



気持ちのいい新緑の季節が来ました。おいしい新茶も出てきます。 寒くもなし暑くもなし一番過ごしやすい時期ですね。 お金と時間があれば新緑に包まれた山間の温泉で2泊3日くらいでゆっくりとしたいですね。 浜名湖花博も開催中ですのでいい天気の日には一度は出かけましょう。 はままつまつりも月初めにありますね。 またこの時期季節の変わり目で体調を崩しやすいので健康管理には十分に注意を。

取り過ぎ塩分、減らすには！

厚生労働省は3月28日、新たな「日本人の食事摂取基準」を発表しました。 実際の塩分摂取量がなかなか減らない中で、より厳しい目標値を設けて「減塩」の必要性を強調しています。 過剰な塩分摂取は、高血圧をはじめ、心疾患や胃がん ぜんそくなど、様々な病気のリスクを高めます。 どう無理なく塩分摂取を減らすか ポイントを専門家に聞きました。

最も代表的なのが高血圧。日本人の減塩に詳しいある医師は「食塩に反応しやすい タイプの人では、過剰な塩分摂取が高血圧の原因となる。また、高食塩は脳卒中や 心疾患のリスクも高める。ナトリウムとともにカルシウムも排せつされてしまうことから 尿路結石や骨粗しょう症も助長される」と説明しています。

医師によれば、さらに「胃がんの原因であるヘリコバクターピロリ菌が高食塩下で増殖 しやすいため、胃がんのリスクも高まる。疫学調査では塩分の摂取量が多い人に ぜんそくが多く、動物実験で食塩の投与によりぜんそくを発症することもわかっている」 そうです。

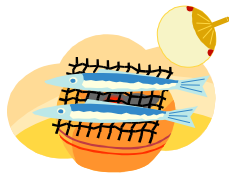
特に、高齢者、肥満の人、糖尿病、腎臓病の人は、食塩の影響を受けやすいので注意が 必要です。

日本人はどんな食材から食塩を取っているのか (%)

- 自分で調整しやすい塩分**
しょうゆ(19) みそ汁(9) 食塩(9) ソース、調味料(4)
- 自分で調整しにくい塩分**
漬物類(9) 鮮魚、干物(9) 汁、つゆ(9) パン、麺類(4) 魚練り製品(2) 肉加工品(2) その他魚介類(4) カレーのルーなど(4) その他(16)
(合計100%)

上手に塩分を抑えるための10カ条

- *みそ汁やスープを飲む量を半分に減らす。
- *焼き魚などの上からしょうゆや塩を振らない。
- *薬味や香辛料で味の変化を出して塩やしょうゆを抑える。
- *塩の代わりに酢やレモンを使う。
- *だしでうまみをつけ、塩やしょうゆを抑える。
- *調理の際には、塩の量を計るクセをつける。
- *ソーセージや魚の練り物などの加工品を少なめにする。
- *加工品や弁当を購入する際、外食時には、塩分表示を確認する。
- *舌を徐々に薄味に慣れさせるため、納豆に入れるタレの量、みそ汁に入れる味噌の量などを少しずつ減らしていく。
- *食事の量を取り過ぎない。



時には塩分を取らないといけない場合もあります。「真夏の温熱環境下や、激しい肉体労働 運動をした際には、汗や尿で失われた塩分を補給することが大切」 腎臓の働きが低下している一部の高齢者では、減塩しすぎるとナトリウムが不足し不調の 原因になることもあります。医師と相談し、上手に塩分を取って下さい。

相続税の大幅な基礎控除引き下げ……平成27年1月から適用

相続税は正味遺産額が基礎控除を超える場合に課税されます。この基礎控除が来年1月より40%縮小され、相続税の課税対象者は現行の1.5倍に急増すると予測されています。

基礎控除	現行 5,000万円+(1,000万円×法定相続人数)	↓	改正 3,000万円+(600万円×法定相続人数)	→	法定相続人数別の基礎控除				
					法定相続人数	1人	2人	3人	4人
現行	5,000万円		3,000万円		6,000万円	7,000万円	8,000万円	9,000万円	1億円
改正			3,600万円		3,600万円	4,200万円	4,800万円	5,400万円	6,000万円

4月1日から消費税8%に増税、対する軽減策

すまい給付金

*消費税8%適用の住宅購入者に最大30万円が給付される制度です。 給付額は、お客様の年収により「10万円・20万円・30万円」の3段階に 分けられます。また建物の仕様や、住宅ローン利用の有・無により 対象者も異なります。

給付額は住宅取得者の収入及び持分割合により決定
収入は、市区町村発行の個人住民税の課税証明書により証明される
都道府県民税の所得割合により確認

給付額	収入	県民税の所得割額	給付額
30万円	425万円以下	6.89万円以下	30万円
20万円	425万～475万円以下	6.89万～8.39万円以下	20万円
10万円	475万～510万円以下	8.39万～9.38万円以下	10万円

住宅ローン減税

*住宅ローンを借り入れて住宅を取得する場合に、取得者の軽減を図る ための制度です。毎年末の住宅ローン残高の1%が10年間に渡り 所得税の額から控除されます。また、所得税からは控除しきれない 場合は、住民税からも一部控除されます。 なお、申請は住宅ローンを借り入れる者が個人単位で申請します。 (入居翌年の確定申告時に申請)

適用期日	～平成26年3月	平成26年4月 ～平成29年末
最大控除額 (10年間合計)	200万円 (20万円×10年)	400万円 (40万円×10年間)
控除率・期間	1%・10年間	1%・10年間
住民税からの 控除上限額	9.75万円/年 (前年課税所得×5%)	13.65万円/年 (前年課税所得×7%)
主な要件	1.床面積が50㎡以上であること 2.借入金の償還期間が10年以上であること	

*消費税が8%に上がっても以上の軽減策で場合によっては 5%の時に近い予算で住宅を建てる事が出来るかも わかりません。 一度確認してみてください。

たとえば2000万円の場合ですと消費税の差額は 60万円となります。



浜松住宅は、新築・増改築・ちょっとしたリフォームから 不動産のご相談まで、みなさまのお手伝いをさせて いただきます。何でも気軽にご相談ください。

浜松市北区初生町883-5
浜松住宅株式会社 電話053-436-2031
営業担当 河野 拓造 080-6968-1815