

Book Mark JA

ブックマーク

Bookmark…英語で「しおり」の意味。
インターネット上の「お気に入り登録」。

vol.15 2021 Summer

JA INFORMATION

特集

緑茶・抹茶を飲んで
免疫増進

つながりを深めるJA 共済

「抹茶」アイスクリーム

食と農のひろば

京都田辺茄子

女性大学「美ist」のご案内

ほか

新鮮野菜 Cooking

ナスとミンチ肉の
かば焼き風丼



★協同組合は、ユネスコの「無形文化遺産」に登録されました。



食と地域のパートナー
月京都やましろ



緑茶・抹茶を飲んで免疫増進

茶は、飲んだり食べたりするほかに「日常茶飯時（ありふれたこと）」「お茶をにごす（その場を取り繕う）」「お茶にする（休憩する）」などのたとえとして使われるほど私たちにとって身近な存在で切っても切れない関係です。

古くは、鎌倉時代（13世紀）に宋から帰国した栄西禅師が漢方薬として茶を飲む習慣を伝えたといわれています。いつしか、薬としてよりも嗜好飲料として親しまれてきた茶が再び「薬」として注目され始めています。

樹は同じでも

緑茶をはじめ紅茶、烏龍茶の原料は、いずれもツバキ科ツバキ属の茶の葉ですが、製造方法の違いで味、香りが異なる飲み物になっています。

緑茶は、摘み取った茶葉を新鮮なうちに蒸して加工する（不発酵茶）のに対し、烏龍茶は摘み取った茶葉をしなびさせて発酵させ、途中で発酵を止めます（半発酵茶）。一方、紅茶は蒸れるような状態で茶葉をしなびさせるのもつとも発酵が進みます（発酵茶）。

これら製造過程の違いでその成分も異なります。

色の違いはカテキンの違い

緑茶、烏龍茶、紅茶の抽出液の色の違いはカテキンによるものです。カテキン

ンは、ポリフェノールの一種で、緑茶の薄黄色はカテキン本来の色ですが、烏龍茶や紅茶の茶色はカテキンが製造過程で酸化酵素の働きでテアフラビンやテアルビジンに変化した色です。カテキンには、抗酸化や抗菌、抗ウイルス、抗ガン、血中コレステロール抑制効果など様々な機能が報告されています。

緑茶に含まれるカテキンの中でもエピガロカテキンガレート(EGCG)が主なもので、緑茶の様々な健康機能に係っており、緑茶を継続的に摂取することで花粉症やアレルギー性鼻炎の症状緩和が報告されています。

習慣的な摂取で免疫増進を

4月15日京都府が開催した「緑茶と健康シンポジウム」において、静岡県立大学健康支援センターの山田浩センター長が臨床研究でインフルエンザ予防効果を実証したことを報告。新型コロナウイルスの細胞レベルでのウイルス増殖抑制効果が報告されており、今後の臨床的な検証が待たれるところです。

同シンポジウムでは、「試験管内での成果であり、人への効果を明確にすることは難しい」としながらも毎日の飲用習慣が免疫を増進させ、感染防止に有効であると考えられるとし「緑茶の再発見に期待したい」

とまとめました。

全成分を摂取する

茶葉には、カテキンやビタミンC、カフェイン、アミノ酸などの水溶性成分のほか、ビタミンAやビタミンEなど水に溶けにくい成分も多く含まれています。

普通に淹れた緑茶は、カテキン40〜60%、ビタミンC60〜80%、カフェイン70〜80%、アミノ酸50〜70%程度しか溶けだしません。一方、茶葉そのものを粉にして飲む抹茶は、茶葉に含まれる成分を余すことなく摂取することが可能で、機能的にも効果が期待されています。

J Aでは、抹茶を気軽に使っていただけるきつかけにしようとして昨年度「抹茶濃レシピコンテスト」を実施し、262点の応募レシピの中から7点の入選作品を決定し

抹茶濃レシピを公開

お薄やお濃茶を点てて飲むのは敷居が高いという方は、料理やスイーツの材料として抹茶濃を使ってみてはいかがでしょうか。

昨年実施したコンテストの入賞作品のレシピを公開しています。下のQRコードからレシピをご覧くださいので、ぜひ料理に挑戦してみてください。



抹茶クッキーサンド「緑薫る」

ました。入選したレシピは、J A公式YouTubeチャンネルで配信していますので、ぜひ調理に挑戦してみてください。また、グランプリの受賞作品は商品化し、今秋に商品化を予定していますので、併せてご賞味ください。

参考…「茶の健康効果20選」

日本茶業体制強化推進協議会





京都田辺茄子

京田辺市は、1957年から「田辺茄子」の産地としてナス栽培が盛んでした。2013年以降、京田辺市を中心に城陽市や久御山町などのナス栽培農家がJAに結集して茄子部会を結成。現在、70人が8haで栽培に取り組み、「京都田辺茄子」として京阪神に出荷しています。

出荷形態も箱詰めのほか3本袋入りでも出荷しておりますので、お求めやすくなっています。

また、漬物業者へも出荷しており、しば漬けの材料にも使われていますので、知らず知らずのうちに食べていただいているかも知れません。

今が旬の京都田辺茄子をぜひご賞味ください。



JA京都やましろ農産物直売所京田辺店でお買い求めいただけます。

新鮮野菜 Cooking

ナスとミンチ肉のかば焼き風丼



【材料（4人分）】

ナス…2本、ミンチ肉…300g、
温かいご飯…4杯分、片栗粉…適量、
サラダ油…適量、炒りごま…適量、
大葉…2枚

【作り方】

《調味料》しょうゆ…大さじ2、日本酒…大さじ2、みりん…大さじ2、砂糖…大さじ1

① ナスを薄切りにし、片栗粉をまぶしてサラダ油を引いて熱したフライパンで両面を焼く。

② ①に《調味料》を加え、しっかりと

味がしみ込んだ後ナスを一旦取り出す。

③ 同じフライパンでミンチ肉を炒める。大葉は千切りにする。

④ ③のミンチ肉全体に火が通ったら温かいご飯の上に等分に乘せる。

⑤ ②のナスと③の大葉を乗せ、炒りごまを適量振りかける。



JA農産物直売所のご案内

五里五里市

城陽市富野北垣内 56
Tel.0774-53-0072

四季彩館

八幡市上津屋垣内 56-1
Tel.075-983-8181

にこにこ市

京田辺市三山木中央 4-4-1
Tel.0774-63-6677

なごやか市

井手町多賀東松ヶ花 56-1
Tel.0774-82-2046

307 ふる郷市

宇治田原町郷之口 中林 12
Tel.0774-88-2629

JAグリーンマーケット精華

精華町祝園西 1-31-5
Tel.0774-94-5698

愛菜館

精華町乾谷金堀 3-2
Tel.0774-72-5459

花野果市

木津川市木津八色 18-7
Tel.0774-72-0080

他県の特産品 ぞくぞく入荷

JAが連携して、お互いに特産品を提供しています。

7月～8月にかけて一部店舗を除き、JA紀の里（和歌山県）から桃や巨峰などが入荷する予定です。

コロナ禍の影響で「おうちごはん」の機会が多くなり、JA農産物直売所を利用いただく方が増えています。旬の農産物や他店ではあまり見かけない農産物など直売所ごとに取扱品目にも特徴がありますので、直売所めぐりも楽しいです。



旬の野菜は JA農産物直売所で

昨年の様子

旬を迎える野菜



万願寺とうがらし

肉厚で長さ10～20cmの万願寺とうがらしが旬を迎えています。ピーマンほど青臭くないので、肉詰めなどにすれば、お子さんも食べやすいです。また、表面をうつすら焦げるまで焼いて、しょうゆとかつお節をかければ、お酒のおつまみに最適ですので、一度お試しあれ。



キュウリ

ナスと並んで夏を代表する野菜です。キュウリは、水分を多くふくんでおり、体を冷やす作用があるとか。山城地域でも宇治田原町のほか、各地域で栽培されています。



生食やぬか漬けて食べてもいいですが、一日で大きく成長するため、家庭菜園等で食べきれない量が収穫できた時は、スライスして「キュウリの佃煮」に挑戦してみてもいかがでしょうか。

イチジク

府内最大の産地の城陽市のほか、木津川市などでも栽培されています。

直売所には、7月中旬頃から並びます。完熟で収穫され、すぐに販売されるので、イチジク本来の味を楽しめます。



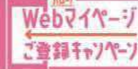
※各直売所によって、取扱品目が異なる場合がありますので、ご了承ください。

みなさんとのつながりを深めるJA共済

J A 共済をもっと身近に、もっと便利に、もっと安心・満足いただけるよう「J A 共済アプリ」と「Webマイページ」を通じてお一人おひとりに寄り添ったサービスをお届けしています。



●JA共済をもっと身近に、もっと便利に。●Webマイページにワンタッチで！
●もしものときの連絡もアプリから！●くらしに役立つコンテンツも満載！
※アプリに利用時の通信料は、ご利用者さまのご負担となります。※スマートフォン向けアプリのため、フィーチャーフォンの場合はご利用いただけません。また、お使いのスマートフォンの機種・設定等によってはご利用いただけない場合があります。



Webマイページにご登録いただいた方の中から、抽選で素敵な賞品が当たる
「Webマイページご登録キャンペーン」実施中！
<https://mypagecp.ja-kyosai.or.jp>



－ 日帰り入院からまとまった一時金が受け取れる充実の医療保障 －

ポイント1	ポイント2	ポイント3
日帰り入院*からまとまった一時金が受け取れます。入院費用への備えはもちろん、その前後の通院・在宅医療などにも活用できます。 *新築・リフォーム工事費増額によって入院し、治療も通院対象となります。	一生運保障や先進医療保障など、ライフプランに合わせて自由に設計できます。	健康を維持した場合に健康給付金を受け取れます。 *健康給付金は保険料を付した方専用で、契約期間満了時に健康給付金の受取資格が認められる場合は、健康給付金の受取資格が認められる場合があります。

※1日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。※2お支払いの対象となる最初の入院の退院日の翌日以降 60 日以内に再度入院された場合は、入院の原因にかかわらず、これらの入院を1回の入院とみなします。※3治療共済金の通算支払限度回数は、共済期間を通じて 100 回となります。治療共済金を 100 回お支払いした場合は、ご契約は消滅します。また、手術・放射線治療保障のあるご契約、入院時費用保障のあるご契約および先進医療保障のあるご契約である場合についても、同様にご契約は消滅します。※4先進医療とは、公的医療保険制度の法律に基づく評価療養のうち、厚生労働大臣の定める評価療養および選定療養第1条第1号に規定するものをいいます。また、医療技術ごとに一定の施設基準が定められており、この施設基準に適合する病院または診療所において行われた先進医療を保障します。なお、ご契約時点で先進医療の対象であった医療技術であっても、療養を受けた日において公的医療保険制度によって保険給付の対象となっていない場合や、承認取消等によって先進医療でなくなっている場合は、先進医療共済金のお支払い対象とはなりません。※5先進医療共済金の額は、先進医療にかかる技術料が1万円以上の場合は技術料の額、1万円未満の場合は一律1万円となります。

●ご加入にあたりましては、お近くのJA（農協）へお問い合わせください。
●この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

くらしの保障、相談するなら JA共済

耕ぞう、大地と地域のまらい。JAグループ

214805003

JAと一緒に豊かなくらしの実現に貢献しませんか

準職員・ケアマネジャー

【給 与】月給 **20～22** 万円
賞与年2回あり ※経験者優遇
【資 格】介護支援専門員
【時 間】8：30～17：00
【休 日】土・日・祝、年末年始、有給休暇
【待 遇】昇給あり、社保完備
【その他】車通勤OK

非常勤・パート（訪問介護ヘルパー）

【給 与】時給 **1,250** 円～**1,500** 円
(研修中/909 円) ※移動距離により交通費支給
【資 格】初任者研修終了者（ヘルパー2級）以上
【時 間】8：00～18：00 のうち2～4時間程度
※週1日からOK
☆無資格の方には資格取得支援制度有
【その他】車通勤OK、直行直帰型

JA京都やましろ介護サービスセンター（京田辺市草内宮ノ後 38-1）

お問い合わせ先・本店総合企画部 **TEL 0774-62-1200**（平日9：00～17：00、担当・おおきた）

抹茶・ほうじ茶 アイスクリームセット新登場

当 J A 農産物直売所やホームページ「宇治茶 navi」などで京都府山城産宇治茶 100%の「抹茶・ほうじ茶のアイスクリームセット」と「抹茶アイスモナカ」を販売中です。

「Makkoi」は、緑鮮やかで濃厚な味わいの J A オリジナルブランド「抹茶」を贅沢に使用。「Hojicha」は、当 J A が製造したほうじ茶を使用し、ほうじ茶の香ばしい香りが活きています。ぜひご堪能ください。



山城産
宇治茶
100%



抹茶・ほうじ茶アイスセット

抹茶アイスクリーム 4コ

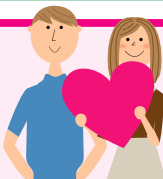
ほうじ茶アイスクリーム 4コ

3,800 円 (税・送料込み)

抹茶アイスモナカセットもございます。



素敵な出逢いをお手伝いします



J A では、2012 年から毎年婚活イベント「ジェイコン」を開き、地域の皆さんに出逢いの場を提供しています。毎回多くのカップルが成立し、多くの方がご結婚されています。

2017 年からは、「ジェイコン」以外にも地域の未婚の方を対象に人生のパートナー探しを応援しようと、登録制婚活をスタートさせました。

素敵な出逢いをお求めの方のご登録をお待ちしています。

登録制婚活とは

ご登録いただいた男女の中からご希望にそうお相手を探してご紹介いたします。

20 歳からおおむね 45 歳までの独身 (未婚・再婚は問いません) の方で、男性は当 J A の組合員又はそのご家族、女性は山城地域の男性と結婚する意志のある方。

登録料、紹介料はかかりません。ただし、お見合い時の食事代等をご負担ください。

●登録制婚活のお問い合わせ・お申し込みは

本店総合企画部ふれあい課

電話 0774-62-1200 eMail:s-hureai@ja-yamasiro.com

女性大学「美 ist」 受講者募集のご案内

「美 ist」は、様々なカリキュラムを通じて、楽しみながら女性を磨く、ためになる講座です。現在、10 月の開講に向けて準備をすすめています。

ただいま美 ist 受講の先行予約を受け付けています。講座内容など詳細が決定次第メールでご案内いたしますので、e メールで「美 ist について知りたい」とお送りください。(メールアドレス：s-hureai@ja-yamasiro.com)

これまでの主な講座

料理教室 (郷土料理・アイデア料理)、手芸、陶芸、書道など

※ 20 歳から 45 歳までの女性の方ならどなたでもご参加いただけます。

2021年
7月1日(木) ▶ 8月13日(金)

コロナに負けるな! 一気に夏を乗りきろう!

**医療従事者様
おうえん定期貯金**

お預け入れいただいた額に応じた応援をいたします

お客様へのご負担はありません【募集総額：200億円】

どなたさまでもお預け入れいただけます

取組総額の0.01%相当額を
JA京都やましろより
医療従事者の方へ
寄付いたします。
(上限200万円)

新規 スーパー定期貯金(自動継続)

10万円以上の
新規・増額いただいた方

100名様 京都やましろ お茶セット

※10万円以上の新規・増額された方のみが対象となります。
※抽選は募集期間終了後に本店にて行います。

2名様 抹濃 アイスクリーム セット

※当選された方にはJAより個別に連絡させていただきます。
※①～③各賞品100セットをご用意し、300名様に進呈させていただきます。

3名様 抹濃 アソート セット

※賞品の写真はイメージです。

詳しくは窓口にてお問い合わせください。

※個人の方に限ります。※お預け入れは自動継続に限らせていただきます。※キャンペーン金利は当初の約定期間のみで、継続後は店頭表示金利となります。※お利息に20.315% (国税15.315%・地方税5%) の分離課税がかかります。※満期日前にご解約された場合は、JA所定の中途解約利率を適用いたします。※貯金保険制度の付保対象貯金です。1JAごとに貯金者1人当たり元本1,000万円までとその利息が保護の対象となります。(決済用貯金以外の複数の貯金口座がある場合には、それらの貯金元本を合計して1,000万円までとその利息が保護されます。)* ※お近くのJA窓口までお気軽にお問い合わせください。※店頭に説明書をご用意しております。
●本人確認につきまして顔写真のない書類は追加書類等(住民票・公共料金の領収書など)が必要になります。

クイズコーナー Quiz



一人ひとりに寄り添ったJA共済の
「Web○○○○○○」でもっと便利に
もっと安心・満足を提供します。
※今月号の記事にヒントがあります。

- 必要事項をご記入のうえ、右記の宛先までハガキかeメールで
ご応募ください。
- 締め切りは、2021年8月15日 当日消印・発信有効。
- 当選の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。
- 応募いただいた個人情報、賞品の発送および本誌掲載
等以外には、応募者の許可なく第三者に提供いたしません。

クイズの答え・本誌へのご意見、
ご感想などをお寄せください。

- ① クイズの回答
② 本誌へのご意見・
ご感想

(はがき裏面)

610-0331
JA京都やましろ
京田辺市田辺馬本1-2
あなたの住所
ふれあい課宛
氏名

eメールアドレス
s-hureai@ja-yamasiro.com

正解者の中から抽選で10名の方に賞品をお送りいたします。