



# News 8月号

## News 8月号

### ☆ 住宅ローン控除 ☆

日本銀行は、金融政策決定会合で、政策金利を0.25%程度に引き上げることを決めました。今後の住宅ローン金利に及ぼす影響も注視されます。

新築住宅・買取再販住宅について2024年から2025年に入居する場合には、原則として、その住宅が、以下のいずれかに該当しなければ住宅ローン控除は受けられなくなります。

- ・認定住宅（長期優良住宅・低炭素住宅）
- ・ZEH水準省エネ住宅
- ・省エネ基準適合住宅

住宅ローン控除を受けるためには、そのほかの条件もあるのですが、たとえその条件をすべてクリアしていても、そもそも上記に適合する住宅でなければ住宅ローン控除の適用は受けられません。

この2022年改正に加えて2024年改正においては、子育て支援の観点から子育て世代等に対する住宅ローン控除が拡充されています。子育て特例対象個人における借入限度額について、借入限度額の上乗せ措置が講じられることになりました。（下図参照）

子育て特例対象個人とは、年齢40歳未満であって配偶者を有する者、40歳以上であって年齢40歳未満の配偶者を有する者又は年齢19歳未満の扶養親族を有する者をいいます。

#### ●住宅ローン減税の種別一覧（※今回改正点含む）

住宅の種類	年末残高の上限		
	2022年・2023年入居	改正点 2024年入居 (子育て世代)	2024年・2025年入居
認定住宅 (長期優良住宅・ 低炭素住宅)	5,000万円	5,000万円	4,500万円
ZEH水準 省エネ住宅	4,500万円	4,500万円	3,500万円
省エネ基準 適合住宅	4,000万円	4,000万円	3,000万円
その他の住宅	3,000万円	—	—

税額控除の控除率はローン残高の0.7%で、適用期間は、13年間になります。

上記記載の改正は、新築住宅と買取再販住宅に適用されるものです。既存住宅の場合は異なります。住宅は人生においての大きな買い物です。適用要件をきちんと把握してから住宅購入計画を立てる必要があります。

### ☆ コラム（飯島のつぶやき） ☆

#### 愉快的人生の秘訣

マブチメデカルクリニック院長・学校法人食糧学院 学院長、馬淵知子氏によると、食が変われば人生が変わるといいます。

病気、怪我の回復速度は食に興味があるかないかで大きく違うとのこと。

愉快的人生のサイクルは、食べる（食事）→動く（運動）→繋がる（出逢い）→笑う（楽しみ）→休む（ストレスレス）→食べる（食事）

そのスタートである食事で大切なのがタンパク質。良質なタンパク質がカラダをつくります。免疫力はタンパク質でできているそうです。

（第1段階：粘膜免疫 第2段階：全身免疫）

- ・体内の水分の調整に必要なのがタンパク質
- ・タンパク質の消化にはエネルギーを生み出す
- ・タンパク質の1日の摂取必要量は、体重1kg当たり1g（70kg→70g）

（肉20g、魚25g、玉子1個6g、納豆8g、木綿豆腐半丁10g）

#### 薬味のパワー

蒸し暑い日々が続いています。こう暑くてはサッパリとした涼しいもの、例えばそうめん、冷麦が食べたくなりますよね。

それに欠かせないのが薬味。今回はその薬味の効果についてお知らせいたします。

- ①ねぎ…血行促進、疲労回復、殺菌・消臭効果が高い
- ②わさび…血液サラサラ、抗酸化作用
- ③しそ…血行促進、抗酸化作用、ビタミンE
- ④みょうが…抗酸化作用、抵抗力UP、カリウム豊富
- ⑤しょうが…消化促進、代謝促進、冷え性
- ⑥パクチー…抗酸化作用、免疫力UP、ビタミンC
- ⑦ゆず…胃もたれ、食欲不振

※抗酸化作用とは老化の一因である活性酸素を抑制することです。

「薬味」というぐらいですから、薬なんですね。身体の調子に合わせて効果的に取り入れましょう。

飾りとして残してはダメですよ！

#### 今月の一言

『勉強して馬鹿になる人はいない』

練習して下手になる人もいない。努力して後悔した人を見たことがない。何かをして変わった人はいても、何もしないで変わった人はいない。

これからの人生で今日が一番若い日。

なるほどねえ。