

# ASUMA

Agri Support Machinery by Mitsubishi

三菱農機ユーザー情報誌

三菱農機だより

通刊

vol.21

クローズ  
アップ

特集

## 飼料用稲作の対応について

- ASUMAフォーラム  
新型乗用田植機 LE80D  
大規模経営向け 8条田植機
- ASUMA新営農情報  
生産性向上設備投資促進税制  
今が農機具購入のチャンス

- 三菱ユーザー紹介(岐阜 / 千葉)

- ASUMA農業ファイル  
飼料用稲作の対応と方法

- ごはん讃歌 歌手 沢田知可子さん
- 有酸素運動のおすすめ
- 読者広場

明日の農業と健康を考える

経済のグローバル化の流れは誰にも留めることはできません。日本農業にも国際化への対応が求められています。国は「攻めの農林水産業」を展開し、農産物の輸出拡大や六次産業化を推進し、農業・農村全体の所得を今後10年で倍増させることを目指しています。

農業者自らが、将来を切り開いてゆくためには、国や農業者と農業機械メーカーなど農業関係者の緊密な連携が必要になってきています。作物・品種・作付・農法・作業体系など様々な分野で協力し合い、この難局を突破したいものです。

三菱グループは日本農業の発展のため貢献してまいります。

ASUMA  
6号



ASUMAとは  
安全作業 (Anzen) をサポートし、  
安心品質 (Anshin) をサポート、  
明日 (Asu) の農業をサポートする  
という意味が込められています。  
安心・安全・明日を追求する  
三菱農機の新ブランドです。



ASUMA 新製品情報



三菱乗用田植機LE80D  
NEW LINE UP

# 大規模経営向け8条植LEシリーズ 新機能搭載で作業効率大幅アップ!! 強力な新戦力現る

最大出力 20.5PS ディーゼルエンジン  
植え付け速度 1.7m/s

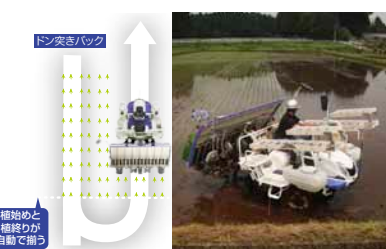
LE80D  
DIESEL



忙しい春先の田植えのシーズン。大規模農家にとって田植作業は計画的に済ませたいものです。新登場の三菱田植機LE80Dは集中する田植作業の効率を大幅アップします。8条植特有の畦植1回廻りに加え、早い植え付け速度・きれいな仕上がり・広々とした運転席ステップのほか、新機能を搭載して快適作業を実現します。強靱な8条専用のボディーと粘りのディーゼルエンジンを搭載し、走破性に優れ、作業をキビキビとこなします。  
また、三菱独自の「まくらっこ」などを標準装備。大規模経営農家にとって欠かせない新戦力が登場しました。展示会等でぜひお確かめ下さい。

## 三菱独自の機能で省力化をサポート

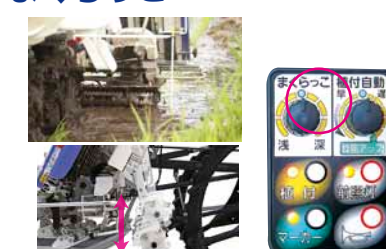
ハンドル切るだけ  
スーパースマイルターン



植え始めに便利  
ジャストメジャー



簡単操作で畦際処理  
まくらっこ



回動機能付きでさらに便利  
苗スライダー (別売オプション)



## ASUMA 新営農情報

### 生産性向上設備投税制の 活用で新規農機具導入には 今がチャンス!!

国は景気刺激策の一環として、期間限定の生産性向上設備投資税制を新設し、積極的な生産設備の新規導入、更新などを狙いに優遇税制を打ち出しました。  
農業機械は生産のため設備として、新設税制の対象になっています。農機購入には今がチャンスです。

### 生産性向上設備投資税制 (青色申告限定)

◆中小企業投資促進税制を活用すると  
「今ならこんなにお得です!!」

対象型式なら、即時償却が購入機械代金の10%の税額控除のどちらかを選択できます。  
(翌年2~3月の青色申告で)

例 280万円のトラクターを購入した場合

選択① 即時償却

通常 40万円 (1年間使用した場合) のところ 280万円を経費として計上できます。

選択② 税額控除

所得税の納税額から 28万円 (280/10) が控除されます。

②を選択する場合、減税額は所得納税額の20%が上限となります。上限を上回る場合は翌年に限り、繰り越すことが可能な税制です。

忘れずに申請してね

対象型式一覧

トラクタ		コンバイン		田植機
GS181~251	GR100G~135G	V211・214	VY463R	LES
GJ24D~30D	GCR551・651	V217・319	VG563R	LE50
GO261~341	GCR1010	VM218・219・221	VG570R	LE60
GX371~511	GCR1350	VS321・323	V598・698	LE60D
GA28~50	GVK655~97	VS329・334	MCH400	LV8A
GAK32~50	GTS266・316	VY434	VCH650	LV8AD
GV505~97		VY446	MCH1140	LR100

※対象型式は平成26年1月20日から平成29年3月31日までの導入内容に限定しています。

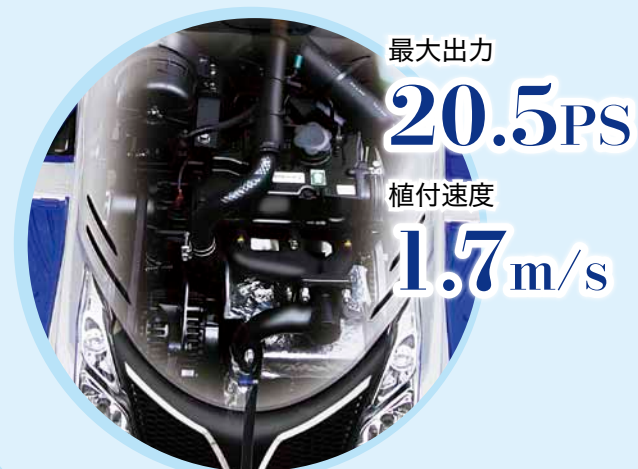


### 三菱独自の機構で美しい植付

三菱自慢の植付機構で、広株間でも手植え感覚で優しくきれいな植付が可能です。もちろんコスト低減になる疎植にも対応しています。

### 高耐久ボディー

強靱な8条専用の足回りで、連続作業をしっかりと支える抜群の走破性。



### 余裕のディーゼルパワー

粘り強い3気筒ディーゼルエンジンを搭載。高能率と低燃費を兼ね備え、様々なシーンで威力を発揮。





晩秋の圃場に快調のコンバイン作業。



豊かな自然に包まれて「まんま農場」。



愛用コンバインの前でまんま農場の徳田大樹さん(右)

**まの字ストーリー**

自然のまんまのま  
真ごころのま  
真面目のま  
田舎な大地マザーのま  
満足のま

全国米・食味分析鑑定コンクール  
平成19年 いちの巻一金賞  
平成20年 いちの巻一金賞  
平成21年 コシヒカリ一金賞  
平成22年 いちの巻一金賞  
平成23年 いちの巻一金賞  
平成24年 いちの巻一金賞  
平成25年 いちの巻一金賞

あなたが選ぶ日本一おいしい米コンテスト  
平成19年 いちの巻一金賞  
平成20年 いちの巻一金賞  
平成21年 いちの巻一金賞  
平成22年 いちの巻一金賞  
平成23年 いちの巻一金賞  
平成24年 いちの巻一金賞  
平成25年 いちの巻一金賞

USER VOICE

岐阜県高山市上宝町

(有)まんま農場

社長 小林達樹 さん



岐阜県高山市上宝町をお訪ねしました。



この農場では、コシヒカリを19ヘクタール栽培しているほか、地元産品のうちの香を14haで栽培しています。これはコシヒカリなど比べて粒が大きく、食味値も高いのが特徴。ほかに5haで飼料用米も作っており、地元の畜産農家に提供しています。

農場は常勤社員が4人、加工部門のパートが4人のほか受発注の担当者など10人前後が勤めています。

〈まんま農場のお米〉として売出す

コンクールで受賞を重ね有名に

「ここは昔から水が少なく、桑畑しかなかったのですが、50年ほど前に水をひき、稲作ができるようになりました。昼夜の寒暖差が大きく、北アルプスの雪解け水を利用しているのでおいしい米ができるのです」と小林社長。

「まんま農場」というのはご飯のことを「まんま」というのと、「自然のまんま」に作るということから命名されたもの。9年前に地元の経営者など4人が出資して立ちあげました。

「ここは昔から水が少なく、桑畑しかなかったのですが、50年ほど前に水をひき、稲作ができるようになりました。昼夜の寒暖差が大きく、北アルプスの雪解け水を利用しているのでおいしい米ができるのです」と小林社長。

米はモミの状態を貯蔵し、出荷の1週間前に玄米にして出荷します。今年も作柄も良好。春の長雨にも早めに対応し、被害を受けずにすんだということです。

普通なら9俵はとれるところ、ここでは7.5俵しかとれませんが、それは当然だと小林社長はむしろ胸を張ります。

「減農薬で手間をかけて作るから、どっ

低温スチーム加工の野菜も販売

「東北大震災のあと、消費者も安定した供給先を求めたんでしょうね。あれから私たちが結びつきも強くなったような気がします。天候が悪いと、お客さんのほうから今年は大丈夫かと連絡してくれるようになりました」

この米は平成19年には「あなたが選ぶ日本一おいしい米コンテスト」で入選、平成21年には「全国米食味分析鑑定コンクール」で金賞を受賞するなど毎年のように受賞し、有名になりました。

「今年は米の値段が下がっていますがお客様からの注文はむしろふえています。状態です。おいしくて安全な米を求める消費者は多いということでしょうね」と小林社長。



担当セールスマン

小林社長と並んで三菱農機販売(株)林さん(左)  
(有)源丸屋 河村さん(右)

- 場所 岐阜県高山市
- 稲作 40ha
- 保有機械 大型コンバイン3台
- 主な品種 コシヒカリ他



しても反収は減ります。それに、ここは高地で圃場の集約化も進んでいませんから、作業が省力化できません。40haで圃場が320枚もあるので、平地の倍くらいの手間がかかるのです」

「まんま農場のもうひとつの柱が低温スチーム加工の野菜。6次産業化の認定を受けて根菜類を中心に加工販売しているのです。

「50度で洗い、低温スチームしてからカット又はビュレ・ペースト状にして出荷しています。50度で洗うとヒートショック現象により瞬間的に野菜の気孔が開いて水分が入り、長時間新鮮さを保つのです。その結果、旨みがアップし、栄養素を損なうことがなくなります」

この野菜は真空パックなどにして販売、売り上げも順調に上昇しているそうです。

減農薬米と低温スチーム加工の野菜を全国で販売

岐阜県最北端の上宝町は、標高650メートルの高地で「気温も低く、農業にとってはきびしい環境にあります。この地で大規模な米作りに取り組んでいるのが「まんま農場」の小林達樹さんです。

「まんま農場」というのはご飯のことを「まんま」というのと、「自然のまんま」に作るということから命名されたもの。9年前に地元の経営者など4人が出資して立ちあげました。

「ここは昔から水が少なく、桑畑しかなかったのですが、50年ほど前に水をひき、稲作ができるようになりました。昼夜の寒暖差が大きく、北アルプスの雪解け水を利用しているのでおいしい米ができるのです」と小林社長。

「東北大震災のあと、消費者も安定した供給先を求めたんでしょうね。あれから私たちが結びつきも強くなったような気がします。天候が悪いと、お客さんのほうから今年は大丈夫かと連絡してくれるようになりました」

この米は平成19年には「あなたが選ぶ日本一おいしい米コンテスト」で入選、平成21年には「全国米食味分析鑑定コンクール」で金賞を受賞するなど毎年のように受賞し、有名になりました。

「今年は米の値段が下がっていますがお客様からの注文はむしろふえています。状態です。おいしくて安全な米を求める消費者は多いということでしょうね」と小林社長。

USER VOICE

千葉県いすみ市

(株)なのはな

社長 小安和夫 さん



千葉県いすみ市をお訪ねしました。



なのはな 最大店舗 日在店



なのはな 東浪見店



お客様で賑わう直売所



色とり豊かな季節の花々も揃っています。



地元産のお米の販売も手掛ける。



なのはな 日在店長 渡辺光子さん  
総務 渡邊知栄子さん

「入会費を払えばだれでも売れるので、近くの生産者が気軽に持つてこられます。朝収穫した野菜を持つてきてもらいます。

品揃えのため各地の市場へ買付に

「入会費を払えばだれでも売れるので、近くの生産者が気軽に持つてこられます。朝収穫した野菜を持つてきてもらいます。

近年、農産物の直売所が各地に急増していますが、千葉県いすみ市にも10ヶ所を越える直売所があります。その中で特に人気を得ているのが直売所「チエーン」なのはなです。社長の小安和夫さんは専業農家の家に生まれたのですが、大学卒業後別の仕事に。30代半ばに実家にもどり、国道沿いに野菜の無人販売機を設置しました。

「これが好評だったので、それなら本格的に野菜の直売所を始めようと思ったのです」と小安社長。

小さなビニールハウスを建てて直売所にし、近くの生産者が持つてくる野菜を売り始めたのが平成10年。最初は参加生産者も十数人。客も二三十人だったのが、口コミで広がって、会員の生産者も客もふえ、平成18年には300坪の敷地に店舗を建て、従業員4人、パート25人とスタッフもふえました。昨年にはいすみ市日在の国道128号線沿いに敷地面積1020㎡の巨大な店舗を構え、会員数も200人以上にふえ、中には年間1000万以上も売り上げる生産者もいるそうです。

「直売分が足りなくなればお客さんに迷惑がかかりますから、市場まで買付けに行つて補充しているのです」社長自ら茂原などの市場へ出向いていますが、花卉類の買付けにはわざわざ葛西の東京フラワーポートまで車を走らせています。

井上農機商会在  
直売所建設のノウハウ提供。  
三菱農機施設部が施工担当。

顧客の9割は地元の人で、残りは東京などからくる観光客。

「夏場は海水浴客も目立ちますね。安いし新鮮だと評判もいんですよ」と渡辺光子店長も笑顔を見せます。

野菜などには生産者の名前を書いてあり、固定客もついています。「〇さんのトマトがほしいからとわざわざ買ってくる客もいるそうです。

売り切れそうになったら生産者に電話して追加してもらい、同じ野菜がダブつてきたら持ち込みを控えてもらうなど、調整役も担っています。

「私も農家ですから農家の気持ちがかかります。生産者を応援したいという気持ちでこの直売所をやっているのです」と小安社長は農家への思いを語ります。

昨年、日在の店舗をリニューアルしたのですが、小安社長と三菱農機施設部を仲介したのは地元の農機販売会社「井上農機商會」の井上和政社長です。農機販売会社が直売所を手掛けるのはまれなこと。その理由を聞くと、「小安社長は生産者と消費者の接点になろうとしている方。私は直売所と農機メーカーの接点になろうとしたのです。それが広い意味で生産者とのつなぎ役になるのだ」と信じています」ということでした。

生産者と農機販売会社の新しい絆と言えるかもしれません。

直売所を次々に建設。

消費者と生産者を結びつけ、絆を大切にビジネス拡大。

うのが基本ですが、夕方持つてくる人もいますね。値付けも会員の方が自由にしています。気軽に参加できるから、年齢の方でも容易に持ちこめるのでしょね」と小安社長。

今では、会員からの手数料と仕入れによる販売で年商2億円を越える堂々たる直売所「チエーン」となりました。

日在店には、野菜・食品類と花卉・苗・プランター類の2棟が並び、午前中は60台以上収容の駐車場も満杯になる盛況ぶりです。扱っているのは野菜、花卉のほか果物、菓子、雑貨に至るまでおよそ200種類。農家の人が作った弁当や手作りの工芸品まで並んでいるほか、市場から仕入れてきた干物類も販売しています。



担当セールスマン  
(有)井上農機商會 営業・サービスマン 矢代太佳男



# 補助金導入で注目される飼料用米

近年、トウモロコシなどの濃厚飼料にかわり飼料用米が活用されるようになってきました。休耕地で飼料用米を作れば水田を保持できるし、農家の収入にもなり、一石二鳥となります。飼料用米は転作作物として認められ、補助金も出るようになりました。農家にとっては選択肢がふえることとなります。そこで、今回はこの飼料用米に着目し、品種開発を行っている農研機構の石井卓朗 上席研究員にお話を伺いました。

「そもそも飼料用米とはどういうものですか？」

「一般に飼料用米と呼ばれるものは、飼料用水稲の一種です。飼料用水稲は、稲の子実を豚などに食べさせる飼料用品種と、子実だけでなく茎や葉も活用する稲WCS（ホールクoppサイレイジ）用品種、その両方を利用する兼用品種の3種類に分類されます。（図1）WCSというのは茎や葉を発酵させて牛に与えるものです。現在、濃厚飼料の自給率は約12%で約14万トン輸入していますが、この一部を稲で代用させようというのです。（表1）

「飼料用米の生産量が増えているというのですか？」

「飼料用米の作付面積は、平成20年にわずか0.1万haだったのが、平成22年には1.5万ha、平成23年には3.4万haと、ここ数年急増しています。（表1）その背景には、世界的な市場の混乱があります。アメリカのバイオエタノール振興策などの影響でトウモロコシなどの飼料が急騰し、畜産農家が打撃を受けたことが記憶に新しいです。このときの経験を生かして、市場に左右されず、持続的に確保できる飼料として飼料用米が注目されるようになったのです。投機などに振り回されないためには輸入に頼るのではなく、自給しなければなりません。そこで飼料用米の栽培を増やそうということになったのです。」

「飼料用米の栽培は経営的にプラスになるのですか？」

「当初、飼料用米の作付面積は思うように増えていませんでした。それには価格が低いという問題がありました。平成20年度の食用米がキロあたり241円だったのに対して、飼料用米はキロあたり20〜50円程度と低価格だったのですから、農家を取り組もうとしないのも当然です。そこで農水省は農家の生産意欲を高めよう補助金を設けることにしました。現在は収量に応じて5.5万円/10aから最大10.5万円/10aまで助成金が出ることになっています。さらに農水省の定めた多収性専用品種や各県で定めた特認品種を栽培すると1.2万円プラスすることにしました。農家としては助成金だけでなく恒常的に飼料用米が作れるようにしたいのですが、それはコストダウンが至上命題となります。そのた

め農研機構も低コストで多収の品種を開発し、栽培農家を支援していくこととしているのです。」

「飼料用米の栽培は難しいのですか？」

「飼料用米は本来が米なので従来の稲作と同じように栽培できます。使う機械もほぼ同じですから新たな投資も不要。米農家ならいつでも始められるという利点があります。それに食用のように良食味性を求められないことや、生産調整田でも栽培することができ、農地をフルに活用できるというメリットもあります。また、大豆や麦などを栽培したときの連作障害もないので、栽培にも負担がかりません。」

「飼料用米にはどのような品種がありますか？」

「飼料用米は現在約20種類あります。大別するとインド型と日本型に分かれます。インド型は日本型に比べて籾数が多く、多収ですが、休眠性脱粒性があり、耐寒性が弱いのが特徴です。深く休眠するので、50度で1週間

ほど乾燥機に入れ、休眠打破してやらなければなりません。以前は寒冷地では多収品種は栽培できなかったのですが、最近は品種開発が進み、北海道でも多収品種を栽培できるようになりました。東北地方向けの「ふくひびき」は「あきたこまち」より20パーセントも多収で、収量は平均約700キロ。800キロ以上とれた農家もあります。同じく東北向けの「べこあおば」は粒が大きく、多収です。北陸地方向けの「夢あおば」は「シヒカリ」より早く収穫でき、直播に適しています。「北陸193号」は倒れにくく、収量が多いのが特徴。また、「モミロマン」は玄米の外観品質が悪く、登熟期間が長いという性質を持っています。」

「品種を選定する上で注意点はありますか？」

「米粉や飼料用米など、低価格で販売することが必要な多収米生産においては、低コスト生産を行うことが最大の

課題であることから、品種の選定にあたっては、

- ①栽培地の気象・立地条件や作付体系、用途に適合した品種
- ②多肥栽培や直播栽培に適合できる耐倒伏性が強い品種
- ③防除回数削減に適合できる病害抵抗性を有する品種

を選定することが重要です。独立行政法人農業・食品産業技術総合研究機構（以下、「農研機構」という。）等において育成された多収米品種を地域条件等に照らして有効に活用してください。（図2）

「病害虫には強いのですか？」

「稲の最も重要な病害であるイモチ病に対しては、外国由来の抵抗性を持つている品種が多く、罹病しにくいですが、しかし、長年栽培したり、栽培面積が増えるなど耐性菌が出てきて急激に罹病するおそれがあります。また、現在の飼料用米品種はすべて、トビイロウ

飼料用米・稲WCS 兼用品種

関東以西向き品種  
**モミロマン**（関東飼226号）

国際稲研究所のNew plant type系統「IR65598-112-2」に多収の「西海203号」を戻し交雑して育成された飼料用品種です。粗玄米収量と地上部全重収量に優れ、飼料用米と稲WCS用の兼用品種として期待できます。



モミロマン タカナリ 日本晴

●特性

- 粗玄米収量が高く、飼料用米に適します。また、稲発酵粗飼料のTDN収量が高く、稲WCS用としても利用できます。
- 耐倒伏性に優れ、直播栽培でも多収です。
- 脱粒性は難です。
- 玄米品質は著しく不良で、一般食用品種と識別できます。
- 関東以西での栽培に適しています。

●栽培のポイント

- いもち病には抵抗性ですが、病原菌のレースによって抵抗性が大きく変化するので、それがあります。
- 白葉枯病と柄葉枯病に感受性で、常発地での栽培は避けてください。
- 除草剤ベンゾピシロンに感受性のため本成分を含む剤は使用できません。

品種	出穂期 月・日	成熟期 月・日	稈長 cm	風乾全重 kg/a	同左 比率%	玄米収量 kg/a	同左 比率%
モミロマン	8.15	10.09	89	212	113	82.3	138

農研機構  
作物研究所 上席研究員  
**石井卓朗**（農学博士）



図1. 飼料用米品種の分類

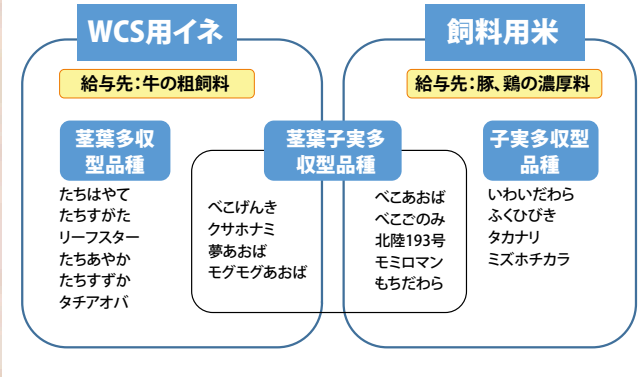


図2. 飼料用米品種の栽培適地

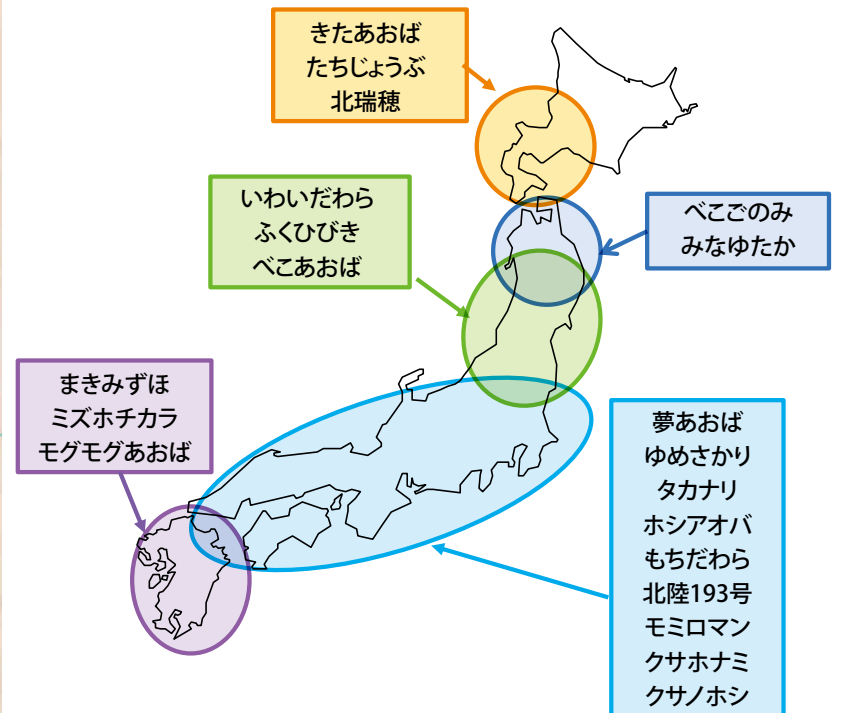


表1. 飼料用米の生産量及び作付面積の推移

	平成20年度 (2008)	21 (2009)	22 (2010)	23 (2011)	32(目標) (2020)
飼料用米 生産量(万t)	0.8	2.3	8.1	18.3	70
飼料用米 作付面積(万ha)	0.1	0.3	1.5	3.4	

資料:農林水産省「新規需要米の取組計画認定状況」注:生産量は認定数量、作付面積は認定面積

飼料用米を栽培してみようという方は、

飼料用米の生産・給与技術マニュアル <2013年版>

を参照してみてください。

## 飼料用米に対応する三菱農業機械

国内の稲作農家では飼料自給率の向上に向けて飼料用米の生産が増えつつあります。三菱農機では飼料用米にご覧の機械を推奨しています。

砕土・整地 **レーザーレパラー**



播種・移植 **不耕起直播機**



施肥 **マニアスプレッター**



管理作業 **防除作業ハイクリブーム**



飼料用米 脱皮・破砕機 **SDH 35** (脱皮・破砕機とも)



脱皮部  
破砕部  
米を破砕する  
ちみ殻を剥く





## 沢田知可子さん

### Profile

1963年、埼玉県出身。  
1987年、デビュー、90年に「会いたい」が大ヒット、紅白歌合戦にも出場。  
以降、「生きる力」「絆」等をテーマにした「歌セラピーライブ」を全国で行っている。  
2014年、「Sing with Me」絶賛発売。



### 食べ物の思いで

プロフィールに掲載する好きな食べ物は茄子ととうもろこし。特にとうもろこしは忘れられない思い出があります。

それは子どもの頃、父の海外出張ではじめて見送りに行った当時の羽田国際空港。

空港のレストランではじめて食べたコーンポタージュスープのあの感動が今も記憶の味です。

以来、私にとってコーンポタージュは憧れの味であり、あの記憶を辿って今も美味しいコーンポタージュスープ探しは続いております。

### 夢の入口

歌手になりたい！そんな夢の入り口はフィンガー5でした。

小学4年の頃、当時人気絶頂のフィンガー5をクラスメイト5人で結成し、子どもショー番組のオーディションに挑戦しました。しかし残念ながら

オーディションに落ちてしまった私達。

子どもながらに納得がいかなかった理由を聞いてみると「これはね、子ども番組だから、大切なのは子どもらしいさなんだよ」と言われました。急に大人になった気持ちになり

私達は解散し、歌手になりたという夢を封印してしまいました。

### 「会いたい」は奇跡の歌

私には花のOL時代がありました。その頃、三職に転職しようというキャッチフレーズを掲げて、趣味ではじめたバンド活動をバスケット部の憧れの先輩がいつも応援に来てくれました。

「俺がファン第一号になるから人生勝負してみるよ」と夢の背中を押してくれたその一週間後に先輩は交通事故であまりに突然亡くなってしまいました。それから夢の歌手になって

3年目に会った「会いたい」の歌詞を見て驚きました。偶然にも重なるエピソードに先輩が「お前、もつとがんばれよ」と叱咤激励してくれていたように思いました。

これが大ヒットとなり、月日が流れても尚、明日への鎮魂歌として想いは変わらずに「会いたい」は私にとって奇跡の歌なのです。

### 地産地消

「会いたい」のおかげで日本各地でも歌わせて頂いてますが、地元のお酒や地元で穫れた名産を頂くのが大好きです。私は北海道の羅臼の「鮭大使」に任命されており、名ばかりではありますが名誉さき酒師でもあります。おや？どちらも「サケ」ですね。

「トキシラズ」と呼ばれる鮭があります。秋ではなく五月祭が存在するのだと想います。いつか本場にありがとうござい

鮭と全く違うそうです。羅臼にお邪魔した時にこの「トキシラズ」を始めて頂いたことがありますが、しゃぶしゃぶで頂いたのですが、口の中であじわると脂がにじみ出してそれは驚きました。まさに地元羅臼でしか食べられない記憶の味です。

新潟の「長岡応援団」にも入って頂いて、毎年コンサートをやらせて頂いております。そのご縁で毎年新米の季節にはお米が届きます。これがまた美味しいのです。

自慢の地酒もご賞味させて頂いて、これもまた歌の旅人だからこそ地産地消の醍醐味を味わえるわけです。各地の農家の皆さまに心から感謝の気持ちでいっぱいです。

そして土に触れている仕事は地球に触れることであり、だからこそ人間は謙虚になれることを知り、感謝を込めての収穫祭が存在するのだと想います。いつも本場にありがとうござい

## 健康づくりには最適の「有酸素運動」

### まずは15分以上のウォーキング 脳が活性化し、美肌効果も

運動開始後10分以上経過しないと、体内の脂肪は燃えないといわれています。まずは15〜30分のウォーキングに挑戦してみましょ。

体重50kgの人が普通に30分歩くと80kcal消費し、1ヵ月続けると333gのダイエット効果があります。速足で30分歩いた場合は130kcal消費し、1ヵ月540g減量します。

同じ条件で60kgの人が30分歩くと、普通の速さで95kcal消費し400g減量、速足では160kcal消費し

### 666gのダイエットになります。 ウォーキングの後はさわやかな気分になります。脳が活性化して集中力が高まり、仕事への意欲が高まります。さらに汗をかくことで、毒素を体外に排出するデトックス効果が期待され、美肌づくりにもつながるといわれています。

燃焼効率が高まる朝寝つきをよくする夜

### 燃焼効率が高まる朝寝つきをよくする夜

では、朝と夜、どちらがウォーキングに適しているのでしょうか。

早朝は血糖値が低いので、歩くためのエネルギーは主に脂肪から取り出すこと

になり、燃焼効率が高まります。その結果、血糖値が一時的に上がって空腹がまぎれるので、食事前に運動すると食事量を抑えられます。ウォーキングが習慣化しやすく、規則正しい生活にもつながります。反面、体温が低く筋肉が固いので身体が思うように動かせない、血糖値が低いとボーッと事故のリスクが高まるというデメリットがあります。

夜は寝る前に歩くことで体温が上がって、寝つきがよく熟睡しやすくなります。運動後には気分が爽快になり、その日何かいやなことがあっても、あまり引きずらないようになります。デメリットは燃焼効率が悪いこと、習慣にしづらいこと。

朝にするか、夜歩くか、いずれにしても、長く続けることが一番です。ご自分の生活条件に合わせて決めましょ。

## ★ 当るといいな！

### ASUMA 読者広場

三菱農機ではトラクタ・田植機・コンバインの愛称を ASUMA に変更しました。安全作業 (Anzen) をサポートし、安心品質 (Anshin) をサポート、明日 (Asu) の農業をサポートするという意味が込められています。ユーザーの皆様の一層の応援をよろしくお願いたします。皆様に永くご愛顧いただけるように三菱農機製品のキャラクター (アスマちゃん) も作りました。覚えていただけましたか。



お答えはハガキに①お答え②住所・氏名・年齢③その他ご意見・ご感想等を書いて下記の宛先に2015年3月末日までに応募ください。お答えは下記どうぞ▼  
〒340-0203 埼玉県久喜市桜田2-133-4 三菱農機(株) 事業本部 アスマ編集部



クイズ 三菱農機のキャラクターは「○○○」ちゃんです。

- 尚、前号 (ASUMA5号) の当選者は下記の通りです。色文字の方は色紙でも。
- 小坂誠子 / 秋田県男鹿市 ■ 目野寿行 / 福岡県柳川市 ■ 外木場正仁 / 鹿児島県薩摩川内市
  - 錦織稔昭 / 島根県出雲市 ■ 近藤寿子 / 福島県西白河郡 ■ 田口文男 / 埼玉県行田市
  - 戸張新一 / 茨城県水戸市 ■ 河田裕 / 新潟県長岡市

三菱農機アスマ編集部へのたくさんのご意見・ご感想・励ましの言葉ありがとうございました。

本社 島根県松江市東出雲町揖屋 667-1 ☎ 0852(52)2111(代)  
事業本部 埼玉県久喜市桜田 2-133-4 ☎ 0480(58)7050  
(東京事務所)  
販売会社 三菱農機販売(株) 本社 埼玉県久喜市桜田 2-133-4 ☎ 0480(58)9524  
北海道支社 ☎0123(22)1234 関東甲信越支社 ☎0480(58)9521  
東北支社 ☎022(207)3711 東海支社 ☎052(419)6721  
西日本支社 ☎0869(24)0820 九州支社 ☎0942(84)1888  
北陸支社 ☎0776(27)3078

三菱農機株式会社

ホームページ <http://www.mam.co.jp/>