

みんな
元気!

お肉を食べて健康に

肉には健康に欠かせない大切な栄養素であるタンパク質（アミノ酸）が豊富に含まれています。毎日の献立に上手に取り入れて、家族みんな元気に、健康になりましょう。「高齢者への肉食の勧め！」の筆者である日本獣医生命科学大学の西村敏英教授に、お話を伺いました。



肉は健康を維持する タンパク質の宝庫

「肥満傾向にある中高年にとって、肉食は肥満の元凶のようにいわれますが、肉は健康を維持するために必要な、良質なタンパク質の宝庫です。とりわけ高齢者は肉を食べることをお勧めします」というのは、日本獣医生命科学大学の西村敏英教授。

二〇一三年に発表された日本人の平均寿命は、男性が七九・九歳、女性が八六・四歳。食生活の変化とともに、日本人の平均寿命は急激に伸びました。長寿の理由の一つに、肉を食べることで動物性タンパク質と脂肪の摂取量が増えたことが挙げられています。

タンパク質の摂取量が不足すると、病気に対する抵抗力が落ち、風邪をひきやすくなり、回復力も低下します。また、高齢者の場合、足腰の筋力

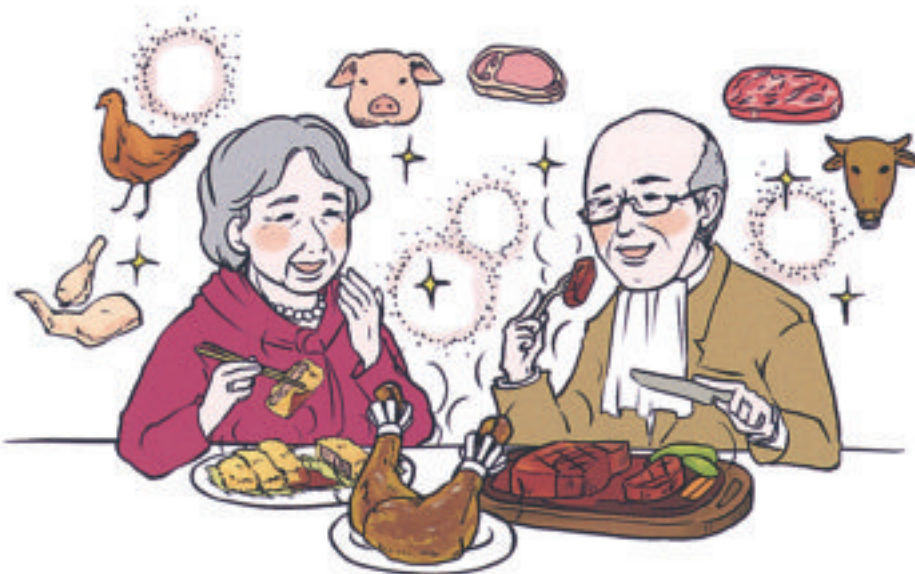
が低下して転倒しやすくなり、骨折を招く危険性も高くなります。

人間の筋肉・骨・血液・内臓などをつくるタンパク質は、二十種類のアミノ酸からできてきます。その中でも、健康を維持するために必要な九種類の必須アミノ酸は、体内で作ることができず、食事で補うしかありません。肉には魚介類と同じように必須アミノ酸がバランス良く含まれています。特に肉に含まれるアミノ酸は、加熱調理しても壊れにくく、体内で吸収される効率も九七%と高いのが特徴です。



肉が持っている 病気を予防する効果

肉は、健康を維持するのに重要なタンパク質の供給源ですが、最近、病気を予防する効果があることも分かってきました。筋力低下を防ぐだけでなく、老化や発がんに対する予防効果が期待される抗酸化



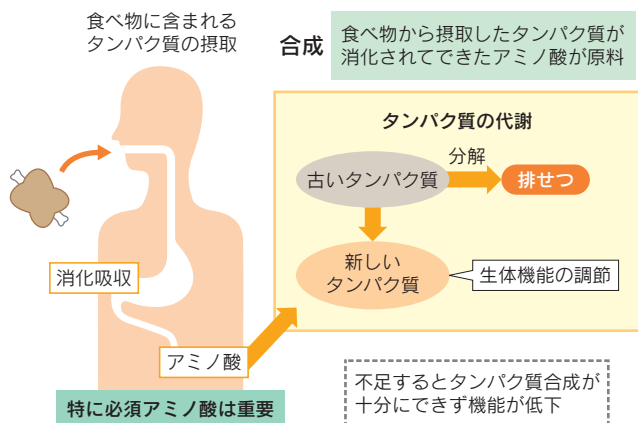
日本獣医
生命科学大学
応用生命科学部

西村 敏英
教授

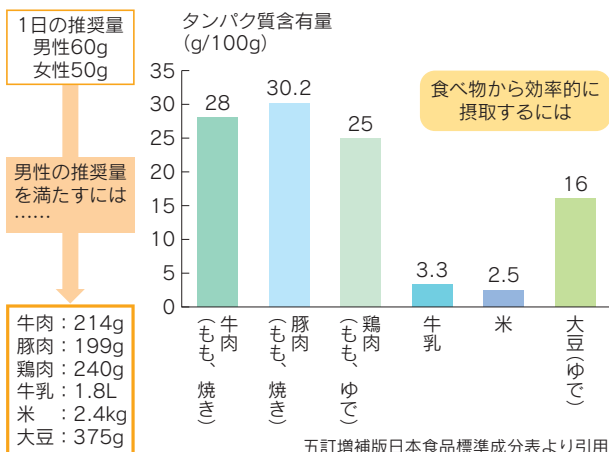


食品、特に食肉のおいしさと健康に関わる研究と著書多数。「高齢者への肉食の勧め! (月報『畜産の情報』)」では、高齢者の健康維持のためにお肉を食べることの重要性を解説している。

タンパク質摂取の重要性



食べ物100g当たりのタンパク質含有量



健康を維持する上で欠かせない肉に含まれる栄養素の働き

- 筋力の低下を防ぐ**
タンパク質は、適度な運動と組み合わせると足腰の筋肉維持に役立つ。
- 貧血を予防**
牛肉やレバーに含まれるヘム鉄は、植物の鉄分よりも吸収されやすい。
- 血圧の上昇を抑える**
肉のタンパク質が消化酵素で分解されてできるペプチドは血圧上昇を抑制する。
- 免疫力向上**
タンパク質は免疫力を高め、がん細胞などを殺すナチュラルキラー細胞の働きを向上させる。
- うつ病の予防**
不足するとうつ病を引き起こすとされる脳内物質のセロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンから作られる。
- 脂肪燃焼を助ける**
カルチニンが脂肪酸と結合することで、運動により脂肪燃焼を促進。

作用もあるなど、さまざまな病気を予防するといわれます。

例えば貧血は若い女性だけでなく、高齢者でも十人に一人いるといわれています。その原因で特に多いのが鉄分不足。牛肉の赤身やレバーには、鉄分が豊富に含まれています。ハウレンソウは鉄分が多いことで知られていますが、肉に比べると体内に吸収されにくい構造になっています。それに対して肉に含まれる鉄分は、吸収効率が植物性の鉄分の二〜五倍と高くなっています。

肉の赤身はいいけど脂肪は悪さをすると敬遠されがちです。しかし、脂肪に含まれるコレステロールも、適量なら血管を丈夫にして脳卒中を予防する効果があるという報告があります。

では、どんな肉をどれくらいどの量食べればよいのでしょうか。「厚生労働省による大人一日のタンパク質摂取量を考えると、牛・豚・鶏の肉のどれでも約100gが目安です。肉を食べるときには、適量の野菜も取って、バランスの良い食事を心掛けてください」と西村教授。シンプルな肉料理としてすぐに思い浮かぶステーキや豚カツは、噛む力が落ちてきている高齢者の場合、食べにくいかもしれません。そんなときはシチューなどの煮込み料理や、加熱しても硬くならないひき肉や薄切り肉を使った料理、脂っぽさが苦手なら網焼きや蒸し物にするのもお勧めです。ぜひ、毎日の献立に上手に肉を取り入れて、家族みんなの健康維持に役立てましょう。

新川発!! 次世代を見据えて ～新川ピヨピヨ会(仮称)発足へ!?!～



1月18日(土)、琴似のとある居酒屋で新川農事実行組合の次世代を担う世代が集まり、組合の将来を見据えて会合が行なわれました。新川農事実行組合でも例外なく、高齢化・組合員の減少が進んでおり、年中行事の参加者も年々少なくなっていることから、何とか次の世代でも今後の新川地区を盛り上げていこうという趣旨の下13名の参加者が集いました。新川生まれ新川育ちであっても次世代となると“名前は知って

▲最終的には新川農事実行組合へとシフトしていくことが目的。大盛り上がりの会となりました。



いるが会った事がない”“親の事は知っているが子どもの事は知らない”というのが現状。「今後のためにも顔繋ぎは大切だ」ということで集まった皆さんは、これからの地区の事や農事実行組合に対する想い、今後の展望等を熱く語り合いました。

今後は、今回参加できなかった方も含めて参集範囲を広げ、定期的な会合と会の発足を目指し、更なる活動を目指してお開きとなりました。参加者の皆さまお疲れ様でした。(水口特派員)

腕自慢が集結! 恒例のボウリング大会開催

1月8日(水)

厚別統括支店 組合員親睦ボウリング大会

厚別統括支店では、厚別パークボウルにて組合員親睦ボウリング大会を実施致しました。幅広い年代から腕自慢のボウラーが集まり、更に職員も加わり繰り広げられた2ゲームの熱い戦い!各レーンで笑いや喜び、落胆など様々な声が飛び交い、終始笑顔でプレーを楽しんでおりました。(山本特派員)

おめでとうございます!



大会結果(敬称略)

- 優勝: 西村良子
- 準優勝: 藤田 温
- 第3位: 竹内幸子
- 第4位: 佐伯 武
- 第5位: 水口ケイ子
- ハイゲーム: 佐伯 武 (175点)



▲準優勝の藤田温様、ストライクを狙ってー!

▲優勝者の西村良子様。

祝 80 周年! 築き上げてきた 歴史を振り返る

1月24日(金)～1泊2日

平岡農事実行組合
80周年記念祝賀会兼新年交礼会



平岡農事実行組合(石田隆夫組合長)では、組合員20名が参加し、定山溪ビューホテルにて創立80周年記念祝賀会兼新年交礼会を開催致しました。

昭和9年に、坂の上農事実行組合として発足した本会は、昭和19年に現在の平岡農事実行組合となり今年で創立80周年。祝賀会では、80年間の歩みについて石田農事実行組合長がお話しされた後、JAさっぽろ吉田副組合長よりお祝いのご挨拶を頂き、宴会では、皆さんお酒が進むほどに思い出話に花が咲きお楽しみ抽選会やカラオケで盛り上がった、楽しい会となりました。

次回は90周年、そして節目の100周年を迎えたいと思います。

(尾張特派員)

更なる結束を

1月27日(月)～1泊2日

平成25年度 石狩地区女性部研修会

JA石狩地区女性協議会設立60周年記念式典および研修会が札幌パークホテルにおいて開催され、各JA女性部より140名余、JAさっぽろ女性部(菅原利恵部長)からは本部役員等33名が参加しました。

教育サポーターによる記念講演の他、研修会では「家の光」記事活用体験発表や栄養士・雑穀アドバイザーによるお米についての講演が行なわれ、石狩地区女性部の結束をより強固した2日間となりました。



▲懇親会のアトラクションでは、南支部の板倉慶子さんが歌を披露し、参加者全員で応援しました。

みんなで作れば美味しさ倍増!

講師を招いて、料理講習会を開催

1月30日(木)

女性部南支部 料理講習会



女性部南支部(板倉慶子支部長)では、藻岩地区センターにおいて石狩農業改良普及センター明嵐様を講師に招き、料理講習会を行いました。集まった28名の部員さんは、「えのきの炊き込みご飯」「ピリ辛麻婆豆」「おからのサラダ」の3品を調理。見事な包丁さばきと手際の良さであっという間に出来上がり、皆さんで美味しくいただきました♪

(小本・村岡特派員)

2月7日(金)

JAさっぽろ役員・職員OB会 合同親睦新年会

思い出話と近況に花を咲かせて

役員OB会(橋場善光会長)と職員OB会(山本要会長)の合同親睦新年会が札幌全日空ホテルで開催され、会員と現役の役職員合わせて66名が一堂に会しました。かつてJAを支えてきた役員・職員の面々が顔を揃えた各テーブルでは、お互いに近況を報告し合い、時間が経つのを忘れるほど和やかな雰囲気の中での合同新年会となりました。



▲役員OBの皆さん。



◀職員OBの皆さん。

お詫びと訂正 本誌2月号の記事の中で、間違いがございましたので訂正してお詫び申し上げます。
P10「JAさっぽろ青年部支部対抗親睦ボウリング大会」(誤)個人の部 第三位 飯山哲也(厚別支部) (正)個人の部 第三位 殿山哲也(厚別支部)



相続税軽減のコツ 生前贈与(金融資産編)

平成 27 年からの基礎控除引き下げにより相続税を心配される方が増えていますが、大事な財産を前もって譲り渡しておけば、もしものときにも安心です。妻や子、孫もみんなニッコリ！そんな、生前贈与のコツをご紹介します。

なぜ 生前贈与が注目されているの？

すでにご存知の方も多いと思いますが、現行の相続税の基礎控除は「5 千万円 + (法定相続人 × 1 千万円)」ですが、平成 27 年から「3 千万円 + (法定相続人 × 600 万円)」に引き下げられます。法定相続人が配偶者と子供 2 人(合計 3 名)の場合、現行の基礎控除は 8 千万円ですが平成 27 年以降の相続では 4,800 万円まで下がります。

まずは税負担を知ることが大切！

まずは、財産の総額を確認しおおよその相続税額を知ることが大切です。税負担がわかれば、“配偶者や子供、孫などに財産を前もって譲り渡すとどれだけ税負担が変わるのだろうか？”等税対策も講じやすくなるのではないのでしょうか。

生前贈与のポイント

- 1 対象財産の優先順位～贈与の対象財産は、特に値上がりの見込まれる財産を優先に考える。また、「金融資産(現金、預貯金)」贈与は費用も少なく簡単に行なえます。
- 2 贈与時期等は毎年変更～贈与する金額や贈与時期は、なるべく毎年変更するように。毎年、現金を同時期に同額を贈与すると定期贈与とみなされ一括して贈与税が課せられることもあります。
- 3 贈与契約書の作成～贈与契約書は、証拠資料として残すために作成すべきです。また、贈与契約書に確定日付を取ることが望ましい。
- 4 早めの実行が重要～相続開始前 3 年以内における相続人に対する贈与は、相続税の課税(生前贈与加算の適用)対象になるので、できるだけ早めに行なうことが重要。
- 5 贈与の証拠は納税で～基礎控除(110 万円)の枠を超える贈与をして、少しでも納税を行なうことは、税務署側に贈与の事実を認識してもらうためにも有効です。
- 6 受贈財産は自己管理～贈与は、振り込み等により贈与の事実を明確にすること。また、贈与者は受贈者の通帳及び印鑑の管理を絶対に行なわないこと。
- 7 子供や孫への贈与～贈与対象者を相続人ではない孫とすることにより相続税の課税を一度免れることができます。
- 8 贈与の認識能力～未成年などの場合、贈与を受けることが認識できるだけの能力が必要です。

贈与税には、暦年課税と相続時精算課税の2種類があり詳細は下記の図表の通りです。

贈与税の税率

【暦年課税】

基礎控除 = 110 万円

税率	～平成 26 年		平成 27 年～			
	金額	控除額	20 歳以上の人（父母、祖父母 などから贈与を受けた場合）		左記以外	
			金額	控除額	金額	控除額
10%	～ 200 万円	－	～ 200 万円	－	～ 200 万円	－
15%	～ 300 万円	10 万円	～ 300 万円	10 万円	～ 300 万円	10 万円
20%	～ 400 万円	25 万円	～ 400 万円	30 万円	～ 400 万円	25 万円
30%	～ 600 万円	65 万円	～ 600 万円	90 万円	～ 600 万円	65 万円
40%	～ 1,000 万円	125 万円	～ 1,000 万円	190 万円	～ 1,000 万円	125 万円
45%	－	－	～ 1,500 万円	265 万円	～ 1,500 万円	175 万円
50%	1,000 万円超	225 万円	～ 4,500 万円	415 万円	～ 3,000 万円	250 万円
55%	－	－	4,500 万円超	640 万円	3,000 万円超	400 万円

(一般贈与より控除額が多い)

* 最高税率 55% が新設されました。[3,000 万円超]。また、「暦年課税」については現行の「一般贈与」と「20 歳以上の直系卑属に対する贈与」に分かれ、税率の構造は一部緩和されていることが分かります。

【相続時精算課税】

贈与をする人ごとに生涯にわたり 2,500 万円まで課税されない。その代わりに、相続財産に贈与財産（贈与時の価額）を加算して相続税を計算。2,500 万円を超えた部分については一律 20% の贈与税を適用。

$$(\text{贈与財産} - 2,500 \text{ 万円}) \times 20\%$$

【注意点】

- ★ 贈与者：65 歳以上の親／受贈者：20 歳以上の子ども
(平成 27 年以降は贈与者：60 歳以上の親／受贈者：20 歳以上の子どもと孫)
- ★ 贈与者ごとに、暦年課税と相続時精算課税の選択が可能
- ★ いったん相続時精算課税を選択すると、その贈与者については暦年課税には戻れません
⇒ 110 万円の基礎控除は使えません！
- ★ 税務署への届出が必要です
- ★ 贈与財産の評価は【贈与時の時価】となりますので、この課税の選択には十分な検討が必要です

金融部

JAさっぽろ

ローンキャンペーン

キャンペーン期間 平成26年6月30日(日)まで

マイカーローン

保証料込み

変動金利

基準金利 年3.35% → 年 **2.20%**

固定金利

基準金利 年4.15% → 年 **3.00%**

さらにうれしい軽減金利

- JAさっぽろで住宅ローンをご利用の方 **-0.2%**
- リピート顧客の方 **-0.1%**
- JAさっぽろでキャンペーン期間中に自動車をご購入いただける方又は、JAカードをご契約の方 **-0.1%**
- JAさっぽろで自動車共済をご契約の方 **-0.1%**

最大年**0.3%**軽減!

インターネットで仮審査お申込できます!

JAさっぽろ 検索

リフォームローン

保証料込み

変動金利

基準金利10年以内 年**3.35%** → 年 **2.20%**
 基準金利10年超 年**3.65%** → 年 **2.20%**

固定金利

基準金利5年以内 年**3.60%** → 年 **3.00%**
 基準金利5年超 年**4.25%** → 年 **3.50%**

さらにうれしい軽減金利

リピート顧客の方 **-0.1%**

共済部

JAの生きるための共済!

NEW 85歳以上になると
約2人に1人は
介護が必要に!

厚生労働省「介護給付費実態調査月報(平成24年4月審査分)」
 /総務省統計局「人口統計月報(平成24年9月報)」より算出

介護共済

介護共済金 **100万円**



Point

- ① 生涯の介護保障を準備できます!
- ② 公的介護保険に連動して、幅広い要介護状態に対応!
- ③ 共済金を一時金で受け取れます!

【保障内容】

- ① 公的介護保険制度に定める要介護2~5に認定された場合
- ② 所定の重度要介護状態になった場合 (JA共済独自基準)

【ご注意】

- ・この共済は、死亡時における保障はありません。
- ・介護共済金をお支払した場合、契約は消滅します。

【掛金例】100万円加入の場合 終身払

加入年齢	月払	
	男性	女性
40歳	1,171円	1,387円
45歳	1,379円	1,622円
50歳	1,653円	1,929円
55歳	2,025円	2,345円
60歳	2,541円	2,925円
70歳	4,386円	5,057円

2人に1人が
がんと診断されています!

(公益財団法人 がん研究振興財団「がんの統計2012」)

がん共済

がん共済の保障内容:

- がん入院のとき **10,000円** (1日あたり) (※入院にかかるお支払限度はありません)
- がん再発時や長期治療のとき **50万円** (※1年に1回を限度)
- がん入院のとき **40万円** (入院中一律) / **10万円** (外来一律) (※一部手術を除く)
- がんがんで先進医療を受けたとき **20万円** (1,000万円まで先進治療にかかる技術料に応じて定める額)
- がんがんで放射線治療を受けたとき **20万円** (※60日に1回限度)

Point

30歳加入 ※この共済の対象となる「がん」は、悪性新生物(上皮内新生物を含む)および脳腫瘍です。 ※がんの治療を目的とし、医師診療報酬点数表により手術料・放射線治療料が算定されるものを保障します。 ※この共済は、死亡時における保障は、ありません。

- ① すべてのがんを生涯保障! (上皮内がんもしっかり保障!)
- ② がん診断時から再発・長期治療までしっかりカバー!
- ③ がん入院は無制限! がん手術・放射線治療も手厚い保障!
- ④ がんがんで先進医療もしっかり保障!

【掛金例】10,000円 基本型 終身払 先進医療あり

加入年齢	月払		加入年齢	月払	
	男性	女性		男性	女性
10歳	2,063円	1,683円	40歳	4,033円	2,933円
20歳	2,503円	2,003円	50歳	5,373円	3,523円
30歳	3,123円	2,413円	60歳	7,233円	4,283円

※ 介護共済・がん共済は、介護医療保険料控除の対象となり、一般生命保険料控除、個人年金保険料控除とは別に所得控除を受けることができます。
 ※ 共済掛金の払込経路が口座振替の場合、上記の額より割安な共済掛金でご加入いただけます。
 ※ この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧下さい。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。【13010011071】

白色申告者の記帳・帳簿の保存制度が改正されました

不動産所得等がある白色申告者に対する現行の記帳・帳簿等の保存制度が、平成26年1月から対象となる方が拡大されました(白色申告者については、前々年分あるいは前年分の事業所得等が300万円を超える方々が対象でした)。

- ◎**対象となる方** 不動産所得、事業所得または山林所得を生ずる業務を行なうすべての方です。
*所得税の申告の有無にかかわらず、不動産貸付業、農業等を営むすべての方が記帳・帳簿等保存制度の対象となります。
- ◎**記帳する内容** 売り上げ等の「収入帳」、仕入れやその他必要経費の「経費帳」等の帳簿に記載します。記帳は、日々の取引金額をまとめて記載する等、簡易な方法で記載することもできます。
- ◎**帳簿類の保存** 「収入帳」、「経費帳」のほか、取引に伴い作成した帳簿や請求書、領収書などの関連書類を保存する必要があります。

【帳簿書類の保存期間】

保存が必要なもの		保存期間
帳簿	収入金額や必要経費を記載した帳簿(法定帳簿)	7年
	業務に関して作成した上記以外の帳簿(任意帳簿)	5年
書類	決算に関して作成した棚卸表その他の書類	5年
	業務に関して作成、受領した請求書、納品書、送り状、領収書などの書類。	

詳しくは、JAさっぽろ各支店、顧問税理士へお問合せください。

JAさっぽろは組合員の所得申告を全面的に支援いたします。

JAグループ TOYOTA SUZUKI SUBARU MITSUBISHI 全車種対象

※業務用車両は除く

新車得フェア

2014年
1月~3月末日
登録分まで

乗用車
新車ご購入で

家族で嬉しい!ご成約で選んでもらえる!

もれなくプレゼント!

A フィリップス ノンフライヤー B レイコップ 布国クリーナー C 象印 ホームベーカリー D 農協旅行 旅行3万円分

プラス

ホクレン
エンジンオイル
プレゼント!

エコカーに最適!

臨時休業のお知らせ
3月31日(月)

各経済センター店舗は決算棚卸のため臨時休業と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致しますが、よろしくお願ひ申し上げます。

軽トラック
新車ご購入で

スタッドレスタイヤ
4本(ホイール付き)
プレゼント!

プラス

早期登録特典
1月・2月登録のみ
ガンリン
満タンで
納車!

ホクレン
エンジンオイル
プレゼント!

エコカーに最適!

おクルマのこと、キャンペーンの詳細は
本店購買課まで

TEL 011-621-1315

※対象車は、2014年1月1日~3月31日までに登録完了の車両となります。

※業務用車両は、プレゼントの対象外とさせていただきます。

※生産状況により、登録が間に合わない場合もございますので、必ず販売担当者までご連絡下さい。

このコーナーはみんなのお便りでつくるページです



お便りの樹

✿ソチ五輪での日本人選手、頑張ってくれましたね！ (W・66才)

——十七日間に亘って開催されたソチオリンピック！燃え続けていた聖火が消えてから二週間ほど経ちましたが、寝不足が続いていた皆さんの時差ボケは、もう完全に解消されたでしょうか？今回も多くの選手が活躍しましたが、私はなんと言っても真央ちゃん！フリー

を滑り終えた時のあの表情は、胸にくるものがありました。本当にたくさんさんの感動を与えてくれた選手の皆さん。感謝の気持ちでいっぱいですね。

✿今年も種まきの時期がきました。植え付けの時期、天気が良いことを願っています。

(S・50才)
——何の種を植えられるのでしょうか？まだまだ寒さは続いています。すが、ようやく春の兆しを感じられる日が増えてきましたね。今年も、実りに秋に向かって多くの皆さんが畑の準備を進められているのでしょうか？暖かい春は、もうすぐそこ！待ち遠しいですね☆

虹のひろば 女性部 篠路支部

様々な活動を通して 更なる部員交流を！

女性部篠路支部は、現在部員17名！1年間通じて、様々な支部活動を行なっております。特に、部員さん達からの声掛けにより年に数回実施している手芸・料理講習会では、部員さん達自身が講師となり常に新しい事にチャレンジしています。作品は女性の集いやJAまつりにて販売する他、篠路支店内にも展示しており、今後も更なる部員交流を深めていきたいと思っております。

毎年恒例！



しめ飾り制作



「みそ作り」に挑戦しました！



手作り作品・衣装制作

宿泊研修旅行



料理講習会



可愛い衣装は もちろん手作り！

2014

虹の大樹

NO.189

虹の大樹 ● 3月号
平成26年3月10日 ● MARCH 2014
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



「新たな未知へ」^{みち}

どんなに見慣れた道だって、
いつもと少し目線を変えてみるだけで
新しい発見や感動があるもの。
平成10年、5JA合併時から続くこの「さんぽみち」では、
そんな市内の景色を長きに亘りご紹介してきましたが、
今月号を最後に、新たなスタートをきることになりました。
どこまでも続く、このイチョウ並木のように
新たな「みち」も未永く続くことを願って―。
JAはこれからも元気に歩き続けます。 (完)