



ふるさと納税
ちよこつとSDGs

皆様、日々のお務めお疲れ様でございます。社内向け情報誌、第63号です。

旬を食べる



夏休みの絵日記の定番と言えば、青空に入道雲、ひまわりとスイカではないでしょうか。街のポスターや店内装飾のポップなどでも見掛ける夏の風物詩ですよ。

そんなスイカですが、夏に出て来る理由がしっかりあるんです。いわゆる旬の時期には旬のものを食べよう、という話です。

季節それぞれの旬



スイカやきゅうり、トマトやナスなどの夏野菜は、水分とカリウムが豊富です。食べると体内の熱を下げたり塩分をコントロールしたりという効果が出てきます。他にも疲労回復に効くスーパーアミノ酸や、抗酸化作用のあるリコピンも実はトマトよりも多く含まれていますので、熱中症対策にも最適なんです。

秋になると、さつまいもやきのこなどが旬を迎えます。栄養や食物繊維が豊富で、冬

に向けた体作りの準備を始めます。体力づくりや腸内環境の改善などです。

冬は根菜。大根や蓮根などです。ビタミンが豊富なので、体を温める効果があるので、風邪の予防になります。そして春になると、たけのこや山菜などが効果を発揮します。ポリフェノールや植物性アルカロイドなどの苦味成分が、冬の間に溜まった老廃物を出すデトックス効果があります。

ドライブのおともに



日差しが強いこの時期、車の運転中に冷房を入れていても、油断は禁物です。運転に集中して緊張もしている上に、トイレに行きたくないから水分を取らない、という無意識の行動を取る傾向もあります。冷房も強ければ強いほど乾燥しますので、体の水分は減ります。のどが乾いていなくても定期的に水分をとるのが熱中症対策の大事な一手ですが、スーパーやコンビニでも手に入るカットフルーツを車内に持ち込むのも有効です。赤信号の度にひとくち、と習慣付けるのはいかがでしょうか。

今月はNISAの続きです。

大きく2種類



NISAは「つみたて投資枠」と「成長投資枠」の2つの買い方ができます。

ざっくりですが、つみたて投資枠は投資信託を積み立てで買うもので、成長投資枠は投資信託、国内株式、外国株式を必要分だけ一括として買うものです。十年とちよつと前にNISAのシステムが生まれましたが、そこから制度が見直されてサービスなども拡充し、一昨年から「新NISA」となり今に至ります。このときに、この「つみたて投資枠」と「成長投資枠」を併用して買うことができるようにもなりました。

2種類の違いは？



完全に好みの違いです。人気な組み合わせは、つみたて投資枠はローリスクローリターンで、成長投資枠はハイリスクハイリターン。つみたて分は有名どころを毎月少しずつ買って、臨時収入があったときに成長枠を試しに買ってみる、という感じでしょうか。本当に好みの違いなので、どちらかだけという人も多いです。

オススメの買い方は？

投資はそれこそギャンブルの例え言葉にもなっているくらいです。から、当たりはずれはあります。預貯金や定期積立のように、増える率も低いけど基本的には減ることはない、ということはありません。減るときは減ります。だからこそですが、増えるときは増えるんです。そのため、投資「信託」なのです。

投資信託とは？



上がりそうだから買う、下がりそうだから売る、というのが株式市場でのやり取りです。投資してみようかな、と思っても、そんな上がり下がり秒単位で変わるものをじっと見て売り買いするなんてことは、自分の仕事をしながらだと無理に決まっていますよね。しかしながら、そこあたりに詳しい専門家に自分のお金を預けて、その専門家が売り買いを上手いことやってお小遣いを増やしてくれとしたり、それはありがたい話に感じませんか？それが金融のプロに信じて託す、信託なんです。

プロに任せるなら安心？

といったつも、世界情勢で下がるときは下がります。下がり過ぎないようによく買いしているのだから、イメージは最小限ですが、それでもマイナスはイヤだ、という方は手を出さない方が賢明です。そこは国も注意書きで出しています。

銀行や証券会社の窓口で訊いてみると、商品（銘柄）の説明もしてくれます。堅実な商品からほぼギャンブルのようなものまで様々です。説明を聞くだけでもなかなか楽しいですよ。それでは来月も皆さん、ご安全に頑張りましょう！

「れまでもアりがとう」
みやこ専務の



おつかれさまです。一年を通じて一番暑さを感じるのはこの月だそうです。されどこのころの暑さには驚かされます。疲労が蓄積し健康を損ないがちです。くれぐれも注意して過ごしてもらいたいです。

子どもたちも夏休みに入り、夏祭りなど色々な行事もあり親も忙しくなってきましたね。大変でしょうが頑張ってください。夏休みであってほしいものです。

8月は6日と9日が広島と長崎の原爆記念日です。私たち人として決して忘れてはならない日。15日は終戦記念日です。戦争の悲惨さを繰り返すことのないように願いを込めて。猛暑の中のお仕事、ご苦労様です。いつもありがとうございます。

【8月のお誕生日】

- 1(土) ○○○○さん
- 4(火) ○○○○さん
- 5(水) ○○○○さん
- 7(金) ○○○○さん
- 8(土) ○○○○さん
- 12(水) ○○○○さん
- 23(日) ○○○○さん
- 25(火) ○○○○さん

