

# 農機展示会のご案内

JAふじ伊豆になって初の大型農機展示会を開催します。さまざまな農機具メーカーによる大型展示会で、最新機種から人気の機種まで勢ぞろい！ぜひこの機会に、見て触れてみてください。家庭菜園から専門農業まで、あらゆる皆さまにご来場いただけます。皆さまのご来場をお待ちしています。

**開催日時** 令和5年 1/27(金) 9:00~15:00 ▶ 28(土) 9:00~14:00

**開催場所** JAふじ伊豆 育苗・種子初センター (旧JA御殿場 育苗センター)  
所在地：御殿場市板妻606-1



**内容** 農機具メーカーによる農機の展示やスマート農機、中古農機の販売やドローン等の実演を予定しています

**お問い合わせ先** 農機燃料課(経済部) 電話 055-957-8036

ご来場者いただいた方には記念品をプレゼント

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により中止となる場合がございます。ご了承ください。



農林水産省では、10月末までを農作業安全対策の重点期間として「令和4年秋の農作業安全確認運動」を実施中です。秋の農作業が本格化するこの時期に、農業機械の再点検や農業を取り巻くリスクに備えた保障など、安全な農作業・安心な農業経営に向けて再点検しませんか？

得トク! マッセンJA

農機燃料課 からののご案内

知って得する JAのイベント情報



## 健康百科

### 糖質の取りすぎで「脂肪肝」



静岡県農業団体健康保険組合 保健指導担当課長・保健師  
井上 朋子さん

お酒をあまり飲まないのに、肝機能が悪いと指摘されたことはありませんか。それは脂肪肝がひそかに進行しているのかもしれない。「脂肪肝」と言いますが、実は脂肪・油よりも取りすぎた糖質が中性脂肪を合成し、肝細胞の中に脂肪をため込み「脂肪肝」となっています。

コレステロールが気になるからと、肉類を避ける方もいますが、肝臓をいたわるにはタンパク質を取ることが重要です。1日に男性60g、女性50g程度のタンパク質を取ることで推奨されています。

食品に含まれるタンパク質はゆで卵1個や納豆1パック、豆腐3分の1丁でタンパク質7g、肉類はおおよそ100g中で20g程度です。朝

におにぎりや漬物、昼に麺類、夜だけ肉や魚という食生活だとタンパク質が不足し、糖質が過剰となり、肝臓が脂肪をため込みやすくなります。そこにお酒が加わると、肝臓が悲鳴をあげてしまいます。

タンパク質を意識して取ることで、糖質の取りすぎに注意しましょう。糖質は①飲み物で甘いものは取らない(野菜ジュースを含む)②パンやお米、麺類だけの食事は避ける③野菜やキノコ、海藻といった繊維が多いものを一緒に取ることを心がけてみましょう。

いつまでもおいしいものを食べたい、食べることのできる体であるために、ほんの少し毎日の食事の内容を意識してみてください。

## あれこれ相談室

【資産編】



金融相談課 課長補佐  
山口 史俊

**Q** 相続対策と言っても何からすればいいかわからなければ、良いのか分からないのですが...

**A** いつ何があるのか分からないから、早めに対策を。まずは財産診断から始めてみませんか。

相続はまだ先の話だし、そもそもご自身を含めたご家族の死は考えたくもないと、ついつい先延ばしにしてしまいがちなのが相続対策です。しかし、万が一、健康を損ねてしまった後では、相続対策を検討することも難しくなってしまうので、早いうちからしっかりと相続対策を始めることが大切です。

相続対策と言っても、方法はさまざまです。まずは相続財産の種類や評価額、相続人となるご家族の状況やご自身の状況などを「財産診断」を通してしっかりと把握し、どのような相続対策を行うべきかを検討することが必要です。

資金対策【節税対策】の大ききところに分けられます。相続対策の最大の関心は、いかに相続税を減らせるかではないでしょうか。

しかし、昨今は遺言書作成数が増えていることから分かるように、「争族対策」に重きを置く方が増えています。大切なご家族の間で相続を巡る争いが生じてしまう...と考えただけでも悲しくなってしまうのではないのでしょうか。

当JAでは、無償で財産診断を行い、各土業等と連携しながら、組合員の皆さまにとって最適な相続対策をご提案します。まずは、お近くのJA各支店や不動産相談センターにお気軽にご相談ください。