



特集

食べて鍛えて 健康な体をつくろう！

屋外のレジャーやスポーツに最適な季節になりました。

ウォーキングやランニング人口もぐっと増えて、

健康への意識も相変わらず上昇中です。

健康な体づくりには、正しい「食」が欠かせません。

アスリートたちの食生活から学んでみましょう。

プロフィール
橋本玲子
(はしもと れいこ)



これまで私は、サッカーやラグビー、スキーにゴルフなど、世界で活躍する日本のトップアスリートの食生活を数多く見てきました。一流と呼ばれるアスリートの食生活には、いくつか共通した習慣があり、それが強い肉体と精神を養うための重要な要素となっています。

日ごろ、アスリートのように激しい運動をしない私たちの健康づくりにも、参考になるヒントが数多く隠されています。

幼少からシンガポール、ノルウェー、米国などで12年間を過ごし、帰国後、管理栄養士の資格を取得。2000年4月、栄養コンサルティング会社を設立し、以降欧米の健康と栄養に関する情報の収集、普及に努める。現在は、プロサッカークラブや社会人ラグビーチームの栄養アドバイザーを務める傍ら、食品企業・団体向けのメニュー提案や栄養教育ツールの監修、講演活動など、幅広く活躍。

● 食べることが好き

日常口にするものに気を配ることは、「食べること」に興味があればできません。けがが多く、風邪をひきやすかったり、こぞというときに力を出し切れない選手の中には、空腹を紛らわすために好きなときに好きなものだけを食べる人も少なくありません。一方世界で活躍するアスリートの多くは、子どもころから「食」に興味を持てる環境で育ち「何を」「いつ」「どれくらい」「誰と」「どのように」食べるか、といったことを常に意識しながら食生活を送っています。

● 五感をフルに使って食べる

日々、激しいトレーニングや試合を繰り返して行なう選手にとって、食事は唯一リラックスして過ごせる時間でもあります。それだけに、料理の味付けや彩り、香り、歯応えなどに敏感な選手が多く、食べ物の「おいしさ」と五感が深く関わっていることに、あらためて気付かされます。

● 食事の基本は炭水化物

ご飯やパン、麺類などの炭水化物(糖質)は、運動する際に最も使いやすいエネルギーであり、アスリートのスタミナやパワー、集中力を大きく左右する栄養素です。朝食にパンを食べたり、試合前にとんやパスタを食べることもありますが、日本のアス

リートにとってのソウルフードといえば、やはりお米。海外遠征には必ず炊飯器を持参して、ご飯を欠かさず食べるアスリートが少なくありません。

● 活動量に合わせて食事量も調整する

運動量が多い日は、ご飯やおかずをしつかり食べ、軽めの運動をしたときは、揚げ物や主食の量を減らす。一流のアスリートは活動量に合わせて食事の量や内容を調整し、体重の増減を最小限に抑える工夫をしています。

日常の生活活動で消費するエネルギー量の目安

(成人女性の場合)

- ストレッチング 20分：約50kcal
- 自転車 15分：約60kcal
- 料理・アイロンがけなどの軽めの家事 30分：約65kcal
- 子どもと遊ぶ、動物の世話(軽め) 30分：約80kcal
- 犬の散歩や買い物などの歩行 30分：約85kcal
- 庭の草むしり 30分：約130kcal



※消費エネルギーは体重などにより個人差があるため、目安としてください。
参考資料：「健康づくりのための運動指針2006」(厚生労働省)

テレビを見ながら…

椅子を使って



野菜が取れるお薦めメニュー

外食の場合

主食：ピビンバ丼、タンメン、チャンポン、五目あんかけ焼きそば

主菜：野菜炒め、レバニラ炒め、チンジャオロース、八宝菜、冷しゃぶサラダ

副菜：きんぴらごぼう、ハウレンソウのおひたし、ナムル盛り合わせ、蒸し野菜、サラダ

汁物：けんちん汁、ミネストローネ、ポトフ



コンビニの場合

主食：ハム野菜サンド、パスタサラダ、冷やし中華

主菜：肉じゃが、ゴーヤーチャンプルー、野菜炒め

副菜：煮物盛り合わせ、ナスの煮びたし、スティックサラダ、ポテトサラダ、野菜サラダ

汁物：野菜スープ、豚汁

※チルド袋に入った冷凍パックのお惣菜やサラダを食卓に1品加えるのも一案。



日本人の健康と栄養に関する最新の調査によると、肥満や高血圧、糖尿病、高コレステロールなどの生活習慣病は、依然、増加傾向にあります。その原因といわれているのが、運動不足や朝食の欠食、野菜不足、食塩と脂肪の過剰摂取などによる食生活の偏りです。忙しい現代人にとって、生活習慣を

トップアスリートの食べ方から学ぶ健康的な食習慣

●サプリメントを必要以上に取らない
食事に気を使うスポーツ選手ほど、サプリメント（栄養補助食品）に安易に頼らず、食事で補い切れないものだけを取る工夫をしています。

大きく変えることは至難の業。それでも、トップアスリートたちと同じように自分に合った食べ方を見つけてそれを続けていけば、結果は必ず付いてくるはず。朝食を取る習慣がない人は、せめて旬の果物を食べ、お茶を飲む。野菜不足が気になるのなら、野菜ジュースを飲んだり、外食の際に野菜の多いメニューを選ぶ。濃い味付けを変えられない人は、減塩の調味料に切り替える。お酒を飲み過ぎてしまう人は、カロリーや糖質を抑えたノンアルコール飲料にシフトする。脂肪の取り過ぎが気になる人は健康オイルや、油分を控えた調味料を使う。運動が苦手な人は、買い物や家事でなるべく体を動かす。皆さんも、ご自身の健康生活について振り返ってみてはいかがでしょうか。

からだ元気レシピ

さば缶の酢の物

(2人分)

- ・さば缶(味付) … 1/2缶
- ・きゅうり …………… 1本
- ・乾燥わかめ … 小さじ2
- ・塩 …………… 少々
- ☆酢…………… 大さじ1
- ☆砂糖………… 小さじ1/2
- ☆酒…………… 小さじ1/2

作り方 (1人分118kcal/塩分0.8g)

1. きゅうりをスライサーで薄くスライスし、塩で軽く揉む。わかめは水に戻す。
2. 水切りしたきゅうりとさば缶を混ぜ合わせる。きゅうりから水分が出てくるので捨てる。
3. ☆の調味料を混ぜ合わせる。水切りをしたわかめと☆の調味料を2に入れて、軽く混ぜる。



家事の合間に…
ハンガーを使って



3月16日(月)
第1期「協同組合講座」

「JA改革プランとは？」内容や目的、今一度。

JAさっぽろ「協同組合講座」の第2回講座が、本店大会議室にて開催され、15名の受講者が出席しました。

「JA改革プランの内容と目的を理解する」というテーマで、JA北海道中央会札幌支所の津村次長と我満氏のお二人に、政府が進めようとしている農協改革やJAグループ北海道が策定した改革プランについて講義を頂き、グループディスカッションでは、多彩な意見を交換しました。



3月4日(水)
厚別支店年金友の会

練習の成果に拍手喝采！恒例の発表会で、観客を魅了

JAさっぽろ厚別支店年金友の会（高橋光雄会長）では、厚別支店3階JAホールにおいて、120余名が参加し、恒例の演芸発表会を開催致しました。会員出演者によって披露されたのは、カラオケやフラダンス、歌謡舞踊と盛り沢山の全28演目。会場に詰め掛けた観客の皆さまは、同会の一大事業であるこの発表会を毎年楽しみにされており、今回も終始ご満悦の様子でした。（谷本特派員）



3月17日(火)
玉葱部会

玉葱部会営農講習会開催、生産者50名集う

北札幌経済センター管内の玉葱生産者を対象に、石狩農業改良普及センターの竹永普及員を講師に迎え、営農講習会を開催しました。

講義は、平成26年の気象の推移、ネギハモグリバエの発生・予防・防除法を中心に行なわれました。昨今の課題である、土壌中のリン酸に関する施肥体系試験や透排水性改善の高畝栽培、初期成育期の灌水効果確認試験等についても説明され、集まった生産者は熱心に耳を傾けていました。



虹のひろば

JAさっぽろの様々な部会活動の様子をご紹介します



3月27日(金)
JAさっぽろ女性部
第16回通常総会

菅原部長再任
新年度を新たな気持ちで



第16回女性部通常総会が、本店3階大会議室において代議員75名の出席により行なわれました。常勤役員と女性部参与、女性理事を来賓に迎え、厚別地区の山本智子さんの議事進行のもと、上程された議案を全て可決承認。任期満了に伴う本部役員改選において、引き続き部長就任となった菅原女性部長を筆頭に、平成27年度も活発な事業運営を行なっていきます。

平成27年度女性部本部役員

部長：菅原利恵さん（再任・新琴似支部） 副部長：嶋 知子さん（再任・篠路支部）／佐藤京子さん（再任・琴似支部）



4月9日(木)
JAさっぽろ青年部 第16回通常総会
新年度の事業が始動!!

◀石狩地区
農協青年部連絡協議会
小林会長



第16回青年部通常総会が、本店3階大会議室において本人出席34名、委任状出席6名により行なわれました。常勤役員と青年部参与、石狩地区農協青年部連絡協議会会長の小林卓也様を来賓に迎え、上程された議案は全て可決承認されました。

平成27年度青年部本部役員

部長：宮崎勝吉さん（再任・白石支部）
副部長：中井和裕さん（再任・平岸支部）／平賀 農さん（再任・南支部）／岩田義輝さん（新任・北札幌支部）

遺言でできること

遺言とは？

遺言とは、自分が生涯をかけて築き、また、先祖代々受け継がれ守ってきた大切な財産を最も有効・有意義に活用してもらうために、「誰に」「どれだけ」「どのように」託すかを決める遺言者の意思表示です。



■相続に関すること

- ① **法定相続分と異なる割合の指定（遺留分には注意）**
遺言者は、遺言によって法定相続分と異なる割合を指定し、または、その指定を第三者に委託することができます（**遺言による相続分の指定は、法定相続分に優先します**）。この相続分の指定方法は、分数的な割合で指定することもできますし、財産を特定して個別に指定することもできます。
- ② **相続人ごとに相続させる財産の特定**
財産ごとに、個別に誰に相続させるかを定めることができます。例えば、農地は長男に、預貯金は妻に、株式は次男に相続させるという内容の遺言を書くことができます。
- ③ **遺産分割の禁止（5年以内）**
被相続人において、相続人が若年であるため判断力が成熟するのを待ちたい場合、相続開始後すぐの分割を認めてしまうと相続紛争が深刻化することが予測されるような場合等、一定期間、遺産分割を禁止する旨を定めることができます（最長5年）。
- ④ **生前贈与、遺贈の持戻しの免除**
被相続人は、遺言によって特別受益分を考慮しないで遺産を分配するよう意思表示すること（持戻しの免除）ができます。但し、持戻しの免除によって遺留分を侵害された相続人は、遺留分減殺請求により自己の遺留分は保全することができます。
- ⑤ **遺留分の減殺方法の指定**
遺留分を侵害するような内容の遺言をした場合、遺留分権利者が遺留分減殺請求をすることができます。その場合に備えて、どの財産から減殺請求の対象にするか遺留分減殺方法を定めておくことができます。
- ⑥ **遺言執行者の指定、または指定の委託**
相続手続きを円滑に、しかも確実にこなすために、遺言書で遺言執行者を指定することができます。
- ⑦ **祭祀主宰者の指定**
先祖の墓や仏壇などを承継・維持していく人をあらかじめ指定しておくことができます。

■財産処分に関すること

- ① **第三者への遺贈（遺言により財産を与えること）**
法定相続人ではない人に対して特定の財産や、財産の何割かを与えたり寄付したりするという意思表示ができます。
- ② **社会に役立てるための寄付**
これも広い意味では遺贈の一種ですが、国や地方公共団体のほか、学術・慈善など公益目的の事業を行なう特定の公益法人に遺贈することや、自ら公益法人を設立することもできます。
- ③ **財産の保全、または収益の有効活用のための信託の設定**
財産を管理・運用してもらうための信託設定をすることができます。

■身分に関すること

- ① **子の認知**
婚姻外でできた子供を認知して、相続人の資格を与えることもできます。
- ② **未成年後見人、または後見監督人の指定**
未成年者に対して、最後に親権を行なう者で、かつ管理権を有するものは、遺言で未成年後見人を指定することができます。未成年後見人を指定できるのは遺言のみとされています。
- ③ **推定相続人の廃除、またはその取り消し**
相続人の中に著しい非行をした人や、自分に対して重大な侮辱、虐待を加えた人がいる場合、その相続人を排除することができます。また、生前すでに廃除が認められていても遺言により排除を取消すこともできます。

最後に、法的効力はありませんが遺言書作成の経緯や感謝の気持ちを“付言書”により相続人へ遺す事も多くなっております。皆様については、遺言でできることを知り後世に引継ぐ一つの方法として遺言をご検討されてはいかがでしょうか。

クールビズを実施します！

実施期間 6月1日(月)～9月末日

期間中、当 JA 職員は軽装にて執務させていただきます。
何卒ご理解とご協力をお願い致します。

伝

言

板



JAバンク北海道 平成26年北海道信用事業優績JA として総合表彰を受賞！

JAバンク北海道より、「平成26年北海道信用事業優績JA」として、重点推進項目の総合表彰部門において優秀な成果を収められたとして、表彰を受けました。

今回の受賞は、組合員・地域住民の皆さまのご愛顧によるものと、心より感謝申し上げます。今後も、様々な金融商品のご提案やサービスを通じ、皆さまの暮らしのお手伝いに努めてまいります。

▲4月13日(月)、役員会議室において、北海道信連安友理事(資産運用本部長 写真左)より表彰状を受け取る藤田組合長。

地区別懇談会のご案内

下記の日程で、地区別懇談会を開催します。組合員の皆様は、開催前にお届けする資料をご持参の上、ご出席下さいますようお願い申し上げます。

地区名	開催日	開会時間	会場
南	6月16日(火)	午前9時30分	南支店会議室
北札幌			北札幌支店会議室
厚別		午後2時00分	厚別支店会議室
手稲	手稲支店会議室		
西町	6月17日(水)	午前9時30分	西町支店会議室
平岸			平岸支店会議室
新琴似		午後2時00分	新琴似支店会議室
豊平	清田支店会議室		
篠路	6月18日(木)	午前9時30分	篠路支店会議室
琴似			琴似支店会議室
白石		午後2時00分	白石支店会議室
中央			本店3階大会議室

※ 詳細は支店よりご案内させていただきます。

平成27年度 CS改善プログラム始動！



CS(組合員・利用者満足度)改善プログラムを今年度も引き続き行なうにあたり、4月13日(月)と15日(水)の二日間に分けて、CS管理職ミーティング及びCSリーダーミーティングが行なわれました。活動の牽引者である管理職・リーダーが新体制となったことから、ロールプレイング等を通して目的や内容の再確認を行ないました。

今年度はJAさっぽろオリジナルのプログラムに改善しながら、更なる顧客満足度向上を図っていきます。

さっぽろ産野菜の直売が今年も始まります!

6月1日(月)
オープン!!



とれたてっこ南

生産者直売所

営業期間: 6月1日(月)~11月7日(土)
月曜~土曜(定休日/日曜・祝日)
午前10時~午後3時
所在地: 南区石山2条9丁目7番88号
(JAさっぽろ南支店敷地内)
TEL: 592-6141(直通)

6月中旬
オープン!!



しのろとれたてっこ

生産者直売所

営業期間: 6月中旬~11月上旬 予定
月曜~土曜(定休日/日曜・祝日)
午前10時~午後4時
所在地: 北区篠路3条10丁目1番2号
(JAさっぽろ篠路支店敷地内)
TEL: 771-2130(直通)

ホクレンショップ
もぎたて市

JAさっぽろの組合員が生産した農産物が、6月上旬頃からホクレンショップ店頭「もぎたて市」のコーナーに並びます。

◎中ノ沢店

(南区中ノ沢2丁目2番地)
営業時間: 午前10時~午後9時45分

◎Food Farm
平岡公園通り店

(清田区里塚緑ヶ丘5丁目1番10号)
営業時間: 午前10時~午後9時

安心・安全

八紘学園農産物直売所が営業開始!

4月18日(土)、月寒にある八紘学園農産物直売所が27年度の営業を開始しました。店内には、札幌圏産の農産物ブランド「さっぽろハーベストランド」の商品を中心に、市内および近郊で愛情込めて育てられた新鮮な野菜や加工品などが並び、多くのお客さんで賑わいました。JAさっぽろのブースには、ほうれん草、白かぶ、ミズナなど新鮮な野菜が陳列され、今後は更に種類が増えていく予定です。11月上旬までの営業となりますので、ぜひ足をお運びください。



八紘学園
農産物
直売所

4月中旬
~11月上旬
10時~17時
定休: 木曜

11月中旬
~4月中旬
10時~16時
土/日/月
のみ営業



苗物市開催日程

恒例の苗物市の季節になりました。生産者が丹精込めて手がけた良質な苗を販売致します。肥料等各種も取り揃えておりますので、お誘い合わせの上、是非お越し下さい。

開催日時		開催場所	お問い合わせ先
5/16(土)~17日(日)	9:00~15:00	上篠路倉庫(北区篠路町上篠路276-4)	北経済センター TEL 771-2113
5/16(土)・17日(日)	8:00~14:00	玉葱選果センター内(東区丘珠町499-23)	北札幌経済センター TEL 781-7393
5/20(水)~26日(火)	20日~24日	手稲支店駐車場(手稲区前田1条10丁目3番20号)	西経済センター TEL 682-7161
	25日・26日		
5/22(金)~24日(日)	22日・23日	南支店駐車場(南区石山2条9丁目7番88号)	南経済センター TEL 591-4141
	24日		
5/22(金)~26日(火)	9:00~15:00	厚別支店裏特設会場(厚別区厚別中央5条3丁目1番20号)	厚別支店 TEL 891-2789
5/23(土)・24(日)	7:00~15:00	北海道神宮 西駐車場(北海道神宮西駐車場 北1条通側)	中央支店 TEL 251-2077
	8:00~15:00	発寒支店駐車場内(西区発寒13条4丁目1番65号)	発寒支店 TEL 661-6516
	8:00~売切れ次第終了	発寒6条4丁目 ローソン横(西区発寒6条4丁目)	
5/24(日)	8:00~11:00	川沿支店駐車場(南区川沿8条2丁目1番8号)	南経済センター TEL 591-4141

理事会だより

◆第十二回定例理事会

平成二十七年三月三十日（月）、午後一時より本店役員会議室において第十二回定例理事会が開催された。

●委員会等報告事項
一、総務・企画委員会

●協議事項

一、平成二十六年下期臨時監査回答について

平成二十六年十二月末を基準日に実施した臨時監査において指摘された改善を要する事項および事務整備事項について、回答内容が説明され、可決決定。

二、平成二十七年事業計画（文書編）について

平成二十七年の経営管理方針並びに各部門の事業方針および実施方針を中心にそれぞれの行動計画内容が説明され、可決決定。

三、次期中期経営計画について

経営計画策定の意義並びに具体的な取組み方針に基づく、次期中期経営計画作成手順に係る概要が詳細に説明され、可決決定。
（総務・企画委員会付議案件）

四、『定款』の二部変更について

白石地区店舗統廃合計画による東白石支店の廃止に伴う所要の整備である事が説明され、可決決定。

五、『公用印管理規程』の部改正について

西町地区統廃合並びに自動車共済損害調査業務の分担変更にかかる所要の改正である事が説明され、可決決定。

六、『平成二十七年コンプライアンス・プログラム』の策定について

具体的実践項目並びに実践スケジュールについて、昨年からの変更点を中心に説明され、可決決定。

七、『コンプライアンスマニュアル』の二部変更について

飲酒運転撲滅を役員員へ周知する事並びに法令等の改正に伴う所要の改正である事が説明され、可決決定。

八、『退職給与規程』の二部改正について

早期退職奨励制度が廃止された事に伴う所要の改正である事が説明され、可決決定。

九、『就業規程』の部改正について

早期退職奨励制度の廃止に伴う所要の改正内容が説明され、可決決定。

十、『就業規程』および『給与規程』の部改正について

両規程で規定されている休職制度について、昨今の状況を踏まえた改正内容が詳細に説明され、質疑後、再提案する事とされた。

十一、『準職員就業規程』の部改正について

準職員の処遇改善を目的とした改正である事が説明され、可決決定。

十二、『旅費・実費弁償規程』の部改正について

業務上個人自動車を使用する場合の実費弁償の見直し等の改正内容が説明され、可決決定。

十三、『農林年金対策積立金の設置について

農林年金制度完了にかかる臨時的な支出に備えるために「農林年金対策積立金要領」を制定する旨が説明され、可決決定。

十四、平成二十七年年度余裕金運用、および運用計画額・運用方針について

基本方針・運用方法並びに取引先金融機関等について説明され、可決決定。

十五、『札幌協同振興(株)の三ヶ年経営計画』について

子会社の事業合理化や効率化並びに当組合には無い機能の発揮による基幹業務の構築などの三ヶ年収支計画内容が詳細に説明され、可決決定。

●報告事項

一、内部監査結果報告

二、臨時休業例規の廃止について

三、平成二十八年度職員採用要領について

四、金融機関貸与実行報告

五、反社会的勢力三次認定結果報告について

六、特別債権等の処理状況報告

七、重要管理債権経営状況等報告

八、二月末財務状況報告

九、二月末組合員加入・脱退状況報告

十、三月の動静と四月の予定について

十一、定期人事異動について（閉会・午後四時五十八分）

JAさっぽろDATA

（平成27年3月末業務実績） （平成27年2月末業務実績）

組合員数	正組合員 3,955名	正組合員 4,094名
	准組合員 24,573名	准組合員 25,094名
	合計 28,528名	合計 29,188名
出資金残高	47億3千9百万円	49億1千5百万円
販売取扱高	19億5千2百万円	18億8千5百万円
購買供給高	12億9千3百万円	11億6千9百万円
貯金残高	2,653億8千7百万円	2,647億7千7百万円
融資残高	900億6千万円	888億9千2百万円
共済保有高	6,053億6千4百万円	6,053億4千8百万円
施設建設取扱高	10億8千6百万円	7億8千3百万円
管理受託戸数	4,177戸	4,162戸

※ 出資金残高については、処分未済持分を控除した額です。

おくやみ

下記の正組合員の方々が逝去されました。謹んでご冥福をお祈り致します。

支店名	氏名	享年	月日
南	松橋カヨさん	83才	4/7
平岸	花岡正雄さん	92才	3/17
月寒	田辺満二郎さん	72才	4/15
篠路	辻 ミツさん	92才	4/9
新琴似	川中徳子さん	90才	3/15
	荒川末松さん	87才	3/18
	新田見時江さん	95才	4/1
丘珠	中島清子さん	82才	3/18

2015

虹の大樹 No.203

虹の大樹 ● 5月号
平成27年5月10日 ● MAY 2015
編集・発行 / 札幌市農業協同組合
〒060-0010 札幌市中央区北10条西24丁目1番10号 TEL011-621-1311
ホームページ <http://www.ja-sapporo.or.jp/> Eメール kouhou@ja-sapporo.or.jp



あなたの自慢 教えてください



お気に入りの三輪車に乗って、
ご機嫌なひ孫の創太くん。
私の呼びかけに元気良く「はいっ！」
と返事をかえしてくれるのが、
たまらなく可愛いです。
ひ孫の成長を元気に見守る事が
できるのが、何よりも幸せです。

◆みなさまの自慢を教えてください◆

小さいお子さんやお孫さん、新婚さん、ペット、
料理、新たに家業を継いだ方、家宝など、
自慢のものを大募集!
お近くの各支店または本店 広報課まで、
お気軽にお声かけ下さい。

タイトルは、きゅうりやトマトなどに
一般的に殺菌剤で使われている
「ジマンダイセン」をアレンジしたタイトルです。