

おはようございます

JA佐久浅間 佐久望月支所 金融共済課
佐藤 秀昭

JA共済は、ひと・いえ・くるまの総合保障であり、ご家族お一人一人の生命、家、自動車の保障をJA共済にお任せいただけるよう、それぞれの皆さまに寄り添ったお手続きを心がけて日々お客さまに向き合っています。組合員、地域の皆さまに信頼され、JA共済に加入してよかったと思われるよう、これからも全力で活動していきます。

健康Q & A

高齢者のがん治療

Q 高齢の父が大腸がんと診断されました。手術を乗り切る体力があるのか心配です。
(60代、女性)

A 高齢がん患者ではフレイルの有無が重要です。

フレイルとは、加齢に伴って心身の機能が低下し日常生活に支障が生じる状態を指します。一方、日本人の死亡原因の1位はがんであり、細胞の老化の影響で高齢になればなるほどがんを発症する人の数も増えます。

フレイルは免疫機能の低下を伴い、手術後の合併症のリスクを高め、筋力の低下により手術後の回復が遅れることがあります。また、認知機能の低下は術後せん妄(意識の乱れ)の危険性が高くなります。

近年、高齢がん患者の治療方針は、元気であれば標準的な治療、フレイルであれば標準治療の適応にならないとの考え方もあり、万が一、がんと診断された時に最善の治療が受けられる心身の状態を維持すること、すなわちフレイル予防は生命予後に直結することになります。

フレイルの三大要素は、身体的要素(身体の虚弱)、精神・心理的要素(認知機能の低下)、社会的要素(孤立、社会参加の低下)です。フレイルの予防・改善には、運動療法が重要ですが、一人で続けるより他人との交流がある場で行われる健康体操、ダンス教室、マレットゴルフなどが、精神・心理的要素、社会的要素からみても非常に意義があります。県内では、音楽に合わせて、みんなで体を動かす「健康ディスコ」の取り組みも広がっています。

健康長寿、最善のがん治療のため、楽しく続けられるフレイル予防を始めましょう。

(JA長野厚生連長野松代総合病院
消化器外科統括部長 中田 岳成)

お知らせボード

★「信州から国消国産!」Instagram開設

JAグループは「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」=「国消国産」を掲げ、食料自給率アップ、地産地消、食農教育などさまざまな取り組みを展開しています。その一環として、JA長野県は県内JAの情報を発信するInstagramを開設しました。旬の農畜産物とはもとより、直売場での買い物チャレンジ紹介など楽しい動画を紹介しています。ぜひ右のQRコードからフォローしてチェックしてみてください!



私たちの国で消費するたべものは、できるだけこの国で生産する。国消国産にJAグループは取り組んでいます。



食と農で地域に笑顔をつくります
組合員・地域とともに食と農を支える協同の力の発揮



店舗入り口(上)と店内の様子(下)



「和牛焼肉 信州そだち」

住 所 長野市末広町1356 Nacs末広 4F
営業時間 ランチ／11:30～14:00
L.O.13:30(土日祝は～14:30)
ディナー／17:00～22:00
L.O.21:00(日曜日のみ～21:00)
ご予約・お問い合わせ ☎026-223-6111

安全・安心に万全



信州ポークロース

コシヒカリ

県産米は、毎年収穫後に行われる農産物検査で、見た目や粒の大きさ、均質さ、着色など、厳しい品質基準をクリアしており、常に1等米比率全国トップクラスを誇っています。

氷温熟成米は、食材が凍る直前の「氷温

氷温熟成で
増すうまみ

信州ポーク

「信州ポーク」は、長野県内にある農場がJAグループに出荷販売した豚肉の総称です。県内の肉豚生産者とJA、全農県本部、飼料会社、販売会社などが一体となって「JA長野県・信州ポーク生産販売協議会」を設立。生産技術研修会の開催や販売促進・消費拡大活動を実施するとともに、法律で定められた飼養衛生管理基準を順守し、飼料給与体系など定期的に提出する生産履歴の管理も徹底しています。

安全・安心な豚肉を生産するためにJAグループを挙げた取り組みの一端です。

域*]で一定期間熟成させ、糖分やアミノ酸などのうまみが増した米で、一年を通して新米の味を堪能できます。炊き上がりはもちろん冷めてもつやがあります。

* 0度から氷結点(それぞれの食品固有の凍り 始める温度)までの末凍結温度領域。

キノコ

長野県は「えのきたけ」「ぶなしめじ」「エリンギ」の生産量が日本一(2023年特用林産基礎資料)。中でも「えのきたけ」は全国生産量の約6割を占めています。これらのキノコは、野生のキノコの旬である秋の環境を模した施設で通年栽培され、全国に出荷されています。全農長野は03年、11月11日を「長野県きのこの日」に制定しています。

国消国産へこだわり

JA長野県グループは、生産者の皆さまが日々のきめ細やかな管理の下、丹精込めて育成し、出荷した農畜産物の国消国産へのこだわりを大事にしています。

長野県から全国へ



需要動向が大きく変動する中で、品目ごとの流通状況やインバウンドといったさまざまな変化に応じて、長野県産農畜産物の国内需要拡大に向けた取り組みを進めています。

〈和牛焼肉 信州そだち〉



名物の「そだち五つ星ランチ」

同店では、長野県が誇るブランド和牛「信州和牛」を一頭買いし、肉のさまざまな部位のおいしさを味わえるように「そだち五つ星盛合せ」などの食べ比べメニューを用意しています。また、県産ブランド米「氷温熟成米(コシヒカリ)」や、ブランド豚「信州ポーク」、旬の野菜、キノコ、果物など長野県が誇る豊富な食材をラインアップし、肉と一緒に楽しめるよう工夫を凝らしています。店内は98席あり個室も用意。家族連れや会食などさまざまなシーンで利用できる焼き肉店です。

県産農畜産物
召し上がれ!

今春JR長野駅前に県内初出店

肉と味わう自慢の食材

JA全農の直営飲食店「和牛焼肉 信州そだち」は今年5月7日、JR長野駅前に新規オープンしました。全農グループは、国産農畜産物の消費拡大・PR強化や、外食産業における国産農畜産物の利用促進を目的に、直営飲食店舗を全国で展開しており、「和牛焼肉 信州そだち」はその49店舗目。県内初出店です。

優れた肉質とまろやかさ

信州和牛

長野県で黒毛和牛が飼育されるようになったのは70年前の1955年。日本古来の血統の但馬牛を導入したのが始まり。以来、技術の研さんと改良を進め「信州和牛」として県内に広めてきました。

南北に長く面積が全国4位の長野県で、生産地域に合った「地域配合」と呼ばれる飼料を主に与えることにより、肉質に優れた、まろやかなおいしい牛肉に仕上げられています。

肉のおいしさは、筋肉繊維の細かさ(やわらかさ)と、脂肪質、肥育期間に



信州和牛ロース

よって変わります。筋肉繊維の太さは、主に牛の血統により左右されますが、脂肪質は与える飼料によって大きく変わります。大麦、トウモロコシ、ふすま、大豆などを主原料にブレンドした飼料を1頭当たり一生で4500～5000*。与えることで、照りのあるまろやかな脂肪を実現しています。

スはJAの予冷庫で冷却後、保冷トラックで輸送し、その日のうちに店頭に並べることができます。

全農長野は昨年、出荷最盛期が始まる7月2日を「夏の長野県産レタスの日」として記念日登録をしました。



夏場は国内シェア8割超

レタス

焼き肉に欠かせないレタスは、標高差を生かした「産地リレー」で、5月上旬から10月下旬までの長期間にわたり出荷しています。

レタスの生育に適した温度帯は18～23度とされています。季節に応じて栽培エリア(標高)を移すことで、適切な温度帯での生育が可能となり、特に7月から9月は全国販売量の80%以上が長野県産です(独立行政法人農畜産業振興機構調べ)。首都圏をはじめとした大消費地に近いため、早朝に収穫したレタ

