



朝日税理士法人

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

健康よもやま話

健康維持は雑穀米で

毎日の食卓を見直そう、と思い雑穀米を食べる事にしました。

白米に少しの雑穀米を混ぜるだけで、手軽に簡単に栄養満点のごはんが出来上がりますから、長く続けて健康管理に貢献することができそうな気がします。

日本食は、ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランスよく摂取でき、しかもローカロリーを維持できる、体にも心にも、無理なく、おだやかに作用する世界で一番健康的な食事法と言われていますよね。

ハリウッドスターや世界のトップモデル達も日本の伝統的な食事法を美容と健康維持のために、熱心実践されているそうです。

この伝統的な日本の食事の一つとして、近年、雑穀ご飯が人気を集めています。

国内産の雑穀米は、もち玄米・はだか麦・胚芽押麦・もちきび・黒千石・もち麦・はと麦・もち赤米・もち黒米・発芽青玄米・もちあわ・小豆・黒豆・大豆・とうもろこし・ひえの16種類があります。

精米したお米を日常的に食べる事が大変贅沢であった、かつての日本で、お米の代用品として、またご飯の「カサ」を増やすためにお米に混ぜて食べられてきた雑穀米ですが、実は、これらの雑穀米の栄養価は、大変重要で、古くから肉食の習慣が無く、にんにくやニラなどの匂いの強いユリ科の野菜類をあまり好まない日本人にとって、普通の野菜では取りにくいビタミンB群やミネラル類を摂取するための、非常に貴重な食料源でもあったのです。

雑穀米の効果は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富なことから、腸の働きをよくなり、消化吸収を助ける作用があります。ですから十分な栄養を取りながらダイエット効果が望めます。

同じような有効成分のものを組み合わせることで、雑穀米それぞれのもっている有効成分が何倍にも引き伸ばされることになりますから、何種類かの雑穀米をブレンドするといいですよね。

最近では、既に何種類かのブレンドされた雑穀米が容易に購入出来るようになりました。炊き上がったご飯の色合いもきれいですし、子供達にも人気です。カラフルなお赤飯といえそうな、もっちりとした食感が楽しめます。、噛めば噛むほどご飯の甘みが増してきますから、よく噛むことにより、脳への刺激も活発になりますから、仕事の能率も上がりそうですね。

歓送迎会の時期ですから、外食する機会も増えてくると思います。外食により崩れがちな栄養バランスを、日頃の食生活に雑穀米を加えて食べる事により、補ってあげてはいかがでしょうか？
(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 (新減価償却制度における資本的支出の取扱い)

当社は、自動車部品の製造販売を行う3月決算法人です。
平成19年10月に、5年前から使用している機械装置X(旧定率法を採用)について、資本的支出を行いました。この場合の資本的支出の取扱いはどうなりますか？

Answer

ご質問の資本的支出は、原則として、既存の機械装置Xと種類及び耐用年数が同じである別個の機械装置を新規に取得したものと、貴社が選定した償却方法により償却を行っていくことになります。
また、特例として、既存の機械装置Xの取得価額に資本的支出の金額を加算し、旧定率法により償却を行っていくことも認められます。

解説



減価償却制度の改正(平成19年度税制改正)により、資本的支出の取扱いも見直されました。

【原則処理】

既存の減価償却資産に対して平成19年4月1日以後に資本的支出(固定資産の使用可能期間を延長又は価額を増加させる部分の支出)を行った場合、その資本的支出は、その支出金額を固有の取得価額として、既存の減価償却資産と種類及び耐用年数を同じにする減価償却資産を新たに取得したものと取扱われます。

したがって、この資本的支出は、既存の資産と種類及び耐用年数を同じにする別個の資産を新規に取得したものと、法人が選定した償却方法(後述)により償却を行っていくことになります。

【特例処理】

平成19年3月31日以前に取得した既存の減価償却資産に資本的支出を行った場合、資本的支出を行った事業年度において、資本的支出の対象となった既存の減価償却資産の取得価額に、この資本的支出の金額を加算することもできます。(従来の取扱いが認められます。)

この加算を行った場合は、平成19年3月31日以前に取得した既存の減価償却資産の種類、耐用年数及び償却方法(この事例の場合は旧定率法)に基づいて、加算を行った資本的支出部分も含めた減価償却資産全体の償却を行っていくこととなります。

なお、原則処理、特例処理のいずれを選択した場合でも、一度採用した処理方法を翌事業年度以後においても一方の処理に変更することはできないため注意が必要です。

【償却方法の選定】

法人は、平成19年4月1日以後に取得した減価償却資産の償却方法について、平成19年3月31日以前に取得したものと区分して償却方法を選定し、確定申告書の提出期限までに、所轄税務署長に届け出ることとされています。

ただし、平成19年3月31日以前に取得した既存の減価償却資産について「旧定額法」、「旧定率法」又は「旧生産高比例法」を選定している場合で、平成19年4月1日以後に既存の減価償却資産と同一区分に属する資産を取得したときは、償却方法の届け出をしなくても、それぞれ「定額法」、「定率法」又は「生産高比例法」を選定したものとみなされます。

したがって、平成19年4月1日以後に取得した減価償却資産について、同一区分に属する既存の減価償却資産と異なる償却方法を選定したい場合には、届け出をしなければならないため注意が必要です。

根拠条文等

法人税法施行令 第51条(減価償却資産の償却の方法の選定)

同 第55条(資本的支出の取得価額の特例)

法人の減価償却制度の改正に関するQ&A(平成19年4月 国税庁)