

特集

納豆で毎日も 元気に健やかに！

日本の
伝統食

日本の発酵食の代表ともいえるのが納豆です。
ご飯のお供として愛されてきただけでなく、
近年ではその健康効果に注目が集まっています。
おいしくて栄養価が高い納豆の魅力を探ってみましょう。



取材協力：全国納豆協同組合連合会
<http://www.natto.or.jp/>

日本の伝統的食品として、健康増進に良い食品として、消費者に納豆の理解を深め、納豆の付加価値を高めるため情報発信を行なっています。健康のための和食も提案しており、当会と米穀安定供給確保支援機構、海苔で健康推進委員会の3つの団体からなる“和”食文化推進協議会（※）でも活動しています。

※ “和”食文化推進協議会
<http://www.wa-shokubunka.com/>

イラスト：MDRデザイン

納豆の魅力も 再確認しよう

納豆が好まれる理由



の全てを満たしています。多くが小分けされていて調味料付きで混ぜるだけで出来上がりです。価格も手頃で、コンビニなどでも手に入ります。栄養が豊富で、昨今の発酵食品ブームもあり、その機能性はあらためて注目を浴びています。

現在の食は、簡便志向、経済志向、健康志向が3大志向といわれています。納豆は、そ

整腸効果、美肌やダイエット、コレステロールの抑制、骨粗しょう症予防、免疫力アップ、

血液サラサラなど、さまざまな効果が期待されています。

ご飯と納豆の関係



皆さんはどのくらいに納豆を食べますか？

全国納豆協同組合連合会は一般消費者（男女各1000人、20～60代）を対象に定期的に

納豆に関する調査を行っており、2017年の調査の結果、「納豆の食べ方」については、「ご飯にかけて食べる」ことがほとんどで、48.0%、次いで「ご飯にかけて食べる」ことが多い「15.2%」、合計6割以上でした。その上20代から50代以上までどの世代も過半数を占めていました。ちなみに納豆の食頻度について最も高い回答は「2〜3回/日」でした。

納豆とご飯は相性が良いことがうかがえますが、その理由は粒の大きさにもありそうです。納豆用大豆には極大粒から極小粒まで粒の大きさが分かれています。同調査で「最も好きな豆の大きさ」については、小粒が36.8%、超小粒が13.1%でした。同会専務理事の松永進さんは、「小粒の納豆とご飯粒の大きさが同じくらいなので、互いによく絡んで食べやすくなる」と説明します。

抜群に優秀な納豆の栄養



納豆は良質なタンパク源であり、必須アミノ酸、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などさまざまな栄養素が豊富に含まれています。ビタミン類のなかでも豊富に含まれてい

るビタミンB2は、体内にたまった脂肪を分解・燃焼させる働きがあるだけでなく、疲労回復や肝機能の向上にも効果があるといわれています。ビタミンK2は中高年の骨を丈夫にする上でその機能が期待されています。

納豆といえば、イソフラボンやサポニンもよく知られた成分です。これらは抗酸化作用があり、アンチエイジングや女性の更年期障害の改善に役立つことが知られています。

うまみが詰まっているネバネバ成分も特徴的。これはアミノ酸の一種でグルタミン酸であり、ネバネバが胃壁を守ったり、腸管の老廃物の通りを良くしたり、毒素の排せつを促したりすると考えられています。他にもまだまだ機能が期待できる成分が含まれ、1日1パックいただくのが理想といえるでしょう。

おいしい

食べるコツ

アツアツ調理より、適温で



毎日でも食べたい納豆。そのネバネバ部分に含まれる成分のナットウキナーゼは熱に弱い性質を持っています。熱したり、熱いご飯の上にのせたりするとその機能が期待できなくなりそうです。70度で酵素は分解するといわれています。50度より少し低めの温度で食べるのが良いとされます。子どもにも人気の納豆手巻きは手軽でおすすぬ。最近、ちょっとしたブームとなっている玄米のご飯粒とも絡みやすいです。

また、東北の郷土料理に納豆汁というものがあります。包丁でたたいて細かくした納豆を、出菜上がったみそ汁の火を止め、最後に入ると良いでしょう。

健康・長寿をサポートする

ポリアミン

納豆に含まれている成分にポリアミンという物質があります。動脈硬化を抑制する働きがあるとして、最近、注目を浴びています。動脈硬化の進行を食い止めれば、脳卒中や心臓病など重大な病気の予防にも役立ちます。体の中から老化防止、若返りを手助けしてくれるうれしい成分なのです。

一口メモ

ナットウキナーゼ

血栓を溶かすので、脳梗塞、脳卒中、心筋梗塞などの予防・治療などに期待できるといわれている酵素

超小粒やひき割り納豆なら混ぜてそのまま入れても構わないですよ。

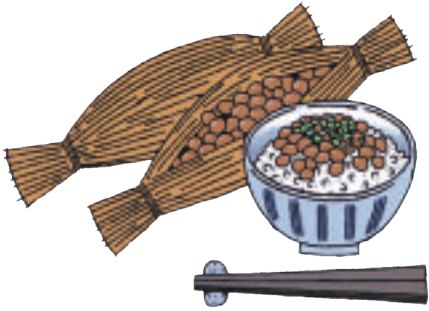
調味料との新しい組み合わせ



市販の納豆の多くは、たれとからしが付いています。各メーカー、ブランドごとにさまざまな研究と工夫を凝らし、納豆と合う調味料として開発したものです。そのまま使うのが定番ですが、たまには味に変化をつけるのも楽しいものです。

納豆とオイル系の調味料は相性が良く、オリーブ油やごま油はおすすめです。調査ではマヨネーズ、ラー油などを入れる声もあります。

予想以上においしいといわれるのは、砂糖を加えた納豆です。北海道や東北の一部には砂糖を入れるのが普通の地域もあり、砂糖を入れることで粘りが増し、口当たりもなめらかになります。納豆の臭いも和らぎ、試す価値はあるですよ。



家族で納豆3種巻き

世代を超えて愛されるのり巻き。納豆を加えて納豆巻きはいかがでしょうか。のりには納豆に含まれないビタミンAやC、ヨウ素やマンガンの成分が含まれ、栄養バランスが整いやすくなります。

これにお好みの具を併せて、さらに栄養価もおいしさもアップ！

納豆

レシピ

材料（各適量）

【イカ梅納豆巻き】

納豆、大葉、イカのお刺し身、かつお節、練り梅、蜂蜜

【アボカド納豆巻き】

納豆、アボカド、千切り野菜（キュウリ、ニンジン、ネギなど）、ラッキョウの漬物（お好みで）

【ツナマヨ納豆巻き】

納豆、ツナ缶、缶詰のコーン、マヨネーズ、千切りキュウリ

作り方

- ①ご飯を炊き、すし酢を振り混ぜずし飯を作る。
- ②のり、すし飯の上に具材をのせて完成。





2月17日(土)
協同組合講座
特別講義

北海道大学と連携した 協同組合講座を開催

北海道大学大学院農学研究院と連携した協同組合講座 特別講義「知っていますか?～わたしたちの食とくらしを支える農協のこと～」を北大構内で開催し、各地区の組合員や職員など 24 名が参加しました。

講義では、同大学の小林国之准教授が講師を務め、協同組合に関する基本的な概要や日本の農協の特徴、現在指摘されている問題点、課題などがわかりやすく解説されました。講義終了後には、「北大マルシェ カフェ&ラボ」に会場を移し、懇親会を開催。札幌産タマネギ「さつおう」や札幌伝統野菜「札幌大球」キャベツなどを使用した料理が提供され、参加者が親交を深めました。

協同組合講座は、平成 27 年 1 月に第 1 期を、平成 28 年 12 月には上級編を開講しています。これまでは、各地区の青年部員などから受講者を選定し、将来の地域や農業を担い得るリーダーの育成に取り組んできました。今回の特別講義は、少しでも多くの次世代組合員に農業や農協を取り巻く環境などについて学ぶ機会を提供するため、募集範囲を大きく広げました。

今後も北海道大学と連携した公開講座の開講を企画しており、協議を重ねています。

▶講師を務めていただいた小林国之准教授。



▲懇親会会場「北大マルシェ カフェ&ラボ」は、北大のOBと現役生が運営するレストランです。



2月2日(金)
JAさっぽろ役員OB会
JAさっぽろ職員OB会

懐かしい顔ぶれが勢揃い 久々の再会に会話も弾む

JAさっぽろ役員OB会(坂田文正会長)とJAさっぽろ職員OB会(小川高司会長)では、会員・現役役員合わせて66名が参加し、ホテルモントレ エーデルホフ札幌にて合同親睦新年会を開催しました。

会場には、当JAを支えた役員OBが久しぶりに顔を揃え、毎年恒例の記念撮影の後、ビンゴゲームを楽しみ近況の報告や思い出話に花を咲かせました。時間が経つのも忘れるほど大いに盛り上がり、次回の再会を約束し幕を閉じました。(和田特派員)



▲役員OB会の皆さん。



▲職員OB会の皆さん。



1月24日(水)
JAさっぽろ青年部

常勤役員との懇談会 青年部とJAさっぽろのこれからを考える

JAさっぽろ青年部(平賀農^{つとむ}部長)では、ホテルサンルートニュー札幌にて、常勤役員との懇談会を開催。年度最後の役員会終了後、「青年部組織とJAさっぽろのこれからについて」をテーマに意見を交わしました。

懇談では、常勤役員より、JAさっぽろが置かれている環境(農協改革について)や、今現在の経営状況が報告されたほか、平賀青年部長より、青年部に対する思いや石狩地区青年部協議会の会議に出席して相対的に感じていることなどが話されました。また、部員が減少していく中、支部のあり方や今後の活動方針について意見が交わされました。

懇談会終了後は、別室に移り懇親会を開催。普段、話す機会の少ない青年部役員と常勤役員が垣根を越えて親睦を深めました。



2月1日(木)~2日(金)
JAさっぽろ女性部

食と健康を学び交流を深める JA後志・石狩地区女性部研修会開催

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165名、当JA女性部からは事務局含め28名が参加しました。

初日は、フレッシュミズの主張、家の光記事体験発表、JA北海道女性協議会国内視察研修報告がされた後、札幌保健医療大学教授の荒川義人氏による「女性や子どもに優しい! 日本型食生活の魅力!」と題した講演が行なわれました。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、会場はおひねりと笑顔で溢れました。

2日目は、家の光2016年7月号(やさしいハンドメイド)に掲載されている「ミニモップ」作りを参加者全員で行ない、研修会を締めくくりました。

▶毛糸と割り箸でミニモップ
を作りました!



◀会場後方には、女性部員の手作り作品をすらりと展示。



2月5日(月)
JAさっぽろ女性部

女性部本部役員と常勤役員が意見交わす

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4名、経営企画室長が参加し、懇談会を行ないました。

例年の課題となっている部員減少について、活発な意見交換がされ、JAの協力組織である女性部の位置づけについても再確認する良い機会となりました。

懇談会後は昼食会を行ない、部員手作りの漬け物も振舞われ、交流を深めました。





1月16日(火)~17日(水)
女性部豊平支部

温泉で癒され、美食に舌鼓

女性部豊平支部(中向道子支部長)では、部員7名が参加し、洞爺湖温泉で1泊2日の新年会を行ないました。

宿泊したザレイクビューTOYA乃の風リゾートでは、パノラマ露天風呂や宴会を楽しみ、白老牛・ウエムラ牛で知られるウエムラ牧場では、牛肉の部位や原材料にこだわって作られた王様ハンバーグを堪能しました。わかさいも・大漁番屋・白老たまごの里マザーズで買い物を楽しみ、お土産いっぱい大満足で帰路に着きました。(池田特派員)



◀ウエムラ牧場の王様ハンバーグは食べ応え満点!



1月19日(金)
女性部厚別支部 竹葉会

色鮮やかなプリザーブドフラワーでミラーフレーム作り

女性部厚別支部竹葉会(小林祐美代表)では、部会員6名が参加し工芸講習会と新年会を行ないました。

工芸講習会では、厚別区のプリザーブドフラワー教室「アトリエY」の滝口先生を講師に招き、プリザーブドフラワーを使ったミラーフレームを作成。フラワーアレンジメントの講習会は何度か行なっていることもあり、皆さん慣れた手つきで作業を進めていました。ミラーフレームは、花が鏡に反射することでボリュームアップして見えるのが特徴で、カラフルで華やかな作品に仕上がりました。工芸講習会後の新年会では、賑やかに食事を楽しみました。(吉村特派員)



◀プリザーブドフラワーは、生花に特殊な保存液と着色料を吸わせて乾燥させたもの。鮮やかな色や柔らかい質感を長期間保つことができます。



1月12日(金)
二十四軒農事組合 恒例の新年会を楽しむ

二十四軒農事組合(小野憲昭組合長)では、組合員12名が参加し「北海道料理 宮之森」にて毎年恒例の新年会を開催しました。おいしい料理を囲み、小野組合長手作りのあみだくじ抽選会で盛り上がり、楽しい時間を過ごしました。来年の抽選会では1等賞を取れるようにとそれぞれが心に誓い、お開きとなりました。(中谷特派員)



「毎日いきいき！
セルフカラーで元気な自分に」

「L」エルカレッジ

山岡紀子先生

～ 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～



カラーセラピスト
山岡紀子先生

2月20日(火)のLカレッジ第6回講座では、講師にカラーセラピストの山岡紀子さんを招き、「毎日いきいき！セルフカラーで元気な自分に！」と題して、自分に似合う色「パーソナルカラー」について学びました。

パーソナルカラーは、髪や目、肌の色や質感などの外見によって判断することができ、その時の気分によって変わる「好きな色」とは異なります。用意された色とりどりの布を使って、山岡先生が受講生一人ひとりのパーソナルカラーを診断。「パーソナルカラーを知り、洋服やメイクの色使いに取り入れることで、より輝くことができる」という山岡先生の話に受講生は熱心に耳を傾けていました。

講座終了後に行なわれた閉講式では、藤田組合長が「各講座を通して仲間との絆ができ、自分磨きをしていただけたと思う。今後は、JAが行なうイベントや地域貢献活動とともに参加していただくなど、力強い農業の応援団になってもらえることを期待している」と話しました。

4月からは、第5期の開講を予定しており、これまでの取り組みを活かした様々な講座を企画しています。



▲全6回の講座が無事に終了。最初は緊張していた皆さんも、仲間がたくさんできてとっても楽しそう！



▲似合う色は、1色だけではありません。また苦手な色でも、首元に似合う色を使えば、素敵に着こなすことができます。



▲閉講式では、藤田組合長から一人ひとりに修了証が手渡されました。

経済センター臨時休業のお知らせ

誠に勝手ながら、**3月31日（土）**は決算棚卸のため、**経済センターは臨時休業**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掛けいたしますが、ご理解のほど
よろしくお願い申し上げます。



理事会だより

◆第10回定例理事会

平成30年1月31日（水）午後1時より本店役員会議室において第10回定例理事会が開催された。

●協議事項

1、『定款』の一部変更について

平成31年度以降に全国農業協同組合中央会による監査から会計監査人による監査に移行されることに伴う所要の変更である事が説明され、可決決定。

2、『規約』の一部変更について

平成31年度以降に全国農業協同組合中央会による監査から会計監査人による監査に移行されることに伴う所要の整備である事が説明され、可決決定。

3、『監事監査規程』の一部変更について

平成31年度以降に全国農業協同組合中央会による監査から会計監査人による監査に移行されることに伴う所要の整備である事が説明され、可決決定。

4、『宅地等供給事業規程』の一部変更について

平成28年4月に農業倉庫業法が廃止され、定款第10条第5項（農業倉庫業務規程関連）が削除されたことに伴う条項繰り上げの整備である事が説明され、可決決定。

5、『生乳受託規程』の一部改正について

畜産経営の安定に関する法律の改正（平成29年6月16日公布）による制度変更に伴う所要の整備である事が説明され、可決決定。

6、出資金の減口について

当組合が札幌国税局から正組合員1名の国税滞納による債権（出資金）差押通知を受けたことに伴う減口である事が説明され、可決決定。

7、内部監査計画の日程変更について

自己査定実施要領に基づく日程の変更である事が説明され、可決決定。

●報告事項

1、JA全国監査機構による期中監査結果報告

2、内部監査結果報告（平成29年度第3四半期）

3、役員報酬審議会からの答申内容報告

4、反社会的勢力排除対応管理先状況報告

5、疑わしい取引の届出状況報告について

6、平成29年度第3四半期余剰金運用実績報告

7、金融機関貸付の取組み予定について

8、総合的なリスク量の報告について

9、『有価証券に係るリスクの量的管理』の報告について

10、国債の購入報告

11、12月末財務状況報告

12、12月末組合員加入・脱退状況報告

13、1月の動静と2月の予定について

14、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

15、札幌協同振興（株）の平成29年度第3四半期実績報告

（閉会・午後2時52分）

JAさっぽろDATA

（平成30年1月末業務実績） （平成29年12月末業務実績）

| 組合員数 | 正組合員 | 3,836名 | 正組合員 | 3,843名 |
|---------|------------|--------------|------|---------|
| | 准組合員 | 31,731名 | 准組合員 | 31,606名 |
| | 合計 | 35,567名 | 合計 | 35,449名 |
| 出資金残高 | 55億8千5百万円 | 55億3千8百万円 | | |
| 販売取扱高 | 18億4千万円 | 17億6千万円 | | |
| 購買供給高 | 9億3千2百万円 | 8億6千5百万円 | | |
| 貯金残高 | 3,155億8百万円 | 3,164億7千9百万円 | | |
| 融資残高 | 885億6百万円 | 889億4千8百万円 | | |
| 共済保有高 | 6,030億3千万円 | 6,036億6千6百万円 | | |
| 施設建設取扱高 | 2億9千2百万円 | 2億9千2百万円 | | |
| 管理受託戸数 | 4,381戸 | 4,383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 | 伴 泰治さん | 93才 | 2/6 |
| | 南 菊池 勤さん | 90才 | 1/22 |
| 琴似 | 上野 重弘さん | 83才 | 2/1 |
| | 手稲 國村 春夫さん | 98才 | 2/1 |
| 手稲 | 岡島 冴子さん | 83才 | 2/11 |
| | 西町 谷口 諭さん | 90才 | 2/9 |
| 清田 | 柏崎 定雄さん | 88才 | 1/16 |
| | 水上 則光さん | 70才 | 1/31 |
| | 木下 勝江さん | 74才 | 2/2 |
| 北札幌 | 小林 ユキエさん | 98才 | 2/2 |
| 篠路 | 水上 平吉さん | 96才 | 1/25 |
| 新琴似 | 前鼻 悝二さん | 78才 | 2/4 |