

国技館の大相撲 初場所を楽しむ



▲両国国技館にて

1月15日(金)、当JJAの組合員ら45人は、JJAが企画した「新春大相撲初場所観戦の旅」に参加し、東京・両国国技館での6日目を観戦しました。カ土に声援を送りながら、迫力ある取り組みを楽しみました。一行は相撲茶屋「寺尾」で昼食。立田川親方(元小結豊真将)が同席し、参加者全員にサイン色紙がプレゼントされました。

威勢よく取引スタート

[魚沼食品流通センター小千谷市場]



▲宝船をせり落とす谷口組合長

1月5日(火)、桜町の魚沼食品流通センター小千谷市場で、新春恒例の初せりが行われました。宝船競売が始まると、果実や鮮魚で飾り付けられた宝船合計6艘が登場し、平成28年の取引がスタートしました。せり人の威勢の良い掛け声で谷口熊一組合長は、果実と鮮魚を1艘ずつ、ご祝儀相場でせり落としました。

グリーンパークに 古民家の模型展示



▲大平さんの作製した古民家模型

木津の大平友吉さんが作製した古民家の模型がグリーンパークに展示されています。

6年前から趣味で模型作りを始めた大平さん。ひとつの作品を完成させるまでに約2カ月間を

費やし、水車や暖かみのある裸電球など古民家の細部まで精巧に作られています。グリーンパークにご来館の際は、ぜひご覧ください。

青年部が餅振る舞う 区民との交流深める

[小千谷市農村都市交流協議会]



▲にぎわいを見せた小千谷フェア

12月20日(日)、小千谷市農村都市交流協議会は、小千谷の特産品を販売・PRする「小千谷フェア」を、杉並区の小千谷学生寮広場で開きました。会場には特産品を求めて多くの区民らが訪れ、にぎわいました。今回はコシヒカリの購入者にJAカレンダーをプレゼントしたほか、青年部が餅をついて振る舞い、来場者との交流を深めました。

年末最後の運試し ガラポン抽選にチャレンジ

[片貝中央支店]

▶ガラポン抽選にチャレンジする来場者



12月30日(水)・31日(木)、片貝中央支店は、年末感謝キャンペーンの一環でふれあい抽選会を行いました。Aコープ片貝店駐車場に設けられた特設会場には、今年も両日あわせて約2000人が訪れ、ガラポン抽選にチャレンジしました。また会場では、お汁粉を振る舞い、来場者との交流を深めました。

年末感謝祭に住民らどっと

[東小千谷支店]



▲職員手作りの豚汁を味わう来店者

12月25日(金)、東小千谷支店は、支店協同活動の一環で年末感謝祭を開きました。今回で8回目。会場の同支店には、地域住民ら約250人が来店し、にぎわいました。会場では、職員手作りの豚汁を振る舞い、来店者には「体が温まっておいしい」と、たいへん好評でした。また、菓子セツトなどが当たるお楽しみ抽選会も行われました。

魚沼病院 もお知らせ

血糖値の気になる方へ 〜早食いになっていませんか?〜

J A新潟厚生連 魚沼病院
管理栄養士 笛木知子

新しい年になり皆様いかがお過ごしでしょうか?

年末年始に食べ過ぎたり、飲み過ぎたり…血糖値が気になっている方も多いのではないのでしょうか。年末年始に楽しんだ分、これから少し気をつけてみませんか?

まず気にして頂きたいのが食べる早さです。みなさんの食べる早さはどのようでしょうか?早食いになっていませんか?早食いは過食の原因になり血糖値が上がりやすくなります。食べるスピードが早い人ほど糖尿病の発症率が高いとも言われています。

わたしたちが満腹を感じるまでにはおよそ20分かかると言われています。(脳が血糖値の上昇を感じると満腹だと感じるそうです。)
早食いの方は満腹を感じる前に、つい過剰な量を食べてしまいます。

ゆっくりに食べる方は食べすぎることになり満腹を感じ、適度な量で食事を終えることができます。

糖尿病教室では、糖尿病食を食べますが、ぱっと見は量が少なく感じることがほとんどです。食べるときの約束は「20分かけて食べること」「いつもよりよく噛んで食べること」。20分という時間は意外と長く、みなさん時計とにらめっこしながら食べるスピードを調節しています。すると食べ終わったときにはおなかいっぱいと感ずる方が多くいらっしゃいます。少ない量でも時間をかけること、よく噛むことでしっかり満腹感を得られます。

ついつい食べ過ぎてしまう、腹8分目じゃやめられない、という方はぜひ「ひとくち30回噛む」「ひとくち食べたらずを置く」「野菜は大きく切る(噛む回数を増やすため)」など、しっかり噛むこと、時間をかけることを意識して食事をしてみてください。

長年の習慣を変えることは容易ではありませんが、日々の積み重ねが健康な体を作ります。今年1年、皆様健康に過ごせますよう願っています。