

昭和22年2月の創立以来、今年でチューモク株式会社は65周年を迎えます。地域の方々をはじめ、たくさんの方々に支えられて、この節目を迎えることができることを深く感謝し、お礼を申し上げます。

そこで、日頃ご愛顧いただいている感謝の気持ちといたしまして今年には記念のイベントを開催いたします。みなさまに楽しんでいただけるイベントを現在企画中です!! このチューモク通信でもお知らせいたしますので楽しみにしててください。



2012年の住宅税制 『贈与税特例』について

昨年12月にまとまった2012年度の税制改正。正式な決定はこれからですが、今年こそ新築したい…とお考えの方には気になるところ…。今回、贈与税非課税の延長についてご紹介します。

昨年2011年中に親などから住宅資金の贈与を受けた場合の非課税枠は、1,000万円（基礎控除 110万円とあわせて最大 1,110万円まで）でした。

今年度の改正では、これを3年間延長すると事で、

2012年度は	1,000万円
2013年度は	700万円
2014年度は	500万円

省エネ住宅等は
非課税枠をそれぞれ
500万円上乗せ。

2014年度まで非課税枠を徐々に縮小していく。…という内容です。

昨年末には2014年4月には消費税8%に、2015年10月には10%に……なんて話が出ていました。「相続税の基礎控除の縮小」も今後改正される見通しです。



この特例を利用して、住宅を購入するなら…まさに今年2012年かもしれません!!



ちょっと一息

我慢しないでダイエット!! 食べ方のコツをつかもう!!

お正月太りでただいまダイエット中~!!という方も多いのでは…?
寒いこの時期、運動もきつい!! でも我慢もしたくない!!
ならば、食べ方を変えてみませんか?太りにくい時間帯や食べ方をご紹介します。



質問 午後3時に400kcalのケーキを食べる。🍰 or 午後9時に250kcalのプリンを食べる。🍮
どちらが太りにくいでしょうか?

正解は、午後3時のケーキです。これは、肥満原因物質である「BMAL1(ビーマルワン)」が少ない時間帯に食べているから。

この「BMAL1」とは、体内時計が正常に働くよう調節するタンパク質のことで、体内の脂肪細胞に脂肪をため込む働きがあります。午後2~3時が、このタンパク質が最も少ない時間帯で、この時間を境に「BMAL1」は増え続け、午後10時~午前2時の間にピークを迎えます。

つまり、午後3時は食べても太らない「魔法の時間帯」、夜10時以降は太りやすい「魔の時間帯」になるわけです。

ダイエット=甘いものNGとなりがちですが、この「魔法の時間帯」を上手く活用して、自分なりのルールを決めればスイーツも我慢しなくても大丈夫!! ちなみに、甘いものを食べる時は、血糖値の上昇を緩やかにする緑茶と一緒に飲むのが良いそうです。