

食育ソムリエがみなさんに 情報を提供します！

むかご捨ててませんか？？
むかごには栄養がたくさんありますよ！

○カリウムの効能！ナトリウムとペアでチカラを発揮

むかごに多く含まれる栄養はカリウム、カルシウム、リン、葉酸、食物繊維、銅など豊富です。

その中でも特に、カリウムはむかごに豊富に含まれています。カリウムは疲労回復や利尿作用がありますが、それだけではなく体内の細胞の中でナトリウムと一緒にバランスをとりながら高血圧を防いでくれるという効能があります。

ナトリウムは人間にとって必要なミネラルですが、摂りすぎると高血圧を招いてしまいます。そこに食事から摂取したカリウムが加わることで、摂りすぎたナトリウムを汗や尿として排出することができるのです。

○むかごでリンを摂取！骨や歯だけではない効能

むかごを食べることで、骨のミネラルとも呼ばれるリンを摂取することができます。

リンには、カルシウムと結合して骨や歯の組織を形成する効能があります。リンは人間がエネルギーを蓄えておく細胞のATP（アデノシン三リン酸）の構成成分で、生命活動を支える重要な役割を果たしています。

ATPからリンが離されるとADP（アデノシン二リン酸）という細胞になり、生命活動に費用なエネルギーを放出させているのです。

○むかごには銅も含まれる - 鉄分の吸収を促し、貧血を予防する効能

むかごには銅も豊富に含まれています。

銅は酸素を運ぶ働きがあるヘモグロビンに鉄分を渡す役割をしています。そのため、鉄分があったとしても銅がなければ赤血球がうまく鉄を運べず、ヘモグロビンが機能しません。そうすると鉄欠乏性貧血の原因となります。

銅を上手に摂ることで鉄分の吸収を促し、貧血も予防することができます。そのほか、丈夫な骨や皮膚を作るためのコラーゲンを生成する助けとなるのに欠かせない栄養です。

ちょっと、奥さん！
よ〜読んで！！



今回は
豊川です。

むかごの栄養が妊婦や子どもに必要！

妊婦に特に必要な栄養素は多々ありますが、中でも積極的に摂りたい葉酸、カリウム、カルシウム、亜鉛などが、むかごには含まれています。

むかごに含まれる栄養のひとつ、葉酸は妊婦に欠かせない栄養素だと言われています。

葉酸の十分な摂取により、生まれてくる子供の二分脊椎や無脳症といった障害のリスクを低減することが分かっているからです。

妊娠後期になりやすい妊娠高血圧症候群、いわゆる妊娠中毒症にならないためには、カリウムの摂取が有効です。それはカリウムが高血圧を導く余分な塩分を体外に排出してくれるからです。

胎児は母体からカルシウムを吸収し骨や歯を作ります。ですから、カルシウムを意識して摂らないと後々骨粗鬆症などにつながりかねません。亜鉛はこの細胞分裂を促すことが明らかになっています。

胎児は毎日細胞分裂を繰り返しています。母体が亜鉛を摂取することで低身長、低体重などのリスクを回避できるのです。

産後の初乳には多くの亜鉛が含まれ、子ども免疫力の維持にも重要な働きを担います。

また、アルギニンの成分は成長ホルモンの分泌を促すので、成長期の子どもにもぜひ摂らせたい栄養素と言えます。



良いむかごの選び方

ピンとしていて、しわがなく、つやがあるものがよい。毒性があるニガカシュウというむかごに似た実もあるそうです。ニガカシュウは実がごつごつして、野山に生えています。

むかごの保存方法

むかごは、湿らせたキッチンペーパーで包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫で保存して下さい。

常温でも保存は可能ですが鮮度を保つためにはこちらの方法を取った方がよいでしょう。

また、むかごが湿った状態で常温に置いておくとカビが発生し食べられなくなってしまうので注意して下さい。

長期間保存をしたい場合は冷凍保存も可能です。

むかごの甘辛煮

材料

むかご…茶碗1杯 醤油…小さじ2 砂糖…小さじ1
白ごま…少々 油…適量

作り方

①洗って水気をよく切ったむかごを素揚げします。

②混ぜておいた醤油・砂糖で絡めながら煮る。

③水分がなくなってきたら、白ゴマを入れてよく混ぜる。

※お好みで唐辛子を入れても良い

④盛り付けて完成。



葬儀、ご法要の事前相談承っております

Aコープ六戸店 ☎55-3030

Aコープ三沢店 ☎54-2665



JA葬祭

病院からの搬送～葬儀まで

「安心」と「まごころ」のJA葬祭

年中無休・24時間受付

県南葬祭センター ☎(0176) 27-3588

JAおいらせグループ
株式会社

ゆめグリーン

六戸町大字犬落瀬字後田19-20
☎55-5220

JAおいらせ自己改革 取組の紹介④

JAおいらせは、食と緑を守り、組合員・地域の声を聴き、ニーズに応えるため、①～③の基本目標を掲げ、これまでの事業の工夫や見直しに取り組んでいます。

平成29年度取組み

○結びつき強化による協同活動の活性化

①地域・組合員・住民との結びつきの強化

◆青年部・女性組織・後継者等との交流会開催

・勉強会やJA若手職員との交流会を本店・六戸支店で年2回ずつ開催

◆管内の祭り参加によるPR

・三沢まつり、港まつり、メイプルタウンフェスタなど地域イベントに参加。

②地域農業とJA活動への理解醸成

◆組合員向け広報誌・地域住民向けコミュニティ誌の発行

・地域住民向けコミュニティ誌：年2回（4月・9月）に新聞折込配布

◆SNS広報の強化

・平成30年1月から公式フェイスブック開始



後継者とJA職員の勉強・交流会
(平成29年3月に実施)



新入職員コンプライアンス研修
(平成30年度は8月に実施)

①農業者の所得増大、農業生産の拡大



○地域の担い手の育成と支援・強化

○安全・安心な農畜産物の安定生産

○生産・販売戦略策定による産地づくり

○労働力不足解消による産地維持

②地域・協同活動の活性化

○くらしの活動を通じた地域コミュニティの活性化

○金融・共済サービスの強化による取引基盤の拡充

③結びつき強化による協同活動の活性化



○結びつき強化による協同活動の活性化

○財政基盤強化と経営健全化

○財政基盤強化と経営健全化

①内部統制の強化

◆内部監査の実施

◆役員に対するコンプライアンス研修会の実施

②財政基盤強化

③中核的職員の育成

◆通信教育等による専門性の高い職員の育成

④効率的な事業方針への転換

◆中期3ヵ年経営計画の進捗管理

・四半期ごとの開催

⑤固定資産の拡充

◆保管冷蔵庫の建設の検討

・にんにく乾燥設備付冷蔵貯蔵施設の新設（岡沼地区）

・飼料用米・大豆貯蔵施設へ六戸仔豚市場を改修