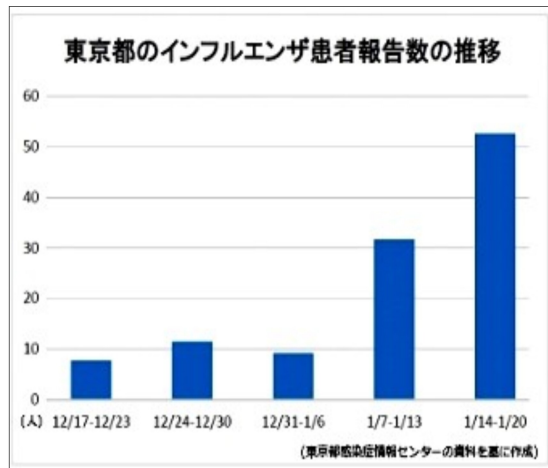




ビタミンD豊富に含む食生活を



寒風の中、元気に活動する横田ゆう予定候補

抗酸化力のある食べ物を食べましょう。具体的には、野菜、良質なたんぱく質、体に良いと言われている油、食物繊維をバランスよく食べるのが大事です。

病気になりにくいポイントとはやはり、たんぱく質です。病気を感染源と戦うための抗体を作るのもたんぱく質、様々な活動をするときの脳内伝達物質もたんぱく質です。

(2面に続く)

新あだち社 足立区日の出町27-3-1130 鈴木秀三郎
2019年1月27日 日本共産党足立地区委員会の見解を紹介します

インフルエンザが大流行、都内も警報レベルになっています。

冬にインフルエンザが流行するのは、ウイルスが低温・乾燥の環境において、より活性化するため、また、冬になると寒くなると人間の活動量が減り、免疫力が落ちることで感染

症が増えると言われています。

冬にインフルエンザにかかる人口が増える背景としては、ビタミンDの低下もあげられます。ビタミンDは太陽が直接皮膚に当たることにより腎臓で

インフルエンザに警報 大流行 どう備えたら？

作られます。

また、卵や魚などビタミンDが含まれる動物性タンパク質の摂取が望ましい量よりも少ないことも、冬の罹患率が増える要因と言われています。

新あだち

インフルエンザを 予防する食事とは？



gooブログ お知らせ

- リニューアル第1弾に関するお知らせ
- 「スタッフにアピール」いただいた記事の掲載先が増えます
- gooブログ、アプリを使ってみよう
- カバー画像についてのご案内

「こんにちは 横田ゆうです」記事一覧

投稿日が 古い順 | 新しい順

明けましておめでとうございます

(2019-01-03 08:20:59 | 共産党・後援会)

明けましておめでとうございます。恒例...

新あだち2019年1月号外「横田ゆうリーフ2」をアップ

(2018-12-31 13:45:45 | 共産党・後援会)

新あだち2019年1月号外「横田ゆうリーフ2」が完成し

ました。一月元日より配布し

カレンダー

2019年1月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
前月				次月		

gooブログ おすすめ

都営住宅入居者募集 申込書書き込み会

- 2月9日(土) 午前10時～12時
横田ゆう 合同事務所
西伊興4-7-8-102
- 2月10日(日) 午前10時～12時
針谷みきお区議 自宅
入谷3-2-5 (北足立診療所付近)

- 募集期間 2月4日～13日まで
- 募集内容①家族向け(ポイント方式)
②単身者向け・シルバーピア
(抽選方式)
- ③事故住宅(病死等で空き家都住)

- 現在の収入が分かるもの(源泉徴収票・年金はがき・メモなど)
- ポイント方式の場合は現在お住まいの住宅の大家さんの氏名・住所が分かるものをお持ちください。
- 予約は必要ありませんが 事前にお電話いただければ準備の都合上助かります。 ☎3855-1587

高齢者グループホームを見学する横田ゆう
くらし・福祉・介護の相談室長



こんにちは 横田ゆうです



日本共産党足立地区委員会
くらし・福祉・介護の相談室長
足立区西伊興4-7-8
☎ 3855-1587

食料品「軽減」というが

「軽減税率」でも格差は拡大する

政府は「低所得者への配慮」のため食料品などに「軽減税率」を導入するといっています。

しかし、「軽減」といっても税率を8%に据え置くだけ。年収に対する消費税の負担率は、現行の税率8%でも、年収200万円未満の人は年収2千

万円以上の人より7.4%も重い。それが、10%に増税されると、「軽減税率」を実施しても8.7%に拡大し、格差はますます広がります。(図)

低所得者に配慮するというなら、来年10月の10%への増税をやめるのが一番です。

高級食材すえおき、ランチは増税

「軽減税率」の対象は「酒類・外食を除く飲食料品」と、「週2回以上発行される定期購読の新聞」。

「外食」は「ぜいたく」とされ、「軽減税率」の対象外。

その結果、100数千円のブランド牛を買っても税率は8%なのに、一杯400円程度の牛丼を店で食べると10%の税率がかかります。

「対象？対象外？」混乱のタネ

▶小売店で買った食品を備え付けのテーブルで食べる

→「軽減税率」の対象外＝「外食」に当たるため

▶映画館の売店の飲食料品

→対象＝店頭で飲食料品を販売しているだけだから

▶ケータリング(出張料理)

→対象外＝客が指定した場

所で調理・給仕などを行う場合は「対象外」

▶そばの出前、ピザの宅配

→対象＝客が指定した場所に届けるだけだから

▶コンビニ販売の日刊紙

→対象外＝定期購読ではないから

※国税庁の解説から

免税業者が商売から排除される

「軽減税率」の導入に伴い、4年の経過措置をへて、2023年10月からインボイス(適格請求書)方式が実施されます。

インボイスとは「税額証明」のこと。これがなければ、事業者は仕入れにかかった消費税額を控除できなくなり、納税額がはねあがります。

インボイスを発行できるのは課税業者だけ。そのため、全業者数の6割に上る500万超もの免税業者(課税売上高1千万円以下)は取引から排除されるか、新たに納税義務と煩雑な事務負担を伴う課税業者にならざるをえなくなります。

消費税10%

社会保障のためじゃなかった

主なたんぱく源は、卵、魚、肉、大豆製品。そのうちの2種類を組み合わせ、食事摂るようになると、今まで以上にたんぱく質を摂取できるようになるのではないだろうか。また、たんぱく質だけでも代謝上足りないのに、微量栄養素も必要になってきます。ビタミン(植物由来の栄養素)とミネラル(鉱物由来の栄養素)のこと。微量栄養素とたんぱく質がしっかり摂れていれば、病原体と戦う防御力に貢献できるので、日頃の感染症などを予防する体をあ

インフルエンザにかかったら
かかってしまったら病気を広めな
いために、他の人と接触しないこ
とが大事です。ウイルスは乾燥した
冷たいところを好むので、保湿・保
温も必須ですね。また、睡眠時間
をしっかり確保しましょう。修復ホル
モンや成長ホルモンは眠っている間
により出るので、睡眠時間が少ない
と修復ホルモンが出ないまま次の活
動に入ってしまうと、壊れた細胞を
治すことなく、睡眠負債がたまって
いつてしまいます。

大人でしたら7時間以上は日頃か
ら取っておかないと、インフルエン
ザにかかりやすくなってしまいます。
常日頃からバランスのよい食事を
心がけて、そもその基礎体力を上
げることが予防につながりま
すし、インフルエンザにかかって
重症化せずにすみますよ。
寒い日が続いていますが、お体を大
事に過ごして下さい。

党くらし・福祉・介護の相談室長
横田 ゆう



日本共産党の財源提案

大企業優遇税制(研究開発減税など)の見直し	4.0兆円
法人税率を安倍政権前の水準に戻す(中小企業を除く)	2.0兆円
株式配当の総合課税など富裕層への証券税制の強化	1.2兆円
所得税・住民税の最高税率をもとに戻すなど	1.9兆円
富裕税の創設、相続税の最高税率をもとに戻す	1.1兆円
厚生年金・健康保険料などの上限引き上げ	2.2兆円
為替取引税・環境税など	1.6兆円
大型公共事業・軍事費・原発推進などの浪費を一掃	3.0兆円
以上の合計(当面の財源)	17.0兆円
将来は応能負担の原則で所得税率に累進的に上乘せ	6.0兆円
将来分を含めた合計	23.0兆円