

発行



ジャパン保険相談センター

Japan Insurance Consultation Center

〒501-6232 岐阜県羽島市竹鼻町狐穴3321-5
TEL058-391-6809 FAX058-391-6832

家計にやさしい保険shop



保険プラザ

〒501-3936 岐阜県関市倉知516番地
サンサンシティマーゴ2F
TEL0575-21-5225

Special Edition

松井玲子



医療法人愛星会
理事長
有沢 祥子さん

弊社からご紹介も
できますのでお気軽
にご連絡ください。

紫外線対策のみならず、近赤外線対策も重要!

今年の夏「太陽が痛い」と感じました。きっとこれも加齢だろうとは思いつつも、七つ星皮膚科院長である有沢祥子先生を再訪しました。

早速その経験を話したところ、太陽の光の話になります。太陽から降り注がれる光は、波長の短い方から紫外線、可視光線(目で見ることができ、明るく感じる光)、赤外線と大きく三つに分けることができ、紫外線は、私たちの免疫力を高めたり、体内でビタミンDを合成する際に必要でメリットもありますが、肌や髪、目などにダメージを与えることがわかっていて、近年では紫外線から体を守ることが当たり前になってきました。

赤外線は、波長の短い順に近赤外線、中赤外線、遠赤外線と分けることができ、50%を占めているのが近赤外線なのです。赤外線も、メリットだけではなく、エネルギーの強い近赤外線は、肌の老化を引き起こす原因になることが明らかになりました。近赤外線は、波長が長いので、紫外線より、肌や皮下脂肪を超え筋肉組織にまで影響を及ぼしています。影響としては「糖化」。肌に蓄積されると、肌が黄色くすんだり、シワやたるみの原因になります。近年では紫外線対策のみならず、肌がくすんできた、ハリがなくなってきた…という人は、近赤外線対策も必要だということです。

いつまでも「若々しく健やかな毎日過ごすこと」これが最大の望みです。有沢先生は、これまでも亜鉛、鉄など様々なミネラルに着目して診療を行われてきましたが、**MSM摂取**により多様なトラブル改善に役立ち、これまでのサプリメントでは考えられなくらいの速さで結果が出ているとのこと。日本人はイオウ摂取量が少ないとのことですが、アメリカにおいては1980年くらいから摂取されるようになり、現在では最もポピュラーなサプリメントとして高く評価されているそうです。

MSM(有機イオウ化合物)とは…

一般的にイオウというと、火山や温泉などに漂うガスをイメージしますが、これらは無機イオウで生物の中にある有機イオウとは異なります。牛乳、野菜、お茶などにもごく少量含まれていますが、体内においては、カルシウム、リン、カリウムに次ぐ四番目に豊富なミネラルで、人の体には欠かせないものです。



MSMの健康作用

- 1 皮膚構造のサポート**
(ニキビ・酒さ・乾癬・ふけ・創傷治癒・瘢痕組織の軽快)
コラーゲンは皮膚の重量の70%をしめており、皮膚の構造を保っています。硫黄はコラーゲン線維を結びつけるジスルフィド結合に不可欠です。
- 2 美容・美肌・アンチエイジング**
(皮膚・毛髪・爪の維持)
健康的で美しい肌を維持するためには、多くのビタミンやミネラルとともに、コラーゲンの合成を促したり、柔軟性を高める働きのあるイオウが欠かせません。イオウが不足すると細胞の柔軟性が低下して硬くなることによりしわの原因となり、美肌、美容、アンチエイジングに効果が期待されます。
- 3 抗炎症、抗アレルギー**(アレルギー性鼻炎の軽快)
MSMは環境毒素、寄生虫、アレルギーに対するバリア強化の役割があることが示唆されています。アレルギーを切り込みにくい状況を作り、さらに抗炎症作用によって、アレルギーを軽減する効果が期待されます。
- 4 紫外線で誘発される酸化ストレスを軽減**
内因性抗酸化酵素にはグルタチオン、カタラーゼ、スーパーオキシドジスムターゼがありますが、硫黄はグルタチオンのチオエステル結合を形成しています。紫外線や運動後の酸化ストレスがグルタチオンにより緩和されますが、グルタチオンの血中濃度がMSMの補給により上がることが分かっています。
- 5 関節、筋肉の健康サポートをします**
コンドロイチン硫酸を生成して関節軟骨の修復と、関節炎や炎症の緩和、スポーツによる筋肉や関節へのダメージにも効果が期待されます。

取材協力/医療法人愛星会 七つ星皮膚科
〒450-6019 愛知県名古屋市中村区名駅1-1-4
JRセントラルタワーズ19階 TEL 052-541-7704
<http://hoshigaoka-hifuka.com/seven/>

当社スタッフのご案内



代表取締役
松井玲子

ファイナンシャルプランナー
相続診断士
住宅ローンアドバイザー



渡邊信一

損害保険プランナー
TLC(生保協会認定FP)
住宅ローンアドバイザー



辻 広直

ファイナンシャルプランナー



藤田恵子



太田香織



ジャパン保険
相談センター 本社



サンサンシティ
マーゴ2F 保険プラザ

保険相談・住宅に関する相談窓口のご予約はこちら！

<http://www.japanhoken.co.jp>

ジャパン保険相談センター

検索

☎ 0120-113-709 受付時間10:00~20:00



目からウロコの“保険”よもやま話

「個人型DCと小規模企業共済」

65歳でリタイアした時に老後資金はいくらあれば良いか。多くの人は公的年金だけでは賅えないと考えつつも、老後の暮らし方や夫婦の年金、持家の有無などで千差万別。国立社会保障・人口問題研究所の予測では2050年時点で、男性は93歳、女性は98歳まで、四人に一人は生きるとの予測である。5月中旬、政府は高齢者も働きやすい社会を目指し「ニッポン一億総活躍プラン」をまとめた。今の雇用保険制度では、65歳以上の方が新規に雇用された場合、雇用保険には加入できないが、来年1月からこの制度がなくなり雇用保険に加入できるようになる。しかし、その反面、年金をもらいながら働く人は年金減額を招く可能性もある。

年金は夫婦の職業などで大きく変わる。早くから65歳時点での資産を増やすことに取り組みたいものだ。マイナス金利の影響で、個人年金、終身保険など資産性の強い保険の金利も低下し、売り止めの商品も出てきている。

そこで、個人が掛け金を積み立てて運用し、老後の資金を作る個人型確定拠出年金(DC)。現在は企業年金のない会社員や、自営業者が対象だが、**来年からは公務員、主婦、企業年金がある会社員にも拡大される。**

最大の利点は、掛け金全額が、所得税・住民税の対象から控除される所得控除。例えば会社員

で年間27万6千円を拠出すると、課税所得500万の方の場合、年間8万2,800円の節税となる。運用期間中は運用益に課税されないし、原則60歳からの受給時も、税優遇が受けられる。

個人型DCと別枠で所得控除が受けられるのが小規模企業共済という仕組みで、国が作った「経営者のための退職金制度」だ。従業員20人以下の個人事業主や会社役員などが加入できる。掛け金は月額千円から7万円まで選択可能で、全額所得控除となる。

弊社も「個人型DC」及び「小規模企業共済」の取り扱いをしていますのでお気軽にご相談下さい。

確定拠出年金の全体像



- ・確定拠出年金は、掛金を加入者本人が自己責任で運用します。
- ・積立・運用したお金を、原則60歳以降に受け取ります。
- ・受け取る金額は、自分の運用次第で変わってきます。



住宅ローンアドバイザー
ワンポイントアドバイス

住宅ローン繰り上げ返済

「住宅ローン繰り上げ返済」は、した方が良いか…相続の観点からは考え物です。

ほとんどのマネー雑誌に「住宅ローンは手元にお金があるなら早く繰り上げ返済しなさい」と書いてあります。しかし、相続の観点からみると考え物だと思います。なぜなら、相続人自身が実行できる数少ない納税資金対策だからです。相続税対策という「節税」と、皆様が考えますが、まずは「納税資金の準備」です。自分自身で納税資金を増やすのに一番手軽な方法は「住宅ローンの活用」です。特に今のように超低金利、マイナス金利ならばなおさらです。

例えば、5,000万円の土地を兄弟で分ける場合、半分ずつにすると、将来売却するかどうかによって意見が合わない場合が想定できます。兄が100パーセント取得する代わりに、兄から弟に2,500万円のお金で支払う「代償分割」が良く使われます。兄が弟に支払った2,500万円には贈与税がかかりません。これにより二人とも2,500万円財産を取得することになります。

兄がマイホームの購入を現金で支払っていたら弟に支払う資金がなくなり困ります。ローンを活用し手元資金とお金として持っていれば対応できます。

また、住宅ローンは「団体信用生命保険」により、万が一の場合はローン負債が消滅しますので、ご自身がローンの返済中であり、そろそろ親からの相続が発生しそう(納税資金が要りそう)であれば、なるべく繰り上げ返済をしないで、手元資金を持っていた方が良いでしょう。教育資金が必要な場合も同様ですね。人生ライフプラン通りにはいきませんが、そのために手元資金は常に確保しておきたいものです。

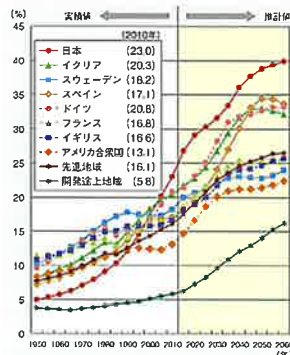
Information

編集後記

進む高齢化について考える事… キーワードは「時間軸」

総人口に占める65歳以上の割合は、昭和25(1950)年の5.1%から平成22(2010)年には7.7%に上昇しているが、さらに72(2060)年には17.6%にまで上昇するものと見込まれています。「健康で長生き」は、誰もが願うところですね。長寿化社会で生きていくためには、私たちは今後「どのように生きるか」「どのように働くか」考え直さないとはいけません。細く長く働くという意識を持つことを考えたいと私自身考えたいと思います。

次号は、2017年1月発行予定です



毎週水曜日午後3時から「松井玲子のハッピータイム」のラジオ番組に出演しています。ドライブのお供にお聴き頂ければ幸いです。(YouTubeでも配信中)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=tunein.player&hl=ja>

