

はまなす



JAオホーツク
はまなす

 Instagram



2026.3 No.132

JAオホーツクはまなす広報誌「はまなす」No.131 令和8年3月発行

発刊元：営農販売部営農支援一課

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



● 青年部

スポーツ交流会

1月29日(木)、紋別ローヤルボウルにてボウリング大会が開催されました。部員8名、JA職員1名の計9名が参加し、1ゲーム目は個人戦、2ゲーム目は個人戦の結果を基にチームを振り分け、チーム対抗戦を行いました。プレイ中は終始歓声が沸くなど大いに盛り上がり、部員間の仲も深まった交流会となりました。



● 個人戦優勝

田村裕太(上落滑)

● チーム戦優勝

田村裕太(上落滑) 古屋雅一(紋別) 横山進(紋別)



● 青年部

もんべつ流氷まつりにて 飲むヨーグルトを 無償配布!

2月7日(土)、もんべつ流氷まつり2日目の11時30分より、メイン氷像「紋別島鳥神社」前で来場者へよつ葉乳業(株)様の飲むヨーグルトを無償配布致しました。当日は強風が吹くあいにくの天気ですが、例年より来場者数は少ない印象でしたが、提供開始5分ですべて配布し終えるほどの盛況ぶりでした。また、多くの方から『美味しー!』といった声を頂きました。今後乳製品の消費拡大に向けた取り組みをさせていただきます。



● 青年部

勉強会

令和8年2月2日(月)、青年部学習会をJAオホーツクはまなす本所会議室にて開催いたしました。

今回の学習会はJAオホーツクはまなす営農販売部部长坂本が講師を務め、「農協・協同組合について」講義を行いました。質疑応答では、「農協の事業」や「事業分量配当」についてなど活発に質問が飛んでおり、将来のJAオホーツクはまなすを担う青年達が真剣な眼差しで学習に励んでおり、とても有意義な学習会となりました。



P6→P7 支援事業の活用をご検討ください!!
酪農ヘルパー募集中!!

P8 地元学校給食に『オホーツクはまなす牛』提供
食卓を彩るっておきレシビ「菜の花の Pasta」

P9 読者の声

P10→P11 ワンポイントアドバイス
和牛子牛で稼ぐポイント

P12→P13 人間ドックのお知らせ

P14→P15 ムダなく、楽しく!
食品ロス削減 買い物術

P16 頭の体操!! クロスワード!!
編集後記

● 表紙 青年部 流氷まつり
よつ葉ヨーグルト配布

牡羊座 3/21~4/19
: [全体運] 運勢は次第に上昇。ちょっとした気遣いが相手の心に響きます。1人で動くよりも協力者を募りましょう
: [健康運] 冷え、むくみ対策を。足のストレッチがお勧め
: [幸運の食べ物] キュウリ

3月の運勢
モナ・カサンドラ

●女性部 手芸講習会

令和8年1月26日(月)、JAオホーツクはまなす本所にて、手芸講習会を開催しました。

今回の手芸講習会では、オリジナルのデザインにビーズ等の装飾品を取り付けるシンプルなおしゃれなランプ作りを挑戦しました。に皆さん苦労されていました。色とりどりのビーズを組み合わせて工夫しながら、点灯するとやわらかな光が広がるそれぞれの工夫が詰まった素敵な仕上がりました。また、参加者同士で支部を超えて談笑されている様子が見られ、笑顔あふれるとても有意義な交流会になりました。

今後も引き続き、このような機会を企画して参りますので、宜しくお願ひ致します。ご参加頂きました部員の皆様に御礼申し上げます。大変お疲れ様でした。



紋別酪農部会 よつ葉乳業工場見学

11月20日(木)、紋別酪農部会はよつ葉乳業(株)オホーツク北見工場の見学を実施し、事務局含む8名が参加致しました。

当日は、粉乳製造設備、バター製造設備、脱脂粉乳の在庫施設などを見学しました。大きなタワーのよつ葉粉乳設備、大型のバターチャーンサイコロを備えたバター製造設備はとても圧巻で、製造規模の大きさを実感しました。一方で、定期的な点検作業の大変さや、機械に異常が発生した際、乳製品の製造に影響を及ぼさないための迅速なトラブル対応がとても重要だと感じました。また、脱脂粉乳の過剰在庫問題についても、実際の保管状況を目的とするので、課題を改めて実感できた貴重な機会となりました。今後も現場へ向けた学習だけではなく、工場見学等酪農を取りまく施設や情勢等の学習会も企画していく予定です。



- P2** 青年部 スポーツ交流会
青年部 もんべつ流水まつりにて飲むヨーグルトを無償配付！
青年部 勉強会
- P3** 女性部 手芸講習会
紋別酪農部会 よつ葉乳業工場見学

- P4** 令和7年度 JAオホーツクはまなす 新規就農者激励状贈呈式
- P5** 内定式を行いました 新婚カップル紹介

令和7年度

J Aオホーツクはまなす

新規就農者激励状贈呈式

1月26日(月)に当JAの
新規就農者2名に対し、JA
グループより激励状が贈呈さ
れました。

贈呈式では、永峰組合長よ
り「私たち自身の農業経営を
守ることに留まらず、国民の
食を守るといった気概を胸に
頑張っていたくださいと思い
ます。皆さんには、これから
の農業の未来を切り開く中核
としての活躍を大いに期待し
ています。」との激励の言葉
を頂きました。

新規就農者に抱負をお伺いしました

中島 蓮さん 「周りの酪農家の方々に負けないよう、まずは自分の家の仕
事を一日でも早く覚え、着実に成長していけるよう頑張っていきたいと思
います。」

坂東 武竜さん 「大学で酪農について学んできましたが、技術面ではまだ知
識不足な部分もあります。日々の仕事の中で経験を積み、さらに知識をつ
けていけるように頑張ります。」

これから農業に対し意欲的に取り組み、たくさんの経験を積んで地域の核
となって頂くよう期待しております。



中島 蓮さん(左)、坂東 武竜さん(右)

新規就農者プロフィール

なかしま れん
中島 蓮

上渚滑地区：(株)中島牧場

- 生年月日：2002年4月9日
- 趣味・特技：ネコと遊ぶこと、お酒
- 就農を決めた理由：
前職が自分に合わなかった。畑仕事があったから。
- 自分が目指す経営：
特に今はそこまで考えていなく、まずは祖父・父のやっている事を吸収して今後の動きを決めていく予定です。
- 就農して感じたこと：牛1頭1頭の性格などが違うため、それらを覚えてその牛に合った薬や接し方をしなければならぬのですごく気を遣う。思っていた以上に頭を使うので大変だと感じました。



ばんどう たける
坂東 武竜

上渚滑地区：(株)ばんどうファーム

- 生年月日：2002年7月14日
- 趣味・特技：映画、ボードゲーム
- 就農を決めた理由：
実家が酪農家だったから。
- 自分が目指す経営：
スマート農業技術を活用し、労働時間の削減と疾病の早期発見により、安定した乳量と所得の確保。
- 就農して感じたこと：
ヘルパーがいることで休みがとれるのが、とてもありがたい。



双子座
5/21~6/21

〔全体運〕 駄目なものに執着しないように。気持ちの切り替えが大切です。仕事は大きな計画変更を避けて取り組んで
〔健康運〕 ウォーキングなど骨を丈夫にする運動にツキ
〔幸運の食べ物〕 グリーンピース

内定式を 行いました

令和8年1月6日(火)、令和8年4月に入組予定の2名を迎え、内定式を執り行いました。

式では、組合長よりお二人へ向けて激励の言葉が贈られました。採用試験を突破し、春からJAの一員として歩み始める内定者に対し、「若い力が地域の力となり、組合員と地域を豊かにしていく使命を担ってほしい」と期待が述べられました。

また、「昨日の自分より今日の自分が劣ることのないよう、人は常に進化し続けることが大切。JAオホーツクはまなすの一員として、笑顔を忘れず、組合員と地域の利用者から信頼される職員になってほしい」として、「人生にはつらいことや大変なこともあるが、それ乗り越えた先の喜びを糧に、JAMANとして力強く歩んでほしい」と、温かい励ましの言葉が贈られました。

続いて、常勤役員・部門長からも歓迎と激励の言葉が述べられ、内定証書の授与後、内定者お二人から自己紹介と今後の抱負が語られました。

JAカレッジ(東京農業大学卒)の加藤圭悟さんは、「組合員の皆さまに信頼されるJA職員になれるよう努力していきます」と抱負を語りました。続いて、北海道大学の伊賀蓮三さんは、「学生時代の経験を糧に、挑戦する気持ちを忘れず頑張っていきます」と力強く決意を述べました。

新たな仲間を迎え、職員一同、春の入組を心より楽しみにしています。



左：JAカレッジ(東京農業大学卒) 加藤 圭悟さん
右：北海道大学 伊賀 蓮三さん

新婚カップル紹介

令和7年12月4日にご入籍されました紋別地区の佐藤 祐介さん・萌々さんご夫婦を紹介させていただきます。

佐藤 祐介さん	Profile	佐藤 萌々さん(旧姓:小保方)
平成10年11月16日	生年月日	平成13年4月12日
3人姉弟の長男	兄弟	4人姉妹の長女
6年9カ月(平成31年4月従事開始)	従事年数	8カ月(令和7年4月従事開始)
釣り	趣味	酪農関係のセミナーに参加して色々な情報を得ること
渚滑中学校→とわの森三愛高校→帯広畜産大学別科	出身校	横浜市立南が丘中学校→横須賀学院高校(神奈川県)→帯広畜産大学
卓球部(中学)、アイスホッケー(大学)	部活	バトミントン部(中学・高校)



Q1. 出会いのきっかけは?

祐介さん・萌々さん
「大学のサークルの忘年会(OB)」

Q2. 第1印象は?

祐介さん「牛めつちゃ好きなんだなあ」
萌々さん「ニコニコしているな」

Q3. 交際のきっかけは?

祐介さん「年の差関係なく話せる人だと思っただから」
萌々さん「祐介から」

Q4. 結婚を決めた理由は?

祐介さん「自分の想像よりもっと一緒に生きていけそうだったから」
萌々さん「一緒に酪農をしていけそうだったから」

Q5. これからどんな家庭を築いていきたい?

祐介さん「年をとっても変わらず楽しくやっていける家庭」
萌々さん「楽しく協力していけるような家庭」

Q6. お互いへの感謝の言葉

祐介さん「よろしくー」
萌々さん「これからもよろしくお願いします!」

支援事業の活用を ご検討ください!!

良質な飼料生産に向けて、令和6年度より3年間のオホーツクはまなす農協独自事業を行っております。以下に示す2つの事業は今年度で最後の取組みとなりますので、ぜひ一度事業を活用して頂き、継続的な利用のご検討をお願い致します。

● 良質粗飼料確保を目的とした防除対策事業 ●

粗飼料及び畑作物への除草剤及び殺菌剤散布施工費用の助成

- ・ 粗飼料用トウモロコシ…殺菌剤散布
- ・ 南瓜…うどんこ病防除（散布に掛かる費用のみの支援）
※ドローンによる施工に限る

【参考価格】 ※粗飼料用トウモロコシ 概算
散布面積 1 ha 当たり 15,000 円（施工料・薬剤）

【助成金額】
事業費（税別）の50%（上限20万円）

粗飼料及び畑作物の生産において、生育が天候に左右されることも多く、特に飼料用とうもろこしで生育期後半に見られるすす紋病を始めとする病害は作物品質に大きく影響を及ぼします。今年度も収穫期にすす紋病が広がっている圃場が多く見られましたが、今回チルト乳剤散布を実施した組合員の方々からは効果を実感できたとの声を頂きました。

すす紋病の影響を受けた圃場



チルト乳剤を散布した圃場



● 自給飼料貯蔵施設衛生管理強化支援事業 ●

自給飼料貯蔵飼料施設の衛生管理強化に資する費用の一部を助成

- ・バンカーサイロの補修を行うもの ※エプロンは対象外

【助成金額】

事業費（税別）の25%（1経営体あたり累計上限100万円）

バンカーサイロは、酸による科学的劣化や、長期使用による経年劣化により空気や雨水が混入してしまうなど、サイレージの品質に大きく影響を及ぼします。また、劣化したバンカーサイロの底面等は、粗飼料を取り出す際の作業性低下にも繋がります。バンカーサイロの補修をすることでサイレージの品質・作業効率の向上、更にバンカーサイロの劣化防止に効果的です。

劣化したバンカーサイロの底面



補修を行ったバンカーサイロ



今年度が最後の事業取組年度となっております。令和8年度の申請は、令和8年4月頃に取りまとめを行う予定ですので、最後の機会にぜひ事業の活用をご検討願います。

【お問い合わせ】 本所 営農支援一課 TEL：0158-23-5213

酪農ヘルパー 募集中!!

紹介してくれた方には5万円贈呈いたします!

✓ 給与UP ↗

✓ 賞与・昇給有

✓ 月8日休み

酪農ヘルパー組合はまなす TEL 0158-23-5213



地元学校給食に

『オホーツクはまなす牛』提供

今年も当農協エリア内の小中学校給食の食材として『オホーツクはまなす牛』を提供させていただきました。

「オホーツクはまなす牛」は現在、紋別市5戸、滝上町1戸の畜産農家がホルスタイン肥育牛を年間約2、300頭出荷しておりますが、当JA管内の紋別市・滝上町・西興部村の児童生徒の皆さんに地元産牛肉の美味しさを知ってもらいたいことと地域の畜産業への理解醸成のため、毎年各地域の小中学校に対し給食の食材として提供する取り組みを行っております。

今年バラ肉・モモ肉合わせて計90キロを提供し、12月19日(金)には紋別市内の小中学校で75キロ分の牛肉を「ビーフストロガノフ」として調理し提供されました。

紋別小学校4年生の教室では児童が「美味しい!」「地元の牛肉が給食で食べられるのは最高!」「早くおかわりしたい!」と好評でした。

また、紋別市学校給食センターからも「地元の食材を使った給食は、子供の食育につながる重要な取り組みと考えておりますので、来年も是非提供していただけるようお願いしたい。」と話されておりました。

今後も地元産の安心で安全な食材に関心を持ってもらうために、食育活動支援を継続し、地域の子供たちを笑顔にしたいと思っております。

滝上町の小中学校では10日に「ハヤシライス」として、西興部村の小中学校では12日に「はまなす牛の玉ねぎソース煮」を学校給食として提供され、児童生徒に好評だったとのことでした。



食卓を彩る



とっておきレシピ

赤堀理学院校長
赤堀博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。



ポイント

旬の菜の花とオレッキエツテ(耳たぶの形のようなパスタ)を使った一皿です。ゆで汁は少量取っておいてソースに加えると、でんぷんが乳化剤の役割を果たし、味が良くなじみおいしくなります。

菜の花の パスタ

とっておきレシピ

材料 4人分

パスタ(オレッキエツテ)	240g
菜の花	200g
オリーブ油	大さじ3
ニンニク(みじん切り)	大さじ3(20g)
赤唐辛子	3本
パセリ(みじん切り)	少々

作り方

- ①大きい鍋にたっぷりの湯を沸かす。湯に対して1%の重さの塩(材料外)を加え、パスタをゆでる。
- ②菜の花は長さ3cm程度に切り、パスタがゆで上がる2分前に鍋に入れて一緒にゆでる。ゆで汁は少量取っておく。
- ③フライパンにオリーブ油、ニンニク、種

を取って刻んだ赤唐辛子を入れ、弱火にかけて香りを出す。ゆで上がったパスタと菜の花、取っておいたゆで汁を加えてしっかりと炒め合わせる。

④皿に盛り付け、パセリを散らして出来上がり。

制作資料集 JA 広報通信 2026年2月号

天秤座

9/23~10/23

【全体運】小さなことが気になって大局を見失いがち。ゆっくり深呼吸を。いつものバランス感覚を取り戻せば快

方へ

【健康運】発酵食品やたっぷりの野菜が健康の味方

【幸運の食べ物】タマネギ



とくしゃのこえ
読者の声

●今年もよろしくお願ひします。

ペンネーム：R.F

●ワンポイントアドバイスが好きです。解っていても再確認できる事かな。昨年の我が家の南瓜。5本植えて、まともなのは2個。全部ネズミの被害にあい、残っていたのは喰ったカスだけ。今年はまだ少し良い年であってほしいです。

ペンネーム：キンメダイ

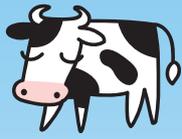
ご意見
ご感想

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。

●営農販売部 営農支援一課 FAX：0158(23)7186



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

和牛子牛で稼ぐポイント

家畜繁殖技術の向上により、乳牛

への和牛受精卵移植という選択肢はすっかり一般的になりました。その一方で、「和牛の子牛は弱い」と言う声もよく聞かれます。今回は、和牛子牛を少しでも高く売るための4つのポイントを紹介します。

① 哺育期の管理

子牛の哺育期は、免疫が弱く消化機能も発達していません。この時期の管理は、将来の生産性を左右する重要な期間です。

◆ 初乳給与は6時間以内に

子牛に投与する初乳の吸収率は、生後3～6時間の間で急速に低下し、24時間後には吸収できなくなります(図1)。

自発的に飲むそぶりを見せない場合は、ストマックチューブを活用した初乳の強制給与も検討しましょう。

◆ ミルク給与量

人工哺育の場合、ミルクの給与量は生時体重の17～20%が許容量とされています。スターターの食い込みを確認しながら給与量を調整しま

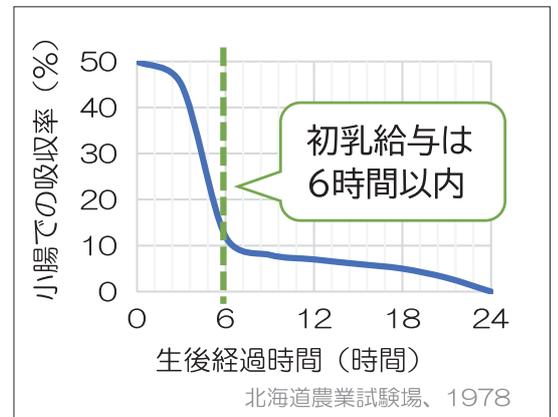


図1. 抗体吸収率の推移 (%)

しよう。希釈倍率は、各メーカー規定を遵守してください。

◆ 第一胃の発達

第一胃(ルーメン)は、生後3週齢～12週齢にかけて急速に形成されます。ミルクは第四胃まで直送されるため、第一胃の発達にはスターターが欠かせません。

スターターの増給や、育成配合に切り替えるタイミングで軟便になる場合、第一胃が発達できていない可能性が考えられます。スターターと併せて、細断した粗飼料の給与や、バガス(サトウキビカス)の給与もおすすめです。胃壁への刺激により、絨毛の発達促進が期待できます。

② 飼養管理のポイント

増体の優れた素牛を生産するためには「食べる・飲む・寝る」の3本柱が基本となっています。

◆ 食べる環境づくり

月齢に見合った飼槽幅に調整しましょう。5ヶ月齢だと40cm/頭、6ヶ月齢では60cm/頭の幅が推奨されていますが、牛群に合わせて全頭が揃って食い込めるような環境を目指しましょう。

◆ 飲む環境づくり

乳牛と同様、飲水環境の管理は非常に大切で、水槽は毎日掃除することが望ましいです。観賞魚用の魚すくい網で、水槽内のゴミや飼料を取り除くだけでも飲水量増加が期待できます。

◆ 寝る環境づくり

たくさん食べ、水も飲んでいるのに、牛が寝ずに立っているときは、牛床が汚いことが原因と考えられます。どのような種類の敷料を使っても構いませんが、寝床は清潔で乾いた環境になるよう心掛けましょう。(写真1)。

射手座

11/23～12/21

【全体運】 決まっていたことがひっくり返りトラブルに見舞われがち。下旬からは挽回できるのでこじらせないよう配慮を
【健康運】 体調がイマイチなときは休息を。受診は早めに
【幸運の食べ物】 キウイフルーツ



写真1. 清潔な牛床

「食う・飲む」の環境は整っていますが「寝る」ほうが疎かになりがちです。増体を良くするための次のステップとして、寝る環境づくりを意識するのはいかがでしょうか。

③ 早期出荷のメリット

素牛市場では、体格の大きな牛のほうが高値の傾向にあります。生産者の意向として「少しでも大きく育てて出品したい」という思いは共通のほうです。もう1ヶ月出品を先に延ばし、体重が300kgを超えてから出品する、というのでも高く販売するための市場テクニクの1つです。

一方で、近年の飼料・電気・燃料など飼養コストの高騰を踏まえると、先延ばし分の飼養コスト増加は割に合うのでしょうか。次の2つの事例を見てみましょう(図2)。

一見、事例①のほうは落札価格がやや高く、kg単価がほぼ同じのため、農家所得に大きな差は無いように見えます。しかし、日齢単価に着目すると、事例②の早期出荷した牛のほうが122円/日高くなります。

事例② (早期出荷)

出荷時日齢：290日
 出荷時体重：294kg
 日増体量(DG)：1.01
 落札価格：**563,000円**

日齢単価：1,941円
 kg単価：1,915円

事例① (体重重視)

出荷時日齢：320日
 出荷時体重：304kg
 日増体量(DG)：0.92
 落札価格：**582,000円**

日齢単価：1,819円
 kg単価：1,914円

図2. 出品事例(昨年度の出品実績を基に)

また、事例②は①よりも1ヶ月早く出荷しています。その差分の飼養コストは348円/日となり、1ヶ月早く出荷すれば飼料代だけで1頭あたり1万円以上のコスト削減に繋がります(配合87円/kg、4kg/頭で算出)。

早期出荷することで牧場内の回転率が上がり、農家所得の向上が期待できます。

④ 近年の血統のトレンド

道内の和牛素牛市場においては、**北米津久・福之姫・福勝鶴・福之鶴**の4種雄牛が約6割を占めています。上位4種雄牛は増体系のため、フレームの大きい経産牛に交配して下さい。難産を避けるため**未經産牛**や**フレームの小さい牛への種付けは避けましょう。**

また、昨年の価格上位となった血統組合せパターンについて以下に抜粋しました(図3)。去勢のトップ5は、2代祖先福久に福之姫(福勝鶴)を付けるパターンが人気です。一方めすトップ5では、北米津久が

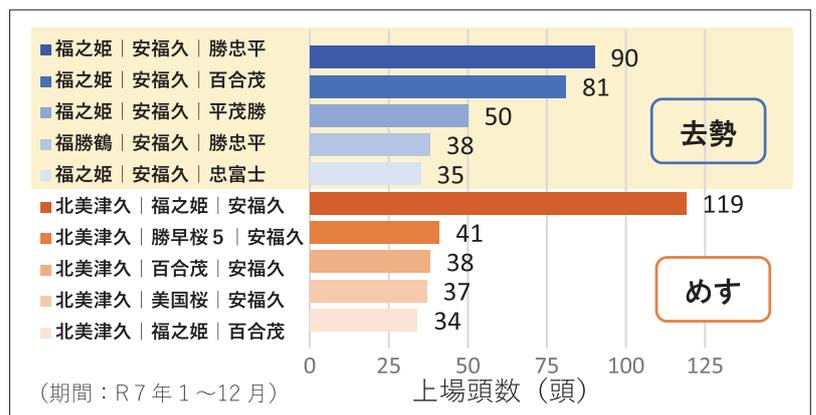


図3. 道内3市場・上位価格の血統パターンTOP5

大人気です。特に「安福久・福之姫・北米津久」のパターンが圧倒的な人気を誇っています。

増体と肉質(脂肪交雑)それぞれの能力を兼ね揃えた素牛づくりが求められています。トレンドを追った種雄牛を選びましょう。



健康診断だけで、安心していませんか？ はじめての人間ドック



あなたの未来を守る「賢い投資」。はじめての人間ドック。

法律で義務付けられている「健康診断」だけでは、自覚症状のない重大な病気のリスクを見逃す可能性があります。「人間ドック」は、より詳細な検査で隠れたリスクを早期に発見し、あなたの健康な未来を守るための賢い投資です。



検査項目が圧倒的に違うのが
「人間ドック」



症状が出る前に見つけることが
最大の防御です

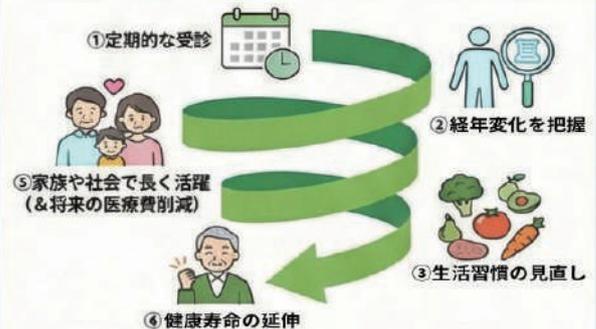
早期発見			
	早期発見 (人間ドック)	治療の選択肢が広がる・ 治療率向上	笑顔で日常復帰
進行してから発見			
	進行してから発見	治療が長期化・食糧増	生活への影響大



がん・心疾患・脳疾患は、自覚症状
が出る前に見つける事が重要



定期的な受診が「健康寿命」を
伸ばす好循環を生む



あなたの健康を守るために、今こそ人間ドックを受けてみませんか？
まずは年に一度、自分の体と向き合う時間を作りましょう。

お問い合わせ・ご予約はこちら



遠軽厚生病院 健診センター
0158-42-4101(内線2260)



ご予約・
詳細はこちら

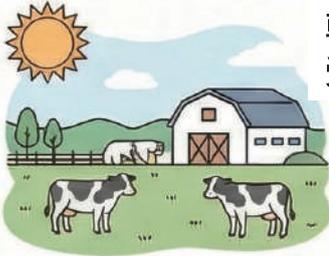


遠軽厚生病院の新しい健診・オプション検査のご案内

～地域の皆様や酪農家の方々へ、手軽で充実した健診(検診)プランをご紹介します～

酪農家のための人間ドック

令和8年4月より
4名までに拡大



朝の仕事を終えてから
受診できる

9:50
14:30

9:50までの来院でOK



前日の夕食はいつも通りでOK
(絶食は前日の夜9時以降)

昼食付き & 充実の
オプション検査

(昼食にお弁当をご用意。
通常のドックと同様の検
査が可能です。)



気になる症状を調べる新オプション検査

甲状腺機能検査 (TSH)

動悸・体重変化・倦怠感などが気になる方に。
追加採血なしで検査できます。



動悸



体重変化



倦怠感

👉 料金：1,100円 (税込)

令和8年2月
より開始

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) 検診



自宅で睡眠中の
呼吸をチェック

自宅で睡眠中の呼吸を
チェック。大きないびきや
日中の眠気がサインです。



日中の眠気

👉 料金：4,950円 (税込)

令和8年2月
より開始

ムダなく、楽しく！

食品ロス削減 買い物物術

ついつい食品を買い過ぎてしまったり、気付けば賞味期限が過ぎていたり……。毎日の暮らしには、食品ロスが生まれる落とし穴が多くあります。ちょっとした工夫で、楽しく食品ロスを削減できる買い物術を身に付けましょう。

買い物準備編

食品ロス削減は買い物前が勝負！

まずは冷蔵庫などの中身をチェック！

家の中のどこにどんな食品があるかを把握しましょう。必要な食材が明確になると、買い過ぎなどによる廃棄を減らすことができます。

POINT
家族の1週間の予定はどうか。外食などする予定はあるか

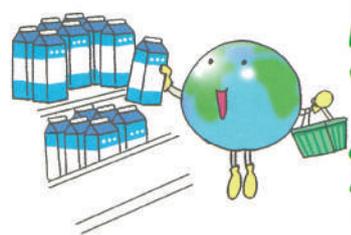
POINT
買い置きしてあった食品が冷蔵庫や食品棚に眠っていないか



POINT
食品の消費期限・賞味期限はいつまでか

POINT
今ある食材も活用しながら、1週間で使い切る献立を考えておく

POINT
メモ書きの代わりにスマートフォンなどで撮影してもOK



イラスト：小林裕美子

消費期限と賞味期限の違い

消費期限 惣菜やパン、弁当など……安全に食べられる期限のこと。消費期限を過ぎたら食べない方がよいので、小まめに消費期限を確認して廃棄を防ぎましょう。

賞味期限 カップ麺や缶詰など……おいしく食べられる期限のこと。賞味期限が過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。廃棄する前に、色やにおいなどを確認し、まだ食べられるか判断しましょう。

※どちらも未開封の状態を表示通りに保存した場合の期限です。開封後は期限にかかわらず早めに食べ切り食品ロスを防ぎましょう。

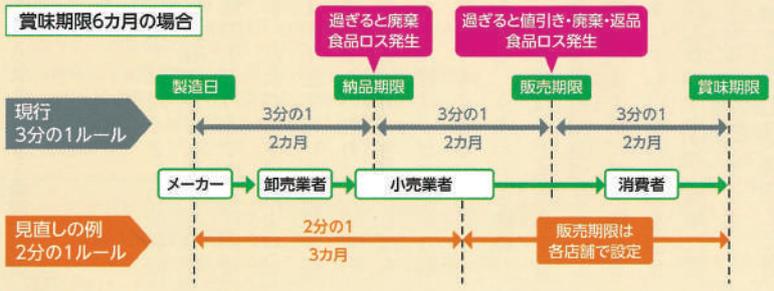
空腹時は買い物を避けよう

空腹時の買い物では、最大で1・6倍以上出費が増えたという研究結果もあります※。空腹を避けて買い過ぎを防ぎましょう。

※米国立シネマ大学の研究結果より

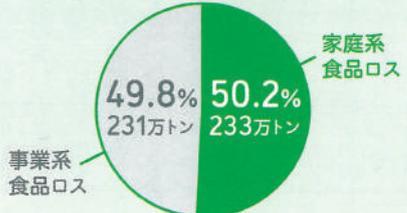
企業も取り組む食品ロス削減 3分の1ルールの見直し

新鮮な食品を届けるため、メーカーや卸売業者と小売店との間で賞味期間を3等分し、その期間内に納品する「3分の1ルール」という商習慣があります。この期限を過ぎると賞味期限内でも廃棄される恐れがあるため、現在は見直しを進めている企業もあります。



食品ロスの半数は私たちの家庭から

食品ロスとは、本来食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。日本では年間464万tの食品ロスがあり（令和5年度）、うち半数は食べ残しや消費期限または賞味期限切れ、過剰除去などの「家庭での食品ロス」とされています。



一人当たり年間37kgの食品ロスが出ています

買い物編

買い物上手になるコツ

買い物メモなどを見ていつ食べるのか考えながら、必要な分だけ食品を購入しましょう。メモにない食品は本当に食べ切れるかを考えてから買うかどうか決めるようにして、食べる予定のないまとめ売り商品や特売品などの衝動買いは控えましょう。

すぐに食べる商品は「てまえどり」

できるだけ賞味期限が長い物を買おうと、棚の奥から商品を取ってしまうことがあります。これは賞味期限が近い商品の売れ残りや廃棄を促すことにつながります。すぐ使う食品であれば、棚の手前の賞味期限が近い物から取りましょう。

季節限定の食品は予約購入しよう

うなぎ、クリスマスケーキ、恵方巻きなどの季節商品は売れ残ってしまうと廃棄されてしまうことも。それを防ぐために、季節商品の完全予約制を取り入れる企業も増えています。家族や友人と食べ切れるサイズの物を予約して購入しましょう。

家庭ではどんな食品が捨てられているの？

捨てられてしまう食材

- 1位 ご飯・パンなどの主食
- 2位 野菜類
- 3位 おかず(肉や魚などの主菜)

捨てられてしまう理由

- 1位 食べ切れなかった
- 2位 傷んでしまった
- 3位 消費・賞味期限切れ

監修者より

野菜は水分量が多く腐りやすいため、家庭で食品ロスになりがちです。これを防ぐためには適量を買うこと、適切な場所に保管すること、市販の野菜保存袋を活用することが大切です。農家の人と野菜に敬意を払いましょう。



保管編

上手に保管しておいしく食べよう

冷蔵庫が満杯だと、冷気が循環せずきちんと冷えない場合があります。食品が傷みやすくなります。冷蔵庫の容量の7割程度を目安に保管しましょう。



POINT
同じ食品が多いときは消費期限や賞味期限が近いものを手前に

POINT
詰め過ぎずスペースを空けておく

POINT
作り置きは中身が見える容器で保管

POINT
冷凍庫は縦収納で探しやすい

※冷凍庫は隙間なく詰めると食品同士が保冷剤のような役割を果たし冷却効率が高まります。

POINT
週に1度は冷蔵庫のお掃除デーを作る

POINT
使いかけはクリップで留め目立つところへ

POINT
食品ごとに定位置を決める

監修：井出留美

農産物を作るために農家は命を費やして働いています。また、さばかれた家畜の肉が捨てられてしまったら彼らは二度死ぬことになります。食べ物は命の結集です。大切に食べましょう。

〔食べ切れない場合はフードドライブなどに〕

家庭で食べ切れなくなった食品は、フードドライブを通して支援を必要とする方々に届けるフードバンクや子ども食堂などに寄付するのも食品ロスを削減する方法の一つです。JAでもこれらの活動に取り組んでいます。

頭の体操! クロスワード!! vol. 76

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5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。

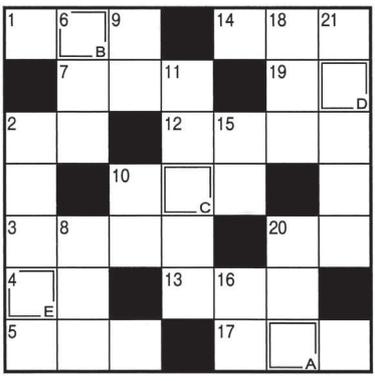


今回のプレゼントは **よつ葉バターのセット**

ルール説明

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？

出題 ● ニコリ



→ ヨコのカギ

- 1 お雛様にひな——をお供えた
- 2 カ士が土俵にまくもの
- 3 オーストリアの首都
- 4 眉間に寄せるもの
- 5 スケジュール帳に書き込みます
- 7 ——は小説よりも奇なり
- 10 ——、雷、火事、親父
- 12 タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
- 13 出身校をこういうことも
- 14 パーが紙ならチョコは
- 17 ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- 19 鳴門海峡には大きなものが発生
- 20 神社の参拝時に鳴らすこともあります

↓ タテのカギ

- 2 卒業生代表が壇上で卒業——を受け取った
- 6 チューナーで選局して聞きます
- 8 わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
- 9 精算するために並びます
- 10 アルファベットの7番目
- 11 通知表ともいいます
- 15 走ること。ウイニング——
- 16 日本庭園の池に似合う魚
- 18 熱波師が活躍しているところもあります
- 20 糖度計の——を読み取った
- 21 夫婦——で旅行に行った

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 8 年 3 月 31 日 (火)

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
サンガニチ



1月号当選者

那須ビビアン (紋 別) 北出 蓉子 (上渚滑)
植田 爽介 (上渚滑)

※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

新年を迎えてからもう3月。気温もだんだん高くなり、道路の雪もすっかりなくなってしまいましたね。農作業も少しずつ動き出し、忙しくなる時期かと思いますが、季節の変わり目でもありますので、体調管理や農作業中の事故には十分気を付けてください。

営農支援一課 犬伏

