

農業は「いのちの産業」

NOSAI TOTTORI

NOSAI

とっとり



新年号

VOL. 32

2022年

新年のあいさつ...02

NOSAIサポート情報...03

- ・共済金支払、被害状況
- ・各種事業より

県内お出かけスポット...08

新年ご挨拶

農業経営の安定化を図る

鳥取県農業共済組合
組合長理事 榎本 武利



新年あけましておめでとうございます。新しい年、組合員の皆さまのご健勝とご多幸と共に、本年が災害のない穏やかな年となりますよう祈念いたします。

さて、昨年は度重なる台風の被害、線状降水帯による予想を超える集中豪雨など自然災害の被害は増加傾向にあり、県内でも河川が氾濫するなど各地で甚大な被害が発生しました。被災された皆さまには心よりお見舞い申し上げます。

また、残念ながら新型コロナウイルス

イルスによる影響は未だ収束せず、農業分野においては外出自粛等による食料消費の減少やそれに伴う米価の下落が顕著となり、入国制限措置などによる農業生産現場の労働力不足等様々な影響が引き続き出ており、今後とも予断を許さない状況であります。

災害が増加しているこのご時世こそ、収入保険と農業共済の2本柱が農業経営のセーフティネットとなり、農業経営の安定化の手助けができると考えている次第です。

収入保険につきましては、推進協議会を設置し制度普及に組合を挙げて取り組んでおります。一人でも多くの農家の皆さまに安心して農業経営を続けていただくリスク回避

の一つとして、さらなる加入推進に取り組みとともに鳥取県をはじめ各市町村等においては収入保険制度の重要性をご理解いただき、加入者負担金額の助成を講じていただきました。引き続き農業経営者の方の安定経営を図るためご協力をお願い申し上げます。

農業共済組合こそが、農家の皆さまに寄り添い、様々なリスクに対して力を発揮できる組織であることを誇りに思い役職員一丸となつて展開してまいりますので、本年も変わらぬご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

令和四年元旦

謹賀新年

組合長理事	榎本 武利	理事	山脇 優	理事	上田 寿一	理事	砂場 由哲	理事	池原 宏	理事	丸山 武	理事	佐々木 敬敏	理事	千熊 徹夫	理事	眞山 秀樹	理事	生橋 巧
副組合長理事	榎本 武利	理事	山脇 優	理事	上田 寿一	理事	砂場 由哲	理事	池原 宏	理事	丸山 武	理事	佐々木 敬敏	理事	千熊 徹夫	理事	眞山 秀樹	理事	生橋 巧
理事	山脇 優	理事	上田 寿一	理事	砂場 由哲	理事	池原 宏	理事	丸山 武	理事	佐々木 敬敏	理事	千熊 徹夫	理事	眞山 秀樹	理事	生橋 巧	理事	生橋 巧
理事	山脇 優	理事	上田 寿一	理事	砂場 由哲	理事	池原 宏	理事	丸山 武	理事	佐々木 敬敏	理事	千熊 徹夫	理事	眞山 秀樹	理事	生橋 巧	理事	生橋 巧
理事	山脇 優	理事	上田 寿一	理事	砂場 由哲	理事	池原 宏	理事	丸山 武	理事	佐々木 敬敏	理事	千熊 徹夫	理事	眞山 秀樹	理事	生橋 巧	理事	生橋 巧
理事	山脇 優	理事	上田 寿一	理事	砂場 由哲	理事	池原 宏	理事	丸山 武	理事	佐々木 敬敏	理事	千熊 徹夫	理事	眞山 秀樹	理事	生橋 巧	理事	生橋 巧
理事	山脇 優	理事	上田 寿一	理事	砂場 由哲	理事	池原 宏	理事	丸山 武	理事	佐々木 敬敏	理事	千熊 徹夫	理事	眞山 秀樹	理事	生橋 巧	理事	生橋 巧
理事	山脇 優	理事	上田 寿一	理事	砂場 由哲	理事	池原 宏	理事	丸山 武	理事	佐々木 敬敏	理事	千熊 徹夫	理事	眞山 秀樹	理事	生橋 巧	理事	生橋 巧
理事	山脇 優	理事	上田 寿一	理事	砂場 由哲	理事	池原 宏	理事	丸山 武	理事	佐々木 敬敏	理事	千熊 徹夫	理事	眞山 秀樹	理事	生橋 巧	理事	生橋 巧
理事	山脇 優	理事	上田 寿一	理事	砂場 由哲	理事	池原 宏	理事	丸山 武	理事	佐々木 敬敏	理事	千熊 徹夫	理事	眞山 秀樹	理事	生橋 巧	理事	生橋 巧



表彰

皆さまのご協力に感謝し、お慶び申し上げます。(敬称略)

令和3年11月25日(木)、メルパルクホール(東京都)において、農業共済事業の健全な発展、運営に貢献した方々への表彰が行われました。

長年にわたり、お世話になりました。ありがとうございます。

令和三年度 農業共済功績者表彰 全国農業共済協会会長表彰

■第一号表彰

八頭町 横山 和男
米子市 仲田 祐康

■第三号表彰

宮本 雅則
小笠原 剛士



農作物共済

【水稲】

獣害・自然災害での甚大な被害

令和3年産水稲は、県内全域でイノシシやシカ、ヌートリアによる食害や踏み倒し、日照不足等の影響によるイモチ病が発生しました。

また、7月豪雨及び8月の長雨により県内各地で土砂流入や倒伏等の被害が発生しました。



7月豪雨による土砂流入



土砂流入による水田崩壊

支払戸数 **359戸**

支払共済金 **24,348,255円**



農作物共済

【麦】

降雨・降雪による湿害発生

令和3年産麦の被害は、12月中旬以降の降雨及び降雪の影響で根腐れによる生育不良等の湿害が発生しました。

また、一部ほ場においては網班病が発生しました。



湿害による生育不良



湿害による生育不良

支払戸数 **5戸**

支払共済金 **2,241,804円**

雪害防止に向けた技術対策

降雪等によりパイプハウスが倒壊する恐れがある場合には、
気象庁からその旨の気象情報が発表されます。
これらの気象情報を注視し、園芸施設の管理を適切に行いましょう。

雪害対策
出来て
ますか？



メンテナンス・点検の徹底

- 普段からしっかりと点検する
(サビ、腐食、金具、被覆のゆるみ、基礎)
作付けしていない場合は、ビニールを外す

パイプハウスの耐雪強度を確認

パイプハウスを補強するなら…

タイバーによる補強

軒から棟の1/4の位置にタイバーを取り付ける

斜材でX型に補強

軒から棟の1/4の位置と軒を結ぶように斜材でX型に補強する

☆園芸施設共済にご加入の方は補強に係る経費の助成措置があります！

詳しくはNOSAIまでご連絡ください。

降雪直前

- 気象情報の収集
大雪警報、積雪量、降雪日時の予想
- 事前対策の実施
⇒ 積雪被害を防止するための
チェックリスト

内部被覆（カーテン）を開放

屋根部分の雪を滑り落ちやすくする

融雪準備

積雪前に滑落目的で
散水による融雪対策を行う

積雪深がハウスの耐雪強度を上回る場合

ビニールの
切断除去

※ビニールを切除する際は
NOSAIまでご連絡ください。

✓ 降雪前のチェックリスト

情報収集	☐	最新の気象情報、警報、注意報を常にチェックしていますか。
補強対策・雪の滑落促進	☐	ブレースや筋かいの留め金具に緩みがないか点検しましたか。
	☐	基礎部、接続部分、谷樋・柱に腐食・サビはありませんか。
	☐	谷樋や排水路、ハウスの際などの残雪やゴミは取り除きましたか。
	☐	準備していた中柱をたてるなど応急的な補強はしましたか。
	☐	作物を栽培していないハウスは被覆資材を外しましたか。
	☐	表面の補強（「かんぬき」等の設置）はしましたか。
	☐	被覆材の表面に雪の滑落を妨げるような突出物はありませんか。
	☐	雪の滑落を妨げる防風ネットや外部遮光資材等が展張されていませんか。

大きな安心で支えるNOSAIの建物共済 今年も積雪に最大限の警戒を！

雪害や台風、地震などの自然災害は建物総合共済でないと補償されません。
万が一に備え、現在の加入内容をご確認いただき、NOSAIの総合共済の加入をご検討ください。

鳥取県の過去の積雪状況

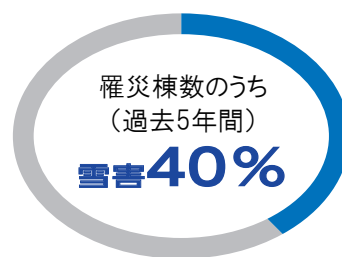
年	最深積雪量 (cm)				
	鳥取市	倉吉市	米子市	智頭	大山
2011	63	58	89	87	284
2012	71	37	28	41	302
2013	14	6	11	27	142
2014	30	19	25	32	251
2015	31	31	24	31	246
2016	16	11	18	20	152
2017	91	61	48	111	264
2018	32	36	25	44	161
2019	4	6	7	44	109
2020	10	3	15	42	97
2021	28	39	34	61	174

※赤字は40cm以上の積雪（大山は200cm以上の積雪）
[気象庁過去データ引用]



昨年の年末から年始にかけての降雪により屋根や雨どいなどの建物被害が多発し、多くのご加入者様へ共済金をお支払いしました。

建物共済金支払棟数のうち、積雪による支払いは全体の4割となっています。



水道管凍結修理費用共済金

加入物件の専用水道管が凍結により破損した場合、修理費用を実費で最大10万円補償します。

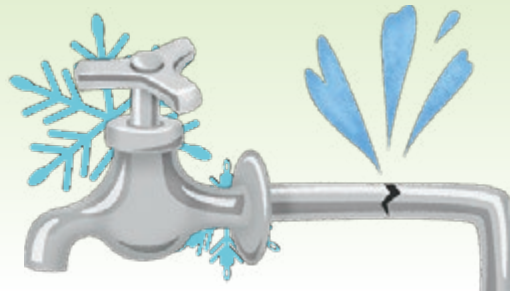
火災共済のみに加入している物件の場合でも支払対象となります。

※パッキングのみに生じた損害や、凍結した水道管の解氷作業のみの費用の場合は除きます。

速やかに連絡を

共済金の支払いには、事故状況の確認が必要です。

被害が発生した場合は修理する前に最寄りの支所へ連絡をお願いします。

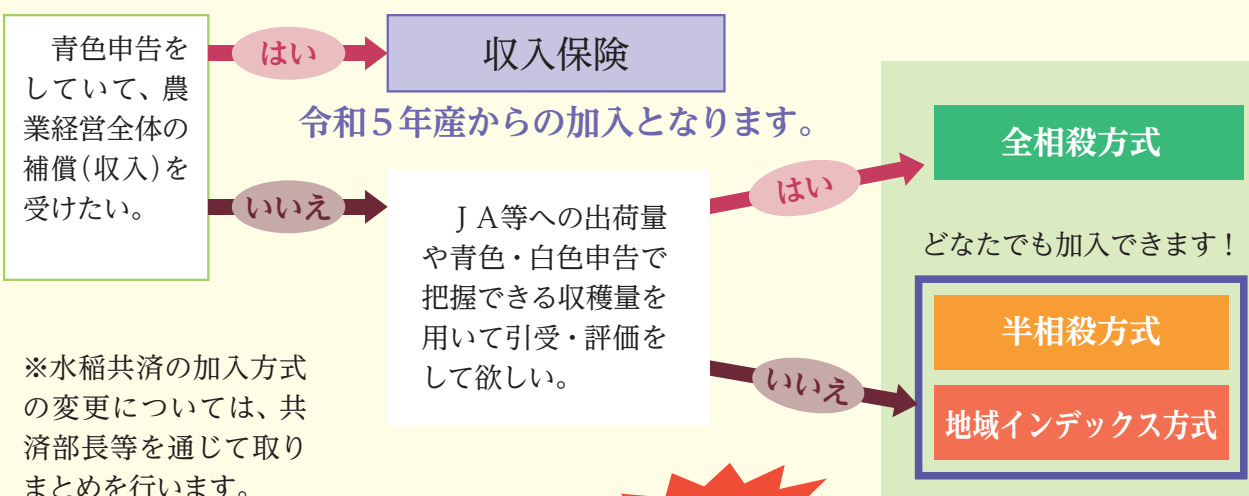


加入内容の見直し等はお気軽に最寄りの支所へお問い合わせください。

水稲共済「一筆方式」の廃止について

現在多くの方にご加入いただいております「一筆方式」が令和4年産より廃止となります。
つきましては、令和4年産からの水稲共済は他方式へ移行していただくこととなります。
他方式には、おすすめの半相殺方式の他に様々な方式があります。万が一の災害に備えて皆さまの経営に適した方式をお選び下さい。

あなたの経営に適した備えを選びましょう



※水稲共済の加入方式の変更については、共済部長等を通じて取りまとめを行います。

おすすめ!!

全相殺方式（農家単位収穫量方式）

農家ごとに乾燥調製施設または青色申告及び白色申告から把握出来る収穫量が、基準収穫量の9割（8割・7割）を下回った場合に共済金をお支払いします。

自分の収穫実績で補償を受けられる方式

地域インデックス方式（統計データ方式）

国が公表する統計データ（市町村ごとの単収）が平年比の9割（8割・7割）を下回った場合に共済金をお支払いします。

地域全体が自然災害等で不作となった場合に補償する方式

半相殺方式（農家単位現地調査方式）

被害耕地を調査し、把握した農家ごとの収穫量が、基準収穫量の8割（7割・6割）を下回った場合に共済金をお支払いします。

現地調査（検見・実測）により減収量を把握する方式

収入保険

農家の収入が基準の9割を下回った場合に保険金等をお支払いします。

自然災害以外にも、様々なリスクを補償
収入保険を検討される方は
最寄りの支所までご連絡ください!

一筆半損特約

水稲共済全ての引受方式に付帯出来る特約。ほ場ごとに5割以上の被害があった場合、そのほ場について2割部分の共済金をお支払い出来る特約です。

収入保険 ご加入者様へ

保険金とつなぎ資金の貸し付け状況についてお知らせします。

保険金等支払い状況

11月30日現在

地 区	令和元年		令和2年	
	件 数	金 額	件 数	金 額
東 部	55	17,388,895	84	40,430,568
中 部	56	35,545,456	147	157,752,951
西 部	78	58,685,774	154	188,311,789
合 計	189	111,620,125	385	386,495,308

つなぎ資金の貸付状況

収入保険の保険金の支払いは保険期間の終了後となりますが、既に自然災害や価格低下により保険金の支払いが見込まれる場合は保険期間中であっても、農業経営に必要な無利子のつなぎ資金を受け取ることができます。

	令和元年	令和2年	令和3年
件 数	3	15	17
貸付金額	160万	5,524万	7,369万

区 分	金 額
収入保険補填金	100,000
合 計	

収入保険の保険金の見積もりを
早めにお願ひします！

- 保険金の支払いの対象となる場合、収入保険の加入者は税務申告を行う際に保険金及び補填金のうち国庫補助相当額分を次のとおり申告書に計上します。
- ① 個人の場合、損益計算書の収入金額欄の雑収入に計上します。
 - ② 法人の場合、損益計算書の収入金額欄の特別利益に計上します。
 - ③ いずれの場合も貸借対照表の資産の未収金に計上します。

例：【法人】

借方 貸方
未収金 100,000 / 特別利益 100,000

例：【個人】

借方 貸方
未収金 100,000 / 雑収入 100,000

お勧め

県内お出かけスポット

天然ラドン熱気浴泉「すーは」温泉

所在地 鳥取県東伯郡三朝町三朝855

三朝温泉は世界でも有数のラドン温泉地です。ラドンはアトピー性皮膚炎や神経痛、リウマチなどの改善・緩和などに効果があるといわれ、湯治として利用されています。その中でも「天然ラドン熱気浴泉すーは」温泉は高濃度熱気浴室「不老庵」があることで人気を博しています。

地下にある「不老庵」は室内の密閉度を高めていることでより一層、高濃度なラドンによる効能を得ることが出来ます。また、2階には地下から蒸気を送り込む円筒があり、大正時代のものを再現。作務衣に着替えることなく気軽に利用できます。

「すーは」温泉の始まりは大正7年（1918年）に岡山大学によって設置された温泉療養所であり、三朝温泉を象徴するラジウム鉱泉を医学的な温泉療法として役立てようと、



乾式熱気浴室



円筒



高濃度熱気浴室「不老庵」



【取材協力】

三朝温泉観光協会 地域おこし協力隊員
リエヴェン アントニー さん

すーは温泉は予約制です。
事前にご連絡ください。2か月前から予約可。
電話 0858-33-5772
営業時間 9:30 ~ 18:00 60分入れ替え制
利用料金 「不老庵」2,000円/回
男女別の熱気浴室 1,600円/回
乾式熱気浴室 1,000円/回
休館日 火曜日

三朝温泉には「浸かってよし、飲んでよし、吸ってよし」という3つの楽しみ方があります。

すーは温泉はその中でも吸ってよしの観点で免疫力を高め、楽しむことのできる施設となっています。近くにお越しの際にはぜひ一度立ち寄ってください。

地下から円筒を通してラドンを吸引できる乾式熱気浴室が整備されました。
平成28年に発生した鳥取県中部地震で施設が被災。再開を望む声に応え、令和2年3月に「温泉を吸って吐く」という意味が込められた天然ラドン熱気浴泉「すーは」温泉として三朝町が復活させました。





掲示板

詳細についてはお近くのNOSAIへ
お問い合わせください。



農業共済新聞の購読を

農業共済新聞は農業に関する情報、生活に役立つ情報を提供しています。
年間5,520円、ぜひ購読をお願いします。



早期支払いのために

家具類（テレビなど）の落雷事故、農機具の事故が発生した場合、すぐに最寄りの支所へ連絡してください。

事故により修理に出された場合は、必要書類の早期作成を依頼してください。

〈建物共済〉

落雷証明書 など

〈農機具共済〉

請求書

（修理明細がわかるもの）

掛金は自動振替で！

組合員の皆さまの利便性の向上と現金納入の取り扱いによる事故防止のため、共済掛金等の納入について、口座振替の利用を勧めています。現在、掛金等を現金で納入されている方は、口座振替でのお支払いにご協力ください。よろしくお願いいたします。

年末年始の休業日のお知らせ

令和3年12月30日（木）
～
令和4年1月4日（火）
休業とさせていただきます。

申告書の提出をお願いします！

収入保険にご加入の方で確定申告がお済みの方はNOSAI各支所までご連絡ください。



Happy Voice★

ハッピーボイス

クロスワードの回答と一緒に寄せられた、ご意見・感想の一部を紹介します。

● 八束ふる里の森が詳しく紹介されており一度行ってみたいになりました。孫がとっても喜ぶと思います。
（夢浦町 70歳 女性）

ワクチン接種も進み少しずつコロナ禍も落ち着いてきたので、是非お孫さんで行ってみたいです。
（倉吉市 67歳 女性）

● 今年引越してきたので鳥取の事を知る事が出来ます。
（倉吉市 67歳 女性）

鳥取の良い所を沢山知って頂ければ幸いです。
（倉吉市 67歳 女性）

● ハッピーボイスの意見・感想に対して一件一件丁寧なコメントに感じました。やさしい紙面作りの一端を見た気がします。
（若美町 65歳 男性）

皆さまから多くの意見・感想を頂けてとても嬉しいです。今後とも皆さまに読んで頂ける広報紙の作成に尽力していきます。

● 県内お出かけスポットの八束ふる里の森の住所はあるのですが電話番号も書いてほしかった。
（智頭町 73歳 男性）

● ご指摘ありがとうございます。わかりやすい紙面作成の今後の参考にさせていただきます。

● NOSAIサポート情報の「収入保険加入者の声」は県内各地の加入者皆さんの生の声が掲載されていて大変参考になりました。これからも県内各地での取材よろしくお願いいたします。
（南部町 69歳 男性）

収入保険はいざという時に農家さんの助けになる制度なのでもっと周知して頂けるように有益な情報をお届けしていきます。

未来の担い手を紹介します

未来へはばたけ



手を掛けた分 牛は応えてくれる

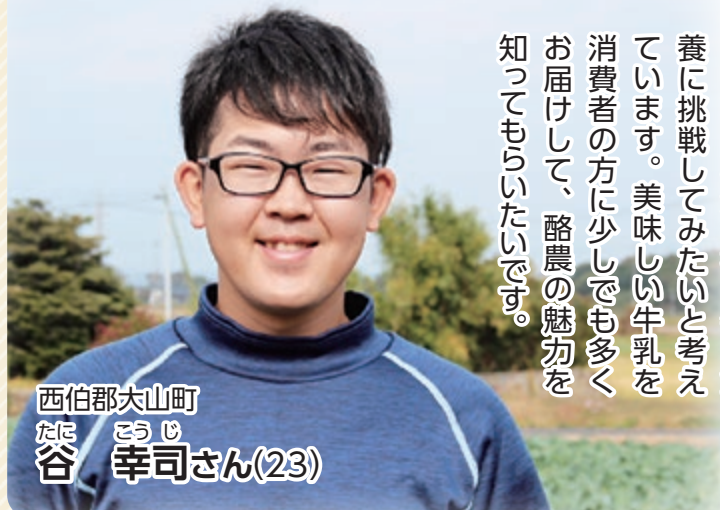
中学生の頃には既に家業である酪農を将来継ぐつもりでいました。その後畜産が学べる専門学校に進学し、卒業した現在は実家で乳牛の飼養管理や飼料作物の栽培を行っています。

実際に酪農家として経営を始めてみると、牛に優しい農業と、利益を出す農業を両立するのはとても大変なことだと実感しています。普及指導員さんや周りの方にご指導いただきながら、日々努めています。

牛は、飼料の配合や餌やりのタイミング、牛舎の温度管理などで健康状態や乳量が決まってきます。手を掛ければ掛けた分だけ牛は応えてくれるので、やりが

いを感じています。

今後は、まず経営の安定を図り、作業の簡略化やマニュアル化を進めたいです。そしてゆくゆくは、加工品に向けた乳質を持つ牛の飼養に挑戦してみたいと考えています。美味しい牛乳を消費者の方に少しでも多くお届けして、酪農の魅力を知ってもらいたいです。



西伯郡大山町
谷 幸司さん(23)

まちかどスマイル

地域で活躍する笑顔のステキな方を紹介するコーナーです

林業の一端を担う

八頭町役場の農林業振興課で林道の担当をして1年目になります。分からないこともありますが、先輩や業者の方々に教えてもらいながら業務を行っています。

八頭管内では林業が盛んで、その一端を担っていることを嬉しく思います。大変なこともありますが、少しずつできていく道を見ることが、成果が目に見えて分かることがやりがいとなっています。

趣味はドライブで、休みの日は、山に紅葉を見に行って綺麗な景色を楽しんでいます。



はがり 葉狩 れいや
鳥取市 怜也さん(24)



プレゼント応募券

2022年 新年号

(キリトリ)

あたまの体操
してみよう!

地産地消の賞品をプレゼント!!

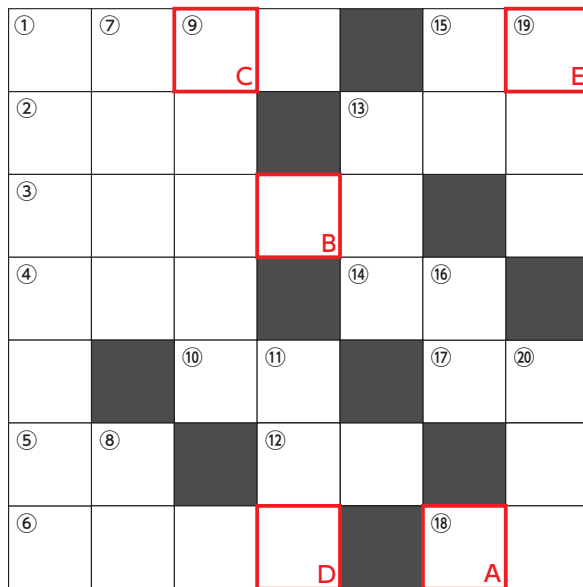
クロスワードパズル

ヨコのかぎ

- ①教師が生徒の家を訪れます。家庭○○。
- ②乗組員や撮影チームを表す言葉。
- ③平安時代に紀貫之によって執筆された文学。
- ④母音の対義語。
- ⑤学校では自分の座る場所が決まっていたね。
- ⑥IターンやUターンで鳥取に住んでくれる人が増えて欲しいですね。
- ⑩言ってもしかたのないことを言って嘆くこと。
- ⑫2014年に冬季オリンピックが開催された都市。
- ⑬儀式や式場などで、挨拶の言葉を述べること。
- ⑭動物です。英語で「pig」。
- ⑮自信のある事を、十分に発揮しようと張り切る事を意味することわざ。○○によりをかける。
- ⑰アサリ、ハマグリ、カキ、ホタテ。
- ⑱『chopsticks』。日本語に直すと。

タテのかぎ

- ①北の空に存在する七つの星で構成される星群。
- ⑦「五月蠅い」。何と読むでしょう。
- ⑧日本の国鳥です。
- ⑨「朝」。英語で言うと。
- ⑪泥・小石・火山灰・動植物の死がいなどが堆積し、層状になったもの。
- ⑬『源氏物語』の作者。紫○○○。
- ⑮乾季の反対は？
- ⑯ことわざ。能ある○○は爪を隠す。
- ⑰江戸時代に対外政策の一環として長崎に築造された扇状の人工島。
- ⑲「鰯」。何と読むでしょう。



アルファベットを順に並べて完成した言葉が答えです。

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

応募総数
231通

プレゼント

正解者の中から抽選で、『三朝温泉美容セット』をプレゼント。
たくさんのご応募をお待ちしております。



※景品は写真と若干異なります。

応募方法

〈応募ハガキ 記入例〉

- ①クイズの答え
- ②郵便番号 ③住所
- ④氏名 ⑤年齢 ⑥性別
- ⑦電話番号
- ⑧組合または広報紙へのご意見、ご感想

左上にあるプレゼント
応募券を貼ってください



応募締切

令和4年2月28日(月)当日消印有効

応募宛先

〒689-2202 東伯郡北栄町東園271番地
鳥取県農業共済組合本所広報係

※ご応募いただいた個人情報は、当選発表、商品発送以外には使用いたしません。
※ご意見、ご感想については紙面上に掲載することがありますのでご了承ください。
氏名の記載はいたしません。貴重なご意見、ご感想お待ちしております。

31号(盛夏号) クロスワードの答え

「八頭町産加工品詰め合わせ」

【答え】ナツマツリ



当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

近年、冬の寒さも厳しさを増しています。
水道管の凍結などに気を付けましょう。
事前に囲いをするなど防
止措置に取り組みましょ
う。

編集後記



倉吉市関金町
谷本 正寿さん(46歳)
保護猫のうめちゃん我が家
にやってきて13年が経ち
ました。
今では8匹いる猫のうち
最年長です。これからも自
然に囲まれた環境でのびの
びと過ごしてほしいです。

表紙の笑顔



季節のおすすめ料理コーナー



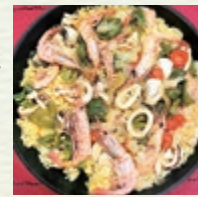
魚介パエリア

材料 (4人分)	米……………300g	にんにく……1かけ
	たら(鮭)…4切れ	水……………800g
	白いか……1杯	サフラン…ひとつまみ
	えび………10尾	塩……………5g
	玉ねぎ……150g	コンソメ……1個
	ピーマン…100g	オリーブ油…10g
	トマト……100g	

●エネルギー(一人当たり)：362kcal、
たんぱく質 22.5g、脂質 4.7g、食塩相当量 2.0g

調理方法

- ①Aの材料は食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②ボウルに水とサフランを合わせておく。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくが香り出るまで炒めて、Aの具材を加えて軽く炒め、取り出しておく。
- ④③のフライパンに米(研がない)を入れ、弱火で透き通るまで炒める。
- ⑤④に調味料と②を入れ、全体になじませる。③を再び加え強火で沸騰させる。
- ⑥沸騰したら弱火にし、ふたをして15分程度加熱し、火を止めて15分蒸らす。



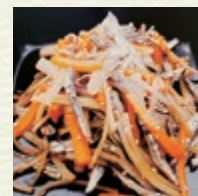
からんま

材料 (4人分)	田作り……40g	こんにゃく……50g
	しょうゆ…10g	しょうゆ…20g
	A みりん……5g	酒……………30g
	砂糖………5g	砂糖………5g
	ごぼう……120g	みりん……15g
	人参………30g	ごま……………5g
		鷹の爪………1本

調理方法

- ①ごぼう、人参、こんにゃくを5mm程度の拍子木切りにする。
- ②田作りは乾煎りにする。
- ③フライパンでAを沸騰させ②を加えて炒める。
- ④別鍋で①の材料を乾煎りし、Bで味付けし、③を加えて水分がなくなるまで煮る。
- ⑤④にごま、切った鷹の爪を全体に混ぜる。

●エネルギー(一人当たり)：98kcal、
たんぱく質 8.3g、脂質 1.3g、食塩相当量 1.3g



かぶのスープ

材料 (4人分)	かぶ………120g	鶏ガラスープの素…10g
	かぶの葉…40g	水……………800g
	生姜………10g	

●エネルギー(一人当たり)：16kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 0.1g、食塩相当量 1.2g

調理方法

- ①かぶは皮をむき、くし切りにする。かぶの葉は1cm幅に切る。生姜はせん切りにする。
- ②鍋に水、かぶを入れて煮立たせ、かぶに火が通ったら、鶏ガラスープの素・かぶの葉・生姜を入れて一煮立ちさせる。



野菜蒸しパン

材料 (4人分)	人参………120g	牛乳……………80g
	小麦粉……200g	砂糖……………60g
	ベーキングパウダー…8g	アルミカップ…10個
	卵……………100g	

●エネルギー(一人当たり)：117kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 1.6g、食塩相当量 0.2g

調理方法

- ①人参は皮をむき、すりおろす。
- ②ボウルに①と小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳・砂糖を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ③アルミカップに②のたねを流し入れる。
- ④蓋をして湯気の立った蒸し器に入れ、強火で10分蒸す。



ポイント

提供：公益社団法人鳥取県栄養士会

かぶや人参など、冬が旬の食材を使ったメニューです。
年末年始は普段よりもごちそうを食べる機会が多くなり、エネルギーや脂質、塩分などの多い食事になりがちです。「ハレの日」の食事を楽しむことは大切ですが、体重を計りながら食事量をコントロールしましょう。
また、かぶ、ごぼう、人参といった根菜類はビタミンAやビタミンCを豊富に含んでおり、冬の寒さに負けない体づくりに役立ちます。スープや鍋などの温かい料理で、栄養を逃さず取り入れていきましょう。

公益社団法人鳥取県栄養士会は保健、医療、福祉及び教育の分野において食と健康の専門職として県民の公衆衛生の向上及び健康の増進に寄与することを目的として「食の力で伸ばそう健康寿命」を掲げて日々活動しています。 公益社団法人 鳥取県栄養士会会長 福田 節子



鳥取県農業共済組合

〒689-2202 鳥取県東伯郡北栄町東園271番地

☎0120-031559 TEL. 0858-37-5631

FAX. 0858-37-4121 ☐ nosai31@tottori-nosai.jp

各支所の連絡先

■東部支所
☎0120-031870
☎0857-37-3301

■中部支所
☎0120-031180
☎0858-37-5252

■西部支所
☎0120-031492
☎0859-22-1001



この用紙のインクは再生紙処理をしやすい環境にやさしい大豆インキを使用しています