

# やりくり アイデア!! LPA ライフプラン アドバイザーの 井戸端会議

2017年10月28日(土)不二羽島文化センターにおいて、コープぎふLPAの会主催「2017年度くらしの見直し講演会」を開催しました。昨年に引き続き、金融庁や日銀の委員を歴任された神戸孝氏をお招きし、「ライフプランに基づいた資産運用の方法と良いファンド・良くないファンドの見分け方」をテーマにご講演いただきました。当日は20歳代から70歳以上まで幅広い年代から、約100名近くの方が参加されました。



講演会の様子

## 講演内容

経済を取り巻く情勢の変化に伴い、個人でも金融知識が必要となる背景を詳しく説明していただきました。ライフプランの重要性、資産運用の必要性とつながりました。

★具体的な生活設計(キャッシュフロー表)の作成を通し、目標の明確化と数値化を図り、まず自分や家族の将来の生き方や暮らし方(ライフプラン)などを意識すること。

★資産運用を考えるとときに失敗しないポイントは、金融資産を『生活資金』『残す(増やす)資金』『ゆとり資金』に分類したうえで始めること。

投資と投機の違いや、時間を味方にした長期的な投資や分散投資の説明がありました。

神戸先生の巧みな話術は、時折り笑いを誘い、金融の難しそうな話をわかりやすく解説していただきました。

## 今回のテーマ くらしの見直し講演会開催報告

### 参加者アンケートから

- 昨年も参加しましたがとても参考になりました。今年、社会人になった子どもにも教えます。(40歳代)
- 大変勉強になりました。ライフプランの相談をしたいと思いました。(30歳代)
- 世界経済から家計までわかりやすく、大変勉強になりました。(50歳代)
- 運用投機・投資の区別が理解できました。(50歳代)
- 以前から投資信託に興味がありました。行動してみます。(60歳代)
- 知識が全くないので、少し難しかったですが勉強になりました。これを機にもっと勉強していきたいと思いました。(40歳代)

### 組員LPA(ライフプランアドバイザー)を募集します

LPAでは、ライフプラン作成のアドバイザーや学習会の開催など、組員のみなさんが学びあいながら自分のくらしを考えるお手伝いを行っています。この度、さらに活動を広げるためLPAの説明会を行います。あなたも一緒に活動しませんか？

- 日時 2月5日(月) 10:00~11:30
- 場所 コープぎふ本部
- お申し込み・お問い合わせ コープぎふ共済部
- TEL 058-370-6713 月~金曜日 9時~17時(土日休み)



## 今回のテーマ 食品に含まれる カフェインの影響について



### ☑カフェインの功罪

カフェインと聞くと、みなさんはどんなイメージをお持ちですか？カフェインは、コーヒーやお茶、カカオなどに含まれる身近な食品成分のひとつです。また、カフェインは、鎮痛剤などの医薬品の成分としても使われています。カフェインには覚醒作用があるため、眠気防止にも利用されることがあります。しかし、最近ではカフェインの過剰摂取による健康被害も報告されています。



### ☑カフェインによる健康被害

カフェインには神経を興奮させる作用があります。カフェインを過剰に摂取すると中枢神経系が過剰に刺激され、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠が起こります。また消化器管の刺激により下痢や吐き気、嘔吐することもあります。最悪の場合、死につながることもあるため過剰摂取には注意が必要です。

### ☑過剰摂取に注意しよう

カフェインの過剰摂取は、最近多く出回っているエナジードリンクの飲みすぎも一因だと言われています。右のカフェイン含有量を見ていただくとわかるように、エナジードリンクを1日に何本も飲むと、かなりの量のカフェインを摂取してしまう可能性があります。

### ● カフェインの含有量(100ml中) ● 厚労省HPより

エナジードリンク又は目覚まし用飲料(清涼飲料水)	32~300mg
コーヒー	60 mg
紅茶	30 mg
せん茶	20 mg

カフェインは健康に影響を与える量の個人差が大きいことから、日本でも海外でも基準が設定されていません。参考までに、世界保健機構(WHO)は、妊婦に対してコーヒーを1日3~4カップ(カフェイン180~240mgに相当)までにすることを呼びかけています。

また、眠気防止薬などカフェインを含有する医薬品もあります。こういった医薬品は多量のカフェインを一度に摂取することから、コーヒーなどのカフェインを含む飲料との併用は避ける必要があります。医薬品の使用方法を記載した「添付文書」をよく読み、カフェインを含む食品を確認し、過剰摂取にならないよう気をつけましょう。



## 組員さんの声で

### 開発改善

#### 商品案内の塩分表示を増やしました

### 組員さんの声

冷凍食品、お惣菜、畜産加工品などと同様、お菓子にも塩分表示を行ってほしいです。



### 声で改善

塩分表示について、多くのご意見・要望が寄せられています。そこで10月からお菓子にも塩分を表示するようになりました。パッケージの「栄養表示成分」で、食塩相当量の記載があるもののみ表示しています。

## あなたのギモンにお答えします!!

Q 切干大根を何度洗っても泡が出てきます。大丈夫でしょうか？

A 大丈夫です。切干大根は、大根を乾燥する時、水分を含んでいた所に無数の小さな穴ができます。戻す時にその穴から泡が出ます。泡には切干大根の栄養成分や旨味が含まれていますので、洗すぎないようにしましょう。



### 2017年度

#### 第6回 理事会だより(11/8)

1 10月期決算について承認しました。

10月期事業結果	10月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,115	-23	14,755	-154
総事業高	2,189	-23	15,244	-154
事業経費	496	-24	3,451	-113
経常剰余金	17	25	78	125

組員数 236,674名 計画比 99.7% (加入 870名)  
出資金 41億7,558万円 一人当り出資金 17,643円

2 役員推薦委員会の設置に向けて報告がありました。第20回通常総代会での役員選任に向け、役員選任規約第5条及び役員推薦委員会規則に基づき、役員推薦委員会の設置に向けての報告がありました。

3 店舗の「年末の営業時間と初売り実施日」について確認しました。2018年の店舗の初売りは1月4日(木)となります。

4 生活サービス新規事業・アミノインデックスがんスクリーニング検査の導入について報告がありました。生協の組員さんやそのご家族で、自営業、専業主婦、退職された方等、定期的な健康診断を受けていない方が一定いらっしゃる事がわかり、健康をテーマとしたサービス事業の調査や検討をすすめてきました。2017年6月に導入した「ピロリ菌郵送検査」では922件のご利用をいただき、自身の健康状態への関心が高いことが分りました。今回、健康関連事業の第2弾として、社会的にも関心度の高いがん検査の導入について報告がありました。1月から案内を開始します。

今年はカメムシが多くありませんか？私の地域では、カメムシの多い秋は冬に雪が多いといい、大雪だと脅かされています。ドラマみたいにハラハラと雪が舞うくらいならよいのですが、雪どけの日々は勘弁してほしいですね。 | 関ヶ原町 ママさん |

ネットでプレゼント応募をする時に声を出しながらキーを打っていて、思わず年齢も声に出してビックリ！子どもたちは私の本当の年齢を知らないから(笑) | 北方町 よつばこさん |

