

よりよい暮らしはみんなの願い  
みんなで利用、みんなで参加

3~4月

# 生協だより

大阪府職員生活協同組合

〒540-0008  
大阪市中央区大手前3-1-43(新別館北館内)  
TEL (06) 6941-0351 (内線5761~3)  
(06) 6942-0990 (直通)  
FAX (06) 6942-0246  
Eメール: k-coop@vega.ocn.ne.jp



「きらめき農業塾」で収穫された野菜は金剛銀座商店街や富田林市役所で定期的に開催されるマルシェで販売される。

で「や」金剛マルシェ  
地場産やさしい市などで販売している。



## 農業を若者が目指す職業に!

### おおさかの笑顔 元気人



●農園坂本屋 坂本 耕一さん

富田林市に農園坂本屋の坂本耕一さん(45歳)を訪ねた。収穫したての春キャベツを手に、穏やかな笑顔で迎えてくれた。坂本さんは、学校を卒業後いくつかの職を経験したが、韓国でラーメン屋を経営していたこともあるという。通信制の大学で勉強していた時、友人の畑の手伝いをしていくことがきっかけで、大阪府とJA大阪中央会が主催した新規就農を目指している人の研修プログラム「はじめの一步」村のことを知った。当初は軽い気持ちで受講したが、農業の面白さや、やりがいを感じ、富田林で就農することを決意、今年で4年目になる。現在、堺市の自宅から片道1時間かけての通勤農業。富田林市中野町でナスやトウモロコシ・キャベツ・ズッキーナなどを栽培、採れた野菜は、農園坂本屋として、「JA大阪南農産物直売所(あすかてくるで)」や「金剛マルシェ」地場産やさしい市などで販売している。

### 研修で就農を決意!

「はじめの一步」村の研修は研修農場がとても広く、作付けなども塾の講師の方や地元富田林の農家の方々にも細かいアドバイスやフォローを受けながら、作付けなど農業の現場を実際に体験できた自主性のある楽しい実習だった。また、研修生全員でなにわ伝統野菜の「なんばねぎ」を栽培し、伝統野菜を作る難しさを学べたのも貴重な経験だった。そして農家の方々が行っていた地域活性化や地元野菜のPRを目的としたマルシェなどのイベントにも数多く参加し、地域や地域の人々との繋がりの大切さを学んだという。このことが就農を決意する大きなきっかけになった。

研修が終わるころには、農業って作るだけじゃないんだ。トータル事業なんや。自分で作ったものを消費者に届けて、美味しいと言ってもらえる…これはすごい!って思いましたね。どんどんはまっていて、やりがいを感じました。いままでの農業に持っていたイメージが変わりましたね。そしていつの間にか農業を本格的にやってみよう!という気持ちになっていました。



坂本さんは、農業を職業として選択してくれました。本当に嬉しいですね。坂本さんには今「富田林市の農業を創造する会」の副会長をしてもらっていて、これからは富田林とつながり、次の後継者にもつなげ、盛り上げていってほしいと思います。古村市長も「富田林市きらめき農業塾」の名譽塾長として、先頭切りに応援してくれています。富田林市産業まちづくり部理事の丘岡浩二さん



### きらめき農業塾

〜作っているのは野菜ですが、育てているのは人材です〜  
富田林市ではナスやキュウリ・ピーモといった都市近郊農業が盛んだが、担い手の高齢化や後継者不足に悩まされてきた。そこで後継者育成のために農家自らが立ち上がり、2015年「富田林市の農業を創造する会」が設立された。2017年・2018年には大阪府とJA大阪中央会が主催する新規就農支援事業「はじめの一步」村に研修生の受入団体として参加、研修を行った。その成果をふまえて2021年、新たに農業を始めたい人に農作業や農業経営を伝授する「富田林市きらめき農業塾」を開講、現在2期生が昨年8月から1年間の研修中だ。坂本さんも、もちろん研修受入農家の一角を担っている。



第一期終了式

### 農家の皆さんに支えられて...

就農を決意した坂本さんは富田林市の住人ではないにもかかわらず、地元の有志農家の方たちの熱い後押しに支えられてきた。彼等のパワーや熱意、きめ細やかさにもびっくりさせられた。「本当に物心ともに助けられたし、力をもらいました。特に「富田林市の農業を創造する会」の発起人のお一人で、「富田林市きらめき農業塾」の中心メンバーであるナカシジマ代表の中筋秀樹さんは、今私の師匠です。本当によくしてくれています。今使っているハウスのことや農機具のことなどももちろん、まだまだ分からないことだらけなので、中筋さんのおっかけやっています。嫌な顔ひとつせず、相談に乗ってくれます。年齢が近いというのもあって話しやすいですよ。とにかく何を聞いても答えてくれます。本当によい出会いが多くて、皆さんに支えてもらっています。」

### 富田林市の住人になったらいいの...

坂本さん「なつ一年3000円以上も畑に来ましたね〜」と改めて無我夢中で過ごしてきた日々を振り返った。陽の当たる時間帯が勝負の農業、最近堺の自宅から富田林の畑の通勤往復時間が「めっちゃもったいない」と思うようになったこと...農業が縁で知り合った方たちからも「早くこっちに引っ越してきて、富田林市の住人になったらいいの...」と言われているのでした。



ふわとろ長茄子

富田林のナスは昔から「千両ナス」が有名だが、坂本さんがその魅力にひかれ、中心的に栽培しているのが長さ40cm前後、太さ5cmくらいにもなるジャンボ長ナス「ふわとろ長茄子」だ。とろけるほど柔らかく甘味に富み、従来の長ナスを超える美味しさがある。坂本さんの一押し食べ方は輪切りにしてアルミホイルで焼く「焼きナス」。マーボー茄子のような揚げ物や炒め物でも美味しく食べられる。3月末頃からJA大阪南農産物直売所《あすかてくるで》羽曳野店で購入できる。

僕の作った野菜が最初はあんまり売れなくてね。でも初めて売れた自分の野菜を美味しいといってもらえた時は本当にうれしかった。今度はもっと美味しく作ろうと思いましたね。そしてやればやるほど表面的ではないことにいくつもぶつかるね。土づくりのこと、肥料のこと、農機具のこと、もっともっと勉強せなあかん、栽培技術ももっともっと上げていかなあかん〜とてます。この地域を流れる石川の水と豊かな土壌がこんな美味しい野菜を作ってくれるんやからね〜





生協組合員の皆様  
こんにちは!!

# 「全国旅行支援」3月末まで ご利用いただけます!!

\*都道府県によって終了日が異なります。  
\*都道府県ごとに割り当てられている予算上限に達し次第、終了いたします。



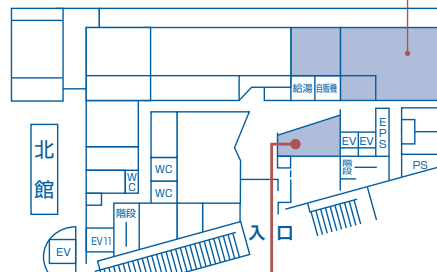
リクラブ宿泊助成など  
各種補助券と併用可能で  
お得にご利用頂けます!

全国旅行支援都道府県独自の  
上乗せがあります!!  
例えば 千葉・福井・岡山・鹿児島



詳しくはスタッフにお問い合わせください。  
皆様のご来店、お問合せお待ちしております。

●大阪府職員生協 ●大阪エイドセンター



## 大阪府職員旅行サービス

ご来店には待ち時間のない  
来店予約を  
ご利用ください。

来店予約はこちらから▶



## 大阪府職員旅行サービス

大阪府職員旅行サービス  
大阪市中央区大手前3-1-43 大阪府新別館北館B1  
TEL(直) 06-6949-0628  
庁内内線 5767・5768  
FAX 06-6946-9452  
営業時間:平日9:00~18:00(土・日・祝日は休業)

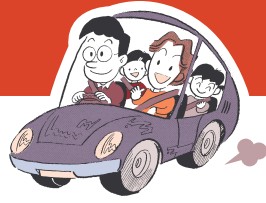
## 大阪府職員生協団体扱自動車保険なら

ノンフリート等級(無事故割増引)とは別に

# 最大20.2%割引\*が 適用できます。

\*当該割引率(最大20.2%)は大口団体割引率(最大16.0%)と  
団体扱一括払(5.0%)を乗算しております。

一般の個人契約でご加入されるよりお得です



ただし、保険始期が2022年6月1日より  
2023年5月31日までのご契約に適用されます。  
\*大口団体割引率は毎年6月1日に損害率等によって  
変動する場合があります。

◎他の保険会社から切り替えても、無事故割引が継承できます。(一部共済を除く)  
自動車保険のお見積もりをご希望される方は、現在ご加入の保険証券・車検証の  
コピーを下記までFAXをお願いします。

### 団体扱いができる保険会社と割引率

- AIG損害保険(16.0%) ●三井住友海上(7.5%)
- 東京海上日動火災(6.0%)
- 損害保険ジャパン(15.0%)
- あいおいニッセイ同和損保(7.5%)

### ◆その他の取扱い損害保険◆

火災保険、傷害保険、医療保険、賠償責任保険、満期戻火災保険、レクリエーション保険、旅行保険(国内・海外)、各種スポーツ・レジャー保険(団体契約…ゴルフ) その他

資料請求・お問合せは…

### 大阪エイドセンター

〒540-0008 大阪市中央区大手前3丁目1-43(大阪府新別館北館内B1)

TEL.06-6942-0198(直通)  
FAX.06-6942-9188

# 各提携カード事業一覧

## fanbi 寺内



### ★会員特典★

大阪府職員生活協同組合からの申込で

## 年会費・登録費無料

ファンビ寺内は、会員制の店舗型卸問屋です。  
ご登録いただいたお客様だけが入店・  
お買物していただけるシステムとなっております。  
いつでも卸価格!

参考市価の平均 **40% OFF** です。

## 萬栄グループ



### ★会員特典★

大阪府職員生活協同組合様なら

## 年会費永久無料

- ◆お申込みの際に費用は必要ございません。
  - ◆有効期限は1年間で毎年更新が必要ですが、**無料で更新できます。**
  - ◆提携特典より年会費2,000円は必要ございません。
- 会員証(萬栄カード)をお作りいただきますと  
大阪箕面のグループ(ジェット・ニューム館)  
店舗もご利用になれます。  
※箕面市船場のジェット・ニューム館での  
お申込みはできません。ご了承ください。

## JCB ビジネスカード(ゴールド)

(通常年会費 11,000円)



- おすすめ① ゴールドカードがなんと無料で持てる!
- おすすめ② 充実な国内・海外旅行保険サービス
- おすすめ③ 「JCBビジネスカード Club off」会員特典無料!
- おすすめ④ 国内空港ラウンジ・JCBプラザサービスが無料
- おすすめ⑤ ETCカード(無料)・電子マネー「QUICPay」



Web 申込書請求される場合、ご職業欄(会社名)の  
あたりに「大阪府職員生協」と入力してください。  
お勤め先詳細はお申込書にご記入ください。

インターネットから申込書のご請求が可能です。  
「URLまたはQRコード」

[https://www.resonacard.co.jp/static/business\\_jcb/index.html](https://www.resonacard.co.jp/static/business_jcb/index.html)

## 三井住友 VISA コーポレートゴールドカード

(通常年会費 11,000円)



- おすすめ① 年会費無料 ※家族カードは1枚まで無料
- おすすめ② 旅行傷害保険サービス
- おすすめ③ ETC 年会費条件付無料
- おすすめ④ iD 年会費無料
- おすすめ⑤ ポイントサービス



### ◆退職後の新規申込できます◆

オンライン入会が可能です。  
「URLまたはQRコード」

<https://www.smbc-card.com/nyukai/hojin/osk-seikyo/index.jsp>

## UCプライズカード

(通常年会費 11,000円)



- おすすめ① 家族・ETCカードも無料
- おすすめ② UC国内/海外保険サービス
- おすすめ③ 国内主要空港ラウンジサービス
- おすすめ④ UCカードクラブオフ会員向け特別サービス
- おすすめ⑤ 永久不減ポイント



国内・海外を問わず、UCカード(プライズ)で  
ご購入いただいた商品の破損・盗難などによる  
損害を、購入日より90日間補償いたします。

オンライン入会が可能です。  
「URLまたはQRコード」

<https://www.uccard.co.jp/prize/ DDSPLK>

## セゾンゴールド・アメリカン・エキスプレス・カード

(通常年会費 11,000円)



- おすすめ① 前年に1回以上のご利用で翌年度無料
- おすすめ② 会員限定のショッピング・お礼などお得な特典
- おすすめ③ 充実な保険サービス
- おすすめ④ 国内主要空港ラウンジサービス
- おすすめ⑤ 手荷物無料宅配サービス



本カードの年会費無料期間中は、  
ファミリーカードも無料となります。  
家族会員は4枚まで発行できます。

オンライン入会が可能です。  
「URLまたはQRコード」

<https://www.saisoncard.co.jp/amextop/gold-next0-new/?P5=9BQ>

各種ゴールドカードの申込書は生協事務所でもご用意しております。TEL: 06-6942-0990



# 読者の 広場



組合員みんなの声が生協の原動力  
あなたの声をおよせ下さい

送付先  
Eメール:k-coop@vega.ocn.ne.jp  
または FAX 06-6942-0246



## 覚えていますか？あんなこと

### 【懐かしいなあ～時の経つのは早いなあ～】

- ①『覚えていますか？』の24年前の記事を見て、当時の思い出にひたることができました。  
都市整備部 Mさん
  - ②卯年のヒット商品、その出来事は懐かしいなあ～とか、この時代のものだったのかという驚きを家族団らんの時に、たくさん話が弾みました。  
都市整備部 Aさん
  - ③新年号恒例の『覚えていますか？』を毎年楽しみにしています。毎回家族でワイワイガヤガヤ懐かしんでいます、それにしても時の経つのが早いですね。  
ハローワーク Aさん
  - ④12年前、24年前、36年前の卯年の出来事を見て、色々なことがあった年だなあと思い出しました。今年の卯年は今のところ、我が家は可もなく不可もない状態ですが、是非良い年になって欲しいですね。  
都市整備部 Yさん
  - ⑤毎年の新年号で36年前、24年前、12年前の『覚えていますか？』が楽しみです。36年前だと、あの時は…と思い出と一緒に。12年前だと、少し前だと思っていたのになあ～と毎年同じことを考えています。  
都市整備部 Kさん
  - ⑥『覚えていますか？』の記事。12年前はついこの前の出来事、24年前もまだまだ記憶に新しく、36年前は懐かしい記憶…自分が歳をとったなと痛感した記事でした。月毎の詳細な出来事、またジャンルが多岐に渡っていて興味深い記事で良かったです。今年も楽しみにしています！  
教育庁 Tさん
  - ⑦『覚えていますか？』の36年前はまだ産まれていないので分からなかったけど、24年前のベストセラーやヒット曲、話題の映画が懐かしい気持ちと、もう24年も前なのかとショックな気持ちと…とても楽しく読ませてもらいました！  
財務部 Tさん
- 👉懐かしい～時の経つのは早い～という声を他にもたくさんいただきました。



### 【私の思い出】

- ①卯年の年女です。『覚えていますか？』聖子ちゃんや明菜ちゃん、もう36年前になるんですね。  
都市整備部 Aさん
- ②AKBが大流行したのはもう12年前なのですね。時の流れは速すぎますね。  
都市整備部 Tさん
- ③24年前の卯年に流行ったダンスダンスレボリューション、プロジェクターに映して、連日遊んでいたのを思い出しました。  
水道企業団 Yさん
- ④36年前の卯年はかろうじて学生でした。NTT株が上がったのと、光GENJIのSTAR LIGHTが印象に残ってます。  
健康医療部 Yさん
- ⑤36年前の卯年に流行していたもので、映画『マルサの女』は夫と一緒に行った唯一の映画で観賞後、話が盛り上がったことを思い出しました。  
財務部 Kさん
- ⑥36年前の卯年のヒット商品『トランスフォーマー』懐かしいです！おばあちゃんにおもちゃを買ってもらいました。  
商工労働部 Kさん
- ⑦36年前の卯年、花キン、朝シャン…ありました～。ちゃんリンシャンとかもありましたし…懐かしや～。歳がバレますね。  
都市整備部 Tさん
- ⑧新商品・ヒット商品に36年前は携帯電話、12年前はスマートフォン、歴史を感じますね。卯年だけに新時代に飛び跳ねる商品が出てくるんですね。  
万博推進局 Sさん
- ⑨24年前の卯年に『アイボ』の記載があり、家にあった『アイボ』を思い出し、久しぶりに動かしました。今のロボットに比べてだいぶ大きいと感じました。  
水道企業団 Yさん
- ⑩卯年特集、面白かったです！小学生の時に親が『小さいことにくよくよするな！』を買っていたことを思い出しました。しかし自分は神経質になってしまい、あの本を今もう一度読みたいです。  
教育庁 Aさん



### 【12年前の東日本大震災を忘れずに～】

- ①今年卯年。12年前は東日本大震災が発生した年。東北の復興はまだまだだと思いますが、あの悪夢を忘れずに後世に受け継いでいかなければならないと思います。  
府民文化部 Kさん
- ②新年号の12～36年前を振り返るコーナーは懐かしいなあ～と思って読んでます。2011年はやはり東日本大震災の印象が強いです。ふるさと納税で応援しています。  
健康医療部 Sさん
- ③『覚えていますか？』のコーナーで驚きましたが、東日本大震災から12年も経ってしまったんですね。復興も完了したとは言えず、普段の努力を今後も続けなければいけませんね。委員会 Yさん



## 旬の味～大根



- ①すずしろって大根のことなんですね！  
住宅供給公社 Tさん
- ②大根がこんなに歴史のある食べ物だとは知りませんでした。  
教育庁 Hさん
- ③大根の葉が栄養満点とは知りませんでした。よく茹でて刻んで醤油をたらし、ご飯に混ぜて食べます。我が家の定番です。  
環境農林水産部 Rさん
- ④大根が部位によって違うことを初めて学びました。これからも楽しく読ませて頂きたいです。  
大阪産業技術研究所 Yさん
- ⑤『旬の味・大根』の紹介で、いつも食べている大根の種類を知り、ふるふき大根が食べたくくなりました。  
財務部 Kさん
- ⑥大根の見識が深まりました。これからも定期購読して、教養を身につけていきます。  
健康医療部 Hさん
- ⑦大根役者の語源は種々の説があるのですね。『食あたりがないことから当たらない役者』との説しか知りませんでした。  
健康医療部 Mさん
- ⑧大根役者の語源について、少なくとも5個あることに驚きました。ちょっとした時にドラマ等で聞く単語の語源、今後も引き続き掲載いただくと幸いです。  
環境農林水産部 Eさん
- ⑨大根の種類が100種類以上もあるなんてすごい数ですね。確かに各地名の入った種類を見かけることがありますが、そういった理由だったんですね。歴史など色々なことを知ることができ、とても楽しみにしています。  
都市整備部 Rさん



## 簡単レシピ～みぞれ鍋

- ①『みぞれ鍋』初めて聞きました。凄く美味しそうです。  
環境農林水産部 Sさん
- ②大根の『みぞれ鍋』早速作って食べました。大根に出汁がしみて美味しかったです。  
都市整備部 Mさん
- ③鶏つみれ団子で『みぞれ鍋』をしました。美味しかったです。これからも旬の食材のレシピをお願いいたします。  
福祉部 Fさん
- ④いつも楽しく拝読しています。『みぞれ鍋』早速作ってみました。身体も暖まり、美味しくいただきました。  
商工労働部 Tさん
- ⑤簡単レシピのおかげで料理のレパートリーが増えるので、いつも感謝してます。『みぞれ鍋』も挑戦しましたが、今回も大成功でした。  
財務部 Yさん
- ⑥豚肉で『みぞれ鍋』をしたら、子どもが大根をたくさん食べてくれて良かったです。  
環境農林水産部 Nさん
- ⑦今回の簡単レシピで紹介されていた『みぞれ鍋』を早速作ってみました。普段料理をしない私でも簡単に美味しく作ることができました。  
財務部 Mさん
- ⑧早速『みぞれ鍋』を作ってみました。いろんな食材にマッチして、卵雑炊が意外にいけますね！  
都市整備部 Sさん
- ⑨いつも『旬の味』のコーナーを楽しみにしております。大根を使った『みぞれ鍋』は大変美味しかったです。これからも美味しい記事を楽しみにしております。  
都市整備部 Iさん

## クロスワード～楽しみ方いろいろ

- ①クロスワードを夫婦で一緒に挑みました。楽しかったです！  
都市計画局 Mさん
- ②何年かぶりの応募です。大学生の娘と一緒に考えました。これからまた応募していこうと思います。  
商工労働部 Sさん
- ③いつも家で夫とクロスワード解いています。楽しい時間を過ごせるので、生協だよりは感謝しています！  
財務部 Mさん
- ④初めてクロスワードに応募しました。通勤の電車の中でパズルを解くことができました。これからもパズルなどの楽しめる企画を続けていただくと嬉しいです。  
教育庁 Sさん
- ⑤今回は非常に難しかったのでネットの力を借りてしまいました。  
都市整備部 Tさん
- ⑥クロスワード、難しかったです。最後の並び替えが特に苦手で、家族みんなで考えました！  
健康医療部 Yさん
- ⑦二重枠の文字が少なかったけど、解答にたどりつくまで3日かかりました。難しかったです。  
都市整備部 Sさん
- ⑧今回のクロスワードは二重ワクの文字の並び替えが非常に難しかったです。いつも季節に関する言葉というのは分かっているのですが、受験シーズンというのが思い浮かばず、とても苦労しました。  
水道企業団 Kさん
- ⑨クロスワードは『受験生』と思いつくまで、ずっと『成人』に引っ張られて『行け成人』かなあと思ってました。並び替えが『成人』になるのは、なかなか面白いひっかけですね！  
財務部 Fさん





# 大阪府職員生協の LINE@



LINEの友だち追加からID検索、またはQRをスキャンして登録してください

ID:693getrf

## お友達登録していただく

LINEメニューから

ホームページや各種ご案内、生協だよりの最新号から過去のナンバーまでご覧いただくことができます。

LINEトークを利用して

生協だよりの「ザ・クロスワード」の応募、資料請求、生協へのお問い合わせなどができます！

幹旋物の購入申込書を写真に撮り、LINEで申し込むこともできます。

### 簡単レシピ パリッとジューシー ガリック醤油チキンステーキ



●材料：1人分  
・鶏もも肉：1枚 ・塩、胡椒：適量  
《ソース材料》 ・ニンニク：1かけ ・醤油：大1 ・みりん：大1 ・砂糖：小1

●作り方  
①皮目に何か所と身の筋が集まっているところと身が厚いところに切れ目を入れ、両面に塩・胡椒します。  
②フライパンに少量の油をひき、皮目を下にして、フライ返しなどで上からしっかり押さえながら、表面がこんがりときつね色になるまで中火で4～5分焼きます。  
③裏返してふたをし、弱めの中火で5分ほど蒸し焼きにしたら、皿に盛り付けます。  
④肉汁の残ったフライパンにみじん切りにしたニンニクと調味料を入れ、中火で煮詰めチキンステーキにかけて完成です。

鶏肉は冷たいまま調理すると火の通りにムラが出るので、調理前に冷蔵庫から出して15～30分室内に置いておきます。

### 柔らかいジューシーなチキンカツ



●材料：2人分  
・鶏むね肉：1枚 ・酢：大さじ2 ・酒：大さじ1  
《衣》 ・小麦粉 ・卵 ・パン粉

●作り方  
①鶏肉の皮を剥ぎ、厚い部分から包丁で切り込みを入れ、観音開きにし、ラップをかぶせ、厚さが均等になるまで麺棒で叩きます。  
②①を1.5cm～2cm幅の削ぎ切りにして、ビニール袋などに酢、酒と一緒に15分ほど漬けます。  
③②の鶏肉を小麦粉→水（小さじ1）を加えた溶き卵→パン粉の順で衣をしっかりとつけて2～3分、裏返して2～3分きつね色になるまで揚げます。



# 旬の味 鶏肉

鶏肉は唐揚げ、焼き鳥、チキンカツ……と、私たちの食卓の身近な存在で、日常から特別な日まで活躍の場が多い食材です。柔らかくて脂質が少ないため消化がよく、消化吸収率が高いので幼児や高齢者にもおすすめの食材です。

### 歴史

鶏は遙か昔に中国大陸から入ってきて、紀元前には卵を獲る目的で飼育されていたようです。その後いろいろな品種が大陸から入ってきたが、食用ではなく闘鶏や観賞用として飼育されてきました。  
江戸時代後期になって、卵を産まなくなった鶏を焼いたり煮たりして食べるようになり、食肉を目的にした飼育はしていませんでした。  
明治維新を経て、文明開化と共に食肉文化も進みましたが、鶏肉はまだ高価な高級品でした。戦後、アメリカ進駐軍の影響で「肉用専用種」ブローラー産業が始まり、手頃な価格で入手できるようになり、日本人の食文化の中に定着していききました。  
現在は、安価なことや近年の健康志向などの理由で、肉類の中では国内消費量第一位、自給率も66%となっており、家庭や飲食店では欠かせない食材となっています。

### 鶏（ニワトリ）の語源

「ニワトリ」の語源は「庭の鳥」「庭にいる鳥」という意味の「ニハトリ」から変化したという説や、当時の地鶏の多くが赤褐色だったため赤褐色を意味する「丹」の羽を持った鶏「丹羽鳥（ニワトリ）」が語源：という説もあります。

### 鶏が飛べない理由

鶏の先祖はもとも飛ぶのが苦手だったのですが、人間に飼われるようになって天敵に襲われることもなくなり、飛ぶ必要がなくなったために、太ってしまったため、ますます飛ぶのが苦手になってしまったのです。

### 鶏の栄養

#### たんぱく質が豊富

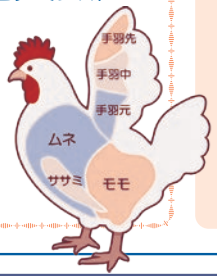
身体のあらゆる組織を造るのに欠かせない『たんぱく質』が豊富に含まれています。また、このたんぱく質には私たちの体内では作られない『必須アミノ酸』がバランス良く含まれています。

#### ビタミン類が豊富

たんぱく質の代謝に欠かせないとされるビタミンAやビタミンB群、ビタミンKも豊富に含まれています。ビタミンB群の中のひとつであるナイアシンには、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあるとされています。

#### 部位と栄養

**モモ肉**：ほどよい脂肪とジューシーさで最も好まれています。ビタミンA、口内炎や皮膚炎の予防に効果のあるB<sub>2</sub>、ナイアシンや鉄分が含まれています。  
**ムネ肉**：脂身が少なく高タンパク、低カロリーです。ナイアシン、ビタミンK、疲労回復に効果のあるイミダゾールペプチドが含まれています。  
**ササミ**：脂肪がほとんどないので、とても柔らかく高たんぱく、低カロリーです。睡眠のホルモン・トリプトファンやナイアシンが含まれています。  
**手羽**：『手羽元』『手羽中』『手羽先』の3種類があります。肌の潤いを保ち、老化防止に効果があるコラーゲンやビタミンAが含まれています。



## 第129回 ザ・クロスワード

問題  
タテ・ヨコのカギを解いてクロスワードを完成させてください。太ワクの文字をうまくつなぐと、答えの言葉がわかります。

- ① 主張や意見を世間に発表します。  
② 韓国に一番近い島です。  
③ 欲の○○が張る——欲張り。  
④ 楽譜に並んでいる音符をこう呼びます。  
⑤ ○○○月—ほのかに霞んでいます。  
⑥ 血湧き○○踊る。  
⑦ 海澄○○○○○○：意味が分りにくく……。  
⑧ 多くのことで、突出して優れている。  
⑨ ドイツの幼児教育者、フレーベルが創始者です。  
⑩ ○○○を切る—絶交です。  
⑪ 目をそらす、まっすぐ見つけます。  
⑫ イエローカード  
⑬ ○○○○が高い—不義理してやるので行きにくいなあ……  
⑭ ○○○を掴むようならとらえろ……

1	2	3	4	5	6
7		8		9	
10			11		
		12	13		14
					15
16					17
18			19		20
21					
22					
				23	

答

### ヨコのカギ

- ① ○○を全うする—信念を最後まで守り通します。  
③ ○○から火が出る——恥ずかしい思いをすること。  
⑤ ○○の居ぬ間に洗濯。  
⑦ 若手県出身の歌人。  
代表作に歌集『悲しき玩具』など…  
⑩ くらくらしです。  
⑪ なれのはて。  
⑫ 詩の三大部門といえば、劇詩・抒情詩・○○○○。  
⑬ ○○○○兼行—休む間もありません。  
⑭ 日本には現在、43あります。  
⑯ 冬の寒さに耐える、三種の植物—縁起物です。  
⑰ ○○耳を持たない—頑固ですね…  
⑱ 凍傷や火傷等で、体の一部の組織が死ぬことです。  
⑳ ○○雨—一種まきや田植えの時期に降る雨。  
㉑ 『じゃんけん』のことです。  
㉒ 九十九の読み方—○○○。

### 3月31日(金)生協必着

● 締め切り

A. QUOカード(1,000円×1枚)  
絵柄は「生協おまかせ」になります。

20名様

QUOカード  
1,000円

をプレゼント!

※お送り先は職場のみとさせていただきます。

● 正解者の中から抽選で

パスルの応募方法  
答えが分かった方は  
① 答え ② 職場名 ③ 職場電話番号  
④ 職員番号 ⑤ お名前  
⑥ 生協への意見・要望・質問  
を明記して生協事務局まで送ってください。

### 新年号 第128回 ザ・クロスワード解答と当選者

「クロスワードパズル」正解者は「ジュケンセイ」受検生でした。  
 (A賞:1655名/B賞:50名/C賞:175名/D賞:51名)

当選者敬称略(順不同)

**A賞 千支QUOカード**  
林 良祐(福祉総務) 林 直人(中部農緑) 山崎 春奈(統計) 折井 郁(対企画) 折井 良雄(下水総企) 土橋 貴也(北都下水) 土橋 一也(茨木土木) 牧 則男(富田土木) 新谷 怜(東部水道) 新谷 正樹(総務委託) 赤松 豊(対支援) 朝田 彩佳(豊屋川水系) 朝田 正人(東部水道) 竹内 敏之(庁舎整備) 杉山 和子(泉佐野保健) 木村 仲(審査指導) 木村 亜美(急性期C) 清水 健太(人材育成) 清水 健太(万博推進)

**B賞 はるやま引換券**  
廣田 哲志(東北府税) 廣田 慎太郎(建設) 森田 李祐(守口保健) 森田 匠(なにわ北税) 森田 和城(水道企業団)

**C賞 JCBギフトカード**  
津田 大岩(富田土木) 中島 弘司(教委総務) 中島 雅美(和泉保健) 穴瀬 優里香(三島府税) 中島 聖明(豊能府税) 井口 菜央(藤井寺保健) 中島 利夫(富田土木) 中島 聖明(豊能府税) 中島 菜央(藤井寺保健) 中島 珠司(富田林保健) 中島 實仁(財産活用)

**D賞 AOKI商品券**  
古川 健(豊能府税) 藤田 紀郎(富田土木) 藤田 純平(中河内府税) 藤田 由美(吹田家庭) 武井 恭弘(南都下水) 奥野 幸(東部下水) 井上 靖(中央府税) 岡島 幸之助(砂川) 原田 環(東部下水) 工藤 環(産業技研) 柴田 三郎(勤労C)

● 前号のパズルの答え ●  
ジュケンセイ  
(受検生)

ア	メ	ジ	ス	ト	ア	サ
ル	ン	バ	イ	ミ	サ	イ
フ	イ	モ	ミ	ゲ	ウ	ル
ア	ワ	セ	ミ	ソ	エ	ド
ベ	リ	キ	セ	イ	オ	ウ
ツ	リ	ヨ	サ	イ	シ	ジ
ト	ヨ	オ	カ	リ	シ	ヨ
ク	ビ	ナ	ガ	リ	ク	ウ

パズルはLINEで応募できます!! 友達登録してください(生協 LINE ID:@693getrf) Eメールでも応募できます。(Eメール:k-coop@vega.ocn.ne.jp)