

◆ 食生活健康講座

対象者
組合員 及び 組合員の配偶者

「食育」を通じて、日頃の食事に目を向け、健康的な生活を送っていただくことを目的として、今年も下記のとおり食生活健康講座を開催します。

開催日 平成 25 年 9 月 18 日 (水) [9:45 ~ 15:00]

開催地 畿央大学 奈良県北葛城郡広陵町馬見中4-2-2

テーマ 「おいさをサイエンスする」

担当講師からのメッセージ



畿央大学
山本 隆 講師



畿央大学
上地 加容子 講師

普段なにげなく食べている食事は、私たち人間が健康で元気に生きていくための栄養の源ですが、食べ方によっては生活習慣病になりやすくなります。日々の食生活から生活習慣病を予防し、しかもおいしく食べることができたらと誰しもが思いますが、そのような妙案はあるでしょうか？
食べ物の味を作り出す基本五味（塩味、酸味、うま味、甘味、塩味）のうち、エネルギー源の味である甘味、体になくってはならないミネラルの味である塩味は食べ物をおいしくする味ですが、摂り過ぎると肥満や高血圧に結びつきます。うま味を活用することにより甘味と塩味の摂取を少なくしておいしく食べることができます。健康な長寿者から学ぶ理想的な食のあり方についても考えてみたいと思います。メタボ予防を考えた調理実習と、「おいしさ」についての味な話を味わってみてください。

◆食生活健康講座の開催通知については、7月初旬に所属所へ案内する予定です。

食生活健康講座の内容について

食生活健康講座では、講師を招き、「食生活と生活習慣病予防」を主軸とし、毎年度、テーマに沿った講演を、わかりやすくお話ししていただきます。

調理実習では、テーマに則した内容の献立を実際に調理して食していただきます。過去に参加いただいた方からは、「手の込んだ献立や、少ない調味料の使用でも、調理方法や調理手順次第で、簡単に美味しく作れることがわかった。」といった感想を多くいただいています。また、講演では、調理実習の内容と関連させながら普段の食生活において留意すべき点を詳しく説明いたします。



ボーナスは 組合員貯金へ

夏のボーナスの活用方法はお決まりですか？
海や山へのレジャーのあとは、しっかり貯蓄しませんか！！
上手な貯蓄をお考えなら、いつでも預け入れができ、
高利回りで安全な「組合員貯金」に決まりです！

組合員貯金未加入の組合員の皆さんへ

組合員貯金の利率は現在 **1.2%** となっており、銀行などの預貯金利息より高く、かなりお得になっています。また、退職後に任意継続組合員になられた後も引き続き組合員貯金に加入することができます。もし、組合員貯金に加入を希望されるのであれば、加入しようとする月の前月27日までに共済組合に報告が届きますように、共済組合事務担当課へお申し出ください。

貯金の種類は積立貯金

積立方法は定例積立、ボーナス積立、臨時積立があります。
定例積立、ボーナス積立は給料や期末・勤勉手当から定額を天引きできますので、お手を煩わせることなくスムーズに積立ができます。
臨時積立は随時に希望額を預け入れできるので、自由に積立したい人には、とてもオススメです。

貯金の払い戻しは毎月10日と25日

普通預金とまではいきませんが、この年利で月に2回、払い戻しをすることができますので、とても便利です。



さあ、皆さん、自分のスタイルにあった方法で賢く貯蓄してみませんか！！