

適度に摂取して腸内環境を整え、健康機能を向上しましょう!

食物繊維に関する健康効果について次々報告されるようになりました。果たして食物繊維は、私たちのからだにどういう働きをしてくれるのか、食物繊維と私たちの健康について考えてみましょう。

「食物繊維」って?

食物繊維は、主に野菜、豆類、穀類、海藻などに含まれる栄養素で、ヒトの消化酵素では消化できないため、腸内の不要なものを絡めて体外へ排泄し腸内環境を整える役割を持っています。食べ物のカスと呼ばれていた時代もありましたが、今では生活習慣病予防や腸内の健康機能向上に無くてはならない存在となりました。

食物繊維には2種類あり、水に溶けやすくコレステロールや急な食後血糖値の上昇を抑える働きや、乳酸菌などのお腹の善玉菌を増やして腸内環境を整えるもの(果物、昆布、わかめ、里芋、こんにゃくに含まれる)と、水に溶けず腸の働きを刺激し、腸の病気予防、便秘の改善に役立つもの(野菜、豆類、穀類に含まれる)があります。

「食物繊維」はどれくらい摂ればいいの?

食物繊維の必要な摂取量は1日17~20gと言われますが、1日3回の食事で主食と1~2品の野菜や豆を含む料理があれば目標量を無理なく摂り入れることができます。

また、食物繊維を多く含む健康食品による摂り過ぎは、鉄分、カ

ルシウム、亜鉛などの健康に必要な栄養素の吸収を妨げ、ミネラル不足になる可能性もありますので注意が必要です。不足しがちな方は汁物や温野菜にすると比較的容易に補うことができます。



キャベツと卵のペペロンチーノ風

材料: 2人分

スパゲッティ 200g
ソーセージ(斜め切り) 4本
キャベツ 200g
セロリ 小1本
塩、こしょう 適量
油 適量
にんにく(スライス) 1かけ
唐辛子(輪切り) 1本
オリーブ油 大さじ2
卵 2個
牛乳 大さじ1
塩 少々
油 適量

作り方

①セロリはすじを取って長さ1.5cmのスライスに、キャベツは1.5cmの角切りにする。
②卵を溶いて牛乳、塩を加えてフライパンに油

食物繊維1人分5.4gを含みます。



をひいてふんわり炒り卵を作る。
③鍋にお湯を沸かし、塩(分量外)を入れて既定の時間スパゲッティを茹であげる。
④熱したフライパンでソーセージ、キャベツ、セロリを炒め塩こしょうで味付け、一旦取り出して再びフライパンにオリーブ油を入れてにんにくと唐辛子を弱火で炒める。③のスパゲッティ、取り出した野菜をもどし軽く絡めて盛り付ける。炒り卵をトッピングする。



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。



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/

みなさまの保険情報

INSURANCE INFORMATION

TOPIC

自賠責保険と任意保険!!

~自賠責保険の加入漏れと支払限度額をチェックしよう~

自動車やバイク・原付に自賠責保険の加入が法律で義務づけられていることを知らないドライバーが意外と多くいます。無保険で運行すれば罰則を受けるばかりか、万一事故を起こして他人を死傷させてしまった場合、その損害賠償金は全額自己負担となります。自賠責保険への加入はもちろん、十分な補償を備えるために任意自動車保険にも加入しておきましょう。

無保険なら懲役や罰金が科せられます!

自賠責保険は強制保険ともいわれ、必ず加入しなければなりません。車検制度のない原付などについては、ついうっかり期限が切れてしまっていたというケースもありますので確認が必要です。

たとえ事故を起こさなくても、未加入で運行した場合は1年以下の懲役または50万円以下の罰金、自賠責保険の証明書を所持していなかっただけでも30万円以下の罰金が科せられます。

また無保険での運転は道路交通法違反となり違反点数6点が付けられ、即座に免許停止処分となります。



支払限度額を超える事故対応は任意自動車保険で!

自賠責保険だけでは不十分な場合もあります。自賠責保険で保険金が支払われるのは相手を死傷させ賠償責任を負ったときだけです。相手の車やモノを壊してしまったとき、自分の車の損害や自分のケガ

などは補償の対象になりません。また、支払額にも限度があり(表参照)、これを超える金額は自己負担となります。過去には数億円の高額賠償事故が発生しており、自賠責保険だけでは

十分とはいえない状況になっています。

強制保険である自賠責保険で補いきれない賠償事故や自分自身の傷害事故などに対しては、民間の任意自動車保険で備えることができます。ご自分の備えがどうなっているか、保険代理店に相談してみたいかがでしょうか。

自賠責保険の支払基準

損害の範囲		支払限度額(被害者1名につき)
死亡		最高3,000万円
後遺障害	神経系統の機能または精神・胸部腹部臓器に著しい障害を残し、介護を要する後遺障害	①常時介護を要する場合(第1級) 最高4,000万円 ②随時介護を要する場合(第2級) 最高3,000万円
	上記以外の後遺障害	(第1級) 最高3,000万円 ~(第14級) 最高75万円
傷害		最高120万円

～怖い二次相続！しっかり対策を立てよう!!～

日本相続学会 理事 榎原 正則

相続税対策といえば父や夫の相続だけを思い浮かべますが…

皆さんは、家族の中で相続税対策の対象となる人といえば誰を思い浮かべるでしょうか。ほとんどの人は「父!」「夫!」と答えるのではないのでしょうか。一般的に、最も多くの資産を持っているのは父や夫ですから、そう思われるのは当然のことです。

では、その後母や妻が亡くなったときのために相続税対策が必要だと考えている人はどれくらいいるのでしょうか。実は相続税対策は父や夫だけでなく、母や妻の相続時も含めて立てなければ残された子に大きな負担となってきます。

二次相続には配偶者の税額軽減等の特例がない!

夫婦では、一般的に夫が先に亡くなり、後に妻が亡くなるケースが多いようです。その夫が亡くなったときの相続を一次相続、その

後妻が亡くなったときに発生する相続を二次相続といいます。

一次相続では、配偶者の税額軽減の特例により、妻の取得分が法定相続分1億6,000万円以下であれば、妻の相続税は全額軽減されます。例えば、相続人が妻と子で、夫の遺産が100億円の場合、妻が50億円（妻の法定相続分は2分の1）もの財産を取得しても、妻に相続税は1円もかかってきません。しかし、二次相続では、配偶者がいないためにこの適用はなく、相続人はまるまる相続税を負担することになります。

また、亡くなった人が住んでいた宅地等について適用される小規模宅地等の特例も見逃せません。これは亡くなった人が所有し住んでいた宅地等を一定の要件を満たす相続人が取得する場合、その宅地等の評価額の8割を控除できるものです。一次相続では一般に妻がそのまま相続するので適用され



ますが、二次相続では別居の子（所有する住居あり）が取得する場合は適用されません。これにより相続税が課せられる課税価格が大幅に増加します。とくに大都市では土地の価格が高く、思わぬ相続財産額になることもあるのです。

とくに1人っ子は負担が重い! 納税は現金が原則!

とくに相続人が1人っ子の場合、子が2人以上の場合に比べて相続税の負担が非常に重くなります。相続税は、相続開始の日から

10か月以内に、原則として、現金納付しなければなりません。延納となればさらに重い利子税がかかってきます。

「わが家は相続税がかかるな!」と思ったら、一次相続だけでなく二次相続も含め対策を練ることが大切です。

子だけで二次相続した場合の相続税額				
遺産の総額 万円	子1人 万円	子2人 万円	子3人 万円	子4人 万円
5,000	160	80	20	0
8,000	680	320	330	260
10,000	1,220	770	630	490
15,000	2,860	1,840	1,440	1,240
20,000	4,860	3,340	2,460	2,120
25,000	6,930	4,920	3,960	3,120
30,000	9,180	6,920	5,460	4,580
35,000	11,500	8,920	6,980	6,080
40,000	14,000	10,920	8,980	7,580
50,000	19,000	15,210	12,980	11,040
80,000	34,820	29,500	25,740	23,040

(注) 1. 遺産の総額は、遺産に係る基礎控除（3,000万円+600万円×法定相続人数）を差し引く前の金額。
2. 生命保険に未加入の場合。
3. 相続人が法定相続分（按分）で相続したと仮定。

「小規模宅地等の特例」とは? 死亡した人が所有し居住していた宅地等を、その相続人が取得して引き続いて住む場合など、一定の要件を満たせば評価額の8割を控除できる制度です。

～交通労働災害防止(担当管理者)制度のあらまし～

日本リスクマネジメント研究所 代表 山田 幸洋

従業員が社有車で交通事故を起こすと、会社は被害者だけでなく、場合によっては無理な過重労働を強いていた、健康管理を怠っていた等として従業員に対しても責任を負うことがあります。交通労働災害防止のために担当管理者を選任するなど、安全管理体制を整えておくことが求められています。

●規模を問わず交通労働災害防止の担当管理者の設置を!

会社は、いかなる労働環境状況下においても、労働者の生命と健康を守る義務があります。交通労働災害防止のための具体的な措置は、事業場の規模や業態、労働者数や車両数等によって労働安全衛生法、貨物自動車運送事業法、道路交通法等で定められ、それぞれに安全管理を徹底させるための担当管理者等を選任し、体制整備することが義務づけられています（表）。法令を守らない場合には、行政処分だけでなく、刑事上の処罰や民事上の損害賠償責任を負うことがあります。

なお、労働者が10人未満の会社でも、労働契約法（第5条）により、労働者の生命、身体の安全を確保する義務が会社に課されています。交通労働災害防止は会社の業種や規模を問わず、それぞれに合致した管理体制を確立して取り組む必要があります。

●まずはガイドラインに沿って安全衛生管理目標決める!

厚生労働省では、「交通労働災害防止のためのガイドライン」をホームページで公表しています。そこには、

会社は安全衛生管理目標を達成するため、次のような事項を盛り込んだ計画を作成することを求めています。

- ①適正な労働時間等の管理
および走行管理に関する事項
- ②教育の実施等に関する事項
- ③交通労働災害防止に対する意識の高揚等に関する事項
- ④健康管理に関する事項、その他

これらの事項等を実施する担当者を決めるときは、それぞれ誰が何を行うかを明確にするとともに、それらを労働者全員に周知する必要があります。

●職場の安全意識を高めよう!

事故が無い少ない会社に共通するのは、職場の安全意識が高いことです。そのために日々の安全朝礼やスローガン・ポスターの掲示、キャンペーンなどを行う会社もあります。また、一定期間無事故・無違反であった労働者の表彰制度を採用する一方、

有責・加害事故を起こした場合にはペナルティを科している例も多くあります。

交通労働災害防止は担当管理者が中心となって取り組むことになりますが、労働者自身も会社の交通労働災害防止に関する指示や取組みに協力するという大きな役割を担っています。これらが一体となって労働者自身の安全と健康が守られるのです。



法令による管理者等の選任・設置

管理者	労働安全衛生法			道路交通法	貨物自動車運送事業法
	総括安全衛生管理者	安全管理者	安全衛生推進者	安全運転管理者等	運行管理者
適用	全事業場			自家用自動車の使用者	一般貨物自動車運送事業
選任・設置	常時100人以上の労働者を使用する事業場	常時50人以上の労働者を使用する事業場	常時10人以上50人未満の労働者を使用する事業場	乗車定員が11人以上の自動車では1台以上、その他の自動車では5台以上使用する本拠ごとに1人以上	運行車が30両未満または事業用自動車5両以上30両未満の営業所に1人。それ以上は30両ごとに1人追加

(注) 1. 10人未満の会社は、労働契約法により労働者の立場が守られています。
2. 旅客運送事業（バス・タクシー）も同様の運行管理者が事業所ごとに選任されます。

「安全衛生推進者」とは? 常態として10人以上50人未満の労働者を使用する中規模な事業場において、安全管理者に該当する業務と衛生管理者に該当する業務を行なう者をいいます。