

もっと!

Motto! JA Hiroshima

# JAUひろしま

1

2026 | No.034

せとだエコレモン

## CONTENTS・もくじ

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| 2 特集   新年のごあいさつ               | 11 これつくってみんさい! ぶちうまレシピ<br>私たちが生産しています   |
| 4 輝く農業人                       | 12 Information JAひろしまからのお知らせ<br>暮らしのヒント |
| 6 JAひろしまトピックス                 | 13 健康ひろば                                |
| 8 イチオシ!トピックス・役員コラム・理事会報告      | 14 みなさまからのお便り BOX<br>クロスワードパズル          |
| 9 Oh! 農 Our High School       | 16 ここまる産直さんぽ                            |
| 10 つなげよう私たちの輪<br>みんなのフォトギャラリー |   |







第33回

三原市本郷北  
「白ネギ」

ふじもと なお  
**藤本 奈央さん**(35歳)

ほっと Time

- ・バレーボール

ぐっと Word

- ・八面玲瓏
- ・独立思考

働きやすい環境を整えて、  
みんなで楽しく  
農業を続けたい





休憩時間に談笑する藤本さん(右から2人目)



白ネギの出荷調製作業

二原市沼田東町で両親と白ネギを栽培する藤本奈央さん(35)は、子育ての経験を生かし、働きやすい環境を整えて雇用を確保しています。出荷調製作業は30～70代の女性6人が活躍。栽培では、白ネギ本来のおいしさを引き出しそうと、育苗管理と微生物資材を積極的に使った土づくりにこだわります。

藤本さんは、2018年の西日本豪雨をきっかけに親元就農しました。復旧作業に携わる中で、「自分には何ができるか」をじっくり考えました。そこでコミュニケーションを強化。主婦や子育て中でも急な休みが取りやすいよう、働く時間も融通が利くようにシカバーし合えるシフトを心がけます。

2023年には大型特殊免許を取得し、両親と白ネギの香りやおいしさを追求して育苗と土づくりにこだわります。3月に耐暑性を持つ「夏の宝山」をチエーンポットに播種。2、3種類のバイオステティミュラント資材を使い、発根や環境ストレスの耐性などを促しながら管理します。

土づくりには、10a当たり牛ふん堆肥4t、鶏ふん200kgと微生物資材100kgを田安に施用します。土壤の有効菌を増やし、土壤病害や障害を軽減。連作障害の予防や品質の向上などで手応えを感じています。

できるのか考え続けた」と振り返ります。現在は、父親の池本誠さん(65)、母親の眞弓さん(61)と白ネギ約1.8ha、夏秋ナス約30aなどを生産します。経営改善方法を取り入れた整理整頓術や働きやすい環境づくりに力を入れ



香りやおいしさを追求する白ネギ

ます。自身が主に担当する皮むき作業など、出荷調製の一つ一つを見直し、機械の配置や作業員の動線を変えて効率化。11月～翌年3月に、日量230kgを目標に毎日出荷します。

各従業員の作業習熟度を確認しながら、能力に合わせて配置を決めます。休憩時間を十分に確保して、一緒に取り組んでコミュニケーションを強化。主婦や子育て中でも急な休みが取りやすいよう、働く時間も融通が利くようにシカバーし合えるシフトを心がけます。



### 「白ネギ」

J A管内では、東広島市や安芸高田市、三次市、三次市、三原市などで栽培され、10月～翌年2月に出荷最盛期を迎えます。冬ネギは、厳しい寒さで甘みが増すのが特徴です。



両親と営む「池ちゃん農園」

## ナス振興へ課題共有 各部会の意見反映



JAは11月14日、東広島市で「2025年度第1回 JAひろしま管内なす生産部会役員合同会議」を開きました。管内のナス生産部会役員やJA関係者ら33人が出席。生産者の意見や要望を集約し、今後の振興計画に生かします。

J A管内各地域の生産部会役員が集まるのは今年度が初めて。JAは2024年度に、管内の生産者約50人を対象にした交流会を開くなど、生産体制の強化に向けて地域を横断した取り組みを進めています。

会議では、部会の役員らが今後の生産振興計画や方向性などについて幅広く意見を交わしました。猛暑や青枯病への対応、良品出荷率の向上など、生産現場が抱える課題についても情報共有しました。



▲活発に意見交換する生産部会役員ら

## 土づくりのこだわりを紹介



廿日市市の吉田直貴さんが栽培するニンジンの収穫が11月下旬から始まりました。吉田さんは、ニンジン、白ネギ、大豆、米を栽培しJA産直ふれあい市場「よりん菜」や学校給食などに出荷しています。

県内の旬や生産者のこだわりを紹介するTSSの番組「海と大地のひろしま食堂」の取材で11月21日、リポーターの井上恵津子さんが吉田さんの圃場を訪れ、土づくりや畑づくりのこだわりについて紹介しました。収穫したニンジンを使い、吉田さんがオススメするレシピ「ニンジンしりしり」を一緒に調理しました。レシピはホームページに掲載されています。ぜひご覧ください！



海と大地  
ひろしま食堂  
ホームページ



▲圃場で調理しました

## 女性部光年部会員が交流深める JA庄原地域で交流会開催



J A女性部光年部会は11月6日、庄原市で交流会を開きました。広島中央、三原、三次、庄原の4地区本部から61人の部会員が参加し交流を深めました。

健康講座は、同市の特別養護老人ホーム「ハートウイング」の理学療法士、岸野吉哲さんが「フレイル予防講座～フレイル予防で未来の自分を“今”助ける」と題して講演を行いました。食、運動、社会参加がフレイル予防につながることや運動の習慣づけの大切さを伝え、21種類の健康体操を紹介し参加者と一緒に体を動かしました。

みんなで歌唱では、庄原市で「歌声ひろば」を主宰するアコーディオン奏者、古川由紀さんの演奏に合わせて歌謡曲を歌い楽しみました。



▲健康体操でリフレッシュする参加者

## グラウンド・ゴルフ大会を開催 ~向原支店ふれあい委員会~



J A向原支店では地域内の交流と体を動かすことを目的に、毎年ふれあい委員会で企画を行ない、グラウンド・ゴルフ大会を開催しています。広報誌の折り込みチラシで案内を行ない、11月20日には参加者65人が向原町民グラウンドへ集まり、秋空の下で8ホール2ラウンドをまわりました。ホールインワンなど好プレーには大きな歓声があがり、表彰では健闘を称える拍手が送られました。



▲プレーを楽しむ参加者

## もち麦消費拡大へ 学校給食に無償提供

JJA三次地域は、三次産もち麦の消費拡大に向け「もち麦フロマージュ」4200個と「もち麦」820kgを三次市の学校給食へ無償提供しました。

「もち麦フロマージュ」はもち麦を生産する同JAの集落法人グループと菓子を製造・販売する三良坂町の泉屋株式会社、学校給食栄養士が連携し開発。同JAでは4年前から、地元食材に関心をもってもらおうと「もち麦パン」や「もち麦シフォン」等を学校給食に無償提供しています。

「食育の日」の11月19日には、市内の小・中学校の学校給食に「もち麦フロマージュ」が登場。食べた同市立作木小学校の児童は「しっとりして甘くておいしい」と大満足でした。



◀「もち麦フロマージュ」を味わう児童



## 授業でホウレンソウを学ぶ 三原市立大和小学校5年生



三原市立大和小学校の5年生27人は、同市大和町で栽培が広がるホウレンソウを授業で学んでいます。農家やJA大和アグリセンターなどが協力。地域を元気にしてしようと、PRに向けたレシピも考案しました。

11月4日には、ハウス21棟でホウレンソウを生産する株式会社グリーンカウベル大和農場を訪問しました。6カ所のハウスを回り、播種から収穫までの成長過程を見学。農場長の坂田貴晨さんや同センターの谷杉貴志係長から水やりなどの管理を学びました。

県立総合技術高校の生徒からアドバイスをもらいレシピも考案しました。11月14日に同校で開かれたスクールガーデンでは、生徒が商品化した、「大和ほうれんビビンパ」などを販売しました。



▲グリーンカウベル大和農場でホウレンソウの栽培を学ぶ児童

## 持続可能な物流体制へ ロボットパレタイザー導入



JJAせとだ選果場は、製品を自動で仕分けてパレットに積み上げるロボットパレタイザーを導入しました。出荷作業を効率化し、持続可能な物流体制の構築を図ります。

従来は製品を手作業でトラックに積み込み、市場到着後は再びパレットに載せ替えていました。長時間労働や作業負担の増大が課題となる中、「物流2024年問題」への対応としても導入を決定。フォークリフトでの作業とパレット輸送が基本となり、作業の効率化や生産性の向上、身体的負担軽減や作業ミスの防止にもつながっています。

同選果場は今後も柑橘を安定的に出荷できるよう作業者やトラックドライバーが安心・安全に働く環境を整え、産地の維持に努めます。



◀ミカン箱を規格ごとに自動で仕分け、パレットに積み上げるロボットパレタイザー

## 食と農の理解促進へ 日帰り農業体験を企画



JJA青壮年連盟芸南地区本部は11月30日、東広島市安芸津町で日帰り農業体験企画「グリーンツーリズム2025」を開きました。広島市や呉市などから農業に興味がある人や就農を検討する人ら24人が参加。農業や農産物の適正価格、地域への理解を深めました。

参加者は、盟友の畠約10aで特産「馬鈴薯」を手作業で掘り出し、200kgを収穫しました。試験栽培するミニハクサイなどの野菜も収穫。昼食には、特産ジャガイモを使ったふかし芋、コロッケなどを楽しみ、盟友と親睦を深めました。

山中斉昭委員長は「農業の魅力と異常気象などの実態も知ってもらえる。関係人口を増やして、地域を盛り上げていきたい」と話しました。



▲特産「馬鈴薯」を収穫する参加者

# イチオシ！トピック

JJAは、「持続可能な農業の実現」「豊かで暮らしやすい地域社会の実現」「JJA組織の基盤強化」に向けて、取り組みを進めています。この「一オシ」では、JJAが実践している事業や取り組みから「イチオシ！」を紹介します。

## 学校給食に地元産野菜を

### 栄養教諭に7品目を提案

JJAは、地産地消や国消国産の普及に、管内の学校給食で地場産農畜産物の取り扱い拡大を目指します。県やJJA広島中央会、JJA全農ひろしまで構成する「ひろしま地産地消推進協議会」と連携。学校

栄養教諭や教育関係者らに安定供給できる野菜などを提案し、地場産率を高めることで児童や生徒の郷土愛の向上、地域農業の振興などにつなげたい考えです。

JJAは、沿岸部から中山間地域までの広域な管内で野菜やかんきつなどの生産が盛んです。全域で振興品目に指定するキャベツは年間約740t、ホウレンソウは年約490tを市場に出荷。標高差を生かしてトマトやキュウリ、ダイコンなどはリレー出荷もできます。10月24日には、海田町立海田小学校で開かれた学校給食向け地場農産物の意見交換会に参加しました。栄養士や栄養教諭、学校関係

者ら約20人に安定供給が可能な青ネギやキャベツ、ホウレンソウなど7品目の产地や生産量、時期を紹介。規格や荷姿、产地からの輸送、農薬使用状況などで意見を交換しました。

フードスペシャリストの長田千香子さんが野菜7品目を使い、「マーボー大根」や「キャベツとベーコンのソテー」など8品を調理して、試食も行ないました。



栄養士や栄養教諭らに安定供給できる野菜を紹介するJA職員(左)

## 理事会 報告

令和7年度 第9回

開催日時: 11月28日 15:00から

### 議案

- |       |                         |      |
|-------|-------------------------|------|
| 第1号議案 | 令和7年度上半期仮決算について         | 【承認】 |
| 第2号議案 | 令和7年度上半期場所別部門別損益計算書について | 【承認】 |
| 第3号議案 | 冬期賞与の支給について             | 【承認】 |
| 第4号議案 | 大口融資について                | 【承認】 |

### 報告事項

- 1 子会社の令和7年度半期決算概況について
- 2 マネロン・テロ資金供与対策の対応状況について
- 3 令和8年1月実施予定の自動車共済の仕組改訂・共済掛金率変更について
- 4 令和7年度JJA共済コンプライアンス点検結果について
- 5 理事会の決議事項の処理状況について(大口融資)
- 6 産直店舗の販売手数料について
- 7 令和7年産米概算金の追加精算および令和6年産米の本精算について
- 8 組合員の加入及び脱退の状況報告について
- 9 事業実績報告について

### 組合員資格の変更等について

相続の発生や、転居等により組合員資格に変更があった場合は、JJAへの届出をお願いいたします。

## 役員コラム

### デジタル技術で利便性向上を

常務理事

名越 千晴



新年あけましておめでとうございます。

皆さまにとりまして、新しい年が穏やかで実り多い一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

さて、世間ではAIなどデジタル技術の活用が目を見張る速度で進んでいます。JAでも、様々な取り組みを進めています。昨年11月の広報誌でもお知らせした『購買利用状況のWEB照会』もその一つです。これまで郵送や窓口でお渡ししていた「購買代金請求明細書」や確定申告に使用いただく「購買ご利用明細書」をパソコンやスマートフォンからいつでも確認いただけます。ご利用にあたっては簡単なユーザー登録が必要となりますので、最寄りの営農経済センターやアグリセンターに是非ご相談ください。

このほかにも、スマホで肥料・農薬を注文していただけるシステムの導入を目指してテストを重ねています。今後も利便性の向上に向け、デジタル技術を活用してまいります。

COLUMN

日本学校農業クラブ連盟に加入する、西条農業高校、吉田高校、庄原実業高校では、将来プロフェッショナルとして活躍する人材育成を目指し、特色ある高校として専門教育に力を入れています。農業に関わる幅広い産業に対する知識や技術の習得に努めている高校の特色ある取り組みについて紹介します。

広島県立吉田高等学校アグリビジネス科の3年生4人は10月16日、広島工業大学で、同校オリジナルのブドウジュース「青春の一滴(ひとしづく)」に含まれる栄養成分の分析実験をしました。同校で生産したブドウを100%使った商品の魅力と品質を科学的なデータで証明し、ブランド価値の向上につなげます。

実験は、環境学部食健康科学科の松井雅義准教授の指導で実施。ブドウに含まれるポリフェノール量を測定する「フォーリン・チオカルト法」を用い、「青春の一滴」と市販の果汁100%ジュース、果汁25%のポリフェノール飲料をそれぞれ10倍、100倍に希釈して比較しました。



## ブドウジュース成分分析 高ポリフェノールに価値

う実験機器ばかりで学ぶことが多かった。実験結果を今後の食品加工に活かし、商品の魅力向上につなげたい」と話しました。

### 【広島県立吉田高等学校】

#### 農業に興味を持ったきっかけは?

親戚がキュウリ農園を営んでおり、小学生の頃から収穫や出荷、選別などを手伝ううちに農業の楽しさを知りました。吉田高校で学んだ農業の基礎を活かし、将来は立派な農家になりたいです。

#### 農業高校のここが好き

トウモロコシやチンゲンサイ、枝豆など、自分の好きな農産物を栽培できることです。課題研究の内容も自分で決めて取り組めるので、どうすれば良いものができるかなどを考え様々な栽培方法に挑戦できるのも魅力です。

#### 授業で印象に残っていることは?

今年から、コーヒーノキのハウス栽培に取り組むため、未利用施設の修繕や土壌改良を行なうなど、環境を整えました。9月に苗木を定植し、2027年の収穫を目指しています。

輝  
く農  
高  
生

#### 農業高校を選んだ理由は?

家族が吉田高校の卒業生で、実習の内容や学校の雰囲気などの話を聞くうちに、農業への興味が湧いてきました。また、吉田高校で古くから栽培するブドウにも魅力を感じ、自分も育て方を学んでみたいと思い入学しました。

#### 農業高校のここが好き

何事も、皆で協力し合って楽しく学べるところです。ブドウの栽培で、高所部分のねん枝作業に苦戦しましたが、クラスの仲間に手伝ってもらい無事作業を終えることができました。

#### 授業で学んだことは?

農業の楽しさや苦労です。一つの作業に時間がかかり辛い時もありましたが、品質の良い農産物が収穫できたときはとても達成感がありました。家族からの「おいしい」の言葉がやる気の源です。



アグリビジネス科 3年  
堂庭 刻歩さん  
好きな農産物  
トマト



アグリビジネス科 3年  
下平 陽菜さん  
好きな農産物  
シャインマスカット



## J A女性部三次地区本部 川西支部

部員数  
52名

ワクワクが  
止まらない地域の輪♥



川西支部のみなさん

川西支部は、どんどん新しい企画を取り入れ「楽しく！」をモットーに活動しています。部員全員の希望を聞きながら年間行事を計画し想いをしっかりと反映しています。

積極的な声かけや見学の受け入れなどで仲間がどんどん増えて



「家の光」を活用した料理教室



花の寄せ植え

います。一時は支部の存続も危ぶまれましたが「地域の先輩方から受け継いだ組織を守ろう」という思いで部員結束し、本年度も10人の新しい仲間が加わりました。今後も新しい風を入れ益々活動の輪が広がるように楽しみます！

## つなげよう私たちの輪

私たちJA青壮年連盟広島中央地区本部は、農業体験などの食農教育に力を入れています。本年度は、東広島市教育文化振興団体が運営する黒瀬BG塾の児童を対象に、ナスの農業体験を開きました。毎年2月には、広



商品の出荷を体験するBG塾の児童



産直市で「こまい菜」を対面販売

島大学の学生向けにグリーンツーリズムを開き、レンコンの収穫や餅つき体験を行なっています。

また、ブランドミニ白菜「こまい菜」の生産拡大にも取り組み、安芸・芸南地区本部の盟友にも声をかけ、栽培を広げています。

部員数  
28名

## J A青壮年連盟 広島中央地区本部

### 体験で伝える農の魅力



JA青壮年連盟広島中央地区本部の皆さんと黒瀬BG塾の児童ら

## みんなの フォトギャラリー

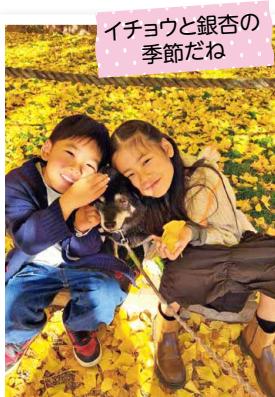
農業のために 地域のために 明日のために  
JA共済の地域貢献活動

©2017 JA-KYOSAI

「もっと! JAひろしま」にInstagramと連動した新コーナーが登場!  
皆さまがInstagramに投稿した笑顔の写真をご紹介します!

応募  
方法

- ① JAひろしまのInstagram [jahiroshima\\_official](#) をフォロー
- ② DM(ダイレクトメッセージ)で写真とタイトルを送付!



採用された方には素敵な  
ここまるグッズをプレゼント!  
皆さまの素敵なお写真を  
お待ちしております!  
詳しくはHPをご覧ください。

JAひろしまInstagram



©ここまる

これつくって  
みんない!

# ぶちうま レシピ



RECIPE

## 材料(約20個分)

・水	45mL
・粉ゼラチン	15g
・レモン汁	50mL
・はちみつ	40mL
・グラニュー糖	適量

## 作り方

- ボウルに水を入れ、粉ゼラチンをふり入れて5分ほどふやかす。
- 鍋にレモン汁とはちみつを入れて中火で熱し、ヘラで混ぜる。沸騰直前まで温めたら火を止め、①を入れて溶かす。
- 型に流し入れ、粗熱を取り、ラップをかけて冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- お好きな型にくり抜き、グラニュー糖をふりかけて完成。

※グラニュー糖は溶けやすいのでお早めにお食べください。

## レモングミ

ゼラチンで作るヘルシーグミ!  
プルプルの新食感が楽しめます♪



尾道市瀬戸田町では、「せとだエコレモン」の生産者126人が約33haで、県の特別栽培農産物に認定される「せとだエコレモン」を生産しています。通常の5割減で栽培し、「皮まで」化学合成農薬・化学合成肥料を

食べられる安心安全なレモンとして全国から人気を集めています。この取り組みが評価され、2023年には農林水産祭の天皇杯を受賞しました。  
収穫期は10月から翌年の4月まで。10~12月は、果皮が緑色で香りが強く爽やかな酸味が楽しめるグリーンレモン、1月以降は、酸味がまるやかで果汁豊富な黄色いレモンを出荷しています。おすすめは、輪切りレモンを皮ごと鍋で煮込む「レモン鍋」。主に県内のスーパーで販売しています。

## 「私たちが生産しています」

今月の表紙  
**せとだエコレモン**



尾道市瀬戸田町

みやもと ごろう  
宮本 悟郎さん



## 狩猟免許の取得をお手伝いします！

JAでは有害鳥獣による農畜産物被害の軽減を目的に、狩猟免許の取得費用の一部を助成しています。

### ● 助成対象と支援内容

助成対象者	当組合の組合員
助成対象経費	<ul style="list-style-type: none"> <li>・狩猟免許試験の受験手数料</li> <li>・狩猟免許初心者講習会の受講料</li> </ul> <p>※ただし、狩猟免許試験の合格者に限り交付します。</p>
助成金額	<p><b>助成対象経費に対し、行政の補助金額を除いた金額を助成します。助成対象経費の2分の1を上限とします。</b></p>

● 詳しくは、お近くの営農経済センター、アグリセンターにご相談ください。

## ATMご利用限度額変更のお知らせ

令和8年1月26日(月)より、全国的な特殊詐欺被害の増加や広島県警察からの要請を受け、

キャッシュカードによる

**1日あたりのATM取引ご利用限度額を50万円とさせていただきます。**

お客様の大切な貯金を守るための措置となりますので、何卒ご理解いただきますようお願い申しあげます。

※県内外JAならびに提携金融機関、コンビニATM、ゆうちょATMでのお引き出し額、お振替額、お振込額とデビットカードご利用額を合算し、1日あたりの利用限度額が50万円となります。

※ご利用限度額を個別に設定しているお客様は、引き続き現在のご利用限度額でご利用いただけます。

※ご利用限度額を超えるお引き出しは当JA窓口にお越しください。

※ご利用限度額の変更をご希望される場合は、お取引のある店舗にお問い合わせください。

※70歳以上でかつ3年以上、窓口またはATMでお取引がないお客様は、引き続きご利用限度額を30万円とさせていただきます。

● お問い合わせは、JAの窓口までご連絡ください。

■ 消防署への届出

屋外焼却の例外として扱われている農業の「草焼き」や「たき火」などを行なうときは、各市町等の火災予防条例により、消防署へ「火災と紛らわしい煙又は火炎を発生するおそれのある行為」の届出が必要となります。

① 気象情報に注意し、乾燥注意報が発表されているときや強風のときは屋外での火の取扱いは控える。

② 消火器具（水バケツなど）を準備しておこう。

③ 火を点けたら、その場から離れない。

なお、屋外での廃棄物の焼却（ゴミ焼き等）は原則禁止されています。例外とされる焼却もありますが、苦情があれば「やむを得ない行為」、「軽微な行為」とは言えませんので、ご注意ください。

■ 火を取り扱うときの3つのポイント

① 気象情報に注意し、乾燥注意報が発表されているときや強風のときは屋外での火の取扱いは控える。

② 消火器具（水バケツなど）を準備しておこう。

③ 火を点けたら、その場から離れない。

なお、屋外での廃棄物の焼却（ゴミ焼き等）は原則禁止されています。例外とされる焼却もありますが、苦情があれば「やむを得ない行為」、「軽微な行為」とは言えませんので、ご注意ください。

各消防本部への問い合わせ先は、こちらから確認してください。



広島県危機管理監のサイト  
(県内消防本部へのリンク)



暮らしのヒント

林野火災ゼロへ!  
火災防止で未来へ森をつなぎましょう!

東広島市消防局 予防課長 森 章一郎

### ■ 火災警報等の発令

乾燥した日が続いたり、強風といつた気象状況等により、火災の予防上危険であると認める場合には、火災警報が発令される場合は、各市町等の火災予防条例で定める火の使用の制限を発令することがあります。火災警報が発令された場合は、各市町等の火災予防条例で定める火の使用の制限がかかり、それに違反したとき、場合によつては罰則が適用されます。

また、昨年2月に右手県大船渡市で発生した大規模な林野火災を踏まえ、林野火災を予防するための注意喚起等を行なう「林野火災に関する注意報」を発令する運用が全国的に始まります。詳しい内容は、管轄する消防署へお問い合わせください。

# 健康 ひろば

## 知ってほしい お酒と健康について

JA尾道総合病院  
健康管理センター 渡辺 倫世

### ● 分解に関わる要因には個人差があります。

体にアルコールが入ると、アルデヒド(人体に有害)から、酢酸(人体に無害)へと分解されていきます。

**アルコール** … 酔いの原因、気分を良くさせる、判断力を鈍らせる、多すぎると酩酊、泥酔、昏睡状態になる  
**アルデヒド** … 吐き気、頭痛、眠気、顔が赤くなるなど不快な反応の原因、がん等の病気のリスクを上昇させる

様々な要因により、お酒を飲んだ時に現れる反応は人それぞれです。

#### 体质(遺伝)による違い

アルコール分解速度	アルデヒド分解能力	自身の感覚	多量に飲む人の特徴
遅い	強い	たくさん飲める	<ul style="list-style-type: none"><li>お酒好き、ひいてはアルコール依存症に最もなりやすい</li><li>翌朝までアルコールが残りやすい</li><li>メタボリックシンドロームになりやすい</li></ul>
速い	強い	飲める	<ul style="list-style-type: none"><li>肝臓を壊しやすい</li></ul>
遅い	弱い	飲める	<ul style="list-style-type: none"><li>翌朝までアルコールが残りやすい</li><li>がんのリスクが上がりやすい</li><li>メタボリックシンドロームになりやすい</li></ul>
速い	弱い	飲めない	<ul style="list-style-type: none"><li>元々お酒に弱いが、長年の飲酒で不快な反応が薄れ、飲めるようになった人が多い</li><li>*体质が変わったわけではない</li><li>他のタイプと比べてもがんのリスクが上がりやすい</li></ul>
どの分解速度でも	極めて弱い	全く飲めない	(少しの飲酒でも気分が悪くなるので多量に飲めない)

#### 年齢による違い

- 高齢者は若いときと比べて酔いやすい
- 20才代までの若年者は特に脳への影響を受けやすい

#### 性別による違い

- 一般的に女性の方が、体内の水分量が少ないとことや、女性ホルモンの影響により、アルコールの影響を受けやすい

#### 生活習慣病のリスクを高める飲酒量

##### 男性40g以上 女性20g以上

(1日あたりの純アルコール量)

※お酒の影響が出やすい方は、より少ない量でリスクが高まりやすいと考えてください  
※1回の飲酒機会で60g以上は誰でも危険です！



#### ⚠️飲酒運転に注意

一般的にアルコールの分解は4gで1時間かかると言われています(個人差あり)。夜に日本酒3合(アルコール60g)飲めば、分解に15時間かかるので、翌日の日中は運転できないと思ってください。『眠ったらアルコールが抜ける』は間違います。

### ● 酒は百薬の長？ 近年、少しの飲酒でもリスクを上げてしまう病気も数多くあることがわかってきており、飲酒量が少ないほど、健康を害するリスクが少なくなるという報告も出てきています。飲酒の習慣をわざわざ持つ必要はありません。お酒の好きな方はご自身に合った適量を守り、楽しみましょう。

参考：厚生労働省 健康に配慮した飲酒ガイドライン、お酒を飲んで、がんになる人、ならない人 横山顕 著 星和書店、  
名医が教える飲酒の科学 一生健康で飲むための必修講義 葉石かおり 著、浅部伸一 監修 大日本印刷株式会社

JA尾道総合病院

尾道市平原一丁目10-23  
TEL.0848-22-8111



JA吉田総合病院

安芸高田市吉田町吉田3666  
TEL.0826-42-0636



JA広島総合病院

廿日市市地御前一丁目3-3  
TEL.0829-36-3111



各病院の外来診療予定は二次元コードよりご確認いただけます。



## みんなからのお便りBOX



11月号の応募いただきましたお便りの総数は  
313件でした。  
たくさんのお便り  
ありがとうございました。

◇母は91才まで野菜作りをしていましたが春から骨粗鬆症が悪化し圧迫骨折になり、畑が作れなくなり野菜作り断念しました。春からは私が代わりに玉ねぎ、なすなどの収穫や、豆類、ブロッコリーなどの植え付けを始めました。初心者です。その時、この冊子をヒントにしています。  
（三原市 H・Mさん）

●旦那さんとカナヘビのその後が気になるエピソードですね  
（東広島市 S・Sさん）

●先日農作業を終え帰つて来た夫。夕食を食べ始め、私が後ろを通った時、背中にカナヘビがはりついていた。始めはヤモリかと思ったがしつぽが長く、カナヘビでした。取つてくれと言いましたが恐いので写真にとつてあげました。フフ…  
（東広島市 H・Mさん）

●先日雇用保険の年金受け取りの手続きが後ろを通った時、背中にカナヘビがはりついていた。私もずっと始めた。取つてくれと言いましたが恐いので写真にとつてあげました。フフ…  
（東広島市 S・Sさん）

●温かいお便りを、ありがとうございます。これから紙面づくりに生かしてまいりますので、引き続きお愛読のほどよろしくお願ひします。  
（庄原市 なぎなたヒバゴンさん）

●先日雇用保険の年金受け取りの手続きが後ろを通った時、背中にカナヘビがはりついていた。私もずっと始めた。取つてくれと言いましたが恐いので写真にとつてあげました。フフ…  
（東広島市 S・Sさん）

●88歳のお誕生日おめでとうございます。本当にありがとうございます。  
（三原市 くいまちいねじさん）

◇もっと…JAひろしま11月号に年金受け取りの手続きの流れがよくわかりやすく載っていました。私もずっと以前年金受け取りの説明をJA職員様から伺いました。これから手続きされる方にとって、親切なページだと思います。「あつまれ!みんなのページ」の写真、楽しんでいます。（庄原市 なぎなたヒバゴンさん）

●温かいお便りを、ありがとうございます。これから紙面づくりに生かしてまいりますので、引き続きお愛読のほどよろしくお願ひします。  
（庄原市 なぎなたヒバゴンさん）

◇母は91才まで野菜作りをしていましたが春から骨粗鬆症が悪化し圧迫骨折になり、畑が作れなくなり野菜作り断念しました。春からは私が代わりに玉ねぎ、なすなどの収穫や、豆類、ブロッコリーなどの植え付けを始めました。初心者です。その時、この冊子をヒントにしています。  
（三原市 H・Mさん）

●旦那さんとカナヘビのその後が気になるエピソードですね  
（東広島市 S・Sさん）

●先日農作業を終え帰つて来た夫。夕食を食べ始め、私が後ろを通った時、背中にカナヘビがはりついていた。始めはヤモリかと思ったがしつぽが長く、カナヘビでした。取つてくれと言いましたが恐いので写真にとつてあげました。フフ…  
（東広島市 H・Mさん）

●先日雇用保険の年金受け取りの手続きが後ろを通った時、背中にカナヘビがはりついていた。私もずっと始めた。取つてくれと言いましたが恐いので写真にとつてあげました。フフ…  
（東広島市 S・Sさん）

●温かいお便りを、ありがとうございます。これから紙面づくりに生かしてまいりますので、引き続きお愛読のほどよろしくお願ひします。  
（庄原市 なぎなたヒバゴンさん）

◇孫と散歩してたら笹があったので笹舟の作り方を教えて、笹舟を流して遊びました。競争しました。懐かしかったです。  
（庄原市 S・Mさん）

●管内の皆さまの様々な近況が伝わってきますよね  
（安芸高田市 K・Tさん）

●昔ながらの楽しい遊びですよね!!子供たちには自然の中で自由な遊び方も伝えたいですね★  
（三次市 N・Mさん）

●広報誌の「健康ひろば」を毎回楽しみに読んでいます。私は以前吉田総合病院で関節痛や腰の手術を受け、まだロボット手術は少なかつたけど、これから医療ロボットの活躍に期待しています。  
（安芸高田市 K・Tさん）

●ロボット技術の進歩はめざましいですね!! 健康が一番ですか、万が一の時には最先端の医療技術が頼もしいですね  
（三次市 N・Mさん）

◇高齢者がトラクターで転倒の記事を見ますが私も転倒する時は、後期高齢者に突入したので注意しながら農作業したいです。初心者です。その時、この冊子をヒントにしていました。  
（三次市 K・Yさん）

●注意深く作業していても、農業機械の操縦には危険がつきものですね。できる限りの安全対策を続けていきたいですね。  
（三次市 K・Yさん）

あつまれ!  
みんなのミ  
ニジ



東広島市 ミヤちゃんさん

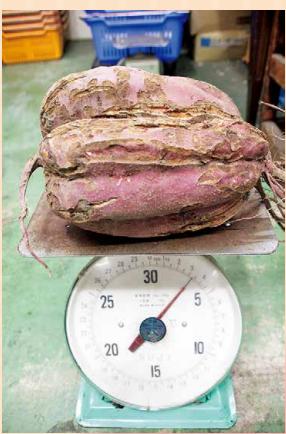


庭の紅葉が青空と  
マッチしています。  
今年は例年になく  
綺麗です。  
（広島市 Y・Tさん）

エサを狙う  
ヤモリです。  
（庄原市 Y・Hさん）



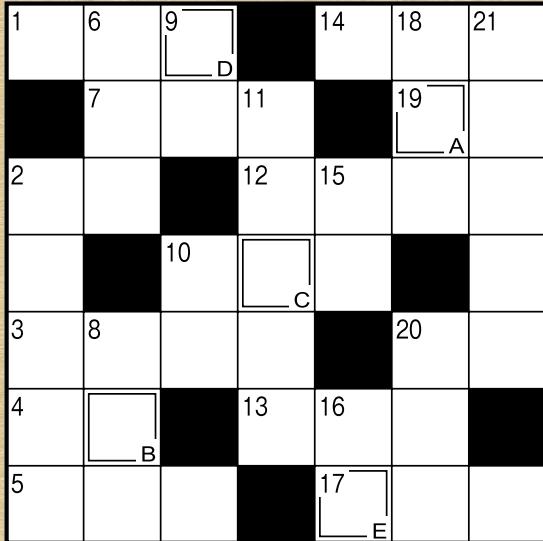
今日、生姜を掘り上げました。  
隣のカボチャも真っ青で立派です。  
（東広島市 T・Kさん）



3.5kgのさつまいも  
とれました!  
（呉市 M・Yさん）

# クロスワードパズル

(出題/ニコリ)



解答 メモ	A	B	C	D	E
----------	---	---	---	---	---

\*答えは2月号に掲載します。

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?



## Ⓐ ヨコのカギ

- ①正月に食べる、モチ入り汁物といえば
- ②どら焼きに挟み込まれているもの
- ③おせち料理の定番の一品。卵が材料の一つ
- ④交差——、及第——
- ⑤右手が——、という人が多数派です
- ⑦本を読み終えること
- ⑩ガラガラとのどを洗います
- ⑫旅立つ人の——に駅のホームまで行った
- ⑯フランジや木やレンガの家を建てる童話があります
- ⑭漢字で書くと百足。足の多い生き物です
- ⑯椅子のこと。ロッキング——
- ⑯アルカリと混ぜると中和します
- ⑰焚くとよいかおりが広がります

## Ⓑ ヨテのカギ

- ②メレンゲを作るときに使う道具
- ⑥鍋料理の締めにも使う麺
- ⑧晴れかなあ、雨かなあ
- ⑨牛、豚、鶏のものがよく流通しています
- ⑩令和8年の干支です
- ⑪歯ブラシにつけます
- ⑯自分の兄弟姉妹の息子
- ⑯ダルメシアンは——模様の犬です
- ⑯書初め大会で——に選ばれた
- ⑯受験生が空欄に書き込んでいくもの
- ㉑単位はアンペアです

## 今月のプレゼント

正解者の中から抽選で20名様に

**うまい！米みそ(500g)をプレゼント!!**

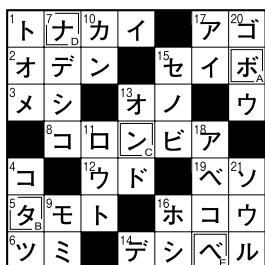
安芸高田市向原町で生産される味噌です。季節や天候に合わせて丁寧に仕込んだ自家製の米こうじをたっぷりと使い、ほどよい甘さとまろやかな味わいが特徴です。井戸水を使い、シンプルな原料と代々伝わる醸造技術で、丹精込めて作っています。



## 応募締切

1月25日(日)

\*当日消印有効



12月号の答え  
**「ボタンナベ」**

## 応募方法

はがきまたはインターネットより、パズルの答え、住所、氏名(ペンネームも可)、年齢、電話番号と写真やイラスト、広報誌の感想、JAへのご意見、身近で起きた出来事などを添えてご応募ください。

いただいたお便りは  
3月号に掲載します



〒739-0015 東広島市西条栄町10-35  
JAひろしま 総務部ふれあい広報課「クロスワードパズル」係

https://jahiroshima.or.jp/contactinfo/info4/  
JAひろしまホームページのお問い合わせページよりご応募ください。



インターネットからの  
ご応募はこちらから

ひろしま農業協同組合

休日・夜間に自動車事故が発生した場合

キャッシュカード・通帳の紛失・盗難の場合

相談、苦情等の窓口

本店(ナビダイヤル)  
0570-078-800

J A共済事故受け付けセンター

J Aバンク広島ATMお客様センター

本店リスク管理部

0120-258-931

0120-577-931

TEL.082-422-6168

編集  
後記

新年明けましておめでとうございます! 皆さまが笑顔溢れる一年になりますように! 今年も管内の今を「牛」のように迅速にお届けできるよう広報誌を目指します! ぜひお読みください。

(ながた)

# ここまる 産直さんぽ

JJAひろしま公式キャラクターの「ここまる」が  
管内の産直市をおさんぽ♪  
魅力や今月のおすすめ商品をご紹介します。

## いらっしゃい ふれあい市 大古会場へ!



おすすめは  
なに?



左から甲斐さん、吉村さん

オススメの  
種類は…

花びらの丸みが  
かわいらしい  
パンジーとビオラ



「ふれあい市大古会場」の1月のオススメは、  
**「花のポット苗」**。江田島市の農家が、温暖な  
気候を生かして冬季も安定して栽培し、ハボ  
タンやプリムラなど5種類を出荷します。色も  
形もさまざまな花びらが、お庭を華やかに彩  
ります。いろいろな種類の苗を組み合わせた  
寄せ植えで、お手軽にガーデニングを楽しん  
でみてください♪



## KOKOMARU SANPO

ふれあい市  
大古会場

所在地  
TEL  
営業時間  
定休日

江田島市大柿町大原84-5  
0823-57-3333  
9:00~16:00  
土日祝・年末年始



©ここまる

JA大古支店に隣接する産直市です。地元でとれた旬の農産物が生産者の方の名前のラベルとともに並びます。12月に出荷ピークを迎える江田島特産シクラメンなどの鉢花や、各種ポット苗も人気。農業用品や日用品、衣類なども幅広く取り扱い、リピーターの多い店舗です。



もっと!  
JAひろしま

編集/JAひろしま 総務部ふれあい広報課  
発行/JAひろしま  
〒739-0015 広島県東広島市西条栄町10-35  
TEL.082-424-1798



ホームページ



Instagram



「地産地消」と「環境」に  
配慮したベジタブルイン  
キを使っています。