

上手に食べながら健康ダイエットをしましょう!!

痩せるための行動や食事制限のイメージが強い「ダイエット」ですが、実は、美容や健康のために体調を管理するという広い意味を持ち合わせています。今回は、食べる健康ダイエット策をご紹介します。



食べないことの健康へのリスクは?

無理な食事制限では食べない分痩せますが、決して健康的とは言えません。必要な栄養を補えない場合、私たちは体に蓄えたたんぱく質を取り崩しながら活動します。そのため筋肉が細る、骨が弱くなる、貧血気味になることが考えられます。つまり私たちは食事で栄養を補い、日々の健康を保っているのです。

健康ダイエットその1: 野菜をたっぷり食べる

野菜には食物繊維と豊富なビタミン類が含まれています。おなかの善玉菌のエサとなる食物繊維は、腸を刺激し排便を促す働きがあります。

また、食事の際に野菜を最初に食べることで過食の予防、血糖値の急な上昇を防ぐため肥満予防につながります。

その2: 脂肪をうまく取り入れる

脂質はエネルギー源である

もにビタミンEなど美容にかかわるビタミンも含まれます。

糖質は、からだを動かすエネルギーのもととなります。糖質をエネルギーに変えるときになくはないのが、ビタミンB1で豚肉などに多く含まれています。

調理に使用する余分な油質を最小限に控え、肉や魚、ごまなどの食品に含まれる脂質をうまく活用しましょう。

その3: 朝食をしっかりと食べて、夕食は控えめに

ダイエット中でも朝食をしっかりと食べることが大切です。

一方、夕食後は活動量が少ないため、夕食は比較的カロリー控えめの食事にするをおすすめします。上手に食べて健康ダイエットを目指しましょう。

豚肉の冷しゃぶサラダ

材料: 2人分

豚肉しゃぶしゃぶ用..... 6枚
キャベツ..... 2枚
サニーレタス..... 2枚
レッドオニオン..... 少量
ミニトマト..... 3個
レモンスライス..... 6枚

【レモンしょうゆ】

レモン汁..... 大さじ1
昆布だし..... 大さじ3
濃い口しょうゆ..... 大さじ1
白ごま..... 少々

作り方

①豚肉を食べやすい大きさに切り、熱湯にくぐらせて氷水に落としキッチンペーパーで水気を



を取る。

②キャベツはせん切り、レッドオニオンはスライス、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎって水気を切っておく。

③レモンスライスは皮をむき1/4に切って②と合わせて器に盛り付け、①の豚肉とミニトマトを添えて、レモンしょうゆでいただく。お好みで白ごまを添える。



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。損害保険に関する法律・税務等の知識を基に、コンサルティングに関する知識や業務スキルを修得した保険募集のプロフェッショナルです。



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

ペットの管理と賠償責任

～可愛がるだけでなく、「しつけ」と「管理」はしっかりと!～

日本の犬や猫の飼育数は推計で2,000万匹といわれ、我々の日常生活に大きく溶け込んでいます。しかし、ペットに関わるトラブルも多く、高額な損害賠償事故が発生しています。可愛がるだけでなく、しっかりと「しつけ」と「管理」が大切です。



平成26年に300万円で和解が成立した事例も!!

平成26年の春に、大阪府内の道路で飼い犬のトイプードルが走行中の自転車にぶつかり、乗っていた母親と娘が転倒して骨折する事故が起きました。大阪地裁において被害者に300万円を支払う内容の和解が成立したとはいえ、実際は飼い主側の敗訴ともいえる結果となりました。ちなみにこの事故では、リード(引きひも)をつけずに飼い犬を散歩させていたということです。

飼い犬による賠償責任事故例としては、ほかにも「散歩中、すれ違いざまに相手にかみつく」「曲がり角で出会い頭に相手に飛びつく」「首輪が外れた

りリードが飼い主の手首から抜けたりして、他人にかみつく」「体をなでようとした相手にかみつく」といったものがあります。

また、そうした『対人』の事故だけではなく「他人のメガネをかんて損傷させてしまった」「犬同士の喧嘩で相手の犬にけがをさせてしまった」といった『対物』の事故例もみられます。

このほか、「門外に繋がれた犬に気づかず、車で轢いてしまった」など、飼い主側の管理が不十分であったために事故につながったケースもあります。

ある損害保険会社では月に約20件の保険金支払いが!!

こうした対人や対物での飼い犬による賠償事故は発生頻度も少なくありません。ある損害保険会社によると飼い犬による賠償責任保険の保険金支払いが月に約20件あるということです。同社では「犬を中心としたペットによる賠償責任事故は、飼い主が気をつければ防げることが大半。日々の予防が必要です」と話しています。

家族の一員として、お互いが楽しく暮らし、他人に迷惑をかけないよう、愛情のある「しつけ」と「日々の管理」が大切です。

■飼い主がすべき事故予防策

事前のしつけが最も大切ですが、飼い主として以下の点に気をつけましょう。

自宅で

- 玄関口から飛び出さないようにする。
- 門外につながらない。
- 歩行者に飛びつくことができない程度の長さにリードを設定する。

外出・散歩中

- ペットから目を離さない。
- 常にリードをし、きちんと短く持つ。
- 人や動物とすれ違うときは、相手とペットの間に自分が入るようにする。
- 他人の手を飼い犬の口元に近づけさせない。
- 気安く食べ物を与えさせない。
- 気軽にペットを他人に抱かせない。



「賠償責任」とは? 故意・過失によって他人の身体や財物に損害を与えた場合に、法律により、その損害について原則として金銭で賠償する責任を負うことをいいます。

～贈与税の負担を軽減する贈与方法とは?!～

日本相続学会 理事 榊原 正則

まとまった資金を贈与したいけど、贈与税が気になる…

住宅取得や教育、結婚・子育てのための資金贈与に関しては、要件を満たせば一定の金額まで非課税で贈与できる優遇措置が設けられているものの、通常の贈与においては重い贈与税が課せられます。できることなら少しでも軽い贈与税でと考えるのは当然のことです。実は、贈与税はちょっとした工夫で負担を軽減することができます。

110万円の基礎控除をうまく活用する!!

贈与税の計算にあたっては、毎年110万円の基礎控除が認められており、1月1日から12月31日までに受けた贈与の合計額が110万円以下であれば贈与税はかかりません。贈与税対策としては、まずこの基礎控除をうまく活用することです。

例えば、200万円の贈与を行う場合、1年目に110万円、2年目に90万円、あるいは2年にわたり100万円ずつ贈与すれば贈与税

はかかりません。200万円を同一年内に贈与した場合の贈与税9万円を節税できます。

贈与は毎年均等に行うと効果的!!

では、もっと高額な贈与を行いたい場合はどうでしょう。その場合は、できるだけ均等に分けて贈与すると効果的です。

【設例】は、3パターンについて5年間で総額1,500万円の贈与を行った場合（定期贈与を考慮せず）の贈与税の合計額（直系尊属から20歳以上の直系卑属に贈与）を比較したものです。結果的に、均等に毎年300万円ずつ贈与した場合がもっとも税負担が少なくなっています。

連年贈与と定期贈与の違いに注意!!

毎年贈与する場合、注意しておくべきことがあります。それは「連年贈与」と「定期贈与」です。

【設例】のように5年間で1,500万円の贈与を行う場合でも、当初から1,500万円を贈与するつもりで行う定期贈与と、結果的に



贈与方法の工夫次第で贈与税は軽減できる!

1,500万円の贈与となった連年贈与とでは課税に対する考え方が変わってきます。

定期贈与とは、一定期間に一定の給付を目的に行う贈与のことをいい、その総額に対して一括課税が行われます。当初から5年にわたって300万円ずつ贈与する旨の契約書を作成している場合などは、1,500万円の一括贈与とされます。ちなみに1,500万円の贈与税額は366万円になります。

これに対し、連年贈与は、一定期間贈与する約束をすることなく毎年繰り返される贈与をいい、毎年の贈与に対しそれぞれ課税が行われます。この場合、毎年、贈与の都度、贈与契約書の作成などをしておけば、連年贈与である心証となります。

このように「1,500万円を5年に分けて贈与する」定期贈与と結果的に5年間続けて贈与となった連年贈与とはまったく意味が異なります。

連年贈与は、定期贈与と比べ、税額が大幅に減少しますが、贈与の形態は、税務署が認定しますので、贈与を検討される場合には、税理士等の専門家の意見なども参考にして行なってください。

【設例】5年間に総額1,500万円を贈与した場合の贈与税額比較

(単位: 万円)

	1年目	2年目	3年目	4年目	5年目	合計
①毎年の贈与額 (贈与税額)	300 (19)	300 (19)	300 (19)	300 (19)	300 (19)	1,500 (95)
②毎年の贈与額 (贈与税額)	110 (0)	400 (33.5)	110 (0)	400 (33.5)	480 (45.5)	1,500 (112.5)
③毎年の贈与額 (贈与税額)	230 (12)	270 (16)	310 (20)	330 (23)	360 (27.5)	1,500 (98.5)

(注) ①は毎年均等額、②は贈与税の基礎控除110万円以下の年を含めた額、③は毎年110万円以上の異なる金額を贈与した場合の贈与税額(祖父母・父母等から20歳以上の子・孫等に贈与した場合の税率により算出)です。定期贈与については考慮していません。



「贈与税の申告」とは? 1月1日～12月31日までの1年間に基礎控除である110万円を超える贈与を受けた場合、翌年の2月1日～3月15日の間に所轄の税務署に贈与税申告書を提出します。

～法整備が不十分な中での自転車運転管理～

日本リスクマネジメント研究所 代表 山田 幸洋

自転車は、業務遂行によく利用されています。しかし、自転車といえども、道路交通法上は「軽車両」として自動車(車両)と同じルールが適用されます。自転車が絡む交通事故は毎年数多く発生しています。自転車運転に対する従業員の教育と管理が大切です。

●自転車は自動車(車両)と同じルールが適用される!!

自転車(電動アシスト自転車を含む)は、運転免許も必要なく運転できる便利な乗り物ですが、道路交通法上は「車両」の一種である「軽車両」とされています。道路交通法で定められた車両に関する規定は自転車にも適用されます。

平成27年に道路交通法が改正され、悪質な違反を繰り返す自転車運転者には「自転車運転者講習」の受講が義務付けられるなど規制が強化されました。危険行為を3年以内に2回以上行った運転者には受講命令が出されます。これに従わなかった場合、5万円以下の罰金が科せられます。

●違反すれば即「赤キップ」! 平成27年中の検挙件数1.2万件超に!!

警察庁の調べによると、自転車の交通違反検挙数は平成26年の8,070件から平成27年の1万2,018件と急増しています。ちなみに、検挙数の1位は信号無視で6,347件、次いで遮断踏切内立入が2,911件、酒酔い運転も148件摘発されています。

自転車の違反に対しては、反則金を支払うことで刑事裁判を受けなくて済む「青キップ(交通反則告知書)」といった救済制度はなく、即「赤キップ(告知票)」が切られ刑事裁判を受けることになります。通常は、略式手続により罰金を支払うことになりますが、その場合には前科が付いてしまいます。

●自転車といえども高額賠償事例も!!

平成27年の交通事故は53万6,899件で5件に1件は自転車に関わっている事故です。また、交通事故は、年々減少していますが、交通事故全体の減少に比べ自転車が関わる事故の減少率はゆるやかなレベルに留まっています。被害者になるばかりでなく、加害者になることもあります。自転車といえども重大な事故を起こした場合は高額な賠償金を支払わなければなりません。小学校5年生の男児が運転する自転車にはねられた女性が意識が戻らない状態になった事例で、平成25年に神戸地裁は男児

の親に約9,500万円の賠償命令を出しました。

業務中における自転車をういた事故の場合、企業にも責任が生じます。

自転車は、車やバイクと異なり、運転の際に免許を必要とせず、事故の際には運転者が加害者にも被害者にもなりうることから、自転車の業務利用に関するリスクマネジメントをしっかりとしておくことが肝要です。



自転車も車の仲間です!

自転車運転時の主な交通ルールと違反した場合の罰則

	自転車の主な交通ルール	罰則
自転車は車道通行が原則、歩道は例外	自転車は軽車両であり、車道を通行するのが原則です!	3か月以下の懲役または5万円以下の罰金
	歩道のない道路で、自転車通行できる路側帯は左側の路側帯に限りです!	
車道は左側通行	右側通行は禁止です!	2万円以下の罰金または科料
	交差点の横断は2段階右折で!	
歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行	以下の場合歩道は通行できませんが、歩行者優先で、車道寄りを徐行する! ・「自転車及び歩行者専用」の標識がある ・車道の通行がむずかしい ・13歳未満の児童・幼児、70歳以上の高齢者、身体の不自由な人	2万円以下の罰金または科料
してはいけない行為	酒酔い運転、麻薬等運転	5年以下の懲役または100万円以下の罰金
	携帯電話を使用しながらの運転	
	ヘッドホンなどを使用して運転	5万円以下の罰金
	夜間の無灯火での運転	
	傘をさしての運転	
	ブレーキがない、整備不良である	
	横に並んで運転	2万円以下の罰金または科料
	2人乗り	
	信号無視	3か月以下の懲役または5万円以下の罰金
	踏切一時不停止、遮断踏切立入	
	一時停止の無視	
	手放し運転、蛇行運転	



「路側帯」とは? 歩道の設けられていない道路で、歩行者の通行のため、道路標示によって区画された部分をいいます。