

今月のテーマ ● パートの働き方、考えてみませんか？

LPA
のぐち たえこ
野口 多恵子



パートで働いている皆さんは、今どんな働き方をしているのでしょうか？

「サラリーマンの妻の働き方」については、LPAの学習会でもよくテーマにしていますが、103万の壁、106万の壁、130万の壁などがよく話題になります。

一般的に、年収およそ100万円から住民税がかかります。103万円を超えると、超えた金額に所得税がかかります。夫の所得に対する配偶者控除(又は配偶者特別控除)は、夫の年収が1,120万円以下なら妻の年収150万円までは変わらず38万円の控除が受けられます。この影響はさほど大きくないと考えられます。大きく影響しそうなのは、次の2つです。

- ①夫の会社に家族手当等があるなら、妻の収入がいくらまで適用されるか確認が必要です。
- ②106万円または130万円を超えると、社会保険に加入しなければなりません。

●この社会保険加入の基準が今年変わります。
勤務先の規模によっては、106万円の壁をスルーできなくなる方もでてくるでしょう。

	現行	2022年10月～	2024年10月～
事業所の規模	常時500人超	常時100人超	常時50人超
労働時間	週20時間以上	変更なし	
賃金	月額88,000円以上	変更なし	
勤務期間	1年以上の雇用見込み	2か月を超えて雇用見込み	
適用除外	学生ではないこと	変更なし	

(日本年金機構ホームページより引用)

●社会保険に加入するメリット・デメリット

では、社会保険に加入すると、どんな影響があるでしょう。メリットとして、自分で健康保険に入ること、出産手当金や病気やけがで働けないときの傷病手当金が支給されること、65歳から厚生年金が支給されることが挙げられます。デメリットは、手取りが大きく減り、加入前の水準に戻すには、ケースによりますが20万円から30万円年収を増やす必要があることです。

壁の手前で働いてみる方も、今後扶養内で働くか、社会保険に加入することになっても収入が維持できるよう、労働時間を増やすか考えるときが来るでしょう。子育てや介護などの家庭の事情、将来のライフプランと合わせて家族とよく話し合い、勤務先とも話し合うことが大切になってきます。

お問い合わせ | コープぎふ LPAの会事務局 TEL 058-370-6713 月～金曜日 9時～17時(土日休み)

教えて先生! 健康+講座

今月のテーマ

タンパク質を摂ってずっと健康!



今月の
先生紹介

ばば みほ
馬場 美穂氏
敷島産業株式会社
クッキングディレクター
管理栄養士/
肥満予防健康管理士
防災士



タンパク質の役割

タンパク質は体中のさまざまな機能を請け負っており、欠かせない栄養素の一つです。筋肉、臓器、皮膚、骨、毛髪などの主要成分として存在するほか、体の機能を調整するホルモン、酵素、抗体などの材料でもあります。1日当たりの摂取推奨量は男性65g、女性50gとされています。では食品にどれくらいの割合でタンパク質が含まれているかご存知ですか?肉・魚・チーズは2~3割、卵・大豆製品は1.5割含まれています。タンパク質を摂ろうと食事量を増やせば、全体の摂取エネルギーも多くなり、脂質や塩分なども過剰摂取になりがち。上手なタンパク質の摂り方をご紹介します。

積極的に摂りたい良質タンパク質

効率良く摂取するためには、老廃物になるものが少なく、吸収されやすい赤身の肉や魚、卵や乳製品といった動物性食品や豆類などの「良質タンパク質」を摂取しましょう。有効的な働きをするアミノ酸が豊富に含まれていることが重要です。そこで良質タンパク質を知るための「アミノ酸スコア」表1を参考に組み合わせましょう。

表1:アミノ酸スコア

食品	スコア
肉・魚類	100
卵・牛乳	100
大豆製品	93
チーズ	91
納豆	84
精白米	65
パン	44
かぼちゃ	68
トマト	48

パン食なら卵・ハム・チーズを添えたり、おにぎりの具は鮭やツナを選びましょう。普段の食事にも取り入れやすい納豆は保存もきくお助け食品です。魚に多く含まれる不飽和脂肪酸は、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。魚の缶詰は栄養バランスが良く、種類も豊富です。1品足りない時のプラス食材として常備すると良

いでしょう。乳製品は手軽に摂れるタンパク質である一方、脂質も多めです。カロリーが気になる場合は、低脂肪製品を選ぶといった配慮も必要です。

間食はヨーグルト、小豆を使った和菓子がお勧め。また、果物やサラダ等でアミノ酸の生合成にも関わるビタミン・ミネラルを補給することも大切です。

タンパク質不足による影響

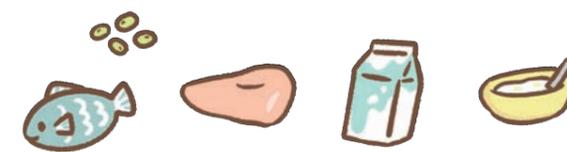
加齢により食が細くなる方、調理が面倒で粗食で済ませてしまう方、過度なダイエットで意識的に食事量を減らす方はタンパク質が不足気味になります。不足すると筋肉量・免疫力が下がります。さらに肌を支える二大成分コラーゲン・エラスチンは主要タンパク質ですので皮膚の老化や肌トラブル、薄毛が進行する恐れもあります。

摂取のタイミング

運動習慣のある方は運動後30分以内にタンパク質と糖質を摂取するとインスリンが分泌され、アミノ酸合成が促進し筋肉補強につながります。運動で傷ついた筋肉は修復されることで強化します。

3食+間食で均等に摂ると、筋タンパク質の合成をより高めることができます。さらに、朝摂ることで、身体に嬉しいことがあります。良質タンパク質にはトリプトファンが含まれており、体内でセロトニンやメラトニンに変換され、体内時計を調整しストレスを和らげるなどの働きがあるため、目覚めの良い朝をサポートしてくれます。

良質タンパク質食材の組み合わせ、タイミングを理解し、心身ともに健康的な毎を送りましょう!



2021年度 | 第10回

理事会だより (3/9)

1 2月期決算について承認しました

単位:百万円

2月度事業結果	2月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,431	227	26,325	1,173
総事業高	2,508	231	27,168	1,190
事業経費	529	-7	5,330	-115
経常剰余金	45	46	879	382
当期剰余金	32	33	616	268

組合員数 255,361名 計画比 99.4% (加入764名)
出資金 47億6,100万円 一人当り出資金 18,644円

2 ロシアによるウクライナ軍事侵攻の中止と平和的解決を求める声明文及び、ユニセフ緊急募金案内について

2月24日より始まったロシアによるウクライナ軍事侵攻に対して抗議の声明文をホームページに掲載しました。また、日本ユニセフ協会の「ウクライナ緊急募金」に参加し、現在OCR注文用紙で行っている「ユニセフ募金」を3月21日~4月16日までの期間中、ウクライナ緊急募金として案内しました。店舗では募金箱も設置しています。

3 「コープぎふおとなの健康大学」21年度のまとめと22年度の進め方について

21年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、セミナー開催をすべて中止としました。22年度は新型コロナウイルス感染防止対策をとりながら下期に100名~200名程度のセミナーを2回開催します。地域セミナーについては、くらしの活動の再開状況に合わせ、支所ごとに開催できるよう、エリア委員会と相談しながら進めます。

4 「2022年度ピースアクションin ヒロシマ・ナガサキ」への参加について

22年度ピースアクションin ヒロシマ・ナガサキは、現地開催(各生協代表参加3名まで)とオンライン開催のハイブリッド開催を計画しています。今回は、若手職員の平和活動を学ぶ場として、職員が参加します。



わたしの
ひとこと

新聞やテレビでウクライナの状況を目の当たりにすると、「コロナよりもっと怖いのは人間である」と思わずにはいられません。私にできることはなんだろう。(山県市 高橋さん)



わたしの
ひとこと

息子が高校生の時、母の日にプレゼントしてくれた紫陽花。昨年は咲かなかったのですが…。今年は咲いてくれることを楽しみにしています。(下呂市 くまたんさん)