



NEWSLETTER



家でこそ食事のバランスを

新型コロナウイルスの影響により自宅で食事をするケースが増えています。水産缶詰商品の生産量はサバ缶がツナ缶を抜きトップとなりました。サバに含まれるEPA、DHAなどのオメガ3脂肪酸には、脳の機能を高め、血液をサラサラにし、動脈硬化、心筋梗塞などの原因となる中性脂肪値を下げる効果が認められており、認知症対策、視力低下抑制、学習機能向上などに有効と言われていることによります。さらに、カルシウムの多い骨まで食べられるのは、缶詰の良さですね。

それに対してオメガ6脂肪酸のリノール酸などはマヨネーズや天ぷら・とんかつ、スナック菓子などに多く含まれています。オメガ3脂肪酸と6脂肪酸のバランスが崩れると、花粉症やアトピーなどのアレルギーやシミなどの美容への影響、生活習慣病やがんなどのリスクが高くなると言われています。オメガ6脂肪酸とオメガ3脂肪酸の割合は、厚生労働省では4：1での摂取が望ましいとしていますが、調査ではオメガ6の割合が5を超えますのでオメガ6を減らし3を増やす食生活を心掛けましょう。

男性		摂取量 (g/日)		女性		摂取量 (g/日)	
年齢 (歳)	オメガ6	オメガ3	年齢 (歳)	オメガ6	オメガ3		
18~29	10.67	1.92	18~29	8.43	1.62		
30~49	10.44	2.03	30~49	8.57	1.59		
50~64	10.53	2.16	50~64	8.64	1.85		
平均割合	5.2	1	平均割合	5.1	1		

平成28年国民健康・栄養調査

投資で負けなために



運用利回り年5%毎月2万円積立て

投資期間	10年	15年	20年	25年	30年
積立元本	240	360	480	600	720
信託報酬1.0%運用	295.5	493.8	736	1031.7	1392.7
信託報酬0.5%運用	303.5	514.8	779.2	1110.1	1524.5
信託報酬による差額	8	21	43.2	78.4	131.8

(単位：万円)

税金の優遇制度を活用して積立てる確定拠出年金、つみたてNISAや変額保険は投資信託で運用する人が殆んどだと思います。その時にご注意して頂きたいのが投資のコストです。投資信託では信託報酬が毎日決まった率で運用が良くても悪くても運用資産から引かれます。特に長期の運用では信託報酬のコストの影響が大きくなります。



「パワハラ防止法」6月から施行

パワーハラスメント（パワハラ）の防止を企業に義務付ける法律が6月から大企業より施行されます。(中小企業は2022年4月から)

身体的な攻撃	暴行や傷害
精神的な攻撃	脅迫・名誉毀損・侮辱・ひどい暴言
人間関係からの切り離し	隔離・仲間外し・無視
過大な要求	業務上明らかに不要なことや遂行不可能なことの強制、仕事の妨害
過小な要求	業務上の合理性なく、能力や経験とかけ離れた程度の低い仕事を命じることや仕事を与えないこと
個の侵害	私的なことに過度に立ち入ること

厚生労働省「職場のパワーハラスメント」6つの分類
<https://www.mhlw.go.jp/content/11909500/000366276.pdf#search>



発行元：株式会社ライフフォースサポート
 〒141-0031 東京都品川区西五反田7-22-17 TOCビル12F

LFS/d2005002

担当