店舗内には、JA 紀州の産直コーナー『花野果市(はなやかいち)』を設けています。地元農家さんなどが作った、新鮮な野菜や果物、様々な加工品がたくさん並んでいます。是非お越し下さ~い!



★ 魚 座

2/19~3/20 【全体運】 ちょっとした失敗にクヨクヨしがち。サッと気分を切り替えて。親しい人に話を聞いてもらおうとスッキリします 【健康運】 ストレス解消が健康キープのポイントに 【幸運を呼ぶ食べ物】 アシタバ

スムージー



フレッシュミズ
蒔脇 直子さん、虹歩ちゃん

スムージーとは、凍らせた果物、野菜等を使った、シャーベット状の飲み物です。

ひんやりシャリシャリの食感が楽しめます。

夏バテにもぴったり!

本誌では果物のみのレシピを紹介しますが、お好みで野菜を入れてもOK! 様々な組み合わせを楽しみましょう。

JA Kishu
COOKING
vol.028



* 作り方 *



果物類は皮をむいて種をとり、適当な大きさに切って、ジップロックなどに入れて冷凍する。



お好みの材料をミキサーに入れて、よく混ぜたら完成。

*材料は2人分を紹介しています。分量はお好みで調整して下さい。



無調整豆乳は牛乳などに置き換えてもOK!

スムージーは作り置きせず、飲みきれる量を作りましょう!



●梨・ぶどう

おすすめ!

疲労回復にも効果あり♪

梨.....1個
ぶどう(皮つき)大粒...10粒
無調整豆乳.....150ml



●りんご・みかん・バナナ

基本のミックス! なつかしい味♪

りんご(皮つき).....1/2個
みかん.....2個
バナナ.....1本
無調整豆乳.....150ml



こんな組み合わせも♪

●パイン・りんご

パインですっきり!

カットパイン.....200g
りんご(皮つき).....1/2個
無調整豆乳.....150ml

●メロン・パイン

リッチな味!

メロン.....1/4玉
カットパイン.....100g
無調整豆乳.....150ml

●いろいろミックス

たくさん入っておいしい!

ぶどう(皮つき)大粒...10粒
梨.....1/2個
りんご.....1/4個

カットパイン.....60g
無調整豆乳.....100ml

美容・ダイエットに効果あり♪話題の食材も取り入れてみる!?

「ココナッツミルク」や「チアシード」を入れるのもGood! ココナッツミルクは中鎖脂肪酸が豊富で、脂肪を燃やす働きがあります。チアシードは、チアという南米原産のシソ科植物の種子。水に漬けると10倍に膨らみ、食物繊維が豊富です。

*スムージーに足す場合は、レシピ分量にココナッツミルク20ml程度、チアシード大さじ1~2杯程度にしましょう。



この広報誌は、環境にやさしい再生紙と一部植物油インクを使用しています。