

LPAの井戸端会議

メリハリある生活をめざして
ライフプランを立てるには、20年〜30年といった長期の計画が必要となってきます。将来の漠然とした不安に「貯蓄しなれば」と思うのと、夢に向かい家族で

自分に合ったライフプランを立てる
ライフプランとは、幸せな人生を送るための目標を考え、自分自身の生活設計を立てる事です。
どのような時期に家を建てるか、車をいつ買うか、子どもの進路、どんなセカンドライフを送るのかはそれぞれです。また、自分や家族が何歳の時に、どのようなイベントを迎えるのかなど、自分らしい生き方や夢に合わせて具体的なライフプランを立てることをおすすめします。家族で叶えたい夢などを話し合ってみると、意外とお互いに違った一面がみえるかもしれません。

ライフプランの大切さ
子どもの教育費は、どれくらい用意すればいいと思いますか？ 老後は、どのように暮らしたいですか？ 保険は、どれくらい入っていれば安心ですか？
人は、誰もが安心を求めています。病气やケガになった時のために保険や共済に入ったり、教育費の心配を安心にかえるために学資保険や貯蓄をしましょう。

協力して貯蓄をするのでは、気持ちがあくく違ってきます。
人生の中には貯め時、使時が必ずあります。一般的に貯め時は、結婚時から出産時まで、子どもが幼い時、子どもが巣立った後定年を迎えるまでといわれています。「貯める時は貯める！ 使う時は使う！」という、メリハリのある生活ができるといいですね。

LPA トオヤマ ユミ 遠山 侑美
限りある収入を上手にやりくりして不安を減らし、自分の夢を実現させることが、ライフプランを考える大切なポイントになります。



LPAの会ではライフプランと一緒に考える学習会や年金、保障学習会を行っております。興味のある方はぜひお問い合わせください。
お問い合わせ
コープぎふLPAの会事務局 月〜金曜日
TEL 05833706713 9時〜17時

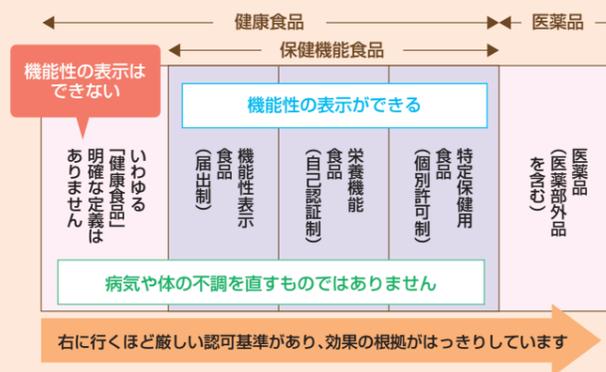
健康食品はバランスの良い食生活の補助食品

健康な毎日過ごすには、健全な食生活が欠かせませんが、「健康食品」に頼ってしまう事もあるのでは。今回は、健康食品にはどのような種類があるのか、摂取の仕方をご紹介します。

それ以外の健康食品と呼ばれるものには明確な定義はなく、機能性や効果の表示はできません。これらの商品は、機能性を謳うことができないため、利用者の体験談などを利用して、その効果をアピールしている場合もあります。

健康食品はあくまで食品であり、医薬品とは違います。有用性に関して、過大な期待を持たず一般の食品と同様、いろいろな形で健康の維持に役立つと捉えましょう。

健康食品もさまざまです



健康食品は大きく、「機能性の表示ができるもの」と「表示ができないもの」に分かれます。機能性とは、人間の健康維持と増進に期待できる食品の働きや作用のことを言います。例えば「おなかの調子を整える」「脂肪の吸収をおだやかに」など、特定の健康に役立つ機能を意味しています。

健康食品だけで健康になれる？

「健康食品は食品だからいくら食べても害がないし、薬と違って副作用もない」と考える人もいますが、どんな食品も過剰に摂取すれば、有害な作用が生じます。特に健康食品は、特定の成分のみ多く含まれているものがあるので注意が必要です。どんなに身体によい成分であったとしても、それだけ食べて健康が得られることは、まずありません。現在の保健機能食品の表示には、バランスの取れた食生活の普及・啓発を図る以下のような表示を義務づけています。

「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」

健康食品は、あくまでも補助的な食品です。普段の食事において、主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを取ることが何よりも大切です。健康食品は、不足している栄養を補い、よりバランスのよい食生活となるよう上手に使いましょう。



法律上、表示できるものを「保健機能食品」と呼びます。保健機能食品は制度によって「特定保健用食品(通称トクホ)」、「栄養機能食品」及び「機能性表示食品」に分けられ、国が定めた安全性や有効性に関する基準などを満たしています。健康食品を選択・利用する上で、参考になる情報だと考えられます。

2016年度 第1回理事会だより(6/14)

5月期決算について承認しました。

5月期事業結果 単位:百万円

	5月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,129	11	4,253	-20
総事業高	2,199	14	4,377	-19
事業経費	462	-21	935	-37
経常剰余金	40	26	51	29

組合員数 230,032名 計画比 100.0% (加入 852名)
出資金 40億3,658万円 一人当たり出資金 17,548円

第18回通常総代会での役員改選議案の議決を受け、理事長に大坪光樹、副理事長に上林美也子、専務理事に佐藤圭三が互選されました。また定款・規程に基づき川崎直巳が顧問として選任されました。

2015年度剰余金処分(出資配当金・利用分量割戻金)のお知らせを、7月11日(月)から配達で配付(一部は7月8日から郵送)する事の報告がありました。また、その中に「わが家の声カード」のハガキを同封する事を確認しました。ふだんお会いできない組合員さん、利用をお休んでいる組合員さんにも、「商品の使い方やおいしい食べ方」「くらしの知恵や困り事」等をお聴きする取り組みとして、共同購入や店舗等で呼びかけます。

「コープぎふハッピーダンスコンテスト2016」を開催し、コープぎふフェスタin東濃(10月16日開催)で決勝大会を開催する事の報告がありました。また、ダンスコンテストの告知の他、コープぎふの認知度向上とオリジナルソングの定着を目指し、FM GIFUラジオCMを放送する事の報告がありました。

組合員さんの声で

開発改善

ミックスキャロットがリニューアルしました!

組合員さんの声

ミックスキャロットの材料にマンゴーが加わったけど、マンゴーアレルギーだからもう買えなくなってしまったわ。ミックスキャロットは私のビタミン源だったので残念!

声で改善

- 2016年4月より、リニューアル品をお届けしています。
- アレルギーに配慮してマンゴーを抜きました。
 - 果物の素材の味を活かし、お子さんにもより飲みやすい味にしました。
 - りんご果汁を国産原料に変更しました。



? あなたのギモンにお答えします

Q 緑色のピーマンとカラーピーマンは、同じものですか?



A 同じものです。緑色のピーマンが熟して赤や黄色になったものがカラーピーマンです。完熟すると「カプサンチン」という色素により赤くなります。

緑色のピーマンは、果肉が薄く独特の青臭さがありますが、カラーピーマンは皮がやわらかくて甘みがあり、苦味や匂いが少ないのが特徴なので、サラダにしたり、炒め物や揚げ物、肉詰めなどにもお使いいただけます。

夏本番、日差しがまぶしい季節です。外出時にはサングラスが必要です。主人はサングラスをかけると、天空の城ラピュタの悪人「ムスカ」にそっくりで笑えます。 | 池田町 ユーミンさん |

先日、息子が結婚しました。とりあえず婚姻届を提出したというLINEの報告だけだったので、親として全く実感が湧かないです。これも今時なのでしょうね。 | だけど楽でよいかもね。 | 岐阜市 ドルフィンさん |

