

JA士幌町と組合員がつくる情報誌

ユートピアしほろ



5月号
No.628

ユートピアしほろ



目次

2 士幌町農業後継者結婚記念貯金贈呈式

4 女性部版 第1回合同会議／
女性部版 新支部長紹介

5 青年部版 新役員紹介

6 青年部版 第1回役員会／寛勇芳士学習会

7 宮農点描

8 人間ドックのお知らせ

9 千里の道も一歩から

10 退職職員挨拶

12 砂糖のハナシ

14 アスポお知らせ／今月の運勢

15 クロスワードパズル

16 おすすめレシピ／篠原会長の動静／編集後記

JA士幌町のHPもチェック！



いもようかん

【材 料】

○じゃがいも 200g
○寒天 1本
○しほろの煮豆(小豆) 1/2パック
○水 1カップ
○砂糖 大さじ4
○塩 小さじ1
○スキムミルク 大さじ5
○卵黄 1個分
○バター 大さじ1
※粉寒天なら1袋、水については500mlです。

【作り方】

- ①棒寒天はぬるま湯に浸して戻しておく。
- ②①をよく洗い、分量の水で煮溶かし、ガーゼで濾す。
※粉寒天使用の場合は500mlの水で粉寒天を煮溶かしてください。
- ③②に砂糖とスキムミルクを加えて煮て、塩ゆでして裏ごししたじゃがいもを加えて木べらでよく練る。
※粉寒天使用の場合、②にスキムミルクを入れるとだまになってしまうので、裏ごししたじゃがいもに混ぜるのがおすすめです。
- ④③を火から下ろして少し冷まし、溶きほぐした卵黄を二回に分けて入れて、手早く混ぜる。
- ⑤④を再び火にかけ、混ぜながら煮詰め、バターを加える。木べらですくい、3～4秒で鍋底が見えなくなったら、煮豆を入れる。
- ⑥⑤を型に流し入れ、冷やし固めたら完成です♪

☆野村さん家のレシピ☆



調理動画は
こちら！

編集後記

5月に入り、日に日に暖かさを感じる季節になってきました。組合員の皆様におかれましては、これから農作業が本格的に始まっていくと思いますが、体調管理や農作業事故等には十分注意して作業を進められますようお願い申し上げます。

さて、私事でございますが、先月町が主催している美濃市姉妹提携30周年記念事業「美濃市訪問ツアー」に参加させていただきました。私自身、美濃市に行くのはフレンドシップ交流事業の一環でホームステイをした小学6年生ぶりの訪問でした。訪問時は、「美濃まつり」が行われていて、30余基の花みこしが市内を回っており、美しいさと迫力を感じさせられたと同時に、年代問わずみんながひとつになつてみこしを担いでいる姿を見て、代々受け継がれていく伝統あるまつりなんだなと感じました。

また、今年度は7名の新入職員を迎え、さらに活気が出ているように感じます。私も社会人1年目の時の緊張感を忘れずに、日々仕事に取り組んでいきたいと思っています。

(M)

ユートピア しほろ

No.628

■発行日／令和6年4月30日

■発行／士幌町農業協同組合

〒080-1219

河東郡士幌町

字士幌西2線159番地

■編集／組合員相談課

■題字／会長理事 篠原 末治氏



今月の表紙

5月号の表紙は4月6日に開催された譲和会の親睦ゲートボール大会の風景です。
毎年開催されているこの大会には、譲和会会員と会員のご夫人が参加され、ゲートボールを通じて心身共に健やかに、和気あいあいと交流を図っておられます。



富澤
ご夫妻



藤内
ご夫妻

第56回士幌町農業後継者 結婚記念貯金贈呈式

4月8日(月)農協2階ホールにて、2組のご夫妻をお招きし、士幌町農業後継者結婚記念貯金贈呈式が行われました。昭和44年に始まった寿貯金の贈呈は、ご結婚された農業後継者ご夫婦をお招きしており、本年度で56回目を迎えます。

国井組合長と菊地専務より寿貯金通帳と「感謝」という文字が彫られたクリスタルの記念品が贈呈された後、組合長より「しっかり営農を行っていただき寿貯金を積み増しして、有意義に使っていただきたい。また、お贈りしたクリスタルに感謝という文字が彫られています通り、お互いにあるがとうの気持ちを忘れずに幸せな家庭を築いて頂くことを御祈念申し上げます。」と挨拶が述べられました。その後、受贈者を代表して富澤 亮太(とみざわ りょうた)さん(西上地区)よりお礼の言葉と「25年後に今日の日のことを思い出しながら家族に素敵な贈り物を出来るように努力して参りますので、今後とも変わらぬご指導よろしくお願いいたします。」と決意が述べられました。

記念撮影の後、じろう食堂にて食事会が催され、料理を食べながら農協役職員との親交を深めました。会の中ほどでは2組のご夫婦より自己紹介を兼ねた決意表明が行われ、今後へ向けた抱負が力強く述べられました。



国井組合長より激励の言葉



受贈者を代表し富澤さんが謝辞



食事会の様子



農業後継者結婚記念貯金贈呈者名簿

(敬称略)

後継者の氏名(旧姓)	営農者
とみざわ りょうた 富澤 亮太 友郁里(千葉)	富澤 弘信
ふじうち ともや 藤内 智也 まい夏(北風)	藤内 和美



受贈者の皆様との集合写真



令和6年度 第1回理事・支部長合同会議

J A士幌町女性部(吉田)こず恵部長は、4月5日(金)に第1回理事・支部長合同会議を開催しました。

開会にあたり吉田部長より「昨年はアフターコロナということで、色々な活動が再開し、話し合いを重ねながら活動を展開して参りました。本年度も皆様と協力しながら、広い視野で、柔軟な対応で、状況を見極めて、今に見合った形で活動していければと考えておりますので、ご協力の程よろしくお願い致します。」と挨拶がありました。

次に、国井組合長より「口頃より農協事業に對しまして、部長を中心にご理解、ご協力をいただいていることに感謝申し上げます。昨年度には、女性部創立70周年を迎え、本当に素晴らしい記念式典を挙げていただきました。今年度も引き続き女性部活動へのご協力をお願いいたします。」と挨拶があり、続いて出席者がそれぞれ自己紹介を行いました。

部員負担金の納入と部員名簿の提出をはじめ、10件の議案審議を行い、上期各事業の取り組み及び日程等が決定されました。



吉田部長の挨拶



国井組合長の挨拶



会議の様子

令和6年度 支部長の皆さん 宜しくお願い致します



塩谷 千津子



和田 光代



永井 裕美



足立 幹子



藤田 由美子



奥秋 志織



宇佐見 千恵美



富田 史



吉田 光代

令和6年度 本部役員の皆さんよろしく申し上げます



部長

藤内 智也

この度、3月4日(月)に第64回通常総会において全議案の承認を頂き、私が令和6年度の部長を務めさせていただきますことになりました。青年部長という重責を背負う立場となり、気が引き締まる思いではございますが、このような大変光栄な職務を務められるのも、諸先輩方、各関係機関、関係団体の皆様方のご指導、ご協力の賜物であると存じますので、この場をお借り致しまして厚く御礼申し上げます。

現在の農業情勢につきましては、新型コロナウイルスの感染症法上の分類が5類となり、農畜産物の需要は回復しつつあるものの、気候変動による異常気象や、物価高騰による生産資材、機械、燃料などの生産コストの上昇により厳しい営農状況となっております。

このような状況の中、農政の憲法とされる「食料・農業・農村基本法」の改正が進められることにより農業に対する世間の関心は一層高まっています。農業者として日本の食料生産を担う重要な立場であることを改めて自覚し更なる知識と技術の向上に努めるとともに、消費者にとって安心安全な農畜産物とは何かを発信することが大切だと存じます。そのためにも我々青年部は、現状をしっかり把握し、知識と技術の向上はもろろのこと、これからの担う若い世代を中心に食と農の大切さを発信し続けていく所存です。

最後になりますが、我々J A士幌町青年部の活動に對しまして、今後とも変わらぬご指導、ご鞭撻をお願い申し上げます。



副部長(理事兼任)

香川 勇人



書記長

山内 良介



理事会長

岡本 健吾



理事 担い手担当責任者

渡部 高史



理事 食育担当

野口 迅



理事 食育担当

横山 健太



理事 食育担当責任者

木幡 桂輔



監事

渡邊 寛士



理事 PR担当責任者

三島 寛久



理事 担い手担当

樋口 直人



理事 担い手担当

北村 啓太

今年は春先の気温が高い日が続き、小麦については綺麗な緑となっております。春作業も本格化してまいりましたが、体調管理や農作業事故には十分留意され、ご家族で声を掛け合いながら作業を進めていただきますようお願い致します。令和6年度も豊穰の出来秋を迎えられますことをご祈念致します。



青空教室



佐倉麦作

種子馬鈴しょ選別



井原維孝農場

種子馬鈴しょ引き渡し



第1回役員会を開催

J A 土幌町青年部(藤内智也部長)では、3月26日(火)農協2階会議室にて今年度第1回目の役員会を開催しました。開会にあたり藤内部長より挨拶が述べられ、今年度の事業計画について協議されました。

今年度の事業計画は次の通りです。

1 学習・研修活動

- ・各種研修会、各組織との学習会の開催・参加
- ・こども農業体験学習会の開催
- ・経営基本知識の習得
- ・ポリシールブックの活用と更新

2 生産活動

- ・良質農畜産物の生産活動

3 地域貢献・交流活動

- ・各種イベントへの参加
- ・農民スポーツ大会の開催
- ・他組織との交流会の開催
- ・農業空容器の回収協力

4 広報活動

- ・農畜産物のPR
- ・青年部活動のPR

5 関連組織との連携活動

- ・北海道農協青年部協議会事業への参加
- ・十勝地区農協青年部協議会事業への参加
- ・土幌線ブロック各種事業への参加
- ・その他関連組織との連携活動



役員会の様子



藤内部長の挨拶

土幌高校の生徒らが 土幌農業の始まりと3英傑について学ぶ

3月18日(月)に土幌高校1年生43名が土幌農業の始まりと3英傑について学ぶため、農協記念館で学習会を開催しました。

土幌高校生は2年生になると、春と秋の2回、寛勇芳士をたたえる会(國井浩樹会長)主催の土幌高原の銅像周辺環境整備に参加しているため、1年生のうちに事前学習を行うことで、土幌の農業について理解を深め、銅像周辺環境整備への意欲をさらに高めることを目的として当学習会を実施しました。

当日は、農協記念館の展示室を自由見学した後に、事務局より3英傑について説明を聞きました。その後、3英傑とともに活躍した安村志朗氏の功績を紹介したDVDを視聴し土幌農協の歴史を学ぶことで理解を深めました。

【土幌高校生の感想紹介】

中西 はなさん

「農業の大変さや地元を発展させることがどれだけすごい事か良く分かりました。そして普通に通学して、勉強を出来ていることに改めてありがたさを感じました。これからも日々感謝して過ごしていきます。」

西淵 孝司さん

「講演やビデオ上映を通して、土幌の成り立ちや農協が行ってきた取組などを見て、土幌と農協の関わりを改めて学ぶことができました。」



展示室を見学しました



土幌農業の始まりについて学習しました

人間ドックのお知らせ

お問い合わせ先 組合員相談課 TEL:5-5705

厚生病院受診料 ¥31,900(税込)

※組合員とその家族に限ります。また、受診された方には農協より一部助成を行っています。

【内容】
身長・体重・血圧・視力・聴力・血液・胸部レントゲン
心電図・腹部超音波・胃バリウム等
※その他各種オプション(有料)もごさいます

空き状況は「情報ネットワークシステム(タブレット端末)の掲示板【No.211】にも掲載しております。

上記以外の日を希望する方は組合員相談課までご連絡下さい。
また、お申込順のため、ご希望の日が既に埋まっている場合もございますのでご了承ください。

千里の道も 一歩から

今月から、『千里の道も一歩から』と題し、どんなに遠い道のりでも踏み出した一歩から始まる！として、創立初期の青年部・女性部紹介と、周年事業で作成された記念誌を見比べ、今後10年先に思いを馳せていただきたいと思います！新たに連載を始めます！第1回は青年部佐倉支部からです！

S39.6.1発刊 佐倉支部(S39当時)
部員数 20名 支部長 篠原 昇好 氏

佐倉支部(R2当時)
部員数 12名
支部長 宇佐見 龍也 氏



平成27年12月5日には、佐倉地区開基100周年、佐倉小学校開校100周年、佐倉事業所開設50周年記念式典が行われ地区の方々とともに、資料集め等に協力してきました。

こうして、先人の方々の功績と現部員の行動によって現在まで活動を続けていくことができました。最近では令和2年2月24日に佐倉小学校閉校式が行われ、同年3月31日をもって閉校となりました。多くの青年部員を送り出してきた小学校が閉校となり、活動の幅も狭くなってしまいましたが、今後も農協や地域の皆様のご理解ご協力を得て、農協理解、技術向上、地域行事に部員一丸となり活動していきます。

現在の佐倉支部は正部員10名、賛助部員2名で構成されています。活動内容としましては事業所や地区への協力として、盆と正月の戸口配送、地区慰安会の協力、農業早期とりまとめの聞き取り、及び配送などに積極的に参加協力しています。また支部の行事として視察研修、忘年会、新年会、農協の職員を招いての講習会、管内の農業関連施設に赴き施設見学を行う学習会等を行っています。

最後になりますが、発足から60年を迎えた青年部ですが、支部活動の縮小だけではなく、青年部全体の部員数も減少しています。これからは限られた範囲の中、青年部でできる最大限の活動を話し合い行動していけるようになることを期待し、若さあふれる佐倉支部の益々の発展を願います。

R2年発刊 J A士幌町青年部60周年記念誌より抜粋

男性			女性		
年月日	人数		年月日	人数	
7月1日 月	1		12月3日 火	1	
3日 水	1		10日 火	1	
24日 水	2		12日 木	2	
29日 月	1		17日 火	2	
8月19日 月	1		27日 金	2	
10月4日 金	1		1月9日 木	1	
15日 火	1		30日 木	1	
17日 木	2		2月6日 木	3	
30日 水	1		7日 金	1	
31日 木	1		17日 月	2	
11月1日 金	1		3月3日 月	1	
7日 木	4				
8日 金	1				
19日 火	2				
27日 水	2				
28日 木	3				

年月日	人数		年月日	人数	
7月4日 木	1		12月9日 月	2	
8日 月	1		12日 木	1	
17日 水	1		16日 月	1	
8月2日 金	1		18日 水	3	
26日 月	1		20日 金	2	
9月2日 月	1		23日 月	2	
25日 水	1		1月7日 火	1	
10月11日 金	1		8日 水	1	
16日 水	2		15日 水	2	
22日 火	3		29日 水	3	
29日 火	2		2月7日 金	2	
30日 水	1		12日 水	2	
31日 木	2		14日 金	1	
11月7日 木	1		20日 木	1	
8日 金	2		26日 水	3	
13日 水	2		3月28日 金	1	
14日 木	5				
15日 金	1				
20日 水	2				
29日 金	2				

退職職員挨拶



管理部 組合員相談課長兼
融資審査課長

川瀬 博幸

この度、3月末日をもって定年を迎える事となりました。

昭和61年4月奉職依頼、

38年間勤めさせて頂き、この間経理課電算係に始まり、下居辺事業所、貯金課、融資課、組合員相談課、途中からは融資審査課も兼務となり、それぞれの部署での色々な思い出は尽きませんが、いくつもの部署で働いたことは自分にとってとても貴重な経験になりました。

未熟であった私を採用して下さい、無事に定年を迎えられましたことは、組合員皆様と役員の方々をはじめ、多くの方に支えられ、ご指導を賜りましたことに心より厚く感謝申し上げます。また、私が下居辺事業所時代に小学校や保育所に通っていたお子さんが立派に成長され後継者になり、ご両親を助けられながら頑張っている姿にとてうれしく感じております。

今後につきましては、農協のご配慮により嘱託職員として勤めさせていただくことになりましたので、今後ともお世話になりますのようしくお願い致します。

結びに、土幌町農業と土幌町農協の益々の発展と組合員をはじめ役員皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。定年の挨拶とさせて頂きます。

長い間お世話になり、誠にありがとうございました。



参事兼管理部長

西田 康一

定年挨拶

平成2年4月に奉職以来、34年の長きに亘り大変お世話になり、本年3月末をもちまして定年の区切りを迎えることとなりました。

教員からの転職ということで26歳で採用を頂き、以来、農産課で19年、畜産部で9年、管理部で6年、この間、組合員・女性部・青年部の皆様をはじめ、歴代の役員の方々の温かいご支援とお力添えを賜りましたことに、心より感謝を申し上げます。

いつの時代も、日本の農業・農協のトップリーダーであり続けているこの土幌町農協で、「ジャガイモと肉牛の町しほろ」をまさに現している畑作と酪農・肉牛の生産現場の片隅で、本当に何もわからない未熟な自分を、叱咤激励、支え育てて頂きながら組合員さんと共に携わらせて頂いたことを本当に誇りに思っております。

今後につきましては、農協のご配慮をいただき、もう少しの間、嘱託として勤めさせて頂くこととなりました。

これまで育てて頂いたご恩に少しでも報いるため、過去、幾多の困難を先輩達が「夢」を持って「英知」を出し合い、果敢な「行動力」で切り拓き乗り越えてきた、この土幌町農業・農協の長い歴史を次なる100年を担う世代につないでいく一助となる様、引き続き、精一杯努力する所存ですので、今後とも、よろしくご指導賜りますことをお願い申し上げます。

結びに、土幌町農業・土幌町農協の益々のご発展と、組合員及びご家族、役員皆様のご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げます。定年にあたってのご挨拶と致します。



内部監査室 課長補佐

香川 みどり

新緑の候、組合員のみなさまにおかれましては、春耕期を迎え何かとお忙しい毎日をお過ごしのことと存じます。

このたび、令和6年3月31日をもちまして、定年退職となりました。

在職中は、組合員並びにご家族のみなさまをはじめ役員、関係機関等多くの方々には、公私にわたり心温まるご指導を賜りましたことに心より感謝申し上げます。おかげさまで昭和57年4月に奉職以来、42年の永きにわたる務めを果たし、今日を迎えることができました。本当にありがとうございました。

今後は健康に心がけ、「私らしく生きてゆこう 明日輝くために」自分の時間を有意義に過ごしてまいりたいと考えております。

末筆になりますが、土幌町の農業・土幌町農協のさらなるご発展と、みなさまのご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げます。退職のご挨拶とさせていただきます。今まで大変お世話になり、誠にありがとうございました。

砂糖のハナシ

甘くておいしい

砂糖は調理のマルチプレイヤー

おいしさをキープする

お菓子作りや料理をするときに、砂糖は単に甘さを加えるだけでなく、さまざまな役割を担っています。レシビを見て「なぜここで砂糖を使うの？」と疑問に感じたことはありませんか。そこには砂糖の持つ性質、特性を利用した科学的な根拠があるのです。

あんこが日持ちする

カビや細菌が繁殖するためには水が必要ですが、砂糖を一定量使用すると、食品中の水分が砂糖が抱え込むため、カビなどが繁殖しにくくなります。

クッキーが嫌な臭いになるのを防ぐ

酸化防止

バターを使用したクッキーなどは、時間がたつと、バターの油と空気中の酸素が結合して嫌な臭いが出ることがあります。砂糖を加えると、油の水分が砂糖と結び付くため、酸素と結合しにくくなります。

おいしそうな焼き色を付ける

メイラード反応

パンやクッキー、カステラなどの焼き色は、小麦粉、牛乳、卵などに含まれるアミノ酸と糖が反応してできます。

肉や魚の生臭さを消す

マスキング効果

砂糖の持つ強い甘さは食材の生臭さや苦味、酸味といった雑味を和らげ、食べやすくする効果があります。

パンの焼き上がりをふっくらさせる

酵母の活性化

パンを作るときには酵母を使います。酵母は糖を栄養源にして発酵し、それによって生じる炭酸ガスで生地が膨らみます。小麦粉にも糖質が含まれていますが、砂糖を加えることでさらに発酵しやすくなるのです。

果実酒のフルーツの香りと味を引き出す

浸透圧

果実酒を作るとき、砂糖を入ると果実の外側の液が濃くなり、果実のエキスが溶け出しやすくなります。結晶の大きな氷砂糖を使うとまろやかに仕上がります。その理由は、氷砂糖は徐々に溶けていくので、先にアルコールが果実に染み込み、その後果実のエキスがゆっくり染み出すためです。

砂糖と水の甘さの関係

砂糖は塩に比べて水にとても溶けやすいのは、皆さんよくご存じですね。常温で水の質量の約2倍、100度のお湯では5倍近くの砂糖が溶けるのです。水に溶けやすい性質「親水性」は、調理のさまざまな場面で活用されています。

生クリームなどの泡立ちを良くする

砂糖を加えて泡立てると砂糖が水分と結び付いて離れなくなり、しっかりと泡が立って安定します。

ジャムにとろみを付ける

果物や野菜に含まれるペクチンは、水によって軟らかくなります。砂糖はペクチンが水を抱えるのを助け、水が外へ染み出すことを防ぎます。

肉を軟らかくする

ビーフシチューや焼き肉を作るときなどに砂糖をもみ込んでおくと、砂糖が肉の組織に入り込んで水を引き付け、コラーゲンが溶け出しやすくなって軟らかくなります。

すし飯をしっとりさせる

ご飯の主成分であるでんぷんは、水を加えて熱すると軟らかく粘り気のある状態になります。そこに砂糖を加えることで砂糖が水を抱え込み、でんぷんの分子を集まりにくくするため、粘り気のある状態を保つことができます。

卵焼きをフワッと仕上げる

砂糖が卵のタンパク質の水分を抱え込んで、固くなるのを防ぎます。卵の固まる温度が高くなり、緩やかに固まるため、しっかり加熱しても軟らかく仕上がります。

熱を加えて七変化

砂糖は加熱温度によって、シロップ状、あめ状、カラメルとその形状をさまざまに変え、一定温度を超えると冷やしても元に戻らなくなりますが、これは砂糖の分子のつながり方や組み合わせが加熱によって変化するからです。それぞれの状態をうまく利用することで甘味料としてはもちろん、料理の色付け、風味向上、着色料など多彩に活用されています。



さまざまな色・味わいを楽しもう

顆粒状糖



高純度の砂糖で多孔質の顆粒（かりゅう）状です。水に溶けやすいことから冷たい飲み物や果物にかけののに適しています。

氷砂糖



氷のように見える大きな結晶の砂糖。ゆっくりと溶けるので果実酒を作るのに使われます。

中さら糖



純度の高い黄褐色の砂糖。独特のまろやかな風味が煮物に最適。おふくろの味を演出。

上白糖



家庭で最も多く使われている砂糖です。結晶が細かく、しっとりソフトな風味で、何にでもよく合います。

三温糖



上白糖とグラニュー糖に比べて強い甘さと香りがあり、煮物などの料理にこくを出すことができます。

和三盆



盆の上で砂糖を3度研ぐという日本独自の伝統的な製法で作られた砂糖です。主に和菓子に用いられています。

角砂糖



直方体に固めたグラニュー糖でコーヒーや紅茶に使われます。1個の重量が決まっているため料理やお菓子作りに便利です。

グラニュー糖



上白糖より結晶が大きく、純度の高い砂糖です。料理そのものの味を大切にしたいときに使います。

黒砂糖



サトウキビの搾り汁を煮詰めて作ります。独特の風味で人気があります。

粉砂糖



グラニュー糖を細かく砕いて粉にした砂糖。洋菓子のアイシングやデコレーションなどに使われます。

白さら糖



グラニュー糖より結晶が大きく無色透明で光沢があります。高級菓子やゼリーなどに使われます。

砂糖のルーツ

砂糖の起源はインドといわれています。砂糖の英語「SUGAR」の語源は、古代インドの言語であるサンスクリット語の「SARCANA」とされています。砂糖に関する記述が、紀元前5世紀ごろのインドの仏典に見られます。日本に砂糖が伝わったのは8世紀、奈良時代とされています。正倉院に保存されている、大仏に献上する菓子の目録「種々薬帳」に、砂糖を意味する「蔗糖」が記されていることから、砂糖は薬として扱われていたようです。



サトウキビ



テンサイ

砂糖の種類は主に、甘蔗（かんしよりサトウキビ）由来の甘蔗糖と、テンサイ（ビート）由来のてんさい糖に分けることができます。甘蔗糖もてんさい糖も、精製して不純物を取り除けば、ほとんど同じものになります。現在、世界で生産される砂糖のうち、70〜80%が甘蔗糖で、残りのほとんどがてんさい糖です。製造法の違いにより、精製糖、てんさい糖、黒砂糖、和三盆などさまざまな砂糖が作られています。その他生産量は非常に少ないですが、カナダなどで生産されている、砂糖樹（カエデ）から採れるメープルシュガー、東南アジアで作られる砂糖椰子（ヤシ）から採れるヤシ糖などがあります。

砂糖は自然の恵み

砂糖と健康

「糖類」とは甘いものが良い理由。砂糖などの糖質は、体内ではグリコーゲンとして筋肉や肝臓に蓄えられています。その量は限られています。仕事や運動で疲労し、グリコーゲンがブドウ糖に分解されてエネルギー源として利用されると、貯蔵量が極端に少なくなることがあります。砂糖を摂取すると、素早く消化吸収されて体内でブドウ糖に変わり、エネルギーになります。従って、筋肉を長時間動かすマラソンや登山には、砂糖を摂取することが理にかなっています。

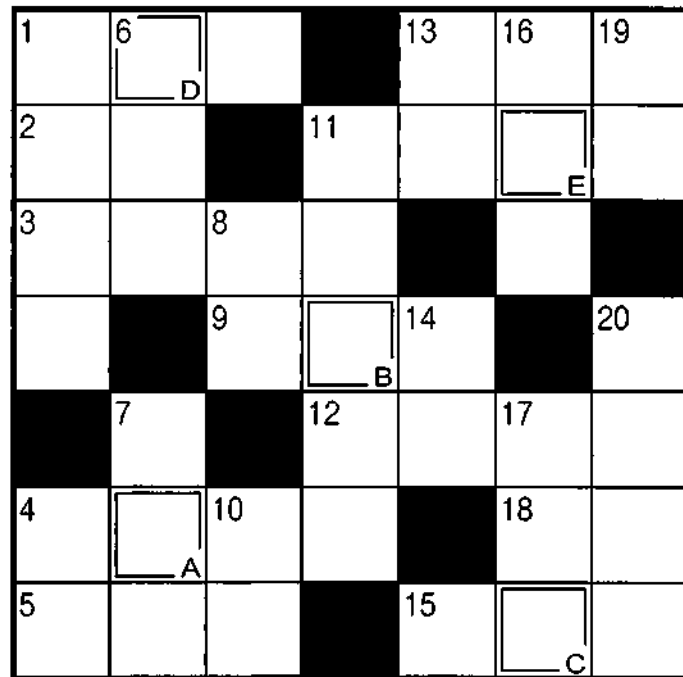
砂糖を摂ると虫歯になる？

虫歯の原因には、歯の質、口内に虫歯菌があること、口内に虫歯菌の餌となる食物（砂糖など）があること、虫歯菌が増殖する時間の四つの要素があります。砂糖が虫歯菌の要因の一つであることは確かですが、「砂糖を食べたら虫歯になる」というのは単純なものではありません。歯磨きなど口腔（こうくう）衛生に努めれば、十分に予防できる可能性があります。また、同じ量の砂糖を摂取した場合でも、けじめなくダラダラ食べると虫歯菌のリスクが高まる、という研究もあります。

CROSSWORD PUZZLE クロスワードパズル

あたまのたいそう

二重マスの文字を、A～Eの順に並べてできる言葉はなんですか？



応募方法

- 別紙の応募用紙にお答え・お名前・ご住所・お電話番号を記入して下さい。
- 応募は、アスパサービスカウンター・各事業所・組合員相談課にある応募箱へ投函して下さい。
- お一人さま一口のご応募を有効とさせていただきます。
- 正解者の中から抽選で10名様に、すてきなプレゼントをご用意しております。
- プレゼントは、組合員相談課でお渡し致します。
- 当選者は、次号にて掲載致します。

当選者発表

おめでとうございます

4月号掲載問題の応募者は81名で78名が正解でした。厳正なる抽選の結果、次の方が当選しました。当選者には、組合員相談課にてプレゼントをお渡し致します。

- 吉田このみさん ●大野奈穂美さん
- 小林 隆さん ●鎌田 雪菜さん
- 井上 恵一さん ●中津井千咲さん
- 松野 久美さん ●榊 智代さん
- 木谷 優子さん ●上田久瑠実さん



今月の抽選者
小野寺 雅 さん

タテのカギ

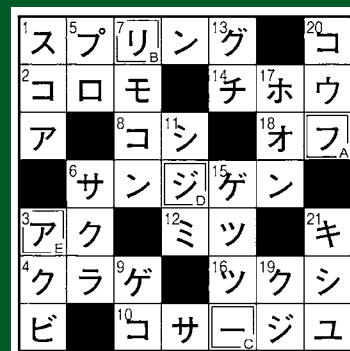
- 1 アルバイトの——試験を受けた
- 4 黄色に黒いしま模様がある猛獣
- 6 ご——の良い日にお越しください
- 7 ケシ科の花、特にヒナゲシのこと
- 8 味を感じ取ります
- 10 沖縄では5月中に——入りすることが多いですね
- 11 ゴールデンウィークのホテルは、——客で混雑しそう
- 13 魚偏に占と書く魚
- 14 凸という字の音読みは
- 16 早く実る稲は早稲(わせ)、遅いものは
- 17 ポケットの中でチャリチャリと鳴ること
- 19 相撲の取組を数えるときに使う言葉
- 20 衣服のしわをのばします

ヨコのカギ

- 1 陰暦の5月のこと
- 2 棋聖、天元、本因坊といえ
- 3 ワインやウイスキーはこれ
- 4 話題となるような出来事
- 5 ギョーザのたれに入れる辛い調味料
- 9 指揮者が振るもの
- 11 家臣が仕えます
- 12 村下孝蔵のヒット曲。歌い出しの言葉は五月雨(さみだれ)です
- 13 目には——山ホトトギス初ガツオ(山口素堂)
- 15 遠くの親類より近くの——
- 18 1とー1の間地点

応募締切り
5月15日
(水)

4月号の正解/フリージア



お知らせ INFORMATION

アスポ

営業時間 9:30～19:00

※情勢により変更となる場合がございますので、ご了承下さい。

ガソリンスタンド

士幌給油所

●スタッフ

営業時間 8:30～18:30

休業日 毎週日曜日

●セルフ

営業時間 7:00～20:00

休業日 5月は休まず営業

2024

5

今月のあなたの運勢 HOROSCOPE

牡羊座

3月21日～4月19日

全体運：あれもこれもと気がせきがち。行動力に恵まれています。全部行うのは大変。クオリティを保てる範囲に絞って

健康運：筋力アップのチャンス！頭痛、歯痛は早めに対処を

幸運の食べ物：シイタケ

牡牛座

4月20日～5月20日

全体運：非常に勢いがあります。無理が通るときなので、よく考えて行動を。周りへの配慮が幸運を招きます。外食が吉

健康運：音楽鑑賞でリラックス。ハーブティーもお薦め

幸運の食べ物：新ゴボウ

双子座

5月21日～6月21日

全体運：観劇やコンサートを楽しめます。友人と出かければ会話が盛り上がり、仲も深まりそう。仕事は下旬から効率アップ

健康運：友人と一緒に話題の健康法を試してみてもいいかも

幸運の食べ物：カブ

蟹座

6月22日～7月22日

全体運：ちょっとした発見がうれしい月。趣味や友人との時間を増やして。豊かな時間を過ごせます。技能習得の勉強が吉

健康運：頑張り過ぎはけがのもと。休憩を入れてリフレッシュ

幸運の食べ物：キクラゲ

獅子座

7月23日～8月22日

全体運：やりがいを感じるもののとても忙しい。スケジュールを調整し仕事と遊びのバランスを取ると実り多い月に

健康運：スポーツを楽しんで。ハードなトレーニングもOK

幸運の食べ物：サンショウ

乙女座

8月23日～9月22日

全体運：視野が開け、困り事は解決へと向かいます。人の意見を取り入れて。違う発想で動けば良い展開が待っているはず

健康運：睡眠はしっかり取って。ホルモンバランスに留意を

幸運の食べ物：クレソン

天秤座

9月23日～10月23日

全体運：周囲からの視線が気になりそう。八方丸くは収まらないので妥協点を見いだして。1人で背負い込み過ぎないように

健康運：適度な運動とバランスの良い食事が味方

幸運の食べ物：ゼンマイ

蠍座

10月24日～11月22日

全体運：注目されて大変そうですがメリットもあります。やりたいことをアピールして。力を貸してくれる人が現れるはず

健康運：発酵食品を取るよう心がけて。デトックスも◎

幸運の食べ物：ナガイモ

射手座

11月23日～12月21日

全体運：整理整頓を心がけて。掃除に力を入れると人間関係も整ってきます。去る者は追わないことも大切。連絡は早めに

健康運：ランニングなど有酸素運動で心肺機能を高めて

幸運の食べ物：ニンニク

山羊座

12月22日～1月19日

全体運：難しい問題はあるものの一つ一つ解決していくことで達成感を得られます。追い風が吹くときなので諦めないで

健康運：バランス運動を取り入れて。転倒やけがを予防

幸運の食べ物：ニラ

水瓶座

1月20日～2月18日

全体運：運気は次第に勢いを取り戻します。状況が変わってくるのを待つのも良い方法。頭の中を整理してみましょう

健康運：散歩やハイキング、景色を楽しみながら体を動かして

幸運の食べ物：コゴミ

魚座

2月19日～3月20日

全体運：高め安定運へと移行します。やるべきことがはっきりしてきて動きやすくなります。目標を決め優先順位を付けて

健康運：食事はよくかんで。肥満や虫歯予防の効果も

幸運の食べ物：ルッコラ