



<https://www.ja-atsugi.or.jp/>

JAあつぎ

検索



▲JAあつぎ
ホームページ



Instagram



▲JAあつぎ公式



▲農産物直売所
「夢末市」



▲JAあつぎ公式
「ゆめみちゃんねる」



▲農産物直売所
「夢末市」



管理栄養士に教わろう！

夏を乗り切る！
カラフル食材の魅力



伊勢原協同病院
管理栄養士
きねぶち かずみ
杵淵 香純さん

夏本番を迎え、直売所には彩り豊かな食材が多く並びます。皆さんは、野菜や果物の「色」について着目したことはありますか？食卓に彩りを取り入れることは、栄養学的にも重要な意味があります。

実は、野菜や果物の色は、栄養面の役割を示すシグナルになっています。それらを含んだ野菜や果物をバランスよく摂取することで、生活習慣病予防やアンチエイジングへの効果が期待できます。色ごとの特徴は次ページで紹介しているので、ぜひ参考にしてみてください！

生産者に聞いてみよう！

栽培のこだわりと
農業への思いをレポート！



小鮎地区 かまた としゆき
鎌田 俊幸さん

鎌田さんは、JAあつぎ農業塾の卒業生。通年で多品目の野菜を栽培し、この時期は、管内では希少なキクラゲも生産しています。JA農産物直売所「夢末市」には、「かまちゃん農園」と書いたシールを付けて出荷。ぜひ、探してみてください♪



▲動画はこちら



厚木市で農業を営む鎌田俊幸さんに、生産する夏野菜や栽培へのこだわり、農業への思いを伺いました。JAあつぎ公式YouTube「ゆめみちゃんねる」の動画をぜひチェックしてみてください！

Atsugi Vegetables & Fruits

あつぎの彩り 野菜&果物

色とりどりの野菜と果物がおいしい夏。今回は「夏を乗り切る」をテーマに、それぞれが持つ栄養素を一つだけピックアップ!

自分に不足している栄養素を効果的に摂取し、暑い夏を健康に乗り切りましょう♪

8月31日は **やさいの日**

野菜の日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから制定した記念日です。

皆さん、日ごろの食生活で野菜は足りていますか?特に夏は、野菜不足になりがちです。「国産国産」「地産地消」を実践しながら、意識的に野菜を摂取するよう心掛けましょう。

8月31日は **やさいの日**

うちの農家レシピ♪



かまちゃん農園
かまた としこ きょうの のぶこ
鎌田 敏子さん・佐藤 靖子さん

野菜もたくさんとれて、作るの簡単! 彩り夏野菜丼

材料: 1人分

- キクラゲ …… 30g
- 豚肉(バラ) …… 30g
- ニンジン …… 1/3本
- オクラ …… 2本
- ニンニク …… 1/2片
- ミニトマト …… 2~3個
- 卵 …… 1個
- トウガラシ …… 少量
- めんつゆ …… 小さじ2
- 塩 …… 少々
- コショウ …… 少々

作り方

- ①フライパンで油を熱し、薄くスライスしたニンニクを入れ、香りが出てきたら豚肉とニンジンを炒める。
- ②①に火が通ったら、一口大に切ったキクラゲを入れて軽く炒める。
- ③②にめんつゆ、塩、コショウを入れて味付けをする。
- ④溶いた卵を回し入れ、軽く混ぜ合わせながら炒める。
- ⑤炊いたご飯を丼ぶりに入れ、その上に④を盛る。
- ⑥最後に、下茹でして刻んでおいたオクラ、半分に切ったミニトマトを添え、トウガラシを散らしたら完成。



ゆめみちゃんの! おすすめレシピ♪

カラフル あつぎ特産の ヨーグルトバーク

材料: 4人分

- ※直径 18cm のタルト型を使用した場合
- ブドウ(シャインマスカット・ビオーネなど) …… 約8粒
- 梨 …… 約1/8個
- ブルーベリー …… 約10粒
- イチゴ …… 約2粒
- ヨーグルト(プレーン) …… 200g
- マシュマロ …… 50g
- ※果物は冷凍やドライフルーツでもOK

作り方

- ①ブドウは何粒か縦半分にカット、イチゴは8等分にカット、梨は薄くし切りにする。
- ②ラップまたはクッキングシートを敷いた型に、よく混ぜた「マシュマロヨーグルト」を、厚み1センチほどに流して平らにする。
- ③①のブドウ、梨、イチゴと粒のままのブドウ、ブルーベリーをバランス・彩りよくのせ、冷凍庫で一晩冷やして固める。
- ④取り出したら、好みの大きさに切って完成。

準備

「マシュマロヨーグルト」を作る。

・ボウルにヨーグルト、マシュマロを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩おく。

※マシュマロが大きい場合は、小さくカットしてもOK

(マシュマロが水分を吸ってヨーグルトはムースのようになります)

※マシュマロが溶けきらない場合は湯せんしてもOK



食卓が華やぐ、鮮やかな赤

トマト・ミニトマト

リコピンには、強い抗酸化作用があり、**生活習慣病予防や老化防止**などに効果があるといわれています。リコピンは完熟するほど増えてくるので、完熟出荷の厚肉トマトは特におすすめ!

リコピン

スイカ 水分

夏の代表的な食べ物、スイカ。成分の約90%が水分です。そのため、汗をかき、**体内の水分が失われやすい夏にスイカを食べる**のは、とても理にかなっています。

カプサイシン

トウガラシ

トウガラシの辛み成分であるカプサイシンは、代謝をよくし、体を温める効果があります。**食欲増進効果**も期待できるので、上手に料理へ取り入れてみましょう。

緑

インゲン マンガン

夏場に不足しがちなミネラル。その中でも必須ミネラルのマンガンは**豊富に含みます**。マンガンは**栄養素の代謝には不可欠**です!

シャインマスカット

ブドウ糖は吸収しやすく、すぐにエネルギーになるため**疲労回復**に役立ちます。また、脳の唯一の栄養素で、集中力を高めたいときにも効果的!暑くて集中力が続かない時は、シャインマスカットでリフレッシュ!

ブドウ糖

エダマメ ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるのに不可欠な**ビタミンB1**が多く含まれます。**疲労回復効果**が期待できるので、夏バテの予防や解消におすすめ!

キュウリ カリウム

カリウムは、体内の余分なナトリウムの排出を促すことから、**高血圧の改善**におすすめです。夏は、汗をかくと**ビタミン類やミネラルも失われる**ので、**熱中症対策**にキュウリはおすすめ!

ピーマン ビタミンC

栄養豊富なピーマンは、**ビタミンC**が特に豊富! **ビタミンC**は**メラニン色素の沈着を防ぐ働き**があり、夏場の日焼け対策におすすめ!

ビタミンカラーはビタミン豊富

ビタミンB群

トウモロコシ

ビタミンB₁、B₂は糖質や脂質の代謝をスムーズにし、エネルギー代謝をよくするため、**疲労回復や夏バテの予防・解消**におすすめ!

βカロテン

ズッキーニ

キュウリに似ているズッキーニ、実はカボチャの仲間なので、カボチャと同じく**βカロテン**が豊富。抗酸化作用で**紫外線による酸化を抑えます**!

ニンジン βカロテン

βカロテンの多さは緑黄色野菜トップクラス!βカロテンの抗酸化作用で、**夏の紫外線から体を守りましょう**!

パプリカ カロテノイド

カロテノイドの抗酸化作用は、紫外線による酸化を抑えて**老化防止**に役立ちます。**夏の紫外線に対抗**するためにも、たくさん摂取したい栄養素です!

カボチャ ビタミンA・C・E

栄養価トップクラスのカボチャは、三大抗酸化ビタミンといわれる、**βカロテン、ビタミンC、E**が多く含まれています!

紫

ナス ナスニン

ナスの紫はナスニン、ヒアシンというポリフェノールの一種。夏の強い日差しで**疲れた目の疲労回復**におすすめです!

アントシアニン

ブドウ

紫の皮にはポリフェノールの一種の**アントシアニン**が含まれます。ブドウ糖と合わせて、**眼精疲労や夏バテ解消**におすすめ!

目にやさしいポリフェノール

色は無くても栄養豊富

梨 果糖

果糖やリンゴ酸、クエン酸がたっぷりと含まれており、**疲労回復効果**が期待できます。シャリシャリの清涼感は夏のデザートにもぴったりです!

ニンニク

アリシン

ニンニクの香りのもと、**アリシン**。糖質のエネルギー変換を促す**ビタミンB1**と結びつくことで、**疲労回復やスタミナ増進**につながります。

米

炭水化物

ビタミンが糖質をエネルギーに変える時の燃料になるのが炭水化物。ごはんをしっかり食べて**燃料補給**!

大豆 タンパク質

畑のお肉ともいわれる大豆。暑くて食欲が湧かず、お肉が重く感じる時は、大豆で**タンパク質を補給**!

ironnairo

その他

他にも色々、いろんな色

ミョウガ

アルファピネン

さわやかな香りは**アルファピネン**という精油成分で、**食欲増進効果**があります。**眠気を覚ます効果**もあるので、暑くて熟睡できなかった時の目覚ましにも!

キクラゲ

食物繊維

夏の冷やし中華をはじめ、中華料理などで活躍するキクラゲ。こちらも**食物繊維**が多く、**お腹の調子を整えてくれます**。

タマネギ

硫化アリル

独特の香りと辛さは**硫化アリル**という成分。疲労回復に必要な**ビタミンB1**の吸収を助けます。**夏バテの予防・解消に!**

ゴボウ

食物繊維

腸内環境を整える野菜としてよく知られているゴボウ。水分をとり過ぎて**弱ったお腹の調子を整えてくれます**。

ジャガイモ

ビタミンC

ビタミンCはデンプンに包まれますが加熱などで壊れにくくなり、**効率良く摂取**できます!

毎日しっかり野菜を食べよう!



JAあつぎ マスコットキャラクター ゆめみちゃん

1日に必要な 野菜摂取目標量は 350g!

野菜は、健康維持に大切なカリウム、食物繊維、ビタミン摂取源の第1位です。これらの栄養素を十分に摂取するために必要な野菜の量は、1日350g以上と考えられています。しかし、20歳以上の野菜摂取量の平均は約280gと、1日あたり約70g不足しています。目標達成に向け、日頃の食生活を見直しましょう。

あつぎの農業を食べて応援！
キャンペーン



今回のプレゼント



JAあつぎ
マスコットキャラクター
「ゆめみちゃん」

カラフル・ベジフル・クッキング！

夏は栄養が「偏り」がち。
カラフルな野菜や果物で
バランスの良い食事を
とりましょう！

色鮮やかな夏野菜や旬の果物など、「色」に注目して、
夏バテに負けないように必要な栄養素を摂取しましょう！

期間 8月1日(月)～8月31日(水)

応募内容

彩り豊かな夏野菜・果物を使った料理、好きな夏野菜・果物、夏を乗り切るための秘訣・エピソードなどを教えてください！また、同じ期間に直売所スタンプラリーも開催します♪新鮮な農産物を買いに直売所へ足を伸ばしてみてください！



キャンペーンの詳細内容や応募方法は、JAあつぎホームページをチェック！

応募方法と当選者数

10名



スタンプラリー

直売所を巡ってスタンプを集め、店頭に応募箱に投函または郵送して応募！

10名



インスタグラム

「#あつぎカラベジクッキング」をつけて、彩り豊かな料理や夏野菜・果物の写真を投稿して応募！

5名



応募フォーム

JAあつぎのホームページ内にある応募フォームから、簡単なアンケートに答えて応募！

5名



ハガキ

「JAあつぎコミュニティNo.43」または「グリーンアートあつぎ8月号」の応募券を貼って応募！

あつぎの農業を食べて応援！キャンペーン

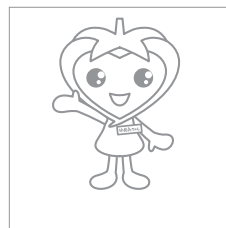
応募券

ハガキで応募の際は、こちらの応募券を貼り付けてください

【応募先】
〒243-0004 厚木市水引2-9-2
JAあつぎ総合企画部
あつぎの農業を食べて応援！キャンペーン係宛

JAあつぎ直売所スタンプラリー

夢末市・グリーンセンター・Tomoni内「夢末市出張販売所」・管内巡回の移動販売車「ゆめみちゃん号」のうち2カ所を巡り、それぞれの場所で備え付けの「ゆめみちゃんスタンプ」を押してご応募ください！



スタンプ欄



スタンプ欄

【応募方法】

スタンプを押した当台紙を切り取り、任意の封筒にて郵送していただくか、夢末市・グリーンセンター・Tomoni内「夢末市出張販売所」に設置されている応募箱に投函してください。

【注意事項】

備え付けのスタンプには、店舗名が入っています。必ず異なる2カ所のスタンプを押してご応募ください。
※移動販売車は、2カ所の巡回場所を訪れても、スタンプは1つとなります

【個人情報について】

個人情報は、抽選、賞品発送に利用させていただきます。

【郵送の際の応募先】

〒243-0004 厚木市水引2-9-2 JAあつぎ総合企画部
あつぎの農業を食べて応援！キャンペーン係宛
※郵送料についてはお客さまのご負担となりますのであらかじめご了承ください
※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます

応募用紙

氏名			年齢	
郵便番号	〒 -			
住所				
電話番号				

JAあつぎの直売所ガイド

各店舗とも状況により営業時間が変更になる可能性があります。
2022年9月は、店舗行事のため、3店舗とも9月7日(水)が休業日となります。

夢末市



厚木市温水255
☎046-290-0141
営業時間 午前9時30分～午後5時
休業日 毎月第3水曜日(3月・9月は第2水曜日)
8月・12月・1月は除く)および1月1日～4日

グリーンセンター



厚木市及川1161-1
☎046-241-6150
営業時間 午前9時～午後5時
休業日 毎月第2水曜日(1月・5月は除く)
12月31日～1月6日

Tomoni内「夢末市出張販売所」



厚木市泉町3-13 (厚木駅前農協会館1階)
営業時間 午前10時30分～午後2時
休業日 土曜日・日曜日・祝日・夢末市休業日

JAカード 会員様限定

夢末市・グリーンセンター・Tomoni
内「夢末市出張販売所」でJAカードを
ご利用いただくご請求時に



つながりあう先に、未来はある。
私たちは信じます。

一人ひとりがつながり、お互いに支え合い、誰ひとり取り残すことなく、未来へつなげていく。
そして、みんなの暮らしを良くしていく。JAの協同組合精神と、SDGsの理念は深いつながりがあります。

地域に根ざし、地域と共に歩んできたJAグループの取り組みは、これまでも何も変わりません。
世界中がSDGsの目標達成に向けて力を尽くす中、
私たちの取り組みはさらに大きな意味と責任を持ちます。

JAグループは一体となって、食と農を基軸とした総合事業のサービスを提供し、
地域の食・農・暮らしがいつまでも持続可能であるように、皆さんと共に歩んでいます。
決して無くしてはいけないものを、しっかりと未来につなげていきます。
豊かで暮らしやすい地域共生社会の実現に向けて。
地域の皆さんと、手を取り合って。



JAグループが取り組む、地域に根差した活動

あんしん	日本の食の安全・安心に努めています	だいち	地域の農業をコーディネートしています	くらし	豊かで安定したくらしをサポートしています
たすけあい	高齢者や家族の生活・健康を支えています	みどり	日本の美しい自然・環境を農業で支えています	みらい	子どもたちに食と農の大切さを伝えています



耕そう、大地と地域の未来。JAあつぎ

Q JAあつぎ



今回のJAあつぎコミュニティでは、旬を迎える夏野菜の「色」に着目し、健康への効果についても触れてみました。直売所には、生産者が愛情込めて育てた野菜がめじろ押しです。ぜひ、ご家族そろって直売所を訪れ、食卓を地元の食材でいっぱいしてみてください。また、8月には「あつぎの農業を食べて応援！キャンペーン」も開催します。今年は、新たにスタンプラリーも実施するので、直売所を訪れた際は、お買い物と合わせてご参加ください♪この夏は、夏野菜をたくさん食べて、一緒に地域農業を応援しましょう！(吉川)