

平成21年10月1日

編集・発行

JAバンク茨城年金友の会
JAバンク茨城県信連
(茨城県信用農業協同組合連合会)
茨城県水戸市梅香1-1-4
電話 029-232-2056

<http://www.ib-ja.or.jp/shinren/home>



6月23日 年金友の会総会・特別高齢者表彰の模様

JAバンク茨城年金友の会総会開催

去る6月23日(火)に小美玉市四季文化館「みのり」において平成21年度「JAバンク茨城年金友の会総会」が県内各JA年金友の会役員の方々の参加を得て、開催いたしました。総会では、特別高齢者表彰・特別功労者表彰として、それぞれ代表者の方に賞状・記念品の授与を行い、次に①20年度事業報告②21年度事業計画について、承認をいただきました。21年度事業としてのスポーツイベントは、クロツケー・ゲートボール大会・グラウンド・ゴルフ選手権大会を昨年に引き続き開催するとともに、今年度より新たな取組として、ゴルフ大会を開催いたします。(※次頁参照)

また、特典協力店舗の拡大や、年間2回の「情報誌」および「年金友の会だより」(12月発行予定)の発行についても引き続き行ってまいります。

JA年金友の会は、今後も会員の皆様に充実した生活を送っていただくために、取組を行ってまいりますので、よろしくご願ひ申し上げます。



CONTENTS

ごあいさつ	1
お知らせ	2
特典協力店舗一覧	3
協力店舗広告	5
医療情報	7
「旬」のお料理	8
いい場所茨城再発見	8
編集後記	8



JA年金友の会 特典協力店舗一覧 71 店舗

〈県内共通店舗〉

(平成21年10月現在)

店舗名	特典内容	その他
(株)農協観光 茨城支店	別ページの広告をご覧ください。	お問合せ先 029-232-2301
銘菓の老舗 あさ川	「水戸の梅」「妹ほっかり」5%割引	県内51店舗(FC店舗の多賀・湊・石岡・鉾田・潮来・結城を除く)でご利用いただけます。
メガネのクロスワ	メガネ式・レンズ・フレーム・10%割引	特制品・セット商品は除きます。
ばんどう太郎グループ	2名様まで50円割引	ばんどう太郎/かつ太郎/海のさむらい/さむらい/焼肉ダイニング百萬太郎/ひな野の坂東太郎グループ店でご利用いただけます。
祐月	各種人形等表示価格より10%割引	水戸店/土浦店 でご利用いただけます。
クリーニング専科	代金3%割引	他の割引サービスとの併用も可能です。
益益	・2名様以上お会計5,000円以上で1,000円割引 ・飲み放題コース4,000円を3,500円	水戸駅南・茨大前・常陸太田・那珂市・常陸大宮・ひたちなか市東石川・下館店でご利用いただけます。
忍家	・2名様以上お会計5,000円以上で1,000円割引 ・飲み放題コース4,000円を3,500円	県内17店舗でご利用いただけます。
らーめん げんき屋	げんき餃子1皿サービス	菅谷店・ひたちなか店・東水戸店でご利用いただけます。
揚げたて屋 てん	えび天1本無料 ※4名様まで	河和田店・茨大前店でご利用いただけます。

〈県北地区〉

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
五浦観光ホテル	宿泊施設	北茨城市大津町	0293-46-1111	宿泊代10%割引。日帰り入浴料200円割引(800円に) ※会員の方のみ
新里美カントリークラブ	ゴルフ場	日立市中深沢町中ノ沢	0294-59-0111	昼食時グラスビール又はソフトドリンクサービス(※月・火は除く) 会員の方のみ
金砂の湯(JA茨城みずほ)	温泉施設	常陸太田市上宮河内町	0294-76-9919	入浴料50円割引
MKマルサン	内装工事	常陸太田市町田町	0294-85-0653	内装工事代を20%割引
宝来館	旅館	常陸太田市棚谷町	0294-85-0114	日帰り入浴半額割引
グランドスラムカントリークラブ	ゴルフ場	常陸太田市田渡町	0294-74-4111	平日会員特別料金(4.5.6.10.11.12月は5,400円・1.2.3.7.8.9月は4,900円 昼食付)
東海会館(JAひたちなか)	総合会場	東海村船場	029-282-8351	15名以上の宴会予約で、瓶ビール又はウーロン茶を2人に1本サービス
JAひたちなか不動産管理センター	賃貸住宅	ひたちなか市勝田泉町/東海村船場	勝田店 029-270-2131 東海店 029-282-2552	会員紹介のアパート契約者には、契約時に仲介手数料を50%割引
浅川建設	建設業	那珂市豊嶋	029-298-3722	木のビノキオ 木っ端差し上げます
常陸 なわのれん	飲食	水戸市白梅	029-226-7880	会員証を持参した方に常陸なわのれん牛刺(黒毛和牛)プレゼント(お一人様)
がんこ家	飲食	水戸市笠原/水戸市石川	笠原店029-240-4222 赤塚店029-253-2566	ランチ・ディナー5%OFF
なか健康センター	温泉施設	那珂市菅谷	029-352-1526	4名様まで大人1,400円・同伴(小学生)700円 ※繁忙期(正月・GW・盆)は割引対象外
きくすい	飲食	水戸市西原	029-255-1710	ソフトドリンクメニューより、ワンドリンクサービス
大洗イエローボート	ドライブイン	水戸市大串町	029-269-3009	魚市場「大洗ボートエリア」刺身処「大洗の魚河岸」回転寿司「魚屋藤五郎」にて5%割引。 ※会員の方のみ
浅見カントリークラブ	ゴルフ場	水戸市杉崎町	029-259-3811	当日フロントでカード提示により、1組最大4名様までプレー代500円割引 およびドリンク券サービス
そば工房 なかむら	そば打ち	水戸市石川	029-252-4107	・体験教室500円割引 ・初級・中級コース10%割引
別春館(明利酒類株式会社)	酒販売	水戸市元吉田町	029-246-4811	・2,000円以上お買上げの方に梅酒カップ進呈 ・一人笑・二人笑・三人笑・華むら咲 5%割引
田原カイロプラクティック	マッサージ	茨城町長岡	029-292-2222	初回300円引き。2回目以降200円引き
コヤマスポーツ	スポーツ用品	水戸市・南町/吉田町一里塚東	029-231-5177	インソール作製10%割引。 ウォーキングシューズ・グラウンドゴルフ用品15%割引
こころ	マッサージ	水戸市大塚町	029-255-0909	全てのコース10%
クリーニングハセガワ	クリーニング	水戸市本町	029-221-7919	全品10%OFF
潮騒の湯	温泉施設	大洗町大貫町	029-267-0316	入館料1,000円より200円引き。(月～金) (※会員の方のみ)
笠間クラインガルテン そば処	飲食	笠間市本戸	0296-70-3022	食事につき100円割引
巴里の食卓 友路店	飲食	笠間市八雲	0296-78-3577	会員証持参した方におすすめデザート1品プレゼント
笠間工芸の丘	陶芸教室	笠間市笠間	0296-70-1313	陶芸体験の基本料金の10%割引
スタジオYO・GA	ヨガスタジオ	水戸市石川	029-254-9753	オアシスの水サービス
中国飯店 珍来	飲食	水戸市笠原	029-241-9451	食後にデザートサービス
ホロルの湯	温泉施設	東茨城郡城里町	029-288-7775	入場料100円引 ※会員の方のみ

2009 JAバンク茨城 年金友の会 オープンゴルフ大会

プレー代 特別料金

コンペ 登録費無料

気の合う仲間とエンジョイプレー!!

開催期間 **2009 10.1(木)~12.22(火)**

主催 JAバンク茨城年金友の会/JAバンク茨城県信連
後援 農協観光茨城支店/日本農業新聞/茨城新聞社/茨城放送

優勝 国内宿泊券
準優勝 国内宿泊券
3位 常陸牛・ローズポーク詰合せ
4位 豪華かにセット
5位 常陸牛サーロインステーキ
★その他、ベストグロ賞・ブービー賞・飛び賞(10位単位)にも素敵な賞品をご用意しています。
※賞品内容はJA窓口備付の賞品一覧をご覧ください。

大会の流れ

〈お申し込み〉
大会会場(ゴルフ場)へプレー予約をしてください。
※ご予約の際にJA年金友の会ゴルフ大会参加とお伝えください。

〈エントリー〉
JA窓口で参加証明を受けてください。
※参加申込書は、JA窓口へ備え付けされております。

〈スコア提出〉
競技プレー後、会場投函BOXにスコアカードを投函してください。

〈表彰〉
会場ごとに順位を決定し、1月末に表彰(賞品の発送)を行います。※入賞者の通知は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

大会会場 開催会場は県内5ヶ所のゴルフ場での分散開催方式となります。大会開催期間中に各会場にて、お好きな日に、ご予約のうえ競技プレーしていただけます。

グランドスラムカントリークラブ 常陸太田市田渡町823-11	Tel 0294-74-4111	●平日:4,900円(昼食付) ●土日祝:通常料金より1,000円割引
浅見カントリー倶楽部 水戸市杉崎町1916-1	Tel 029-259-3811	●平日:通常料金より500円割引 ●土日祝:通常料金より1,000円割引 ※特別日、ネット予約は除く
霞ヶ浦カントリー倶楽部 行方市芹沢1000	Tel 0299-55-2311	●平日のみ:10・11月/8,300円 12月/7,800円 ※ネット予約は除く
ザ・ゴルフクラブ竜ヶ崎 龍ヶ崎市泉町字原口1592-77	Tel 0297-64-0110	●通常料金より1,000円割引
スプリングフィルズゴルフクラブ 筑西市小栗6588	Tel 0296-57-9811	●平日:8,000円 ●土日祝:10・11月/16,000円 12月/15,000円 (昼食付) (昼食付) (昼食付)

参加資格 JA年金友の会会員または、JAへの年金振込予約者
※申込は4名編成(3名可)にて競技を希望するゴルフ場へ直接連絡して予約申込を行ってください。
参加の際、1名以上はJA年金友の会会員または、JAへの年金振込予約者であることが必要です。
※参加資格を満たさない方の同伴競技も可とします。ただし、資格を満たさない方については、表彰対象外となりますので、あらかじめご承知ください。

競技方法 18ホール・ストロークプレー(新ペリア方式)、セルフでのプレーも可とします。
競技規則は大会開催ゴルフ場のローカルルールを適用します。
レギュラーティを使用。女性はレディースティ使用。
ゴルフ場にシルバートイがある場合、該当者は使用可とします。

表彰 競技終了後に記入したスコアカード(ゴルフ場専用)をゴルフ場受付にある本大会専用の提出BOXに投函してください。
提出されたスコアカードによりスコアを算出(新ペリア方式)し、大会終了後、順位を決定します。

料金 各ゴルフ場とも「特別料金」を設定しますが、他のサービス券などとの併用は不可となります。
ゴルフ場メンバー会員様についても同様とします。料金は、ゴルフ場・曜日等で異なるのでご注意ください。

その他 プレー代・飲食代等・諸費用はすべて競技者負担となります。競技者は健康管理に注意してください。
なお、大会参加時の事故等については、大会事務局は一切責任を負いません。
※ご不明な点はJA窓口にお問い合わせください。

ANA 羽田発 2009.10/19・2010.1/31

Easy&Free 5<5< 自由自在

北海道・九州・沖縄

2日間エコノミークラスホテル、往復基本フライト利用時／おとな2～4名1室利用時(おとなおひとり様)／朝食付き

HOKKAIDO 22,000円～29,100円

2日間エコノミークラスホテル、往復基本フライト利用時／おとな2～5名1室利用時(おとなおひとり様)／朝食付き

OKINAWA 28,200円～39,800円

九州温泉地スペシャル2日間コース／基本ホテル、往復基本フライト利用時／おとな4～6名1室利用時(おとなおひとり様)／夕朝食付き

KYUSHU 26,000円～39,900円

九州シティ2日間コース／基本ホテル、往復基本フライト利用時／おとな3～5名1室利用時(おとなおひとり様)／朝食付き

26,000円～35,700円

ANA 旭山動物園へ行く! 事前座席指定・SKIP OK!

フライトが選べる! ホテルが選べる! それなのに... この価格!!

会員特典 会員証呈示で 2,000円割引 いたします

お問い合わせ・お申し込み (株)農協観光茨城支店 TEL: 029-232-2301

手をかけて心をこめて 喜ばれる旬の和菓子を ご賞味ください

創作和菓子 すすき

会員特典 2000円以上 お買い上げのお客様に お菓子プレゼント! ※お会計時にカードをご提示ください

坂東市辺田1521 電話 0297 (35) 0176 営業時間/9:00～19:30 定休日/月曜日(ただし、月曜日が祝日の場合は翌日定休)

四ッ六庵 鴨汁

鶏の濃厚な旨味が効いた四ッ六庵の旨い鴨汁です

季節ごとの味わいを楽しむ

会員特典 全品50円引き ※ただし、ランチメニューを除く

〒306-0631 茨城県坂東市岩井2837-1 Tel. 0297-35-0582 営業時間/午前11:00～午後10:00 年中無休 (オーダーストップ午後9:30)

笠間クラインガルテン そば処 地域食材供給施設

●営業時間 11:00～16:00 ●定休日 毎週月曜日 ※月曜が祝日の場合は翌営業日

笠間市本戸4285 TEL.0296-70-3022

笠間産の常陸秋そばを使用した本格的な手打ちそばと旬の山菜、野菜のてんがらを笠間焼の器でご賞味いただけます。また、そば打ち体験もできます。

会員特典 食事につき100円引き ※同伴者も含む

手造りの和菓子

御菓子司 老久庵

会員特典 2000円以上 お買い上げのお客様に お菓子プレゼント!

〒306-0631 茨城県坂東市岩井3302-6 Tel/Fax.0297-35-2095 定休日/水曜日

〈鹿行地区〉

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
J A 旭村 サングリーン旭	農産物直売所	鉾田市礒山	0291-37-4147	①時期の旬の野菜・果物を1ケースのみ100円割引 ②敬老の日にご来店いただいた会員の方に粗品プレゼント
ファーマーズマーケットなだろう	農産物直売所	鉾田市飯名	0291-34-8888	買物袋・専用メンバーズカード・会員証の持参で、2ポイント進呈(通常1ポイント)
いこいの村瀬沼	宿泊施設	鉾田市箕輪	0291-37-1171	会員証を呈示した宿泊者に対し、ソフトドリンク1本サービス
霞ヶ浦カントリー倶楽部	ゴルフ場	行方市芹沢	0299-55-2311	プレー代金500円割引(平日限定)(会員の方のみ)
華のれん	飲食	行方市石神	0299-80-7200	お食事と一緒にソフトドリンクかデザートご注文した会員の方に100円割引
道の駅「いたこ」	ドライブイン	潮来市前川	0299-67-1161	足湯無料サービス(通常200円)

〈県南地区〉

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
東筑波ユートピア	動物園	石岡市吉生	0299-43-1100	入場料 大人1,000円を800円/小人500円を400円 ※3才未満は無料
宝来軒	飲食	石岡市鹿の子	0299-24-1853	種類またはご飯類と一緒に餃子注文した方は餃子100円引き(同伴者も含む) ※ただし、セットメニューは除く。一人一皿まで。
志ち乃	和菓子	土浦市手野町/つくば市上野字向原	029-828-1117 029-850-6111	お買上げ代金から3%割引
湯楽の里 土浦店	温泉施設	土浦市真鍋新町	029-825-1526	貸しタオル・バスタオル無料(会員の方のみ)
霞ヶ浦観光ホテル	宿泊施設	土浦市川口	029-821-5110	レストラン ランチ5%割引 ※本人とご家族の方
印晶堂	印鑑・ゴム印・鍵	つくば市天久保	029-854-0997	3,000円以上お買上げで粗品プレゼント
辰海 つくば店	飲食	つくば市松野木字西山	029-838-5666	ランチタイム ソフトドリンクサービス/夜 生ビール1杯サービス(会員の方のみ)
もみっペサロン	マッサージ	つくば市吾妻	029-858-7830	スタンプカードを会員証呈示でプラス1ポイント進呈
筑波ハム	飲食・販売	つくば市下平塚	029-856-1953	レストランにてお食事をした会員の方に対して、ソフトドリンクかドリンクヨーグルトをサービス
つくば湯ワールド/スパレポウル	複合施設	つくば市下原	029-839-5555	湯ワールド 入場料金1,890円を会員特別料金(1,365円)/スパレポウル 通常料金500円を50円割引 ※早朝・深夜割引には適用されません。※会員の方のみ
筑波観光鉄道(株)	観光	つくば市筑波	029-866-0611	ロープウェイ・ケーブルカー往復 大人100円割引 小人40円割引 ※会員証1枚で4名様まで
筑波山京成ホテル	宿泊施設	つくば市筑波	029-866-0831	同伴者5名様まで、宿泊代10%割引 ※他の割引との併用は不可
ワーブステーション江戸	テーマパーク	つくばみらい市南太田	0297-47-6000	入場料400円を100円割引 ※会員の方のみ
そば処 志づき	飲食	つくばみらい市谷井田	0297-57-1552	ランチタイム ソフトドリンクサービス/夜の部 生ビール1杯サービス ※会員の方のみ
海鮮まるまつ	飲食	つくばみらい市山王新田	0297-57-1177	お食事をした方にソフトドリンク1杯サービス
ザ・ゴルフクラブ竜ヶ崎	ゴルフ場	龍ヶ崎市泉町字原口	0297-64-0110	1組全員のプレー代金を1,000円割引(他の優待、コンペプラン等との併用不可)
そば処 轟山	飲食	守谷市大柏	0297-48-7241	会員証を呈示した方に対し、すりゴマ(100円相当)をプレゼント
らーめん夢道中 河内店	飲食	稲敷郡河内町	0297-84-4727	味付玉子サービス(会員の方のみ)

〈県西地区〉

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
館最中本舗 湖月庵	和菓子	筑西市内	0296-22-2513	2,000円以上お買上げの方にお菓子プレゼント
ユニバーサル治療院	マッサージ	筑西市岡芹	0296-22-7991	初回、初診料3,000円・診察料4,000円のうち初診料が無料
スプリングフィルズゴルフクラブ	ゴルフ場	筑西市小栗	0296-57-9811	土・日・祝日 プレー代2,000円割引/平日 優待料金を適用 ※各種割引との併用不可
ミヤモトスポーツ	スポーツ用品	下妻市長塚	0296-44-2805	現金10%割引及びポイント2倍/グラウンド・ゴルフ用クラブ20%割引
ピアスパークしもつま	複合施設	下妻市長塚乙	0296-30-5121	通常800円の入浴料を100円割引(※会員の方のみ)
そば処 つくば庵	飲食	桜川市真壁町細芝	0296-55-3878	食事代10%割引(月曜日～土曜日)
菟久屋	和菓子	坂東市岩井	0297-35-2095	2,000円以上お買上げの方にお菓子プレゼント
(有)創作和菓子すすき	和菓子	坂東市辺田	0297-35-0176	2,000円以上お買上げの方にお菓子プレゼント(会員証呈示)
(有)四ッ六庵	飲食	坂東市岩井	0297-35-0582	全品50円引き ※ただしランチメニューを除く

名物餃子 250円

会員特典 種類またはご飯類と一緒に餃子を注文した方
餃子100円引き (同伴者も含む)
※セットメニューは除く。1人1皿とさせていただきます。

〒315-0005 石岡市鹿の子2-2-28
Tel. 0299-24-1853
営業時間 / 11:00~20:30 定休日/火曜日

季節の変わり目である9月・10月は、体温調節にも注意が必要です。体温が低い事により、あらゆる病原菌の増殖へと繋がってしまうものだと。スタジオYO・GAではHOT YOGAを始めとし多彩なレッスンをご用意しております。

また体を動かすのが苦手な方に、YOSAのご用意をさせて頂きました。YOSAとはただ座っているだけですが、ハーブスチームを全身に浴びることで、アトピーや美肌、体調を整える作用があります。また、体脂肪を燃やすのでダイエットにも最適です。ぜひ健康ブームの今こそYO・GAやYOSAで心とからだを磨いて乾燥する冬に備えてみませんか？

STUDIO YO・GA スタジオ ヨーガ
茨城県水戸市石川1-3787-5 TEL.029-254-9753

会員特典 オアシスの水サービス!

洋食をベースにおつまみ、パスタ、ピッツァ、ハンバーグ、ステーキ、手作りデザートなど、ちよい呑みから、ご家族でのお食事、ホームパーティーへのケータリングなどメニューも豊富です。

巴里の食卓 友部店
会員特典 京城JIA年金友の会カードお持ちの方に限り(お一人様)
おすすめデザート1品プレゼント

〒309-1736 茨城県笠間市八雲1-10-31
●営業時間 / 11:00~15:00(ランチ) 17:00~22:00(ディナー) ●定休日 / 月曜日(祝日の場合翌日)

茨城県の銘牛「常陸牛」。最高級A-5ランクのロースを使った牛鍋をゆっくりとお座敷で味わえます。

常陸牛の繊細な肉の旨みを、伝統の牛鍋、すきやき、牛刺しなどで存分にお楽しみ下さい。

元祖牛鍋 **常陸 なわのれん**
TEL.029-226-7880
〒310-0804 茨城県水戸市白梅1-8-2
●営業時間 / 11:30~14:00(ランチ) 17:00~22:00(ディナー) ●定休日 / 月曜日(祝日の場合翌日)

会員特典 京城JIA年金友の会カードお持ちの方に限り(お一人様)
常陸なわのれんの牛刺(黒毛和牛)プレゼント

契約農家直送など旬の夕飯を、熱々揚げたてを2回に分けてご提供

お酒を飲める定食屋です!

てん リーズナブルな定食

ぶた天盛り定食 676円(税別)

会員特典 えび天1本無料 4名様まで

●河和田店 30名様まで 和室宴会できます 特別ご予約コース有
水戸市河和田町4379-43 Tel. 029-251-0066

●茨大前店 水戸市渡里町2653 Tel. 029-225-5250

ランチは、新米・みそ汁おかわり自由

げんき屋

人気 No.1 **げんきラーメン** 濃厚な白味噌タイプ

人気 **ごがし黒みそラーメン** 自家製手造り味噌が大人気

会員特典 「げんき餃子」一皿サービス

■管谷店: 那珂市管谷2294-1 Tel. 029-298-9711
■ひたななか店: ひたななか市馬渡中宿3282-1 Tel. 029-354-8515
■東水戸店: 水戸市吉沼町556-1 Tel. 029-225-8882

手づくり中華 中国飯店 珍来 医食同源

★当店人気メニュー★
★五目あんかけ焼きそば
★スーラータンメン
★四川風辛子そば(タンタンメン)
★週替りランチ
★お好み定食(11品のメニューより選べます)

TEL.029-241-9451
水戸市笠原町977(県庁近く)
●営業時間 11:30~14:00(L.O.) 18:00~21:30(L.O.)
●定休日 毎1・第3火曜日

会員特典 食後にデザートサービス

すきやき 焼肉 ステーキ 定食

常陸牛販売推奨店指定

シャブしゃぶ 手作りハンバーグステーキ

会員特典 ソフトドリンクメニューより ワンドリンクサービス

KIKUSUI 水戸市西原2丁目16番5号 TEL 029(255)1710
営業時間 木~火曜日 11:00~14:30 17:00~21:00
水曜日 11:00~14:00

医療情報

糖尿病について

総合病院 土浦協同病院
糖尿病看護認定看護師 内田 みさ子



司会：血糖値が増えすぎると別な病気になるんですか？
どんな病気になるか？
内田：身体の中を駆け巡っている血管は地球の赤道2週分ですが、太い血管の病気が細い血管の病気があり、太い血管の病気が脳梗塞や心筋梗塞です。そして細い血管の病気が、3大合併症と呼ばれる厄病トリオです。シメジに例えて、「シ」は神経で糖尿病神経障害、「メ」は眼の病気で糖尿病網膜症、「ジ」は腎臓病で糖尿病腎症です。いずれも悪化し、進行すると、いつまでもの日常生活ががらりと変わる事になります。いつまでも元気で活き活き暮らすためには、厄病トリオは避けたい病気です。

司会：合併症をおこす原因が増えすぎたブドウ糖なんですか？
内田：そうです。ブドウ糖はちょうど良い量だと、大切な栄養素なので増やし過ぎず、調度良い量である事が重要です。そして、実は予備軍といわれている、いわゆる糖尿病の気があるとされる人たちは、血管障害は始まっているので、注意が必要です。

司会：糖尿病と診断される前から血管障害は始まるのですか？
内田：そうです。糖尿病の気があるとされる人たちは、空腹時には血糖値が正常なのですが、食後の血糖値は上昇しているんです。食後の血糖値が高くなることで太い血管へのダメージは始まるので、血管硬化が進行します。予備軍とされる糖尿病の気がある人は見逃さず、増えすぎた血糖値が血管をいじめる状態をポドイブローに例えますが、ポドイブローはご存知ですか？

司会：ハイ、ボクシングのパンチです。バシバシお腹なんかをパンチするやつですね。
内田：そのパンチは一発で倒すカウターパンチと違って地味な攻撃ですが、あなどれないパンチです。後からじわじわ効いてきますから、まさしく、多すぎる血糖値は血管にとってはポドイブローなんです。その時はなんともなく、人生の最終ラウンドまで持ちこたえるかどうかはポドイブローの回数と自分次第ですね。あとは運でしょう。

司会：最後に血糖値を上げすぎない簡単な方法があれば教えてください。
内田：食べる順番を変えるだけで、随分と違います。要するに、早く吸収しないように、胃袋の中にネットをつくってあげるつもりで、まずは、食物繊維が豊富な野菜やキノコ類を水分と一緒に食べましょう。

司会：ハイ、ボクシングのパンチです。バシバシお腹なんかをパンチするやつですね。
内田：そのパンチは一発で倒すカウターパンチと違って地味な攻撃ですが、あなどれないパンチです。後からじわじわ効いてきますから、まさしく、多すぎる血糖値は血管にとってはポドイブローなんです。その時はなんともなく、人生の最終ラウンドまで持ちこたえるかどうかはポドイブローの回数と自分次第ですね。あとは運でしょう。

司会：最後に血糖値を上げすぎない簡単な方法があれば教えてください。
内田：食べる順番を変えるだけで、随分と違います。要するに、早く吸収しないように、胃袋の中にネットをつくってあげるつもりで、まずは、食物繊維が豊富な野菜やキノコ類を水分と一緒に食べましょう。

司会：最後に血糖値を上げすぎない簡単な方法があれば教えてください。
内田：食べる順番を変えるだけで、随分と違います。要するに、早く吸収しないように、胃袋の中にネットをつくってあげるつもりで、まずは、食物繊維が豊富な野菜やキノコ類を水分と一緒に食べましょう。

司会：最後に血糖値を上げすぎない簡単な方法があれば教えてください。
内田：食べる順番を変えるだけで、随分と違います。要するに、早く吸収しないように、胃袋の中にネットをつくってあげるつもりで、まずは、食物繊維が豊富な野菜やキノコ類を水分と一緒に食べましょう。

司会：糖尿病について教えてください。
内田：糖尿病は2つのタイプに分けられています。1型糖尿病と2型糖尿病です。

どちらも、身体の中でブドウ糖がエネルギー源として有効に使われなくなり、血液中のブドウ糖が正常値よりも多くなってしまいう状態になっています。食べ物で消化され、ブドウ糖に変わりエネルギーになります。ブドウ糖をエネルギーに変わりエネルギーになり、胃の裏側にある膵臓から出ているインスリンです。もつと分かりやすく言い換えれば、機関車が走るために使っている石炭がブドウ糖で、石炭を燃やすのに必要な酸素がインスリンだと考えてみましょう。

1型糖尿病はこのインスリンが全くでなくなってしまう状態です。そして、2型糖尿病は、インスリンは出ているのですが、出るタイミングが遅かったり、充分な量が出ていなかったりしている状態です。いわば石炭が十分な酸素を得られず、機関車を走らせるエネルギーがでない状態です。

司会：つまり、食べ物がインスリンのおかげで、力の源になっているということですね。健康な人だと、どれくらいの速さでインスリンは出ているのですか？
内田：食べ始めて、およそ10分程度で血糖値があがります。血糖値があがると、反射的にインスリンは膵臓から出されます。ですから、インスリンの出かたが遅かったり、十分な量ででない2型糖尿病の方は、早食いをやめましょうとよく指導されます。

司会：ゆっくり食べると血糖値は上がらないのですか？
内田：血糖値は食べれば上がりますが、食べたものが消化されて吸収される過程がゆっくりの方が、インスリンが出るタイミングがゆとりがありますよ。

司会：そうですね。早食いでインスリンも間に合いませんよ。

司会：そうですね。早食いでインスリンも間に合いませんよ。

旬のお料理

“さつまいも♡ドリア”

【515kcal】



クッキングスクールネモト

RECIPE “レシピ”

材料 【4人分】

米……………	2合	《ホワイトソース》	
水……………	2cup	バター ……	30g
オリーブオイル…	大さじ2	小麦粉 ……	大さじ4
塩……………	小さじ1	牛乳 ……	400cc
胡椒……………	少々	ブイヨン ……	200cc
さつまいも ……	200g	(コンソメ1個)	
パセリ……………	大さじ1	塩 ……	小さじ½
エビ……………	12尾	胡椒 ……	少々
塩……………	少々	卸しチーズ ……	大さじ1
胡椒……………	少々		

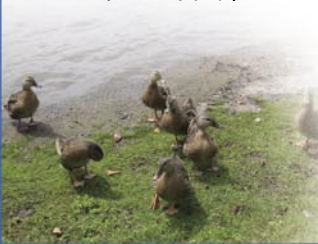
作り方

- ①米はよく洗い、分量の水で吸水させる。
- ②①の米にオリーブオイル、塩、胡椒を加え炊く。
- ③さつまいもは皮付きのまま輪切りし、水にさらして茹でる。
- ④鍋にバターを溶かし、小麦粉を加え炒める。ブイヨン、牛乳を加え更にとろみが出るまで煮込む。塩、胡椒を加える。
- ⑤エビは背わたをとり、茹でる。殻をむき、さっと炒め、塩、胡椒する。
- ⑥ホワイトソースにエビを加えあたためる。
- ⑦器にオリブライスを盛り付け、さつまいも、ホワイトソースをかけてチーズをかけて200℃のオーブンで8分焼く。

いい場所

茨城 再発見!!

第2回 ～千波湖～



千波湖は、日本三名園の1つである偕楽園の近くに広がる淡水の湖です。

周辺の公園緑地は偕楽園公園と呼ばれており、中心市街地に位置する都市公園としては、ニューヨークのセントラルパークに次ぐ世界第2位の広さになっているそうです。

周囲3.1kmの散策コースを歩いてみると、四季折々の美しい木花やたくさんの野鳥の群れを楽しむことができ、若者からお年寄りまでの各世代が訪れています。

また、近くには茨城県近代美術館や茨城県民文化センターなどの文化施設や歴史施設があり、芸術や文化・歴史にふれあうことができます。

これから紅葉の時期を迎える千波湖を訪れてみてください。

千波湖周辺のイベント情報

2月	水戸の梅まつり (偕楽園・弘道館)
4月	水戸の桜まつり (桜山・千波公園・桜川等)
4月	水戸のつつじまつり (千波公園・偕楽園・森林公園)
8月	花火大会 (千波湖畔及び湖上)
9月	水戸の萩まつり (偕楽園)



編集後記

今年も爽りの秋を迎え、多くの年金友の会会員のみなさまがご多忙の日々を送られているかと思えます。

情報誌編集に際して、千波湖を訪れてみましたが、多数のウォーキングを楽しむご年配の夫婦を拝見しました。

JA年金友の会の各イベントや特典も、皆様の生活の楽しみの一つになれば幸いです。

JA年金友の会情報誌の次回発行は来年4月になります。今後とも誌面の充実に努めてまいりますのでよろしくお願いたします。

茨城県JA紹介

JA水戸	JAしおさい	JAひたち野
JAひたちなか	JAなめがた	JAやさと
JA茨城中央	JA稲敷	JA茨城千代田
JA茨城みどり	JA茨城かすみ	JA常陸小川
JA茨城みずほ	JA竜ヶ崎市	JA美野里町
JA茨城ひたち	JA茨城みなみ	JA北つくば
JA日立市多賀	JA土浦	JA常総ひかり
JA茨城旭村	JAつくば市	JA茨城むつみ
JAかしまなだ	JAつくば市谷田部	JA岩井