

## 開催報告

# 「JA埼玉ひびきのから発信・ 大人の食農教育まなVIVA！」 プレ開催

第30回JA全国大会で決議された「暮らし・地域活性化戦略」の中で、「全世代型食農教育」が提唱されています。これからの食農教育は、幅広い世代を対象とする協同活動として、JAでのさらなる取り組みへの期待が高まっています。そこで家の光協会は、幅広い世代を対象として、JAに集い、食と農について学び合い、共感し合う新たなイベント「JAから発信・大人の食農教育 まなVIVA！」を2025年度から開催します。

今回はプレ開催として、2025年3月1日にJA埼玉ひびきの本店で実施し、地域住民100名が参加しました。椅子ヨガや調理デモンストレーション、ハーブ教室などが主なプログラムです。



開会のあいさつでは五十嵐雅樹代表理事組合長より「本日のイベントが食と農の大切さを知っていただくきっかけとなってほしい」とごあいさついただきました。

主催：JA埼玉ひびきの

共済：一般社団法人家の光協会 JA全中

後援：JA全農 JA共済連 農林中金 JA全厚連 (株)農協観光 JA全国女性協

## プログラム① 椅子に座ったままできるヨガ教室

### ■ 毎日の小さな習慣が健康をつくる

私が始めたころと比べて、ヨガは今とても人気です。皆さんの中でもやってみたい、興味を持っている、という人はたくさんいるでしょう。ですがヨガを長く続けられる人は一握りです。元々、人間の意志はそんなに強いものではありませんからね(笑)。

しかし、ヨガは一回やっただけですぐに効果が現れるものではありません。毎日少しずつ習慣にすることで、ようやく健康状態に変化が出てくるものです。少しでも興味をもってくださった皆さんですからお家に帰ってもぜひヨガに取り組んでほしいと思います。

ヨガというと、皆さん身構えてしまって、呼吸など難しいことを気にしてしまう人も多いですが、自然に身を任せて呼吸をしていただければ大丈夫です。しいて言うなら、口呼吸にならないように鼻から吸って鼻から吐く、これを意識するだけで充分ヨガをしたことになります。

今回皆さんにやっていただく椅子ヨガは、もともと高齢の参加者が多かったJA関係のイベントなどにお邪魔させていただき中で、誰でもできるように考えたものです。ヨガマットなどの道具がなくても気軽にできます。

ヨガをやった後は体が温かく感じませんか？ 今日難しいポーズは一つもやっていませんので、お家でもぜひやってみてくださいね。

今日のイベントのテーマは腸活ですが、朝に水を一杯飲むだけでも腸の動きが活発になります。さらにヨガも取り入れればなおよしです。自分に合った小さな習慣から健康はつくられます。今日やったポーズを上手に取り入れて、気持ちの良い毎日を過ごしてくださいね。



ヨガ講師  
秀子・セティ

### 参加者の方の声

- 普段使わない筋肉が伸ばせてよかったです。
- 椅子を使って簡単にできるヨガで楽しかった。
- 自分の筋力不足を感じた。毎日続けたい。



## ■ 直売所が身近にあるのは恵まれている

僕は祖母・母が料理研究家というサラブレッドのような家庭で育ちました(笑)。小さい頃から祖母に包丁を持たされて、キュウリを切ったり、昆布をおやつにしゃぶったりして食べるのが大好きな子どもに育ちました。

そのあとはアパレルメーカー勤務などを経て、料理研究家としての道を歩むことになりました。テレビでは「きじまりゅうたの小腹すいてませんか?」や「CBC キューピー3分クッキング」などに出演しています。YouTube「きじまごはん」というチャンネルも持っていて、先日登録者10万人を突破しました!

料理研究家  
きじまりゅうた

今回は地場野菜を使った腸活レシピということで、皆さんに3品レシピを紹介したいと思います。

1品目はゴボウのヨーグルトサラダです。マヨネーズとゴボウを和えたサラダはデパ地下なんかでもよく見るとは思います。今日はヨーグルトを使うことでより腸にアプローチできるようにしたいと思います。

2品目はネギとブロッコリーの肉あんかけです。ブロッコリーもすごく体の調子を整えてくれる野菜です。主菜にもなるおかずなので、レパートリーがあると便利です。

3品目はキュウリのごま酢和えです。キュウリはこれから夏にかけてどんどん出てくる野菜です。定番のたたきキュウリも作り方のポイントを押さえれば上手にできます。

ネギやキュウリやブロッコリーは、JA埼玉ひびきの管内の特産として今の時期すごく豊富にあるものです。ぜひお近くの直売所などで買ってみてください。近くに直売所がある生活というのは、実はとても恵まれています。普通にスーパーなどで買うより新鮮な食材がお得に手に入ります。ぜひとも今後も直売所を利用してくださいね!



## 参加者の方の声

- どれも簡単に作れるレシピで、家でもやってみようと思った。
- 孫と一緒に作ってみたいと思った。
- 野菜の切り方やあくの抜き方など参考になることが多かった。

プログラム③

## はじめてのハーブ教室

### ■ ハーブを家庭でも

私は本庄市で農業をしています。ハーブとは、香りや風味が強い植物のことを指し、お料理に使えるものも多くあります。例えば、ローズマリーは肉料理に合いますし、バジルはトマトソースに使えます。他にもアロマテラピーなどでキャンドルや入浴剤にも使われます。

ハーブは地中海沿岸やオーストラリア原産のものも多く、日当たりが良く、乾燥したところを好みます。日当たりが悪いところで育ったハーブは香りが弱くなってしまいます。

ハーブは飾ることも楽しめます。お勧めなのはスワッグという、花束のようにして飾る方法です。麻ひもなどで縛って、つるしておくだけでも素敵に見えます。ハンギングというつるして飾る方法はナチュラルな可愛さや香りがある、これもお勧めです。

ハーブは栽培も簡単で、家庭菜園でも人気があります。興味を持ってくださった方は、ぜひご家庭でハーブ栽培にチャレンジしてみてくださいね。



有限会社スリーフラワー  
代表取締役  
**富田典子**

## 参加者の方の声

- ハーブについて楽しく学べた。
- ハーブの使い方や特徴がよく分かった。
- 家でもハーブを育ててみようと思った。

