

40
2026
夏号

NOSA I

島根

SHIMANE AREA
INFORMATIONAL
MAGAZINE

Contents

P.2 特集 **第9回通常総代会**

P.10 しまね情報便

P.12 ガンバレ!しまねの農業人

P.15 お知らせ

表紙: 持田農園 持田愛子さん (P.12)

安心のネットワーク
NOSA I

第9回 通常総代会



全議案を可決承認

令和8年6月23日、第9回通常総代会を出雲市の「ラピタ ウエディングパレス鳳凰の間」で開催しました。

堀江眞組合長のあいさつの後、事業運営及び制度の普及にご尽力いただいた代表5名の方々へ表彰を行いました。（5ページに関連記事）

来賓の杉山勇樹農林水産省中国四国農政局島根県拠点地方参事官、後藤健島根県農林水産部次長より祝辞をいただきました。

その後、議長に出雲市美野町の多久和耕二総代と松江市東津田町の浅野真治総代を選出し、令和8年度事業計画など全11議案と附帯決議を上程しました。

慎重審議の結果、全議案が原案通り可決承認され、令和8年度の事業がスタートしました。



議長に選任された
多久和耕二総代(左)と浅野真治総代(右)



農林水産省 中国四国農政局
島根県拠点地方参事官
杉山勇樹氏



島根県農林水産部次長
後藤 健氏

総代定数	204名
総 代 数	202名
本 人	84名
代 理 人	1名
書 面	102名
	187名

令和7年度 事業報告

総共済金額 1兆848億2,376万円

共済事業		事業実績		事 故	
		引受量	共済金額	件 数	支払共済金
農作物共済	水 稲	873,938 a	64億4,101 万円	413 戸	3,202 万円
	麦	5,815 a	1,580 万円	16 戸	353 万円
	小 計	879,753 a	64億5,681 万円	429 戸	3,556 万円
家畜共済		114,918 頭	221億8,571 万円	97,037 頭	9億9,196 万円
果樹共済	ぶどう	3,384 a	3億7,077 万円	17 戸	220 万円
	か き	897 a	1,889 万円	16 戸	409 万円
	く り	180 a	30 万円	1 戸	1 万円
	小 計	4,461 a	3億8,995 万円	34 戸	629 万円
畑作物共済	大 豆	3,460 a	510 万円	7 戸	68 万円
	そ ば	7,753 a	838 万円	15 戸	251 万円
	小 計	11,213 a	1,348 万円	22 戸	319 万円
園芸施設共済		5,441 棟	67億9,631 万円	307 棟	2,502 万円
建物共済		83,962 棟	1兆260億7,853 万円	780 棟	3億72 万円
農機具共済	損 害	11,350 台	227億2,115 万円	349 台	1億593 万円
	更 新	61 台	1億6,183 万円	5 台	23 万円
	小 計	11,411 台	228億8,298 万円	354 台	1億616 万円
保管中農産物補償		20 口	2,000 万円	0 件	
合 計			1兆848億2,376 万円	合 計	14億6,889 万円

引受量は小数点以下四捨五入、共済金額・支払共済金は万円未満四捨五入としているため、計と一致しない場合があります。

収入保険	加入経営体	基準収入金額	支払経営体	支払保険金等 (令和6年契約分)
	1,249 経営体	127億446 万円	214 経営体	2億2,520 万円

承認された議案

【第1号議案】

令和7年度事業報告書、財産目録、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案及び不足金処理案について（P3に関連記事）

【第2号議案】

令和8年度事業計画設定について（P4に関連記事）

【第3号議案】

令和8年度事務費賦課額並びに徴収方法について

【第4号議案】

令和8年度役員、顧問並びに各委員の報酬額について
▽総額 6,963万円以内

【第5号議案】

令和8年度借入金最高限度額等の決定について

【第6号議案】

借入金最高限度額 8億円
令和8年度余裕金預入先の決定について

【第7号議案】

JAなど22金融機関
（定款附属書）島根県農業共済組合総代選挙

【第8号議案】

規程の一部変更について

【第9号議案】

農業保険法施行規則第47条の改正に伴う変更

【第10号議案】

損害評価会委員の補欠選任について

【第11号議案】

家畜診療所運営審議会委員の委嘱について

【附帯決議】

島根県農業共済組合における実施体制の改善計画の一部変更について

【附帯決議】

現在の検討状況を踏まえて変更しました

総代会の開催に合わせて、事業の普及推進等に功績のあった方々へ表彰を行いました。

令和8年度
功績者表彰

《全国農業共済協会長表彰》

建物共済事業推進功績者表彰
石橋 寿伸（邑南町）

農機具共済事業推進功績者表彰
藤原 國利（飯南町）

任意共済優秀基礎組織表彰
国富地区（出雲市）

《島根県農業共済組合長表彰》

任意共済優秀地区表彰
大塚地区（安来市）
加茂4区（雲南市）
志学三瓶開拓（大田市）
七日市地区（吉賀町）

《島根県農業共済組合長感謝状》
農業共済団体役職員表彰（41名）

門脇 治男（松江市）
岩崎 敦（松江市）
田村 久志（松江市）
目次 正治（松江市）
勝部 国茂（安来市）
足立 勉（安来市）
太田 忠（安来市）
古志野與四郎（安来市）
井塚 孝義（安来市）
山崎 雅三（安来市）
飯塚 幸紀（安来市）
佐伯 満也（安来市）
板垣 紀雄（安来市）
祖田 薫（安来市）
齊藤喜和雄（隠岐の島町）
齋藤 和美（隠岐の島町）

永海 治（隠岐の島町）
半田 好江（隠岐の島町）
西村 義昭（奥出雲町）
山根 英男（雲南市）
岩田 守弘（雲南市）
和久利啓一（雲南市）
小林 敬治（雲南市）
廣田 勝典（雲南市）
阿川 貴宏（雲南市）
板垣 秀和（雲南市）
飯野 研一（出雲市）
周藤 幸夫（出雲市）
今岡清太郎（出雲市）
田中 弘子（出雲市）
渡辺 羊一（大田市）
川村 二六（大田市）

木村 俊晃（川本町）
松島 長男（美郷町）
埤本 徹夫（浜田市）
勝田 榮（浜田市）
植田 幸雄（浜田市）
中島 憲史（浜田市）
伊藤 栄（益田市）
三浦 光司（益田市）
木川 春美（益田市）
（敬称略）



左から
石橋さん、藤原さん、
国富地区 大福さん、
大塚地区 山本さん、
周藤さん

令和8年度 事業運営の基本方針

農業保険は昨年閣議決定された新たな食料・農業・農村基本計画においても農業経営のセーフティネットとして重要な役割を担う施策として位置づけられています。農業者が災害を被った際の「農業版BCP(事業継続計画)」の策定を勧めるとともに地域に密着した活動を通じて、農業保険制度の理解促進と信頼の確立を図ります。

また、本年4月からの本所・出雲支所分離の機構改革により、一層の業務効率化及び本所・支所機能を活かし、農業者の営農形態に即した農業保険の積極的な加入推進を行っていきます。

令和8年度 事業計画

総共済金額 1兆642億9,352万円

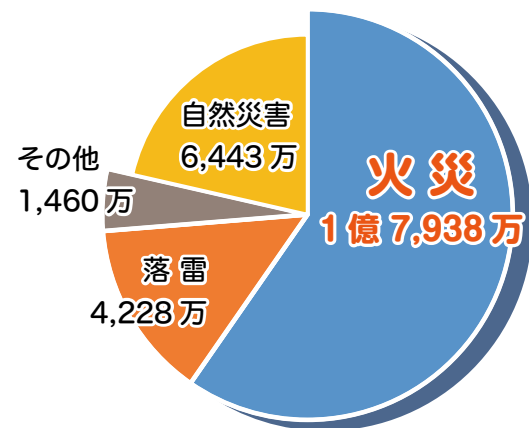
共 済 事 業		事 業 計 画	
		引 受 量	共 済 金 額
農作物共済	水 稻	817,825 a	69億1,839 万円
	麦	5,815 a	1,580 万円
	小 計	823,640 a	69億3,419 万円
家 畜 共 済		122,612 頭	221億6,284 万円
果樹共済	ぶ ど う	3,384 a	3億7,077 万円
	か き	897 a	1,889 万円
	く り	180 a	30 万円
	小 計	4,461 a	3億8,995 万円
畑作物共済	大 豆	2,494 a	350 万円
	そ ば	7,753 a	838 万円
	小 計	10,247 a	1,188 万円
園芸施設共済		5,540 棟	69億3,866 万円
建 物 共 済		82,178 棟	1兆47億6,000万円
農機具共済	損 害	11,445 台	229億3,000 万円
	更 新	53 台	1億4,600 万円
	小 計	11,498 台	230億7,600 万円
保管中農産物補償		20 口	2,000 万円
合 計			1兆642億9,352 万円

引受量は小数点以下四捨五入、共済金額・支払共済金は万円未満四捨五入としているため、計と一致しない場合があります。

収入保険	加入経営体	基準収入金額
	1,275 経営体	128億8,081 万円

ご契約内容のご確認を

建物共済



令和7年度 事故原因別支払共済金額

令和7年度の支払い共済金を事故別にみると火災共済の支払い対象となる火災・落雷での支払いが約70%を占めています。現在のご契約内容が充分か、また未加入物件がないか今一度ご確認をしていただき、比較的掛金が安い火災共済への加入をご検討ください。

NOSAIの火災共済は1年間の契約期間で、掛金も1,000万円当たり8,400円(木造住宅)と手ごろな金額でいつでもご加入いただくことができます。

支払対象事故は下記の通りです。

火災共済 火災等の事故を対象 1棟6,000万円まで (家具類とあわせて)

火災共済でお支払対象となる事故は①～⑩の事故です



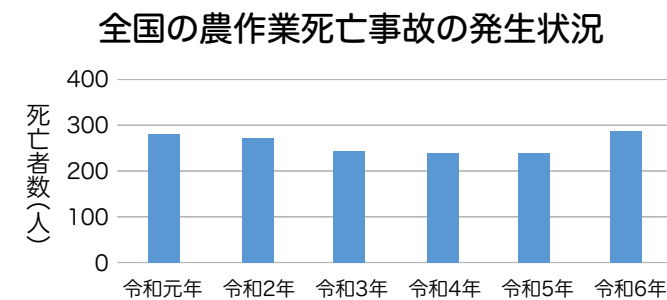
小損害実損てん補特約と臨時費用担保特約の2つを組み合わせることで、さらに補償が充実します。特約をプラスした加入をご検討ください。

詳しくは最寄りの各支所、事務所にお問い合わせください。

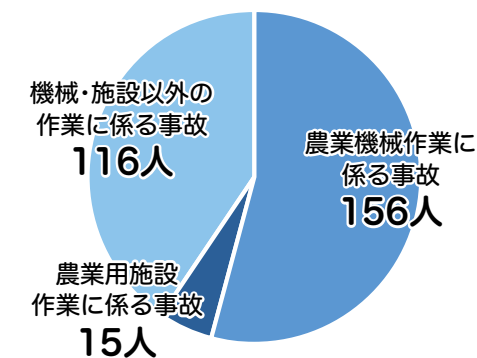
農業機械による転倒、転落事故を防ぎましょう

～ひとりひとりが大切な農業の担い手です～

農機具共済



要因別の死亡事故発生状況(令和6年)



全国における令和6年の農業機械作業に係る事故による死者156人の内、機械の転倒・転落と、機械からの転落が86人と多くを占めています。事故は人生設計を大きく変えてしまいます。安全のために次のポイントに気を付けて事故を防ぎましょう。

農業機械の転倒・転落で多くの方が亡くなっています

安全作業のポイント

前後輪の内輪差を考えてカーブを曲がる

ほ場の出入り口の傾斜に対し、平行に進入する

停車するときは平坦地を選び、エンジンを停止する

面倒に感じてもしっかりと確認しよう！

路肩が分かるように草を刈ったり、目印を立てる

作業時以外は左右のブレーキを連結させる

傾斜地に停車するときは必ず輪止めをし、ギヤを入れる



事故が発生した際には速やかにNOSAIまでご連絡ください



4

▲人気メニューであるモーニングのフレンチトーストセット (800円)

◀定食は日替わりです。自家製のパンやデザートも販売しています」と田中さん夫妻



▲日替わりメニューのスペアリブと隣の稲荷神社にちなんだいなりずし (900円)

津和野町 セボン

鹿定郡津和野町寺田8
☎090-9613-9973
営業時間／6時～14時半
モーニング 6時半～10時半
ランチ 11時～14時半
定休日／月曜・火曜日



3

▲お客さんとの会話がとても楽しいです



▲いろいろな果物のジャムを作っています

みんなの喜ぶ顔が見たい

大田市 木村幸市さん

貴子さん

大田市久利町久利639-1
☎090-3372-5779
営業時間／11時頃～16時頃
定休日／基本的に毎週火曜日
HP／<https://www.instagram.com/titigoya/>



2

▲育ったアスパラガスを手笑顔を見せる片寄さん



▲オリジナルキャラクターのアスパラン



▲出店イベントで販売したアスパラピザ

雲南市 片寄 佑人さん

雲南市加茂町



就農2年目

農業の可能性を信じて

「毎日、試行錯誤しながら作業しています。自分で栽培したものがどんどん収穫できるようになっていくのが楽しいです」と話すのは雲南市加茂町でアスパラガス(約24畝)を栽培する片寄佑人さん(35)。

以前は関西で会社員としてサービス業に従事していましたが、20代後半に「農業を生活の一部としていきたい」という思いを持ち、2025年4月に就農しました。

収穫したアスパラガスは、主にまるごう川津店やイオン松江

店、産直市などへ出荷しています。

今年の春には、片寄さんの農園や道の駅おろちの里でピザ窯を使ったイベントを開催。朝採れのアスパラガスを使ったアスパラピザやアスパラベーコン串を販売したところ大好評でした。

片寄さんは「自家製野菜を使った料理を提供するビアガーデンなど楽しいイベントを計画中です。もっと若い人たちが農業の魅力に気づき、新規就農者が増えていくと嬉しいですね」と話します。



1

▲カフェで働く施設利用者の糸原さん(左)とスタッフの石橋さん(右)「是非、いらしてください」



▲スタッフのおすすめメニューの豚丼と人気ナンバー1メニューのオムライスと安来のいちごを使用した季節のパフェ



▲移動販売だけで売られていたパンも店舗ができたのでいつでも買い求めいただけます

安来市 sakura Campus

安来市植田町220-1
☎0854-281-6230
営業時間／カフェ 9時半～16時
Shop 9時半～17時
定休日／火曜・第1・3水曜(初日は休業)
HP／<https://www.instagram.com/sakura-campus/>



安来市植田町の障がい福祉サービス事業所櫻苑では、パン工場の新設に合わせてカフェスペース「sakura Campus」を2023年7月にオープンしました。できたてのパンや焼き菓子をパン工場から直接販売するほか、のどかな田園風景を楽しむながらおいしい食事が堪能できると女性客を中心に評判を呼んでいます。

ゆとりのあるカフェスペースは大きな窓で眺望も抜群。おすすめメニューは十勝直送の黒豚ロースとタレを使用した絶品の豚丼。

また、季節のデザートには地元のフルーツをふんだんに使用した見た目も美しい自家製のケーキとパフェも。

障がい者の働く場を広げたいと工場、カフェともに福祉施設利用者が活躍しています。また、店名にある「Campus」には指導者に見守られながら仕事を学ぶ場になればとの思いが込められています。

24年度のしまね建築・住宅コンクールで最優秀賞を受賞したおしゃれな空間でおいしい料理を召し上がってみてはいかがでしょうか。

益田市二条地区で親しまれてきた飲食店「セボン」が、2月に津和野町へ移転し、リニューアルオープンしました。店を営むのは田中順子さん、義文さん夫妻です。

店名の「セボン」は、フランス語で「おいしい」に由来し、日替わり定食をはじめ、トーストやデザートなど幅広いメニューを提供しています。中でも一日限定8食のフレンチトーストが一番人気で、「パンを卵液に一晩じっくり漬けておいて、ふわふわの食感としっかり染み込んだ味わいを実現したこだわ

りの一品です」と順子さん。

利用者からは「優しい味で落ち着く」「また来たいくなる雰囲気」といった声が聞かれ、地域住民を中心に親しまれています。

朝6時から営業しており、人気のモーニングメニュー目当てに、出勤前の常連客が多く並びます。

「なるべく病気やケガをせずにお店を長く続けていきたいですね」と田中さん夫妻は笑顔で話しています。



おしえて！
しまめちゃん

協会けんぽ島根支部からのお知らせ

夏の体調を守るカギは「睡眠の質」

全国健康保険協会島根支部



梅雨明けから盛夏にかけての時期は、体への負担が大きくなりやすい季節です。「なんとなく疲れが取れない」「朝からだるい」といった不調を感じることはありませんか。

その不調は、睡眠不足や睡眠の質低下によるものかもしれません。

睡眠は、心と体を健康に保つために欠かせないものです。

睡眠にまつわる基礎知識や今日からできるポイントを知って、睡眠習慣を見直しませんか。



どうして睡眠が大切なの？

睡眠はすべての年代において健康維持に欠かせない重要な生活習慣です。

睡眠不足が続くと、以下のような影響が生じます。

- 日中の眠気や疲労
- 集中力・判断力の低下
- 仕事や学業のパフォーマンス低下
- 事故のリスク増加
- 生活習慣病（肥満、糖尿病、高血圧など）のリスク上昇
- うつ病などの精神面への影響

このように、睡眠は「休息」だけでなく、体と心の健康を守るうえで大切です。

必要な睡眠時間は？

成人の適正な睡眠時間は、およそ**6～9時間**とされていますが、年齢や体質などにより個人差があり、最低でも6時間以上の睡眠時間の確保が推奨されています。

日本では睡眠時間が短い傾向があり、6時間未満の睡眠の人が約4割にのぼります。

また、OECD（経済協力開発機構）の調査でも日本人の睡眠時間は世界でも最短水準とされています。

毎日をすこやかに過ごすための 睡眠5原則 成人版

- 第1原則** 適度な長さで休養感のある睡眠を6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保
- 第2原則** 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて
- 第3原則** 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
- 第4原則** 嗜好品との付き合い方に気をつけてカフェイン、お酒、たばこは控えめに
- 第5原則** 眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

良い睡眠とは

「睡眠時間（量）」と「よく眠れたという実感を得ること（質）」の両立が鍵！

量（時間） **質（休養感）** が揃った睡眠

おわりに

仕事や家庭で忙しい日々の中でも、できることから始めてみましょう。

継続的な良い睡眠が、健康寿命の延伸と生活の質向上につながります。

※出典・参考：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）

暮らしの中の生きものたち

初夏の早朝、車のサイドミラーや自転車のハンドルに蜘蛛の糸を見かけるようになりますか。気温上昇とともに、エサのコバエをねらった蜘蛛の子らが活動的になるため、あちこちで蜘蛛の糸が見られるようです。「朝蜘蛛は縁起がいい」など蜘蛛にまつわる言い伝えは多数あり、昔から身近な存在だったことが伺えます。外出時に、思いがけず手や顔にピタッと蜘蛛の糸がひつくとうろたえてしまいがちですが、この記事を読んでちょっとでも前向きになっていただけたら幸いです！

NOSAI SHIMANE

ガンバレ！

しまねの 農業人

Vol.37

PICK UP



夫婦で作る“ゆったり過ごせる農園”

出雲市 持田農園
代表 **持田 愛子** さん
和也 さん

「幼少期にブドウなどを栽培していた祖父が、定年退職を機に栽培を再開する際に誘われて一緒に始めました」と話すのは、出雲市園町にある持田農園の代表・持田愛子さん。持田農園はブドウ、ブルーベリーを計112種栽培しています。
2006年からブルーベリーを栽培し、21年からブルーベリー狩りとしての活動を始めました。シーズンは7月初旬から8月中旬まで、前日までの予約により早朝から夕

方で指定の時間で開園しています。
農園では15品種のブルーベリーを栽培しており、期間中は平均して3、4品種が実っています。「種類によって味が違うので、好みの品種を探してみてください」と夫の和也さん。
ブルーベリーを育てる際の工夫として、実を大きくするために剪定の際に花芽を切つて減らし、養分を集中させています。そしてより甘くするために、色が黒くなってから

一週間ほど待ち完熟させてから収穫しています。「熟し始めは糖度が12度ほどですが、完熟になると高いものでは約18度になるものもありますよ」と愛子さん。
今後について、和也さんは「多くの人にブルーベリー狩りや当園のブドウの直売に興味を持ってもらいたいです」と話し、愛子さんは「子どもを連れて、ゆったりと過ごすことができる場所にしていきたいです」と話します。



- 1 農園はこの看板が目印です
- 2 ブドウの直売は7月下旬から10月下旬まで行っています
- 3 摘粒作業をする二人
- 4 ジャムには実がごろっと入っています

お問い合わせ

持田農園

島根県出雲市園町766
TEL:0853-69-1085
HP: <https://nouen-mo.lsv.jp/>



島根県消費者センターです！

より良い消費生活のために役立つ情報を発信中

節電・節水でエシカル！

電気や水を大切に。「もったいない」は、家計にも環境にもやさしいエシカル消費の合言葉です。



作：柏屋コッコ

ご相談は 消費者ホットライン

局番なしの 188

泣き寝入りは いやや

この連絡が大切です。

変更や事故の報告は
お早めに

ハウスの被覆期間の変更や事故、建物の物件および農機具の機種変更や事故があった場合は、お近くのNOSAIまでお早めにご連絡ください。

掛金は口座振替で

コンプライアンス（法令順守）の徹底を図るため、共済掛金等を口座振替で納入していただくようお願いしています。手続きには、所定の口座振替依頼書の提出をお願いします。



家畜共済

○令和8年7月1日から、牛の胎児の共済対象期間が変わりました

家畜共済の牛の胎児の共済対象期間は、その母牛に対する授精又は受精卵移植の日から起算して240日以上でしたが、令和8年7月1日より受精卵移植の場合は、その母牛の受精卵移植の日から起算して233日以上に変更となりました。



家畜診療所勘定の収支が悪化しています。今後も獣医師を確保し、充実した診療の提供を維持するために診療費（農家負担部分）の値上げを検討しています。

○家畜診療所の診療費の値上げを検討しています

○令和9年1月1日から、繁殖障害治療の保険適用期間が変わります
【変更される保険適用期間】繁殖障害治療の保険適用期間が、分娩後41日～240日までとなります。
この期間以外は全額自己負担（事故外診療）となりますのでご理解ください。

「元気が一番です」

50才で早期退職し両親の後を継ぎました。ビニールハウスでホウレンソウを中心に夏野菜を12アール栽培して20年になります。

昔は昼でもハウス内で作業をしたものですが、今は暑すぎてとてもじゃないけど入れませんね。

当初は最新の栽培技術の視察にも行きましたが、両親の栽培方法が一番この土地に合っていると分かり自分なりにやり方を引き継いでいます。

趣味は50年近く続けているゴルフで、年約30回ラウンドしています。同年代の仲間とのゴルフ旅行が楽しみで30年も続いていますよ。

元氣だからこそ継続できるので、これからも体調管理には気を付けて野菜作りとゴルフを楽しみたいですよ。

松江市東津田町
あさの しんじ
浅野 真治さん (70)
代表総代組合員さ～ん
ひとこと
くださ～い！日々の
楽しみは短歌

旧柿木村役場で約30年間勤めました。現在は、吉賀町にある大野原グラウンドゴルフ場の管理運営をしています。

趣味はグラウンドゴルフと短歌です。短歌では「石西歌人クラブ」の会長として活動しています。日頃から短歌を詠んだり鑑賞したりして楽しんでいます。

その活動の一環として、「人麿の里全国万葉短歌大会」の運営にも携わっています。過去には実際に応募し、作品が掲載された経験もあります。最後にその作品を紹介합니다。

池の面に淡雪落ちて消ゆるごと
忘るる日々を積み生きてゆく

グラウンドゴルフ場に一緒に

吉賀町
むらかみ かつふみ
村上 勝史さん (82)

邑智郡邑南町

地上20メートルの天空の駅

「宇都井駅」

に認定されるなど、現在も地域のシンボルとして親しまれています。

NPO法人江の川鉄道が、トロニック列車を走らせるイベントを不定期で開催していますので、詳細は江の川鉄道のホームページをご確認ください。

また、駅舎と周辺をライトアップする「NAKAイルミ」というイベントも住民主体で毎年11月下旬に開催しています。今年も開催予定なので、トロニック列車やイルミネーション等のイベント開催に合わせて訪れてみてはいかがでしょうか。

ホームページ (https://gounokawa.com/)

▲トロニック列車は床が金網になっており、鉄橋を渡る際は迫力満点です
▲宇都井駅のホームからは山あいの田園風景を一望できます

応募方法

宛先面

693-0004
NOSAI島根
「NOSAIクイズ」係

出雲市渡橋町748-1

通信面

答え
郵便番号

住所

氏名 年齢

NOSAIや広報紙
への意見や感想

ハガキに答えと郵便番号、住所、氏名、年齢、NOSAIや広報紙への意見や感想などを書いてご応募ください(下記のFax、Eメールでも可)。

正解者の中から、抽選で10名の方に1,000円分の図書カードを進呈いたします。

応募締切: 令和8年8月31日(当日消印有効)

Fax (0853) 31-5656

Eメール shimane@nosai-shimane.jp

みなさんの
声

* 県内のこと、色々紹介してもらえことも有難いし、嬉しいですね。「地震が起きたその時に！」とてわかりやすく、しっかり覚えておきたいです。(浜田市 女性)

* 災害はいつ起こるか分かりません。改めて身の回りをチェックします。備えや正しい行動が大切と、心から思います。(出雲市 男性)

* 斐伊川と三刀屋川沿いに咲く桜並木はとても綺麗な桜の名所です。毎年家族で花見に出かけます。今年も満開になるのが楽しみです。(雲南市 男性)

* 桜並木が印象に残りました。中国地方随一の桜の名所とは！娘も木次に住んでいるので親しく思います。(安来市 男性)

* 時短レシピいつも参考にさせてもらっています。フライパンでできる蒸し料理野菜もたくさん食べられますし身体にも良くてうれしいです。(川本町 女性)

今月の
Q
クイズ

地上から約20メートルに位置している「宇都井駅」は別名、何と呼ばれているでしょう？

答え. ○○○○



夏野菜は、暑さで食欲が低下し、バテてしまいがちな時季の強い味方です。
体調を整える豚肉のたんぱく質源と、夏野菜の栄養補給で暑い夏をのり切りしましょう。



豚肉ときゅうりのさっぱり炒め

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し豚肉を炒める。肉の色が変わったらきゅうり、パプリカを加え1分炒める。もやしを加えしんなりするまで炒める。
- ② 合わせたれを全体に絡め、仕上げにごまをまぶす。
- ③ 器に盛り、青じそをのせる。

point!

◎きゅうりの種を取ると水っぽくなりません。

材料(2人分)

豚もも薄切り肉 ……150g ⇒食べやすい大きさに切る
きゅうり ……1~2本 ⇒縦半分にして種を取り、8mmの斜め薄切り
パプリカ赤 ……1/2個 ⇒1cm幅の2cm長さに切る
もやし ……1/2袋
ごま油 ……大さじ1/2
いりごま ……小さじ2
青じそ ……5枚 ⇒千切りにして水に放す
たれ [梅干し ……2個(たたく) 砂糖 ……大さじ1
めんつゆ ……大さじ1と1/2 酢 ……小さじ2
酒 ……大さじ1 片栗粉 ……小さじ1]



ゴーヤの甘酢サラダ

作り方

- ① はるさめはゆでて戻し、食べやすい長さに切る。
- ② ①と同じ湯でゴーヤは好みの柔らかさに、人参はサッとゆでて水気を切る。
- ③ Aを混ぜ合わせて、①②を和える。

point!

◎ゴーヤは夏の紫外線から肌を守ります!

材料(2人分)

ゴーヤ ……1本
⇒縦半分に取り、種とわたを取り3mm幅の薄い半月切り
人参 ……4cm ⇒千切り
はるさめ(乾) ……8g
A [酢 ……大さじ2
砂糖・サラダ油 ……各大さじ1
塩 ……小さじ1/3]

うれしい
もう一品!



監修

島根県食生活改善推進協議会
会長 宮本 美保子さん

健康づくりのアドバイザーとして、バランス食の普及や企業を訪問しての食育教室を通じて食から人を元気にする活動を行っています。また、郷土料理スペシャリストの資格を持ち食文化の継承と地産地消にも取り組んでいます。

【お問い合わせ・ご相談は最寄りの各支所・事務所までお気軽にご連絡ください。】

本所

〒693-0004
出雲市渡橋町748番地1
TEL(0853)31-6200
FAX(0853)31-5656

各支所

東部支所
〒699-0109
松江市東出雲町錦浜474番地3
TEL(0852)52-6727
FAX(0852)52-5380

出雲支所

〒693-0004
出雲市渡橋町748番地1
TEL(0853)22-1478
FAX(0853)21-1619

石見支所

〒694-0064
大田市大田町大田イ652番地5
TEL(0854)82-0656
FAX(0854)82-0898

石西支所

〒698-0003
益田市乙吉町イ598番地1
TEL(0856)23-1950
FAX(0856)23-1927



各事務所

隠岐事務所
〒685-0104 隠岐郡隠岐の島町
都万2016番地
TEL(08512)6-9152
FAX(08512)6-3330

雲南事務所
〒690-2404 雲南市三刀屋町
三刀屋110番1
TEL(0854)45-3635
FAX(0854)45-3673

仁多郡事務所
〒699-1822 仁多郡奥出雲町
下横田277番地1
TEL(0854)52-2470
FAX(0854)52-2428

邑智事務所
〒696-0101 邑智郡邑南町
井原1286番地5
TEL(0855)95-1034
FAX(0855)95-1035

浜田事務所
〒697-0006 浜田市下府町350番地7
TEL(0855)22-1622
FAX(0855)22-3857

