

# はまなす



JAオホーツク  
はまなす

 Instagram



2024.7 No.122

JAオホーツクはまなす広報誌「はまなす」No.122 令和6年7月発行  
発刊元：総務部企画管理課

<http://www.ja-okhotskhamanasu.or.jp/>





# 第21回 オホーツクはまなす 乳牛・肉牛共進会 開催。

グランドチャンピオンは、  
**経産の部、植田真文牧場の「ランアツプ ゴールド ソフト ジャコビー」**  
**未經産の部、永峰勝利牧場の「ビクトリア アクションマン デイアナ」**  
**肉牛の部では、株中島牧場の「むらさき」が獲得!!**

●各部のチャンピオン  
**〈乳牛の部・未經産〉**  
 グランドチャンピオンは、第2部  
 永峰勝利氏所有の（ビクトリア  
 アクションマン デイアナ）が輝き、  
 リザーブチャンピオンには第2部  
 植田真文氏所有の（ランアツプ  
 チーフ ゴスリング）が選ばれました。

今後もち磋琢磨しながらより良  
 い乳牛・肉牛が育てられることを  
 願っております。

会場に訪れた出品者・来場者には、  
 昼食時の焼き肉・抽選会で盛り  
 上がり、これから繁忙期となる一番  
 牧草収穫前のひとときを過ごしま  
 した。

審査員については乳牛の部に  
 ジエネティクス北海道 勝目泰史  
 氏、肉牛の部は、ジエネティクス北  
 海道 三谷尚平氏に務めていただ  
 きました。

シヨウには、各地域の組合員の皆  
 さんが出品した、乳牛・肉牛27頭が  
 出場しました。

去る6月7日（金）、第21回オホー  
 ツクはまなす乳牛・肉牛共進会が上  
 渚滑家畜消流センターで開催され、  
 オホーツクはまなす農協管内の選  
 りすぐられた牛たちが資質を競い  
 合いました。



※各部の成績については左記の通り  
 （文：工藤 浩直）

〈肉牛の部〉  
 グランドチャンピオンには、第4  
 部（株中島牧場所有の、名号（むらさ  
 き）が獲得し、リザーブチャンピオ  
 ンには、第2部 渡邊 健太氏所有  
 の、名号（あかね）がそれぞれ選ば  
 れました。

〈乳牛の部・経産〉  
 グランドチャンピオンに、第8部  
 植田真文氏所有の、（ランアツプ  
 ゴールド ソフト ジャコビー）（B  
 U）が輝き、リザーブチャンピオン  
 には第7部 永峰勝利氏所有の  
 （ビクトリア ウオール インプレッ  
 ション デイアナ）が、それぞれ選  
 ばれました。

**P8**

1番牧草  
 収穫作業開始!

**P10**

読者の声

**P14→P15**

ワンポイントアドバイス  
 暑い夏を乗り越えるために  
 ～乳牛の暑熱対策～

**P9**

野菜ソムリエ  
 上級プロKAORUの  
 フルーツパラダイス  
 アンズ

**P11**

JAカレッジ  
 令和7年度第1回学生募集

**P16**

頭の体操!! クロスワード!!  
 編集後記

**P12→P13**

体に良いこと今日から始める!  
 牛乳習慣

●表紙 放牧風景

牡羊座  
 3/21～4/19

：【全体運】 家族と過ごす時間を大切に。レジャープランは気合いを入れて。華やかなスポット  
 にツキがあります。おしゃれも吉  
 ：【健康運】 何でもおいしいとき。食事はカロリーも意識して  
 ：【幸運の食べ物】 トマト

7月の運勢  
 モナ・カサンドラ



### ●乳牛の部成績

部	区 分	名 号	出品者	地区名
第1部	未經産～8ヶ月未満	プレイデール ペガサス ポブ ジブシー	北出 智幸	上渚滑
第2部	8ヶ月以上～10ヶ月未満	ビクトリア アクシオンマン デイアナ	永峰 勝利	上渚滑
第3部	10ヶ月以上～12ヶ月未満	出品無し		
第4部	12ヶ月以上～16ヶ月未満	出品無し		
第5部	16ヶ月以上～20ヶ月未満	出品無し		
第6部	20ヶ月以上～28ヶ月未満	フェアレディ レイブン ジムナスト	(株)T-FARM	紋 別
第7部	経産牛36ヶ月未満	ビクトリア ウオール インプレツシヨン デイアナ (ベストアダー)	永峰 勝利	上渚滑
第8部	経産牛48ヶ月未満	ランアツブ ゴールド ソフト ジャコビー (ベストアダー)	植田 真文	上渚滑
第9部	経産牛48ヶ月以上	ランアツブ ソフト ソロモン (ベストアダー)	植田 真文	上渚滑
第10部	地区別牛郡対抗	1位 上渚滑地区 2位 紋別地区		
第11部	乳牛未經産 (最高位) グランドチャンピオン	ビクトリア アクシオンマン デイアナ	永峰 勝利	上渚滑
	乳牛未經産 (準最高位) リザーブチャンピオン	ランアツブ チーフ ゴスリング	植田 真文	上渚滑
第12部	乳牛経産 (最高位) グランドチャンピオン	ランアツブ ゴールド ソフト ジャコビー	植田 真文	上渚滑
	乳牛経産 (準最高位) リザーブチャンピオン	ビクトリア ウオール インプレツシヨン デイアナ	永峰 勝利	上渚滑

### ●肉牛の部成績

部	区 分	名 号	出品者	地区名
第1部	6ヶ月以上～15ヶ月未満	ひめひだきよ	(株)中島牧場	上渚滑
第2部	15ヶ月以上～24ヶ月未満	あかね	渡邊 健太	紋 別
第3部	経産牛48ヶ月未満	くりちゃん	岡崎 敏満	紋 別
第4部	経産牛48ヶ月以上	むらさき	(株)中島牧場	上渚滑
第5部	肉牛 (最高位) グラチャンピオン	むらさき	(株)中島牧場	上渚滑
	肉牛 (準最高位) リザーブチャンピオン	あかね	渡邊 健太	紋 別



**P2→P3** 第21回  
オホーツクはまなす  
乳牛・肉牛共進会 開催。

**P5** 小麦青空教室の開催  
上渚滑農業振興会  
乳牛感謝祭・花見

**P4** 滝上地区獣魂祭開催される  
～家畜に感謝～  
滝上町畑作振興会  
豊作祈願祭の開催

**P6→P7** 探してみよう  
里山野鳥図鑑

# 滝上地区獣魂祭開催される

〜家畜に感謝〜

5月27日(月)に滝上地区獣魂碑・乳牛感謝碑・馬頭観世音の前にて、滝上町酪農組合及び滝上町和牛改良組合の共催による獣魂祭が執り行われました。

当日はあいにくの雨模様となりましたが、酪農組合・和牛改良組合・関係機関の来賓の方々併せて24名が参列し、滝上神社宮司のお祝いの後、参列者全員の玉串奉奠を行い、長屋組合長から挨拶を頂き、滞りなく終了致しました。

獣魂祭の後は、毎年恒例のパンジールにて観桜会が開催され、ジנגスカンを囲んで談笑しながら、繁忙期の合間の交流を楽しんで頂きました。

今後とも家畜への感謝の気持ちを忘れず、地域の基盤産業である酪畜業を継続していただけるよう組合運営を行って参りますので、宜しくお願い申し上げます。



# 滝上町畑作振興会

## 豊作祈願祭の開催

去る4月3日(水)に、滝上神社で滝上町畑作振興会の豊作祈願祭を開催致しました。参拝には会員及び家族・関係機関を含め35名が参列し、今年1年の「豊作」「農作業事故防止」「家族健康」を祈願し参拝が行われました。

神社での参拝後、温水会長より、会員・関係機関と協力し、より一層農作業に取り組んで参りたいと挨拶され、その後、場所を移し懇親会を開催し、春作業を目前にして今年1年が良い年となるよう期待を込め、会員それぞれが語り合つ有意義な時間を過ごしました。

今後の豊作を期待し、会員の皆様の意気込みも新たに頑張つて頂きたいと思っております。



双子座  
5/21~6/21

【全体運】 高め安定運。ルーティンワークの効率アップを図りましょう。余裕が生まれ、いい思い付きがありそう。旅行が吉  
【健康運】 足裏マッサージでリラックス。音楽鑑賞も◎  
【幸運の食べ物】 シカクマメ

# 小麦青空教室の開催

去る5月23日（木）に越智一満氏の圃場において、小麦生産部会による小麦青空教室を開催致しました。参加者は三島部会長をはじめ、10名の参加のもと、開催することができました。

講師には網走農業改良普及センター紋別支所の斎藤普及員を講師に招き、「病害虫防除」と「施肥管理」という内容で、講義していただきました。今後の安定生産・良質原料生産、安心安全な農産物の生産に向けて取り組んで参ります。



# 上渚滑農業振興会 乳牛感謝祭・花見

6月4日（火）に上渚滑消流施設にて、日頃の乳牛に対する感謝の意を込めて『乳牛感謝祭』が開催されました。

農業情勢については、物価高等の様々な影響を受け依然として厳しく、先行きが不透明な情勢が続いています。そのような厳しい情勢からの脱却と日頃の乳牛への感謝を併せて祈願いたしました。

乳牛感謝祭終了後は、親睦行事として花見を開催致しました。会員を始め関係機関、家族、従業員ら関係者約30名の方にご参加いただき親睦を深めることができました。



## 蟹座

6/22～7/22

【全体運】 勢いのある好調運。イニシアチブを発揮すれば、さらに充実。周りからも感謝されます。人の集まる席にツキ  
 【健康運】 友人とスポーツを楽しんで。筋トレもお勧め  
 【幸運の食べ物】 イチジク

## 1月 マガモ

見つけやすさ：☆☆☆

観察ポイント：冬／川、貯水池、水辺



冬になると川や貯水池などの水辺にやってきました。欧州の置き物にありそうな、緑色の顔のカモはマガモの雄(オス)です。雌(メス)は地味な薄茶色で他種のカモの雌と見分けにくいので、雄を目印に探すと良いでしょう。

## 2月 ツグミ

見つけやすさ：☆☆☆

観察ポイント：冬の終わり／公園、田んぼ



あまり鳴かない鳥で、口をつくんでいるようなので「ツグミ」と呼ばれています。しかしよく観察していると、時々「キョツ」と声を上げます。冬の終わりに公園や田んぼで落ち葉の間の虫やミミズを探している姿を見かけます。体はずんぐりとしていて、素早く走ります。

## 3月 メジロ

見つけやすさ：☆☆☆

観察ポイント：ツバキ、梅、桜



落ち着いた緑色の体と黄色いおなか、目の周りの白い輪が特徴です。寒い時期に「チュルチュル」と鳴きながらツバキの生け垣を猛スピードで出入りし、花の蜜を吸っています。庭に梅の花が咲くとやって来て、蜜を吸いさえずります。昼に桜の花見をしながら寝転ぶと、桜の上の方の花にもメジロが来ています。

## 4月 ツバメ

見つけやすさ：☆☆☆

観察ポイント：民家の軒下



海を渡って旅をする夏鳥です。4月ごろから見かけるようになり、民家の軒下や道の駅のトイレの入り口など、人目に付くところに巣を作るのでなじみが深い鳥です。8月のお盆過ぎに、南へ戻るための飛行訓練を集団で行う「ツバメの学校」を見かけることもあります。

# 里山野鳥図鑑



探してみよう

里山へ野鳥探しに出かけてみませんか。難しい準備をしなくてもさまざまな種類の野鳥に出合えます。普段の生活では気が付かなかった、四季折々の自然の魅力も発見できますよ。

### 見つけやすさの目安



- ☆☆☆ 市街地でもよく見かける
- ☆☆☆ 自然の中では簡単に見つかる
- ☆☆☆ 事前知識があれば観察できる

### 野鳥観察のポイントや楽しみ方

田んぼ周辺の里山で、季節を感じられる鳥を12種類選んでみました。野鳥たちはかわいらしい姿を肉眼で確認でき、鳴き声でも存在が分かるため、自然観察の入門として最適です。鳥を見たら、大きさ(スズメ、ハト、カラスと比べて)と鳴き声を気にかけてください。尾や首の長さ、飛び方なども見分けるヒントになります。慣れてきたら身の回りに何種類の鳥がいるかすぐ分かるようになります。そこから世界が広がるはず!



田んぼソムリエ 林鷹央 (はやし たかお)  
三重県生まれ、東京育ち。「田んぼの生きもの調査」を通して全国の農村・学校で生物多様性や農・里山文化の意義を伝える。著書に『田んぼソムリエになる!』(安心農業株式会社刊)がある。

## 9月 キジバト

見つけやすさ：☆☆☆

観察ポイント：公園、木のある庭



背中にあるコイのうろこのような模様が特徴です。首にも特徴的な模様があり、80円切手にも描かれていました。「デデッポッポー」と鳴きます。公園や電線で多数群れているのは外来種のドバトで、キジバトは大勢で群れることはありません。巣作りのために木の枝をくわえている姿がかわいらしいです。

## 5月 ウグイス

見つけやすさ：☆☆☆

観察ポイント：里山のやぶの中



「ホーホケキョ」と誰もが知る声で鳴きます。梅の花を吸うメジロに間違われることも多いですが、ウグイスは肉食で昆虫などを食べます。やぶの中から声は聞こえるものの、姿を見つけるのは難しいウグイスですが、実際に見たときには地味で特徴のない姿に驚きます。

## 10月 モズ

見つけやすさ：★★★★

観察ポイント：秋～冬の里、河原



秋を告げる鳥の代表格。肉食で、捕まえた昆虫や小動物を枝に刺す「速にえ」でも知られます。縄張り意識が強く、木や電柱などのてっぺんで「ジキジキ」と鳴きながら尾をグルグルと回す姿が見られます。スズメよりも少し大きくて、肩幅と変わらないくらい頭が大きいです。

## 6月 カルガモ

見つけやすさ：☆☆☆

観察ポイント：池、川、城の堀、田んぼ



渡り鳥ではないため、水辺で一年中見られます。皇居の堀から親子で道路を移動する姿が毎年報じられるなど、子ガモたちが親ガモの後を付いて歩く姿に癒やされます。田んぼにもよく飛来し、あぜに巣を作り、卵を温めていることもあります。

## 11月 ヒヨドリ

見つけやすさ：☆☆☆

観察ポイント：秋～春/身近にいる



何羽かの群れていることが多く、「ヒ～ヨヒ～ヨ」と鳴き声がうるさい鳥の代表格です。羽を閉じたり開いたりしながら、上下に波打つように飛ぶ姿は、富山の民謡「こぎりこ節」の歌詞にも登場します。夏になると急に姿が見られなくなりますが、涼しくなる頃にまた街中に戻ってきます。

## 7月 アマサギ

見つけやすさ：★★★★

観察ポイント：中干し中の田んぼ



白サギの仲間にはダイ(大)サギ、チュウ(中)サギ、コ(小)サギの他にアマ(亜麻)サギがいます。アマサギは、夏の時期だけ頭部の羽があま色※になります。比較的乾いた田んぼや草地にやって来ては、バッタやカエルなどを捕食しています。秋には白くなっているのでコサギとよく間違われます。 ※灰色がかった薄茶色

## 12月 ジョウビタキ

見つけやすさ：★★★★

観察ポイント：電線、庭木



雄はグレーの頭にオレンジのおなか、栗色の羽に白い紋があります。雌は地味な薄茶色で、同じく羽に白い紋があることから「紋付き」とも呼べれます。冬になると街の電線や庭木にやって来て「ヒッヒッヒッ」と高い声で鳴きます。雌は似た模様を持つモズと縄張り争いを試みるも、まったく歯が立たずに退散してしまいます。

## 8月 スズメ

見つけやすさ：☆☆☆

観察ポイント：民家周辺、JAのライスセンター周辺



小鳥といえばスズメ、というくらい身近な鳥ですね。人と生活圏が近く、山奥など人のいない場所では見かけません。「チュンチュン」という鳴き声で電線にずらりと並んだり、地面を跳ねたり、砂浴びをしたりと、愛くるしい姿が見られます。雑食なので稲に付く虫も食べますが、お米も大好物です。



# 1番牧草 収穫作業開始!

6月中旬より各地区にて1番牧草の収穫が本格的に開始されました。

今年は6月に入ってから天候不良の日が多く、収穫作業は思うように進んでおりませんが、生育状況については順調であり収量が期待できそうです。

これからの天候も含め、怪我無く、事故無く、収穫作業が順調に進みますことをお祈りしております。



天秤座  
9/23~10/23

【全体運】 思うようにならないことが多く立ちがちですが、それも次第に解消。後半は味方が現れます。友人とお茶を  
【健康運】 トイレは我慢しないで。水分補給はたっぷり  
【幸運の食べ物】 コーヤ





野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

# フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

## アンズ

甘酸っぱい初夏限定の味覚

### アンズのプロフィール

【分類】バラ科アンズ属

【原産地】中国北西部

【おいしい時期(旬)】6〜7月ごろ

【主な栄養成分】ベータカロテン、カリウム、

リンゴ酸、クエン酸、食物繊維、

アミグダリン(杏仁部)など

監修：KAORU

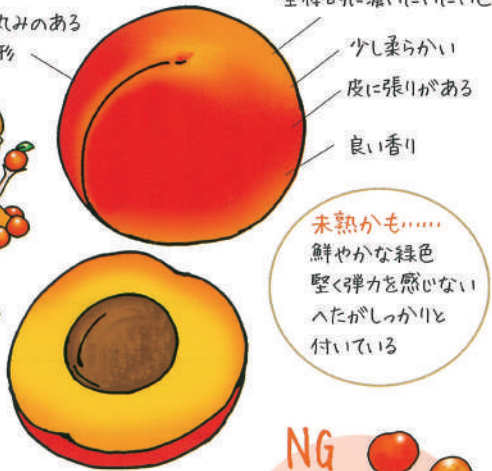


### 選び方

ふっくらと丸みのある  
きれいな形

全体的に濃いだいだい色

少し柔らかい  
皮に張りがある  
良い香り



未熟なも……  
鮮やかな緑色  
堅く弾力を感じない  
へたがしっかりと  
付いている

### NG

- 変形している
- 傷や黒い斑点、  
変色などがある
- 黄緑色→未熟で堅く、  
甘味が少ないかも……

ジャム作り  
少し柔らかめ

シロップ漬けや果実酒  
やや堅めがお薦め



### アンズのチカラ

#### ベータカロテン

免疫力を高め、風邪予防に  
美肌効果や老化予防  
生活習慣病予防に



#### カリウム

むくみ改善、脳梗塞、  
心筋梗塞などの予防に



リンゴ酸/クエン酸  
疲労回復、血行促進、  
冷え性改善に期待



#### 食物繊維

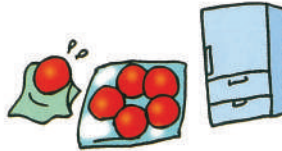
便秘改善、  
コレステロール値  
低下などの  
効果に期待



#### アミグダリン

杏仁部分に含まれる  
ぜんそくや  
せき止めに効果が

### 保存方法



未熟なものは

常温で追熟

新聞紙で包むか保存袋  
に入れ、3日冷暗所に置く  
だいだい色に色付き、柔らか  
くなってきたら食べ頃

### 完熟したものは 冷蔵保存

表面の水分を拭き取り、重ならないように  
保存袋などに入れ冷蔵庫の野菜室へ  
日持ちしないので早めに食べる

### アンズのいろいろ

#### 平和

長野県生まれの第1次  
世界大戦の終結を記  
念して命名された。酸  
味が強く加工向き



#### 信州丸(しんごんまる)

爽やかな酸味があ  
り肉質は緻密な高  
級品種の生食・加工  
どちらも美味



#### 新潟大実

新潟県生まれの1930年  
代から全国に広まっ  
た。酸味が強く加工  
向き



#### ハーコート

カナダ生まれで日本  
には1979年に導入の  
甘味が強く生食用  
の主流品種



#### 山形3号

山形県生まれの甘味と  
酸味が強く、バランス  
が良い味わいのドライ  
フルーツやジャムに



#### ゴールドゴット

米国生まれで日本  
には1967年に導入の  
酸味が少なく糖度  
が高めで生食向き



#### 信州大実

長野県生まれの香りが良く、甘味があり  
酸味が少ない。生食・加工両方に利用



### 食べ方・楽しみ方

#### 種の取り方(完熟果)

縦半分にナイフを入れ、種に沿って1周させる  
逆方向にひねって半分に割り、種を取り除く



#### 主な食べ方

生のままデザートとして  
タルトやケーキに  
ピューレ、ジュースなどに  
ジャム・果実酒など保存用に加工

#### 杏仁(ぎょうにん)

種子の中の白い卵円形部分  
古くから薬として利用された  
杏仁豆腐(あんぱんどうふ)、アマ  
レット(イタリアのリキュール)など



#### ドライフルーツ

生果より高カロリー、高栄養価で手軽に栄養を摂取できる  
ヨーグルトやサラダのトッピング、お菓子作りにも



とくしゃのこえ  
**読者の声**

●オホーツクにも春が来ましたね！

ペンネーム：R.H

ご意見  
ご感想

**大募集!!**

広報誌では、皆様からの  
ご意見・ご感想を募集しております。

応募用紙の下記にあります、「ご意見・ご感想をお聞かせ下さい」欄  
には是非広報誌へのメッセージや日々のつぶやきなどをご投稿下さい。  
たくさんの投稿をお待ちしております。

●総務部企画管理課 FAX：0158(23)7186

**射手座**

11/23～12/21

【全体運】スローペースですが進展が見られます。後半、運勢は大きく上昇。あなたの望む方向に風向きが変化。  
地道に交渉を  
【健康運】発酵食品にツキ。納豆やヨーグルトで元気に  
【幸運の食べ物】シソ

# JAへの就職希望者 100%就職

(令和5年度実績)

## 令和7年度 第1回 学生募集

- 定員40名 ●男女共学 ●1カ年
- 寮完備(個室) ●通学制開始
- 受験資格:満27歳未満(令和6年4月1日現在)/大学卒及び見込、短大・専門学校卒及び見込、高校卒及び見込
- 試験日:9月21日(土)
- 願書受付:7月12日(金)~8月30日(金)消印有効
- オープンキャンパス随時開催中

### 【お問合せ・資料請求】

JAグループ職員養成校



一般財団法人  
北海道農業協同組合学校

〒069-0834 江別市文京台東町 43-1

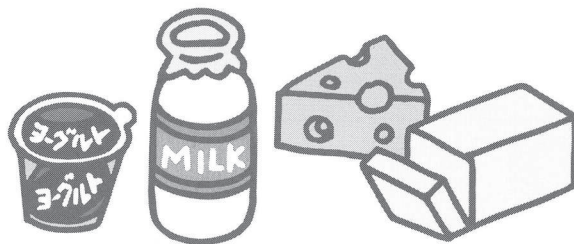
☎ 0120-918-417【JAカレッジ】で **検索** 

体に良いこと今日から始める!



# 牛乳習慣

日本人に不足がちなカルシウムや良質なタンパク質を豊富に含む牛乳・乳製品は、あらゆる世代の健康づくりに役立ちます。あなたの健康習慣にも取り入れてみませんか。

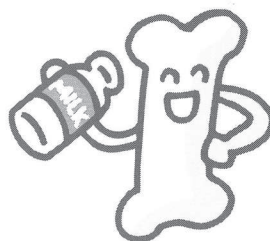


イラスト：服部新一郎

## 頼もしいカルシウム源

牛乳・乳製品は、日本人に不足がちなカルシウムの頼もしい供給源です。牛乳のカルシウム吸収率は約40%と、他の食品よりも高いことが分かっています。従って、1食で食べられる量、さらに摂取したカルシウムが小腸から体内に入る吸収率まで併せて考えると、数ある食品の中でも牛乳は特にカルシウムの補給に適していることが分かります。

カルシウムの摂取は、成長期の子ども最大の骨量を高め、若年女性や子育て・働き盛り世代の骨量の維持、閉経後の女性の急速な骨量減少の抑制、さらに加齢による骨量減少の抑制など、骨の健康を一生サポートします。



## 良質なタンパク質源

牛乳・乳製品のタンパク質「乳タンパク質」は、必須アミノ酸のバランスが良く、消化・利用効率も高い良質なタンパク質です。必須アミノ酸のバランスを評価する「アミノ酸スコア」(最大値100)では、牛乳やヨーグルト、チーズは、どれもスコアが100点です。さらに発酵食品のヨーグルトやチーズの場合は、タンパク質の一部がすでに分解されているため、体の中でより消化・吸収されやすいのです。

## 健康的なダイエットと生活習慣病リスク低減に

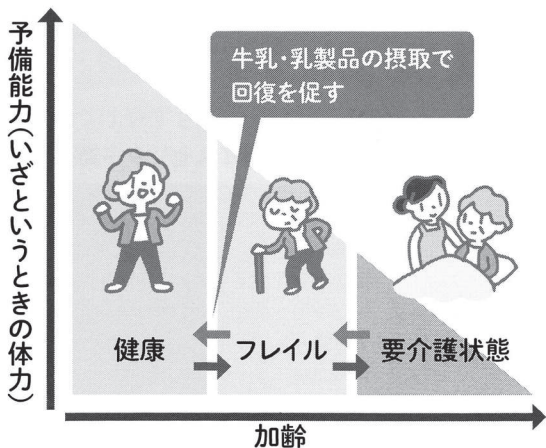
肥満者や若年女性で注意したいのが、摂取エネルギーを減らしてタンパク質不足に陥る、不適切なダイエットです。筋肉量が減って基礎代謝が低下すると、逆に太りやすい体質になってしまいます。

牛乳・乳製品なら、より少ないエネルギー量で豊富な栄養と良質なタンパク質を提供し、健康的な減量に役立ちます。

## お年寄りや

## 低活動の人ほどお勧め

タンパク質は、エネルギー摂取量や身体活動量が少ないと利用効率が低下し、逆に必要量が増すことが知られています。従って、お年寄りや、若くても身体活動量が少ない人ほど、タンパク質摂取量を増やす必要があります。加齢に伴い心身の活力が低下する状態をフレイルといいます。牛乳・乳製品がこのフレイルからの回復を促すことは、さまざまな研究結果から期待されています。



# 1日3回の牛乳・乳製品習慣を!

組み合わせは自由。  
毎日の食生活に牛乳・乳製品を取り入れましょう。

## 1回の日安

牛乳	コップ1杯(200ml)
ヨーグルト	カップヨーグルト1個 飲むヨーグルトなら1本
チーズ	6個入りなら1個 スライスチーズなら1枚 キャンディーチーズなら3個

## 食べ方の例

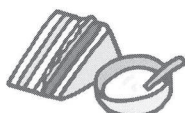
### 朝

- 朝食の飲み物を牛乳、カフェオレ、ミルクティーに。
- パンやサラダにチーズをのせて。



### 昼

- 昼食のサンドイッチやおにぎりにチーズをプラス。
- デザートにヨーグルト。



### 夜

- お風呂上がりに牛乳。
- 就寝前にはホットミルク。



### いつでも

- おやつや小腹がすいたときにチーズやヨーグルト。
- スポーツの後に牛乳。



## ビタミンDも一緒に取ろう!

カルシウムの吸収を高めるビタミンDは、牛乳・乳製品とぜひ一緒に取りたい栄養素です。牛乳にも含まれ、また他のビタミンDが含まれる食品(魚類、キノコ類など)と組み合わせた料理で取ることもお勧めです。外で30分程度日光を浴び、適度な紫外線を皮膚に触れさせることで体内でも生成されます。



## 牛乳・乳製品で健康長寿

牛乳と、その特徴を最大限に生かして作られる幅広い乳製品は、豊かな栄養とさまざまな機能性、そして入手のしやすさや摂取の手軽さを併せ持つ優れた食品群です。

痩せやフレイルなどの栄養不足を補い、肥満やメタボリック症候群などには健康的な体重管理を助けて生活習慣病に

牛乳・乳製品は、子どもから大人、高齢者まで、それぞれの世代に必要な体づくり・健康づくりをサポートするだけでなく、危惧されている若年女性の痩せや低出生体重児、肥満や生活習慣病、高齢者のフレイルなどの予防・改善に貢献します。

スクを低減します。





# ワンポイントアドバイス



網走農業改良普及センター紋別支所 TEL 0158-24-2521

## 暑い夏を乗り越えるために ～乳牛の暑熱対策～

### 一、はじめに

近年の猛暑による暑熱ストレスは、ホルスタイン種など乳牛に様々な悪影響を与えています（写真1）。具体的に飼料摂取量の減少や固め食いなど採食行動の変化による産乳量や体重の減少、繁殖成績の悪化、分娩間隔の遅延が挙げられます。酪農家にとって暑熱ストレスは大きな経済的損害となっています。

暑熱対策の基本は①飲水、②日除け、③換気と送風です。暑さの本番を迎える前にしっかり対策の準備をしましょう。



写真1 暑熱ストレスで体重が削瘦した乳牛

### 二、暑熱対策

#### ① 飲水

暑熱時は、発汗などの熱発散により牛から大量の水分が奪われます。牛が飲みたいときにきれいな水を好きみだけ飲めるようにしてあげましょう。

#### 飲水のポイント

- ・牛が一斉に水を飲んでも不足しない水量を確保する。
- ・水槽掃除をこまめに行い、牛の飲水を促す（写真2）。
- ・フリーストール牛舎では、水槽を増設する。



写真2 清潔なウォーターカップ

#### ② 日除け

牛舎窓の遮光や放牧地に日陰を作り、牛を直射日光から守りましょう。またサイレージに直射日光が当たると乾燥や変敗が発生し、採食量の低下が起こります。注意しましょう。

#### 日除けのポイント

- ・牛に直射日光が当たらないようにすだれ等を利用して、日陰の場所を設ける（写真3）。
- ・エサに直射日光が当たらないようにし、変敗を防ぐ。

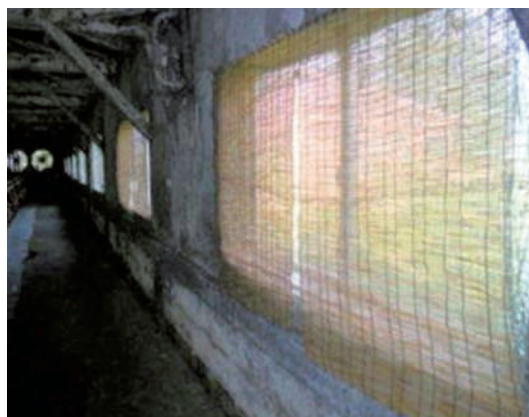


写真3 すだれを使い直射日光を防ぐ

		温度 (°C)			
		20	22	25	30
湿度 (%)	10	63	65	68	72
	20	64	66	69	74
	30	64	66	70	75
	40	65	67	71	77
	50	65	68	72	78
	60	66	69	73	80
	70	66	69	74	81
	80	67	70	75	83
	90	67	71	76	84
	100	68	72	77	86

図1 温湿度指数 (THI)

THI = 0.8T + 0.01H(T-14.3) + 46.3 T: 温度 H: 湿度  
 出典: 生産獣医システム乳牛編3 Johnson (1962)  
 黄色: 軽度のストレス 赤色: 重度のストレス

③換気と送風  
 乳牛は、温度と湿度の相対関係でヒートストレスを感じています。温湿度指数 (THI) が、72以上を超えると強いストレスを感じると言われています (65以上で軽度のストレスを感じはじめると言われています)。  
 図1を参考に乳牛のストレス度合いを確認し、対策を行きましょう。  
 またヒートストレスメーター(写真4)を使うと牛舎のTHIを瞬時に知る事ができます。  
 牛舎内に熱と湿気がこもらないように換気を行いましょ。

換気を行った新鮮な空気を牛体に直接当てる送風は、乳牛の暑熱ストレスを低減させる有効な対策です。以前、送風について調査した事例を紹介しします。下の図2は令和3年8月に調査した事例です。つなぎ牛舎で飼養されている搾乳牛で、直接牛体に風が当たる場所と当たらない場所に繫留されている2頭を牛舎外

**換気のポイント**

- ・自然換気の場合は、開口部を最大にする。
- ・トンネル換気では、風速が1.5〜2m/秒以上に設定し空気がよごまないようにする。

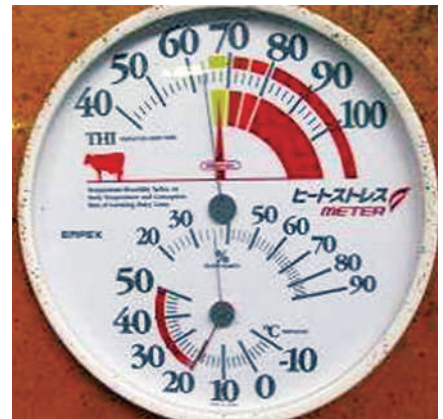


写真4 ヒートストレスメーター

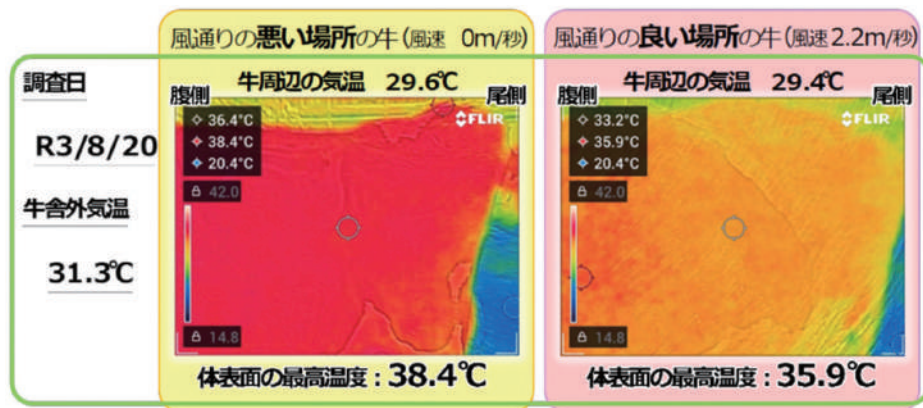


図2 異なる位置に繫留した乳牛の体表面温度の違い (サーモグラフィーの画像)

の気温が30度を超えた日にサーモグラフィカメラで撮影し、送風の効果を確認しました。風速0mの風通りの悪い場所にいた牛の体表面温度は38.4°Cで、風速2.2mで風通しの良い場所にいた牛よりも2.5°C高くなっていました。牛体

**送風のポイント**

- ・送風機の角度や強さを変更する。
- ・風の流れを補助するため、置き型のファンを設置する。



写真5 未清掃の送風機

に直接風を当てるのが、暑熱の対策として有効であることが示されました。  
 また送風効率を低下させないよう、写真5の状態になる前に清掃を行うことも重要です。

# 頭の体操! クロスワード!!

vol. 66

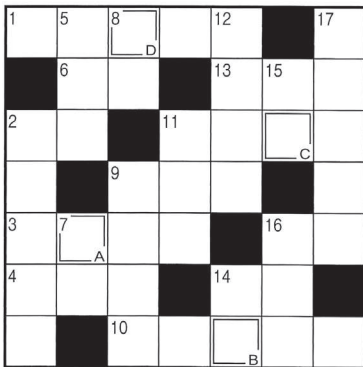
いつも広報誌をご覧頂きありがとうございます。「頭の体操! クロスワードパズル」です。応募人数が少なく当選確率が高いので、どしどしご応募下さい。ご参加頂きました皆様の中から抽選で3名の方に素敵なプレゼントをお送り致します。多数のチャレンジをお待ちしております。

## 今回のプレゼントは よつ葉のしっとり焼菓子セット

### ルール説明

二重マスの文字を A → D の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題●ニコリ



#### → ヨコのカギ

- 1 アジサイに似合いそうな生き物。文部省唱歌の曲名にもなっています
- 2 いとこのお母さんです
- 3 空き店舗に——募集の看板が付いた
- 4 野菜とハムやゆで卵などを盛り合わせて作ります
- 6 6月の第3日曜日は——の日です
- 9 ポシエットやリュックもこの一種
- 10 梅雨時に洗濯物を干すとバリッと乾かざうなることも
- 11 テレビ・ラジオ欄にたくさん載っています
- 13 倉敷市の——地区を歩いて回った
- 14 足が8本あります
- 16 手前の反対側

#### ↓ タテのカギ

- 2 うちの——は稲、裏作はキャベツです
- 5 時には相手の——になって考えることも大切だ
- 7 シカと大仏が有名な県
- 8 耕したり肥やしたりします
- 9 カウボーイが首に巻きます
- 11 スポーツ紙では打棒と書かれることも
- 12 LDKのLです
- 14 たる、おけにはめられています
- 15 部屋の模様替えのときに動かすこともあります
- 16 もち米に具材を入れて炊いたもの
- 17 昭和の名曲『青い——』。同名映画の主題歌としても知られています

### 応募方法

広報誌に折込んである解答用紙に答えと氏名等をご記入頂き、解答用紙に記載してある番号へ FAX 又は各支店窓口にて締切日までにご応募下さい。ご応募の際はアンケートのご協力も合わせてお願い致します。 ※このコーナーは組合員様のみを対象としております。

**締切日 令和6年7月31日(水)**

プレゼントが当たるチャンスです!! どしどしご応募ください!



### 前回の答え

ABCDE  
フリージア



### 5月号当選者

植村 栄司 (紋 別) 那須ビビアン (紋 別)  
糸川 綾子 (上渚滑) 片岡 清美 (滝 上)  
古川美恵子 (西興部)

※当選された方には職員が直接商品をお届け致します。

### 編集後記

春が来たかと思ったら、あっという間に夏が始まりそうです。

夏といえば風鈴の音が欠かせないですね。風鈴の音を聞くと体感温度が1~4℃も下がるようです。これは、風鈴の音を聞くと「風が吹くから涼しくなるぞ」と脳が勝手に反応して、末梢神経に「風が吹いたから体温が下がるぞ」と指令を出すことで起こるみたいです。風鈴を作った人は天才ですね。

これからどんどん気温が上がっていくと思われる。熱中症にならないよう、こまめに水分をとって、たまには風にあたってみるなどして暑さ対策を十分に行いましょう。

企画管理課 小笠原

