

各グリーンセンター定休日

7月～8月までの定休日・営業時間は次の通りです。ご確認の上、ご来店願います。

※定休日／営業時間が各店舗によって異なりますのでご確認願います。

	7月定休日	8月定休日	7・8月営業時間
花 巻	日曜日	日曜日	8:30～17:00
石鳥谷	土曜日	土曜日	
東 和	日曜日／18日(土)	日曜日	
北 上	日曜日	日曜日	
西和賀	日曜日	日曜日	
遠 野	土曜日	土曜日	

●お問い合わせ先：営農部生産資材課 ☎ 0198-22-6192 または、最寄りのグリーンセンターまで

●理事会だより

次の議案について審議され、全議案決議されました。

■第5回理事会 開催日：6月9日(火)

■決議事項

- 第1号議案 特定理事の選任について
- 第2号議案 三連役員候補者の推薦について
- 第3号議案 役員改選に伴う子会社等及び関連法人に対する役員候補者の推薦について
- 第4号議案 令和8年度個別理事報酬の配分について
- 第5号議案 役員賠償責任保険契約の更新について
- 第6号議案 令和7年度連結決算の承認について
- 第7号議案 コンプライアンスマニュアルの改正について
- 第8号議案 令和8年度信用供与等の最高限度額の設定について

■第6回理事会 開催日：6月24日(水)

■決議事項

- 第1号議案 令和7年度ディスクロージャー誌の決定について
- 第2号議案 小規模多機能ホームえんでの事業廃止について
- 第3号議案 利益相反取引(理事への貸付)の承認について

●監事会だより

■第5回監事会 開催日：6月9日(火)

■決議事項

- (1) 令和8年度個別監事報酬の配分について

■第6回監事会 開催日：6月24日(水)

■決議事項

- (1) 令和8年度第1回常勤理事と監事との定期的会合について
- (2) JA財務モニタリング結果に対する監事意見について

おいしく食べて美しく

管理栄養士・フードスタイリスト・大槻万須美

「紫外線から肌を守る食」

肌に紫外線が当たると、しわやしみ、たるみなど肌の老化を促進してしまうとされています。紫外線からのダメージは、日焼け止めなどの物理的な防御に加え、食事などで内側からも軽減できると考えられています。抗酸化作用(肌の老化を促進する物質の抑制)、抗炎症作用があるとされる次の栄養を取りましょう。

◇アスタキサンチン

(サケ・イクラ・エビ・カニ)

非常に強い抗酸化作用を持ちます。比較的加熱に強く、油との相性も良いのが特徴です。

◇リコピン

(トマト・スイカ)

加熱と油で吸収率が上がるため、トマトスープなどの煮込み料理や、オリーブ油と一緒に取るようにするのがお薦めです。

◇ベータカロチン

(ニンジン・カボチャ・ホウレンソウ)

皮膚や粘膜を守る強い作用があります。加熱に強く油との相性が良いため、油で炒めるか素揚げにするとう吸収率がアップします。

◇ビタミンC

(キウイフルーツ・ブルーベリー・かんきつ類)

皮膚に対する①抗酸化作用②コ

ラーゲン合成——の二つの役割で知られています。加熱に弱く水に溶けやすいため、生の状態で取ると良いでしょう。

◇ビタミンE

(アーモンドなどのナッツ類、オリーブ油、カボチャ、アボカド)

細胞膜や脂質の保護に働きます。カロリが高くなりやすいので、アボカドサラダにオリーブ油とアーモンドをトッピングするといった、少量ずつの組み合わせがお薦めです。

◇ポリフェノール

(ベリー類・緑茶・ダークチョコレート)

アントシアニンやカテキン、カカオポリフェノールなどがあります。水に溶けやすく長期持続はしないため、毎日小まめに取りましょう。

いろいろな種類の抗酸化物質を組み合わせた食事で紫外線から肌を守ってください。



旬の産直大百科

母ちゃんハウスだあすこは

夏もお得が盛りだくさん!

8月末まで以下のセールを開催中です。皆さまのお越しをお待ちしております!

黄色の割引シールが目印

★旬のフルーツ特売

全国のフルーツを特別価格でご用意

★冷たい麺フェア

暑い夏にぴったりの各種麺類を特価販売

★お米の超特価販売

毎週水・土・日 お米

ひとめぼれ・銀河のしずくなどを特別価格でご用意

お盆セールを開催します!

8月11日(火)～8月13日(木) (早朝営業)

営業時間 7:30～16:00

お盆の時期に欠かせない切花や和菓子、惣菜などを豊富にご用意

お盆の準備はぜひだあすこへ!

代表理事組合長 高橋 利光

強い日差しを含む季節となりました。皆さん、熱中症対策は万全でしょうか? 年々暑さは厳しさを増し、人も農産物も対応に追われる状況ですが、お互いに声を掛け合って元気に乗り切りましょう!

一方、照りつける太陽は自然の恵みでもあります。陽光を浴びて成長し、穂を含む。稲だけではなく、多くの農産物にとって夏の日差しは重要な鍵となります。養分をたっぷり蓄え、無事に到来秋の喜びを分かち合えますように。

今月の一文字

令

書：高橋利光組合長

組合長より