

特集

食べてますか？朝ごはん

皆さんは、毎日朝食を食べていますか？出かける準備に時間がかかる、一分でも長く寝ていたいなど、時間がない時には、朝食を抜いてしまう人もいるのではないのでしょうか。

朝食の欠食は、若い世代が特に多いといわれています。札幌市の現状としては、毎日朝食を食べている人は、二十歳代男性で三九・五％、二十歳代女性で六九・〇％、三十歳代男性で六八・三％（※1）。また、小学五年生を対象とした調査では、毎日朝食を食べているのは八四・六％（※2）というデータがあり、子どもであっても十人に一人以上の割合で朝食を食べる習慣がないこ

とがわかっていきます。

子どもの朝食欠食の理由としては、「食べる時間がない」「食欲がない」の他に「用意されていない」という理由も聞かれます。保護者に朝食を食べる習慣がないと子どももの欠食の割合も高くなる傾向にあるのです。

朝食は、空腹を満たす以外にも大切な役割を担っています。朝食欠食は、生活にさまざまな影響を及ぼすことから、朝食を食べる習慣をくずさないようにしましょう。毎日朝食を食べて、一日を元気に過ごしましょう。

※1 平成二十四年健康づくりに関する市民意識調査（保健福祉局）

※2 平成二十三年度札幌市の児童生徒の実態に関する基礎調査（教育委員会）

体のリズムを整えるためには、朝食は欠かすことが出来ません。夜の間、安静にしていた体は、朝食を食べることで活発に活動を始めます。体温の上昇により眠気が覚め、胃腸の働きも促進させるので便秘解消にも効果的です。また、ダイエツトのために朝食を食べないという人もいますが、朝食を抜き、長時間空腹状態をつくることは、昼食の吸収率を上げてしまいます。肥満予防のためにも適度な朝食を食べることが効果的なのです。

朝食を食べずに過ごしていると、仕事や勉強になんとなく身が入らないということはありませんか？それは脳が栄養不足に陥っているのかもしれない。脳のエネルギー源といわれているブドウ糖。ブドウ糖は、ご飯やパン、麺類など主食といわれるものに多く含まれます。脳の活動にブドウ糖は、必要不可欠ですが体内に貯蔵しておくことができません。眠りから覚めた朝の脳は、工

簡単でも食べごたえ抜群！

朝からモリモリ！！欲ばりおにぎり

【材料】4人分 (1人分313kcal)

ご飯…………… 茶碗4杯分
 鮭フレーク…………… 大さじ4
 塩昆布…………… 大さじ4
 A
 削り節…………… 適量
 ちりめんじゃこ… 大さじ4
 しょう油…………… 少々
 マヨネーズ…………… 少々
 のり…………… 2枚



発案：田中恵理さん

【作り方】

- ① 皿に1人分の半量のご飯を広げる。
- ② Aの材料を和える。
- ③ 鮭フレーク、塩昆布、Aを写真(左)のようにご飯にのせる。
- ④ 残り半量のご飯をのせ、にぎる。
- ⑤ のりを巻く。

はさんでパン

【材料】4人分 (1人分335kcal)

バターロール…………… 8個
 ベーコン…………… 4枚
 玉ねぎ…………… 1/2個
 油…………… 小さじ1
 A
 ケチャップ… 大さじ2
 マヨネーズ… 大さじ2
 キャベツ…………… 100g
 とりがらスープ(顆粒) …… 小さじ1/2



発案：Yukaさん

【作り方】

- ① ベーコン、玉ねぎ、キャベツをせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ベーコンと玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、とりがらスープとAのソースを入れ混ぜ合わせる。
- ③ 切り込みを入れたバターロールにキャベツと②をはさめる。

手軽に作れる朝食レシピをご紹介します！



JAさっぽろ北札幌経済センターが構成員として参加する「東区食育推進ネットワーク」では、「子どもが喜ぶ簡単朝食レシピ集」を作成しました。その中からいくつかのレシピをご紹介します。子どもだけでなく、大人でも美味しく食べられる一品ばかりです。5分程度で作れる簡単なレシピなので、ぜひチャレンジしてみましょう！

東区食育推進ネットワーク

札幌市東区の企業や団体などが構成員となり、食育の推進を図ることを目的とし、東区の特徴を活かしたさまざまな事業を実施しています。「子どもが喜ぶ簡単朝食レシピ集」の作成は、昨年8月に東区の幼児、小中学生の保護者の方から朝食のレシピを募集し作成しました。東区役所や東保健センターで配布している他、インターネットからもご覧いただけます。(札幌市東区ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/higashi/>)



◀携帯電話・スマートフォンのQRコード読み取り機能を利用して、簡単にアクセスすることができます。

〈東区食育推進ネットワーク構成員〉

天使大学 私立保育園代表：札幌北保育園 私立幼稚園代表：丘珠幼稚園 雪印メグミルク(株) サツラク農業協同組合 札幌市農業協同組合北札幌経済センター(株)イトーヨーカ堂アリオ札幌店 東区食生活改善推進員協議会 札幌市立ひがしなえほ幼稚園 東区保育・子育て支援センター 東区栄養教諭・学校栄養職員ブロック会 札幌市経済局農政部農業支援センター【事務局】札幌市東区保健福祉部(東保健センター)



札幌市東区保健福祉部 健康・子ども課
 管理栄養士 小松 留美 さん(左)
 管理栄養士 武藤 幸子 さん(右)

お話を伺った方

「何を食べてもいいから食べてしまおう。」を習慣付けていきましよう。

エネルギーが欠乏状態。朝食を食べないと、脳に栄養が足りず、イライラしやすくなったり、集中力が低下することが考えられます。

毎朝規則正しく朝食を食べるとは、体調を整えることや仕事や勉強の効率を上げることにつながります。朝食を食べないことが習慣になっていく人は、少しでも何か口にするところから始めてみましょう。食事に栄養バランスはもちろん大切ですが、あれこれ考えても長続きしません。まずは「何か食べる」という習慣を付けていきましよう。

残りものや常備菜を上手に利用！

ポテサラトースト

【材料】4人分
 (1人分295kcal)

- 食パン…………… 4枚
- ポテトサラダ…………… 小鉢1杯程度
- とろけるスライスチーズ…………… 4枚
- マヨネーズ…………… 適量



発案：あゆサンさん

【作り方】

- ① 食パンにポテトサラダ、とろけるスライスチーズをのせる。その上にマヨネーズをかけてトースターで焼く。

きんぴらのホットサンド

【材料】4人分
 (1人分286kcal)

- 食パン…………… 4枚
- きんぴらごぼう…………… 小鉢1杯程度
- とろけるスライスチーズ…………… 4枚



発案：なりサンさん

【作り方】

- ① 食パンは横から切り目を入れ、とろけるスライスチーズときんぴらごぼうをはさみ、ホットサンド器または、トースターで焼く。

サケマヨチーズDE簡単ドリア

【材料】4人分 (1人分265kcal)

- ご飯…………… 茶碗2杯分
- 鮭フレーク…………… 大さじ4
- 刻みねぎ…………… 大さじ4
- マヨネーズ…………… 適量
- ピザ用チーズ…………… 適量



発案：あつのママさん

【作り方】

- ① 耐熱皿にご飯を入れ、鮭フレーク、刻みねぎ、マヨネーズの順にのせる。
- ② 最後にピザ用チーズをのせ、トースターで軽く焦げ目がつくくらいまで焼く。

もう1品欲しいときにオススメ

豆腐とツナのサラダ

【材料】4人分 (1人分81kcal)

- 木綿豆腐…………… 200g
- レタス…………… 1/4玉
- きゅうり…………… 1/2本
- ツナ缶…………… 1缶
- 乾燥わかめ…………… 大さじ2
- ポン酢…………… 適量



発案：佐藤香奈さん

【作り方】

- ① 豆腐は軽く水切りし、乾燥わかめは少量の水で戻す。
- ② レタスときゅうりを洗い、レタスはちぎって皿に敷き詰め、きゅうりは細切りにしてレタスの上に広げてのせる。
- ③ 豆腐はひと口サイズに切って、きゅうりの上のにのせる。
- ④ 戻したわかめ、水切りしたツナをのせ、ポン酢をかける。



〈東区食育推進ネットワーク「子どもが喜ぶ簡単朝食レシピ集」参考〉



1月25日(月)～1月26日(火)
JAさっぽろ女性部

健康を学び、元気を充電！ 平成27年度JA後志・ 石狩地区女性部研修会

後志・石狩地区の女性部員が集う合同研修会が、定山溪ビューホテルで開催され、総勢181名、当JA女性部(菅原利恵部長)から事務局含め30名が参加しました。初日の研修では、札幌厚生病院健診センターより吉永理恵さんを講師に招き、「いきいきと健康に暮らすために」と題して、女性特有のがんや骨粗しょう症などについて学んだほか、JA北海道中央会札幌支所の宇野支所長から、「農業情勢について」のお話がありました。また、懇親会では、演芸、カラオケのステージが繰り広げられ、会場は飛び交うおひねりと笑顔であふれました。二日目には、昨年家の光北海道大会の家の光記事活用体験発表に出場した横山静江さん(北札幌支部)が、この研修会の参加者を前にあらためて体験発表を行ない、暖かな拍手を受けました。



▲率直な意見が次々とあがり、
充実した懇談会となりました。



2月4日(木)
JAさっぽろ女性部

女性部のさらなる発展をめざして 常勤役員と意見を交わす

JAさっぽろ女性部(菅原利恵部長)では、本部役員23名と藤田範彦組合長をはじめ常勤役員6名・総務部長が参加し、懇談会を行ないました。年に一度行なわれるこの懇談会では、JAや女性部の事業・取り組みについて直接意見交換を行なっています。今回取り上げられたのは、女性部の課題のひとつである部員数の減少について。女性部役員からは「JAが関わるテレビやコマーシャルで女性部の活動をPRしたい」という意見や「活動していくうちに面白さが見えてくるものだが、未加入の人に魅力を伝えたい」といった声があがりました。懇談会は、時間いっぱいまで意見が飛び交い、女性部発展のための貴重な機会となりました。





1月22日(金)

女性部厚別支部 茶道・生花サークル

新年の恒例行事 濃茶で来賓をおもてなし

女性部厚別支部茶道・生花サークル(栗井幸子代表)では、会員13名が参加し、初釜・初活けを行ないました。まずは、談笑しながら賑やかに昼食会。その後、恒例の茶会を開催しました。花や掛け軸を設えた会場に来賓として女性部支部長・副部長や支店職員を招き、茶問答を交えて濃茶と茶菓子でもてなしました。新年の幕開けにふさわしく、会場は心地よい緊張感に包まれました。(吉村特派員)



▲支店職員も緊張の面持ちで参加。



1月25日(月)

資産管理部会豊平支部・
青色申告会豊平東部支部

2つのテーマを掲げ、充実した研修会

資産管理部会豊平支部(山田和彦支部長)と青色申告会豊平東部支部(樋口栄一支部長)では、会員47名が参加し合同研修会を開催しました。研修会は、住友不動産(株)による「良い物件が良い賃貸人を呼ぶ、いい循環」と税理士橋本昌浩氏による「平成27年度分確定申告の要点」の二部構成で行なわれ、興味深い内容に会員の方々は熱心に耳を傾けていました。研修会終了後には、懇親会が行なわれ、会員相互の親睦を図りました。(松田特派員)



2月3日(水)、2月13日(土)
しろいし友の会

今年度の活動を締めくく

しろいし友の会(清水昇会長)では、2月3日(水)、
会員12名職員4名が参加しサッポロオリンピックボ
ウルにて今年度2回目のボウリング大会を開催しま
した。また2月13日(土)には、会員14名職員
2名が参加し、今年度3回目となる麻雀大会を開催
しました。どちらも今年度最後の大会とあって、大い
に盛り上がり、親睦を深めました。(濱谷特派員)

▼マージャン大会



▲ボウリング大会



2月5日(金)
JAさっぽろ役員・職員OB会

OBが一堂に会し新年会

JAさっぽろ役員OB会(橋場善光会長)とJAさっぽろ職員OB会(山本要会長)では、札幌全日空ホテルにて合同親睦新年会を開催し、会員と現役職員合わせて69名が参加しました。会場では、かつてのJAを支えた役員・職員の面々が、お互いの近況を報告し合い、思い出話に花を咲かせました。毎年恒例の記念撮影やビンゴゲームなども行なわれ、終始和やかな雰囲気の中での新年会となりました。



▲役員OBの皆さん



▲職員OBの皆さん

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

JAさっぽろ女性大学

Lカレッジ

第3期 開講式・第1回講座

女性ならではの悩みを解決! じんたま先生の健康虎の巻!

じん たかまさ
神 誉正 先生

～Lady (女性) が Link (つながり) を持って Life (生活) について Liberty (自由) に Learn (学ぶ) ところ～

2月16日(火)、第3期JAさっぽろ女性大学「Lカレッジ」の開講式を行ないました。今回の受講生は20名。昨年から引き続き受講する11名に新規生9名を迎えました。1年間にわたり、全6回のさまざまな講座を開催します。

「Lカレッジ」は、JAさっぽろの組合員やその家族の女性たちを対象とした、若い世代とJAとの繋がりをより深めるための活動です。第1期・第2期の活動をふまえ、第3期ではさらなる内容の充実と高い満足度を目指します。



▲受講生一人ひとりに学生証・名刺・名刺入れが配られました。休み時間には、名刺交換で仲間作り。

開講式終了後には、講師に^{じん たかまさ}神誉正さんをお招きし、「女性ならではの悩みを解決! じんたま先生の健康虎の巻!」と題して第1回講座を実施しました。

食事・睡眠・運動方法などの生活習慣を見直すことで多くの女性の悩みであるダイエットやストレス、肩コリの症状などが改善できるとのこと。目からウロコの神先生の講義に教室全体が引き込まれました。ちょっとした時間に座ったままできる体操なども教わり、受講生の皆さんは「これなら続けられそう」と笑顔を見せていました。



▲腕のツボを揉むことで肩こり解消!
腕が軽くなり、効果をすぐに実感できました。

じん たかまさ
神 誉正 先生

空手の選手として陸上自衛隊に入隊し、国内外の大会で上位入賞・団体優勝などの成績を残す。現在は、自身の研究所である神対処療法研究所において所長を務め、さまざまな施術法とスポーツ医学の知識から「丹田エクササイズ」などを考案し、多くの体験者・スポーツ選手から支持を得ている。



健康管理のためにしている運動でケガをする人がとても多いんです。ケガをするということは、間違った運動方法をしているということ。運動する前にご自身の姿勢を見直すことも大切ですよ! 正しい姿勢で過ごすことは筋トレになりますからね。

店舗統合のお知らせ

東白石支店は、ATMコーナーを含め平成28年3月11日(金)をもちまして営業を終了し、3月14日(月)、白石支店と統合いたしました。

長年に亘り東白石支店をご愛顧いただき、誠にありがとうございました。これからも白石支店にて、変わらぬお引き立てを賜りますようお願い申し上げます。

東白石支店をご利用のお客様には、郵送などでご案内させていただいておりますが、店舗統合に伴い変更となるお取引・お手続きについては、JAさっぽろホームページでもご案内しておりますのでご確認ください。

(JAさっぽろホームページ <http://www.ja-sapporo.or.jp/>)

ご不明な点がございましたら、下記の店舗までお問い合わせください。

JAさっぽろ白石支店

札幌市白石区平和通2丁目北4-26
TEL : 011-861-0333



伝

言

板

3月31日(木) 経済センター 臨時休業のお知らせ

各経済センター店舗は決算棚卸のため臨時休業させていただきます。組合員の皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますがよろしくお願い申し上げます。



理事会だより

◆第十回定例理事会

平成二十八年二月二十九日(金)午後一時より本店役員会議室において第十回定例理事会が開催された。

●委員会等報告事項

一、金融・共済委員会

●協議事項

一、安全衛生規程の一部改正について

労働安全衛生法の改正に伴う長時間労働者に対する医師の面談指導が義務付けられた事による規程の一部改正である事が説明され、可決決定。

二、金融機関貸付(累計五億円以上)の取り扱いについて

本店営業部扱いの大口融資三件について、申込者・申込事項・取り扱い状況・取り組み経過などの詳細が説明され、可決決定。

●報告事項

一、三者要請検査結果について

二、農業協同組合検査結果報告について

三、JA全国監査機構による期中監査結果報告

四、内部監査結果報告(第三四半期) 五、役員報酬審議会からの答申内容

報告

六、地区別懇談会における主な意見・要望の広報誌掲載について

七、固定資産の処分について

八、反社会的勢力排除対応管理先状況報告

九、平成二十七年第三四半期余剰金運用実績報告

十、平成二十七年第四四半期余剰金運用額および運用方針について

十一、総合的なリスク量の報告について

十二、リスクの量的管理報告

十三、賃貸管理業務の札幌協同振興(株)に対する一部再委託について

十四、十二月末財務状況報告

十五、十二月末組合員加入・脱退状況報告

十六、一月の動静と二月の予定について

十七、札幌協同振興(株)の平成二十七年第三四半期実績報告
(閉会・午後三時十二分)

人事異動 (三月一日付)

◆山田 絵美

〈前職〉白石支店金融共済課金融共済係

〈異動職〉総務部付(白石支店勤務)

◆菊田 幸恵

〈前職〉丘珠支店業務係

〈異動職〉総務部付(丘珠支店勤務)

JAさっぽろDATA

(平成28年1月末業務実績) (平成27年12月末業務実績)

組合員数	正組合員 4,010名	正組合員 4,003名
	准組合員 27,556名	准組合員 27,360名
	合計 31,566名	合計 31,363名
出資金残高	50億1千5百万円	49億9千8百万円
販売取扱高	18億5千9百万円	17億4千3百万円
購買供給高	9億8千7百万円	9億2千2百万円
貯金残高	2,799億2百万円	2,799億5千7百万円
融資残高	891億5千1百万円	893億6千4百万円
共済保有高	6,002億6千9百万円	5,999億9千9百万円
施設建設取扱高	10億円	9億4千1百万円
管理受託戸数	4,051戸	4,047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いたします。(1月16日~2月15日)

支店名	氏名	享年	月日
菊水元町	奥村 悦夫さん	80才	1 / 22
清田	宮下 良夫さん	83才	1 / 25
厚別	竹内 久治さん	85才	1 / 17
篠路	黒田 昌伸さん	91才	1 / 23
新琴似	田中 キミ子さん	96才	1 / 20
	萩中 四郎さん	93才	1 / 20
丘珠	佐藤 明喜男さん	87才	1 / 18
	後藤 正男さん	69才	2 / 12

第28回JA北海道大会パネルディスカッション

昨年11月に開催した、第28回JA北海道大会では「北海道農業とJAグループに期待すること」をテーマにパネルディスカッションを行ないました。パネリストの皆さんから頂いた提言をシリーズでご紹介します。

第1回は、北海道経済連合会名誉会長 近藤龍夫氏の提言です。

農業価値の向上をけん引する北海道農業 若者がほしがる我が国農業

近藤 龍夫 氏

北海道経済連合会 名誉会長
公益社団法人北海道観光振興機構 会長



北海道が率先して国民への農業価値理解活動を

農業価値とは農業の存在価値的な意味合いと理解して頂きたい。世界的には、『国土を確保して守ること』、『エネルギーを確保すること』、『農業を主とする食を守ること』、この3つが国として最低限やらなければならないこと。国家的に食・農業を価値ある重要なことと位置付けている国がたくさんある。食・農業を大事にしなければならない。しかし、わが国では、農業の重要性、農業価値が忘れられてきた感がある。将来的には世界的な食料危機がささやかれ始めており、今こそ農業の重要性の国民的な理解が必要。政治や、幼少教育の場などを通じて農業立国北海道が率先して理解活動を行なっていくべき。この理解こそが正しい農業の普及につながる力にもなる。

北海道農業実現に向け国の制度づくりを

これからの農業政策において、国民に必要な基礎的な食材にあたる重要品目については、国が一定の自給力を確保するという前提として、確たる生産目標と、その実現のための政策・制度を定める。そして、目標達成に協力する優良な農家が安心して生活し、生産に励むことができるように守るべくところは守るなどして、生産環境を整備していく必要がある。このような生産環境づくりの政策提言や生産活動の推進すなわち農業価値向上のけん引役として、北海道が産学官一体となって国を動かして実現を目指すべき。これらが実現してこれまでの猫の目のように変わる対策型の政策ではなく不動の政策となれば、国民とりわけ農業者の望むところであって、「若者が欲しがる農業」として目指すところが明確になるので、将来に希望がもてる北海道農業が実現していくのではないかと信じている。行きつくところ、日本の農業は、北海道的な農業に変わっていくべき。それが、世界の常識的な農業の姿。積極的に中央に出ていき、国の制度作りに参加する。北海道農業に近い制度をつくるようにもっていく。それには農業者だけでなく、北海道大学にも担ってもらおう。また、例えば農業に経済的なセンスを入れるときも、経済家ではなく、農業経済は農家がやれるよう北海道大学に力になってもらう。農業経済は農家に任せておけというくらい、農業者は日本経済全体にも関わっていく力を持つべきで、農業の専業地帯である北海道から発信するのが産学連携の形である。そろそろ日本の農業構造を変えるべき時に来ている。やはり、北海道から発信していくのが一番素直な姿であり、スタートポイントになって欲しい。

最後に一言

力強い農業が今回の大会の基本目標になっている。そのためには生産、加工、流通、販売、それぞれがこれからの農業には特に科学的に、そして経済学的にも世界の最先端、高度化を図って日本の農業をリードする、そんな北海道農業になって頂きたい。

あなたの自慢 教えてください



豊平地区
竹田 武さん
「ドローン」



昨年6月頃から
ドローンを使った
空撮を楽しんでいます。
もともとカメラと
ラジコンが趣味。
その2つが一体化している
ドローンはとても魅力的です。
なにかと世間を騒がせ、
規制が強化されたドローン。
悪意を持った使用ばかりが
注目されがちですが、
きちんと規制を守り、技術を身につければ
臨場感溢れる写真が撮影できます。
農薬の散布など農業利用への研究が
進んでいるほか、海外では、
人が乗れるドローンも開発されたとか。
技術の進歩に興味は尽きません。

▲私有地で思う存分撮影を楽しみます。
ドローンの足が写りこむように撮影
することも。

平成26年4月号から丸2年にわたり
「ジマンだい!選」と題し
みなさまの自慢をご紹介してきましたが、
来月号から新しいコーナーをお届けします!
これまで、掲載にご協力いただきましたみなさま、
ご愛読いただきましたみなさま
ありがとうございました。

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」をアレンジしたものです。