

10月より最低賃金が改定されます

最低賃金は、その県内のアルバイト、パートタイマーを含むすべての労働者に適用されます。

	本年10月9日まで	➔	本年10月10日以降	引き上げ額
山口県	690円		701円	11円

厚生年金保険料が改定されます

- 実施時期：平成25年9月～
- 改定後の保険料

厚生年金保険料	会社負担	本人負担
17.12%	8.56%	8.56%

カレーライスサラダセットはこの順番で食べる（日経おとなのoffより）

カレーライスとサラダのセットの場合も、「食物繊維豊富な野菜から食べる」という原則にのっとりてサラダから食べよう。「オリーブ油のような良質な油や酢は、食物が腸へ移動する速度を緩やかにする働きがある。サラダには、これらを使ったドレッシングをかけるのがお勧めです」。

サラダを食べたらカレーライスへと進むが、ライスはまだ食べない。「牛肉に含まれる脂質が糖質吸収を抑えるので、先に肉だけを食べてほしい」。かみ応えのある食感は満腹感にもつながり、過食を防ぐ。肉を食べたら、残りのカレーライスをゆっくり堪能しよう。「血糖コントロール作用がある牛乳を入手しておき、食前に飲めばパーフェクトです」。

- カレーライス サラダセットの食べる順番

①	サラダを全部(ドレッシングをかける)
②	カレーの肉を全部
③	カレーの残りをゆっくり



⇒ここが point!

- ・牛乳が用意できるのであれば、食前に牛乳を飲む。

