

FP保険通信

NO63 2024.4発行

コーヒー効果

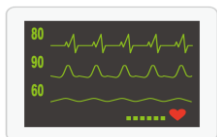


コーヒーは多くの方に愛飲されていますが、実は様々な健康に関する効果が期待されている飲み物です。その1つは毎日適量をとることで**コレステロール値を下げる効果**があり、**心臓疾患や脳系疾患のリスク低下**につながると発表されています。

またカフェインには神経や筋肉を刺激する作用があり**疲労回復の効果**もあると言われています。コーヒーの香りをかぐと脳から出るα波が増加し**気持ちを落ち着かせる効果**がある事もわかっているようです。

がんリスクの低下についても調査研究が進められていて、肝臓がんや子宮体がんについて抑える効果があると言われています。

その反面カフェインには利尿作用や胃酸分泌や眠りにくくなる覚醒作用があるため、飲みすぎには気をつけた方が良いでしょう。1日**3~4杯が適量**とされています。体にいいものも、やはり加減が大切ですね。



新 NISA 2024.1 スタート

2024年1月に新NISAが始まり、投資に興味を持たれる方が多くなりました。投資の基本「**長期・積立・分散**」によってリスクを軽減し安定的なリターンを期待する事が可能です。特に積立NISAはその考えに合致していますので、積立期間が長くなる若い方には老後資金作りなどに上手く取り入れていただきたいと思います。今は**年間投資額上限120万円までが、受取時に増加した部分を非課税**に出来ますが、iDeCoと異なり掛金に対しての所得控除はありません。受取時の非課税は魅力的ですが、あくまで増加した場合のメリットである事を認識しておいてください。

NISAの成長投資枠も年間240万円までを非課税に出来ることになりましたが、つみたてと異なり一度に購入することからリスクも上がることとなりますね。

保険にも投資性商品として「**変額保険**」をご利用いただく方が増えています。病気などによって、計画していた資産形成が上手くいかなくなる事が、保障性を入れることでより確実性を高める事が可能になります。それぞれの特性を生かした運用方法のご提案をさせていただきますので、お気軽にご相談ください。



変額保険の保障

変額保険の保障の選択肢も広がってきました。

- ① 死亡保障
- ② 三大疾病保障
- ③ 三大疾病時の払込免除
- ④ 障害や就労不能時の払込免除
- ⑤ 介護保障



また老後の資産形成として、将来**年金**形式で受取をする事もできます。保険料は特別勘定で運用されていて、その種類もたくさんの中から選択が可能です。いくつかの特別勘定を好きな割合で組み合わせる方法もあり、途中での入替も行えます。NISAやiDeCoと同じように、将来の運用成果が保障されているわけではありません。しかし長期的な資産形成を考える際、三大疾病のような**大きな病気になった場合のリスクを軽減**させる事ができる保障は必要と考えています。告知事項がありますので、ご利用いただけない場合もあります。健康な時に是非、ご検討ください。

FP保険の相談所

垂水駅前店 078-862-8451 西神戸店 078-921-7701

営業時間：10：00～17：00 営業時間：9：30～17：30

営業日：月・火・木・金・土 営業日：月～金

ホームページ：右のQRコードから または

ライフプロモーション神戸で検索

＜取扱保険会社＞ メットライフ生命 アフラック
オリックス生命 三井住友海上あいおい生命
FWD生命 ジブラルタ生命 アクサ生命
東京海上日動あんしん生命 SOMPOひまわり生命
NN生命 三井住友海上火災 ソニー損保

