

## 30秒でチョットした情報通になれる



### ■ “だるま”さんは、 どんな願いを託すものか？

昨年、選挙で見かけた“だるま”さん。

当選すると目を描いて議員と支援者が「万歳、万歳」と唱和します。“だるま”さんは、選挙だけの小道具だと思っていました。ところが“だるま”さんは、あらゆる願いを託すものなのですね。

どんな願いを託すかという選挙の「当選」をはじめとして勝負ごとの「必勝」、受験の「合格」、商売の「繁盛」、家内の「安全」、交通の「安全」社運の「隆盛」などなど。

“だるま”さんは大変ですね。どんな願いでも託されてしまうのですから……。

### ■ “だるま”さんの表情は？

そんな“だるま”さんは、顔に「めでたい表情」が描かれてあります。“だるま”さんの表情をつぶさに見てみましょう。

これは“だるま”さんのまゆげ。  
さて、何に見えますか？



そうです。「鶴」です。

髭は何に見えますか？



そうです。「亀」です。

「鶴」「亀」と目出度い絵が“だるま”さんの表情に描かれています。

最後に願いが達成したときの目の入れ方は、左目(向かって右側)を入れておいて、祈願がたったら右目(向かって左側)を入れます。ただし、選挙は逆で右目を入れておいて、当選したら左目を入れるそうです。

### ■ 願いがかなわなかったら どうするのか？

丸一年おいてから両目を入れて、近所の「神社」や「お寺」に奉納し燃やしてもらいます。そして、新たに“だるま”さんを買って、願いがかなうよう努力をします。毎年、毎年、“だるま”さんを買って、努力を続ければ必ず願いがかなうというわけで、“だるま”さんの核心は“努力を継続する”ことなのです。

## 30秒でちょっとした情報通になれる



健康情報  
一月



### カロリー計算

#### ■料理しながら料理のカロリーを消費

料理しながら、その料理のカロリーを消化してしまいましょう。そうすれば脂肪が蓄積して肥満になるのを防げるかもしれません。なぜなら肥満の原因は「取り入れるカロリー」が「消費するカロリー」を上回るからです。

料理の献立には「カロリー」が書いてあります。料理のカロリーと料理の腕をふるうカロリーを消費する活動量が同じなら「取り入れるカロリー」＝「消費するカロリー」で脂肪が蓄積しないです。

#### ■活動量をカロリーに換算するMETs

そこで、料理の活動量をカロリー計算しなければなりません。活動量をカロリーに換算するのが「METs＝メッツ (metabolic equivalents)」という指標です。各運動のMETs値に体重 (kg) と運動時間 (h) をかければ消費カロリーを算出できます。

#### ●計算式は、

$$\text{消費kcal数} = \text{体重(kg)} \times \text{METs値} \times \text{運動時間(h)}$$

例えば、体重60kgの人が料理の活動を15分したら (料理のMETsは下表のとおり「2」) です。

$$\text{消費kcal数} = 60\text{kg} \times 2 \times 0.25\text{h} = 30\text{kcal}$$

になります。

活動内容	METs値
料理	2
皿洗い	2.5
風呂洗い	3.8

#### ■皿洗い、風呂洗いでカロリー消化

例えば、料理本で調べた「キャベツの炒め煮」のカロリーは106kcalです。(調理時間15分)

この料理の活動量は30kcalで、76kcalが残っています。そこで、皿洗いをし、風呂洗いをすれば下表のように合計76kcalになって「キャベツの炒め煮」のカロリーを消費します。

活動内容	体重	METs値	活動時間	消費カロリー
皿洗い	60	2.5	15	38
風呂洗い	60	3.8	10	38
			合計	76

ご主人が料理をし、皿洗いし、風呂洗いすれば奥さんは喜び、ご主人はカロリーを消費できます。これこそ一石二鳥の夫婦円満ダイエット。

詳細なMETs表は「独立行政法人 国立健康・栄養研究所」のホーム・ページにあります。

## 30秒でチョットした情報通になれる



### ■スキー場での死亡・重傷事故の原因

スキー、スノーボードの季節がやってきました。「特定非営利活動法人 スキーヤー及びスノーボーダーの安全を考える会」の資料によるとスキー、スノーボードの死亡・重傷事故では衝突による事故が最も多いとのこと。

特に、衝突する物は、立ち木、支柱、杭等です。死亡、重傷事故の典型事例は、スキーやスノーボードのコントロールを失って、コースとの境界付近にある立ち木等への衝突です。

### ■頭部のケガで死亡・重傷

死亡・重傷になるのは頭部を負傷する場合は圧倒的に多いです。死亡・重傷事故になる原因が衝突や転倒でも頭部へのケガを軽減させるためにも必ずヘルメットを着用して頭部を防護することが重要です。その他、いつごろに死亡・重傷事故がおおいかというと土日曜日に発生が多いです。

あらためてスキー、スノーボードの事故を防ぐために守ることを新潟県警の掲示版で確認しました。しっかり守りましょう。



### スキーヤー・ スノーボーダー等 のみなさんへ

- 滑る前には、準備運動を行い、服装や用具の点検を行いましょう。
- 睡眠不足など体調の悪いときは無理をしないようにしましょう。
- 滑るときは、前後、左右をよく確かめ、自分の技術を過信することなく、自分にあったコースを選びましょう。
- 圧雪車やスノーモービルと出会ったときは、安全な場所に止まって通り過ぎるのを待ちましょう。
- ゲレンデ内の標識や警告板に注意し、パトロール員や係員の指示に従いましょう。
- スキー場での滑走は、指定されたコース内で行い、立入禁止区域には絶対に入らないようにしましょう。
- 天候の変化に注意し、単独行動は絶対にやめましょう。

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

13年  
1月号

**30**秒でチョットした情報通になれる



1月のトピックス

## 一時所得

外れ馬券代は収入を得るために支出した費用になりません。

競馬で得た所得を申告せず、2009年までの3年間に計約5億7000万円を脱税したとして、大阪地検が所得税法違反の罪で、会社員を在宅起訴していたことが29日分かった。大阪地検は、当たり馬券の購入費だけを必要経費と認めたが、弁護側は「外れた馬券の購入費27億4000万円も経費に算入すべきだ」と主張。市販の競馬予想ソフトに独自の計算式を入力して、04年ごろからインターネットで全国から馬券を選び、09年までの3年間に約28億7000万円を馬券購入につき込み、約30億円の配当を得てもうけは約1億4000万円だった。所得税法は、所得を算出する際に収入から差し引ける必要経費について「収入を生じた行為のために直接要した金額」と規定している。このため大阪国税局は、配当額から当たり馬券のみの購入費を控除した約29億円を所得と認定し、無申告加算税を含め約6億9000万円を追徴課税するとともに、所得税法違反容疑で大阪地検に告発。地検は昨年2月、在宅起訴した(競馬ブログより)

### 一時所得の「その収入を得るために支出した費用」の見解の違い

一時所得とは、毎年発生しない、たまたま得た所得のことです。上記報道の競馬で当たった払戻金は一時所得になります。一時所得をいくら得たかの計算式は

**一時所得＝一時所得の収入金額－その収入を得るために支出した費用－特別控除額(50万円)**

この「一時所得の1/2」を他の所得と合算して総所得を求めます。例えば、上記の会社員は給与所得と競馬の払戻金の一時所得の1/2を合算して総所得を計算することになります。

### その収入を得るために支出した費用は「当たり馬券代」のみ？！

一時所得の収入金額から「その収入を得るために支出した費用」を国税庁は「**当たり馬券代のみ**」。一方、会社員は「**当たり馬券代＋外れた馬券の購入費**」だと争っているのです。

つまり、国税庁は外れ馬券代は「引けない」、会社員は「引ける」と争っています。競馬好きとしては国税庁の言い分は納得できませんが……。さて、どうなるかな……。