



飯田川小学校 5年生収穫感謝祭



02 第146回秋田県種苗交換会

04 ニュース&トピックス 「女性部八郎潟地区・昭和地区・飯田川地区タオル寄贈」ほか

06 購買課からのお知らせ

08 直売所情報

10 金融情報

12 NEW健康ワンポイントアドバイス





子ども食堂 「あつまれ！」 潟っ子食堂」開催

10月28日(土)

潟上市市民センター昭和館にて、地域の皆様と当 JA 青年部ご協力のもと、子ども食堂「あつまれ！潟っ子食堂」を開催しました。子ども食堂は地域の皆様が青年部から提供された食材で、アイデアあふれる料理を作り、提供します。今回はリンゴと湖東産米を使用した「カレーライス」を子どもたちに振舞いました。子どもたちは美味しいカレーライスを笑顔で頬張り、次回の開催をとっても楽しみにしているようでした。また、子ども食堂は毎月、各地区で開催する予定です。子どもたちのたくさんのご参加をお待ちしております。



▲リンゴを提供する青年部。



▲湖東産米を提供する青年部(写真左)。

11月7日(火)

JAみどりの広場「がんばってます！」収録



▲ホウレンソウを紹介する安部龍希さん(写真左)、齊藤柘平さん(写真右)



▲リンゴを紹介する高橋拓人さん。(写真左から2人目)

JAみどりの広場「がんばってます！」の収録が行われました。JAあきた湖東青年部長の管内果樹生産者の高橋拓人さん、農事組合法人杉沢ファームの齊藤柘平さん、安部龍希さんが紹介され、農業を始めたきっかけや栽培のやりがい、注意すべき点等を話していただきました。実際にリンゴ、ホウレンソウの収穫作業を撮影し、生産者の皆様は「全国の人に食べてもらい、美味しいと言ってもらえる事にやりがいを感じ、これから生産に取り組まします。また、若い人に農業の素晴らしさを知ってもらい、農業を始めてくれる人が増えて欲しいです」と話し、農業の魅力を伝えていただきました。



令和5年度JAあきた湖東 トルコギキョウ実績検討会

11月16日(木)



令和5年度JAあきた湖東トルコギキョウ実績検討会が開催され、5年産トルコギキョウの生育状況、県内外市場情勢等について話し合いが行われました。

地域振興局の担当者からは、今年度の気象推移や季咲き作型、抑制作型の発生した病害虫について報告がありました。また、次年度に向けての栽培管理については、品種選定を行い、作型・早晩性、花色割合、生理障害の発生程度、組み合わせ等を考慮しながら、栽培管理がしやすく

▲来年度の栽培に向け、重点事項を確認する生産者。

品質と採花率の向上につながるような品種を選定するほか、作付前に土壌分析を行い、適切な施肥設計を行うことの説明がありました。来年度の栽培に向けて生産者からは、「高温障害、湿害、土壌病害等に気をつけ高品質な栽培に取り組みます」と話し、来年度も病害虫防除や連作障害対策等の励行で高品質な生産に努める事を徹底しました。

年金受給準備セミナー開催



11月18日(土)

▲小杉氏からの説明を聞く参加者。

本所会議室にて社会保険労務士の小杉尚子氏を講師に招き、年金受給準備セミナーを開催しました。年金の種類や、「ねんきん定期便」の見方、年金受給のための手続き方法などを小杉氏に分かりやすく説明していただきました。年金受給を目前に控えた参加者の皆様は熱心に聴講され、「年金の手続きは複雑で難しいイメージでしたが、とても分かりやすかったです」と話して下さいました。

秋田市卸売市場祭

11月18日(土)



秋田市卸売市場祭が開催され、地場産農産物や「湖東の漬物」のほか、「活きてる味噌」などの人気商品を販売し、即日完売となりました。湖東のやさしい畑はこれからも、たくさんのお客様へ向けて、新鮮で美味しい食材をご提供してまいります。

▲湖東の味覚を求めらるお客様。



令和6年用肥料・農薬・資材予約注文書のご提出は最寄のJAへお願いいたします。

- あきたこまちテクリードC剤吹き付け種子は数量に限りがあり、残りわずかとなっております。ご希望通りにいかない場合がございますので早めの注文をお願いします。
- 肥料の自己取希望の方へ。12月早取の受付は終了いたしました。2月の受付を12月末で締切りますので、お早めにご提出ください。1月以降は配達にて受付いたします。
- 12月から資材等の配達が始まります。置き場所のご準備をお願いいたします。

令和6年産用農薬価格について

JA全農では、メーカー要求の各種要因について精査し、安定供給の観点から可能な限り値上げ幅を圧縮して価格を決定しました。製剤は、電気料金の値上げ、昨年以降も引き続き価格が上昇している各種副資材の影響によりメーカーからの強い要請を受け、電力をより多く使用する剤型に絞り、値上げ幅を圧縮した上で値上げを認めております。品目により異なりますが、平均で2%程度の値上げとなっております。

営業時間について

- 平日 8:30 ~ 17:00
- 土・日・祝 休み

お問い合わせは購買課まで018-855-6222

旬の食材 「水菜」

ミズナはアブラナ科の野菜で、京都が原産と言われていました。寒さに比較的強い性質から、特に野菜が不足しがちな冬場に収穫できるという事などもあり古くから関西では親しまれてきた野菜の一つです。葉の形からヒイラギナ(終菜)と呼ばれたり、細い葉柄が千本(沢山)伸びることからセンスジナ(千筋菜)など、京都で古くから作られてきたことからキョウナ(京菜)と呼ばれてもいます。ミズナは特有の辛みと香りがあり、ビタミンA・ビタミンC・カルシウム・カリウムなどの栄養素がたっぷりと含まれています。暑ささと寒さにも強く1年中育てる事ができますが、葉が最も柔らかい1~2月が旬の野菜なので秋まきからがおすすめです。調理方法としては生でサラダとして食べたり、鍋物の具材に最適です。

2023.12



このつ 06

学生服予約展示会 開催のお知らせ

JAでは、来春中学校へご入学されるお子様のために
学生服の予約展示会を開催致します。
ご家族またご友人等お誘い合わせのうえご来場下さい。

日時：令和6年1月6日(土)10:00～15:00

場所：JA あきた湖東営農経済センター
(井川カントリーとなり)

JAセットでの購入がお得!!

男子学生服セット

五城目第一中学校
井川義務教育学校

税込62,370円～

- 学生服上下
- ワイシャツ1枚
- トレーナー1着
- ベルト1本
- 白ソックス1足

さらに...

夏用スラックス1本
ワイシャツ1枚
プレゼント!

裾上げは無料サービス致します

女子セーラー服セット 税込59,620円～

(五城目第一中学校)

- セーラー服・スカート
 - インナーシャツ1枚
 - 長袖ブラウス1枚
 - ソックス1足
- さらに夏スカート、ブラウス1枚、リボン、プレゼント!

女子セーラー服セット 税込52,800円～

(井川義務教育学校)

- セーラー服・スカート
 - インナーシャツ1枚
 - ソックス1足
- さらに夏スカート、三角タイ、プレゼント!

上記日程に都合がつかない場合は別日にて
対応させていただきまますので、気軽にお電話ください。

お問い合わせ JA あきた湖東
購買課 TEL 018-855-6222

皆様のご来場を心よりお待ちしております



**ゴントロー、光月堂、ハチヤのクリスマスケーキ
ご予約承り中です！**

ネギや大根、キャベツなどの地場産野菜が勢揃い、
そのほか、白菜等鍋に必要な野菜が豊富です。寒い季節に鍋を囲んで温まりましょう！



比内地鶏スープは
だまこや
きりたんぽに
最適！



大人気！
有田ミカンも
販売中！

生活課からのお知らせ

JA あきた湖東 お正月ごちそうセット



お肉のごちそうセット



限定200セット

バラエティーセット



限定120セット

価格は1セット税込 **15,000円**

申込締切日：12月6日(水)

配達予定日：12月29日(金)

申込・お問い合わせ先 生活課 TEL 855-1516



白菜キムチ



国産白菜を丁寧に漬け込んだ、辛さ、コク、旨味がぎゅっとつまった本格キムチです。

湖東のなた漬



サクサクした食感とあっさりとした程よい酸味が食欲をそそります。

アグリサポート湖東漬物加工所作業員の募集について

管内組合員の農業所得向上と、生産振興拡大を目的として稼働しております漬物加工所が、販路拡大、取引量増加に伴い作業員を募集しております。詳しくは、漬物加工所にご連絡願います。

湖東の商品を食卓にお届けしましょう!

作業内容：漬物加工に係わる作業

(野菜の洗浄、カット、漬け作業、計量包装作業)

勤務時間：

AM8:30~PM5:00頃 **TEL:018-875-5831**

燃料課からのお知らせ

ガソリンスタンド従業員募集

危険物取扱有資格者大歓迎

職 種：スタンド業務全般

募集資格：18歳以上の方

募集人数：若干名

勤務時間：交代シフト勤務

その他：委細面談の上ご相談ください。

面接希望の方は下記まで、お電話ください。

(連絡先)JAあきた湖東 燃料課 TEL:018-852-3444



JAあきた湖東 年金相談会

年金の「繰上げ」、
「繰下げ」って何？

年金の請求書が複数ある
場合はどうするの？

どんな手続きを
するの？

働きながら年金は
もらえるの？

年金は何歳から
もらえるの？



©よりぞう

年金についての疑問・質問に、年金の専門家「社会保険労務士」が無料でお答えいたします。お気軽にご相談ください。

日時

令和5年 **12月9日** 土 9:00 ~ 15:00

場所

JAあきた湖東本所
2階大会議室（五城目町）

申込み

12月6日（水）までに各支所、
または金融課までお電話にて
お申込み下さい

相談料

無料

定員

12名

※1 ご相談時間は、お1人様 30～45分程度とさせていただきます。

※2 年金に関する書類等をお持ちいただければ、より具体的にご相談いただけます。

五城目支所：852-4321 井川支所：874-2025 潟上支所：877-3511
八郎潟支所：875-2110 金融課：855-1512

12月の夜間ローン相談会

12月7日 木・21日 木

17時～19時 各支所で開催いたします。お気軽にご相談ください！





NEW 健康

ワンポイント アドバイス

今月のテーマ

～「靴」～

冬になり、長靴やブーツを履く時期になりました。皆さんは、どんな靴を履きますか。生活の場面に合わせた靴をどんな基準で選びますか。

入院生活やリハビリテーションを受けるときにどんな靴がいいのか質問を受けるときがあります。リハビリテーション科では、リハビリテーションを実施するときの靴についての取り決めはなく、基本的には普段から使用している靴で構いません。散歩を日課にしている方であればその運動靴を準備して頂ければと思います。ただいくつかのポイントがあるので、今回、ご紹介したいと思います。

ポイント① サイズが合っている

大きくても小さくても、靴のサイズが合っていない場合は、摩擦や圧迫につながり足を痛めてしまう可能性があります。特に糖尿病の既往がある方は、感

覚が鈍くなり、足に傷ができてしまうと感染症を起こす恐れがあるので注意が必要です。

足の大きさは、安静時立位の踵後端から最も長い足趾の遠位端までの長さで測り、靴下を履くと足の大きさに対して1センチ長いサイズの靴を選ぶのがよいです。

ポイント② 履きやすく、脱ぎやすい

入院している方の多くは、動作に介助が必要な方です。そのため紐靴のように手間がかかる靴や革靴のように固く伸びにくい素材の靴は、とても着脱しづらいです。また強すぎるマジックテープも靴を締め直したり、脱いだりするとき思いのほか手の力が必要になり戸惑います。

靴を履くことが億劫になると、踵を潰して履いてしまい、転倒の危険性がでてきてしまうため注意が必要です。

ポイント③ 滑らない

滑ることは転倒につながります。スリッパやサンダルは着脱しやすい利点がありますが、その反面、脱げやすく、つまずきやすいことや滑りやすいためお勧めはできません。普段は歩くことに問題がなくても、ベッドで安静にすることで筋力は低下します。薬によってはふらつきが生じることもあります。

入院にあたって、靴は、ほとんどの場合、ご家族が用意することが多いです。ご家族の足のサイズを計測するまではいなくても、普段はどんな靴を履いているのか、足のサイズはどのくらいなのか確認してみてはいかがでしょうか。また、靴に関して分からないことがあればいつでも相談いただければと思います。安全な入院生活やリハビリテーションを行うため靴のことを今一度、考えていただけたら幸いです。



今号の
おたより
コーナー
December
Letter
Corner

① 朝夕の寒さが肌に沁みて来ました。冬野菜も多
少ですが、植えています。夏野菜があまり良くな
かったので、冬野菜に期待しているのですが、大
丈夫かな？
(八郎瀧町 60代)

② 今回の種苗交換会へ行ってきました。天気にも
恵まれ、沢山の人で賑わっていました。JAあきた
湖東さんのブースにも訪れ、色々な地域の方
々に湖東の料理や食材を味わって欲しいと思
いました!!
(瀧上市昭和 70代)

③ JAの皆様にはいつもお世話になっていま
す。これからもよろしくお願ひします。
(瀧上市昭和 70代)

④ 収穫の秋、表紙は小学5年生が農家の方々から
教えていただいたながら稲を刈り取るようです
ね。私の孫も参加していましたが、次第に様
になっていくようで、頼もしく感じました。
(瀧上市飯田川 60代)

⑤ 第146回秋田県種苗交換会へ秋晴れの11月3
日に行ってきました。会場周辺の大渋滞が予想
されるため、ウォーキングでの見学会としまし
た！なんと2万歩歩きました。足がパンパンで
したが、最新の新型農機が展示され、エンジンア
として働いている私にとって興味があり、とて
も勉強になりました。また、お昼には美味しい「モ
ツ煮込み」を堪能し、充実した休日をお過ごし
ました。ありがとうございました。(五城目町 40代)

⑥ 毎月とても楽しみにしています。おたよりコー
ナーを読み皆さんから元気を貰っています。
(八郎瀧町 70代)

⑦ 潟上市で開催された種苗交換会に友達と行き
「あきた湖東」の「だまご調」を食べました。ヨー
美味しかったです。
(井川町 40代)

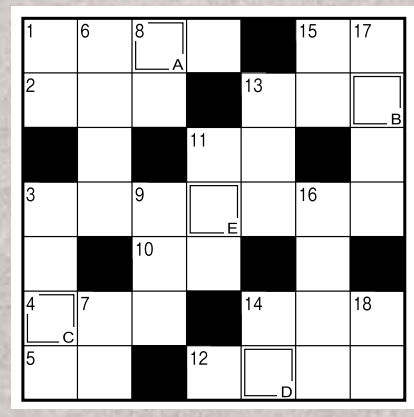
⑧ 子どもたちの農作業は将来に向けて、とても貴
重な体験になったと思います。(五城目町 60代)

⑨ 今回、思い切って、やさしい畑デビューしました。
少しですが、売れると嬉しくなり、やさしい畑フ
ァンになっていきます。これからも、農家の皆さんや
スタッフの皆さんが、御健康で御活躍されま
すようお願いいたします。
(井川町 70代)

⑩ 種苗交換会へ行きました。色々な農家のブース
があり、大変勉強になりました。
(瀧上市昭和 40代)

頭の体操 クイズコーナー

二重枠に入った文字を、A~Eの順に
並べてできる言葉は、何でしょうか？



タテのカギ

- 01. 冬眠するものも多い大型の哺乳類
- 03. 謎の多い浮世絵師、東洲斎
- 06. その月の一番最初の日
- 07. 寒い日に吐くと白く見えることも
- 08. 授業中は慎んでくださいね
- 09. ワカメの根元に近い部分
- 11. —— 予報によると来週は寒いらしい
- 13. 建物が立っていない宅地
- 14. ——の細かい滑らかな肌
- 15. 年越しに付きものの種類
- 16. チン！と鳴らすと人が来ます
- 17. 1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
- 18. 年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です

ヨコのカギ

- 01. サンタがプレゼントを入れます
- 02. パパー、ママ、どこー？
- 03. 欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
- 04. 大好きな歌手の——を見に行った
- 05. レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- 10. 「海のミルク」と呼ばれる貝
- 11. 除夜の鐘を突けるところもあります
- 12. 水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- 13. サハラ、タクラマカンといえば
- 14. 刃物で紙を加工して描きます
- 15. 冬の京都市は——冷えるといわれます

介護職員募集

(臨時職員・パート)

仕事内容

訪問介護：(五城目町・井川町・八郎瀧町管内)
臨時職員：8時30分～17時00分
パート：1日約4時間～

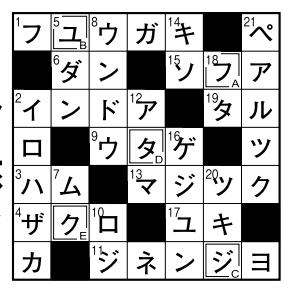
応募資格

初任者研修修了者
実務者研修修了者
介護福祉士

※未経験者の方でもご相談ください

介護福祉課 ☎018-855-1515

先月号の答え



A=フ
B=ユ
C=ジ
D=タ
E=ク

- 千葉幸子さん(五城目町)
- 千田芳子さん(井川町)
- 櫻庭理智子さん(八郎瀧町)
- 大塚良子さん(瀧上市昭和)
- 菅原多賀子さん(瀧上市飯田川)

応募総数21通

沢山のご応募本当に
ありがとうございました。



クイズ正解者の中から抽選で5名の方にプレゼントを差し上げます。

①答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号
⑥JAまたは本誌について一言お書き添えの上、
下記の宛先までハガキにてお送り下さい。(12月20日(水)迄)
※皆様からJAに寄せられたお便りの情報は、広報活動以外では
使用することはありません。

〒018-1721 南秋田郡五城目町字七倉123-2
JAあきた湖東 広報担当 係

小規模多機能型居宅介護施設「もりやま」

10月は…

だまご鍋に入れる舞茸などの具材をみんなで食べやすい大きさに分けるほか、だまごを丸めて食べました！自分たちで調理しただまご鍋に舌鼓を打ちました！！



まずはご希望を
ご相談下さい。

JAあきた湖東 小規模多機能型居宅介護施設「もりやま」

〒018-1605 秋田県南秋田郡八郎潟町川崎貝保 9-1 ☎018-875-3939

燃料課からのお知らせ

農業用免税軽油申請の仮受付について(通知)

令和5年11月

JAあきた湖東燃料課

日頃、組合員各位におかれましては、益々ご健勝の事とお慶び申し上げます。農業用免税軽油は、法上令和6年3月31日で終了する事となっておりますが制度が継続された場合に対応するため、令和6年度使用分の免税証交付申請書の(仮)受付を行います。ご承知の通り軽油税は32.1円/リットル課税されており、農業用使用軽油については申請により免税されます。

つきましては、本来は個人で県に申請するものですが、JAあきた湖東給油所ご利用者の利便を図るためJA給油所が取りまとめて申請しますので、申請を希望される方は、下記受付日時をご確認の上申請下さる様通知致します。**仮受付はJAあきた湖東給油所ご利用者に限りです。**

注：令和5年10月以降の耕作証明書を役場でもらってから受付して下さい。

申請受付日

※各当該地区受付にて申請して下さい。

地区	受付会場	受付日(5年12月)
五城目町	本所2階会議室	5日(火)・6日(水)
八郎潟町	八郎潟支所	7日(木)・8日(金)
飯田川 昭和	潟上支所	12日(火)
井川町	井川支所	13日(水)・14日(木)

受付時間：午前9時～午後3時まで

※12月12日 昭和・飯田川地区 潟上支所
午前9時～午後4時まで

上記日程以外は1月9日より県税事務所受付
秋田市山王4-1-2(TEL018-860-3341)

申請書類等準備するもの

必要なもの	内容
使用者証	現在持っている使用者証。
免税証	前回使用しなかった免税証。
印鑑	必要ありません。
機械の購入証明書	初めて申請される方、継続申請の方で機械を買った方、購入先の捺印された証明書が必要です。
県証紙代 400円	初めて申請する方、共同申請を行う方で構成員に変動のある方(人員減を除く)、交付月日が令和3年の方。
耕作面積 証明書	各市町村農業委員会により、令和5年10月以降に発行していただき持参ください。他市町村に農地がある方は当該市町村より準備してください。 注：共同申請の場合は使用者全員分が必要です。
軽油の納品書	JAあきた湖東給油所で準備します。

※給油所での対応は、担当者不在のためできません。

※事前に連絡を頂けると、日程を他の地区の免税申請会場に変更していただき対応致します。期限がございましたので宜しくお願い致します。

問い合わせ先 五城目給油所 018-852-3444 飯田川給油所 018-877-5780

キャッシュカードを
紛失した時

平日 018・855・1512

夜間・休日 018・865・3222

2023.12 2023.12 14



ご葬儀のことなら、
どんなことでもお気軽にご相談ください！
どなた様でもご利用いただけます。

安心1 月々の積立金、年会費は一切不要!

入会金10,000円(税込)のみで葬儀費用がお得に!
毎月のご負担がかからないように掛金は不要です。

安心2 1回のご入会で1家族が「生涯会員」です。
ご家族であればどなた様でも、ご利用いただけます。

安心3 **即日入会可能**
入会后すぐに会員割引が受けられます。*事前入会が原則です。

安心4 **JA葬祭は全県ネットワークです。**
県内のJA葬祭会社それぞれの会員割引特典が受けられます。



虹のホールレゼール湖東

〒018-1516
南秋田郡井川町浜井川字杉ノ実170-1
TEL 018-855-6333

お申込み・お問い合わせ

JA葬祭レゼール

☎0120-46-5731

11月のあゆみ

- 1日 ----- 支所長協議会
- 2日 ----- 第146回 秋田県種苗交換会(～6日)
- 7日 ----- 第8回 LA会議
- 13日 ----- 第8回 経済・生活福祉事業会議
----- 第8回 支所長会議
- 14日 ----- 臨時全県共済担当部課長会議
- 16日 ----- 管理・経済システム協議会検討委員・部課長合同会議
----- JA 営農・経済担当部課長会議(～18日)
- 20日 ----- 第8回 企画会議
- 21日 ----- JAバンク運営協議会専門委員会(web)
- 28日 ----- 第12回 監事会
----- 第11回 理事会
- 30日 ----- 令和5年度 11月末基準購買品・
米穀等棚卸立会監査(～12月1日)

12月の行事予定

- 1日 ----- 全県JA金融担当部課長会議
- 4日 ----- 全県JA管理担当・常勤理事会議
- 7日 ----- JA常勤役員会議(営農経済担当)(～8日)
----- 全県JA企画管理担当部課長会議
- 14日 ----- 全県JA共済事業担当常勤役員会議
- 22日 ----- 全県JA組合長会議
----- JA管理・経済システム協議会
- 27日 ----- 第13回 監事会
----- 第12回 理事会

理事会報告

業務報告 ● 11月主要事業実施経過報告について

- 実績検討について
- 組合員の加入及び脱退状況について
- 内部監査結果(10月実施)の報告について
- 令和5年度 上半期監事監査報告について
- 貸付金利の変更及び設定について
- 年金相談会の開催について
- 令和5年度 JA共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について
- 第146回 秋田県種苗交換会の受賞について
- 令和5年産米 売渡(集荷)実績について
- クリスマスケーキ・有田みかんの予約注文販売について
- 購買貸越代金の支払い延長対応について
- 「JAあきた湖東お正月ごちそうセット」の推進について
- 秋季集落座談会の報告について
- 議案第45号 信用事業方法書(為替取引)の一部変更について
- 議案第46号 令和5年産米 共同計算の項目及び支出見込みについて
- 議案第47号 マネー・ローndリング等関連規程の制定について

報告事項

議案

あとかき

潟上市で開催された種苗交換会は女性部や青年部が出店を行い、たくさんの来場者で溢れました。特に第2協賛会場の昭和工業団地の機械化ショーへ向かう道路では大渋滞が起こるほど大人気でした。また、主会場では管内の農家の皆様が多く受賞され、湖東産農産物の品質の高さを伺うことが出来、私たちの食を支えてくれる農家の皆様へ改めて感謝しました。



湖東の
 おいしさ
 いただきます



VOL
 189

野菜大好き！！



かたがみ し かつ しょう わ えん
 潟上市立昭和こども園

潟上市立昭和こども園の年長さんにホウレンソウをプレゼントしました。子どもたちは広い園庭をのびのび使って、おにごっこをして遊ぶのが好きです。先月は秋の自然に触れて、落ち葉やドングリを拾い、みんなで育てたサツマイモを豚汁にし、新米で作ったおにぎりを食べました。今月はお父さんお母さん、祖父母参観が行なわれ、練習している歌やダンス、大好きな昔話にちなんだ寸劇、マット運動を披露します。ほかにもクリスマス会では素敵なプレゼントを貰うなど、イベントが目白押しです。



今月の野菜
 ホウレンソウ



カスビ海沿岸が原産地で、ヒユ科アカザ亜目ホウレンソウ属の野菜です。β-カロテン、鉄、ビタミンC、葉酸、食物繊維、カリウムが豊富です。β-カロテンには、皮膚や粘膜を正常な状態に保ち、感染症などへの抵抗力を高める機能以外に、抗酸化作用や免疫力アップといった働きも備えています。鉄が不足すると酸欠になり、疲労感や倦怠感などが主な症状として現れます。また鉄は美容効果もあり、不足するとしみ・しわ・抜け毛の原因にもなる重要な栄養素の一つです。ビタミンCは、抗酸化作用によって活性酸素を取り除き血管や細胞の老化を防止するほか、コラーゲンの生成に関わることで骨や腱を健康に保ち、美肌などにも効果を発揮します。さらにビタミンCは鉄の吸収を助ける働きもあるため、鉄とビタミンCの豊富なホウレンソウは特に貧血に効果的とされています。葉酸は赤血球の生産や、DNA・RNAといった核酸やタンパク質の合成を促すため、体の発育に不可欠なビタミンです。また、食物繊維は腸を整え、カリウムは体内の塩分を調節することで、むくみや高血圧を予防します。シンプルなおひたしやナムル炒め物としての調理方法の他、独自の調理方法を考察してみてください。