

人

ネットワーク

すぎはら
杉原 裕基さん (3区)



兄と二人三脚で米作り

妹背牛町の3区で生まれ育ち、高校卒業後は2年間コンビニの経営をしていましたが、父が体調を崩し、実家の農作業を手伝いました。その後は、深川市のホテルに4年間勤めると、兄と一緒に農家をやらぬか」と誘われて就農。それと同時に農協の青年部に入りました。最初は

兄が先に所属していたので、周りには組織の活動について色々知っているだろうと思われ苦労もありましたが、現在は仕事を務めており、今後の活動について考えるようになりました。

青年部では入ってくる人が減っている中、あと数年で抜けるという人が多いです。しかし、人数が少ないから活動ができないではなく、小規模でも何か行えるようにしていくなど、これから後輩たちが困らないように事業や組織をつくるのが目標です。

自分の今後については、就農してまだ数年しか経っておらず、周りと比べても知識や経験が不足しているため学ぶことがたくさんあります。また、後継者不足による遊休農地の増加も考えられるので、兄と協力し、妹背牛の農業を背負っていきたいと思います。

今月のお助けメニュー

大量消費♪常備菜にも♪

ブロッコリーとツナの塩昆布和え

【材料】(4人分)

- ブロッコリー 1房(200g) ⇒小房に分けて茹でる
- ツナ油缶 1缶(70g)
- 塩昆布 大さじ1(6g)
- めんつゆ 小さじ2

【作り方】

ポウルに茹でたブロッコリー、ツナ油缶(油ごと)、塩昆布、めんつゆを入れ、全体をよく和える

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 → 「フレッシュマーケットしんたに」でもレシピを配布中

低栄養について知っていますか？

昨今、高齢者の栄養不足を指す「低栄養」が問題になっています。ご自分ではきちんと食べていると思いがちですが、実は食事内容に問題があることが多いのです。以下のバランスを参考にしてみてください！

主食：ご飯で女性は100g程度、男性は150g程度食べましょう
食パンで女性は6枚切り1枚、男性で1枚半程度

主菜：肉・魚・卵・大豆製品は、ご自身の両手のひら1杯分の量を1日分の目安としましょう⇒高齢になると特に大切な食材です!!

副菜：野菜や海藻のおかずは、両手のひら3杯分の量を目安としましょう

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	塩分(g)
70	6.1	4.0	30	2.7	0.7

【1人分】