



真弓社会保険労務士事務所 <http://mayumi-sr.sakura.ne.jp>

〒290-0142 千葉県市原市ちはら台南 6-32-7 ☎0436-37-5505 ✉noury1030@gmail.com

神々が見ている

フェイディアス

この号の内容

1. アボガドの効能

2. 無期転換について



ちはら台の遊歩道の桜並木の桜のつぼみが付きはじめ、少しずつ開き始めています。年度末は、寂しい思い半分、新規一転気持ちも新しくスタートを切る準備の時期でもありますね。

決算や予算を立てる中で、何を次年度するのか？計画をたてる一つに、しばらくお休みしていたフルマラソンを走ろうという計画を立てました。体重管理が課題の川上 方子です。

1 アボガドの効能

アボガドは、脂っこくて、カロリーが高いことは皆さんご存知だと思います。



可食部だけで
約 140 g
カロリーは、
262 kcal です。
脂肪は、約 26 g

しかし、脂肪には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸とあります。どう違うのでしょうか？

1. **飽和脂肪酸**：肉、牛乳、チョコレート、ココナッツなどに多く含まれ、多くとりすぎると心血管疾患のリスクを高めます。

融点は 69.6℃

2. **不飽和脂肪酸**：まぐろ、いわし、さば、等の魚、オリーブ油などに含まれ、血中の中性脂肪やコレステロール値を調節する働きがあります。融点は、オレイン酸は 16.3℃です。

カラダネ、カロリーs l i m、ウィキペディア、気になる健康情報等より

アボガドは、オリーブ油の主成分である**オレイン酸**を多く含む食材なのです。効能は、

1. **アンチエイジングに役立つ**
2. **悪玉や善玉コレステロールを正常化へ導く**
3. **高血圧を正す**
4. **動脈硬化を防ぐ**
5. **心臓病や脳卒中を防ぐ などがあります。**

更に、グルタチオンを多く含み、活性酸素を消去する働きもあります。植物繊維も豊富です。

植物繊維も、水溶性植物繊維と不溶性植物繊維に分かれます。

1. **水溶性植物繊維**：水分保持力が強く、水に溶けるとゲル状になり、炭水化物の消化吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を防ぐ効果、コレステロール等の余分な脂肪を排出し、身体への吸収を抑制する働きがあります。
2. **不溶性植物繊維**：胃や腸で水分を吸収し、大きく膨らみます。便のかさ増しや腸を刺激して、蠕動運動を活発にし、便通を促進します。

水溶性と不溶性植物繊維のバランスは、2：1 が理想です。アボガドは、まさに、植物繊維のバランスが2：1の食材なのです。そのまま食べてもよいですし、醤油と鰹節で混ぜて、チーズをかけてオーブンで、焼いて食べても美味しそうです。

2 4 / 1 から始まる無期転換について

Q 無期転換というのは、どんな制度なのですか？



A 改正労働契約法（H25 年）によって、有期労働契約だった非正社員が同一事業主の下で、通算 5 年超の契約更新を行うと**本人の申し出で契約期間が無期**に転換されるのです。（拒否することはできません）

無期に転換されるのは、**申込時の有期労働契約が終了する翌日**からです。

契約期間の通算の対象とされるのは、H25 年 4 月 1 日以降が契約期間の始期となる有期労働契約です。

ただし、有期労働契約と次の労働契約の間に、契約期間がない期間が 6 カ月以上あるときは、空白期間より前の有期労働契約の契約期間は通算の対象となりません。

無期転換された場合の労働条件は、別段の定めがなければ、**従前と同一**とされています。

「別段の定め」には、労働協約、就業規則、個々の労働契約（無期労働契約への転換にあたり、労働条件を変更することについての労働者と使用者との個別の同意）があります。

高度な専門的知識等を有する有期契約労働者や定年後引き続き雇用される有期労働契約労働者などに対しては、特例があり、都道府県労働局長が認定を行った場合、無期転換申し込み権が発生しません。

1. 雇用している有期労働契約労働者の就労実態を把握し、無期転換申込権の発生時期などを確認しましょう。

2. 社内の仕事を整理し、無期転換後に任せる仕事を検討します。

- ・無期転換労働者
- ・多様な正社員（限定正社員など）
- ・正社員

各有期契約労働者は、3 つのタイプのいずれがふさわしいのか、労働者の意向等を踏まえて決定していくことは重要です。

3. 適用する労働条件を検討し、就業規則を作成します。

無期転換した労働者と正社員の仕事内容や責任の範囲、労働条件などに差異がないにもかかわらず、処遇や評価に差異がある場合、妥当性や労働者の納得性に留意した評価制度にすることが求められます。

4. 運用と改善

使用者と労働者とのコミュニケーションを密に確保し双方に納得性のあるものを作っていくことが、導入・運用をスムーズに進めることに繋がります。無期転換申込権については、労働者に対して、事前に説明することが適切です。

有期労働契約者を無期転換労働者や正社員に転換した場合などには、「キャリアアップ助成金」が支給されます。