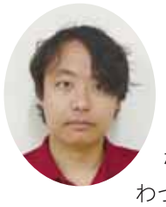
PR

## おはようございます

JA木曽　農業生活部　農事園芸課
松岡（まつおか）　舜也（しゅんや）



私の業務は、主に圃場（ほじょう）の巡回や地域の生産者へ向けた講習会の開催です。夏季は「御嶽はくさい」、インゲン、トマトなどJA木曽の主要品目の集出荷に携わっています。木曽の夏野菜は、冷涼で寒暖差のある気候で育つため、うまさが凝縮し、みずみずしく歯ごたえが良いのが自慢です。A・コープや道の駅などで購入できますので、ぜひご賞味ください。

## 健康Q&A

### 腸内細菌について

**Q** 最近話題になっている腸内細菌について教えてください。（49歳、女性）

**A** 大腸には1000種類以上、100兆個以上の細菌が群れをなしているといわれ、腸内フローラと呼ばれています。ヒトの腸内は生まれる前はほぼ無菌状態ですが、主にお母さんの腸内環境を受け継ぎ、3歳から5歳までにベースとなる腸内フローラが決まります。その後は生活習慣や環境の影響を受けながら個人差が大きくなり、一人一人違った特徴を持ちます。さらに同一人物でも生活習慣や食事によって変化をします。

腸内環境を良くするには食事や運動、適度な睡眠など良い生活習慣が重要です。特に食生活は腸内環境の良しあしを左右し、ファストフードなど欧米型の食生活は腸内環境を悪化させます。逆に、発酵食品や玄米、食物繊維などの摂取は腸内環境を改善します。ヨーグルトや乳酸菌飲料、サプリメントなどで善玉菌を直接摂取することを「プロバイオティクス」、食物繊維など善玉菌のエサとなるものを摂取することを「プレバイオティクス」といい、その両方を合わせたものを「シンバイオティクス」といいます。シンバイオティクスを意識した食生活を心がけることで腸内環境も良くなります。

腸内環境の悪化は便秘や過敏性腸症候群、偽膜性腸炎、炎症性腸疾患、大腸がんだけでなく、免疫異常やアレルギー、糖尿病、肥満、心血管疾患、認知症とも関連すると考えられています。腸内環境を良くすることで、このような病気を予防できる可能性があります。

腸内細菌の研究は世界中で行われており、今後さらなる病気の予防や治療に役立つ発見が期待されます。

（JA長野厚生連長野松代総合病院
内科〈総合診療科〉部長　神林玄隆）

**さまざまな病気に関係　生活習慣や食事によって変化**

### お知らせボード

**★4、5日　富士見町で「なんしんフラワーフェア」出品花の販売も**

南信3JA（信州諏訪、上伊那、みなみ信州）管内の花生産者が品質や生産技術を競う「2025なんしんフラワーフェア」は4、5日、JA信州諏訪　JA会館ふじみ（富士見町富士見3577）で開催。キク、カーネーション、ダリア、トルコギキョウ、アルストロメリアなど約300点の出品花は一般公開（入場無料、4日午後3～5時、5日午前9～午後1時）で予約の上、販売する（予約品の引き渡しは5日午後1～2時）。問JA全農長野中信事業所生産販売課☎0263・36・6103

国消国産　こくしょうこくさん

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

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2 飢餓をゼロに

17 パートナーシップで目標を達成しよう

# 急務の生産基盤強化

## 稲作

早場米の産地から稲刈りの知らせが届くようになりました。昨夏から続く「令和の米騒動」。さまざまな問題が提起、論議されましたが、浮き彫りになったのは生産現場の危うい実情です。このほど県青年部協議会は、県選出国会議員らを招き、上田市で意見交換会を開きました。上田市南部、武石地区で農業を営み、視察現場を提供したJA信州うえだ青年部長の飯島正行さんに聞きました。飯島さんは「高齢化は進み、土地は空いてきます。でも、稲作に限れば、代わって耕してくれる人が見当たりません。中山間地では条件も厳しいですし…」と、生産基盤の強化が急務と訴えています。

### 上田市武石地区　中山間地の現場

勾配がきつい畦畔。自動草刈り機などスマート農機の導入は難しい

美ケ原高原を挟んで武石地区とは反対側の松本市で高校時代まで過ごした飯島さん。同地区で新たに農業を始めたのは2016年、40歳の時でした。

農業との直接的な出合いは、大学受験に失敗し「ふらふらしていた」時に見た青年海外協力隊のポスターに引かれ、「手に職を」と北海道の農業専門学校に進学したところから。卒業後は栃木のNGOで働き、アジア、アフリカからの留学生と共同生活を送りながら英語力と農業指導技術に磨きをかけ、念願だった協力隊員としてネパールに赴任。武石で就農するまでの20年余の歳月は、国内外での経験とともに飯島さんを、酪農・畜産から野菜栽培まで経験した農業者に成長させていました。

「武石を選んだのは母の出身地で、応援してくれるおじ、おばら顔見知りがいたから。農地を借りるにしても、住宅を見つけるにしても、こうしたつながりのある、なしは大きな差になりますから」と飯島さん。若手農業者でつくる青年部の関係では、同地区には全国農協青年組織協議会の会長を務めた柿鳶洋一さんら活動的な若手がいたことも心強かったそうです。

飯島正行さん（右）と妻の裕子さん。稲作で農機の運転を引き受ける裕子さんは「頼もしいパートナー」（正行さん）

## 拡大が続く受託耕作　維持管理や人手 難題

最初に取り組んだのはアスパラガス栽培。収穫できるようになるまで2年かかるので、その間はズッキーニなどほかの野菜を作り、収入の足しにしました。そうこうするうちに近所の農家から「米もやらないか」と声をかけられたのが稲作の始まり。3㌶から始めた水稲の栽培は現在6㌶に。5～30㌃の水田40枚ほどを30人近い地主から借り受けています。妻の裕子さんが、田植え機からコンバインまで農機の運転を引き受けてくれたことも稲作に手を広げる「後押しになった」と飯島さんは振り返ります。

### 農機と併せて勧誘

飯島さんに稲作を促したのは加藤松子さん。隣に嫁いでいたのが飯島さんのおばだった、という縁もあり、（飯島さんの）就農に当たっても相談を受け、その後も「じっと様子を見て」いたそうです。「そのころ夫が体調を崩し、手が回らなくなったので3㌶分を頼むことにしました。必要な農機は全部使っていいから、と言って」と加藤さん。

加藤松子さん

加藤さん自身も稲作は約1㌶から始め、高齢などの理由で耕せなくなった水田を引き受けるうちに耕作面積は増え、一時は10㌶にも。その他にも、土地を貸し借りせずに田植えや稲刈りの作業だけを行う受託作業も加わり、収穫期の秋の作業面積が合計20㌶にもなるそうです。「中には5㌃ほどの狭い水田の作業依頼もあります。自分の（田で取れた）お米を食べたいと言ってね。そういう気持ちは分かりますから」と加藤さん。夫は定年後、貴重な戦力だったものの5年前に他界。現在は7㌶の水田に向き合う加藤さんも今年70歳。夫妻で地域活動にも熱心に取り組む飯島さんには「大いに期待している」一方、今後を考えるとさらなる後継者育成が急務です。

担い手の減少で水路の維持管理も課題。国会議員を招き現状を説明しました

国会議員を招いた意見交換会では、JA長野県青年部協議会が、再生産可能な米価の実現をはじめ、中山間地の農業基盤維持へ水利施設の改善や新規就農者への支援強化などを要請。議員側からは「多面的機能支払交付金」など既存制度の活用や、農水省主導で各地域で進められている「地域計画」への積極的な関与を勧めるアドバイスがありました。

## 先行き不透明な米価　再生産可能な水準を

### 実情に合う組織に

「借りている水田が大小さまざまなのは山間地の制約があるがためで、仕方ないと思います。問題は傾斜がきつい畦畔（けいはん）の管理と、手入れが滞る水路の今後です」と飯島さん。「日本の米生産の技術は素晴らしいものがあって、種まきから収穫まで、野菜に比べれば米そのものに触る時間はほとんどないまま生産できます。その分、田植え機から収穫に使うコンバインまで高価な機械が必要で、新規参入には高いハードルです。しかも最新の機械は、平らで広い耕地でこそ有効ですが、武石のような山間の小さな田んぼでは十分な力を発揮できない場合もあります」と説明します。

劣化が目立つ水路や、やっかいな畦畔管理など中山間地の耕地の維持管理については、国の「多面的機能支払交付金」により地域の共同活動を支援する制度があります。上田市でも「水土里会（みどりかい）」と呼ばれる組織が地域ごとにできており、武石地区も準備段階に入っています。

発足準備会の有志の一人でもある加藤さんは「水土里会については地域の実情に合った組織ができるように若い人の意見も聞いています。問題は結局、農業で採算が取れるかどうか。米なら一時は60㌔当たり1万円を割るほどの値段になってしまい、途方にくれたものです。昨年からの入手難でJAをはじめ業者の買取価格は盛り返していますが、このまま落ち着くという保証はありません」と不安は隠せません。飯島さんとともに複雑な心境を語っています。

## 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

JA長野県
JA長野中央会　組織支援部
〒380-0826　長野市北石堂町1177-3
TEL.026-236-2030　FAX.026-236-2008

いいJAん! 信州
https://www.iijan.or.jp/

長野県のおいしい食べ方
公式X（旧Twitter）