食と健康

食欲はどこから来るの？

ヘルシーオフィス フー
代表 德田 泰子
http://foo-df.com

効率よく栄養を蓄えて元気に過ごしましょう！

日本には季節ごとに出会えるおいしい料理や食材が溢れています。「食欲」について知ることで、厳しい寒さや暑さを乗り切るために効率よく栄養をからだに蓄えて元気に過ごしましょう。

食欲のしくみ　「脳への刺激」

食欲は胃腸だけでなく、脳の中枢神経によってコントロールされていることをご存知でしょうか。

食事をして胃に食べ物が入ると胃壁が伸び「満腹ですよ」という信号が脳（満腹中枢）に送られ、逆に胃の内容物が腸へ送り出されると胃壁が縮み脳（摂食中枢）を刺激して食欲が出てきます。

早食いや十分なそしゃくをしないと満腹中枢への信号が遅れ食べ過ぎてしまいます。

食欲と日照時間の関係

日照時間が短くなる季節は、精神安定物質であるセロトニンが低下します。ストレスを寄せ付けないためにも食事をしっかりとってよく眠ることでセロトニンを増やし、からだを守っているのではないかといわれています。

ただ、過剰に食べると肥満につながってしまうのでほどほどに。

食事は目で見て、口で味わって記憶を脳に刻む

きれいな色合いや盛り付、「ジュウ〜」という音、だしの匂い、味、温度、柔らかさ、触感、歯ごたえなど五感をフルに使って総合的に判断し「おいしい」という結論を脳が感じ取ります。それを記録し、次に食べるときに覚えていて「おいしい」「まずい」を判断します。

食事は単に口にするだけでなく、繰り返し刺激を送り、脳とよいお付き合いをすることで健康をコントロールすることができるのです。

えびグラタン

材料：２人分

マカロニ	100ｇ
塩	ひとつまみ（多め）
玉ねぎ（みじん切り）	1/2個
ピーマン（種を取って角切り）	1個
えび	5尾
塩、こしょう	適量
バター	小さじ1
小麦粉	大さじ2
牛乳	200cc
とろけるチーズ	30ｇ
バター	適量

下処理：えびは、頭と背ワタを取って適当な大きさに切っておく。

作　り　方

①鍋にお湯を沸かし、塩を入れて既定の時間マカロニをゆで、ザルにあげる。

②熱したフライパンにバターを引いて玉ねぎ、えび、ピーマンを炒め火が通ったら小麦粉をふり入れ絡ませる。
③②に牛乳を入れて伸ばし、とろみをつける。塩こしょうで味を整えホワイトソースを作る。
④器の内側に薄くバターを塗りマカロニ、ホワイトソースを入れてとろけるチーズをのせてオーブンで焼き目をつける。

Sonpo Total Planner

保険のことは、
日本代協加盟代理店の『損害保険トータルプランナー』へ
みなさまに信頼されるプロ代理店として活躍しています。

『損害保険トータルプランナー』は、一般社団法人日本損害保険協会が認定する最高峰の募集人資格です。

Fun to Share
日本代協は気候変動キャンペーン「Fun to Share」の取組みに参画しています。

一般社団法人 日本損害保険代理業協会
ホームページアドレス　http://www.nihondaikyo.or.jp/

無断転載／複写複製を禁じます。
★ご意見・ご要望をお聞かせください。
編集協力：新日本保険新聞社（2016.1）

みなさまの保険情報

INSURANCE INFORMATION

TOPIC

高齢者の交通事故が増えています!!

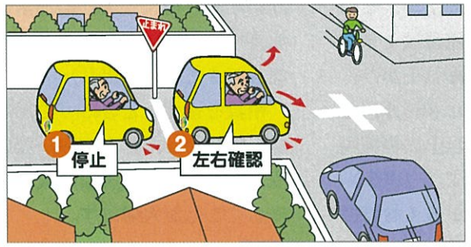
〜高齢者の交通事故防止対策を考えてみましょう〜

年齢を重ねると身体機能や反応速度は若い頃と比べると変化し、これらの変化が交通事故を起こす一因となることもあります。高齢者の事故防止対策を運転中と歩行中に分けて紹介します。

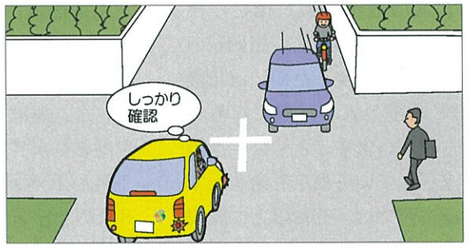
運転時に確認しよう３つの行動!!

高齢のドライバーが起こした事故パターンを見てみますと、出会い頭の事故が全体の約31％、右折中が約17％、左折中が約9％となっています。これらを防ぐ、身体機能に応じた安全な行動を実践してみましょう。

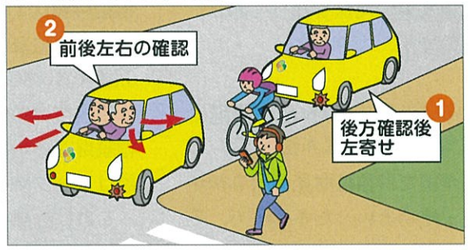
見通しが悪ければ、徐行が必要です。一時停止の交差点では、しっかり停止しましょう。



右折は、急がず慎重に行い、対向車の速度や対向車の陰のバイクなどにも注意しましょう。



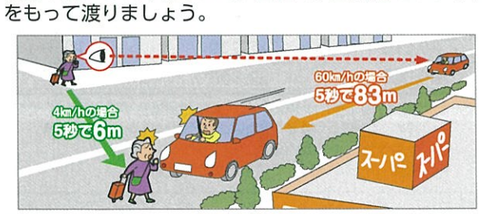
左折は、左後方の安全を確認して道路の左端に寄り、徐行して前後左右の安全確認をしましょう。



道路横断中に実践しよう３つの対策!!

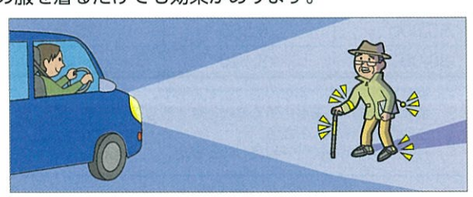
歩行中事故の死者数のうち７割以上が65歳以上となっており、そのうち、約８割が道路横断中です。また、歩行中の死者数のうち約２割以上が夕暮れの時間帯です。道路横断中の３つの対策を実践してみましょう。

横断の前にひと呼吸おいて、左右の安全確認をし、余裕をもって渡りましょう。



生活道路と交差する広い道路に注意が必要です。信号機のある交差点や横断歩道などを渡りましょう。

夕暮れ、夜間、早朝は反射材を付けましょう。明るい色の服を着るだけでも効果があります。



（日本損害保険協会「みんなで実践！交通事故防止！（高齢ドライバー・高齢歩行者編）」を加工して作成）

知っておきたい相続税・贈与税シリーズ

～相続財産が増えた割合以上に相続税は増える!!～

日本相続学会　理事　榊原 正則

平成27年以後の相続から相続税がかかる人の割合がアップ!

平成27年1月1日以後の相続から、相続税が課税されるか否かの目安となる「遺産に係る基礎控除」の額が、「5,000万円＋1,000万円×法定相続人の数」から「3,000万円＋600万円×法定相続人の数」に縮減されました。

改正前は被相続人（死亡した人）全体の約４％の人が相続税の課税対象となりましたが、改正後は10％前後の人が対象になると予想されています。とくに土地価格が上昇している東京を始めとする大都市圏では、それ以上に課税対象者は増えると言われています。それだけに、相続財産が増えることと相続税の関係を知っておきたいものです。

相続財産が１億円から２億円になれば相続税額は４倍超に！

わが国では相続財産の約５割が土地・建物といった不動産で、その価格は相続税に大きな影響を及ぼします。

主要な土地の相続税評価方法は、路線価方式と倍率方式の２つがあります。都市部ではほとんどが道路ごとに価格が決められた路線価方式で、この場合、路線価が10％上がれば評価額も10％アップします。そのようなことから、「土地価格が10％上がれば、相続税も10％上昇するだけじゃないか」と考える方がいるかもしれません。実はそこに大きな落とし穴があります。

例えば、相続人が妻と子２人の計３人のケースで、相続財産が課税価格１億円（遺産に係る基礎控除を差し引く前の金額）である場合、相続税額は315万円ですが、これが２億円になると相続税は一挙に4.3倍の1,350万円に膨れ上がり、３億円では約9.1倍の2,860万円と、相続財産の増加割合以上に相続税額はアップするのです。（表１）

これは、課税財産が多くなればなるほどより高い税率が課される、累進課税制度が相続税に適用されているからです。

相続人が子だけの場合は加えて税額そのものがアップ！

また、とくに気をつけたいのは、その後、子だけで相続人となる二次相続です。二次相続では「配偶者の税額軽減の特例」が適用されないため、相続税額の増加割合に加えて相続税額そのものが多額になってきます。（表２）

相続を迎えたときに「こんなはずではなかった」と後悔しないよう、しっかりと相続税対策を立てておくことが大切です。

表１．相続人が妻と子２人の計３人の場合

遺産の総額	相続税額	倍率（注１）
万円	万円	倍
10,000	315	—
15,000	748	2.4
20,000	1,350	4.3
25,000	1,985	6.3
30,000	2,860	9.1
35,000	3,735	11.9
40,000	4,610	14.6
45,000	5,493	17.4
50,000	6,555	20.8
80,000	13,120	41.7

（注）１．遺産総額１億円の相続税額に対する倍率。
２．遺産の総額は、遺産に係る基礎控除を差し引く前の金額。
３．生命保険に未加入の場合。
４．相続人が法定相続分で相続したと仮定。

表２．相続人が子２人の場合

遺産の総額	相続税額	倍率（注１）
万円	万円	倍
10,000	770	—
15,000	1,840	2.4
20,000	3,340	4.3
25,000	4,920	6.4
30,000	6,920	8.9
35,000	8,920	11.6
40,000	10,920	14.2
45,000	12,960	16.8
50,000	15,210	19.8
80,000	29,500	38.3

（注）１．遺産総額１億円の相続税額に対する倍率。
２．遺産の総額は、遺産に係る基礎控除を差し引く前の金額。
３．生命保険に未加入の場合。
４．相続人が法定相続分で相続したと仮定。

豆事典　**「配偶者の税額軽減の特例」とは？**　配偶者が取得した正味の遺産額が、配偶者の法定相続分か1億6,000万円のどちらか多い金額まで配偶者に相続税がかからない制度です。

企業におけるリスクマネジメント ワンポイント講座　企業の交通リスク対策シリーズ

～交通労働災害の現状～

日本リスクマネージメント研究所　代表　山田　幸洋

労働災害は長期的に減少傾向にあるものの、毎年、全産業で１千名を超える人が死亡しています。そのうち交通事故（交通労働災害）によるものが全死亡災害の約２割を占めています。交通労働災害の防止を図ることは、労働災害防止対策上の重大な課題となっています。

●労働災害死亡のうち約２割が交通労働災害による!!

平成26年中に労働災害によって亡くなった人は1,057人（対前年比2.6％増）となっています。そのうち２割強にあたる232人（同0.4％減）が就労中の交通労働災害によって命を落としました。

平成26年度における死亡災害は、１月、２月、８月、10月に多発しました。特に冬場は道路の凍結等による事故が多くなる傾向がみられます。また、年齢別では、50歳以上が死亡災害で約５割を占めています。

●陸上貨物運送事業や商業の発生割合高い！

業種別にみると、死亡災害では陸上貨物運送事業が27％でもっとも多く、次いで商業22％、建設業19％と続いています。死傷災害では商業23％、陸上貨物運送業12％となっていることから、陸上貨物運送事業では死亡重大事故が、ケガ人を含めると商業の発生が多いことが分かります。

●事業者に補償責任が！

労災事故が発生した場合、事業主は、労働基準法により補償責任を負うことになります。ただし、労災保険に加入している場合は、労災保険による給付が行われ、事業主は労働基準法の補償責任を免れます（休業４日未満の場合、休業補償は事業主が直接労働者に支払う必要があります）。

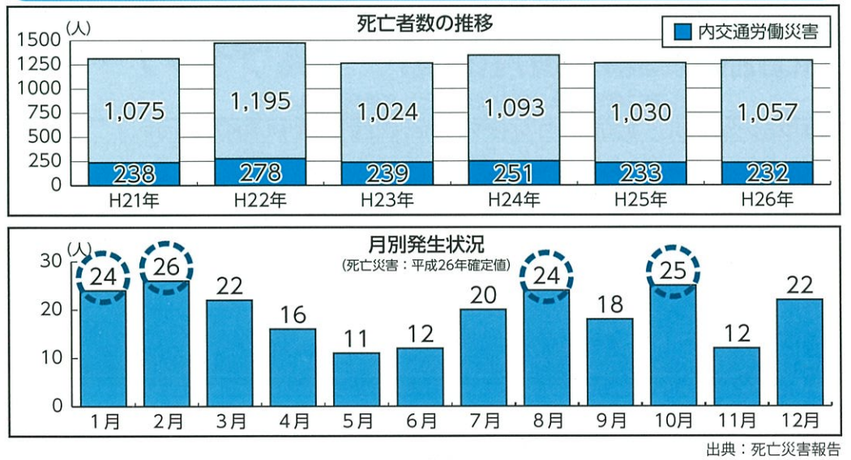
しかし、場合によっては、これとは別に、労災について不法行為・債務不履行（安全配慮義務違反などの事由）により被災者から事業主に対し民法上の損害賠償請求がなされることもあります。

その他、労災事故が発生した場合、労働基準監督署にその事故を報告しなかったり、虚偽の報告を行なった場合には、刑事責任が問われることがあります。

●交通労働災害は小規模企業で高止まり！

交通労働災害防止を目的に、法律上でリスクアセスメントが義務づけられており、大企業では災害が減少する一方、小規模企業では高止まりしています。行政の管理が行き届かない小規模企業も、大企業と同様にリスクアセスメントを行い、日頃からＰＤＣＡの管理サイクルを回すことで交通安全管理体制を高めることが肝要です。

交通労働災害の死亡者数の推移と月別発生状況



出典：死亡災害報告

豆事典　**「交通労働災害」とは？**　労働災害のうち、道路上および事業場構内における自動車、原動機付自転車の交通事故によるものを交通労働災害といいます。