

## コンバイン初の試乗会

J Aは8月24日(月)、小栗田の圃場(ほじょう)で、「コンバイン実演&試乗会」を開きました。農機メーカーの性能比較や操作性を生産者に知ってもらうことが目的です。J Aでは初の取り組みで、約50人が来場しました。「クボタ」「ヤンマー」「井関農機」の4条刈コンバインの実演を行いました。

J Aの岡村忠栄常務は「暑い日が続いているので、J Aから発信している稲作情報メーカーなどを参考に、徹底した水管理をしてほしい。3社のコンバインの稲刈りの実演を見て、今後の参考にしたい」とあいさつしました。

実演の後には、希望者がそれぞれのメーカーのコンバインに試乗し、操作性を確かめました。

試乗した渡辺誠一郎さんは「実際に試乗して、稲刈りをする事で操作性を確かめることができた。最新のコンバインは操作しやすかった」と話しました。



▲最新のコンバインの性能を確認する来場者

## スイカ 7,660ケース出荷

J Aのスイカ生産組織「小千谷すいか組合」は8月25日(火)、グリーンパークで令和2年度の出荷反省検討会議を開きました。生産者や青果市場、J A関係者ら22人が参加し、令和2年度の栽培経過や出荷実績などを共有しました。

J Aの岡村忠栄常務は「梅雨明けが遅くなったため、病害の心配があったが、おいしいスイカの出荷に結びつくことができた」とあいさつしました。同組合の山口典夫組合長は「近年は天候不順の年が多いが、今年も無事に出荷を終了することができた。今年の実績を振り返り、来年につなげていきたい」と話しました。

令和2年度は生産者12人が286㍓で「祭ばやし777」「夏のぜいたく」を7,660ケース出荷しました。

長岡地域振興局農林振興部小千谷分室の前田浩課長代理は「定植時期は気温が上昇することが多いため、対策が必要。遮光ネットや網状資材を使う方法もある」と説明しました。

また、梅雨入り後の病害は「成分・特徴を把握し、病害にあった散布農薬を選定してほしい」と呼び掛けました。



▲今年産の出荷を振り返る山口組合長

## カリフラワー 生育量の確保を

J Aのカリフラワー生産組織「おぢやカリフラワー出荷組合」は8月26日(水)、小栗田の圃場(ほじょう)で長岡地域振興局農林振興部小千谷分室の協力を得て、カリフラワー現地指導会を開きました。生産者やJ A担当職員ら19人が参加しました。実際に圃場を確認し、育苗からの生育経過や今後の管理について確認しました。

同組合の田中正好組合長は「長雨の影響で圃場に入れない時期が多かったが、梅雨が明けると一転して高温の日が続いている。体調管理に注意して作業に当たってほしい」と話しました。

同分室の前田浩課長代理は今後の生育管理を「8月中旬以降は夜温が高く、生育が早まっている。生育量が足りない場合は、防除時に併せて追肥を行い、生育量の確保をしてほしい」と呼び掛けました。



▲生育量の確保を呼び掛ける前田課長代理

## J A自己改革を報告

J Aは8月26日(水)、グリーンパークで認定農業者との意見交換会を開きました。認定農業者やJ A関係者ら28人が出席しました。現在、J Aが取り組んでいるJ A自己改革の報告と、J A事業・活動に対して意見交換をすることが目的です。

J Aの谷口熊一組合長は「当J Aでは『農業者の所得増大』『農業生産の拡大』『地域の活性化』の3つを基本目標としてJ A自己改革に取り組んでいる。J A自己改革を進め、環境の変化に対応し、地域農業を発展させるためには『持続可能なJ A経営基盤の確立・強化』が喫緊の課題である」とあいさつしました。

J Aでは令和2年度のJ A自己改革実践の取り組みとして土づくりの肥料などへの奨励及び『おぢや米』の品質安定化と向上のために、対象肥料の購入者に奨励を行っています。また、小千谷カリフラワー産地育成計画を策定し、カリフラワーの販売高1億円産地を目指しています。令和2年度はカリフラワーの移植機を新たに4台導入しました。

意見交換では「J Aは『魚沼産コシヒカリ』として、どんな産地にしていきたいのか」「J A自己改革も大切だが、農家自身も自己改革をしていかなければ、いつの間にか担い手がいなくなってしまう。J Aからは経営的なことも踏まえて農家に指導してほしい」などの意見が上がりました。



▲J A自己改革の報告をする谷口組合長

## カリフラワー 販売増へ

JAのカリフラワー生産組織「おぢやカリフラワー出荷組合」は9月1日(火)、グリーンパークで令和2年度のカリフラワー出荷販売会議を開きました。生産者や市場、JA関係者ら17人が出席しました。生産者の圃場(ほじょう)を巡回し、カリフラワーの生育状況を視察しました。会議では販売情勢や出荷計画などを共有しました。

JAではJA自己改革の一環である「農業者の所得増大」としてカリフラワーで販売高1億円産地を目指しています。東京都中央卸売市場における10月単月の出荷量は小千谷産が全国1位です。

JAの藤島睦常務は「今年から組合で春のカリフラワーにも取り組んでもらっている。販売高1億円産地を目指して、小千谷産カリフラワーをPRしていきたい」とあいさつしました。

JA全農にいがた野菜果実課の大柴貴司調査役は出荷販売情勢について、「梅雨の影響で、盆前は入荷量が少なく高値で推移していたが、盆明けから入荷量が安定し、徐々に価格は下がってきている。入荷量の増加による価格の下落幅は例年以上となる可能性がある」と説明しました。

カリフラワーの出荷は9月上旬から始まり11月下旬まで続きます。令和2年度は6万ケース(1ケース6キ)の出荷を見込みます。



▲カリフラワーの生育状況を視察する参加者

## メロン 16,683ケース出荷

JAのメロン生産組織「小千谷園芸組合」は9月5日(土)、グリーンパークで令和2年度の出荷反省検討会議を開きました。生産者や青果市場、JA関係者ら27人が参加し、令和2年度の栽培経過や出荷実績などを共有しました。

JAの岡村忠栄常務は「販売金額では、全国的に出荷量が少なかったことで、単価が高くなり農家所得の増大につながった」とあいさつしました。

同組合の中野拓朗組合長は「コロナ禍で作業が始まったが、無事に出荷を終えることができた。来年またおいしいメロンを作れるように課題を共有していきたい」と呼び掛けました。

市場担当者は「小千谷産のメロンは糖度が高く、高評価でもっと売りたいとの声を聞いている。来年も高品質のメロンを出荷してほしい」と話しました。

令和2年度は生産者20人が305坪の栽培面積で「ユウカ」「タカミ」「マリアージユ」「ボクの夏」を16,683ケース(1ケース5キ)出荷しました。



▲今年産の出荷を振り返る中野組合長

## ニシキゴイ産地を全国にPR

長岡市錦鯉養殖組合青年部とJA越後おぢや養鯉青年部は9月5日(土)、長岡市の山古志体育館小アリーナで、「第13回合同秋の新作観賞会」を開きました。

同養殖組合員と同JA組合員44人が、今年度に生まれたニシキゴイ201匹を持ち寄り、優劣を競いました。長岡市の(株)錦鯉新潟ダイレクトの三色が総合優勝1席に輝きました。

星野伊佐夫大会会長は「コロナ禍だが今年も開催することができて良かった。長雨の影響により出品数は少し減ったが、品質は良い。長岡市、小千谷市にニシキゴイありと言われるように盛り上げていきたい」とあいさつしました。

同観賞会は、ニシキゴイ発祥の地として高品質で安全なニシキゴイ産地を全国にPRするほか、生産者の技術向上に繋げる情報交換及び、生産意欲の高揚を目的に、毎年開催しています。



▲総合優勝1席の(株)錦鯉新潟ダイレクトの三色ニシキゴイ

## 野菜栽培を支援

JAは9月7日(月)、小千谷市立東小千谷小学校が取り組むカリフラワーの栽培を支援しました。同校の野菜栽培は総合的な学習の一環で、4年生の45人が参加しました。JA職員が講師となり、カリフラワーの栽培方法を指導し、畑で定植を実施しました。

JAは市内の小・中学校の農業体験授業への協力を行っています。この取り組みは日本の農について学び、国内農業の大切さを次世代につなぐことが目的です。

指導を担当した営農生産部園芸特産課の目崎勇一は「小千谷の特産品であるカリフラワーを栽培してくれるといい。自分の手で定植し、栽培することで農業に興味を持ってほしい」と話しました。この日定植した苗は、児童らが種をまき、育苗したものです。11月の収穫に向けて水やりなど栽培管理を行います。



▲カリフラワーの苗を定植する児童

## カリフラワー 出荷規格を共有

JAのカリフラワー生産組織「おぢやカリフラワー出荷組合」は9月8日(火)、カリフラワーの本格的な出荷に合わせ、JA千谷野菜集出荷場で目合わせ会を開きました。生産者や青果市場、JA関係者ら約40人が参加しました。今年産の出来を確認するとともに、品質や大きさなどの出荷規格を共有しました。

同出荷組合の田中正好組合長は「7月の長雨と、梅雨が明けてからの高温により影響がでている圃場(ほじょう)もある。気温が下がってくれば、安定した品質を出荷できると思う」とあいさつしました。

市場の担当者は「暑い日が続いているが、体調に気を付けていいカリフラワーを出荷してほしい。本格的な出荷に合わせて、精いっぱい販売につなげていく」と話しました。

46人の生産者で、栽培面積は約22畝に達します。「NA-12」「ホワイトパラソル」「雪まつり」「はくすい」「バロック」の5品種を栽培しています。



▲出荷規格を共有する参加者

## 健康情報ひろば

### 食べる時間を考える

JA新潟厚生連 小千谷総合病院

管理栄養士 近藤まなみ

戦後の日本人の平均エネルギー摂取量は減少しているにもかかわらず、肥満や糖尿病は増加しており、ライフスタイルの変化に伴う夜型生活、交代勤務による食習慣の乱れが原因と考えられています。不規則勤務者を対象とした調査によると、不規則勤務者に共通する食習慣の特徴は、食事の質が悪い(野菜類・果物摂取量が少なく、菓子類・嗜好飲料類の摂取量が多い)こと、朝食欠食、夕食時間が不規則なこと、夜食を食べることであり、エネルギー摂取量の多さは関係ないことがわかりました。つまり、「何をどれだけ食べるか」だけでなく、「いつ、どのように食べるか」によっても私たちの体は大きな影響を受けてしまうのです。

同じ人が同じ食事をしても、夕食を午後6時から午後9時に3時間遅らせただけで血糖値が著しく上昇し、翌日まで血糖値が高い状態が続くことがわかりました。夜遅い時間に食事をとると血糖値が上昇する要因として、朝や昼間に食事を摂取したときと比べて、夜に摂取したときでは食事誘発性熱産生(食後に安静にしても消費するエネルギー量のこと)が50%低下すること、夕食時間が遅くなり空腹の状態が長くなるとインスリンの働きが悪くなることなどがあります。そしてこの血糖値が高い状態が続くと中性脂肪の合成が促進され、体脂肪が増加し、肥満や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めてしまいます。このことから血糖値は、エネルギー、炭水化物、食物繊維などの栄養素だけでなく、食べる時間によっても影響を受けることが明らかになりました。食事を摂取する際には、食後の血糖値をできるだけ上げないように食べる時間にも配慮することが大切です。勤務などで遅い時間の食事が避けられない場合には、夕刻に職場でサンドイッチやおにぎりなどの炭水化物を食べ、帰宅後の遅い時間には野菜とおかず(たんぱく質)を食べるといった夕食を2回に分けて食べることで、食後の血糖上昇を抑えることができます。また、仕事終わりの疲れた体にはスイーツを食べて癒したくなりますが、スイーツももちろん高血糖を招くため、夜遅い時間に食べるのはよくありません。肥満や糖尿病を予防するためには、スイーツやラーメンなどのおいしい物は日中に食べるのがおすすめです。