



## 朝日税理士法人

<http://www.asahitax.or.jp>

### 健康よもやま話

新年明けましておめでとうございます。  
今年一年が、佳き年でありますよう  
御祈念申し上げます。



さて、新年のお料理といえばおせち料理が代表的ですが、このおせち料理の中に伊達巻や紅白のかまぼこが入っていますよね。かまぼこは、そのまま食べてもおいしいですし、天ぷらやおでんの具としてもよく食べられます。ちょっと地味な感じの食べ物ですが、近年、新たなブームが起こっているようです。

ご飯の主食に、魚の主菜、野菜の副菜、汁などを組み合わせた「一汁三菜」がわが国の伝統的な献立パターンでした。しかし、戦後食生活が欧米化し、脂肪の取りすぎから成人病や肥満になりやすく、いろいろな問題となっています。

最近、世界保健機関(WHO)が平均健康寿命(平均寿命から障害のある期間を除いたもの)を発表。191か国中、日本は第1位、次にイタリアやフランスなど地中海型食生活の国々が続いています。

健康に良い食生活として国際的に評価されている日本型食生活と地中海型食生活には、良質たんぱく質源で低脂肪のシーフード(魚介やかまぼこ製品など)をよく食べる。体内で酸化されにくいオレイン酸が多いオリーブ油や血液をサラサラにして動脈硬化を防ぐDHA、EPAなどの高度不飽和脂肪酸が多い魚油などをとっている。ご飯やパスタをよく食べ、総摂取エネルギーのうち糖質性エネルギー比率がよい、抗酸化作用のある野菜や果物をよく食べる、などといった共通点があったのです。

そこで最近、ヘルシーな食生活の条件に合う良質たんぱく質で低脂肪のかまぼこ製品が見直されています。四方を海に囲まれた日本は、その土地の魚を原料として風土に合わせた姿で各地に伝統的なかまぼこ製品があります。形や味わい・食感はさまざまですが、原料はすべて海から取れたフレッシュな魚から作られていますので、魚肉の栄養がそのまま残り、新鮮で、安全な食品です。

かまぼこには、卵と肩を並べるほどたんぱく質がたっぷり。しかも、魚のたんぱく質ですからとっても良質です。かまぼこは高たんぱく食品であるため、塩分が気になる高血圧の方にも心配はないという実験結果が出ています。

また、日本人に不足しがちといわれるカルシウムも、つみれや揚げかまぼこには特に豊富に含まれています。

さらにうれしいことに、低カロリー、低脂肪。欧米ではいま日本食がブームで、かまぼこも人気を集めているらしいですよ。

かまぼこの種類は、蒸しかまぼこ・焼板かまぼこ・ゆでかまぼこ・揚げかまぼこいろいろありますから、栄養豊富なかまぼこ食品で食生活を充実させましょう。  
(青島 彩子)



**情報会員募集中** 会員申し込みをして頂ければ、毎月、「朝日だより」・最新セミナーの案内をお送りします。お申し込み方法は下記までお問合せ下さい。

お問合せ先:朝日税理士法人名古屋本部 052-571-5480 info@asahitax.or.jp 土井まで

## Question (住民税からの住宅ローン控除)

私は、いわゆる住宅ローン控除を平成17年から受けている給与所得者です。  
平成19年分の年末調整では、源泉徴収税額の全額が還付され、住宅ローン控除可能額の一部が控除しきれませんでした。  
このような場合に、控除しきれなかった額を住民税から控除することができるかと聞いたことがありますが、どのような手続きをとればよいのか教えてください。

## Answer

対象者が、市区町村長に所定の申告書を提出することにより、一定の額を住民税から控除することができます。

## 解説



国税から地方税への税金の移し替え(いわゆる税源移譲)の実施により、平成19年分以降の所得税の税率が改正されました。この改正により、住宅ローン控除前の所得税額が減少し、税源移譲前では控除可能であった住宅ローン控除額を控除しきれなくなってしまう場合があります。

このような場合への対応として、所得税から控除しきれなかった住宅ローン控除額を翌年度分の住民税から控除可能とする措置が講じられました。

なお、この制度の適用を受けるためには、毎年、市区町村への申告が必要となります。

### 【対象者】

平成11年から平成18年までに入居し、前年分の所得税(平成20年度住民税の場合は平成19年分所得税)の計算において住宅ローン控除可能額の一部又は全部が控除しきれなかった者

### 【申告期限】

適用を受けようとする年度の初日の属する年の3月15日(平成20年は土曜日のため3月17日)

### 【申告方法】

「市町村民税及び道府県民税住宅借入金等特別税額控除申告書」を下記へ提出

- ・年末調整のみで確定申告をしない者 源泉徴収票を添付して市区町村へ
- ・確定申告をする者 税務署へ(税務署を経由して市区町村へ提出されます。)

(注)「市町村民税及び道府県民税住宅借入金等特別税額控除申告書」の様式は、市町村によって異なります。多くの市町村ではホームページにおいてダウンロードすることができます。

### 【住民税から控除となる額】

次の(1)と(2)のいずれか少ない金額から(3)の金額を差し引いた額(0円未満の場合は0円)

- (1) 前年分の所得税(平成20年度住民税の場合は平成19年分所得税)の住宅ローン控除可能額
- (2) 税源移譲「前」の税率で計算した前年分の所得税額(住宅ローン控除前)
- (3) 税源移譲「後」の税率で計算した前年分の所得税額(住宅ローン控除前)

なお、平成19年以降に入居した場合には、納税者が所得税の住宅ローン控除期間を10年と15年のいずれか選択できるため、住民税から控除できる措置はありません。

### 根拠条文等

租税特別措置法 第41条(住宅借入金等を有する場合の所得税額の特別控除)

地方税法附則 第5条の4(個人の道府県民税及び市町村民税の住宅借入金等特別税額控除)

お問合せ先:朝日税理士法人 052-571-5480 または info@asahitax.or.jp 富田まで