

さくら保険サービス通信

〒830-0037 福岡県久留米市諏訪野町2570-9高村ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

15年
5月号

30秒でチョットした情報通になれる



■ 5月5日は「端午の節句」

5月5日は何の日でしょうか？ 「端午の節句」。この「端午」とはどういう意味でしょうか？ 端午(たんご)の「端(たん)」は「端(はし)」という意味。端(はし)は「最初」という意味にもなります。

「牛(ご)」は、十二支の「子(ね)、丑(うし)、寅(とら)……」のひとつで「牛(ご)」は5月にあたります。5月の最初の「牛(ご)」の日、それが「端午」のことです。

「牛(ご)」は5(ご)に通じます。それで「端午」は5月5日を意味しています。

5月5日は季節の節目を意味する「節句」なので5月5日は「端午の節句」になります。

■ 5月5日は「若布の日」

同時にこの日は「わかめの日」になっています。

日本わかめ協会が1983年に決めました。

では、5月5日をなぜ「わかめに日」に決めただのでしょうか？

「若布」。

この字をなんと読みますか？

(わかふ)、(じゃくふ)、(わかぬの)。

いえ、いえ、違います。これは(わかめ)と読みます。

古代食べられる海藻類のことを「わかめ」と呼んでそれを漢字で「若布」と表記していました。

「若布(わかめ)」は分解すると「わか+め」になります。これは若い芽に通じます。

「芽」は子供をあらわします。

それで5月5日が「子供の日」であると同時に「わかめの日」になったのです。

この日を中心に日本わかめ協会は「わかめ」の消費拡大キャンペーンを展開しているとのこと。

引用・参考資料：日本わかめ協会HPより

30秒でチョットした情報通になれる



健康情報



健康食品ワカメ

■「若布(わかめ)」は出産祝い

「若布(わかめ)」分解すると「わか+め」。
若い芽とは子供のことでした。

「若布(わかめ)」は、若い芽を生んだお母さんの健康を保つ栄養素を含んでいるといわれています。血液をきれいにします。

韓国では赤ちゃんを産んだお母さんは、出産後しばらくは「若布(わかめ)」をたっぷり食べます。それで血液を濃くし、母乳の出を良くします。そんなことで出産祝いに「若布(わかめ)」を贈る習慣があります。

「子供と若布(わかめ)」は母体の健康と赤ちゃんがすくすく育つ効用があるのです。

その他に「若布(わかめ)」にはどんな健康効果があるのでしょうか？

「若布(わかめ)」に100gあたり32.7gの食物繊維が含まれています。その食物繊維は水に溶けない「不溶性食物繊維(セルロース)」と水に溶ける「水溶性食物繊維(アルギン酸)」です。

●水に溶けないセルロースの効用

食物繊維は、腸の中で水を含んでふくらみます。それで腸の中で出来る便の量を増やしてやわらかくします。腸の壁を刺激して腸のぜん動運動を活発にします。そのことで便が腸の中に長くとどまることを防ぎます。それで、便の中の有害物質が体に吸収されることを防ぎます。

●水に溶けるアルギン酸

味噌汁の具はわかめは。どうしてでしょうか？ わかめのヌルヌルした「ぬめり」はアルギン酸で、他の食物中の塩分と結びついて、塩分を体外に排出する働きをします。そのため体内のナトリウムは減少し、血圧の上昇を抑えることになるのです。

味噌汁にわかめ。これは古くからの日本人の健康の知恵なのでしょう。

30秒でちょっとした情報通になれる



注意喚起



お菓子と栄養

■お菓子のエネルギー量は？

お菓子は食べはじめると止まらなくなってしまうか？ 例えば、食事で1日1800kcalを摂る人が、そのエネルギーの約50%弱になる「あんまん」2個。760 kcalを摂ったとします。

■お菓子のエネルギー量は？

食品名	カロリー	食品名	カロリー
あられ	37kcal	もち かしわもち	175kcal
あんまん	380kcal	もち 桜もち	140kcal
あんみつ	250kcal	もち 草もち	138kcal
あんみつ クリームあんみつ	355kcal	もなか	140kcal
あんみつ 白玉あんみつ	260kcal	ようかん 芋ようかん	110kcal
おしるこ	340kcal	ようかん 水ようかん	155kcal
おはぎ	320kcal	ようかん 練りようかん	130kcal
カステラ	180kcal	甘納豆	150kcal
カステラ ベビーカステラ	32kcal	今川焼き	220kcal
かのこ	170kcal	小倉白玉	355kcal
かるかん	120kcal	大判焼き あん	178kcal
くずもち	180kcal	大判焼き カスタード	167kcal
ぜんざい	360kcal	大福	134kcal

30秒でちょっとした情報通になれる



トピックス情報

贈与税の改正について



平成27年1月1日から贈与税が改正されました

贈与税改正のポイントは以下の2つです。

1. 贈与税率の改正(平成27年1月1日以後の贈与に適用します)

- ①贈与税率は最高税率を50%から55%とし、税率段階を6から8段階と細分化しました。
- ②子(孫)が父母(祖父母)から贈与を受けやすくするために
 - ・20歳以上の者が直系尊属から贈与を受けた財産に係る贈与税率を新設します。
 - ・300万円(基礎控除後)超4,500万円以下の部分の税率構造が①に比べ緩和されます。

2. 相続時精算課税制度の改正

- ①贈与者は65歳以上の親、受贈者は20歳以上の子である推定相続人という年齢要件が
 - ・受贈者の範囲に20歳以上である孫を追加します。
 - ・贈与者の年齢要件が65歳から60歳以上に引き下げます

●相続時精算課税制度とは

この制度は、贈与時に2,500万円の特別控除を設け、その金額を上回る部分については贈与税を支払い、その後の相続時にその贈与財産と相続財産とを合計した価額を基に計算した相続税額から、すでに支払った贈与税を控除する制度です。

なお、特別控除(2,500万円)を上回る部分に対する税率は、一律20%です。

特別控除は、合計2,500万円に達するまで何年にわたってもよく、実質的にその間の贈与税は非課税となります。

3. 教育資金の一括贈与(平成25年4月1日から施行)。詳細はQ & A集。