

地域と共に
あなたのそばに

飯田川小学校 5年生稲刈り体験



02 ニュース&トピックス 「第20回JA 共済学童野球大会」ほか

04 農業振興課からのお知らせ

06 購買課からのお知らせ

08 NEW健康ワンポイントアドバイス





第20回 J A 共済学童野球大会

9月24日(土)～25日(日)

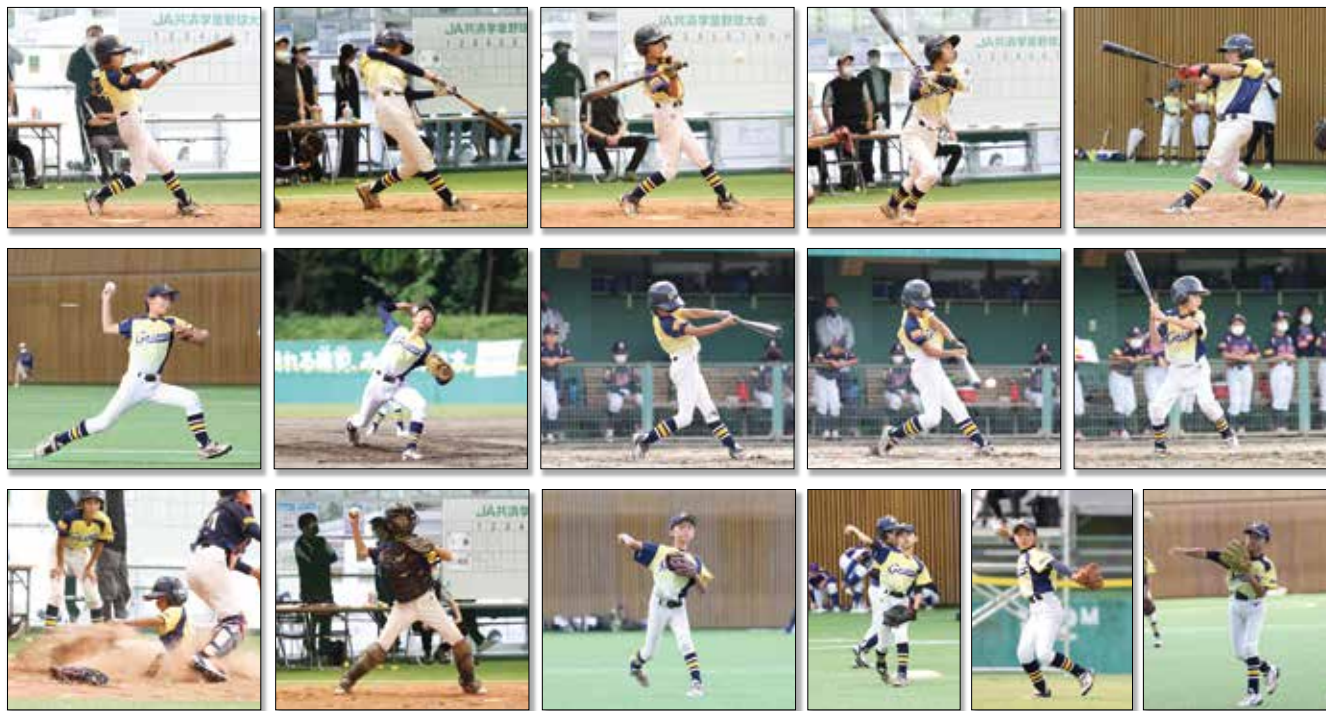
飯田川小学校5年生稲刈り体験

第20回 J A 共済学童野

球大会を開催し、県内13 J A のスポーツ少年団が激闘を繰り広げました。学童野球大会は学童の体力向上と健全なスポーツ精神の育成を図ることを目的に県内の小学生を対象に開催されています。湖東管内からは予選会を勝ち抜いた五城目野球スポーツ少年団が出場し、走攻守で白熱した試合展開となり、大奮闘の結果、第3位に輝きました。J A あきた湖東は、これからも子どもたちの成長に繋がられるように事業を展開してまいります。



▲記念撮影をして、思い出に残る日になりました。



10月3日(月)

飯田川小学校5年生が学習田の稲刈り作業を行いました。地元農家の方々から鎌の使い方や稲の束ね方を教わり、みんなで協力し合いながら、刈り取った稲を昔ながらのほよ掛け、はさ掛け作業をして自然乾燥させました。コンバインを使った現代の稲刈りも体験し、子どもたちは「実際に稲を刈ってみると茎が硬くて切れなかった。地元農家の方々に教わった通りにやってみるとスムーズにたくさん刈ることが出来ました。コンバインはスピードが速くあつという間に刈り取ることができ、技術の進歩に驚きました。みんなで刈り取りした新米のお米を早く食べたいです」と感想を話しました。

先生から子どもたちへ「稲刈り体験を通して感じた事はこれから必ず役立つので忘れないで欲しい。教えてくださった地元農家の方々に感謝



▲はさ掛けの方法を教わる子どもたち。



▲刈り取った稲を束ねる子どもたち。



▲コンバインでの刈り取りを体験しました。



▲ほよ掛けを子どもたちに教える菊地さん

し、収穫の喜びをみんなで分かち合いました。「う」と呼びかけ、菊地さんからは「農家の方々と子どもたちが協力し合いながら、行う事で地域農業の発展に繋がる。子どもたちの元気な姿を見ることで教えて良かった心から思っている」と話しました。



第10回JAバンクあきた グラウンド・ゴルフ大会

10月14日(金)

潟上市グラウンド・ゴルフ場にて第10回JAバンクあきたグラウンド・ゴルフ大会が開催され、全県6JAから13チームが出場し、湖東管内からは、3チーム15人が参加、熱戦を繰り広げました。皆様は丘陵コースや山岳コースなど様々なコースを周り、ハツラツとプレーを行いました。試合の結果、個人の部として、南都孝治さんが優勝、畠山正則さんが準優勝、団体の部として、JAあきた湖東Aチームが優勝に輝きました。出場した皆様は、「来年も優勝できるように頑張りたい」と次回の開催が楽しみな様子でした。

果、個人の部として、南都孝治さんが優勝、畠山正則さんが準優勝、団体の部として、JAあきた湖東Aチームが優勝に輝きました。出場した皆様は、「来年も優勝できるように頑張りたい」と次回の開催が楽しみな様子でした。



▲秋晴れの下、プレーを楽しむ皆様。



▲団体の部 優勝
JA あきた湖東 A チーム

▲個人の部 準優勝
五城目地区 畠山正則さん

▲個人の部 優勝
昭和地区 南都孝治さん

営農・生活応援フェア開催



▲農薬、肥料等の説明を受ける来場者。

10月21日(金)～22日(土)

営農経済センターにおいて、営農・生活応援フェアを開催しました。期間中は200人を超える来場者があり、来年度の肥料・農薬等の選定、使用方法等について各メーカー担当者やJA営農指導員と相談し資材注文の参考としました。来場者からは「来年度へ向けた肥料、農薬等の使い方を丁寧にアドバイス頂き、大変参考になった」との声が聞かれました。また、電化製品やスタッドレスタイヤ等の特売も併せて行われ大盛況となりました。

肥料価格高騰対策のごあんない

～肥料価格高騰に直面する農家の皆様を支援します～



肥料価格の高騰による農業経営への影響緩和のため、化学肥料の低減に向けて取り組む農業者の皆様の**肥料費を支援**します。



支援の対象となる肥料(当JA取扱銘柄のみ)

令和4年12月から**令和5年2月**に購入し、引き取りまたは配達された肥料（令和5年度に使用する肥料）が対象です。

③支援対象となった肥料は、返品・交換ができません。返品した場合、支援金の返還義務が生じます。

支援の内容

化学肥料低減の取組を行った上で前年度から増加した肥料費について、その**7割**を支援金として交付します。

支援金

=

当年の肥料費

-

当年の肥料費 ÷ 価格上昇率 ÷ 使用料低減率
（統計データを基に決定） （0.9）



× 0.7

申請に必要なもの

- ① **化学肥料低減**に向けた取組に**2つ以上**取り組むこと
 （別途、**低減計画書**がございますので詳細については決定次第、広報等にてお知らせ致します）

申請の受付開始は **令和5年1月の予定** です！

対象肥料等に関しては **購買課(855-6222)**まで
 肥料低減計画書に関しては **農業振興課(855-6221)**まで



アグリマイティー資金

農機具購入等にオススメです！

年 **1.35** %

固定金利
(保証料別)

JAバンク利子補給制度対象資金

(1) 条件によりJAバンク利子補給の対象
(当初3年間、最大1.0%)となり、年0.35%
の金利が適用されます。

(2) 利子補給対象条件は、①100万円以上の
お借入れ、②秋田県農業信用基金協会の保証を
受けられる方となります。

↓
年 **0.35** %

○お申し込まれても、審査結果によってはお客様のご希望に添えない場合がございます。○金利は毎月変動しますので、実行時の金利は変更になる場合があります。○表示金利は固定金利であり、保証料は含まれておりません。○利子補給の対象となった場合、借入当初3年後は基準金利に変更されます。○金利は令和4年10月20日現在となります。○詳しくは各支所、または金融課までお問い合わせください。

米・大豆を使って味噌加工を委託してみませんか

味噌委託加工承り中



～安心で美味しいJAの味噌をご賞味下さい～

味噌加工料金(1口)消費税込み

●原料持込 7,700円 ●JAで材料準備 17,930円
米15キロ・大豆13キロ

※半口(米7.5キロ、大豆6.5キロ)から加工承ります。

【お申込・お問合せ】JAあきた湖東 生活課 TEL 018-855-1516

生活課からのお知らせ

小規模多機能型居宅介護施設「もりやま」



もりやまの畑で収穫したにんにくを半分は料理に使い、半分は皮をむき、また、来年収穫できるように畑に種を植えました。そのほか玉ねぎの苗も利用者さんと一緒に植えました。

どんな料理にしようかな？

早く食べたいなあ～！



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

まずはご希望を
ご相談下さい。



令和5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。

- 肥料価格高騰対策の支援の対象が、令和4年12月から令和5年2月までに購入し、引き取りまたは配達された肥料となります。注文時期によっては、対象期間での納品ができない場合がございますので、お早めに注文書の提出をお願いします。なお例年より配達及早まる場合がございますので置き場所の確保もお願いします。
- 肥料の自己取希望の方へ。12月早取は11月30日締切となりますので、お早めにご提出下さい。
- 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、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。

お問い合わせは購買課まで018-855-6222

JAあきた湖東 オリジナル企画 **こども共済 プレゼントキャンペーン** お子さま・お孫さまへ



大切なお子さま・お孫さまへ、「学資」に対するあんしんをプレゼントしませんか？
—JAのこども共済が応援します—

全員プレゼント！
ご提案を受けた方に
JA共済オリジナル
アンパンマングッズ
プレゼント

ご紹介プレゼント！
さらに
ママ友・パパ友を
ご紹介いただくと
JA共済オリジナル
アンパンマンバスマット
プレゼント

＜ご連絡はこちらへ＞

JAあきた湖東 共済課 855-4510 五城目支所 852-4321 井川支所 874-2025 八郎潟支所 875-2110 瀬上支所 877-3511 JA共済

- ＜こども共済プレゼントキャンペーン＞
- 対象期間
令和4年9月1日～令和5年3月31日
 - 対象者
 - ・12歳以下のお子さま・お孫さまがいらっしゃる方
 - ・これからお子さまが生まれる方
 - 全員プレゼントお渡し条件
ライフアドバイザーと直接対面し、こども共済のご提案をお受けいただくこと
【プレゼント賞品】JA共済オリジナルアンパンマングッズ
 - ご紹介プレゼントお渡し条件
ご紹介者さまがJA共済に未加入のご友人（ママ友・パパ友）に本キャンペーンをご案内いただき、ご紹介された方が紹介を受けた旨をJAにご連絡いただくこと
【ご紹介プレゼント賞品】JA共済オリジナルアンパンマンバスマット
※ご紹介者さまとご紹介された方いずれにもプレゼントします（1家族につき、お受け取りは最大2回まで）



旬の食材 「ヤマイモ」

長芋・大和芋・自然薯など、ヤマノイモ科の芋を総称して「山芋（ヤマイモ）」といいます。自然薯などは山菜の王様と呼ばれる高級野菜で、家庭菜園でも挑戦する人が増えていますが、収量が少なかったり、先端が割れたりします。また、地中深くに長く伸びるため収穫するのが大変で、収穫時に折れたり傷ついたり、難易度の高いものでした。しかし、クレバーパイプの登場で、初心者でも簡単に栽培することが可能となりました。ヤマイモは、種イモの先端にある発芽点の真下から新しいイモが育ちます。ジオスゲニンやアミラーゼや食物繊維など健康的な栄養を含む、驚くべき食品です。生で食べる場合、山芋は粘りのある食感を生かすために、すりおろして使うのがおすすめ。山かけや、だしを加えたとろろ汁にぴったりです。長芋は水分が多いので、すりおろすのはもちろん、切ってサラダや和えものに入ると、サクサクとした食感がアクセントになります。



個人・法人の事業者のみなさん

消費税の

令和5年10月から、

「インボイス制度」が始まります！



制度開始時にインボイス発行事業者
となるためには、
原則、**令和5年3月31日まで**
に登録申請が必要です！

インボイスを発行するためには、インボイス発行事業者の登録申請が必要です。
登録を受けると、課税事業者として消費税の申告が必要となります。

☆ インボイス制度特設サイト

制度について解説した動画、説明会の
開催情報や申請手続きなどを掲載しております。

説明会
開催中!

インボイス制度
特設サイト



☆ 制度についての一般的なご質問は

チャットボットにご質問を入
力いただくと、AIを活用して
24時間自動でお答えします。

チャットボット
はこちらから



インボイス制度の疑問
にお答えします!



税務職員ふたば

軽減・インボイスコールセンターでは、一般的なご質問にお答えします

フリーダイヤル 0120 - 205 - 553 (無料)

9:00~17:00 (土日祝除く)

※ 個別相談は、所轄の税務署への
事前予約をお願いします。



仙台国税局・税務署





NEW 健康

ワンポイント アドバイス

今月のテーマ

冬に多い感染性胃腸炎について

日に日に秋が深まる季節となり、肌寒い日も多くなってきました。寒くなってくると流行するのがウイルス感染症です。冬に流行するインフルエンザや感染性腸炎を起こすウイルスは、低温・乾燥を好むため生存率が上がって、感染力が強くなります。一方、人は気温が下がりがり体温が低くなるためと免疫力が低下し、空気の乾燥によつてのどや鼻腔等の粘膜の防御反応が鈍くなり感染症にかかりやすくなります。病原体である『ウイルス』と感染する『人』の条件がそろうため流行するといわれています。そこで、今回は冬に多い感染性胃腸炎と予防法についてご紹介します。

1、感染性胃腸炎とは

ウイルスや細菌、寄生虫などに感染することで、胃や小腸、大腸に炎症を起こす病気です。一般的に細菌性は夏季に、ウイルス性は冬

季に多いとされています。

2、感染経路

主に食品からの感染と人から人への感染があります。食品からの感染は牡蠣などの生の2枚貝に含まれ、生や調理が不十分なまま食べた場合に感染します。人から人への感染は、感染者の便や吐物等を処理する際に手指に付着したウイルスから感染する、あるいは病原体が付着したドアノブやスイッチ等に触れることで手指を介して口に入り感染します。また、感染者の便や嘔吐物が乾燥するとウイルスが空气中に舞い、他者がそれを吸うことで感染する場合もあります。

3、感染性胃腸炎の症状

腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱などの症状がみられます。ただし、病原体の種類によって現れる症状に違いがあります。

4、感染しないためには

最も重要な予防方法は手洗いです。特にトイレ後や嘔吐物の処理をした後は流水と手洗いソープによる手洗いをしっかりとしましょう。また、感染者の便や嘔吐物を処理する際は手袋とマスクを着用し、汚染された物は袋に密閉して捨てるようにしましょう。外出から帰ったら手洗い、食事の前にも必ず手を洗い、感染症を予防しましょう。



口タウイルス	ノロウイルス	病名
潜伏期間は48時間前後。0～6歳の乳幼児にかかりやすい。初期に39度台の高熱、嘔吐、下痢（便がレモン色や白っぽい色になることがある）	潜伏期間は1～3日。激しい嘔吐と下痢が2～3日は強い症状が続き、その後速やかに症状が改善する。発熱は軽度。	症状と特徴





今号の
おたより
コーナー
November Letter Corner

1 湿布葉を必要以上に貼付すると、様々な副作用がある事を初めて知りました。フンポイントアドバイスはとても参考になります。
(五城目町 60代)

2 スポーツの秋、行楽の秋、食欲の秋、やさい畑の新鮮な野菜で私の食欲の秋を満たしていると思います。
(八郎瀧町 70代)

3 新米あきたごまちを食へました。美味しく言葉が出ました。このあきたの「サキホコレ」を楽しみにしています。
(井川町 40代)

4 今年こそはサキホコレを食べたい!!ので早速、スーパーに予約しました。初めてあきたごまちを食へた時「おいしい」と思ったのを覚えています。
(湯上市飯田川 60代)

5 10月に入りなんでも値上げでびっくりにです。やさい畑で買える物があるので私たちは幸せです。
(湯上市昭和 70代)

6 私にはやさい畑がありますが、毎月、野菜情報報の所は本当に楽しくもあり、私にはとても大切な部分です。ありがとうございます。
(五城目町 70代)

7 朝の清々しい空気に触れながら細々と野菜や花を作って楽しんでます。毎月配られることこの情報誌は季節の野菜作りや湖東地区の情報等も知れて楽しく拝読しております。職員の皆様これからも楽しい話題を提供して頑張ってください。
(八郎瀧町 60代)

8 稲刈りも好天が続いて、だいぶ出て来ましたね。お米も果物も野菜も美味しくって益々腹肥える秋です。ほこほこしくなっちゃ
(井川町 70代)

9 「サキホコレ」が売られたら買いに行きます。さのこ、くり、花、やさい畑で買いました。新鮮で美味しかったです。
(湯上市飯田川 70代)

10 表紙の写真を見て懐かしく感じました。毎月読んでいます。
(井川町 40代)

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～

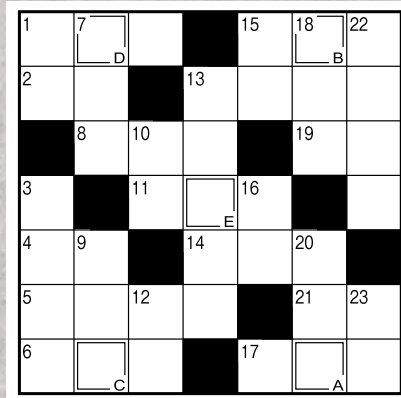
応募資格

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

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？

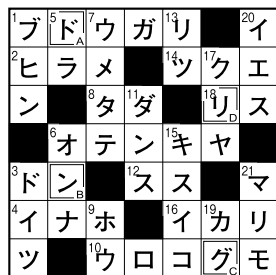


- タテのカギ
- 01. 忘れないように取ります
 - 03. とんぶりは、この植物の実を加工したものです
 - 07. マチュピチュは——帝国の遺跡です
 - 09. 「もしもし」と出ます
 - 10. 枯れ山水の庭には作りません
 - 12. 壱が一、弍が二なら、陸は
 - 13. 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
 - 15. 恋よりも深いものなのかも
 - 16. 桃太郎の家来の一員
 - 18. モミジとも呼ばれることもあります
 - 20. 不公平ではありません
 - 22. 今年収穫した米のこと
 - 23. トラクターを数えるときに使う言葉

ヨコのカギ

- 01. 11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
- 02. 浅草寺の表参道入り口に立つ雷——
- 04. カップルが組むことも
- 05. 11月23日は——感謝の日。国民の祝日です
- 06. 不審に思う気持ち。——の念を抱く
- 08. 牛や馬に与える餌のこと
- 11. 眼科で視力——を受けた
- 13. マラソン選手に沿道から飛ぶことも
- 14. クラブを持ってコースを回ります
- 15. 兵庫県の——市は子午線のまちとして知られています
- 17. イースター島にある巨大な石像
- 19. 根拠のないうわさ話
- 21. 木々が空中に伸ばすもの

先月号の答え



A=ド
B=ン
C=グ
D=リ

- 秋永桃子さん(五城目町)
- 鈴木幸恵さん(井川町)
- 相馬典子さん(八郎瀧町)
- 菊地華さん(湯上市昭和)
- 三浦和子さん(湯上市飯田川)

応募総数28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。

- 応募方法
- 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いの上、下記の宛先までハガキにてお送り下さい。(11月21日(月)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。

宛先 〒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

第145回 秋田県種苗交換会協賛

第74回 秋田県JA農業機械化ショー

組合員の
皆様へ

各JAの受付は休憩所内に設置していますので、各受付にて記念品をお受け取りください。

※各JAの受付場所は下記の会場配置図でご確認ください。

新型コロナウイルス対策のため、ご理解とご協力をお願い致します。

- ご入場の際は検温のご協力をお願い致します
- バス動員は行いません
- 昼食の提供は致しません
- 飲み物は所定の場所をお願い致します

大輪の如く
大仙に轟け
大地の祈り

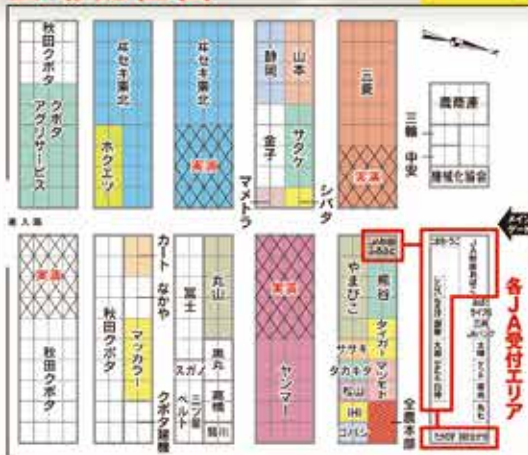
- **新型農機** 三菱・クボタ・イセキ・ヤンマー・やまびこ・丸山 他
最新鋭の機種を多数展示致します。会場にて直接、見て触れて確かめてください。
- 共同購入トラクターSL33Lのご紹介
- 担い手向け低コスト大型農機
- 各種関連機械 ● リース相談・農業資金相談

日時 10/29(土) ~ 11/4(金)
9:00~16:00 ※最終日のみ9:00~12:00

会場 「大曲の花火」公園
秋田県大仙市小貫高畑「大曲の花火」会場

各JA受付エリア《拡大図》

会場配置図



JA・JA全農あきた



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

10月のあゆみ

- 6日.....第7回 LA会議
- 11日.....厚生連 監事監査
.....第3回 ALM委員会
- 12日.....第7回 支所長会議
.....第7回 経済・生活福祉事業会議
- 13日.....令和4年度 上半期監事監査(～17日)
- 14日.....第10回 JAバンクグラウンドゴルフ大会
.....厚生連 監事監査
- 18日.....みどりの監査法人 リスク評価手続き(内部統制の整備評価手続き等)(～21日)
- 19日.....第7回 企画会議
.....厚生連 理事会
.....厚生連 監事監査
- 20日.....第9回 監事監査
- 21日.....第3回 債権対策委員会
- 24日.....中央会 理事会
.....厚生連 経営管理委員会
.....全農 運営委員会
.....全共連 運営委員会
- 25日.....秋田県常例検査(全面検査)(～27日)
- 28日.....第4回 コンプライアンス委員会
.....第9回 理事会
- 29日.....第145回 秋田県種苗交換会 新穀感謝農民祭並びに開会式(～11月4日)

11月の行事予定

- 3日.....中央会 理事会
- 8日.....厚生連 監事監査
- 9日.....厚生連 監事監査
- 11日.....厚生連 監事監査
- 22日.....厚生連 監事監査
.....厚生連 理事会
.....厚生連 監事監査
- 25日.....第10回 監事監査
.....第10回 理事会
- 28日.....中央会 理事会
.....厚生連 経営管理委員会
.....全農 運営委員会
.....全共連 運営委員会
- 30日.....令和4年度第3四半期購買品・米穀棚卸立会監査(～12月1日)

理事会報告

業務報告 ● 10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(9月実施)の報告について
- 令和4年度11月末基準購買品等棚卸立会監査の実施について
- 余裕金運用状況の報告について
- 金融事業における反社会的勢力認定結果について
- JAグループ秋田による災害等への金融支援策について
- 特殊詐欺被害の発生について
- 第145回 秋田県種苗交換会日程について
- 令和4年産米 売渡(集荷)実績について
- 令和5年度 職員採用(内定)について
- 自主(自店)検査結果報告「第2四半期」について
- 令和4年度 第2・四半期 不正・不祥事・苦情等対応状況について
- 事務ミス等の発生状況について

委員会報告 ● 第3回債権対策委員会

議案 ● 議案第32号 経理規程の一部変更について

あしがき

11月になり、日増しに寒くなり、暖房器具が手放せなくなりそうです。夏場の暑かった時期も恋しいそんな気分になります。さて、寒くなる季節ですが、食欲の秋で美味しい食材が目白押しで、存分に味わいたい気分になります。ゆつくり温泉に入り、秋の味覚に舌鼓を打つ、そんな過ごし方がしたいです。広報誌も来月で12月号になり、月日の流れの速さに驚きます。おたよりコーナーで皆様からの写真が鮮明で綺麗でいつも楽しみにしている一言が私のモチベーションになっています。



湖東の
おいしさ
いただきます



VOL



177

や さい だい す
野菜大好き！！



はち ろう がた えん
八郎潟たいようこども園おおぞら

八郎潟たいようこども園おおぞらの年長さんにネギをプレゼントしました。撮影場所の園庭は全園児で植えた大根畑で子どもたちが「なかよしばたけ」と名付け、看板作りをしました。子どもたちは色んなことに興味があり、生き物が大好きでみんなで世話をし、関心を高めています。今の時期、園庭のどんぐりや園外保育で拾ってきた木の実で「どんぐり転がし」や「どんぐりカフェ」「こま作り」などを楽しみ、秋を満喫するほか、体を動かすことも大好きで、最近では縄跳びも上達しており、色々な飛び方に挑戦しています。先生はこれからの季節、寒さに向かうので元気に過ごせるように子どもたちを見守ってくれています。



今月の野菜

ネギ



中国西部、アルタイ地方などが主な原産地となっています。ネギは大きく分けて白ネギと青ネギがあります。東日本では白ネギが好まれていて西日本では根元まで青い青ネギが一般的になっています。どちらも食べる部分は葉ですが、白ネギは深いところまで土寄せをして日に当たらないようにすることで白い部分を多くしています。白ネギは甘みがあって煮込み料理や焼き鳥などに最適で、青ネギは香りがよく、炒め物や薬味に活躍します。ネギは血圧予防に効果が期待されるカリウム、骨の形成に有効なカルシウム、白ネギはアリシン、青ネギはβカロテンが含まれ、どちらも抗酸化作用があり、がん予防や免疫力アップにも効果が期待されます。また青ネギには血液の凝固や骨の形成に関わるビタミンKと血液を作る働きのある葉酸が多く含まれています。